

2021
10
No.434

健康いちはん

ろっこう医療生活協同組合

〒657-0831 神戸市灘区水道筋5-1-15 TEL:078-802-3424

■発行人:小西 達也 ■編集:機関紙編集委員会 ■組合員数 17,283人 ■出資金額 543,794,000円 ■平均出資額 31,419円 2021.9.27現在

「ひょうごまる」と健康づくり 生協強化月間スタート

健康増進＆フレイル予防

理事長 小西達也

りました(東雲診療所職員)
などなど本当にたくさん
の感想が寄せられました。

日本百名山99座到達、飯豊
(いい)山で100座達成

私も「歩く」「筋トレ」「節酒」
で健康チャレンジ!福島・山形
の飯豊山を目指します。

始めるの?今日でしょ!屋
外で2m距離をとればコロ
ナウイルスはいません。

健康づくりの三大要素

「バランスのよい食事」「適度な運動」「十分な休養(リフレッシュ)」は、健康づくりの三大要素です。これに「生活习惯」をプラス。「ひょうごまる」と健康チャレンジ2021で、あなたに最適な「健康チャレンジ」を見つけて、健康づくりのきっかけにしてみませんか?

30回取り組んで報告すると、抽選で300名にJTBギフト券(2000円分)が当たるお楽しみもありますよ。

検査の値は 健康増進のきっかけ

私は診察室で、患者さんの血管の硬さチェックの数字や、ヘモグロビンA1Cの値を見て、「歩いたからよくなりましたね」とか「残念な状態なので毎日プラス5分歩きましたよ」と案内して

昨年の参加者の 感想から

「フレイル予防に楽しくチャレンジできました(70歳女性)」「1か月間食事を控えたら慣れました。これからも頑張ります(50歳女性)」「気を使いますがコミュニケーションは大切。マスクの下は『笑顔』で(20代女性)」「回転

健康チャレンジのパンフレットは最寄りの診療所・クリニックにあります。また、ホームページからもダウンロードできます。
<http://www.rokko-mcoop.or.jp/>

歩きましょう

歩けば、血管はしなやかになつて、脳梗塞などのリスクは減り、血圧や血糖は改善して血液はサラサラになり、脳にたまれば認知症になつてしまふアミロイドベータは減少し、骨のカルシウムは増え骨粗しょう症になりません。免疫力も改善して、肺炎やがんにもかかりにくくなります。長い目で見ればコロナにも負けなくなります。

歩かない、という選択肢はありません。歩かなければなりません。あなたにはないので、歩きましょう。いつからあなたにはないのです。さあ、歩きましょう。



診察室で患者さんに健康チャレンジをすすめる理事長

毎日の血圧測定を忘れがち。もう少し運動した方が良いかな。先生にすすめられて今日から健康チャレンジがんばります。

井上ふみ子さん(筒井支部)

1面 特集1 健康チャレンジ2021 生協強化月間スタート

4・5面 特集2 健康いちはん配布者ボランティア紹介

2面 介護相談室 Q&A

3面 四季のカルテ「インフルエンザワクチンどうしましょう?」

6面 お知らせ、パズル

7面 みんなの体操、連絡先

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

「コロナフレイル」のリスクが高くなっています！

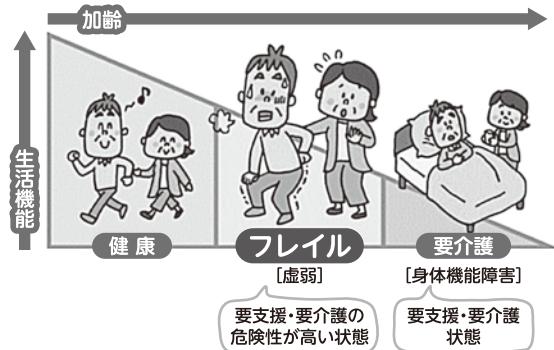
外出自粛で筋力が低下し、健康二次被害が問題となっています。長引く巣ごもり生活で心身が衰える「フレイル」状態の高齢者が増え、認知機能低下も進んでいることがさまざまな調査から明らかになっています。「ステイホーム」は大切ですが、過度なステイホームが認知機能低下とフレイルの進行を加速させている事実も見過ごせません。感染防止を前提としつつ心身の健康を維持していくことが、これからは大切になってきます。

●フレイルとは？

加齢とともに心身が衰えた状態になることを意味し、健康な状態から要介護状態へと移行する段階だと考えられています。言わば健康な状態と要介護状態の中間に位置する状態です。

●最近こんな事はありませんか？ チェックしてみましょう

1. 散歩や買い物などで外出することが減った
2. 歩くスピードが以前より遅くなった
3. 他の人の交流が減った（例えば週1回未満）
4. 買い物に行けないなどで、バランスの良い食事ができていない
5. 他の人に同じことを何度も尋ねたり、物忘れが気になるようになった



●フレイルにならないために

栄養（食・口腔機能）・運動・社会参加の3つの柱は、お互いに影響し合っています。どれか1つだけをすればいいというものではありません。3つの柱をうまくリンクさせて自分の生活サイクルに組み入れていくことが大切です。

●コロナ禍でのリハビリ紹介

Step1

座っている時間を減らす



Step2

片足立ちやスクワットなどの下肢筋トレ



Step3

散歩や健康体操など

リハビリテーション部では、運動指導のみならず通所リハビリ・訪問リハビリ・健康教室で、自分らしく・安心・安全に生活していく方法を一緒に考え、ご提案しています。また、コロナ禍でどのように身体の状態を維持すれば良いか分からぬなども、お気軽にご相談ください。

お気軽にご相談ください。
リハビリテーション部 ☎078-802-6031

新型コロナウィルス感染症・相談窓口

PCR、抗原検査陽性で自宅療養中でお困りの組合員さん（ご家族）は
ろっこう医療生協の診療所・クリニックへお電話でご相談ください。

ス感染症が世界的に猛威を振

これまでありませんでした。
ところが新型コロナウイル
ス感染症を聞かない年は

フルエンザのクラスターが発
生し大惨事に至ったという悲
しいニュースを聞かない年は
同時に流行する」と警鐘を鳴
らしていましたが、良い方向

に予測が外れました。

心に多くの生命を奪つてきた
ウイルス感染症です。インフ
ルエンザには昔から有効なワ
クチンがあり、近年では特効
薬も開発されています。それ
なのに高齢者施設などでイン
フルエンザのクラスターが発
生する年は

9／2020年の冬は例年通りインフルエンザの感染者が多くなつたですが、2020／2021年つまり昨冬は記録的にインフルエンザの少ない冬でした。「少ない」というよりも「ない」という方が適切なほどに劇的な減少です。厚労省や多くの感染症の権威が、なされることで、他の一般的な感染症もかなり予防できている様です。しかし、感染力の高いウイルス疾患は、この多くの医療機関と同じく私たちの診療所でも、発熱や風邪症状の患者さんの診察時間と常診療とは別に設けるようになります。コロナ禍において医療機関としての存在意義を果たすため相当数の患者さんを受け入れる覚悟をしていましたが、意外なことに患者さんが待合室にあふれて診察が終わらないという事態には陥つておらず、むしろそれ以前の冬に比べて風邪症状の患者さんが少ないと感じました。

風邪以外では子どもがよくかかる突発性発疹や手足口病も例年になく減りました。感染症は鳥や豚など動物から人にもうつるものもありますが、やはり圧倒的に人から人にうつるのが多いです。新型コロナウイルス対策のためにお互いの距離を取り、マスク・手洗い・消毒・換気を励行するなど

10月になり今年もインフルエンザ予防接種が始まりました。インフルエンザは2020年になるまで毎年冬の季節に猛威を振るい、年配の方を中心多くの生命を奪つてきたウイルス感染症です。インフルエンザには昔から有効なワクチンがあり、近年では特効薬も開発されています。それなのに高齢者施設などでインフルエンザのクラスターが発生する年はこれまでませんでした。



四季のカルテ

インフルエンザワクチン どうしましょう?

灘診療所
並木 雅行 医師



るようになってから、インフルエンザの流行は起ころなくなりました。国立感染症研究所の発表を見ると、2019／2020年の冬は例年通りインフルエンザの感染者が多かつたですが、2020／2021年つまり昨冬は記録的にインフルエンザの少ない冬でした。「少ない」というよりも「ない」という方が適切なほどに劇的な減少です。厚労省や多くの感染症の権威が、「コロナとインフルエンザが同時に流行する」と警鐘を鳴らしていましたが、良い方向に予測が外れました。

なされることで、他の一般的な感染症もかなり予防できている様です。しかし、感染力の高いウイルス疾患は、この多くの医療機関と同じく私たちの診療所でも、発熱や風邪症状の患者さんの診察時間と常診療とは別に設けるようになります。コロナ禍において医療機関としての存在意義を果たすため相当数の患者さんを受け入れる覚悟をしていましたが、意外なことに患者さんが待合室にあふれて診察が終わらないという事態には陥つておらず、むしろそれ以前の冬に比べて風邪症状の患者さんが少ないと感じました。

インフルエンザワクチンを接種すべきかどうかについてよく質問を受けます。昨年の冬のシーズンには過去最大量のインフルエンザワクチンが国内で使用され、同時にインフルエンザは激減しています。しかし、ワクチン増加量はせいぜい前年の約7%で約6000万回分でした。これは全国民の半分がワクチンを接種したことになり相当な数ではありませんが、それでもこの程度のワクチン増加でインフルエンザが激減するとは考えにくい

なされることで、他の一般的な感染症もかなり予防できている様です。しかし、感染力の高いウイルス疾患は、この多くの医療機関と同じく私たちの診療所でも、発熱や風邪症状の患者さんの診察時間と常診療とは別に設けるようになります。コロナ禍において医療機関としての存在意義を果たすため相当数の患者さんを受け入れる覚悟をしていましたが、意外なことに患者さんが待合室にあふれて診察が終わらないという事態には陥つておらず、むしろそれ以前の冬に比べて風邪症状の患者さんが少ないと感じました。

インフルエンザワクチンを接種すべきかどうかについてよく質問を受けます。昨年の冬のシーズンには過去最大量のインフルエンザワクチンが国内で使用され、同時にインフルエンザは激減しています。しかし、ワクチン増加量はせいぜい前年の約7%で約6000万回分でした。これは全国民の半分がワクチンを接種したことになり相当な数ではありませんが、それでもこの程度のワクチン増加でインフルエンザが激減するとは考えにくい

なことがあります。感染症予防対策はいろいろな手段をバランスよく、総合的に行うべきものです。熟慮のうえ「インフルエンザワクチンは接種しない」と決めている場合はそれで正しいと思いますが、迷いがある場合はインフルエンザワクチンを接種することをお勧めします。決めかねている方、ぜひとも私たちにご相談ください。

中央支部

機関紙配布者では一番西エリアを配っています。離れた場所ですが組合員さんがいらっしゃるのだなと毎月楽しみに配っています。

(木村純子さん)



葺合支部

活動できるようになら、ぜひ中央区でもいろんな活動が活発にできたらいいなと思います。きっとたくさん何かしたい人がいると思いますよ。

(内藤三和子さん)



上野支部

毎月配布しないと思うと、気持ちに張りがります。やることがあるっていいことですね。このコロナ禍で特に思います。気分転換にもなっています。

(赤井保代さん)



原田支部

知らない路地や普段通らない道を楽しみながら配達しています。郵便物がたまっていたりすると、心配なので本部へ連絡しています。小さな見守りの活動になるのではと思って続けていきたいです。

(北内恵子さん)



灘中央支部

お店をしているので、開店前の朝の時間を使って配っています。商店街の他のお店も開店前で、そっと店先に配布したりしています。(森木美子さん)

(Moriike Miko)



筒井支部

主人と協力しながら配っています。自分の体調や都合に合わせてできるので、お手伝いできる限り続けていこうと思っています。(中山ヌイさん)



摩耶支部

今から23年前、当時の保健大学を卒業した時から、健康いちばんを配っています。坂道や階段の多い地区ですが、健康づくりにも良いので、元気な間は、配らせていただきます。



篠原支部

長峰山、桜谷川、篠原公園を見ながら配達に出発します。早くコロナの心配がなくなり、子ども達と工作ができるようになればいいですね。

(青柳正さん)



河原支部

仕事をしていますので、休日などをを利用して配っています。配布先の組合員は、おおかた知り合いなので、出会ったら、健康いちばんを手渡しするようにしています。お知り合いの方とおしゃべりするのが楽しみで、ストレス解消になっていますね。(大藪歌野さん)



ポートアイランド支部



現在ポートアイランドには16人の機関紙配布者がいます。毎月1回のニュース袋の受け取りを、皆さん楽しみにしています。ワイワイガヤガヤ、路上にて機関紙配布者班会のようです。

西灘支部

20年前、HAT神戸のマンションができたときから住んでいます。お互い、ご近所づきあいをしていましたが、医療生協の組合員だとわかってからは、親しくさせていただいております。コロナ禍が収まったら、医療生協で、健康チェックやロコトレなどしてみたいです。

(占部三重子さん、田川好子さん)



六甲道ブロック

灘ブロック

東灘ブロック

とががわブロック

コロナ禍の中、
配布ありがとう!

健康いちばん配布者ボランティア紹介

ろっこう医療生協の機関紙「健康いちばん」は、毎月、約16000部発行していますが、そのうち、約11000部を約500名のボランティアさんによって、手配りされています。コロナ禍の中でも、支えていただいているボランティアさんをご紹介します。

配布者募集エリア

灘 区 福住通4、5、6丁目、天城通5丁目、篠原中町4、6丁目、水道筋1、2、3、6丁目、泉通3丁目、灘北通4丁目、原田通3丁目、城内通4、5丁目、中原通5丁目、千旦通1、2、3、4丁目、上河原通3丁目、大内通2丁目、岩屋中町3、5丁目、船寺通2、3、4丁目、摩耶海岸通2丁目HAT神戸、篠原北町1、2、3、4丁目、六甲町2、3、4、5丁目、桜口町3、4、5丁目、徳井町1、2丁目、記田町1丁目、友田町1、2丁目

上記以外でも募集しています。配ってもいいという方は**生協本部TEL.078-802-3424**まで

鶴甲支部

毎月33軒前後を配っていますが、平日は仕事があるので、配るのは土曜日か日曜日。1日8000歩を目指して、鶴甲の坂道を利用してウォーキングするなど、健康づくりに気を付けています。

(小比賀由利子さん)



六甲南支部

長い間、義理の母が、健康いちばんを配っていました。引き継いでから、かれこれ10年くらいになると思います。雨の日には、健康いちばんが濡れてしまうので、雨が上がってから配るようにしています。

(広田フサミさん)



本山支部

センター甲南開設時から、ろっこく医療生協に関わっています。何でも協力したいとニュース配布、支部役員、生きがいデイサービス等担ってきました。今はニュース配布のみですが、体力の続く限り配ります。

(金子亮子さん)



六甲北支部

20年ほど前から配布しています。主人が名簿のチェックをしながら、私がポストに投函。若い時からスポーツが好きだったこともあり、ゴルフやフィットネスクラブに通っています。やっぱり健康の秘訣は、体を動かすことですね。

(米澤末子さん)



御影住吉支部

渦森台の一戸建て住宅を配っています。17軒を配るのに約1時間半かかっていますが、良い運動になっていますね。雨の日は、健康いちばんが濡れる申し訳ないので、雨がやんでもから、配るようにしています。

(守恵一さん)



甲南支部

ハムスター班です。支部役員、ニュース配布をしています。マンション中心の配達で、月一回「ヨシ今月も頑張ろう」と気合を入れて歩いています。体力が続く限り頑張ります。

(坂本佳子さん)



健康いちばん手配りボランティアさん募集

ご近所数枚だけでも結構ですので、ぜひご協力を願います。

機関紙配布者人数…約500人 平均配布部数…約20部

東灘区 御影1丁目、御影中町4丁目、御影塚町2丁目、青木5丁目、北青木3、4丁目、深江本町1、2、3、4丁目、深江北町1、2、3、4丁目

中央区 琴ノ緒町1、2、3、4、5丁目、脇浜海岸通3丁目HAT神戸、脇の浜、東雲通1丁目、八雲通3、4丁目、旗塚通5、6、7丁目、国香通1、2丁目、若菜通6丁目、宮本通1、6丁目、割塚通5、6丁目

インフルエンザ 予防接種のお知らせ 10月1日～1月末まで

接種料金

●65歳以上の神戸市民の方(接種回数1回):1,500円又は無料

※無料対象者の方は必要書類を提出してください。

生活保護適用証明書、介護保険料のお知らせ(第1～3段階該当の方)、後期高齢者医療限度額適用・標準負担額認定証、無料対象者確認証(区役所にて交付)など。

●13歳以上65歳未満の神戸市民の方:4,200円

●1～13歳未満の方(接種回数1回):1回目2,200円

※神戸市の助成制度(医療機関の規定料金から2,000円を助成)適用のため上記料金となります。

2回目:2,000円 多子世帯の方(※):無料

※接種日現在で18歳未満のお子様が2人以上いる世帯の方は2回目も神戸市の助成制度が適用されるため上記料金となります。母子手帳や保険証など証明となる書類をご持参ください。

詳しくは、各診療所・クリニックにお問い合わせください。

神戸市東灘区魚崎北町 サービス付き高齢者向け住宅 うはらハウス 入居者募集中

入居金、保証金は不要です。

月額料金 117,500円

家賃68,000円／共益費16,500円／生活支援費33,000円

敷 金 200,000円(家賃3か月分相当)

入居に関するお問合せご相談などは、随時、承っております。

ろっこう医療生活協同組合 うはらハウス
神戸市東灘区魚崎北町6-9-18 TEL078-452-6688

「神戸空襲を記録する会」第19回戦跡ウォーク

日 時 10月24日(日)午前10時～12時30分(小雨決行)

場 所 JR兵庫駅南側

コ ー ス 兵庫図書館 → 柳原天神社 → 能福寺 → 真光寺
→ 大輪田橋 → 薬仙寺 → 和田神社 →
三石神社(海岸線和田岬駅解散)

参 加 費 200円(資料代・保険代)(中学生以下無料)

*事前申し込み不要。当日、保険のためにお名前、
ご住所、年齢を書いていただきます。

※コロナ感染拡大状況によっては中止します。お申し込みの際にお問い合わせください。

灘区東灘区 平和マップを歩く会

連絡先:TEL078-811-6881、FAX078-811-4700(井上)

後援:ろっこう医療生協 神戸平和マップを作る会



読者のおたより

●「入院のできる診療所」は、独居老人には強い味方です。訪問看護・診察・等が可能のお知らせで最後の数日だけでも入院して逝けたら望外の喜び。これまで孤獨死を気にして介護施設2カ所を経て訪問診察までできるようになったと知られ、元の家に戻ってここが終のすみかと決めています。(K・Mさん)

●知っているつもりでも分かっていない情報を気付かせてくれる所以毎号楽しみに読んでいます。9月号では「灘診療所が入院できる有床診療所なのだ」とあらためて知りました。頼もしい限りです。(Y・Tさん)

●1週間ほど前にやっと1回目のワクチン接種をしてきました。同じ会場で2回目の予約をして帰ろうとしたら、(ファイザーだったので3週間後と心構えていたのですが)もう空きがなくて、4週間なら予約取れますとのこと。「健康いちばん」のマスク着用の掲載の写真を見ながら、コロナ、まだまだ終息しそうないなあ～と感じました。(K・Kさん)

●「みんなの体操」本を読みながらもできるので、やってみようと思います。(W・Kさん)

●からだ想いメニュー、いつも楽しみにしています。簡単でとてもおいしいです。(K・Kさん)

？漢字パズルに挑戦！

頑迷

粗 粗

質 健

疾 雷

満帆

生者

後不

非才

意 夫

魑魅

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答えてください。

曰	必	実	順	覚	食
浅	風	創	霜	陋	魑
固	秋	前	魍	学	風
衣	迅	工	剛	烈	滅

※ヒント キビシイ！

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5-1-15
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／10月末日

9月号の「数独パズル」の答え

15(Ⓐ2+Ⓑ4+Ⓒ9)

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

みんなの体操



動画で紹介の体操が
見れます! QRコード
を読み取ってね。

椅子に座ってできる転倒予防体操

①基本姿勢

すぐに浅めに座り、姿勢を正す。頭をあげ、目線は前に、背筋を伸ばし、手は軽く太ももに、足裏はしっかり地面につける。



②すねの筋肉をつけ、

つま先を上げやすくする
片足ずつ、足先を交互に上げる。かかとはしっかりとつけたままで、すねの筋肉を使っているのを感じながら5~10回を1日2セット。



③股関節を広げ、

足を出しやすくする
膝に手を添え、片足ずつ股関節から足を広げる。5~10回を1日2セット。



- * 無理せずに少ない回数から自分の体力に合わせて行ってください。
- * カウントを数えながらすることで、ゆっくりと自然な呼吸で行えます
- * 椅子はコロ付きでない動かない固定のもので。

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

〒657-0831 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

〒657-0036 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

〒651-0079 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

〒658-0082 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	/

※日曜日と祝日は休診

にじいろクリニック P有

〒658-0081 神戸市東灘区田中町2-9-10
cope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	/

※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 ☎078-805-1023

訪問看護

● 訪問看護ステーションあんず ☎078-802-3661

● 東灘ステーション ☎078-413-3633

通所リハビリテーション(デイケア)

● つどい(灘診療所4階) ☎078-801-6711

● 東雲診療所 ☎078-262-7236

居宅介護支援(ケアプラン)

● 医療福祉相談室 ☎078-805-6877

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 ☎078-414-7014

● うはら多機能ホーム ☎078-452-6777

訪問リハビリテーション

● リハビリテーション部 ☎078-802-6031

うはらハウス ☎078-452-6688 <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

にこにこかぼちゃ
作・絵: 安野光雅
童話屋



安野光雅さんが2番目のお孫さんに贈った優しさ溢れる絵本です。にこにこ顔大小、困った顔大小の透明カードがついていて色々な楽しみ方が出来ます。絵本の中には、オレンジ、梨、りんご、たまねぎ、かぶ、そらまめ、きゅうり、いちご、かぼちゃなど、とにかく写実的な果物と野菜がたくさん出てきます。名称も書いてあるので、図鑑のような使い方も出来ます。果物と野菜に透明カードの絵を当てて、にこにこ顔や困った顔の表情をお子さんと一緒に楽しんでみてください。そして、親子で無限大におはなしを作ることも出来ますよ。想像力豊かにかきたてられる素敵なお絵本です。(河原支部 K・O)

虹の
ギャラリー

「ポットカバーと鍋つかみ」
金城 順子さん(甲南支部)



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)
※掲載月は事務局にご一任ください。

【送付先】657-0831 神戸市灘区水道筋5-1-15
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

生姜風味の根菜クリームシチュー エネルギー(1人分) 394kcal

ポイント: 不溶性・水溶性食物繊維と一緒に水分もとれるシチュー

材料(1人分)

鶏むね肉	中1/6枚	しめじ	4~5本
塩	少々	油	少々
コショウ	少々	おろし生姜	少々
玉葱(くし切り)	中1/4	水	210cc
里芋(半分)	2個	クリームシチュールー	1ブロック
白菜(2cm幅)	1/3枚	インゲン(斜め切り)	1本
人参(いちょう切り)	小1/3本		



作り方

〈下処理〉

- ・鶏肉を洗って水気を切る
- ・インゲンを茹でる
- ①鍋に鶏肉を入れ油で炒める。
- ②①にインゲン以外の野菜類を入れて炒める。
- ③水を加えて10分煮込む。

④クリームシチューの素を加え
5分煮込む。

⑤最後におろし生姜を加えひと
煮立ちさせる。

⑥器に盛り、インゲンを飾る。

感想: 里芋がホクホクしてお
いしい。



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)

