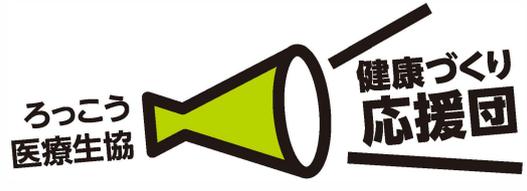


一人は万人のために、万人は一人のために

# 健康いちばん

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  
 発行人:村上 正治 | 編集:機関紙編集委員会 | 組合員数 19,511人 | 出資金額 566,042,000円 | 平均出資額 29,011円 | 2018.3.31現在

けんこうクラブで  
「健康づくり」  
「生きがいづくり」  
「仲間づくり」  
しませんか?



「いつまでも、住み慣れたまちで暮らし続けたい」  
そんな願いを実現するためのグループがけんこう  
クラブです。3名以上の組合員さんで年3回以上  
集まって、現在158のクラブが活動しています。

活動日/毎月第1水曜日 14時〜  
神戸諏訪山地域福祉センター



体操後に  
兵庫県公館前で  
お花見

中央ブロック・トアロード班  
中央区には、東雲診療所がありま  
すが、診療所まで距離があり、身近  
で便利な神戸諏訪山地域福祉セン  
ターで活動しています。継続するこ  
とで、センターの当番をされている  
方や、婦人会の方々にも医療生協を  
知っていただき、この活動をきつか  
けに、医療生協のロコトレ体操イン  
ストラクターが婦人会の集まりで  
体操を指導しています。クラブで  
は、毎回、セラバンド体操をおこな  
い、健康や介護に関する学習会もお  
こなっています。和気あいあいとし  
た雰囲気です。楽しいですよ。

Q・近くに医療生協の事業所が  
なくても、活動できるの?  
A・はい、できます。中央区元町  
で地域福祉センターを拠点  
に活動をしています。

活動日/毎週月曜日  
14時〜 東灘組合員センター甲南  
18時〜 六甲道組合員センター

積立的に続けています。  
健康についても力を入れ、先日  
は大腸がんチェックと学習会をお  
こない、ガンのお話を聞き、不安や疑  
問に答えていただきました。  
また、コインケースを用いての  
積立増資にも力を入れています。



看護師から  
大腸がんの話  
を聞きました

Q・どんな活動をしているの?  
A・趣味を楽しみながら地域  
とかかわり、健康チェック、  
出資金ふやしに取り組んで  
います。

← けんこうクラブへ参加するには? (2面)

- |      |                              |    |                        |    |                                   |
|------|------------------------------|----|------------------------|----|-----------------------------------|
| 1・2面 | 特集1 健康づくり応援団「けんこうクラブ」        | 3面 | 四季のカルテ「がん予防にみるこの国のすがた」 | 7面 | 事業所だより「六甲道診療所」、<br>ちょっとロコトレ       |
| 4面   | 特集2 コープは〜とらんどハイム本山「ふれあい春まつり」 | 5面 | みんなの居場所                | 8面 | 虹のギャラリー、からだ想いメニュー、<br>だいたずき絵本コーナー |
|      |                              | 6面 | パズル、読者のおたより、お知らせ       |    |                                   |



組合員が仲間づくりをすすめるながら、健康づくり、助け合い、心豊かな地域づくりをめざす自主的で自律的な活動です。

### けんこうクラブ登録のメリット

① 組合員集会室の使用料が、月1回は無料となります。

② 地域の会館などを使用した場合、使用料の援助(月1回まで)が受けられます。※上限あり

③ 健康チェック資材などを、無料もしくはお安く提供します。

④ 役員や専門家、各種サポーターを無償で派遣します。

⑤ 「健康いちばん」等広報物で、活動の情報発信ができます。

⑥ 活動発表の機会があります。

⑦ 「日生協行事保険」を適用し、事故時の補償を行います。

けんこうクラブについては、各ブロック通信をご覧ください。けんこうクラブをつくりたい、参加をしたい組合員さんは、生協本部までご連絡下さい。

☎078-802-3424

## 介護相談室

Q

&

A

## Q 通所リハビリテーション(デイケア)ってどんなサービス?

### A 日帰りでリハビリテーションを提供するサービスです。

通所リハビリテーションとは、一般的に「デイケア」と呼ばれる介護保険サービスです。介護保険で要介護・要支援と認定された方が事業所に通い、介護サービスを受けることができます。身体機能の維持や生活機能の向上を目的として、理学療法士などのリハビリ専門職によるリハビリテーションを受けることができます。



### デイケアの目的

#### ① 身体機能の維持・回復

病気や怪我によって低下した身体機能の維持や向上を目的として、リハビリ専門職による個別のリハビリや、機器を使用して自主的なトレーニングを行います。

#### ② 生活機能の維持向上

身体機能の低下に伴い、日常生活で困っていることについて満足できる生活が送れるようにリハビリテーションを行います。また、自宅の中だけだった生活範囲が広がるように支援します。

#### ③ コミュニケーション能力の向上

認知症などコミュニケーション能力の向上を目的として、脳トレやレクリエーションなど、生活動作の中にもリハビリを取り入れています。

### デイケアの1日(東雲診療所)

- 8:30~ 送迎開始
  - 9:30~ 開始 バイタルチェック
  - 10:00~ おはよう体操(歌に合わせてストレッチ)  
レクリエーション(主に脳トレ)
  - 11:00~ 集団体操(ストレッチ・棒体操・頭の体操・口腔体操など)
  - 12:00~ 昼食・口腔ケア
  - 12:30~ 物理療法
  - 13:00~ リハビリ(グループ体操)  
作業療法(作品作りや脳トレなど)
  - 14:00~ レクリエーション(体を動かすゲームなど)
  - 15:00~ コーヒータイム
  - 15:15~ 作業療法や歌など
  - 16:00頃 送迎開始
- ※入浴や個別リハビリは随時行っています

### ▶利用者さん紹介

A様 80代 男性 要介護1

奥様と二人暮らし。以前は自転車に乗ってペットの散歩などをされていましたが、2016年の夏頃より外出すると自宅に帰れないことがあり、それ以来外出も減っていました。翌年の11月に奥様から「夫が立てない、排泄もオムツが必要」と相談があり、介護サービスを導入。ご本人はデイケアの利用に抵抗もありましたが、体験利用を経て、その後「頑張ってみよう」と利用を開始されました。

デイケアでリハビリ・体操を続けられ、現在は歩行状態も安定してきており、歩行距離も伸びています。この4月からは利用日を追加し、意欲的に頑張っておられます。

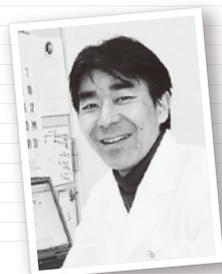
※お気軽にご連絡ください。見学・体験利用も随時承っております。

■東雲診療所通所リハビリテーション 神戸市中央区東雲通1-4-24(東雲診療所2階) ☎262-7236  
■通所リハビリテーションつどい 神戸市灘区水道筋6-6-3(灘診療所4階) ☎801-6711

## 四季のカルテ

### がん予防にみる この国のすがた

東雲診療所  
小西 達也



#### 1. がんの1次予防 禁煙と健康的な 食生活が大切

現在、日本人2人に1人ががんに罹患します。厳密には、男性で60・0%、女性で44・9%です。1996年にハーバード大学が、がん死亡の原因としてどの要因が何%寄与しているかを発表しています。喫煙30%、不健康な食事・肥満30%、運動不足5%、職業がんなど化学物質5%、ウイルスなど5%、遺伝5%、飲酒3%、電離放射線2%、などとなっています。

禁煙して、野菜・食物不足にならない等、健康的な食生活をこころがければ、がんのリスクは60%低下するということが

す。「タバコと酒のせい」という人がいますが、喫煙30%・飲酒3%ですから、タバコは酒の10倍危険であるということです。

#### 2. 緩慢なる惨劇 アスベスト

アスベストによる肺癌と中皮腫は代表的な職業がんです。製造時だけでなく、クボタ等、製造工場周辺や建物内の吹き付けアスベスト、震災・解体アスベストも大きな問題です。潜伏期間が長いので、いち早くアスベスト使用を制限中止した欧米は発症のピークを越えており、規制が遅れた日本は2030年が発症のピークと予測されています。現在、1年に中皮腫で約1500人、アス

ベスト肺がんは疫学調査で2倍として約3000人が亡くなっています。アスベスト暴露に心当たりがある人はご相談ください。レントゲンやCTによる健診が大切です。

職業がんとして、印刷会社の胆管がん、化学工場の膀胱がんなどが明らかになりました。有機溶剤によるがんの多くは見逃されている可能性があります。韓国サムスンの半導体工場では有機溶剤による白血病、悪性リンパ腫など、143人(内62人死亡)の被災者が判明しています。

#### 3. ワクチンや内服で 予防できるがん

胃がんの原因はピロリ菌です。ピロリ菌はアジアなどに多く、欧米では胃がんはほとんどありません。若い世代の感染率は衛生状態の改善で減少していますが、その世代にたいしてピロリ菌検査と除菌を徹底すれば、将来の胃がんリスクを下げることができそうです。

肝臓がんの大半はウイルス肝炎から発症します。B型肝炎にはワクチン投与による感染予防、C型肝炎には感染者への投薬によるウイルスの駆除が

有効です。

子宮頸がんは毎年1万人が発症し、3000人が亡くなっています。そのほとんどは、性行為でうつるヒトパピローマウイルス(HPV)が原因で「HPVワクチン」で予防可能です。ご承知のようにワクチンの副作用を訴える人々がいて、国は積極的な接種勧奨を中止してしまいました。なお症状から「HPVワクチンの被害者」は、「不安障害」「適応障害」「気分変動性障害」「転換性障害」などの病気と考えられます。(読売新聞のサイトにあるヨミドクターに「子宮頸がんワクチン特集」があり、ネットで閲覧可能です。)

#### 4. 放射線汚染による がん

チェルノブイリの小児甲状腺がんは有名です。ドイツ政府は、5歳以下の子どもの白血病発症率が、居住地と原子力発電所との距離が近いほど増加することを科学的に立証しています。また、居住地が原発に近いほど乳がんが多いという米国の研究もあります。福島の小児甲状腺がんは「スクリーニング効果」とされていますが、と

んでもない「忖度」です。事故直後の高濃度プルームによる被ばく量の過小評価の可能性に気づかず、当初は私も事実を誤認していました。また、低線量長期被ばくの影響は科学的に未解明であり、放射線管理区域を上回る汚染地域への帰還決定は人体実験に等しい愚策です。

#### 6. 世界の常識は 日本の非常識

欧米諸国は禁煙を国策とし、食品中のトランス脂肪酸や塩分を厳しく規制しています。欧米がアスベストを規制した後、日本は約10年間規制しませんでした。現在も、建物解体時のアスベスト調査等の日本の規定は全く不十分です。HPVワクチンの積極勧奨中止はWHOから「科学的根拠の低い理由による誤った政策」と非難されています。ドイツ、イタリア、スイスは脱原発しました。

利潤優先と事なかれ主義の政府・官僚には、がんの予防はできません。「国民はそのレベルにふさわしい政府をもつ」という格言があるそうです。残念です。

コープはくどらんどハイム本山ふれあい春まつり

地域の

# 交流イベント として大成功

3月25日(日)にコープこうべ主催の、コープはくどらんどハイム本山「ふれあい春まつり」が開催されました。約400人の地域の方々にご来場いただき、ろっころ医療生協からいろいろなクリニックが参加しました。

今回のおまつりは、より住みやすい地域づくりをモットーに、おもに、こども達に福祉に触れてもらう機会を作りたいという思い

で、スタンプラリー形式で、車いす体験、高齢者疑似体験、機能訓練体験、こども医療体験などを楽しみながら体験してもらおうというイベントでした。地域の交流行事として10を超える多様な団体さんと協力し合って、にじいろクリニックはこども医療体験と紙芝居、屋台ではおでんを担当しまし



外では、紙芝居サークルの皆様が盛り上げてくださいました。小さいお子様に特に大人気で、公演以外の時間も、ずっと離れないこども達がたくさんいたのが印象的でした。



にじいろクリニックの「こども医療体験」手洗い、血圧測定、体温測定、心臓の音を聞いてみよう！その他クイズなど盛りだくさんの内容で楽しく体験してもらいました。



本山支部は、にじいろクリニック前でおでんを担当

た。11時～15時まで途切れることなく、たくさんの方々が足を運んで下さいました。

今回の春まつりは幅広い世代との交流があり、とても貴重な体験となりました。

このようなお祭りに職員と組合員さんと力を合わせて参加できたことをとても嬉しく思います。ご協力いただいた皆様、本当にありがとうございました。

## 石野早苗さんの絵本

# 「さなえさんのて —神戸空襲とわたしの人生—」

平和がいちばん！5月3日は憲法記念日です。  
戦争、平和や憲法について、考えてみませんか。

1945年3月17日の神戸大空襲で、兵庫区の薬仙寺で焼夷弾に襲われた石野早苗さんの「神戸空襲とわたしの人生」という手記をもとに絵本を創りました。

石野さんが日頃若い人たちに「二度と戦争を体験させたくない。戦争はあかん」「みんな仲良く前を向いて、自分の周りの人と楽しく暮らしたい」「若い人たちに平和な社会を守ってほしい」と言い続けておられた思いを、若い世代に伝えたいのです。

購入していただける方は、1冊1000円です。



**申し込み先** 神戸平和マップをつくる会 (公財)神戸学生青年センター内  
神戸市灘区山田町3丁目1-1 電話:078-851-2760  
郵便振替口座 00930-4-145024 神戸平和マップをつくる会

## ブロック活動紹介

みんなの

居場所



## よんさんみなみ班

灘区・とががわブロック  
西郷支部

## お互いさま、支え合いの気持ちを大切に

よんさんみなみ班では「遠方の親戚より近くの他人」をモットーに、近所でお互いがお互いを支えあう班・グループを結成し、仲間づくりをしています。

新在家南町での食事会は、今年で8年目を迎えました。毎回25名前後の方の参加があります。「いっしょに食事を作りみんなで食べる」ことを大事にし、食事をするだけでなく盛り付けなどの準備も参加者自身でおこなっています。



## ひとときサロン

灘区・灘ブロック  
上野支部

## 地域の繋がりのきっかけに

上野支部では月に1回「ひとときサロン」を開き、地域の皆さんが集まれる場を企画しています。3月には、いつもと違って、持ち寄った材料でけんちん汁を作り、おにぎりと一緒にいただきました。「みんなで集まってお話ししながら食べると美味しい」と、皆さん喜んでくださいました。これからも毎月サロンを開催して、地域の繋がりができるきっかけになりたいと思います。お手伝いしていただける方を募集していますので、興味のある方はご連絡ください。



## 被災地を想い、寄り添って

2018年東日本大震災被災地支援  
いかなご届け隊

3月25日(日)から27日(火)に岩手県大船渡市へ、昨年10月に開催をした「大船渡支援・水道筋さんまつり(さんまつり実行委員会)」での収益金と、この間の募金と神戸春の風物詩・いかなごのくぎ煮を大船渡市へ届けてきました。いかなごは、2カ所の応急仮設住宅と大船渡市の戸田公明市長に届け、大変喜んでいただきました。ご協力いただきましたみなさま、ありがとうございました。引き続き、宜しくお願い申し上げます。

いかなごは、2カ所の応急仮設住宅と大船渡市の戸田公明市長に届け、大変喜んでいただきました。ご協力いただきましたみなさま、ありがとうございました。引き続き、宜しくお願い申し上げます。



大船渡市長にみんなの想いを届けました  
(写真は、大船渡市ホームページ・公式ツイッターより)

## 公示

## 第34回 通常総代会について

と き: 6月23日(土) 13時から

と ころ: 東灘区民センター(うはらホール)

(神戸市東灘区住吉東町5丁目1-16 JR住吉駅から南へ徒歩2分)

議 題: 2017年度活動報告と決算

2018年度方針と予算 ほか

注) 昨年までの会場ではありません。ご注意ください。

## 読者のおたより

- ◆4月号は新しくなって読みやすくなったと思います。また、からだ想いメニューなどカラーになって一段と献立に取り入れたいになりました。これから楽しみにしていきます。(灘区F.Mさん)
- ◆河東けいさんの「ひとり語り」に感動しました。(灘区H.Tさん)
- ◆健康いちばん、カラー判になりました。見やすいし、ワクワクします。(灘区・K.Kさん)
- ◆ブロック通信でけんこうクラブの案内がよくわかります。(中央区N.Mさん)

## 編集後記

3月に東日本大震災被災地支援で宮城県石巻市と岩手県大船渡市へ行ってきました。天候にも恵まれ、様々なところで多くの方々とお話をしてきました。この度の出会いでお聴きしたことを今後の支援活動や日常の生協活動にもつなげていきたいです。(M)

## ? 漢字パズルに挑戦!

悪 闘 成就  
暗 模 大 不  
空前 外患  
君 変 人 薄  
雄割 満 創

リストにある漢字を使って、4字熟語を完成させ、残った漢字を使って出来る熟語を教えてください。

胆帆絶美苦憂  
扱戦満願豹痰  
内身索群後順  
大子中風命敵

リスト

※ヒント 心配ご無用

### 応募方法

ハガキにクイズの答えと「健康いちばん」をお読みになった感想、住所・氏名・電話番号・年齢を書いて送ってください。

※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。

〒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  
「健康いちばん係」

応募先

締切日/5月末日

### 4月号の「数独パズル」の答え

16 (A4+B8+C4)

9	8	1	3	6	2	5	7	4
3	2	5	7	1	4	6	8	9
7	<sup>A</sup> 4	6	9	5	8	3	2	1
1	6	3	8	2	7	9	<sup>C</sup> 4	5
8	9	2	4	3	5	7	1	6
4	5	7	6	9	1	8	3	2
6	3	4	2	8	9	1	5	7
2	1	<sup>B</sup> 8	5	7	6	4	9	3
5	7	9	1	4	3	2	6	8

年に一度は健康診断を受けましょう

## 神戸市国保特定健康診査

**対象者** 特定健康診査の実施年度の4月1日に神戸市国民健康保険に加入している方で、当該実施年度に40歳から75歳となる方(75歳未満の方に限りです)。対象となる方には個別に受診券が送付されます。

### 個別健診を受けられる医療機関

ろっこう医療生活協同組合の5つの診療所・クリニックで受診できます。

その他の医療機関、集団健診の日程・場所は、神戸市のホームページでご確認いただくか、神戸市国保年金医療課へお問い合わせください。(電話:078-322-5205)

**受診方法** 対象の方には、特定健診受診券が、誕生月を基準として、右記のとおり送付されます。(健診を受診される方は、受診券と被保険者証を持参してください。)

誕生月	受診券交付	受診券の有効期限
4~6月	4月上旬	8/31
7~9月	6月上旬	10/31
10~12月	8月中旬	12/31
1~3月	11月上旬	3/31

### 利用者負担

	40~64歳		65~74歳	
	一般世帯	非課税世帯	一般世帯	非課税世帯
個別	600円	300円	無料	無料
集団	300円	無料	無料	無料

※非課税世帯:同一世帯員として認められたすべての世帯員について、市民税が課税されていない方  
※一般世帯:非課税世帯以外

**検査項目** 【基本的な健診】 ● 問診 ● 身体計測 ● 血圧測定 ● 脂質 ● 肝機能検査 ● 血糖 ● 尿検査 ● 腎機能

【詳細な健診】 ● 貧血検査 ● 心電図 ● 眼底検査

※ろっこう医療生活協同組合の診療所・クリニックでは眼底検査を受けることはできません。

● 特定健診を受診される場合は、事前にご希望の診療所・クリニックへお電話ください。

無料

兵庫県の後期高齢者医療制度にご加入の神戸市民のみなさまへ

## 後期高齢者健康診査のご案内

後期高齢者健康診査は、指定の医療機関が集団健診で1年に1回受診できます。

### 指定の医療機関

(病院・診療所等)で受診の場合

7月31日までに受診券を申し込んでください。

**申込期間** 4月1日~7月31日

**実施期間** 9月1日~2月28日

**対象者** 兵庫県後期高齢者医療制度加入の方(75歳以上、65歳~74歳で障害のため加入の方)で、生活習慣病(高血圧、脂質異常症、糖尿病等)の治療中でない方

**検査項目** 血液検査(肝機能検査、血中脂質検査、血糖検査、腎機能検査)、血圧測定・尿検査・身体計測等

**申込方法** 下記の必要事項①~⑥を、電話、FAX、はがき、封書で  
①被保険者番号 ②氏名(カナ氏名、漢字氏名) ③性別 ④生年月日 ⑤住所 ⑥電話番号

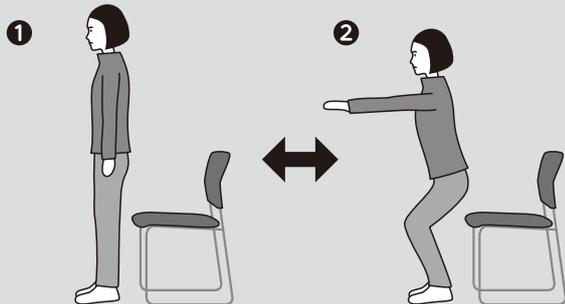
**申込先** 神戸市けんしん案内センター(兵庫県予防医学協会内)  
電話受付時間 8:30~17:30(土・日・祝をのぞく)  
TEL.078-262-1163 FAX.078-262-1165  
〒650-8570 国保年金医療課後期高齢者健康診査担当

ちょっと  
**ロコトレ**  
LOCOMO TRAINING

**スクワット**

[鍛えるところ] 太ももの前面、お尻  
[効能など] 膝が安定する

- ① 正面を見て下腹部を引き締める。足の上に骨盤・背骨・頭をまっすぐに乗せる。
- ② ゆっくりリイスに座るような動作で上体をやや前傾し、軽く膝を曲げる。顔は正面に向けて腕を前に伸ばしバランスをとる。息を吐きながらこの姿勢を5秒間キープし、スタート姿勢にもどる。



**六甲道診療所**

患者の皆さんとの取り組みとして「六甲道糖尿病教室」や「事業共創委員会」を開催しています。糖尿病教室は、原則毎月第2土曜の14時から六甲道組合員セン



ターで開催しています。4月のテーマは「転ばぬ先の糖尿病転倒予防」でした。事業共創委員会は、組合員・患者・職員で共に考えて診療所をより良くしていきたいという会です。これまでも患者の皆さんの目線でご意見をいただいて、具体的に診療所の動線やレイアウトを変更してきました。どちらの取り組みも、もちろんどなたでもご参加いただけます。今後は折込みの「六甲道ブロック通信」などでもご案内を掲載していきます。

**あなたの健康を守る 医療生協のネットワーク**

健康診断、予防接種、訪問診療、介護保険のご相談など、お気軽に最寄りの診療所まで

**灘診療所** [入院12床]

神戸市灘区水道筋6-6-3

内科・消化器内科・循環器内科・糖尿病内科  
放射線科・リハビリテーション科

☎078-801-6665

<http://www.nada-cl.jp>

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 3:30~ 7:00	○	○	○	○	○	○

※日曜日と祝日は休診

**六甲道診療所**

神戸市灘区桜口町4-5-12

内科・小児科

☎078-811-0555

<http://www.cl-rokkomichi.com/>

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

※日曜日と祝日は休診

**東雲診療所**

神戸市中央区東雲通1-4-24

内科・糖尿病内科・リハビリテーション科

☎078-262-7236

<http://shinonome-cl.jp/>

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

※日曜日と祝日は休診

**うはらクリニック**

神戸市東灘区魚崎北町5-6-12

内科・老年内科・呼吸器内科

☎078-452-6666

<http://uhara-cl.jp>

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 2:00~ 5:00	往診	往診	往診	往診	往診	往診

※日曜日と祝日は休診

**にじいろクリニック**

神戸市東灘区田中町2-9-10  
コープは〜とらんどハイム本山1階

内科・糖尿病内科

☎078-413-3333

<http://nijiiro-clinic.jp>

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 2:00~ 4:00	往診	往診	往診	往診	往診	往診

※日曜日と祝日は休診

しょうわかい  
**ろっこう笑和会**  
のごあんない

3か月に1度、みんなで集まって楽しい時間を過ごす会です。

**日時** 6月13日(水) 14時~16時

**会場** 灘組合員集会所

**参加費** 300円(お菓子代)

6月は、「エンディングノート」の書き方について学び、交流します。

参加希望の方は、2月末までに、

☎078-802-3424(生協本部)

介護事業所のご案内

**訪問介護**

- ホームヘルプサービスあおぞら ☎805-1023

**訪問看護**

- 訪問看護ステーションあんず ☎802-3661
- 東灘ステーション ☎413-3633

**通所リハビリテーション(デイケア)**

- つどい(灘診療所4階) ☎801-6711
- 東雲診療所 ☎262-7236

**居宅介護支援(ケアプラン)**

- 医療福祉相談室(灘診療所5階) ☎805-6877

**小規模多機能型居宅介護**

- 小規模多機能とががわ ☎414-7014
- うはら多機能ホーム ☎452-6777

**訪問リハビリテーション**

- リハビリテーション部 ☎802-6031

うはらハウス ☎452-6688 <http://uhara-care.jp/>

「高齢者住まい法」により創設された、高齢者の安心を支えるサービスを提供するバリアフリー構造の住宅

だいすき  
絵本  
コーナー

## はらぺこあおむし

作・絵:エリック・カール  
訳:もりひさし  
偕成社 対象年齢:2・3歳から



アメリカ合衆国絵本作家エリック・カール作の『はらぺこあおむし』は、1969年に出版され、全世界で3000万部を販売するベストセラーとなりました。

1ページの小さな穴のしかけ、次々出てくるおやつは、鮮やかで大胆な色使い。幼児のみならず、誰もが目を見張ります。たまご、あおむし、さなぎ、ちょうちょへと変態する様子を、けんこうクラブ「おはなしぼけつ」では、ペープサート(紙人形劇)にして楽しませてくれています。メロディがつきCDにまでなっているこの本は、様々な育児場面で活躍していることでしょう。(上野支部 Y・Tさん)

虹の

ギャラリー

## 「早乙女・田植」

(北区あいな里山公園)

木原 宗昭さん(カメラサークル)



## 鯖のカラフル野菜あんかけ

エネルギー(1人分)  
235kcal

鯖には良質のタンパク質が豊富に含まれているので、疲労回復が期待されます。

### 材料(1人分)

さわら……中位1切	小麦粉……小さじ1	ピーマン……中1/3切
料理酒…小さじ1弱	油……小さじ1弱	黄ピーマン…1cm弱1切
食塩……少々	人参……中1cm	赤ピーマン…1cm弱1切
コショウ……少々	玉葱……中1/8切	ごま油……大さじ2/3
	しめじ……太め3本	

### 【調味料A】

おろししょうが…小さじ1弱	砂糖……小さじ1
水……50CC	濃口醤油…小さじ1
ガラスープ…小さじ1/2	片栗粉…小さじ1弱
酢……大さじ1	水……大さじ1

### Point

野菜に火を入れ過ぎずシャキシャキ感を残すようにする。

### 作り方

- ① さわらに酒・塩コショウをして少し置き、水分をふき小麦粉をまぶし焼く。
- ② 人参は干切り、玉ねぎは薄切り、しめじは石づきを取りほぐしておく。ピーマンは1cm位の長さに切っておく。
- ③ Aの調味料をあわせておく。
- ④ フライパンにごま油を入れ、中火で熱し野菜を炒め玉ねぎがしんなりしてきたら、③を加え少し煮詰め水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 皿に①のさわらを盛りつけ、④のあんをかける。



からだ  
想  
い  
メニュー

【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)