

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 17,262人 | 出資金額 537,709,000円 | 平均出資額 31,105円 | 2022.3.28現在

オーラルフレイル予防

昔懐かしい
“吹き戻し”を使って

公園でも

加齢とともに衰えていく「呼吸力」^{えんげ}「嚙下力」。吹き戻しを使ったトレーニングを続けることで、呼吸と嚙下の回復と維持に大きな期待が寄せられています。トレーニング用吹き戻しで、確かな呼吸力をつけましょう。

【期待される回復の一例】

- 呼吸機能 ●発声能力 ●飲み込み能力 など



「オーラルフレイル」、「吹き戻し」トレーニング方法と購入については、次頁をご参照ください



お家でも

娘さんから「いいよ!」とプレゼント

大貫幸代さん(灘中央支部)

すぐ目につくところに置き、毎日続けています。息を吐ききるようにして、吹き伸ばし、なるべくゆっくりと、戻していきま。効果と言えば、お友達と、楽しくおしゃべりが続けられることかな。吹き戻し以外でも、家事をしながら、ロコトレ、かかと落とし、遠回りしてゴミ捨て、階段を使う、とにかく生活が全て体を動かすチャンスと工夫し楽しみながら動いています。コロナ禍の中でも、みなさんもぜひ。



おばあちゃんと一緒に

西岡蓮さん・杏紗さん(神戸支部)

杏紗→おばあちゃんや弟と一緒にできて楽しかったよ。一緒にしていると楽しくて何回も吹いたよ。

蓮→けっこうたくさん息を吹かないといけなかったよ。お姉ちゃんとどっちが上手に吹けるか競争したんだ。



童心に帰って楽しく

萬野知子さん(御影住吉支部)

整形外科の先生に「体幹が鍛えられる」と勧められ、始めました。立ったまま足を少し広げた姿勢で行います。息を吐き切って伸ばし、戻すときはゆっくりと。これが結構きついですね。週に3~4回、1日4~5回続けています。主人の吹き戻しは、ろっこう医療生協で購入し、二人で仲良く取り組んでいます。

1面 特集1 “吹き戻し”を使ってオーラルフレイル予防

4面 特集2 新しい機関紙配布者紹介

2面 吹き戻しのトレーニング方法、介護相談室 Q&A

3面 四季のカルテ「山また山と出会わず 人また人と出会う」

5面 王子公園再整備計画に、疑問、反対の声/ロシアによるウクライナへの軍事侵攻に抗議します

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、からだ思いメニュー、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



吹き戻し「長息生活」ご希望の方は
ろっこう医療生協本部まで

TEL 078-802-3424

FAX 078-802-1649

Eメール nakama@rokko-mcoop.or.jp

組合員価格

1箱(3本入り) **840円**

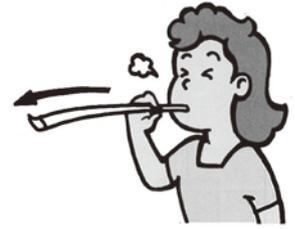
(郵送ご希望の方は、別途送料がかかります)

トレーニング方法

1 大きく腹式呼吸を行い、息を整えます。



2 「長息生活」を口にくわえ、一気に吹き伸ばします。



4 ①～④の動作を1回として1セットは10～30回を目安に繰り返します。



3 吹き伸ばしたまま5～10秒程度、巻き戻らない程度の最小呼気で吹き続けます。



吹く回数を目安

朝・昼・夕の1日3セット、1セットにつき10～30回程度の伸展を目安としてください。

介護相談室

Q

&

A

Q

オーラルフレイルって何ですか？

A

英語で「オーラル」は「口腔」、「フレイル」は「虚弱」という意味で、「オーラルフレイル」とは口腔機能の衰えが全身の老化につながる、という考え方です。具体的にはお口の機能が衰え、食べることや話すことが上手いなくなる(嚥下機能の低下)と、栄養が偏ったり、人と関わる事が億劫になったりします。すると、次第に社会との繋がりが薄れ、筋力や体力も衰えていき、少しずつ身体の衰え(フレイル)へと繋がっていきます。

オーラルフレイルチェック

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1. 奥歯でしっかりと噛めない | 2. 噛むと痛んだり不快感がある |
| 3. 食べこぼしがある | 4. むせやすい |
| 5. 口が乾燥しやすい | 6. 滑舌が悪くなっている |

以上の自覚症状のうち、一つでも当てはまったら、歯科を受診して、口腔ケアや口腔リハビリで改善しましょう。

口腔リハビリとは、舌・頬・唇・首回りの運動を行うことに加えて、適切な呼吸法も練習していきます。これらが改善すると、安全に嚥下できるだけでなく、会話も楽しみながらスムーズに食事ができるようになりますので、口腔リハビリも日々の習慣に取り入れてみてください。

お気軽にご相談ください。

リハビリテーション部 ☎078-802-6031

「カムカム」の前の朝ドラ「おかえりモネ」に未だにはまっています。「龍馬伝」の頃からでしょうか、気に入ったドラマは完全版DVDセットを購入して繰り返し見直して楽しむようになって長くなります。DVDですから「擦り切れる」ことはないですが、まあそれくらい観てしまうのです。読書家の鳴海先生からは、「もっと本を読まんと

あかん」と叱責されそうです。「そんなに何回も観て、面白い？」と家でも呆れられています。毎回観るたびに新たな発見があり、自然と台詞を覚え、先に言ってしまうほどのめりこんでしまうシーンも数々。とりわけコロナ禍で、外食もなく、自宅で黙食個食で、読書三昧ならぬ、ドラマ三昧の2年間でした。

「とにかく島をでた」

震災の時そこにいなかったモネは、こういって、森林組合に就職します。「その山の葉つ

四季のカルテ

山また山と出会わず 人また人と出会う

六甲道診療所
谷口 敏光 医師



ばさんたちが海の栄養になんのさ。山は海とつながっているんだ。何も関係ねえように見えるもんが、何かの役に立っていることは、世の中にいっぱいあるんだよ」とじいちゃんは幼い姉妹に伝えていたという龍巳じいさんの言葉はどれをとっても重く、カッコいいのです。

ちよつと違う意味で淡路島を出たかった私は、良くも悪くも周囲との関係性の濃い島が嫌で、さほど遠くもない神戸にでてきてもう40年をすぎました。人付き合いが苦手だったのに、医療生協という「助け合い」や「繋がり」を大事にする仕事を選んでしまったのはどうしてでしょうね。

六甲道診療所は 今年30周年です

震災で診療所が全壊した時はさすがに事業継続の断念も考えたくらいですが、なんとか休まず、続けてこれました。そして、今このコロナ禍で日曜祝日以外で検査をし

なかつた日がない程の毎日。通院患者さんだけでなく、発熱相談センターや保健センターから、他にかかりつけ医がある患者さんからも、毎朝電話がはいります。なんでそこまで受けるのかと周りから思われてるでしょうね。もちろん、自分の身を守る、職員の安全確保は最重要ですが、それなら「発熱患者を診ない」というのは正解ではないはず。熱はなくてもコロナ陽性となる高齢者、検査陰性でも重大な疾患が紛れ込んでいます。できるかぎりの対策をとることであるとここまで踏ん張ってきました。

「誰かの役にたきたい」

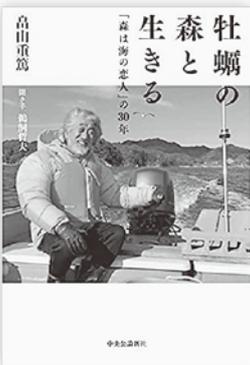
モネはこう言う。「きれいごとにしか聞こえない」と幼なじみに言われ、「誰かのためにというのは結局自分のためなんじゃない」と同僚にいわれ、「あなたのおかげで助かった」と菅波先生にいわれます。「菅波先生にいわれます。モネのおじいちゃんには

モデルがあります。気仙沼のNPO法人「森は海の恋人」代表の畠山重篤さんでカキを育てるために植樹を30年以上続けています。津波で母親もカキ棚もなくしても、海中にはカキが食いきれないプランクトンはしつかり生き残ってたそうです。海は生きていたんですね。「強いんじゃないんだよ、何つうかな、しぶといんだな」という龍巳じいさんの言葉のように、人付き合いが苦手でも、人と会いながら、もう少しだけ、しぶとくがんばってみようかなと思えるドラマでした。

牡蠣の森と生きる 「森は海の恋人」の30年

中央公論新社
畠山重篤 著
鵜飼哲夫 聞き手

定価
1430円(10%税込)



新しい機関紙配布者紹介

子育ての合間に配布

橋 直子さん(御影住吉支部)

これなら私にもできるかなと思い配布を始めました。子どもの幼稚園と学校のまわりの範囲なので、子どもたちが出た後さっと配っています。慣れてくると早く配れるようになり、運動不足解消にもなるので、もう少し増やしてもいいかなと思っています。



子ども達と一緒に

配布者がいないと聞きお手伝い

石原恵子さん(葺合支部)

地域の配布物もしていましたので、配布者がいないと聞きお手伝いさせていただいています。配ってみると、家の近所でも、こんなところにかと新たな発見があったり、いただいた地図と現地が違うところもあったり。3種類の配布をしているので、今度は何かな?と聞かれたりしながら配布しています。



組合員さんに健康いちばんを手渡し ※左が石原さん

機関紙配布ボランティアは、

健康いちばんを組合員さんの家にお届けするボランティアです。

機関紙配布者
人数 約500名
平均配布部数
約20部

Q どれくらい配ればいいのか?

A. 毎月の発行なので、ご無理のない範囲で相談をさせていただきます。

Q 配布の範囲は?

A. お住まいのご近所を配っていただいています。地図に配る家を色付けし、わかるようにしてお渡しします。

Q 配布中に組合員さんが引っ越しをしたり、お亡くなりになったとお聞きしたら?

A. 組合員活動の担当の職員までご連絡をください。

Q もし、急な用事や体調が悪くて配布できないときは?

A. ご安心ください。ご連絡をいただければその時はお休みをさせていただきます。

Q もし配布中にケガなどがあった場合はどうなりますか?

A. 生協が加入している行事保険の適応になります。
万が一、お怪我や事故などがありましたらご連絡ください。

まだまだ
募集中!

お気軽に
ご連絡
ください

機関紙配布者募集地域

灘区福住通3～8丁目
灘区天城通1、3、4、5丁目
灘区城内通4丁目
灘区篠原本町5丁目
灘区倉石通3、4丁目
灘区千旦通1～4丁目
灘区高羽町3丁目
灘区曾和町2、3丁目

灘区徳井町1、2丁目
東灘区御影1丁目
東灘区御影中町2、4、6丁目
東灘区御影塚町2丁目
東灘区北青木3、4、5丁目
東灘区住吉本町1丁目
東灘区住吉東町1、3丁目
東灘区本山中町3、4丁目

東灘区岡本2丁目
東灘区青木2～5丁目
東灘区魚崎中町2丁目
中央区琴ノ緒町1～5丁目
中央区二宮町2～4丁目
中央区脇浜海岸通1、7、13、14丁目
中央区東雲通1、5、6丁目
中央区八雲通3、4、5、6丁目

中央区旗塚通5～7丁目
中央区国香通1～6丁目
中央区宮本通1、6丁目
中央区野崎通1、2丁目
中央区籠池通1～4丁目

上記以外でも
募集しています

医療生協を支援いただく活動「機関紙配布ボランティア」にぜひご協力をお願いします。

お問い合わせは、ろっこう医療生活協同組合 ☎078-802-3424

王子公園再整備計画に、**疑問 反対**の声

活発な意見が出された
市民ミーティング



神戸市は、昨年11月「王子公園再整備基本方針(素案)」を突然発表しました。その内容は、老朽化した施設を整理するとして、動物園内の遊園地の廃止、王子スタジアムの陸上トラック廃止移転。その跡地に立体駐車場や大学を誘致。体育館は残りますが、テニスコートやプールは廃止というものです。

現在、「なぜ大学誘致?」「遊園地やテニスコートをなくさないで」「もっとみんなの声を聴いて」など、多くの市民が声を上げています。ろっこう医療生協としても、「王子公園・市民ミーティング」実行委員会の呼びかけに応じて、3月から署名運動に取り組み、3月27日の討論会にも参加。今後も、市民と共に、活動を続けていくことを確認しました。

ありがとうございました

「王子公園再整備基本方針(素案)の白紙撤回を求める署名」

「王子公園・市民ミーティング」実行委員会

4,190筆(2022年3月30日現在)



「王子公園・市民ミーティング」実行委員会・金丸事務局長が神戸市へ署名を提出(3月30日)

ロシアによるウクライナへの 軍事侵攻に抗議します

2022年3月1日
ろっこう医療生活協同組合
理事長 小西達也

2022年2月24日、ロシアはウクライナへの軍事侵攻を行いました。

国連憲章の基本原則(第2条4項)には「すべての加盟国は、その国際関係において、武力による威嚇又は武力の行使を、いかなる国の領土保全又は政治的独立に対するものも、また、国際連合の目的と両立しない他のいかなる方法によるものも慎まなければならない。」とあります。したがって、ロシアによるウクライナへの軍事侵攻は、国際社会の平和と秩序、安全を脅かし、明らかに国連憲章に違反する行為であり断じて容認できるものではありません。

また今回プーチン大統領は、国際法である核兵器禁止条約に違反して核兵器大国であることを誇示して自国の核兵器保有に触れ、その使用を示唆し、国際社会の批判や制裁の動きに対抗する姿勢を示したことは断じて許されるものではありません。

ろっこう医療生協は「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。」を理念に事業と運動をおこなっている協同組合です。私たちは、いのちを脅かすあらゆる暴力、武力行使、戦争に反対します。ロシアによるウクライナへの軍事侵攻と主権侵害に抗議し、ロシア軍の撤退を強く求めます。

ユニセフ「ウクライナ緊急募金」へのご協力を

各診療所・クリニック窓口に、募金箱を設置しています。
集まった募金は、日本ユニセフ協会へ送金いたします。ご協力をお願いします。

第38回 通常総代会総代名簿

敬称略・順不同

| | | | | | | | | | |
|---------|--------|---------|--------|---------|---------|---------|--------|--------|----------|
| 灘ブロック | 門野里栄子 | 吉田キヨ子 | 西灘[9] | 六甲道ブロック | 堀 克祐 | 藤原 紀子 | 高野 啓 | 松本 智子 | 野瀬 和子 |
| 上野[11] | 後藤かよ子 | 摩耶[13] | 足立 敦子 | 鶴甲[9] | 三木千代子 | 松元 町子 | 西村 洋子 | 真鍋由紀枝 | 橋本 早苗 |
| 赤井 保代 | 小林のみ子 | 渥美 栄子 | 家吉美知子 | 桑田 弘子 | 山縣 晴代 | 三方千恵子 | 馬場 章子 | 吉田 テイ | 広狩 康恵 |
| 池田 春男 | 竹田津彌子 | 伊原 啓子 | 池田 康子 | 近藤たづ子 | 山本 幸美 | 山口エイ子 | 森田 信子 | 鷲尾のり子 | ポアアゾボ[3] |
| 植野 真行 | 田中 雅子 | 桑野 君子 | 占部三重子 | 近藤夫佐子 | 米澤 未子 | 吉田文史恵 | 本山[5] | 蒼合[17] | 栗原 富夫 |
| 上野 美紀 | 谷 スマ子 | 三枝美知代 | 岡田 陽子 | 鮫島 恭一 | 和田美枝子 | | 金谷 弓子 | 飯山 和恵 | 魚住慎一郎 |
| 植松 護 | 富本 幸 | 高光 晶子 | 加藤 寿子 | 瀬端 照 | 六甲南[23] | 東灘ブロック | 佐竹 み冬 | 石垣 弘子 | 岡部真紀子 |
| 小橋由美子 | 仲野 麗恵 | 伊達 英子 | 瀬藤 静枝 | 西村智恵子 | 石上 昌宏 | 甲南[11] | 田中 重信 | 石原 恵子 | |
| 齋藤 安子 | 船江 勉 | 辻本美佐子 | 福井恵美子 | 飛田みえ子 | 稲場 幸子 | 小木 一子 | 谷屋 久枝 | 大福地美津子 | 神戸[8] |
| 竹内 美鈴 | 堀部 尚枝 | 中田 洋子 | 堀川寿美子 | 松隈 晴子 | 海野 純子 | 齋藤 信子 | 新原三恵子 | 岡田 節子 | 石倉紀美子 |
| 廣瀬 美帆 | 三代 義雄 | 中村 徹 | 西郷[12] | 三野 美子 | 浦井 順子 | 坂本 佳子 | | 奥村真知子 | 大野 克美 |
| 藤本 早苗 | 宗近 和義 | 藤田 潔 | 朝井由美子 | 六甲北[19] | 岡田 厚子 | 杉本 旦子 | 中央ブロック | 久保壽美子 | 鎌田 幸子 |
| 三原 泰子 | 門口 昌子 | 三田村節子 | 今村 明美 | 青木 恵子 | 片岡香保子 | 須藤 一江 | 筒井[16] | 佐野 妙子 | 河田 豊昌 |
| 篠原[6] | 原田[12] | 山田 和子 | 上田あき子 | 岩橋 澄子 | 佐々木友恵 | 先成美智子 | 浅野 静代 | 田野 長江 | 北井美和子 |
| 青柳 正 | 家本 久代 | 山本 治子 | 上野 妙子 | 宇津 順子 | 佐藤 博史 | 祖父江徳子 | 五百旗頭方子 | 内藤三和子 | 醍醐 功 |
| 岸 恵子 | 池田佳代子 | | 高橋 敏子 | 越後 實 | 篠田美知子 | 田中 勝子 | 池辺 琴恵 | 中尾貴代枝 | 前田 辰一 |
| 鈴木 安子 | 板谷 秀実 | とがわブロック | 藤井タキ子 | 大倉 均 | 高山 秀子 | 柘田いち子 | 井上ふみ子 | 中尾 豊子 | 森口 知子 |
| 久恒 貞江 | 大道 徹 | 河原[7] | 細見やす子 | 岡部 幾代 | 田林悠紀子 | 山下 郁子 | 大江 博子 | 藤原千代子 | |
| 真鍋由美子 | 金澤 寿子 | 大藪 歌野 | 前田 安子 | 工藤紀美子 | 中井 得夫 | 山中 文子 | 北田 孝子 | 古岡 敦子 | |
| 和田 恒子 | 北内 恵子 | 尾花美也子 | 松岡 照子 | 小材 啓子 | 中西 陽子 | 御影住吉[9] | 北村登美子 | 前田 從乃 | |
| 灘中央[17] | 河本美年子 | 齋藤好志子 | 山本 幸子 | 斉藤 節子 | 平井 正子 | 一谷多江子 | 砂川 宮子 | 森 満喜子 | |
| 赤松佐喜江 | 定岡 文子 | 佐山 麻子 | 横野 征子 | 谷口 千代 | 廣岡 孝子 | 上山 一郎 | 千家 桂子 | 矢野 保子 | |
| 岩川 周子 | 長澤 隆子 | 柴田 静子 | 渡辺喜美子 | 都筑 弘子 | 廣田フサミ | 川島美登里 | 長谷川京子 | 中央[5] | |
| 大貫 幸代 | 福山マサ子 | 長水 恵子 | | 堤 純子 | 藤本 陽子 | 日下八重子 | 畠岡 桂子 | 石川 明 | 計212人 |
| 岡田 君代 | 松山 光子 | 松永 祥枝 | | 原 順子 | | 岨 信子 | 福田 純子 | 木村 純子 | []内は人数 |

読者のあたい

- ◆ 四季のカルテを読んで、今更ながらに癌の怖さがわかります。なのに診断数が減少しているとのこと。気づいた時には進行癌から末期癌へと進むのでしょうか？この健康いちばんの役割は記事を読んでいる人達にがん検診を勧めるものと思う。これからも他の病気についても記事として取り上げて欲しい。(T・Sさん)
- ◆ 「1.17を忘れない 神戸から」の記事を読み、当時のことを思い出しました。今、住んでいる実家は全壊し、勤務地の名古屋から、戻った時のことは、決して忘れません。防災対策の重要性を、痛感している毎日です。(O・Tさん)
- ◆ コロナコロナの2年間。自分にできること、手洗い・マスク・ワクチン接種。みんなやっているのに先が見えません。コロナ以外の病気で助かるのに亡くなることがないようにしてほしい。(K・Kさん)
- ◆ 記事はまとまって読みやすい。(A・Kさん)
- ◆ 久しぶりの数独挑戦です。集中できました。(O・Mさん)
- ◆ 新しい超音波診断装置いいですね。被ばくなく誰でも受けられるのでいいです。安心ですね。王子公園は市民中心の場でありいつまでも市民に愛される場所であることを祈ります。(M・Mさん)

? 漢字パズルに挑戦!

| | | | | | |
|----|---|----|---|---|---|
| 議 | | 出 | 軽 | | 薄 |
| | | 六計 | 純 | | 無 |
| 切歯 | | | 客 | | 来 |
| | 然 | 自 | 昼 | 夜 | |
| | 乱 | 亡 | 天 | | 用 |

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。

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|
| リスト | 百 | 功 | 治 | 千 | 興 | 腕 |
| | 兼 | 扼 | 列 | 行 | 論 | 若 |
| | 三 | 無 | 浮 | 真 | 序 | 地 |
| | 万 | 佻 | 泰 | 年 | 垢 | 十 |

※ヒント 転職なんてとんでもない

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/4月末日

3月号の「数独パズル」の答え

14 (A3+B5+C6)

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

みんなの体操

股関節まわりと肩入れストレッチ

下肢の筋力を高めつつ、肩こり、背中のこりにも有効な体操

ポイント

- 背中のねじれを意識して動かす
- 頭や首を緊張させない
- 目線は斜め前下方に向ける

- ① 中腰になり、両足は肩幅より少し広めに開き、両手は膝におく。
- ② 顔を上げ、両足をもう少し開き、手で股関節を広げるように、四股(しこ)のポーズをとる。
- ③ 右肩を前方へ左肩を後方へ向けるように、背骨をねじる。(腰を伸ばし、丸くならないように注意する)
- ④ 反対側も同様にねじる。
③④を交互に、ゆっくりと5~10回くらい行う。



* 軽く体をほぐしてから行いましょう。

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 | 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
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

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 ☎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

あなたのすてきなところはね

作:玉置永吉 絵:えがしらみちこ
角川書店



子どもも大人も、新しい世界へふみ出したり、フレッシュな気持ちでスタートするぞと意気込む4月。でも初めてのことばかりが待ち受け、ちょっと不安になったり、緊張したりするかもしれません。そんな時この本のように、「あなたのすてきなところ」探しをしてみてもいいでしょう。たくさんあると思います。大好きなお子様のすてきなところ、大好きな誰かのすてきなところ、自分のすてきなところ。自分のすてきなところって、ちょっと恥ずかしく素直になれなかったりしますが、この本を読むと、あなたのすてきなところを、ずっと見守ってくれているあたたかい励ましを感じ取ることができ、なんだか力をもらえる気がします。「あなたのすてきなところはね あなたが きょう ここにいるって。ほかに は なんにも なかったって、…ここにいてくれて ありがとう」。あなたの腕から新しい世界へ飛び立とうとしているお子様もきっと笑顔で、元気になりそうな絵本です。(灘中央支部 M・T)

子どもも大人も、新しい世界へふみ出したり、フレッシュな気持ちでスタートするぞと意気込む4月。でも初めてのことばかりが待ち受け、ちょっと不安になったり、緊張したりするかもしれません。そんな時この本のように、「あなたのすてきなところ」探しをしてみてもいいでしょう。たくさんあると思います。大好きなお子様のすてきなところ、大好きな誰かのすてきなところ、自分のすてきなところ。自分のすてきなところって、ちょっと恥ずかしく素直になれなかったりしますが、この本を読むと、あなたのすてきなところを、ずっと見守ってくれているあたたかい励ましを感じ取ることができ、なんだか力をもらえる気がします。「あなたのすてきなところはね あなたが きょう ここにいるって。ほかに は なんにも なかったって、…ここにいてくれて ありがとう」。あなたの腕から新しい世界へ飛び立とうとしているお子様もきっと笑顔で、元気になりそうな絵本です。(灘中央支部 M・T)

虹の

ギャラリー

「生田の森」(生田神社)

三木 平さん(神戸支部)



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

あじのトマト油淋 エネルギー(1人分)
259kcal

ポイント:ソースはあじ以外でも揚げものに良く合います。

材料(1人分)

あじ切身……………1切
片栗粉……………適量
れんこん…10枚1/4
揚げ油……………適量
白ネギ……………2cm
トマト……………小1/4
季節の野菜(もやし、水菜など)

【調味料】

濃口醤油…中さじ2
砂糖……………中さじ1
ごま油…中さじ3/5
ラー油……………少々
酢……………中さじ4/5
おろし生しょうが…少々



〈下処理〉

- あじ切身はそぎ切りにしておく。
- れんこんは厚さ5mm程の銀杏切りにしておく。
- 白ネギは粗みじん。
- トマトは1cm角切り。

①あじに片栗粉をまぶして油で揚げ、れんこんは素揚げする。

②白ネギ、トマトに【調味料】を加えて混ぜる。

作り方

- ③器にもやし、水菜、あじを盛りつけて、上から②をかける。

感想:ソースはラー油で、パンチがきいておいしかったです。

もやしはレンジで2分加熱しました。



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)

