

健康いおばん

 **ろっこう医療生活協同組合**

2010年
3月号

神戸市灘区水道筋6-7-11 / TEL. 078-802-3424 / 発行人: 村上 正治 / 編集: 広報委員会

●組合員数 / 18,344人 ●出資金金額 / 452,181,000円 ●平均出資額 / 24,650円 (2010年2月27日現在)

臨時総代
告 報 会

花も実もある三〇周年を みんなのチカラで

〈小規模多機能型居宅介護事業・三〇周年記念事業を決議〉



利用者、家族の要望に柔軟に対応できるのが小規模多機能の最大の魅力。小規模多機能についての学習講演会にて豊田達範氏

案提案と質疑の後、賛成多数で全ての議案が採択されました。また、三〇周年記念事業の一環としてNPT再検討会議に代表派遣される職員から決意表明をうけるカンパ活動に取り組んでいく事を確認しました。

臨時総代会でされた質疑

質問 小規模多機能では規定以上の職員配置が必要になるのではないのでしょうか？

回答 厳しいとは思われますが、いろいろなやりくり、現場での工夫に取り組んで行きたい

質問 神戸市の認可がおりなかった場合は設計管理費等が無駄になるのでは？

回答 設計図費用については仮図面ということで支払いは行っていない、また神戸市の決定がおりなかった場合は契約破棄できる念書を取り交わす予定です。

質問 小規模多機能の増築などは可能でしょうか？

回答 交渉の結果、現在の建物については二階部分の増築は認められませんでした。

駐車場部分の二階建ては了解を得ています。また議案書掲載の図面はあくまで神戸市に仮決定を受けるための図面であり、正式な図面は四月下旬に神戸市に提出する予定になっています。

この建設委員会等で組合員の方のご意見をいただきたいと考えております。

質問 小規模多機能を利用すると今現在他のサービスを利用している場合はどうなりますか？

回答 小規模多機能に登録すると、規則上ほかの訪問介護や通所介護などのサービスは受けられなくなり、ケアマネージャーも変更する必要があります。

質問 三〇周年記念事業の予算は

回答 次年度の通常総代会で提出する予算のなかで具体化していく事案ですが、過去の一五周年記念が

三〇〇万円、一万人の健康

フェスタが二〇〇万円を執行したので、これらを参考にしながら検討していきます。



フロアからは活発に質疑がだされました。

質問 二〇一〇年一月から、三〇周年記念事業実行委員会を開始とあるが、事後承認という事になり問題ないでしょうか、また実行委員会のメンバーは広く公募するべきと思います。

回答 正確には「実行委員会」の編成にむけた準備を開始」ということであり、お詫びして訂正します。また実行委員会には広く組合員の方に参加をよびかけていきたいと思います。理事会でも事務局を設置し具体的な準備に入っていきます。

ニューヨークに届けよう！核廃絶の思い
〈NPTに代表を派遣します〉



(左) 福永 (右) 下寺

昨年のオバマ大統領のプラハでの核廃絶への決意を表明した演説は世界から喝采を浴びました。国連安保理では「核兵器のない世界」を目指す決議が全会一致で採択され、世界はいま大きく核廃絶へと動き出そうとしています。私たち被爆国日本や世界中の核廃絶と平和を願う市民の粘り強い運動がこの変化を作り出したのです。私たちはこの変化を確かなものにしていくために、創立三〇周年記念事業の一環として、五月にニューヨークで開催されるNPT（核不拡散条約）再検討会議にろっこう医療生活協同組合から代表者を派遣することを臨時総代会で確認しました。代表者は日生協の仲間とともにピースパレードや被爆体験を語り継ぐとともにに参加する予定です。帰国後は報告集会の開催も準備しています。

派遣カンパにご協力ください！目標30万円
ニューヨークへの渡航費用等のためにカンパ活動にとりくんでいます。

生協本部、最寄の診療所にカンパ箱を設置していますのでご協力をよろしくお願ひ申し上げます。

NPT（核不拡散条約） 再検討会議ってなに？

1970年発効の国際条約。当時核兵器を保有していたアメリカ、ソ連、イギリス、フランス、中国の5カ国以外は核兵器の保有を禁じ、その他の国には原子力の平和利用を認め、5カ国には核軍縮の義務を負わせた国際条約。核軍縮のため5年ごとに再検討会議を行うことになっている。核保有国であるインドやパキスタン、保有しているといわれるイスラエルは未加入、核保有をめざす北朝鮮も脱退を表明している。核軍縮の動きを確実なものとしていくためにも今年の5月に開催される再検討会議が世界中から注目されている。

私たちが参加したいです！
核不拡散条約について

医療福祉相談室 福永美幸

私のふるさと、タコの町、明石である、あまり知られていないが核非武装宣言都市でもある。今から十五年前パキスタンが核実験を行ったとき、市長名で抗議文を送った。返信がパキスタン政府から送られてきた。「世界で唯一の被爆国である日本国民の心情は理解できます。ただ、貴国はアメリカ等大国の核実験に對しては何の抗議もされません……」という内容であった。その時に核不拡散条約なるものがあるとはじめて知った。大国は核を持ってよく、小国は核をもつてはいけない？核廃絶の途中処置条約だと思いが、私の頭のなかにはたくさん印がついた。今年、条約見直しの会議が国連で行われる。実際現地で色々な国の人と話してみたい。核兵器について。被爆するということについて。世界で唯一の被爆国である日本人として。NOMORE NUCLEAR WEAPON

小さな一歩かも
しれないけれど……

灘診療所病棟 医療ソーシャルワーカー 下寺直子

数年前の八月六日、広島に行きました。蒸せるような暑さのなか、何百、何千という灯籠が静かに川を流れていた風景が忘れられません。生まれ育った町が広島に近いこともあり、幼いころから原爆については耳に入る機会が多かった気がしますが、灘診療所で働くようになってから、患者さまから被爆体験等聞く機会があり、そのときに恥ずかしながらも自分にも自分が無知であることに気づきました。と同時に、無知であることの怖さを感じました。太平洋戦争が終わってから六五年目。被爆された方たちはほとんどが高齢になっていきます。二度と悲惨な戦争を繰り返さないにも、核のおそろしさを日本だけでなく、世界にも伝えていかなければと思ひ、まずは自分自身が事実をきちんと知り、日本や世界がどのように動いているのか知ることが第一歩になればと思っています。小さな一歩かもしれませんが、よろしくお願ひいたします。



健康いちばん愛読者
健康いちばんは毎月隔から隔まで読んでいます。もともと新聞が好きで、朝刊が届くのを待っているくらいです。読書も昔から好きですし、活字が好きなんですよ。ね。古本屋や図書館にもよく行っていました。昔は元町商店街のあたりに

建物大工ひとすじで
父親が異人館の建物大工をしていましたので、学校を卒業してからは親の仕事について行って仕事を習うようになりました。自宅近くに大工の棟梁の方が住んでおられたんですが、後に



『いきいき虹の人〜私と医療生協〜』では、毎月一人一人の組合員さんにスポットをあてて、その人の魅力やユニークなエピソードをご紹介します。ご期待ください。

なってその方が舞子の移情閣も建てられていたことを知りました。見学に行った時に館長さんに昔の書類を出していただいたら、その方の名前があったんです。でも、移築された移情閣は一見同じように見えますがやはり見た目が同じなだけで、大工のクセなどが出ていませんし、もう昔の面影はなく残念に思いました。

原型どおり今も残っている建物といえば、相楽園の異人館ぐらいでしょうか。王子動物園にあるハンター邸も今は傷んでいるし、今の大工ではもう修復もできないんだと思います。

旧居留地のビルの修復にもよく行きました。銀行の地下金庫で、証書などを保管しておく棚を作りつけたりもしました。大きな丸い鉄の扉を開けて入ったことなどを思い出します。当時は中突堤も半分は海でしたし、海岸通の向かい、今は水上警察がある場所まで海でした。

今の元町駅の場所に昔は三ノ宮駅があったこと、戦中の神戸空襲で県庁（今の兵庫県公館）が燃えたことなど、昔話は尽きません。

線路が高架になって三ノ宮駅が現在地に移されたんですが、元町商店街の人たちが運動して元町駅を作らせたんです。県庁は、外壁

はレンガ造りだったため残りましたが、建物は木造だったので、それはそれはよく燃えた…。見に行つて消火も手伝いましたが。

賀川豊彦や小磯良平とも
賀川豊彦さんや小磯良平さんにも当時会っていました。父からは、あの賀川先生はえらい先生なんやぞ、と聞いていたものです。

小磯先生は、当時フロインドリーブ（旧本店）の少し北に住んでおられた頃、その隣のインド人クラブに仕事で行った時に、庭で絵を描いておられました。

元気の秘訣
毎日のお風呂と、食後のちよつと一杯が楽しみです。好きな食べ物は肉、特にすき焼きが大好きです。最近は少し控えています。散歩も好きです。子供時分から諏訪山まで毎日のように行っていました。バスに乗って出かけることも好きです。地下鉄とバスを乗り継いで明石の魚の棚（うおんな）まで行けるんですよ。いかなごを買いにシーズンに五、六回は行っていました。去年、敬老パスが廃止されて有料になったんで行けなくなつてしまいました。が…。

今日は長々と昔話をしてしまつて失礼しました。またいつでもお話ししますよ。

誤飲と禁煙

四季のカルテ

六甲診療所 所長
谷口 敏光



今回は少々迷走文ですが、
今回は少々迷走文です
危険なこともあります。この類の事故は高齢者に多いですが、赤ちゃんも五カ月をすぎると、何でも口にします。

ヒートごと誤飲
錠剤は殆どが「ヒート」というプラスチック製の台紙に一〇個とか十四個が密封されていることが多い。そして、横の二錠ごとに割れるように横に割線がついていることがほとんど。皆さんは薬局で薬をもらつて帰るとどんなふうに保管していますか？このヒートは割らずに薬を出していますか？それとも、全部ばらばらに割つて、さらに一個ずつに切っていますか？

六甲道診療所ではこれまでに、錠剤を出さずに、ヒートごと飲んでしまった人が数人います。「えええー」と思われるかもしれませんが、うっかり間違つて飲み込んでしまう事はあるのです。それが食道にひっかかつてしまうと、ヒートの端で食道が傷つき、かなり

「量の上での生活が多い日本特有の傾向」なんてことと原因をすりかえているが、やはり子供のいる家庭内で吸うということ自体が問題なはず。

昨年夏、この欄を担当した時は、総選挙前。政権交代前の民主党のマニフェストを紹介しました。タバコが千円に値上げされることを願っていたのですが、結果は不変。乳幼児が飲み込んでしまう危険があることを十分認識してほしい」と注意を呼び掛けている。（共同通信二〇一〇年二月一日）



社団法人 日本家族計画協会 ホームページより

局医療と同じで、財務省の一声でトーンダウン。これで、また年間一〇万人近いタバコ病死者をへらす日は遠ざかる。

分煙ではなく全面禁煙しか効果なし
今回、厚労省は公共施設の全面禁煙の通知をしたことはご存知でしょうか。法的措置がない通知では効果に疑問だが、世界の潮流はもつと先を行っており、癌や循環器疾患での死亡率を減らした実績もあらわれているというのに…と書いていた日の神戸新聞社説も通知を取り上げ、次のように締めくくっている。

たばこを吸う、吸わないは、あくまで個人の自由だ。ただ喫煙者は、健康への影響を十分に認識し、他人に迷惑がからないように配慮する必要がある。日

【監修】
緑園こどもクリニック院長 山中龍宏
朝日大学歯学部教授 田村康夫

誤飲防止ルーラー
この黄色い線は誤飲防止ルーラーの円形の中に入りますので、赤ちゃんの口に入ります。誤飲物を縦、横、斜めに39mm、51mmの楕円形に入るようであれば、飲み込んだり窒息する危険があります。誤飲防止の目安として下さい。

40歳～74歳のみなさまへ

特定健診を受けましょう

神戸市国民健康保険にご加入の方

(ろっこう医療生協の診療所で受診できます)
必要な物：神戸市国保発行の受診券。受診券は誕生日ごとに分けて発送されます。
費用：600円または300円、65歳以上は無料

神戸市国保以外、社会保険の方

(ろっこう医療生協の診療所で受診できない場合がございます)
ご加入の健保発行の受診券をご確認ください。医療機関が指定されている場合があります。
受診券の発行、費用等についてはお勤め先やご加入の健康保険組合等にお問い合わせください。

特定健診の内容
問診、診察、血圧、身長、体重、腹囲、検尿、血液検査（脂質、代謝系、肝機能、腎機能）
必要な方は心電図、貧血、眼底検査

郵送大腸がん検診

費用：500円

郵送大腸がん検診の流れ
お申込⇒検査セットのお届け⇒採便⇒郵送で提出⇒約2週間で結果を返送

お申込は下記まで
●電話：802-3424 ●FAX：802-1649
医療生協のホームページからも申込できます
<http://www.rokko-mcoop.or.jp/>

申込は3月末まで

六甲道診療所に 灘消防署から感謝状

先月号でお知らせした、昨年11月のAEDの使用による救命処置に対して灘消防署から六甲道診療所に感謝状が贈呈されました。先月号の記事を読んだ方からAEDの講習を受けてみたいという反響をたくさんいただきました。その声にお答えして、下記のとおりAED講習会を開催します。ぜひご参加ください。



▲灘消防署の松山署長(左)と下園救急係長(右)

AED講習会のお知らせ

3月15日(月)14時～15時／なだ組員集会室 参加費無料
3月19日(金)14時～17時／六甲道勤労市民センター 参加費500円※
3月25日(木)15時～16時30分／雲中地域福祉センター 参加費無料
3月26日(金)10時～11時30分／筈池地域福祉センター 参加費無料

いずれも定員になり次第終了。非組合員の方はご加入のうえご参加ください。
※六甲道勤労市民センターの講習は市民救命士講習 普通救命コースⅠ
お申込は生協本部または最寄の診療所まで

2010年度

健康いちばんサポーターズ 紙面づくりに参加してみませんか？

◎していただくこと

- ・紙面モニター
毎号簡単なアンケートに回答していただきます。
- ・紙面参加
あなたの健康法は？夏バテ解消のためにおすすめレシピは？といった広報委員会からの質問にお答えいただきます。広報委員会では皆さんからの回答をもとに記事を適宜つくります。

◎特典

サポーター期間中、毎号アンケートにお答えいただいた方には期間終了後に図書券(2000円分)を進呈します。

◎募集人員

※応募者多数の場合は抽選。結果は4月中旬に当選者15名に通知します。

◎サポーター期間

2010年4月～2011年3月まで

◎申し込み方法

①住所、②氏名、③年齢、④電話番号、⑤メールアドレス(携帯は不可)、⑥紙面に関する意見・感想を記入のうえ下記まで申し込みください。

◎お問い合わせ・お申し込みは

ろっこう医療生活協同組合 広報委員会
〒657-0831 神戸市灘区水道筋6-7-11
Tel 802-3424 fax 802-1649
mail: niji@rokko-mcoop.or.jp

最初に「平班」に参加したのは、私と同郷の班長さんから誘われたんですが、近所に同郷の人もたくさんいて顔なじみだったんで、健康チェックもできるよと誘われて参加しました。当時私も診療所にかかっていたので、面白そうだなとおもって参加しました。そう

したら、診療所の先生や看護師さんがきてくれて、病気の話とか、健康チェックをしてくれてびっくりしたりうれしかったのを覚えています。いい話なので忘れたらあかなあ、良いことだから地域の人にもお知らせしたいなあと思いました。

保健大学がきっかけで自分でも班をつくるようになったのは保健大学を受講したのがきっかけでした。保健大学を卒業して健康づくりの活動を広げようと一九八八年(昭和六三年)に近所の方を誘って班会を作りました。当時は減塩が大きなテーマだったので、先生にきてもらってお話を聞いたり、班会の前になると保健委員会で勉強した減

塩の料理を実際につくって班会の時にみんなで試食したりして楽しんでいます。最初にはみんな減塩に抵抗がありました。最初はみんな塩分チェックをするとか、カルシウムとか野菜とかをテーマに試食をよくしていましたね。今のうちに集会室なんかあったらいいな、自宅でするのっていいな、前日は掃除したり、試食の準備したりで結構大変でしたね。

でも、楽しかったですよ。当時はまだ班会も少なかったんで、班長同士で互いの班会に参加して勉強したり、教えあったりしていました。

楽しいことが大切。今は健康体操に通っている仲間と班を作っている仲間とつづつと家にいたら元気がなくなってしまう。今は健康体操と班会が私の生きがいですね。お世話が大変なこともありましたが、元気なうちは続けたいと思っています。



楽しいことが大切

でも、一番の楽しみは気の合う人であつまつておしゃべりすることですね、年をとつてずっと家にいたら元気がなくなってしまう。今は健康体操と班会が私の生きがいですね。お世話が

創立30周年にあたり、新連載コーナー「医療生協はじめの一步」をはじめます。このコーナーでは現在ある色々な医療生協の活動のなかで最初に始めた時のエピソードを紹介していきたいと思います。初回は「健康班会(けんこうクラブ)」の最初のお話をご紹介します。医療生協の最初の班会は「平班」班長さんのお名前からとった班会でした。当時から班会に参加されていて、そのあとご自身でも班を作った今でも班活動を続けている上野支部の和野喜美枝さんにお話を伺いました。



▲班会の記録を見ながらお話をしてくれた和野喜美枝さん

塩の料理を実際につくって班会の時にみんなで試食したりして楽しんでいます。最初にはみんな減塩に抵抗がありました。最初はみんな塩分チェックをするとか、カルシウムとか野菜とかをテーマに試食をよくしていましたね。今のうちに集会室なんかあったらいいな、自宅でするのっていいな、前日は掃除したり、試食の準備したりで結構大変でしたね。

公 示

第26回 通常総代会について

と き：6月26日(土)13時～
ところ：シマブンコーポレーション
本社ビル・ホール
議 題：2009年度活動報告と決算
2010年度方針と予算 ほか

第26回通常総代会総代選出について

定款第45条に基づき第26回総代会総代選挙について公示します。総代に立候補する組合員は、3月8日から4月7日まで選挙管理委員会事務局(医療生協本部)に届け出ること。選挙区は支部を単位とし、選挙区ごとの定数は以下のとおりとする

上野	15人	河原	12人	神戸	8人	篠原	7人
中央	6人	筒井	13人	鶴甲	10人	灘中央	17人
西郷	11人	西灘	9人	原田	15人	東灘	14人
葺合	14人	摩耶	14人	六甲北	17人	六甲南	19人
							合計201人

認知症高齢者グループホーム (認知症対応型共同生活介護)について

認知症の人が個室で暮らしながら、5～9人で共同生活をする認知症高齢者グループ(認知症対応型共同生活介護)は、一般的に「グループホーム」とも呼ばれています。

2000年に介護保険がはじまってから急速に増え、「居住系サービス」とも呼ばれています。現在、全国に8000以上の事業者があり、あまりにも新設が多いためサービスを提供するスタッフの養成が追いつかない、症状が重くなった人たちが退去を求められるなどの課題も残されています。

グループホームは、要支援2以上の人が利用でき、約16万人(2007年度)が利用しています。2006年度からの介護報酬の改定では、空き部屋を利用した30日以内のショートステイ(短期利用共同生活介護)が認められましたが、まだ利用は多くありません。認知症高齢者の入居施設として2006年度に地域密着型サービスに編入され、個室で生活しながら5～9人の共同生活をするという点から考えると、地域での生活を大事にしながら、少人数でのゆったりとした時間を過ごしたいという方には適したサービスだと思います。

認知症の人や介護する人にとって、大切なよりどころにもなるグループホームですが、都市部に少ないサービスでもあります。今後は住んでいる市区町村の介護保険事業計画などを確かめて、整備を求めていくことも大切です。

※各種加算サービスにより利用料が増える場合があります。※事業者との契約にもとづき、滞在費、食費などが別にかかります。

暮らしの 相談室

知って得する
医療福祉の
ミニ知識

医療福祉相談室
塩江 剛 (ケアマネジャー)

【資料】
認知症高齢者グループホームの
利用料の目安

介護度	利用料(1日あたり)
要支援2	831円
要介護1	831円
要介護2	848円
要介護3	865円
要介護4	882円
要介護5	900円

「コミュニティハウス花たば」だより

入居者募集中！

短期入居でコミュニティハウス
を体験してみませんか！
(1泊5000円)



見学会開催！ 3月22日(月)～3月27日(土) 10時～16時
お問い合わせは 花たば事務所まで Tel.078-801-6632

階	部屋番号	部屋番号	部屋番号	部屋番号
5F	501・空	(済)	(済)	(済)
4F	(済)	(済)	(済)	(済)
3F	(済)	(済)	(済)	304・空
2F	短期入居	202・空	(済)	204・空
1F	管理人室		なだ組員集会室	

NPO花たばのホームページができました。
<http://www6.ocn.ne.jp/~hanataba/>

虹のギャラリー



「親たちに見守られて」
岸野 哲夫 (上野支部)

虹のギャラリー作品募集

健康いちばんの虹のギャラリーに掲載する作品を募集しています。
写真、絵画、彫刻、手芸などご自慢の作品でご応募ください。
絵画や彫刻などはできれば写真にとって送ってください、難しい場合はご相談ください。

●●● 必要事項を記載のうえ事務局まで送付ください ●●●

お名前、ご住所、電話番号、タイトルとコメント
宛先 657-0831 神戸市灘区水道筋6-7-11
ろっこう医療生活協同組合 健康いちばん虹のギャラリー係
メールでの送付も可 nij@rokko-mcoop.or.jp

創立30周年記念

スローガン・シンボルマーク・マスコットキャラクター大募集!!

生協創立30周年にあたり、30周年のスローガン、シンボルマーク、マスコットキャラクターを大募集します。それぞれ、記念事業において各種印刷物などに活用していきます。ふるってご応募ください。

募集内容 (各1点)

スローガン……………シンプルで一般になじみやすいもの
シンボルマーク……………「30」の文字がシンボライズされたもの
マスコットキャラクター……………愛称と図案を記載のこと

募集要項

応募期間 2010年2月15日から4月15日まで
応募方法 期間内に書面またはメールにより生協本部、または各事業所まで
応募資格 組合員とその家族
その他 すべてオリジナルで過去に使用事例の無い未発表のものに限る
応募制限はありません、一人につき何点でも、またどの項目にも応募可能です。

賞品

〈採用〉各1点…1万円 〈佳作〉各1点…3000円
※なお、採用作品の使用についてはその権利はろっこう医療生活協同組合に帰属するものとします。

●応募とお問い合わせ先

ろっこう医療生活協同組合 〒657-0831 神戸市灘区水道筋6-7-11
電話：802-3424 FAX：802-1649 mail nij@rokko-mcoop.or.jp

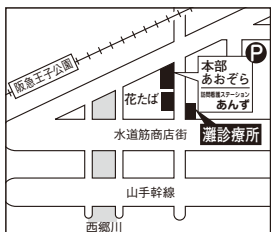
ハイチ大地震緊急募金
ご協力ありがとうございました。
90,691円をユニセフを通じて
被災地に送りました。

南米チリ大地震緊急募金

2月27日(現地時間)に起こった南米チリの大地震の支援のためのユニセフ募金に取り組んでいます。各診療所に募金箱がありますのでご協力をお願い申し上げます。

灘診療所

通所リハビリテーション「つどい」
電話078-801-6665
神戸市灘区水道筋6-6-3
http://www.nada-cl.jp



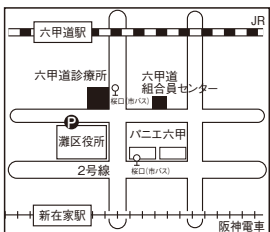
入院随時(12床)							
※日曜日と祝日は休診							
受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○
午後 2:30~ 4:30	○	○	○	○	○	○	○
午後 4:30~ 7:30	○	○	○	○	○	○	○

ろっこう医療生活協同組合

〒657-0831 神戸市灘区水道筋6-7-11
TEL 078-802-3424 FAX 078-802-1649
URL: http://www.rokko-mcoop.or.jp/
e-mail nakama@rokko-mcoop.or.jp

六甲道診療所

電話078-811-0555
神戸市灘区桜口町4-5-12
http://www.cl-rokkomichi.com/
9ヵ月乳児健診〈予約制〉



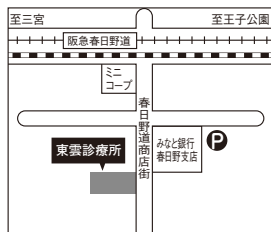
受付時間							
月	火	水	木	金	土	日	
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○
午後 4:00~ 7:00	○	○	○	○	○	○	○

お引越時は住所変更届をお願いします。出資金についてのお問合せや医療生協へのご意見、ご要望はこちらまで。

通所リハビリテーション
訪問看護ステーション
ホームヘルプサービス
ケアプラン

東雲診療所

電話078-262-7236
神戸市中央区東雲通1-4-24
http://shinonome-cl.jp/



〈介護保険事業〉ケアプラン・通所リハビリテーション・訪問リハビリテーションなど

受付時間							
月	火	水	木	金	土	日	
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○
午後 4:00~ 6:30	○	○	○	○	○	○	○

つどい TEL.078-801-6711
あんず TEL.078-802-3661
あおぞら TEL.078-805-1023
医療福祉相談室 TEL.078-805-6877

まだまだ風邪が流行っています

「風邪を予防するメニュー」

ねぎは古くから「ひきはじめの風邪の特効薬」として愛用され『日本書紀』にも登場しています。白い部分は栄養価が優れていて「葱白(そうはく)」と呼ばれ珍重されています。

★効能★

ねぎ……アリシン、ビタミンCを多く含み血行をよくし体を温め、ビタミンB1の吸収を高める働きがあるので、初期の風邪で弱った体に効果があります。

豚肉……ビタミンB1が特に豊富で、疲労回復効果が高く、アリシンを含む食べ物と一緒にとると吸収が高まり効果が倍増する。

風邪予防に効果的な食材
ねぎ・豚肉・生姜



- 豚肉の香味ソース
- 野菜炒め
- 里芋の煮物
- ご飯
- お味噌汁

エネルギー…………… 581kcal
たんぱく質…………… 22.9g
脂質…………… 20.3g
炭水化物…………… 72.0g
塩分…………… 3.1g

【資料提供】ウオクニ株式会社
(灘診療所の給食業務等を委託しています)

「ルール」
①あいているマスに1~9までの数字のどれかをいれます
②タテ列(9列)、ヨコ列(9列)、太線でかこまれた3×3のブロック(9マスのブロックが9つ)のどれにも1から9までの数字がひとつずつ入ります。
③全部の数字が入ったら 問題の足し算を解きましょう。
※正解者の中から抽選で5名様に図書カード500円分を送ります。

		2			8		
	7		⑤		5	6	
4				7			3
			1	7		9	
		3			4	③	
	1		6		8		
2				5			1
	6		4			7	
①		7			2		

①+②+③=()

前回の答え
ケイコウランプ

今回は数読にチャレンジ!

第一〇回理事会報告

- 一、生協創立三〇周年記念事業の件
- 二、新春のつどいの結果と追加援助金の件
- 三、臨時総代会のまとめと今後の課題の件
- 四、二〇一〇年度方針案の件
- 五、第二回 事業活動方針(医療事業)
- 六、第二六回通常総代会の件
- 七、総代定数の確定について
- 八、総代選挙管理委員の氏名(案)について
- 九、経営・人事・労務の課題の件
- 十、支所総会の開催の件
- 十一、医療部会「いのちの大運動」とこころ全国交流会について
- 十二、歩くスキーツアーについて
- 十三、阪神医療生協との交流会について
- 十四、その他
- 十五、憲法を動かす一万人共同意見広告について
- 十六、肝硬変・肝がん患者等の療養支援をもとめる請願署名について