

2022

10
No.446

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 17,146人 ■出資金額 532,386,000円 ■平均出資額 31,005円 2022.9.27現在

六甲道診療所 組合員に支えられて30年

灘区の桜口町に1992年6月1日開院いたしました六甲道診療所は、今年30周年を迎えました。その間には震災があり、新型インフルエンザ、そしてこの新型コロナウイルス感染症など、さまざまな困難がありました。なにかあるたびに組合員の皆さんに支えていただきながら、なんとかここまでやってこれました。まことにありがとうございます。

これからも職員一同精進し、皆さんとともに歩ませていただく所存です。そこでこの度、30周年を記念してウォークラリーのイベントを開催いたします。【2面参照】フレイル予防と糖尿病をテーマに、一緒に楽しく体を動かしましょう。ぜひご参加ください。



健康を守る心強い存在

今中成吉さん(六甲南支部)



1995年1月の阪神・淡路大震災が発生した際には、大変な試練を乗り越えられて医療提供が行われたとのこと。また、多くの利用者の健康診断や予防接種の継続、最近では、コロナ感染症が広がる中で、発熱外来の受入れなど、地域住民の健康を守る六甲道診療所は、私たち組合員にとりまして心強い限りです。これからも地域住民の健康づくりに貢献されんことを祈念します。

優しさと気配りに感謝

清水章子さん(六甲北支部)



2019年より理事として理事会やイベントなどに参加、けんこうクラブでは、フラダンスを踊りながら、仲間たちと集い、楽しく元気に心と体の健康維持をはかっています。谷口先生の頑張りには感謝しています。お身体は大丈夫でしょうか。看護師さんは優しくて仕事に真摯。職員の気配り、やる気ままんな姿勢が伝わってくる六甲道診療所。30年間ありがとうございます。

いのち 生命を元気に

浅田 淳さん(六甲北支部)



コロナ禍で息をひそめ、ため息が聞こえることも増えました。でも、「ため息をつく」中に生命(いのち)を元気にするヒントが隠されています。頭でどんなイメージを描き、心で何を思い、体がどうなった時、ため息をつくのか。それが分かると、生命をどんどんふくらまして、生きる喜びをたくさん感じることができるでしょう。息の仕方はその人の生き方を表すと言います。一緒に暖かい息で生きていきましょう。

地域に根差した医療

立川重則さん(六甲南支部)



被爆者手帳更新のために、鳴海先生に診察してもらい、診断書を書いてもらったのが、六甲道診療所、医療生協とのご縁の始まりでした。もう20年以上前のことです。今でもたくさんの患者さんが利用していますが、地域に根差した医療を実践しているという印象があります。これからも、地域の健康を見守り、助けていただきたいです。

◀ 2・3面につづく

1面 六甲道診療所 組合員に支えられて30年

4面 まだまだ間に合います健康チャレンジ、健康づくり講座報告

2面 介護相談室 Q&A、スクエアステップ、お知らせ

3面 四季のカルテ「私はここにいます」

5面 「すこしおレシピコンテスト2022」募集!

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

六甲道診療所
30周年記念イベント

ウォークラリー



日 時 10月29日(土)

14:00に南八幡会館(六甲道南公園内)に
お集まりください
事前申し込みは不要

参加費 無料 ※荒天時は中止いたします。あらかじめご了承ください

1時間ぐらいで回れる平場のコースを用意しております。途中チェックポイントを回ってもらいながらクイズやゲームに挑戦していただきます。最後まで完歩できたら記念品を差し上げます。参加者の体力に合わせて、何種類かコースを用意しております。

介護相談室

Q

&

A

通所リハビリテーションとは何?

A

要支援、要介護者が、介護老人保健施設、病院、診療所等に併設された施設に通い、理学療法士、作業療法士等の専門スタッフによる、機能の維持回復訓練、日常生活動作訓練が受けられるサービスです。

Q

通所リハビリテーションとは何をする?

A

生活機能向上のための訓練や、食事、入浴などの生活支援のほか、歩行訓練、体操、住宅改修、福祉用具のアドバイス、健康チェック等があります。

お気軽にご相談ください。

通所リハビリテーション つどい(灘診療所4階・5階)
東雲診療所 ☎078-801-6711
☎078-262-7236

介護予防エクササイズ「スクエアステップ」10月の案内

お誘い合わせてご参加ください!

ブロック	日程	時間	会場
とががわ	10月19日(水) 第3水曜日	14時~	河原自治会館3階(灘区上河原通4-1-1)
中央	10月20日(木) 第3木曜日	14時~	コニスタこうべ307(中央区吾妻通4-1-6)
東灘	10月25日(火) 第4火曜日	10時~	横屋会館2階(東灘区魚崎北町2-7-1)
灘	10月28日(金) 第4金曜日	14時~	稗田地域福祉センター3階(灘区倉石通4-1-10)
六甲道	10月31日(月) 第5月曜日	14時~	風の家(灘区六甲町2-4-25)

問い合わせ

参加費:無料 持ち物:室内用シューズ、飲み物、タオル

ろっこう医療生協 本部 TEL078-802-3424 受付時間:平日9時~17時

*体調のすぐれない時はお控えください。感染対策を取りながら行っております。

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。
- ◆募金を直接振り込むこともできます。
郵便局(ゆうちょ銀行)募金口座
振替口座 00190-5-31000
口座名義 公益財団法人 日本ユニセフ協会
※通信欄に「ウクライナ」と明記願います
※窓口での振り込みの場合は、送金手数料が免除されます

神戸市認知機能検診の 受診券(無料)の送付について

今年度75歳・80歳・85歳に到達する神戸市民全員に認知機能検診の受診券(無料)が送付されます。認知機能が気になる方は、ぜひ検診を受けましょう。

該当年齢以外の65歳以上の方で受診を希望される方は受診券(無料)の申し込みが必要です。受診券が届きましたら、ろっこう医療生協の医療機関へお申し込みください。

受診券の申し込みは、神戸市総合コールセンター
TEL.078-333-3330

モネは2度こう言います。1回はお父さんに、2回目は菅波先生に。六甲道診療所は30年、私はずっとここにいました。でも、いつたい何をしようとしてあたのでしよう。だれかの役にたてたでしようか。毎日いい事ばかりか、どちらかというとしんどかった事を引きずる性格は治りません。世界終末時計は30年前17分あつたのに、今は100秒になつてしましました。

<https://hiroshimaforpeac.e.com/doomsday-clock/>

朝ドラ「おかえりモネ」で、モネは2度こう言います。1回はお父さんに、2回目は菅波先生に。六甲道診療所は30年、私はずっとここにいました。でも、いつたい何をしようとしてあたのでしよう。だれかの役にたてたでしようか。毎日いい事ばかりか、どちらかというとしんどかった事を引きずる性格は治りません。世界終末時計は30年前17分あつたのに、今は100秒になつてしましました。

た斎藤幸平氏の講演記録を読んでいます。

日本医療福祉生協連での講演「これから社会と協同組合」という表題でまとめられました。(医療福祉生協連理論誌 Review and Research Vol29 2021) ちよつと長くなりますが抜き書き。

ト・ジョブ」(日本語では「くそどうでもいい仕事」「やつている当人達」と、自分の仕事が無くなつても社会にとっては何の負の影響も感じないと感じているような仕事」といっている。そんな仕事は「好待遇」であるため、エッセンシャルワークは慢性的な人手不足状態にある。今回コロナ禍でエッセンシャルワークを大切にしなければならないことを学んだはずだが、普段は評価が低い。)

① 使用価値を重視する経済への転換

日本は過去30年、経済成長をあまりしていないので規制緩和の結果、労働条件が悪化、低賃金の仕事がふえ、長時間労働が蔓延し、メンタルを病む人がふえた。あらゆるもの商品にして、24時間売りまくる結果、地球環境の破壊を招いてきた。

クレーバーは「ブルシット・ジョブ」(日本語では「くそどうでもいい仕事」「やつている当人達」と、自分の仕事が無くなつても社会にとっては何の負の影響も感じないと感じているような仕事」といっている。そんな仕事は「好待遇」であるため、エッセンシャルワークは慢性的な人手不足状態にある。今回コロナ禍でエッセンシャルワークを大切にしなければならないことを学んだのは、普段は評価が低い。)

② 労働時間の短縮

労働時間は、社会全体の生産性が高まつて、100年前より長く働いている。コンビニがその最たるもの。

③ 画一分業の廃止

やりたくない仕事を一部の人達におしつけて、自分は好きな仕事ばかりやるような状況をへらすべき

④ 生産過程の民主化

当事者、労働者が基本的な環境問題を引き起し、気候変動などは「慢性的緊急事態」である。コロナ禍は危機の序章にすぎない。しかも、



四季のカルテ

私はここにいます

六甲道診療所
谷口 敏光 医師



コロナ禍でもますますお金持ちになる人がいる一方で、子ども達に食べさせるご飯もないような苦しい状況がある。

斎藤氏が考える「脱成長コミニユニズム」のための5つの柱

① 使用価値を重視する経済への転換

日本は過去30年、経済成長をあまりしていないので規制緩和の結果、労働条件が悪化、低賃金の仕事がふえ、長時間労働が蔓延し、メンタルを病む人がふえた。あらゆるもの商品にして、24時間売りまくる結果、地球環境の破壊を招いてきた。

クレーバーは「ブルシット・ジョブ」(日本語では「くそどうでもいい仕事」「やつている当人達」と、自分の仕事が無くなつても社会にとっては何の負の影響も感じないと感じているような仕事」といっている。そんな仕事は「好待遇」であるため、エッセンシャルワークは慢性的な人手不足状態にある。今回コロナ禍でエッセンシャルワークを大切にしなければならないことを学んだのは、普段は評価が低い。)

⑤ エッセンシャルワークの重視

「ケア労働」のようなコミニユニケーションに依存する労働は、生産性を上げることだけを目指すと質が劣化する。「脱成長型」は低炭素、環境に優しい。化石燃料で成長を目指す資本主義のもとでは低く評価されてしまうことをひとつ返さねばならない。

環境重視、相互扶助重視、ケア重視への転換が共創型社会、脱成長型社会に必要になつてくる。そんな今、協同組合の重要性が高まつて、いる。

『人類の経済活動が様々な環境問題を引き起し、気候変動などは「慢性的緊急事態」である。コロナ禍は危機の序章にすぎない。しかも、

斎藤氏が考える「脱成長コミニユニズム」のための5つの柱

① 使用価値を重視する経済への転換

日本は過去30年、経済成長をあまりしていないので規制緩和の結果、労働条件が悪化、低賃金の仕事がふえ、長時間労働が蔓延し、メンタルを病む人がふえた。あらゆるもの商品にして、24時間売りまくる結果、地球環境の破壊を招いてきた。

クレーバーは「ブルシット・ジョブ」(日本語では「くそどうでもいい仕事」「やつている当人達」と、自分の仕事が無くなつても社会にとっては何の負の影響も感じないと感じているような仕事」といっている。そんな仕事は「好待遇」であるため、エッセンシャルワークは慢性的な人手不足状態にある。今回コロナ禍でエッセンシャルワークを大切にしなければならないことを学んだのは、普段は評価が低い。)

② 労働時間の短縮

労働時間は、社会全体の生産性が高まつて、100年前より長く働いている。コンビニがその最たるもの。

③ 画一分業の廃止

やりたくない仕事を一部の人達におしつけて、自分は好きな仕事ばかりやるような状況をへらすべき

④ 生産過程の民主化

当事者、労働者が基本的な環境問題を引き起し、気候変動などは「慢性的緊急事態」である。コロナ禍は危機の序章にすぎない。しかも、

⑤ エッセンシャルワークの重視

「ケア労働」のようなコミニユニケーションに依存する労働は、生産性を上げることだけを目指すと質が劣化する。「脱成長型」は低炭素、環境に優しい。化石燃料で成長を目指す資本主義のもとでは低く評価されてしまうことをひとつ返さねばならない。

環境重視、相互扶助重視、ケア重視への転換が共創型社会、脱成長型社会に必要になつてくる。そんな今、協同組合の重要性が高まつて、いる。

講演の副題は「医療福祉協同組合の事業と運動に確信を持つ」です。平和や命がおびやかされる出来事が絶え間ない今、協同組合の診療所でやつてきたことを、次にどうつなげられるか、「確信」とまではいかなくとも、ちよつと前が向ける講演記録でした。

生協強化月間スタート



ひょうごまるごと健康チャレンジ2022

まだまだ間に合います チャレンジするなら今ですよ!

健康増進、フレイル予防に最適な健康チャレンジ。様々な地域、組合員、事業所で参加の輪がひろがっています。30日の健康習慣づくりを一緒にチャレンジしましょう。

リハビリで健康チャレンジ



通所リハビリテーションつどい利用者さんの健康チャレンジ

ここで教えてもらったことで、注意することがわかつてきました。生活に自信が持て始めた。リハビリで聞いたことをチャレンジ目標にします。

参考にすることを教えてもらっています。結果が出てきて嬉しい。高松先生の教えを目標にしてチャレンジしています。

転倒予防やダイエット目標など利用者さんにあった目標を提案して、チャレンジに参加してもらっています。

利用者さん
リハビリに励む



通所リハビリテーションつどい 富山係長

30回チャレンジしたら、「はがき」か「Web」で結果を報告!

はがきの場合

パンフレットの結果報告はがきを切り取り、
必要事項を記入し、投函してください。

Webの場合

右のQRコード®から結果を入力し、
送信してください。[兵庫県生協連](#) 検索



始まりました、健康づくり講座

久しぶりに開催した健康づくり講座。9月13日から3週連続の講義。1回目の講義には、兵庫県福祉センターに12名、うらホール会議室には10名の組合員が参加し、会場をオンラインで結び、理学療法士の西岡より、フレイル予防について学習しました。フレイルとは、日本語で「虚弱」「老衰」。健康な状態と要介護状態の中間を意味します。原因是、筋力低下による活動性の低下、低栄養による体重減少、認知機能低下やうつ、孤立や閉じこもりなどです。

予防には、運動習慣、食事、お口の健康、社会参加などが重要なことを学びました。



フレイルチェック、真剣!

少しの塩分

すこやかな生活

\ 全国の医療生協が取り組む /

「ちょっとかけスプレー」
ワンプッシュ
約0.1cc



すこしおレシピ コンテスト2022

募集!

主催:日本医療福祉生活協同組合連合会

ろっこう医療生協からも神戸のアイデア減塩レシピを応募しましょう!

教えて!

皆さんのすこしおアイデア

応募締め切り 2022年12月9日(金)

応募条件

組合員。個人でも、グループでも応募できます。
他のコンテストとの併願はお控えください。

応募内容

A 1食分のレシピ

- 1汁3菜(汁はなくても可とする)
- 合計で塩分2g以下が目安
- 野菜を100~150g程度入れる

B 惣菜レシピ

- 標準的な小鉢1品(1人前)あたり、
塩分0.5g以下

C インスタント食品、レトルト食品を使ったレシピ

- 塩分を減らすアイデアと工夫



みなさん
応募してく
ださいね!

応募方法

下記まで電話、FAX、e-mailで、お申し込みください。専用の応募用紙と応募詳細をお渡します。応募してみようかなと思ったら、ぜひ下記までお問い合わせ、ご相談ください。

表彰・商品

応募内容**A B C**共に最優秀賞各1名、
優秀賞各1名、佳作各2名を表彰



昨年の一食分のレシピ部門
最優秀賞「出雲の地から届ける
すこしおご縁レシピ」



ろっこう医療生活協同組合
TEL:078-802-3424(平日9時~17時) FAX:078-802-1649
e-mail : nakama@rokko-mcoop.or.jp

高齢者の生活を脅かす医療費の窓口払いが 2割に=2倍に! (一定以上の所得がある方)

75歳以上(65歳から74歳で一定の障害の状態にある方を含む)の方で
一定以上の所得がある方は窓口支払いが2割になります。

10月1日より
実施されます

窓口負担割合が2割となる方への配慮措置

2022年10月1日から2025年9月30日までの間は、1か月の外来医療の窓口負担の引き上げに伴う負担増加額を3000円までに抑えます。

区分	医療費負担割合
現役並み所得者	3割
一定以上所得のある方	2割
一般所得者等	1割

ろっこう医療生協はこの医療費の窓口払いの2倍化に対して、年金の目減り、高齢者医療保険料、介護保険料の負担の増大の中で撤回を求めて「署名運動に」取り組んできました。組合員の皆さんにも多くの方々から賛同をいただきました。

残念ながら、私たちの切実な声はくみ上げられることなく、この10月から実施の運びとなってしまいました。これまで負担額は原則1割に据え置かれてきましたが、ここにきて「一定所得」の額についても与党間の政治決着に決められてしまいました。

「若い人の負担を減らすため」と国は主張します。しかしその額は一人当たり30円程度にしかなりません。本当に心配なのは高齢者が医療機関へ足を運ばなくなることです。冷たい仕打ちです。さらには将来、「自己負担3割」を目論んでいることも見ておかねばなりません。このままだと「全世代型社会保障改革」と称して、高齢者いじめにとどまらず、すべての国民の生活が脅かされてしまいます。これからも誰もが安心して老後が暮らせるためにみんなで声を上げていきましょう。



読者のおたより

*8月に60歳になり、ワクチン4回目の案内が届きました。面倒だし、もういいかなと思っていたが、小西先生の「四季のカルテ」を読み、これではいけないと気持ちを改めました。タイミングのよい「健康いちばん9月号」でした。(H・Sさん)

*中秋の名月、予報はどうかな~、という感じでしたが、見られて良かったです。今月の写真を撮られた方も見たかな?と思いました。(K・Mさん)

*介護相談室ではサービス内容を詳しく知る事ができ安心です。まずは、介護認定を受ける事が大事ですね。(Y・Kさん)

*タオルを使って簡単に出来る体操は、続けやすくて良いと思いました。真剣にやると、思ったより汗をかきますね。(T・Tさん)

? 漢字パズルに挑戦!

起承 吳 舟

突 進 専 行

目 躍 竜 蛇

枝 末 色 備

往 往 明 止

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。

面	節	碧	如	左	結
頭	水	猛	尾	同	秋
転	天	断	鏡	越	才
一	右	兼	猪	葉	独

※ヒント 雲一つありません

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

14 (@6+⑧1+⑨7)

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

みんなの体操

体幹(背中とお尻)を鍛える体操

猫のポーズ

①四つんばいのポーズ。



②息を吐きながらゆっくり背中を高く上げる。



③息を吸いながらゆっくり背中を反らせる。



腕はつけないタイガーポーズ

④四つんばいのポーズから、片足ずつかかとを突き出して、ゆっくり後ろに伸ばす。体は床に平行に、お尻と足を上げすぎない。



⑤出来る人は、肘をつき、上半身を下げる。骨盤はまっすぐ、左右が床と平行に。



ご自分の体力に合わせて、呼吸を止めないように、ゆっくり繰り返し行いましょう。

動画に合わせて
健康チャレンジ
しましょう！



ろっこう医療生協の
YouTube
「健康いちばん
チャンネル」

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～ 6:00	○	/	○	/	○	/

※10月から午後の受付時間が変更となりました ※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
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	/

※日曜日と祝日は休診

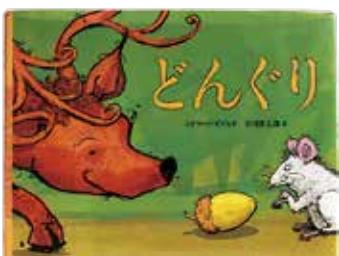
うはらハウス ☎078-452-6688 <http://uhara-care.jp>

「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見守りサービスを提供するバリアフリー構造の住宅(20戸)

だいすき
絵本
コーナー

「どんぐり」

作:エドワード・ギブス
訳:谷川俊太郎 光村教育図書



ちっちゃん
きいろいろどん
ぐりがひとつ
じめんにおち
ました。「うー
ん おいしそ
う」と、次から

次へと動物達がやってきますが、ちっちゃんなどんぐりは言い続けます。「おねがいいまはたべないで」「いまにもっとおいしくなるから」。どんぐりと動物達のリズミカルな会話、繰り返しの場面、くるくると描かれた愛らしい絵と色。後半はどんどん、どんどん、どんぐりは変身し、言った通りにみんなの心もお腹もいっぱいにしてくれました。あッと驚く仕掛け付き。成長を願い、成長に満たされ、命は続いていく、実りの秋にぴったりな親子で楽しめる絵本です。どんぐり探しに行きましょう！

(灘中央支部 M・T)

〈紹介の絵本は、公共図書館で借りれます〉

虹の
ギャラリー

摩耶山天上寺の「アサギマダラと藤袴」

絵手紙にて 摩耶さくらの会合同作品



△
藤袴の蜜をしっかり吸い、南へ越冬する渡り蝶
アサギマダラに、ちょうど会えるころかな。

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

サバのしらず天ぷら

エネルギー(1人分)
536kcal

ポイント:衣はさっくりと混ぜ合わせる。ゆかり粉は揚げると風味が消えやすいため、揚げてからもさばにゆかり粉をかける。

材料(1人分)

サバ(約120g)…1枚 水…………大さじ1
天ぷら粉…大さじ2弱 揚げ油…………適量
ゆかり…………少々



作り方

〈下処理〉

・サバは3等分に切る。そぎ切り。



①天ぷら粉
にゆかり
粉と水を
入れて衣
を作り、
170度の

油で揚げる。

②天ぷらを盛り、サバにゆかり粉を
かける。

感想: ゆかりの粉で味付けがいら
ず、さっぱりしていて良かつ
たです。

季節の野菜天ぷらも添えて。



[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

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

