

2019

4

No.407

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 19,831人 出資金額 577,742,000円 平均出資額 29,097円 2019.3.25現在

今年2019年1月からスタートした認知症「神戸モデル」。認知症診断の助成制度に続いて、事故救済制度が4月からスタートします。認知機能検診(第1段階)で認知症の疑い「あり」の場合、認知機能精密検査(第2段階)を受診。その結果、認知症と診断された場合、無料で「4つの安心」(※)が受けられます。まずは、認知機能検診(第1段階)を受診しましょう。

※事故救済制度「4つの安心」(4月1日事業開始) ①賠償責任保険(最高2億円の賠償責任保険への加入)、②コールセンター(24時間365日対応)、③GPS(かけつけサービス)、④見舞金(最高3,000万円)

こんにちは。東灘区にいろいろなクリニックの片山です。さて、日本の高齢社会は今後さらに進行する予想であり、認知症の方も増加します。神戸市では全国に先駆け、「認知症検診」が始まりました。認知症の早期発見・対応が目的で、1次検診と2次検診があります。1次で認知症の疑いであれば、2次で精密検査を行う方が起こした事故への救済制度も設けられました。検診はろっこう医療生活協の各

にじいるクリニック
片山 茂明 所長認知症検診の受診を
おすすめします認知症「神戸モデル」
事故救済制度 4月から事業開始甲南支部
守 恵一さん

最近、物忘れがひどくなっ

無料がうれしい

診療所でも受け付けていますので、ご相談下さい。

65歳以上の神戸市民の方は誰でも無料で認知機能検診を受診できます。六甲道診療所ではロッコちゃんと一緒にお待ちしています。認知症検診当日は、受診券とお薬手帳を忘れずにお持ちください。



神戸市・認知症診断を受けるには
まずは受診券を申し込んでください。

神戸市総合コールセンター

TEL078-333-3330(年中無休9時~21時)

てきて、人の名前がわからないなど、やばいかなと思っていました。それで、初めて認知症検診を受けてみました。検査自体は簡単。看護師さんと対面で話をする検査をした後、医師から結果説明。ドキドキしましたが、今は大丈夫です。でも、毎年受けてください。」と言われて、ホッとしました。

1面 特集1 認知症「神戸モデル」事故救済制度4月から事業開始

4面 特集2 新しい出会いにワクワク 組合員のつどいのご案内

2面 介護相談室 Q&A、通常総代会総代名簿

3面 四季のカルテ「居場所づくり」の先見性

5面 みんなの居場所

6面 パズル、読者のおたより、お知らせ

7面 灘診療所送迎サービス、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、だいすき絵本コーナー

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

介護相談室

Q

&

A

訪問リハビリテーション

Q

病院で行うリハビリと
訪問リハビリは何が違うの？

A

訪問リハビリでは、より実際の生活に即したリハビリを行います。

訪問リハビリは、週に1・2回程度で40分ほどの内容になります。病院では1日2・3回合計3時間ほどのリハビリを、土日にも休まずされていた方もいます。今後どのように生活していくか目標を持って、身体機能を最大限まで回復させるために時間をかけてリハビリを行っていきます。自宅に戻ってからは量よりも質です。訪問リハビリでは日常生活での工夫やトレーニング方法を伝えて、回復した機能を活かして生活していけるようにサポートします。自宅での生活ではどれだけリハビリをするかよりも、生活の中でどれだけ自分でできることを増やしていくかが重要です。

▶事例

Aさん 78歳 男性 要介護5

脳梗塞を発症されリハビリ病院を経て、退院後から週1回の訪問リハビリを実施。ご家族やデイサービス・ショートステイのスタッフに協力してもらい、車椅子に良い姿勢で座ってもらうことを徹底したことで、車椅子への乗り移りや着替えなどでの立位保持が安定し、ご本人が病院のリハビリで頑張ってきたことを維持できています。

Bさん 86歳 男性 要介護2

自宅で転倒し、骨折はなかったものの身体の痛みで数ヶ月思うように動けず、筋力や体力が低下。トイレに1人で行けなくなり、ご家族の介護疲れも出てきていました。週1回の訪問リハビリを開始し、自主トレーニングや身体の動かし方をアドバイス。ご家族へも介助方法を伝えて、3ヶ月ほどでトイレまで1人で行けるようになりました。

まずはお気軽にご相談ください。

■リハビリテーション部 ☎078-802-6031

上野[11] 植野 真行 上野 美紀 大當 幸江 奥原 悦子 岸野 哲夫 小橋由美子 高木 孝子 竹内 美鈴 野間美年子 平澤 尚子 三原 泰子 篠原[6] 青柳 正 岩下美知子 大原 町枝 梶原 康子 鈴木 安子 久恒 貞江 灘中央[17] 池田 春男 岩川 周子 大貫 幸代 岡田 君代 後藤かよ子 小林のみ子 竹田津彌子 田中 雅子 谷 スマ子 富本 幸 仲野 麗恵 橋本 節子 船江 勉 古江 洋子 堀部 尚枝 宗近 和義 門口 昌子	原田[12] 家本 久代 池田佳代子 板倉 秀実 大道 徹 金澤 寿子 河本美年子 近藤 勝美 長澤 隆子 福山マサ子 松田 一成 松山 光子 吉田キヨ子 摩耶[13] 三枝美知代 高光 晶子 伊達 英子 辻本美佐子 中田 洋子 中村 徹 藤田 潔 松岡あけみ 三田村節子 村川 桂子 森國 和子 山田 和子 山本 治子	西灘[9] 足立 敦子 池田 康子 梅田 英子 占部三重子 久米すみ子 杉本ひとみ 田中 義章 福井恵美子 堀川寿美子 西郷[12] 朝井由美子 上田あき子 上野 妙子 小島 義孝 小林タカ子 高橋 敏子 中村和佐子 藤井タキ子 細見やす子 横野 征子 渡辺喜美子	越後 實 岡部 幾代 工藤紀美子 小材 啓子 斉藤 節子 柴田 正生 谷口 千代 都筑 弘子 堤 純子 中田ひさ子 西村 敬子 堀 克祐 前畑美智子 三木千代子 山縣 晴代 山本 幸美 米澤 未子 六甲南[23] 荒津 京子 石上 昌宏 松岡 照子 犬塚 好子 海野 純子 浦井 順子 岡田 厚子 片岡香保子 鎌田 光子 佐々木友恵 佐藤 博史 篠田美知子 高尾紀美子 高山 秀子 田林悠紀子 中井 得夫 中西 陽子 平井 正子 廣岡 孝子	藤原 紀子 藤本 陽子 山口エイ子 吉田文史恵 甲南[11] 小木 一子 志村 明子 杉本 旦子 須藤 一江 祖父江徳子 高永 敏子 中田 弘子 榊田いち子 望月 澄子 山下 郁子 山中 文子 御影住吉[9] 一谷多江子 上山 一郎 川島美登里 岨 信子 高野 啓 西村 洋子 畑中 實 馬場 章子 森田 信子 本山[4] 泉 英子 佐竹 英冬 田中 重信 古村 章子	池辺 琴恵 伊東 三郎 井上ふみ子 北田 孝子 北村登美子 砂川 宮子 千家 桂子 長谷川京子 畠岡 桂子 福田 純子 松本 智子	真鍋由紀枝 吉田 テイ 蒼合[17] 飯山 和恵 石垣 弘子 大福地美津子 岡田 恭子 岡田 節子 奥村真知子 久保壽美子 佐野 妙子	田口しのぶ 田野 長江 内藤三和子 中尾貴代枝 中尾 豊子 長屋 晴子 藤原千代子 前田 從乃 矢野 保子 中央[5] 木村 圭子	木村 純子 中崎 静香 野瀬 和子 橋本 早苗 ポर्टアイランド[3] 栗原 富夫 魚住慎一郎 岡部真紀子 神戸[8] 石倉紀美子 大野 克美	鎌田 幸子 河田 豊昌 黒田多喜男 醍醐 功 前田 辰一 森口 知子 (計212人) 敬称略 順不同
---	--	---	--	--	---	---	---	--	--

第35回 通常総代会について

と き: 6月29日(土) 13時から

ところ: 神戸市立灘区民ホール

議 題: 2018年度活動報告と決算
2019年度方針と予算 ほか

役員選挙について

役員選挙管理委員会

役員選挙規約第3条に基づき役員選挙について公示します。
役員に立候補する組合員は、4月10日から5月9日までに役員選挙管理委員会事務局(生協本部)へ届け出ること。

定数は以下のとおりとします。

定数: 理事30人、監事5人

交流の場で 気付いたこと

住んでいる地域の役員になつて6年になります。

2月9日には地区の日帰りバスツアーで、丹波篠山に行つてきました。ボタン鍋を食べ、立杭の里で陶器の絵付けをしたりして、和気あいあいと交流を楽しみました。

80代の一人暮らしの男性

四季のカルテ

「居場所づくり」の 先見性

灘診療所
鳴海 愛



が次のように語ってくれま

した。「1人でいると誰とも話をしないで毎日が過ぎてゆくんですね。それが一番寂しいことです。だから、地域でこのようにお誘いがあれば、できるだけ出るようにしてるんです」

この地域では、かつては、第2土曜日に地区会館を開けて、誰でも気軽に寄つてきてお茶を飲んだり、囲碁・将棋・麻雀などを楽しめる

ような時間を設けていたが、現在は休止状態になっていきます。月1回でもヒヨイツと行ける場所、そこに行けば誰かがいる場所があるのは、大事なことであったんだなと思ったことでした。

健康寿命への 影響も

ろっこう医療生協は、医療福祉生協連のなかでは早くからサークル活動に取り組んできました。全国的には医療生協の組織活動の基礎は班会であつて、趣味のサークルに走るのはいかなものかという批判もあるようです。私たちは班会とサークルを「けんこうクラブ」として統合し、ともに医療生協活動のなかに位置づ

けて活動してきました。

自分がやりたいサークルがあれば、ちよつとのぞいてみようかなと思いますよね。行けば同じ思いの人たちがそこにいる。だんだん親しくなっていく。サークルが多様になれば、その数だけ地域の人たちにむけて門戸が開いていることになります。

先に述べたように、そこに行けば誰かがいる場所があるのは、それだけでも大事なことです。しかも孤独にならない、つながりができるという事は健康寿命をのばす、認知症になりにくいという意味でも有意義なのです。サークルにしろ、ボランティアにしろ社会参加している、そこに自分の居場所、役割があるというの

は健康寿命を延ばすうえで様々なメリットがあることが、今ではわかってきています。

「けんこうクラブ」 を元気の源に

ろっこう医療生協には班会や支部活動が、その地域に住む人の住み続け暮らし続けるための元気の源になっている所もあります。このように、誰もがひよいつと入つてこられる「居場所」が様々な形で開いている、作られていることは、述べてきたようにとても今日的に重要な意義があるのです。私は「けんこうクラブ」がその意義についての学習も深めながら、もっともっと広がってゆくことを楽しみにしています。

4月は、組合員のつどいが支部ごとに開催されます。さまざまなテーマの学習会、体操など、楽しく学べるつどいです。ぜひ、お気軽にご参加ください。

ブロック、支部、けんこうクラブとは…

ろっこう医療生協は、神戸市中央区、灘区、東灘区、北区、芦屋市で、事業と活動を行っています。(定款地域と呼びます) 定款地域は行政区を基本に5ブロックに分け、さらに、ブロックは学校区を基本に18支部に分けて活動しています。また、組合員が3人以上集まって、150を超える「けんこうクラブ」が活動しています。

ブロック	支 部
東灘	甲南、本山、御影住吉
六甲道	六甲北、六甲南、鶴甲
とががわ	西郷、河原、西灘
灘	篠原、摩耶、上野、原田、灘中央
中央	筒井、葺合、中央、ポートアイランド

はじめの一步を踏み出して、新しい出会いとつながりをつくりましょう。まずは、ご参加ください。楽しい時間をご一緒に。

魚住慎一郎さん
(ポートアイランド支部)

支部ニュース
「島だより」を毎月
作っています!



5月からは介護予防のエクササイズも始めます。どなたでもお気軽に!

大貫幸代さん(灘中央支部)

灘中央自治会館での「たまり場ひえだ」も盛況です!



本山支部総会は、新しい体操「スクエアステップ」を行います。楽しい時間をみなさんと。参加よろしく。

田中重信さん(本山支部)

新しい出会いに ワクワク 組合員のつどいのご案内



2019年 組合員のつどい(支部総会)開催一覧

日 時	支 部	会 場	内 容
4月2日 (火) 10:00	摩耶	摩耶地域福祉センター	学習会「薬のおはなし」(神戸薬大)
4月2日 (火) 14:00	甲南	横屋会館	学習会「薬とサプリメント」(神戸薬大)
4月4日 (木) 14:00	原田	原田資料館	灘区健康体操(みんなでDVDを見ながら)
4月8日 (月) 14:00	灘中央	なだ組合員集会室	スクエアステップ体験(介護予防体操)
4月10日(水) 14:00	中央	二宮地域福祉センター	学習会「認知症 神戸モデル」
4月12日(金) 14:00	鶴甲	コープ鶴甲集会室	学習会「花粉症について」
4月13日(土) 10:00	葺合	春日野地域福祉センター	お手玉遊びとスクエアステップ
4月16日(火) 11:00	西郷	大石東町市営住宅集会所	出前トーク「水道料金」(神戸市職員から)
4月17日(水) 14:30	六甲南	六甲道組合員センター	スクエアステップ体験(介護予防体操)
4月19日(金) 14:00	本山	東灘組合員センター甲南	スクエアステップ体験(介護予防体操)
4月20日(土) 14:00	御影住吉	御影公会堂	ゆるゆる若返り体操
4月22日(月) 9:30	六甲北	六甲道勤労市民センター会議室E	ボディートーク
4月23日(火) 13:30	上野	上野会館ホール	ボトルケースづくり
4月25日(木) 10:00	篠原	篠原会館本館2階	学習会「認知症 神戸モデル」
4月26日(金) 10:30	西灘	岩屋青年会館 1 階	スクエアステップ体験(介護予防体操)
4月26日(金) 14:00	河原	河原自治会館	学習会「認知症 神戸モデル」
4月26日(金) 14:00	ポートアイランド	UR67号棟集会室	ボディートーク
4月27日(土) 10:00	筒井	兵庫県福祉センター	スクエアステップ体験(介護予防体操)

灘ブロック活動紹介

みんなの

居場所



日常生活を健康で楽しむ 原田支部



年齢を重ねると認知機能の低下・フレイルが進行します。予防するために、元気いきいき体操を支部活動の一つとして取り組んでいます。ストレッチ体操・バランス体操・コグニサイズをテレビモニターで視聴しながらメニューに従っておこない、各自の体力に合わせて体操しています。汗を流した後、みんなでサロン風にお茶会をしながら話をしています。この取り組みをひろめ健康の大切さを知り、地域に輪を広げ、居場所づくりにもつながるよう頑張りたいです。

元気いきいき体操

日時：毎月第1木曜・第3木曜 14:00～15:00

会場：原田資料館 参加費：無料

みんなで作るたまり場 摩耶支部

市バス2系統より北側での「たまり場」づくりということで、一昨年5月から毎月第3火曜日を定例日にスタートして、この4月で丸2年になります。毎月何をテーマにしたらいいのか、「脳トレのクイズ」や「川柳の読み合わせ」、参加者からそれぞれの趣味や健康法について話をしてもらうなど、試行錯誤しながら続けてきました。

また、2～3か月に1度のペースで、血管年齢や骨粗しょう症などの健康チェック。認知症予防や薬のおはなしなどをテーマにした学習会を開催してきました。

参加者は毎回12～13人ですが、学習会や健康チェックの時には15名以上の参加があり、今後もいろいろ工夫しながら続けていきたいと思います。



ごもう喫茶

日時：毎月第3火曜 10:00～11:30

会場：五毛会館1階

参加費：100円(お茶・お菓子代)

お茶処花たば NPO法人 花たば

「お茶処花たば」は開設10年。メニューも増え、週に4日は昼定食もあり、地域の皆さんの中に定着してきました。



シニアの男性は地域に居場所がないといわれますが、ここではいつも顔を合わせる人同士がコーヒーを飲んだり本を読んだり、語らいの場が生まれています。

月1回開催するミニイベントでは、オカリナ・ギター・篠笛等の演奏、南京玉すだれ・紙芝居等々に毎回30人近くが参加します。もちろん、イベントがない日でも、午後になればトランプで遊んだりしています。一人でも、お友達と一緒に、気軽に来てくださいね。

お茶処花たば

営業時間：月～金10:00～16:00 生協本部1階

メニュー：定食600円、コーヒー100円

読者のおたより

◆私の伯母も認知症になって11年、昨年末に亡くなりました。独身だったので家族がなく、近くにいた私がお世話をしていました。色々な方に助けていただきました。神戸モデルの取り組みは今後益々必要になってくると思います。(灘区 Y・Yさん)

◆認知症対策「神戸モデル」が始まるのを初めて知りました。流れが書いて、わかりやすかったです。文字ばかりよりイラストの説明があるほうが、読みかきやすいかもしれません。(北区 S・Mさん)

◆私自身、認知症になっているかも知れない世代に入っている。読みや書くことをできるだけ毎日長い時間続けてはいるが、物を置いた場所を忘れることが多い。村上先生は患者数180人をタイプ別に分類されておられ、具体的であり大いに参考になった。今後の研究の結果で、どんな人がどんなタイプになるのか相関が明らかになることを期待したい。(灘区 S・Mさん)

◆息子が花粉症に悩んでいます。かわいそうだけど、どうしようもできませんね。ヨーグルトがいいとか、じゃばらがいいとか、よいと聞いたものは、ひととおり試してみましたが、イマイチでした。何かよい方法はないでしょうか？(コンタクトしていると目をかくこともできませーん)紙面がカラフルで楽しい感じが伝わってきます。カラー写真で見ると、虹のギャラリやお料理や皆さんの活動がイキイキとして見えます。(灘区 T・Fさん)

答え (A) () (B) () (C) () () () ()

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

数独パズル

に挑戦!

応募方法

ハガキ、FAX、メールにクイズの答えと「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」

FAX.078-802-1649

nakama@rokko-mcoop.or.jp



締切日/4月末日

漢字パズルの訂正とお詫び

3月号漢字パズル問題で、リストの語群に「**体**」の文字を入れるべきところを「**対**」の文字を出題者のミスで誤って記載してしまいました。このため、『体も命も極まるほど困難な状況』を表現する「**絶体絶命**」がリストの語群では「**絶対絶命**」と意味不明の4字熟語となってしまいます。

この問題に挑戦された読者の皆さんに混乱とご迷惑をおかけした点、深くお詫び申し上げます、さらに今後のチャレンジをお待ちしております。

3月号の「漢字パズル」の答え

一念発起	公私混同
有耶無耶	才色兼備
外交辞令	四角四面
我田引水	絶対絶命
敬天愛人	創意工夫

			冬	
暖				
		異		
				変

暖冬異変

ゴールデンウィーク期間中の外来診療のご案内

日	4/26	27	28	29	30	5/1	2	3	4	5	6	7
曜	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
灘診療所	○	○	休診	休診	休診	休診	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	休診	休診	休診	休診	○
東雲診療所	○	○	休診	休診	休診	休診	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	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	休診	休診	○	休診	休診	休診	休診	○

神戸市の救急医療体制

救急安心センターこうべ

医療機関の案内、看護師による救急医療相談

#7119 (24時間年中無休)

つながらない場合は

電話番号 **078-331-7119**

かかりつけ医が不在のとき

東部休日急病診療所

電話番号 **078-801-5199**

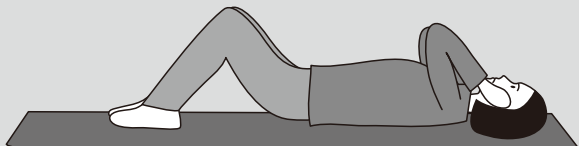
神戸市灘区岸地通1-1-1 (灘区民ホール3階)

休日/9:00~16:40

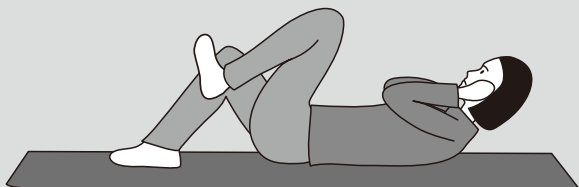
ちょっと ロコトレ LOCOMO TRAINING

レッグレイズ

【鍛えるところ】腹、股関節の前面、
首の前面
【効能など】腹圧を高めて背骨を
前方から安定させる



①上向きに寝て膝を立てる。両手を頬にあてる。



②頭を上げてへそを見る。片側の膝を顔の方へ引きつけて5秒間停止し、息を吐く。ゆっくりスタート姿勢にもどる。左右交互にくり返す。

灘診療所

通院困難な方はご利用ください。
ご利用にはお申し込みが必要です。
お気軽にお尋ねください。

患者さんの 無料送迎 サービス



お問い合わせ先
生協本部 ☎078-802-3424

第22回
2019年3月23日
理事会報告

- 議題1 組合員活動の課題の件
- 議題2 社会保障・平和、被災地支援の取り組みについて
- 議題3 事業の課題の件
- 議題4 経営、労務の課題の件
- 議題5 第35回総代会に向けて
- 議題6 その他

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、お気軽に最寄りの事業所まで

灘診療所【入院12床】 P有

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 P有

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 P有

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 P有

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 P有

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://niji-ro-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

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(通い・訪問・泊り)

- 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
コーナーおおきくなるって
いうことは文:中川ひろたか
絵:村上康成 童心社

紹介してくださる皆様、読んでくださる皆様のおかげで『だいすき絵本コーナー』も1年を迎えることができました。ありがとうございます。

卒業、入学など節目に読みたくなる大好きな絵本です。体の成長に目を見張る小さいお子様だけでなく、心が大きく成長した小中高のお子様、そして大人の方にも楽しんでもらえる絵本です。「おおきくなるっていうことは、ようふくがちいさくなるってこと…だいじょうぶかどうかかんがえられるってこと…おもしろいことがどんどんみつけれられるってこと…じぶんよりちいさなひとがおおくなるってこと、ちいさなひとにやさしくなれるってこと…」。おおきくなって得たものがたくさんあるんですね。成長の喜びと感謝を感じながら新年度をお迎えください。(灘中央支部 M・T)

虹の

ギャラリー

「和船で花見」(姫路城)

井手 一雄さん(灘カメラサークル)



作品募集

写真、絵画、彫刻、手芸などご自慢の作品をご応募ください。絵画や彫刻などは、できるだけ作品を撮影した写真をご用意ください。(むずかしい場合はご相談ください)

必要事項を記載のうえ、事務局まで郵送かメールでお送りください。

●お名前 ●ご住所 ●電話番号 ●タイトルとコメント(風景などは撮影場所も)

【送付先】

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
nakama@rokko-mcoop.or.jp まで

豆腐の肉味噌かけ

エネルギー(1人分)
412kcal

まるごと使える豆腐と、とろみをつけ冷めにくい肉味噌でエコに料理!

材料(1人分)

小麦粉…小さじ4 塩…ひとつまみ
木綿豆腐…1/2丁 油…小さじ1/2 こしょう…少々

【肉味噌】 豚肉スライス(少し厚め) ……2枚

油…小さじ1 **A** **B** 料理酒…小さじ1
水…100cc 白ネギ…6cm位 濃口醤油…小さじ1
ほんだし…小さじ1 おろ生にんにく…少々 上白糖…小さじ1.5
おろ生しょうが…少々 白味噌…小さじ1.5

【水溶き片栗粉】

片栗粉…小さじ1弱
水…小さじ1
青ネギ…15cm位(小口切り)

作り方

- ①水切りした豆腐に小麦粉をはたいておく。
- ②フライパンを火にかけて油を熱し、①の豆腐を4面とも焼く。火が通ったら、塩・こしょうを全体にする。
- ③鍋を火にかけて油を熱し、**A**の白ネギ(みじん切り)・しょうが・ニンニクを炒めて香りを出し、1cm角に切った豚肉を加えて、火が通るまで炒める。
- ④③に水を入れて、沸騰してきたらほんだし、**B**の調味料を入れ、味噌も入れ、5分ほど煮る。最後に水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける。
- ⑤器に豆腐、だし煮を盛り付け、全体にあんをかけ白髪ネギを盛り付ける。お好みで季節の野菜を添える。

からだ
想
い
メ
ニ
ュ
ー

Point

豆腐は焦がさないように。火が通ってから塩・こしょうをする。

【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)

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
e-mail. nakama@rokko-mcoop.or.jp
URL. http://www.rokko-mcoop.or.jp

Webサイトに過去の
「健康いちばん」も
掲載しています

