

# 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 19,614人 | 出資金額 560,664,000円 | 平均出資額 28,584円 2018.7.18現在

## 平和特集

# 原爆投下から73年—— 多くの仲間と 手をとりあつて。



神戸市原爆被害者の会  
会長 立川重則さん

1945年(昭和20年)8月6日、午前8時15分に広島に原子爆弾が投下されました。広島で被爆された、ろっこう医療生協・理事で神戸市原爆被害者の会長の立川重則さんに、平和を取り巻く情勢について想いを伺いました。  
(聞き手 職員・吉野冬詩)

**Q 原爆投下から73年が経ち、被害の悲惨さをどう伝えていくかが問われています。**

私が被爆したのは1歳の時ですから、当時のことは全く覚えていません。

思い出すのが嫌なのか全くと言っていいほど体験を語らなかつた母がポツンと言った言葉を覚えています。「女の人が帯を引きずりよろよろと歩いてきたが、それは帯ではなく腹腔から飛び出した腸だった」と言うのです。多くを語らなくてもこれ

だけで戦争の悲惨さ、核兵器の恐ろしさが伝わってきます。

**Q 今の日本や世界を見て、立川さんは率直にどのような思われませんか？**

こんな凄惨な被害を残す核兵器をなくしようと、60年余りの間、被爆者はその廃絶を訴え続け、昨年7月7日に国連で「核兵器禁止条約」の採択を勝ちとることができました。

1年を迎えたこの条約は今、批准した国が11と発効に必要な50まで前途多難ですが、核保有国の

圧力をはねのけて批准する国を増やしていかなければなりません。そのためには何とどうもわれわれ市民の核兵器は絶対悪であるとの意思表示が重要ですし、そのエネルギーは皆さんの署名の積み重ねです。

しかしながら、この条約に日本政府は背を向け反対しています。

なぜ日本は反対するかと言えば、米国による核の傘でわが国が守られている現実と核を認めないことが矛盾するというわけです。しかし、核を認めることは核による殺人をも認めることです。唯一の戦争被爆国である日本がとる道ではありません。核兵器に反対する多くの国から響きを買っている事をもっと自覚すべきです。

← 2面につづく。

## 謹んで大雨災害のお見舞いを申し上げます

この度の、豪雨災害により被害を受けられた皆様に、謹んでお見舞い申し上げます。一日も早い復旧と、皆様のご健康を心からお祈り申し上げます。

### ■2018年7月西日本豪雨緊急支援募金の開設について

2018年7月の記録的な大雨により、各地で川の氾濫や土砂崩れなどが発生し、甚大な人的、物的被害が出ています。神戸市灘区では、篠原台の住民に避難指示が出され、ろっこう医療生協の組合員も避難所に避難を続けている状況です。

そこで、ろっこう医療生協では、これらの状況を受け、皆様に支援募金を呼びかけることになりました。各事業所に募金箱を設置しますので、ご協力をお願いします。

(1) 募金名称 2018年7月西日本豪雨緊急支援募金

(2) 募金の用途・送金先

- ①被害の大きい組合員への見舞金  
神戸市灘区篠原台をはじめ、土砂災害、水害の被害の大きい組合員への見舞金
- ②被災地で生活支援等の活動を行う医療生協への支援金  
広島県、岡山県をはじめ、土砂災害、水害の被害の大きい医療生協への支援金

(3) 配分について

義援金、支援金への配分については、ろっこう医療生活協同組合理事会にご一任いただきます。

1・2面 **特集1 平和特集「多くの仲間と手をとりあつて」**

4面 **特集2 核兵器のない世界へ。**

2面 介護相談室 Q&A

3面 四季のカルテ「内視鏡検査のススメ①」

5面 みんなの居場所、ろっこう通信講座、健康チャレンジ

6面 パズル、読者のおたより、お知らせ

7面 事業所だより、ちょっとロコトレ

8面 虹のギャラリー、からだ想いメニュー、だいき絵本コーナー

私たちの4つの理念  
法人ポリシー

1. 組合員による組合員のための医療・介護・福祉をめざします
2. 健康と笑顔のあふれるまちづくりをすすめます

3. 信頼ある仕事を常に追求する職員育成に努めます
4. 共同の力で平和と暮らしを守り抜きます

Q わたしたちひとりひとりが核のない世界に向けてできることはありますか？

北朝鮮の事例から分かるように、敵国も核を持ってしまえば核抑止力は破綻してしまいます。それは即ち核の傘も効かないということですから。絶対悪である核兵器を廃絶するよりほかに道はないのです。

先般、ろっこう医療生協をはじめ多くの団体・個人の方々のご協力をいただき、兵庫県内向けの「被爆者国際署名」の推進ポスターを作ることができました。これを力にますます署名運動を進めたいと思います。

「核兵器禁止条約」がそうであったように、国を、世界を動かすのは市民の力です。今後も署名に、そして反核アピールに力を貸してください。



## 介護相談室

Q

&amp;

A

# Q 配偶者の介護サービスが必要に。どこへ相談したら良いですか？

A えがおの窓口※医療福祉相談室(灘診療所5階)にご相談ください。

ケアマネジャーが、ご本人や家族の希望を尊重して、適切な介護サービスの計画を立てます。

※「えがおの窓口」は、「指定居宅介護支援事業者」の神戸市における愛称です。介護が必要な方が介護保険のサービスを適切に利用できるよう、様々な手続きや連絡調整を行っています。

### 【ケアマネジャー・仕事の内容】

- 介護保険の申請代行
- 生活課題の分析(アセスメント)
- ケアプラン(サービス計画書)の作成
- ケアプランの実施状況の評価、管理
- サービス事業所の紹介、連絡調整
- 主治医との連携、連絡など

### 【介護保険サービス利用までの手順】

#### ① 要介護(要支援)認定の申請

- 「えがおの窓口」・「あんしんすこやかセンター」に依頼
- 本人家族が直接申請



#### ② 主治医意見書・認定調査(訪問調査)



#### ③ 判定

- 一次判定(コンピューター)
- 二次判定(介護認定審査会)



#### ④ 要介護(要支援)認定と結果の通知

※介護保険の申請をする場合、介護保険証の原本が必要となります。介護保険証の原本は65歳の誕生日に自宅に郵送されます。

### ▶利用者さん紹介

Aさん 70代 女性(腰椎圧迫骨折・パーキンソン病)

Aさんが腰痛を訴え、レントゲン撮影をしたところ腰椎圧迫骨折だと分かりました。入院治療後に懸命にリハビリを行い大分歩けるようになりましたが、退院の日が近づき、今までどおり暮らせるのか不安が募るようになります。ご家族が退院後の生活についてケアマネジャーに相談し、まずは介護保険を申請することにしました。それに加えて退院後の自宅生活に不自由がないよう、プランを作成しました。

### 【Aさんのケアプラン】

- ▶ 自宅の必要な箇所に手摺を取りつける(住宅改修)
- ▶ 入浴時に適した椅子を購入する(福祉用具購入)
- ▶ 歩行状態の維持、向上をめざしリハビリを行う(通所リハビリテーション週2回)

まずはお気軽にご相談ください。

■ 医療福祉相談室(灘診療所5階) ☎805-6877

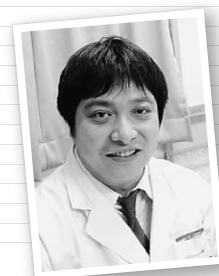
早速ですが、皆様にお知らせがあります。

この度、灘診療所では新たな内視鏡システムを導入いたしました。これまで10数年にわたり使用していた従来の内視鏡に別れを告げ、より高性能で、検査を受ける患者さんの苦痛や負担も軽くて済む、新しい内視鏡の機械が入りました。これによって、灘診療所の胃カメラと大腸カメラの検査がより楽に、より高い質で受けられるようになりましたので、今回から2回にわたり、その紹介をさせていただきます。

## 四季のカルテ

### 内視鏡検査の ススメ①

灘診療所  
高野 修一



内視鏡の機械の具体的な紹介は次回の話として、今回はまず内視鏡検査の大切さをお話します。灘診療所の内視鏡検査には胃カメラと大腸カメラがあり、胃カメラでは主に食道・胃・十二指腸を、そして大腸カメラでは大腸全体を観察します。胃も大腸も「がん」が発生する内臓であり、2016年の統計ではがん死亡数の2位が大腸がん、3位が胃がんとなっています(ちなみに1位は肺がんです)。ただ、最近では胃がんの原因としてピロリ菌が注目され、このピロリ菌を除菌(退治)することで胃がんの発生は以前

より減ってきています。実際、これまで皆様の中にもピロリ菌の除菌治療を受けた方も多いのではないかと思います。このピロリ菌は実際、「胃の中に住み着いて粘膜を荒らし、時には潰瘍を作り、そして時にはがんを発生させる」という、まさに「胃粘膜のギャング」といって、ピロリ菌を除菌するとその後の胃がんの発生率が3分の1になるという研究データが発表され、今では保険診療でピロリ菌の除菌ができるようになりました。

◆◆◆

しかし、ここでお伝えしたいのが、ピロリ菌の除菌しても、決してその後ずっと安泰ではないという事です。つまり、ピロリ菌を除菌すると、胃がんの発生率は3分の1にはなりますが、それでも決してゼロにはならないということです。除菌をすればその後絶対胃がんにならない、というわけではありません。実際に医学の世界では今「除菌後胃がん」が話題となっており、ピロリ菌の除菌をした人でも、その後も定期的な胃カメラの検査を受ける事が勧められています。

◆◆◆

神戸市では、昨年12月から「胃がんの内視鏡検診」が始まりました。これは50歳以上の方を対象に、2年に一度胃カメラでの検診が受けられる制度です。従来の胃がん検診はバリウムを飲んで行う胃透視検査だけでしたので、これからは胃カメラを用いてより精密に胃の検診を受けることができます。ただし、当該年度に偶数歳の誕生日を迎える方が対象になりますので、詳細は神戸市の案内や診療所でお確かめ下さい。

◆◆◆

大腸については、現時点では大腸カメラを用いたがん検診は行われておらず、まずは便での検査になります。神戸市の大腸がん検診や班会での大腸がんチェックで便の検査を受けていただき、潜血反応(目で見えない程度のごくわずかな血液)が見られる方は、特に症状

「オェっ」とならない細い胃カメラ  
新しい内視鏡の購入のための  
出資金ふやし(増資)に  
ご協力をお願いします。

目標 **1,500万円** 総額3,000万円の半分  
(1,500万円)を出資金で!

増資は、各診療所窓口または生協本部でできます。

がなくてもぜひ大腸カメラを受けてください。ろっこう医療生協では、灘診療所において大腸カメラ検査を行う事が可能です。そして、大腸カメラでは大腸がんの有無を観察すると共に、ポリープがあれば内視鏡を用いて切除治療を行うことができます(ポリープの大きさや形態によっては、診療所で治療できないものもあります)。

そして、次回はよいよ灘診療所に導入された新しい内視鏡の機械について紹介しますので、乞うご期待!

# 核兵器の

# ない世界へ

こんにちは！  
平和行進です！  
みんなで、  
平和の大切さを  
胸に歩きました！

ろっこう医療生活協同組合は、  
原水爆禁止国民平和行進  
中央実行委員会の呼びかけに  
7月9日芦屋市役所、7月10日  
神戸市市役所まで参加しました。

冷たいお茶  
ありがとう！

東雲診療所前

お疲れ  
様です！

来年も参加  
するぞー！



地域の  
みなさんも  
一緒に



平和が  
いちばん！

梅雨あけが発表されて猛暑の中、  
ろっこう医療生協からは組合員・職員  
のべ150人が行進や給水係で参加しました。  
参加されたみなさん、  
応援してくださったみなさん、  
ありがとうございました。

がんばって  
くださいー



神戸市市役所・花時計前

## 予告



シートのイメージ

## 健康づくりませんか! 9月からエントリー&スタート ひょうごまるごと健康チャレンジ2018 「カラダ はじめ・はかる」

秋からの健康づくり

これまで、ろっこう医療生活協同組合が単独でおこなってきた「健康チャレンジ」は、今年初めて兵庫県内にある8つの医療生協や、生活協同組合コープこうべ、兵庫県生活協同組合連合会が主催となって協同で取り組むことになりました。

「気を付けないといけないとわかっているけど、きっかけがなくて」、「もっと外出して地域とつながらないといけないと思っているけど、一歩が踏み出せなくて」、「健康診断で運動や食生活に気を付けるように指摘されたけど」…

**健康づくりのきっかけに、ぜひお役立てください!**  
**次の健康いちばんに、**  
**エントリー・チャレンジシートを折り込みます!**

豪華賞品もあたる!?

## ブロック活動紹介

### みんなの居場所

#### コーラス虹の会 六甲道ブロック

#### 心もカラダも頭も内側から元気に!

6月22日(金)、コーラス虹の会は灘区民ホール(マリールーム)で行われた「灘区コーラスのつどい」に参加しました。毎年、地域の女声コーラス等11団体程が参加します。混声合唱団は虹の会だけです。3曲を歌って踊りました。「うたえバンバン」(踊りもつきました)「歌声ひびく」(ドイツ民謡、輪唱にしました)「ファンタジー」(ミュージカル「しらゆき姫」のエンディング曲、元は聖歌「マジェスティ」です)会場からは手拍子もいただき、一体となってみんなで生き生きと楽しむことができました。

私たちは「心も体も頭も内側から元気になろう」と声・息を中心としたボディーワークの自然発声法で「自然で素直で豊かな全身表現」「本来の自分の声で歌う」コーラスを目指しています。今回のステージでも、歌っている人も聞いている人も、それぞれの生命(いのち)がたっぷり内側からワクワクと暖かくふくらんで、すばらしい時と場所を持つことができ大変よかったと思っています。ぜひ、一度体験にお越しください。(虹の会・浅田淳さん)

#### 活動予定:

8月10日(金)10:30~12:00 会場:トラストグレイス御影

8月24日、31日、9月7日(金)9:30~12:00 会場:六甲道組合員センター

参加費:月4回2,000円(詳細は、担当職員:吉野 ☎078-802-3424)



ともに考え、ともに動き、ともに学ぶ。

## 知っとこ ろっこう 通信講座

### 受講期間

2018年8月31日まで【無料】

- 協同組合とは ● 組合員の役割
- ろっこう医療生協の歴史
- いのちの章典、理念 等

### ▶▶▶ 受講の手引き

- ① 通信講座テキスト・問題と解答用紙が入っています。ご確認ください。
- ② ご用意していただくもの。※手元にない場合は本部まで御一報ください。  
(ア) 健康いちばん6月号  
(イ) ブロック通信(けんこうクラブのご案内)  
(ウ) 今年度の議案書
- ③ 受講スタート。(わからないところは、ご遠慮なくご相談ください)
- ④ 8月31日までに、**解答用紙を生協本部又は最寄りの診療所までお届けください。(郵送可)**
- ⑤ 添削後、解答用紙をお返しします。

※ 修了者の中から抽選で10名様に粗品を進呈いたします。

お問い合わせ、お申し込みは…

☎078-802-3424 (本部・人財育成部 和田)

## 読者のおたより

- ◆いつも「健康いちばん」が届くのを楽しみにしています。今回の特集は神戸大空襲のお話が聞けて良かったです。体験された方のお話を聞くことは大切なことだと感じました。(灘区I.Kさん)
- ◆並木医師の「トクホ」の話がとても興味があります。よく考えて利用することが大切ですね。上手に利用したいです。やはり、食事が一番!! (中央区T.Tさん)
- ◆四季のカルテ、健康食品との付き合い方を読んで、私もトクホとかサプリメントが大好きです。でも記事を読んで、少し考え方を改めてみたいですね。(灘区Y.Yさん)

## 編集後記

西日本を中心に広い範囲にわたる記録的大雨によって被災をされた皆様に心よりお見舞い申し上げます。私たちの活動エリアにおいても被災をされ、避難所やご家族ご親戚のところなどに避難をされている組合員さんがいます。また、岡山県、広島県、愛媛県にも医療生協があります。先日、避難所や灘区篠原台の組合員さん宅にお困りごと、健康状態を聴きに訪問をしてきました。支援募金をはじめ、今できることから。ご協力をお願い申し上げます。(M)

答え (A) ( ) + (B) ( ) + (C) ( ) || ( )

			4	(B)			
	3	5			6		8
1			3			5	9
(A)			5		3	8	(C)
	1	7				6	3
5			8		7		
	9	1		3			7
3		8	9			1	2
					2	3	

## 数独パズル

に挑戦!

### 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。

応募先

〒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  
「健康いちばん係」

締切日/8月末日

### 7月号の「漢字パズル」の答え

異国情緒	一念発起
意味深長	疑心暗鬼
完全無欠	気炎万丈
金科玉条	空前絶後
敬天愛人	月下冰人

	烈				
		日			
					霜
	秋				

秋霜烈日

## お知らせ

8月10～17日 外来診療	10日 (金)	11日 (土)	12日 (日)	13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)
灘診療所	○	休診	休診	休診	休診	休診	○	○
六甲道診療所	○	休診	休診	休診	休診	休診	○	○
東雲診療所	○	休診	休診	休診	休診	休診	○	○
うはらクリニック	○	休診	休診	休診	休診	休診	休診	○
にじいろクリニック	○	休診	休診	休診	○	○	○	○

※にじいろクリニック 8月24日(金)、27日(月)は臨時休診とさせていただきます。

## しょうわかい ろっこう笑和会 のごあんない

3カ月に1度、みんなで集まって楽しい時間を過ごす会です。

**日時** 9月12日(水) 14時～16時

**会場** なた組合員集会所

**参加費** 300円(お菓子代)

参加希望の方は、8月末までに、

**☎078-802-3424** (生協本部)

無料

## 後期高齢者健康診査 のご案内

「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

ろっこう医療生協の診療所・クリニックは指定の医療機関です。

**実施期間** 9月1日～2月28日 ※4/1～7/31 受診券の申し込み済みで受診券をお持ちの方

**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

※後期高齢者健康診査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。

### 集団健診で受診を希望の場合

受診券の申し込みは、不要です。  
下記予約先へ直接お申し込みください。

集団健診の「日程」は、広報誌KOBEBE区民広報紙「保健だより」、神戸市ホームページに掲載しています。集団健診実施機関へ電話で予約をとり、当日、後期高齢者被保険者証を持参して受診してください。

**予約先** ※お住いの区以外の会場でもご利用いただけます。

会場が、須磨パティオホール、西神文化センター、JA支店等の場合

**JA兵庫厚生連 TEL.078-333-8860**

上記以外の会場(区役所、区民センターほか)の場合

**兵庫県予防医学協会 TEL.078-871-7758**

(受付時間 9:00～12:00、13:00～17:00 ※土・日・祝、12/29～1/6を除く)

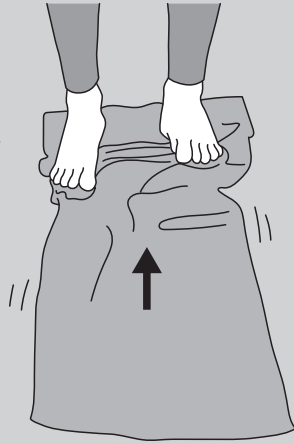
**実施期間** 通年

ちょっと  
**ロコトレ**  
LOCOMO TRAINING

**タオルたぐり**

[鍛えるところ] 足裏、足指  
[効能など] 扁平足を防ぐ

- ① かかとは床につき、足指でタオルをたぐり寄せる。タオルを端までたぐり寄せたら元に戻し、5~10回行う。



**灘診療所**

灘診療所ではこの夏、内視鏡の更新を予定しています(四季のカルテ参照)。内視鏡以外にも灘診療所には様々な検査設備があり、疾患の診断や早期発見に活用しています。今回は灘診療所の検査設備の一部をご紹介します。



- CT 身体の断面を撮影することにより、様々な病気(脳梗塞や肺気腫、各種がんなど)の診断に役立ちます。
  - 超音波検査(エコー) 体表面に器械をあてるだけで心臓や腹部臓器、頸動脈などの状態を検査することができます。
  - エルゴメーター 自転車をこぎながら心電図を測ります。狭心症などの診断に役立ちます。
  - ホルター心電図 小型の心電図器械を24時間装着し、不整脈などの診断を行います。
- 健康診断で要精査になった方や、通院中の方で気になる症状がある方はご相談ください。

**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

第14回理事會報告

2018年7月28日

- 議題1 第34回総代会の件
- 議題2 組合員活動の課題の件
- 議題3 社会保障・平和、被災地支援の取り組みについて
- 議題4 教育の課題の件
- 議題5 事業の課題の件
- 議題6 経営の課題の件
- 議題7 その他

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

介護事業所のご案内

だいすき  
絵本  
コーナー

## ぎょうれつ ぎょうれつ

絵・文:マリサビーナ・ルツン  
訳:青木久子  
徳間書店 2歳くらいから



サムがつみきで遊ぼうとしているとサムを呼ぶお母さんの声。「ちょっとまって」と答えてから【さあしゅっぱつ! ぎょうれつ ぎょうれつ つみ

きのぎょうれつ】お母さんのいる台所までいろいろなものを並べて行列を作っていく様子です。

お母さんは早くと促しますが決して怒りません。台所まで並べるものがあと一つ足りず、自分が寝転がり両手をおもいきり伸ばして、【ぎょうれつ ぎょうれつ だいどころにとうちゃーく!!】

自分の機転によりやり遂げた達成感。遊びに対する充足感。母親の関心を得た満足感。感動を共有し共感すること。お互いを尊重し、愛を育てていくこと。本当の躰とは怒ることではなく、問題があっても一度は心に留め、スキンシップをはかりながら誉める、諭すを繰り返しながら約束を守ることを定着させることでは。そして何より、信じて待つてあげることの大切さを教えてくれる素敵な絵本です。(河原支部 K・O)

虹の

ギャラリー

「神戸花火」(神戸港)

伊藤 一郎さん(灘カメラサークル)



## 鯖の爽やか焼き浸し

エネルギー(1人分)  
347kcal

さばのビタミンB12、ピーマン・レモンのビタミンCでストレスに強く!

### 材料(1人分)

さば……中1/2切 赤ピーマン……1/8  
塩……少々 ピーマン……中1/2  
料理酒…小さじ1弱 揚げ油…小さじ1弱  
油……小さじ1

淡口醤油……小さじ2  
みりん……小さじ2  
水……50cc  
A ほんだし…小さじ1/2  
レモン汁……小さじ1

### 作り方

- ①さばは皮に切り目を入れて、塩と酒で下味を付ける。赤ピーマン・ピーマンは種を取って、5mm幅に縦に切る。
- ②さばはオーブンで火が通るまで焼き、ピーマン類は素揚げする。
- ③Aの調味料を鍋に入れ、煮立てて、火を止める。
- ④③が熱いうちに②を漬けて、味をなじませて、皿に盛り付ける。

### Point

さばが熱いうちにタレに漬けると味がよくなじみます。

【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)

からだ  
思い  
メニュー