

2022

3  
No.439

# 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】17,266人 【出資金額】541,240,000円 【平均出資額】31,302円 2022.2.21現在

より鮮明ではっきり見える

## 新しい超音波診断装置 灘診療所



新しい超音波検査機器と田中臨床検査技師

この度、10年ぶりに更新した超音波診断装置(エコー検査機器)。体の深いところも超音波が届くようになったので、はっきり見えるようになりました。新しい機能として、肝臓の固さ(線維化)を測ることもできるようになりました。固さに応じて、患者さんへの指導も詳細に出せるようになりました。

灘診療所の田中臨床検査技師は、「多い時で1日10人ほど検査しています。皆さんご存じの通りエコー検査は、ゼリーを塗って検査しますが、特に痛みがない楽な検査です。患者さんにもありますが、お一人20分から30分ほどで終わります。コロナ禍の中ですが、感染対策を施していますので、自分の健康のためにも検査を受けてください。」と、組合員さんに検査をお勧めしています。

### 超音波診断装置(エコー検査機器)とは

超音波を当てて、臓器などの状態を調査する画像検査法。肝臓、すい臓など腹腔内臓器の異常の有無や、心臓、足部などの血管や血液の流れの異常などを発見するために使用されます。被曝がない検査方法です。

## 出資金ふやし(増資)へご協力をお願いします

出資金(1口1,000円)は、寄付や年会費ではありません。お預かりをして生協の事業や活動に役立てる資金です。減資もできますし、転居などで脱退される場合は全額お返しします。ただし、利息や配当はありません。現在、5億円を超える出資金をお預かりしています。

(一人平均出資額約31,000円)

### 2021年度からの出資金の使途

- 灘診療所: 超音波診断装置
- 六甲道診療所: 超音波診断装置
- 東雲診療所: 大規模修繕工事
- うはらクリニック: 電子カルテシステム
- にじいろクリニック: 防犯カメラシステム
- 介護事業所: 業務支援ソフト
- 生協本部: 新なだ組合員集会室(生協本部)建て替え 等々

解体工事が  
スタート!  
旧生協本部



増資にご協力いただける方は下記のところまでお越しitadakuか、お電話ください。

[各診療所・クリニック窓口又は生協本部] 生協本部 TEL.078-802-3424(平日9時~17時)

1面 特集1 新しい超音波診断装置 灘診療所

4面 特集2 「11年目の今、おもうこと」 東日本大震災・津波・東京電力福島第一原子力発電所事故

2面 お知らせ、介護相談室 Q&A

3面 四季のカルテ「コロナへの対策、検診控えへの対策」

5面 阪神・淡路大震災での体験を絵本に／東日本大震災、その後

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

## 神戸市認知機能検診 (第1段階)を受けましょう

**対象者** 受診する年度内に65歳以上になる神戸市民の方

**検査内容** 認知機能(記憶力、判断力や会話能力など)が低下していないか、生活上支障が出ていないかについて、問診と医師による検診を行い、結果をお知らせします。

認知症の疑いが「ない」方…1年後に認知機能検診(第1段階)を受診することをおすすめします。

認知症の疑いが「ある」方…認知機能精密検査(第2段階)の受診をご案内します。

**受診費用** 無料

**申し込み方法**



①神戸市へ受診券の申し込み  
神戸市総合コールセンター ☎0570-083330または  
078-333-3330  
(年中無休9~21時)

②受診券が届きましたら、ろっこう医療生協の各医療機関へお問い合わせください。

### 介護相談室

Q

&

A

**Q 介護保険のサービスが利用できるのは何歳からですか?**

**A** 介護保険サービスが利用できるのは、基本的には65歳からですが、40~64歳でも介護保険サービスが利用できる場合があります。

■介護保険のサービスを利用できる年齢は、基本的には「65歳以上」とされています。

65歳になる月の前月に、介護保険サービスが利用できる資格を示す介護保険証が本人あてに郵送されます。介護保険サービスは医療保険と違い、介護保険証を持っていれば誰でもすぐに利用できるわけではありません。あくまでも「介護を必要とする人向けのサービス」ですから、「介護を必要としている」という認定を受けなければならないのです。認定を受け、介護保険サービスを利用すると、必要なさまざまな費用を補助してもらうことができます。

■65歳になると、介護保険サービスは利用できない?

介護保険は、40歳になれば自動的に加入となり介護保険料の納付が始まりますが、40~64歳については、「まだ介護の必要がない年齢」とされており、基本的には介護保険サービスを利用することができません。ただし、特定疾病と呼ばれる16種類の疾病(下記)のいずれかに該当しており、その影響で「介護を必要としている」という認定を受けた場合、40~64歳でも介護保険サービスを利用することができます。

#### 16種類の特定疾病

- |            |                              |         |
|------------|------------------------------|---------|
| ●がん(末期)    | ●骨折を伴う骨粗鬆症                   | ●脊柱管狭窄症 |
| ●関節リウマチ    | ●初老期における認知症                  | ●早老症    |
| ●筋萎縮性側索硬化症 | ●パーキンソン病関連疾患                 | ●多系統萎縮症 |
| ●後縦靭帯骨化症   | ●脊髄小脳変性症                     | ●脳血管疾患  |
| ●閉塞性動脈硬化症  | ●糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症および糖尿病性網膜症   |         |
| ●慢性閉塞性肺疾患  | ●両側の膝関節または股関節に著しい変形を伴う変形性関節症 |         |

お気軽にご相談ください。  
医療福祉相談室 ☎078-805-6877

### まん延防止等重点措置発令下の組合員活動について

3月3日現在、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、すべての組合員活動は休止しています。引き続き感染対策にご理解とご協力をいただけますよう宜しくお願い申し上げます。

ることが大切です。活動性の  
症化リスクを持つ人に的を絞  
ることが大切です。活動性の  
ことが大切です。活動性の

言うまでもなく、今後は重  
とですが、変わった国だなあ  
と思います。

必要な薬やパルスオキシメー  
ターは配達です。そうなれば

街頭で診断ができる  
システムが理想的でしょう。  
街頭で診断ができる  
います。

## 進行がんは

「なつたら  
仕方ない」で  
本当にいいですか

肺炎球菌ワクチン、子宮頸  
がんワクチン、そして接種  
券は来ませんが、帯状疱疹  
ワクチンもご検討ください。

多くの国ではPCR検査  
を街頭でしています。屋内で  
検査すると感染拡大の恐れ  
があるからです。医療機関で  
コロナの検査をせよとのこ  
とですが、変わった国だなあ  
と思います。

## コロナ対策

ガン、慢性腎臓病、慢性閉塞  
性肺疾患(喫煙者の2割)、肥  
満、重篤な心疾患、糖尿病、肝  
硬変など、リスクのある人に  
は、重症化を防ぐ内服薬を処  
方できるようになりました。

なかつたのです。

主な5種のがん(肺、胃、大

腸、乳、子宮)で約4万5千人  
の診断が遅れたと推計され、  
今後、進行がんの状態で見つ  
かる人が増えて、予後の悪化  
や死亡率増加が懸念されて  
います。

場合もあり、精神的にも経済

的にも非常に厳しい状態に  
置かれる人が後を絶ちませ  
ん。

診も受けてください。病気

の予防という点ではワクチ  
ンも大切です。接種券・はが  
きが来るコロナワクチン、

いいなあというお話をでした。

段階で発見できれば、手術・  
放射線治療・内服の組み合わ  
せなどで、直ちに、または1  
年前後で治療が終了します。

2020年にがんと診断  
された人が前年より9.2%  
減ったとする調査結果を、日  
本対がん協会などが、昨年11  
月に発表しました。がんを発  
症する人が減ったのではあ  
りません。コロナの影響で、

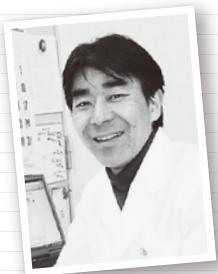
検診の受診者が減って発見  
するべきがんを見つけられ  
なかつたのです。

一方、周囲への浸潤や転移  
などの進行がんの場合、抗が  
ん剤の点滴や内服を延々と  
続けなければならなくなり  
ます。完治する可能性がない  
うが、コロナ自体による被  
害よりも大きくなろうとし  
ています。もちろん、がん検

## 四季のカルテ

### コロナへの対策 検診控えへの対策

東雲診療所・理事長  
小西 達也 医師



## がんの診断数が減少

段階で発見できれば、手術・  
放射線治療・内服の組み合わ  
せなどで、直ちに、または1  
年前後で治療が終了します。

か？子宮がん検診は20歳か  
ら、乳がん、肺がん、大腸が  
んは40歳から、年に一度、せめて2  
年に一度は受診してください。

5年間は再発のチェックが  
必要な場合もありますが、頻  
回の通院も不要で気持ちも  
楽です。

今、コロナを恐れて受診  
しないことによる弊害のほ  
うい。

今、コロナを恐れて受診  
しないことによる弊害のほ  
うい。

がんは転移がない早期の

診はカバーされています

い。

# 11年目の今、おもうこと

3.11を忘れない  
福島から

～東日本大震災・津波・東京電力福島第一原子力発電所事故(2011/3/11 14:46)～

きらり健康生活協同組合(福島県福島市)  
非常勤理事 佐藤 キヨ子

福島の地方新聞(2022年1月)より

- ①除染が進み、帰還困難地域に指定されていた富岡町(原発から10km)では、10年10ヶ月を経て、24時間出入り自由。ふるさとへの帰還準備。
  - ②台湾への輸出禁止が解除。
  - ③本県沿岸の操業で、原発事故後最多の漁獲量(事故前の27%)。
- 「さらに水揚げを拡大させていきたい」と県漁連会長のコメントが載っていた。

しかし政府は昨年4月13日、原発事故によるトリチウム汚染水海洋放出を決定した。漁業関係者にとっては「風評」等、生業が奪われる危機的問題である。

被災地では当時、津波の犠牲者捜索もできないまま全町避難したと聞く。10年以上経過し、「帰還しない」と決めた住民も多く、学校の統廃合も進んでいる。

また、現在も県内外に避難している方も沢山いる。「避難した人」「しない人」、1,000人いれば1,000人の考えがあり、「原発事故の一番の犠牲者は子どもたちだ」と話された学校の先生もいた。

我が家は福島市(原発から60km程)。家族は娘夫婦と孫2人、そして自分の5人家族。当時、下の孫はまだ母乳を飲んでいた。娘が育休中だったこともあり、話し合って「自主避難」を選択し、近県で4年ほど過ごした。

慣れない集合住宅。活発な孫たち、可愛らしい元気の良さに、下の階への気遣いで「静かに、静かに」と、何度も言ったことだろう。そんな中、折に触れて連絡をくれる友、福島の家周りを気遣ってくれたご近所の方々。ありがたかった。大切さをかみしめた。

上の孫が小学校入学を機に福島に戻り、地域の繋がりを広めたい、「頼ったり、頼られたり」「支えたり、支えられたり」そんな関係作りをしたいと思い、今、楽しく活動している。「是は是」「非は非」「常にアンテナを高く」を心がけていきたいと思う。

(追記)

人が集えば笑顔になり、笑いが自然に起きます。「コロナ禍だからこそ」「原発事故を経験したからこそ」仲間のつながり、地域のつながりが大切だと実感しています。

## 東京電力福島第一原子力発電所を視察(2020年9月)



左の建屋が2号機。右の建屋は3号機



原発敷地内の放射線量は毎時80~100  $\mu\text{Sv}$ !  
現在の福島市内の放射線量は毎時約0.08  $\mu\text{Sv}$   
(原発事故前は毎時約0.03  $\mu\text{Sv}$ でした)



処理水を手渡された後、「ALPS(アルプス)(多核種除去設備)を通じたので放射線は出ていません」(東電社員)と。

でも、トリチウムは?「責任」を持って安全と言える?

## アルプス(ALPS)処理水海洋放出に反対する署名にご協力を

「アルプス(ALPS:多核種除去装置)処理水」は、原発事故を起こした原子炉から発生している放射能汚染水を処理したもので、トリチウム以外は除去可能としていますが、実際は、トリチウム以外の核種の存在も指摘されています。安全性の確保や風評被害対策など大きな課題が残ったままです。

オンライン署名  
もできます



パソコンから「アルプス(ALPS)  
処理水海洋放出に反対する  
署名に賛同を」で検索



1.17を忘れない  
神戸から

読みきかせ  
動画は  
コチラ!



# 「このまちが好き」

～誰もが健康で居心地よくくらせるまちづくりへの挑戦～



昨年末、阪神・淡路大震災での体験を、「5さいのぼうさい」という絵本にした、イラストレーターで活躍する、上野支部の廣瀬美帆さんに、絵本のこと、地域活動、防災への思いなどをお聞きしました。



この絵本は、5歳の時に阪神・淡路大震災を経験した作者から生まれました。被災当時の様子や救援物資のことなど、悲しかったことだけでなく嬉しかったことも描いています。絵本を作るきっかけになった一つは、東日本大震災10年目のニュースでした。若い学生さんが「今度は自分たちが伝える側にならないといけない」と答えていた場面を見て、自分も何かしないと心が動きました。

普段は、イラストレーター、お絵かきの先生をしながら、まち遊びを楽しんでいます。このまちには、動物園、川、山、海、そして商店街があり、楽しめるスポットが多くあります。遠出ができないコロナ禍でも、まちで遊ぶことができたので救われました。そしてなんといつ

ても、人。あったかくて、面白い人がたくさんいます。私も先輩たちのように、ここにあるものをおもしろがりながら、自分ができることをしていきたいです。同じママ世代には、このまちで震災があったことを知らない人も多いので、絵本を活用しながら、防災知識の共有ができればいいなと思います。

横のつながりが増えるほど、災害により強いまちになると思うので、医療生協の持っている武器をもっともつと活かして、まちと関わり、いろんな世代が集える、オープンな場所ができるといいなと思います。多世代交流ができるのが医療生協の強みだと思います。

0歳から100歳まで、赤ちゃんにも優しい、授乳室や図書室がある居場所なんて最高ですね。これからこの絵本をより多くの人に届けるために、販売していきたいです。そして、いつか、東北の方と絵本をつくるなど、一緒にお仕事がしてみたいです。



今年5歳になるお子さんと  
絵本に出てくる商店街で



\* 絵本の問い合わせは、QRコードから

防災絵本「5さいのぼうさい」公式アカウント「minbou.kobe」まで

\* 廣瀬美帆さん本人の読み聞かせ動画や販売に関する情報などがご覧になります。  
ぜひお子さんとご覧ください！

※4月以降受注販売予定。絵本の閲覧、注文ご希望の方はお問い合わせください。生協本部 TEL.078-802-3424(平日9時~17時)

## 東日本大震災、その後

岩手県大船渡市 ちば内科診療所 医師 千葉 誠 (灘診療所 非常勤医師)

2011年3月11日から11年が経ちました。

高台へ徒歩で避難すべし。1月16日、南太平洋の海底火山噴火による津波が襲来しましたが、川や海のそばにいた人、車で避難した人たち、逃げ遅れます。

陸前高田市では13メートルの嵩上げ(かさあげ)が行われました。商業施設、各種公共施設しか建っていません。皆、別の地域へ引っ越しました。高齢者は10年の期間をプレハブで待てませんでした。

奇跡の1本松。高田松原では、7万本の松の内、一本が残りました。今では巨大な防潮堤が造られ、陸から海を見ることが出来ません。

三陸自動車道が全線開通。廃線が一転、ライフラインとしての復興道路になりました。一方、鉄路大船渡線はBRTというバスがその軌道を走っています。

永遠に伝えたい。かけがえの無い命をおとすな、早く逃げろ。命無くして復興はない。

今でも感謝し切れません。被災地では発災直後から数々の支援を受けました。ろっこく医療生協の皆様をはじめ、神戸関係者と接することができました。

花巻温泉郷が近い。令和3年4月からFDAの神戸空港—いわて花巻空港路線が就航されました。

今後の活躍を応援しましょう。野球では、花巻の大谷翔平、菊池雄星そして陸前高田のロッテ佐々木朗希くん。特に朗希くんは父親を津波で亡くしました。

3.11を忘れない  
大船渡から

2022 原発のない福島を!

## 福島県民 大集会

開催  
予定

とき 3月12日(土)  
10時15分～

ところ 福島テルサFTホール

YouTubeチャンネルでラ  
イブ配信(予定)。

当日、下の二次元コードを  
読み取ってご視聴ください。



## 公示 第38回通常総代会について

とき:6月18日(土)13時

ところ:うはらホール

(神戸市東灘区住吉東町5丁目1-16)

※昨年と会場が変更になっています。ご注意ください。

議題:2021年度活動報告と決算  
2022年度方針と予算ほか

### 第38回通常総代会 総代選出について

総代選挙管理委員会

定款第45条に基づき第38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、2月18日から3月17日までに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11人、篠原6人、灘中央17人、原田12人、摩耶13人、河原7人、西灘9人、西郷12人、鶴甲9人、六甲北19人、六甲南23人、筒井16人、萱谷17人、中央5人、ポートアイランド3人、甲南11人、御影住吉9人、本山5人、神戸8人

合計212人

2022年度

# 健康いちばん サポートーズ募集

紙面づくりに参加してみませんか?

機関紙「健康いちばん」を、より読みやすく、親しみやすい紙面にするためのサポートーズを募集しています。

●活動内容 毎号「健康いちばん」を読み、簡単なアンケートにご回答ください

●特典 期間終了後、図書カード(1,000円分)を進呈

●期間 2022年4月~2023年3月

#### ●申込方法

①住所、②氏名、③年齢、④電話番号、⑤メールアドレス(携帯電話不可)をお申込みください。3月末日締切。

#### ●お問い合わせ・お申込み先

ろっこう医療生活協同組合 機関紙編集委員会  
〒657-0831 神戸市灘区水道筋5-1-15  
電話078-802-3424 FAX 078-802-1649  
E-mail nakama@rokko-mcoop.or.jp

## 読者のおたより

私が続けている健康づくりの一つは、朝のテレビ体操、10分間ですが休まずしっかり行えば身体がぽかぽかします。1日の始まりのウォーミングアップに最適です。マスクを外してどこでも深呼吸できる日は一体何時くるのか待ちかねています。(Y・Kさん)

紙面が、以前よりレイアウトなどが工夫されて読みやすくなりました。男性のモデルが登場してとても新鮮で、内容もわかりやすかったです。QRコード便利ですね。(K・Sさん)

絵本の紹介や風景の写真に瘾されます。又、最近、健康いちばん配布のボランティアをさせて頂いてます。枚数は少ないけど何かお役にたてたら嬉しいです。(O・Tさん)

漢字パズルに挑戦!大好きです。スマホ他で調べるより、やっぱり辞書でペラペラめくる方が…。解答できると達成感があってうれしいですね。(A・Sさん)

コロナのためどこにも出かけられず、出るとすれば病院へ行くことくらい。みんなの体操、パズルが楽しみ。どうしてもわからず図書館で調べました。笑われました。(T・Kさん)

答え  
Ⓐ( ) +Ⓑ( ) +Ⓒ( ) ||( )

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

#### 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／3月末日

?

数

独

パ

ズ

ル

に挑戦!

#### 2月号の「漢字パズル」の答え

直立不動	博学多才
天衣無縫	白砂青松
南船北馬	眉目秀麗
独断専行	百戦練磨
破顔一笑	風光明媚

刀		
入		
	直	
		单

家にあるタオル  
1枚でできる、  
簡単タオル体操

# みんなの体操



タオル体操ロング  
バージョン動画は  
コチラから!

## 肩甲骨を寄せる体操

- 肩甲骨を動かすのを意識して
- 呼吸を止めないで
- 楽しく行いましょう

- ①肩幅に合わせて、足を開き、  
タオルを持つ



- ②肩幅に合わせて腕を前に出し、タオルをしっかり横に引っ張って構える



- ③腕を上にしっかりと伸ばし、  
1,2,3



- ④首の後ろに下して、1,2,3  
③④を繰り返す



- ⑤タオルを後ろで縦に持ち(背中を洗う時みたいに)、上に引っ張って、1,2,3



- ⑥下に引っ張って、1,2,3  
手を替えて⑤⑥を繰り返す



\* 体調に合わせて行いましょう。

## 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・5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

ぼくのしっぽは  
パラシュート

作・絵:高橋宏幸 金の星社



北海道の山奥の大きな森には、いろいろな動物たちが、自然界の恵みを得て、工夫しながら暮らしています。えぞいたち、キツネ、しまりす、フクロウ、ウサギたち…。このお話は、2ひきの小さなしまりすが、知恵と勇気を出し合い、互いに励まし合いながら、恐ろしい敵から身を守り、生きていく姿を、大自然をバックに描いています。

ひとつの事件をきっかけに、互いの心が離れたり、固く結ばれたり…人間界にもよくあるできごとを通して、本当の愛とは、真の勇気とはどんなものかを伝えています。えぞいたちから必死に逃げるしまりすの場面では、聞いている子ども達も息をのんで聞き入ります。しっぽが大きくふくらんでパラシュートになって、助かった時は、皆「あ～よかった!!」と、よろこび合う姿が印象的です。(葺合支部 H・K)

虹の

ギャラリー

「彼女はいないかな？」

赤井 登さん (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)  
※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

## 厚揚げと豚肉のごま味噌炒め

ポイント:厚揚げに味噌とごまの風味がよく合います。

材料(1人分)

豚ロース(うす切り)…4枚	ごま油…小さじ1弱
塩……………少々	白ごま…………少々
コショー…………少々	
料理酒………小さじ2/3	料理酒………小さじ1
厚揚げ…………1個	砂糖………小さじ1強
玉葱(くし切り)…中1/4	みりん………中さじ1
ピーマン…………小1個	醤油………小さじ1
赤ピーマン…小2/3個	味噌………中さじ1

エネルギー(1人分)

345kcal



作り方

①下処理

- ・豚肉は塩、コショー、酒で下味をつける。



- ②鍋にごま油を熱し、豚肉を炒める。

- ③豚肉に火が通って

きたら、玉葱、厚揚げ、ピーマンの順に加え、炒める。

- ④調味料を加えて味を調整、白ごまをふる。

**感想:**全体に味噌とごまと優しい味に出来上がりりました。

からだ  
想い  
メニュー

【資料提供】ウォクニ株式会社  
(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

TEL.657-0831 神戸市灘区水道筋5-1-15  
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

