

2023

7  
No.455

# 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 16,447人 | 出資金額 542,058,000円 | 平均出資額 32,957円 | 2023.6.26現在

平和特集1

## 核兵器がある限り 使用される危険は免れない ～G7広島サミットを振り返って～

神戸市原爆被害者の会 会長 立川重則さん



核兵器がある限り使用される危険は免れない  
～G7広島サミットを振り返って～

立川重則さん

神戸市原爆被害者の会 会長 立川重則さん

今年5月19～21日被爆地広島でG7広島サミットが開かれました。広島出身（本人は東京で生まれ育つておりまます）岸田首相の肝いりでの会議という触れ込みでした。

日本原水爆被害者団体協議会（日本被団協）は会議開催に先立ち政府に各国代表が原爆資料館を丁寧にみる所を見えました。資料館内部での状況は全く明らかにされず、参加者がどのような印象をもってそれぞれの国へ帰ったのかも想像できませんでした。発表された広島ビヨンで岸田首相は、核兵器のない世界に向けた国際的機運を高める事が出来たと自賛しましたが、G7参加国

のため役割を果たしていいるなどとこれを正当化し

てはなりません。核兵器の使

用は数多くの人命を奪うだけなく、地球環境にも甚大な影響をもたらします。

地球は今を生きる人間だけのものではなく、これからすべての生命体のために、勝手な行動は慎まなければなりません。対立と分断ではなく和を重んじ、恒久平和を

求めたいものです。

このことは核兵器が必要なものであるとするわけではありません。核兵器の使用はあと少しでいなくなりますが、決して再び作ってはなりません。核兵器の使用は数多くの人命を奪うだけなく、地球環境にも甚大な影響をもたらします。

核兵器が存在する限りこれが使用される危険は免れません。この危険を完全に避けるには核兵器廃絶以外にないのだと主張してきましたし、これは真理であると思います。

### 一度と被爆者を作らない —日本被団協の原点—

日本被団協は発足して68年を迎えます。結成大会宣言で被爆者が自らを救うとともに、私たちの体験をとおして人類の危機を救おう、一度と被爆者を作らないと訴えてきました。

被爆者はあと少しでいなくなりますが、決して再び作ってはなりません。核兵器の使用は数多くの人命を奪うだけなく、地球環境にも甚大な影響をもたらします。

地球は今を生きる人間だけのものではなく、これからすべての生命体のために、勝手な行動は慎まなければなりません。対立と分断ではなく和を重んじ、恒久平和を

## 「原爆と人間」写真展

『見てください!あの日きのこ雲の下で起きた地獄絵を!』

日時 8月3日(木)～8日(火)11時～19時  
(ただし、8日は18時まで)

会場 JR神戸駅南地下街 デュオギヤラリー

主催:神戸市原爆被害者の会 後援:神戸市・神戸市教育委員会

入場無料

1面 平和特集1 核兵器がある限り使用される危険は免れない  
4面 NEW スクエアステップリーダー誕生!

2面 四季のカルテ 「コロナ5類」で何が変わるの?  
3面 介護相談室 Q&A  
5面 第39回総代会報告／はじめましてなだしんマルシェです

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、すこしおレシピ、  
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

- 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
- 健康と笑顔のあふれるまちづくりをすすめます
- 信頼ある仕事を常に追求する職員育成に努めます
- 共同の力で平和と暮らしを守り抜きます

法律の中で様々な感染症は

す。  
◆ ◆ ◆  
もともと日本には「感染症法」という法律があり、この

注意すべき怖い感染症が、こ

の法律の中で、

令和5年5月8日をもつて、新型コロナがこれまでの2類から5類に移行した、というニュースが発表されました。この「5類への移行」、皆様何となく「新型コロナの扱いが軽くなつたんだな」というニュアンスで理解されていると思いますが、今回はこのテーマについて、少し詳しくお話ししたいと思います。

重症度や感染力に応じて1類から5類に分類されています。ちなみに感染症とは、いわゆる「うつる病気」の事であり、細菌やウイルス、寄生虫などが原因となり引き起こされる病気の事です。

1類とは、危険性が極めて高い感染症で、「エボラ出血熱」や「ペスト」といった病気がこれに当たります。これららの感染症は非常にまれで、自分の医師生活でも一人の患者さんもみたことはありません。ただ、ひとたび流行すると死亡率の高い、最も

そこで、国全体で感染の流行を食い止めようとの考えで、この新型コロナを2類感染症と同じ扱いにする(2類相当)、と取り決めたのです。

2類感染症は、その流行を食い止めるために、国や自治体が患者さんに様々な制限をかけることができます。新型コロナと診断された患者さんは、全ての方が医療機関を通じて保健所に登録され、一定期間の就業制限や外出自粛を義務付けられます。また患者さん本人だけでなく、その周囲の人も「濃厚接触者」として行動制限がかけら

ましたので、国全体で感染の流行を食い止めようとの考えで、この新型コロナを2類感染症と同じ扱いにする(2類相当)、と取り決めたのです。

しかし、その後の爆発的な重症化の割合が現在より高くなり、また未知の部分も多かつたので、国全体で感染の流行を食い止めようとの考えで、この新型コロナを2類感染症と同じ扱いにする(2類相当)、と取り決めたのです。

そこで、新型コロナに感染してしまった場合、法律に基づいて自粛などを、法律に基づいては求められませんし、濃厚接触者という考え方もなくなりました。発症翌日から5日間の自宅療養の「勧告」はあります。ただし、基本的には患者さん個人に療養の仕方が任せられた状況です。ちなみに、登園や登校などについては、こ

こまで、新型コロナに感染してしまった場合、法律に基づいて自粛などを、法律に基づいては求められませんし、濃厚接触者とい

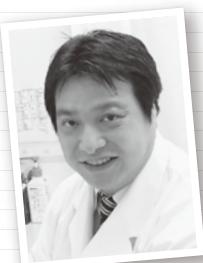
う声が高まつてきました。その為、国は本年5月をもつて新型コロナを「2類相当」で扱うことをやめ、5類への移

## 四季のカルテ

### 『コロナ5類』で何が変わるの?

灘診療所

高野 修一 医師



ここに分類されています。

れました。

その一方で、新型コロナに

危険度の低い感染症で、季節性インフルエンザ、感染性胃腸炎など一般的な感染症がここに分類されています。そ

れました。

ちなんに5類感染症とは

「新型コロナの特別扱い」が終了した、という事です。

いわば5類移行をもつて

「新型コロナの特別扱い」が終了した、という事です。

ここにこの度、新型コロナが仲間入りをしたのです。

す。そして、新型コロナの国内での流行が始まつた際に、当初の新型コロナは死亡や重症化の割合が現在より高くなり、また未知の部分も多かつたので、国全体で感染の流行を食い止めようとの考えで、この新型コロナを2類感染症と同じ扱いにする(2類相当)、と取り決めたのです。

しかし、その後の爆発的な重症化の割合が現在より高くなり、また未知の部分も多かつたので、国全体で感染の流行を食い止めようとの考えで、この新型コロナを2類感染症と同じ扱いにする(2類相当)、と取り決めたのです。

そこで、新型コロナに感染してしまった場合、法律に基づいて自粛などを、法律に基づいては求められませんし、濃厚接触者とい

う声が高まつてきました。その為、国は本年5月をもつて新型コロナを「2類相当」で扱うことをやめ、5類への移

行を決めたのです。

ちなんに5類感染症とは

危険度の低い感染症で、季節性インフルエンザ、感染性胃腸炎など一般的な感染症がここに分類されています。そ

れました。

ちなんに5類感染症とは

危険度の低い感染症で、季節性インフルエンザ、感染性胃腸炎など一般的な感染症がここに分類されています。そ

公費ではなく、通常の保険診療で行われるため、検査や治療には自己負担金が発生するという点です。(一部公費が残っている部分もあります)

そして大事なことは、新型コロナが5類に移行したというのもあくまでも「感染症法」の上であり、5類に移行したからといって、新型コロナウイルスそのものが消えたり、性質が変わったわけではありません。逆に、5類になつたという世の中の安心感で、感染対策がおろそかになり、より流行はしやすくなる可能性は言わわれています。

診療所では、もちろん新型コロナ対策のうち緩和できるところは柔軟に変更しつつも、これまで同様に基本的な感染対策は続けていきますので、皆様も診療所にお越しの際は、お手数ですがご協力をよろしくお願ひ致します。

## 介護相談室

Q

&amp;

A

Q

## 小規模多機能の「通い」「訪問」「宿泊」と「デイサービス」「ホームヘルプ」「ショートステイ」の違いは?

A

「デイサービス」「ホームヘルプ」「ショートステイ」はそれぞれ別々の事業所のため、連携がとりにくく、連絡等に対してタイムロスが生じやすいですが、小規模多機能の「通い」「訪問」「宿泊」は1つの事業所となっているため、スピーディーに連携がとれます。

小規模多機能型居宅介護	通い	デイサービス
	<ul style="list-style-type: none"> <li>一人ひとりに合わせて時間も曜日もオーダーメイド(例えば、食事だけ、入浴だけでも可)</li> <li>必要なこと、必要な時間に利用できる(長時間の利用も可、例えば8時から19時)</li> <li>緊急時にも臨機応変に対応</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>事業所の利用時間に合わせて、また、曜日も決まっている</li> <li>あらかじめ決まっているプログラムに合わせての利用となる</li> <li>みんなと同じ1日を過ごす</li> </ul>
	訪問	ホームヘルプ
	<ul style="list-style-type: none"> <li>回数も時間も内容も一人ひとり異なる</li> <li>必要なときに必要なだけサービスが受けられる</li> <li>緊急時にも柔軟に対応</li> <li>看護師が訪問し体調管理にも対応</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>30分未満や1時間などサービスの枠に合わせた利用時間</li> <li>既定のサービス枠に合わせた支援内容</li> </ul>
	宿泊	ショートステイ
	<ul style="list-style-type: none"> <li>通い慣れた場所で宿泊できる</li> <li>顔なじみの職員や利用者と共に泊れる</li> <li>突然の泊りに対応(空きがあれば当日でも可)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>事前に利用したい日を予約して利用</li> <li>利用したい日が空いていないと他の施設を予約し日程変更が必要</li> <li>本人は状況の変化に対応しにくい</li> </ul>

※利用料は1ヶ月定額料金で限度額をオーバーしない

※利用料はサービス内容や時間によって異なり  
1回単位の設定で限度額オーバーもありうる

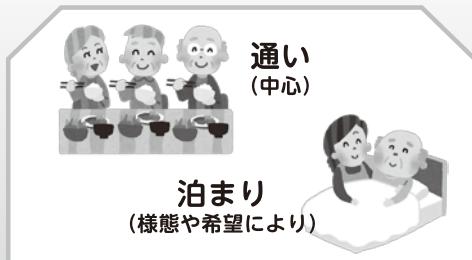
## 小規模多機能型居宅介護

### 利用者の自宅



どのサービスを利用してもなじみの職員によるサービスが受けられる

### 小規模多機能型居宅介護事業所



お気軽にご相談ください。

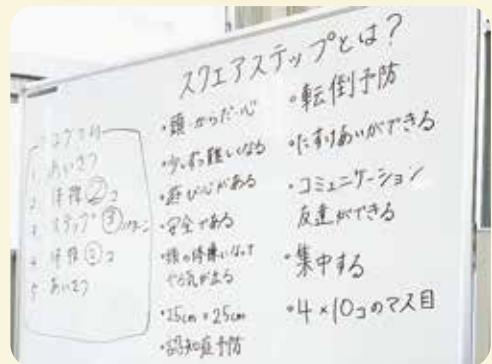
うはら多機能ホーム ☎078-452-6777  
小規模多機能とががわ ☎078-414-7014

**NEW**

# スクエアステップリーダー誕生!

5月29日より全5回の連続講座『スクエアステップリーダー養成講座』をコミスタこうべで実施し、各ブロックから合計15名の受講生が一緒になって学びました。第1回(5/29)は中京大学スポーツ科学部の重松良祐教授を講師に迎え、楽しい講座と実習で、スクエアステップの良さを体感しました。講座の回を重ねるうちに、はじめは緊張していた皆さんも笑顔になっていき、「仲間づくり」の側面でも意義のある活動になりました。

ろっこう医療生協では、各地で「認知症予防・転倒予防」に効果のあるスクエアステップを開催しております。初めての方も毎回参加の方も、一緒になって楽しく運動ができます。ぜひご参加ください！



重松先生  
の講義



わたしたちが  
リーダーです

宮原美智子さん(六甲道ブロック)

スクエアステップってどんなステップなのか、スポーツなのか、遊びの一種なのか、まったくわからない状態で参加をしました。講座ではスタッフの方の心配りもあって参加者が昔からの知り合いだったように仲良くなり、助け合ってとても良い時間になりました。

受講生  
の声

荒西素子さん(東灘ブロック)

講座当初は参加に消極的でしたが、講座を受けてスクエアステップの楽しさが増しました。今後、もっとたくさん地域で参加をしたいと思うようになりました。

田口しのぶさん(中央ブロック)

参加をしてみて思いましたが、教える側も参加をする側も高齢者が中心のように思います。若い方にも広がるといいなあと思います。

## 歩く脳トレで楽しく運動「スクエアステップ」7月のご案内

お説明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	7月19日(水)	14時～	河原自治会館3階(灘区上河原通4-1-1)
灘	7月21日(金)	14時～	稗田地域福祉センター3階(灘区倉石通4-1-10)
	7月25日(火)	14時～	上野会館(灘区赤坂通6-1-18) <b>New</b>
六甲道	7月24日(月)	14時～	六甲道組合員センター(灘区桜口町3-2-2)
	7月26日(水)	14時～	
東灘	7月25日(火)	10時～	横屋会館2階(東灘区魚崎北町2-7-1)
中央	7月27日(木)	14時～	熊内集会所(中央区熊内町5-2-24)

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。

問い合わせ:ろっこう医療生協 本部 TEL.078-802-3424(平日9時～17時)



ステップし、教え合い、励まし合い

## 第39回総代会報告

6月24日(土)、第39回総代会が神戸市立灘区民ホールで開催されました。総代190人中160人が出席(書面議決61人を含む)し、2022年度事業報告、2023年度事業計画、灘診療所大規模改修工事(リニューアル)計画(案)策定に向けて、役員改選について、など7つの議案が提案、討議されました。全体討議では10名の総代から発言があり、質疑応答の後、すべての議案が採択されました。今回は、新入職員紹介と、退任役員表彰、永年勤続表彰も行われました。第1回理事会では別表の通り役員体制が決まりました。



### 2023年度方針

## つながって 助け合って 健康長寿

「医療生協の地域包括ケア」を、地域組合員・職員組合員が協同して取り組み、元気で長生き、地域まるごと健康づくりをすすめます！

### 新役員体制

代表理事・理事長	小西達也		
副理事長	谷口敏光		
代表理事・専務理事	森本 浩		
専務理事代行	門永 直		
常務理事	松岡保幸	東海林真喜子	
理事	秋山和子	浅田 淳	★池辺琴恵
	射場初百合	今中成吉	★門野里栄子
	清水章子	★高野修一	田口しのぶ
	★田中重信	戸田邦美	畠中 實
	★平井正子	平澤尚子	松岡あけみ
	松田一成	森本和恵	山本文子
	★吉田保子		
監事	池野英治	★立川重則	津野公男
	中村好香	★山田誠一	
執行役員	上野浩司	川原聰二	★柴垣育代
	★高松香織	羽田野祐司	
顧問	金丸正樹	鳴海 妥	村上正治

(順不同、敬称略、★=新任)



新任理事の皆さん(敬称略)  
前列左から 門野里栄子、吉田保子、平井正子  
後列左から 池辺琴恵、高野修一、田中重信

	理事
退任された役員	安部正雄 言美幸一 佐伯尋史 立川重則 山田恵子 山田誠一
	監事
	船橋 毅
	<b>長い間、お疲れ様でした</b>

## はじめまして なだしんマルシェ です



5月20日、6月17日と、灘診療所駐輪場でマルシェ(市場)を開催。新鮮な朝採り野菜と、NPO法人ボレロのかわいいお菓子を13時より販売。あっという間に売り切れました。

土曜の午後はなだしんマルシェへ、どうぞお立ちよろしください。

**次回は7月15日(土)13時より開催予定**





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。

## 後期高齢者健康診査 神戸市に受診券を申し込みましょう。

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①～⑤を、電話、FAXで  
①被保険者番号 ②氏名(カナ氏名、漢字氏名)  
③性別 生年月日 ④住所 ⑤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**

## 出資金現在高通知のお知らせ

(2023年3月31日時点)

送付時期：7月中旬～下旬(予定)

お問い合わせ先／生協本部 TEL.078-802-3424  
受付時間／月～金 9時～17時(平日のみ)

## サービス付き高齢者向け住宅うらはなハウス 入居者募集

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**

その他料金 電気代、火災保険料

※水道、ガス代は共益費に含まれます。

入居条件 **60歳以上の組合員**

アクセス JR神戸線「摂津本山」駅徒歩15分  
阪神電車「青木」駅徒歩15分

◆入居に関するお問合せご相談は下記まで  
ろっこう医療生活協同組合うらはなハウス  
神戸市東灘区魚崎北町6-9-18  
**TEL.078-452-6688**



### 読者のおたより

\*私もマイナカード嫌です。任意だったはずなのに保険証がわり?トラブルも多すぎるので…。職場の都合で取りましたがなくてもOK。引き返す勇気も大事かなあ。(I・Sさん)

\*「ぬり絵コンクール」皆様とってもいいですね。丁寧に小さいところにも本当にしっかり書いていて、同じ柄がそれぞれの心のこもった時空を感じます。(H・Jさん)

\*健康にまつわるためになる情報満載で、これからも活かしていこうともいました。(M・Yさん)

\*「健康チェック」に参加させていただきました。インボディ・血管年齢チェックは初めてで参加して良かったです。次回も楽しみにしています。ありがとうございました。(K・Yさん)

\*健康いちばんではいつもみんなの体操を楽しんでいます。とてもためになります。(I・Mさん)

\*「感染対策をとりながら、組合員活動をすすめていきましょう!」とありました。とてもうれしく思います。(M・Hさん)

答え  
(A)  
(B)  
(C)  
(D)  
(E)  
(F)  
(G)  
(H)  
(I)  
(J)

4		8	9	(B)				
	6				1	9	4	
9		2		6		3		1
1		9		8		6		
		7			9		(A)	4
	8		6				9	
2			3	4	7		8	
		3	(C)				7	
				1	8			

### 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／7月末日

?  
数  
独  
パ  
ズ  
ル  
に挑戦!

### 6月号の「漢字パズル」の答え

画竜点睛	大言壯語
本末転倒	門外不出
得意満面	優柔不断
危機一髪	喜怒哀樂
馬耳東風	百戰練磨

考	沈思默考
思	默
	沈

暑くなりますが、  
室内でも出来る  
ウォーキング運動です。

# みんなの体操

## 歩きながら体操

\* カウントを声に出しながら。運動前のウォーミングアップにもいいです。



①腕を振って足踏みする。(8回)



②足踏みしながら、脇開き、脇締め。(交互に4回)



③足踏みしながら、肘引き。(2回)



④足踏みしながら、腕前回し、後ろ回し。(各1回)①～④を繰り返す。



## 「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

〒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 3:00～ 6:30	/	○	○	/	○	/

※7月より午後の診療時間が変更 ※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/](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	○	/	○	/	○	/

△第2・4週目診察、第1・3・5週目休診 ※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://nijiyo-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

月刊 かがくのとも 7  
はっぱのかくれが  
文:井上 大成 絵:松山 円香  
出版:福音館書店



今月はチョウたちのおうちのお話です。アラカシの木——やわらかいはっぱのさきつぼをきりとるようにたべて、のこったぶぶんをまるめています。このむしはムラサキシジミのようちゅうです。このようちゅうはあまいみつをだしてアリをさそい、ハチから守ってもらっているのです。

ヤマイモのはっぱにはダイミョウセロリのようちゅう、ニセアカシアのはっぱにはミスジのようちゅう、ハンノキにはミドリシジミのようちゅうというように、むしによって、場所や木のはっぱがちがいます。

このようにチョウのようちゅうにはすをつくるものがたくさんいます。すをつくるようちゅうにとって、はっぱはたべものであります、すみかでもあるのです。まるでおかしのいえでくらしているみたいですね。

さあ、はっぱをかくれがにしているようちゅうをさがしてみましょう。付録もついているので読みごたえがあります。こんちゅうのなかのチョウの好きな子にはたまりませんよ。(ポートアイランド支部 J・F)

(ご紹介の絵本は、公共図書館で借りれます)

## すこしおレシピコンテスト2022

### 生姜焼き定食

塩分1.5グラム  
(1人分)

- 豚の生姜焼き、キャベツ、パプリカ添え
- ピーマンのおかか和え
- 切干大根とごぼ天の煮物
- 季節のフルーツ
- かぶらの酢の物
- 豆腐と揚げの薄味みそ汁

#### アピールポイント、料理にこめた思い

- 野菜を多く取り入れることで、薄味になるように心がけています。
- 小鉢を増やし、少量でもたくさんのおかずにして、高齢者でも食べやすいように心がけています。

#### ピーマンのおかか和え

##### 材料

ピーマン………1個 みりん………小さじ1/4  
かつおぶし………一つまみ 砂糖………少々  
醤油………小さじ半分 ごま油………少々

##### 作り方

ピーマンをごま油で炒める。

かつおぶしと調味料で和える。

1食分部門  
佳作作品  
岩川周子さん  
(灘中央支部)



#### かぶらの酢の物

##### 材料

かぶら………中1/4 酢………小さじ半分  
塩………少々 砂糖………小さじ半分  
水………少々

##### 作り方

かぶらを薄切りにする。

塩少々でもみ、しばらく置く。

かぶらの水気を絞り、甘酢に漬ける。

#### 切干大根とごぼ天の煮物

##### 材料

切干大根………15g 酒………小さじ半分  
ごぼ天………1/2本 みりん………小さじ半分  
インゲン………2枚 砂糖………少々  
人参………10g 醤油………小さじ半分  
干ししいたけ………10g 油………適量

##### 作り方

切干大根、干ししいたけをもどす。

材料を油で炒め、調味料を入れ煮る。

