2023
5
No.453

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 16,404人 出資金額 537,591,000円 平均出資額 32,772円 2023.4.17現在

おうちで描いて届けよう!

第7回 こども禁煙ポスターコンクール

「たばこってなぜダメなの?」たばこと健康、病気との関係をおうちの人と一緒に考え、禁煙をひろめるメッセージをポスターにしてみよう! みんなで応募してね!

WHO世界禁煙デー:5月31日

締切 6月30日(金)

対象 小さい子の部(小学校3年生まで)
大きい子の部(小学校4年生から中学生まで)

内容 禁煙を広く社会啓発することを目的とした内容

表彰 参加賞(全員)/優秀賞(若干名)

応募方法 所定の応募用紙、またはA4サイズの用紙をご使用の上、医療生協本部、最寄りの診療所へご応募ください。(Eメール、郵送も可)

- ご応募いただいた作品は、ろっこう医療生協の機関紙や診療所、ホームページなどで掲示、紹介させていただきます。医療福祉生協連2024年WHO5.31世界禁煙デーポスターコンクールにも応募させていただきます。
- 所定用紙以外を使用の場合、裏面に名前、年齢、学年、住所、電話番号をご記入ください。
- 所定用紙は、生協本部、各診療所にあります。ホームページよりダウンロードもできます。

応募用紙ダウンロード

灘区民ホールにて作品展示

お問い合わせ、お申込みは、「ろっこう医療生活協同組合本部」まで。
〒657-0831兵庫県神戸市灘区水道筋5-1-15 Eメール:nakama@rokko-mcoop.or.jp
TEL.078-802-3424 FAX.078-802-1649 受付時間:平日9時〜17時

1面 第7回 こども禁煙ポスターコンクール
4面 新入職員紹介/スクエアステップのご案内
2面 ろっこう医療生協のリハビリについて
3面 四季のカルテ 生活習慣病サポート100%の街づくり
5面 けんこうクラブ活動紹介/けんこうクラブ参加者募集
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

ろっこう医療生協のリハビリについて

大きく分けて以下のような場面で活動しています

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（2階）
⇒送迎車で自宅に伺い、各デイケアにお連れしてリハビリを実施します。

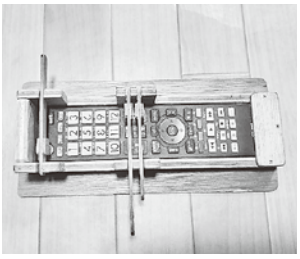
訪問リハビリテーション：訪問看護ステーションあんず・診療所からの訪問リハビリ
⇒セラピストが自宅に伺い、自宅でリハビリを実施します。

特に上記2つの形にこだわらずご相談いただければ、関わり方について検討させていただきます。

リハビリは運動と歩く練習だけではありません

環境設定
⇒住み慣れた家や地域で安全に過ごし活動性を高める為に、家具の配置を検討したり手すりの位置を検討して提案させていただいています。

福祉用具選定
⇒ベッド・車椅子・手押し車・杖など生活の中で安全に安楽に過ごしていただけるように、これら福祉用具の選定を行っています。また、日常的に使用していた道具が使いにくくなった場合において、道具を改良したり工夫する事で、もう一度使えるように検討いたします。


テレビのリモコンを
使いやすく改良しました☆

上がり框をひと工夫☆

介護予防
⇒介護を受けていない段階の方でも心身の状態に何らかの不安を抱えていたり、重症化してからでは体の機能が戻りにくい呼吸器などの病気を持つ方のリハビリ相談を受け付けています。そこでどんなリハビリのサービスが必要なのかを検討・提案しております。

介護相談・介護指導
⇒介護をする側も関わり方に悩みを抱え、介護の方法や介助方法が分からなくてお困りの方がたくさんおられます。そのような方からの相談も受け付け、適切な対処方法を一緒に考えさせていただいています。

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　☎078-801-6711　東雲診療所　☎078-262-7236
訪問リハビリテーション：訪問看護ステーションあんず　☎078-802-3661

公　示
第39回通常総代会について

と　き　6月24日（土）　13時～
ところ　神戸市立灘区民ホール
議　題　2022年度活動報告と決算
　　2023年度方針と予算　ほか

ろっこう医療生協本部 ☎078-802-3424

公　示
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3月16日から5月15日までに役員選挙管理委員会事務局（生協本部）へ届けること。定数は以下のとおりとします。

理事定数：25人　　監事定数：5人

ろっこう医療生協本部 ☎078-802-3424

四季のカルテ

生活習慣病サポート100％の街づくり

東雲診療所・理事長
小西 達也 医師

ほったらかしの人をゼロにする

日本には高血圧の人が4，300万人もいて、そのうち1，850万人は治療をしておらず、さらに、治療していても血圧が十分に下がっていない人が1，250万人いるとのことです。高血圧の人が多いだけでなく、高血圧をほったらかしの人も多いのです。

また、糖尿病またはその予備軍の人は2，000万人ですが、特に40代男性で約5割が未治療または治療中断という状況です。「健康格差」という言葉を目にする機会も増えました。

ほったらかしの人の言い分

「なんともない。」「血圧や血糖が高くても自分は大丈夫だ。」「薬を飲み始めたらやめられない。」「面倒くさい。」「お金がもったいない。」などなど・・・。

みなさん、自分の血圧や血糖などが高いことはわかっています。しかし、自覚症状がほとんどないことや、将来どんな怖いことになるか、実感がなかったり、考えたくなかったりするので、軽く考えたり、後回しにしてしまうようです。

治療開始がおくれると

高血圧による脳卒中や心筋梗塞、また糖尿病では、発症から5年以降に合併する「しめじ」、すなわち、「し」＝神経障害、「め」＝網膜症、「じ」＝腎不全。さらにコロナで誰の目にも明らかになりましたが、糖尿病は免疫力の低下を招き、肺炎は言うに及ばず、様々ながんも合併します。また、せっかく長生きしても高血圧や糖尿病には晩期合併症としての慢性心不全や認知症や透析もあり、寝たきりや寝たきりに近い晩年を過ごす人もいます。

まだ40代、50代なので治療は60歳くらいからという気持ちはわかりますが、高血圧による脳・心臓・腎臓への負担や、糖毒性による不可逆的なダメージは待ったなしなのです。

街ぐるみのサポート（社会的支援）が大切

コロナ後の活動再開にあたって、ろっこう医療生協は、「原点回帰」を皆さんによびかけています。協同組合の原点は、助け合いによる街ぐるみの健康づくりです。

「健康のためにはこんなことをしたほうがいいよ。」「健康チェックはいかが。」「健診ほったらかしにしないで。」「医療生協に加入してね。」

「ちょっとしたお節介」で、孤独をなくし、医療生協を大きくしていきましょう。大きくなれば行政へ働きかけることもできます。子育て支援のための施設や制度をつくる。つどい、まなぶための施設をつくる。散歩やジョギングのできる遊歩道を増やす。こどもも大人も楽しめる芝生の広場をつくる。さらに、健診を安価にし、病院受診時の自己負担を減らす。

道のりは遠いようにも見えますが、北欧だけでなく我が国にも良い取り組みをしている自治体はあります。生活習慣病サポート100％の街づくりの輪を広げていきましょう。

新型コロナワクチンの春夏接種がはじまります

接種券（桜色）が届いたら、ろっこう医療生協の診療所とクリニックにご相談ください。

― ご予約・ご相談はこちら ―

灘診療所	☎078-801-6665
六甲道診療所	☎078-811-0555
東雲診療所	☎078-262-7236
うはらクリニック	☎078-452-6666
にじいろクリニック	☎078-413-3333

無料 後期高齢者健康診査

ろっこう医療生活協同組合の診療所・クリニックで受診できます。

7月31日までに神戸市に受診券を申し込んでください。

申込期間 7月31日まで

実施期間 9月1日～2月29日

対象者 兵庫県後期高齢者医療制度加入の方（75歳以上、65歳～74歳で障害のため加入の方）で、生活習慣病（高血圧、脂質異常症、糖尿病等）の治療中でない方

申込方法 下記の必要事項❶～❺を、電話、FAXで
❶被保険者番号 ❷氏名（カナ氏名、漢字氏名）
❸性別 生年月日 ❹住所 ❺電話番号

申込先 神戸市けんしん案内センター
電話受付時間 8:40～17:00（土・日・祝をのぞく）

TEL.078-262-1163
FAX.078-262-1165

2023年度

新入職員紹介

4月1日に、3名の新入職員を迎え、入協式を行いました。組合員の皆様、どうぞよろしくお願いいたします。

趣味は韓国ドラマを見ることです。一日でも早く仕事を覚えて皆様のお役に立てるように頑張りますので、よろしくお願いいたします。

生協本部・都川 和香（写真左）

休日はYouTubeを観て過ごすことが多いです。患者様や地域の方に寄り添い、1日でも早く皆様の力になれるよう頑張ります。よろしくお願い致します。

灘診療所・中野 風香（写真中）

旅行が好きなのですが、帰ってくる度に神戸の良さを改めて感じます。そんな大好きな神戸で、これまで支えていただいてきた地元の方々を、今度は私が支えられるよう頑張ります。

生協本部・柏原 来香（写真右）

歩く脳トレで楽しく運動「スクエアステップ」5月のご案内

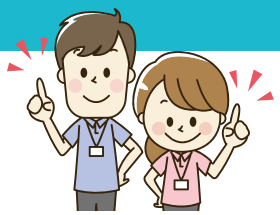
お誘い合わせてご参加ください！

ブロック	日程	時間	会場
とががわ	5月17日（水）	10時～	河原自治会館3階（灘区上河原通4-1-1）
灘	5月19日（金）	14時～	稗田地域福祉センター３階（灘区倉石通4-1-10）
東灘	5月23日（火）	10時～	横屋会館２階（東灘区魚崎北町2-7-1）
中央	5月25日（木）	14時～	熊内集会所（中央区熊内町5-2-24）
六甲道	5月31日（水）	14時～	六甲道組合員センター（灘区桜口町3-2-2）

申し込み不要、参加費無料、室内用シューズ、水分補給用の飲み物をご持参ください。

スクエアステップリーダー養成講座受講生募集中！

まだ間に合います！あなたも一緒に地域で健康づくりをしませんか



日　程　❶5月29日（月）、❷5月30日（火）、❸6月6日（火）、❹6月13日（火）
❶のみ13時～17時、❷❸❹は14時～16時

会　場　コミスタこうべ301（神戸市中央区吾妻通4丁目1-6）

定　員　15人（定員になり次第受付終了）　**受講料**　1000円（計4回分 ろっこう医療生協価格）

※計4回すべて受講できること。修了後にリーダー（ボランティア）として、地域や医療生協が実践するスクエアステップをサポートできること。組合員または組合員家族。

お申込みは、ろっこう医療生協本部　TEL.078-802-3424（平日9時～17時）

わたしたちのまち ぬり絵コンクール

たくさんのご応募ありがとうございました。
選考が遅延し、入賞者発表は健康いちばん
6月号にさせていただきます。

けんこうクラブ活動紹介

大腸がんチェックで再開班会「よんさんみなみ班」

3月24日、3年ぶりに、新在家南町市住集会所にて、16人参加で大腸がんチェック班会を行いました。待ち遠しかった再開で、これからもいろんな健康チェックや、学習会を継続していきたいと思います。（渡辺喜美子さん）

けんこうクラブ参加者募集

風の家ロコトレ

一緒に体を動かしましょう!

日時 第1水曜日 14時～16時
会場 風の家（灘区六甲町2丁目六甲風の郷公園内）
持ち物 体操のできる服装、水分、タオル、敷用バスタオル
カンパ 100円（エアコン使用期200円）
募集人員 4名
内容
・ストレッチ
・筋トレ
・フットマッサージ

とががわセラバンド体操

緑あふれる都賀川公園で気持ちよく体を動かしましょう!
散歩の途中でもお気軽にご参加ください。

日時 第1・3木曜日 14時～
会場 都賀川公園下河原のこみち ＊雨天中止

紹介したけんこうクラブにお申込みしたい方は、
ろっこう医療生協 組合員活動支援部まで、
お問い合わせください。
TEL.078-802-3424（平日9時～17時）

六甲道アンドロイドクラブ

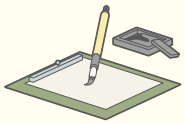
アンドロイドの使い方を一緒に学んで交流しましょう!

日時 第2火曜日 14時～15時30分
会場 六甲道組合員センター（灘区桜口町3-2-2）
持ち物 アンドロイドのスマートフォン
カンパ 100円
募集人員 3名

東雲書道教室

継続は力なり、一緒に書道を始めませんか?

日時 月3回水曜日 13時～15時
会場 春日野地域福祉センター（中央区八雲通1-1-7）
会費 月3300円
（別途会場費がかかります）



東雲ダンベル体操

筋力が弱らないように一緒に体操しましょう!

日時 第3金曜日 10時30分～
会場 春日野地域福祉センター（中央区八雲通1-1-7）

第39回 通常総代会総代名簿

敬称略・順不同

灘ブロック

上野[9]
赤井　保代
小橋由美子
齋藤　安子
猿渡　浩子
祖父江俊夫
髙木　孝子
竹内　美鈴
廣瀬　美帆
藤本　早苗

篠原[5]
青柳　　正
赤枝貴久子
貴島　素子
久恒　貞江
和田　恒子

灘中央[14]
赤松佐喜江
岩川　周子
大貫　幸代
門野里栄子
後藤かよ子
小林るみ子
竹田津彌子
田中　雅子
仲野　麗恵
馬場　達美
船江　　勉
三代　義雄
宗近　和義
門口　昌子

原田[9]
家本　久代
池田佳代子
板谷　秀実
大道　　徹
金澤　寿子
北内　恵子
定岡　文子
長澤　隆子
松山　光子

摩耶[12]
渥美　栄子
井上　悦子
伊原　啓子
桑野　君子
三枝美知代
高光　晶子
伊達　英子
中田　洋子
中村　　徹
三田村節子
山田　和子
山本　治子

とががわブロック

河原[5]
大藪　歌野
齋藤好志子
佐山　麻子
柴田　静子
長水　惠子

西灘[9]
足立　敦子
家吉美知子
池田　康子
占部三重子
岡田　陽子
沖　　タキ
加藤　寿子
堀川寿美子
吉田実枝子

西郷[11]
朝井由美子
今村　明美
上田あき子
上野　妙子
髙橋　敏子
藤井タキ子
前田　安子
松岡　照子
山本　幸子
横野　征子
渡辺喜美子

六甲道ブロック

鶴甲[7]
亀田美稚子
古賀めぐみ
鮫島　恭一
瀬端　　照
飛田みえ子
松隈　晴子
三野　美子

六甲北[18]
青木　惠子
岩橋　澄子
宇津　順子
越後　　實
大倉　　均
岡部　幾代
北浦　洋子
工藤紀美子
小材　啓子
斉藤　節子
瀬川　久男
谷口　千代
都筑　弘子
原　　順子
堀　　克祐
山縣　晴代
山本　幸美
米澤　末子

六甲南[23]
稲場　幸子
海野　純子
浦井　順子
岡田　厚子
片岡香保子
佐々木友惠
佐藤　博史
篠田美知子
髙尾紀美子
髙山　秀子
田林悠紀子
中西　陽子
平井　正子
廣岡　孝子
廣田フサミ
藤井　典子
藤本　陽子
藤原　紀子
松元　町子
柳瀬　有美
山口ヱイ子
吉田文史恵
渡邊　和子

東灘ブロック

甲南[10]
小木　一子
齋藤　信子
庄司えみ子
須藤　一江
先成美智子
田中　勝子
中村キミヨ
藤澤　修子
桝田いち子
山下　郁子

御影住吉[9]
一谷多江子
上山　一郎
川島美登里
日下八重子
岨　　信子
髙野　　啓
西村　洋子
馬場　章子
森田　信子

本山[5]
伊藤　純子
金谷　弓子
佐竹　み冬
田中　重信
新原三恵子

中央ブロック

筒井[13]
浅野　静代
五百旗頭方子
池辺　琴恵
井上ふみ子
奥　　節男
北田　孝子
北村登美子
千家　桂子
長谷川京子
福田　純子
松田　朋子
松本　智子
真鍋由紀枝

葺合[16]
飯山　和恵
石垣　弘子
石原　惠子
大西　信子
大福地美津子
奥村真知子
河合　成一
久保壽美子
佐野　妙子
田野　長江
内藤三和子
中尾貴代枝
中尾　豊子
藤原千代子
古岡　敦子
前田　從乃

中央[4]
石川　　明
勝股津江子
木村　純子
橋本　早苗

ポートアイランド[3]
粟原　富夫
魚住慎一郎
岡部眞紀子

神戸[8]
石倉紀美子
大野　克美
鎌田　幸子
河田　豊昌
北井美和子
醍醐　　功
前田　辰一
森口　知子

計190人

[ ]内は人数

読者のおたより

- 東日本大震災と原発、故郷を離れて生活を強いられている人々が、日本、世界中に存在する今、今を生きる人として、生き方への問いかけ、立ち止まりが必要かもしれません。「世代責任」ですよね。(K・Tさん)
- 阪神大震災では私自身、家を無くし大変な目に合ったが東日本大震災から、12年経過したが、まだまだ歳月を要しても原爆事故による後世への影響と、今後の原発発電の事を考えると耐え忍び難い。(O・Yさん)
- トップ記事「世代責任」共感します。阪神淡路大震災被災者の一人として、「復興＝元の暮らしを取り戻す」ことより、「新しい暮らしを創ってバトンを渡す」ことを目指したいです。(Y・Tさん)
- いつも楽しみに健康いちばんよんでいます。数独も久しぶりでチャレンジ楽しいです。リハビリテーションの内容や四季のカルテ防災の備え、体操など、どれも勉強になります。これからも頼りにしています。(O・Mさん)
- いつも楽しく拝見しています。クイズは頭の体操に毎月楽しく挑戦しています。来月も楽しみにしています。(A・Mさん)

?数独パズルに挑戦!

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

答え Ⓐ(　)＋Ⓑ(　)＋Ⓒ(　)＝(　)

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／5月末日

4月号の「漢字パズル」の答え

完	全	無	欠
無	我	夢	中
金	科	玉	条
唯	我	独	尊
名	誉	挽	回

喜	怒	哀	楽
森	羅	万	象
八	方	美	人
順	風	満	帆
百	花	繚	乱

		蕩			
					風
				駘	
春					

春風駘蕩

みんなの体操 公園の壁を使ってできるストレッチ

わきの下と体側、太ももの前を伸ばしましょう！

ポイント ゆっくり動かし、伸びたところで、一度動きを止め、伸びていることを感じながら行ってください。

❶壁から片腕分離れて立ち、肩より少し上の位置の壁に手をつく。
❷下ろしている手をゆっくり耳の方へ上げていく。
❸わきの下が伸びていることに意識しながら、壁側に気持ちよく伸ばし、5秒数える。
ゆっくりと手を下ろす。1セットを、5回繰り返す。反対側も同じように。
❹片手を壁につけたまま、片足のすねを持ち抱え、片足立ちになり、5秒数える。
❺すねから足首に持ちかえながら、ゆっくり抱えた足を後ろへ移動する。太もも前が伸びていることを意識し5秒数える。前に戻して足を上げたまま5秒数えて足を下ろす。1セットを5回繰り返す。反対側も同じように。

「毎日動画で体操チャレンジ企画」お知らせ

みんなの体操が動画で見れること、ご存知ですか？
毎日動画を見ながら、1年間体操を継続したら、抽選に応募できます！

動画の最後に登場する **今月の一文字** をつなげて言葉を完成させよう。

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

http://www.nada-cl.jp

〒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

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

http://www.cl-rokkomichi.com/

〒657-0036 神戸市灘区桜口町4-5-12
内科・小児科
☎078-811-0555

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

http://shinonome-cl.jp/

〒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

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	△
午後 4:00～ 6:00	○	／	○	／	○	／

△第2・4週目診察、第1・3・5週目休診　※日曜日と祝日は休診

うはらクリニック P有

http://uhara-cl.jp

〒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

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

http://nijiiro-clinic.jp

〒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

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

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

ライオンのこころ

文:レイチェル・ブライト
絵:ジム・フィールド　訳:安藤サクラ
TWO VIRGINS

　ごつごつ山のふもとに住んでいるノネズミは、はねてもオーイって叫んでも誰にも気づいてもらえない程小さな動物。一方岩のてっぺんに住んでいるライオンは立派なたてがみ、ほえると大地がふるえ、他の動物達もうっとりする程の動物。ある日ノネズミはライオンにほえ方を教えてもらおうと思い立ちます。ぺろりと食べられたら･･･どきどきしながらライオンのところに行きます。ノネズミが「ぼくにほえ方を教えて下さい。」と言うと、ライオンは「やさしくして下さい。」とおびえています。ノネズミは「大丈夫！ぼくは友だちだよ。」と言います。“魔法のような瞬間”、ふたりは大きさは関係ないこと、おしゃべりをして伝えあうことができればほえなくてもいいこと、みんなみんなライオンの心もノネズミの心も持っているんだってことに気づいたのです。

　子どもから大人までそれぞれの年齢で何か心に響くものがある絵本です。

（筒井支部　S.F）

〈ご紹介の絵本は、公共図書館で借りれます〉

虹のギャラリー

「5月の節句」

猿渡 浩子さん（六甲南支部）

フランス刺繍作品。58年前、長男の誕生日祝いに製作。地震で額縁は壊れましたが、大切な宝物です。

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。

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

揚げ鯖の春野菜ソース

エネルギー（1人分）
425kcal

鯖には脳を活性化するDHAや血栓を防ぐEPAが豊富です。

材料（1人分）

さば80g……1切
塩……少々
コショー……少々
料理酒……中さじ2/3
天ぷら粉……中さじ2
水……大さじ1強
油……適量
玉葱（薄切り）……中1/4
アスパラ（斜め切り）…小1本
人参（千切り）……小1/8本
しいたけ（薄切り）…1/2個
A
- おろし生姜……中さじ2/3
- 和風だし顆粒……少々
- 醤油 淡口……中さじ1弱
- 料理酒……中さじ1弱
- みりん……中さじ1弱
- 砂糖……小さじ1弱
- 片栗粉……小さじ1弱

作り方

〈下処理〉
・さばは水で洗ってから、水気を切っておく。
・野菜は、指示通りに切っておく。
・天ぷらの衣を準備しておく。

❶さばは塩・コショーと酒を振っておく。
❷さばに天ぷら衣をつけて、熱した油で揚げる。
❸鍋にAの調味料を入れて熱し、片栗粉でとろみをつけておく。
❹野菜は蒸して、火が通ったら❸の調味料を混ぜ合わせる（電子レンジで2分30秒加熱でもOK）。
❺器に❷のさばを盛付け、上から❹のあんをかける。

感想：野菜を炒めないので色彩がキレイ。さばを揚げていて食べやすく、野菜のあんで生姜が効いていて、美味しかったです。

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）

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　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