

灘診療所は移転20年を機に生まれかわります

リニューアル工事3月着工

みんなで作る新灘診療所



内装デザイン外来投票

内装デザインについて委員会で検討し、外来投票にてA案に決定しました



私、増資するのが大好き!



「リニューアル増資にご協力をお願いします」

リニューアル委員会

毎月第3月曜日 2時から
診療所2階にて

灘診療所はこうなってほしいと、みんなでお話しませんか?

増資コーナー

平日 10時~12時、

灘診療所入口にて開設しています。
それ以外の時間は、受付にてうけたまわります。
どうぞ、お気軽にお立ち寄りください。

ボランティア募集!

診療所をささえるボランティアを募集しています

- 案内ボランティア(患者様の誘導や機器操作のお手伝いなど)
- 植栽ボランティア(診療所前の花壇のお世話など)
- デイケアボランティア(通所リハビリでのお話相手など)

問い合わせ

灘診療所 / TEL 078-801-6665

生協本部 / TEL 078-802-3424 (平日9時~17時)

灘診7色オリジナルマグネット プレゼント中

灘診療所
リニューアル
増資特典



工事完了は5月予定、工事中も臨時休診せずに診療しています

リニューアル工事にもなう臨時診療体制 3月31日(月)~5月10日(土)

1階工事中は2階にて診療を行います。そのため1診体制での診療となり、通常とは異なる時間帯での診療・担当医となります。
※3月29日(土)までは、従来通りの診療体制です。

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	並木	高野	並木	並木	高野	交代制 高野・並木
午後① 13:30~16:30	高野	並木		高野		
午後② 15:00~18:30			高野		並木	

※日曜日と祝日は休診

1面 リニューアル工事3月着工

4面 東日本大震災から14年

2面 介護相談室Q&A/インボディでバランスチェック

3面 四季のカルテ「遠慮がちなソーシャル・キャピタル」

5面 阪神・淡路大震災の語り部さんを招いての学習会を開催

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、
だいたずき絵本コーナー

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

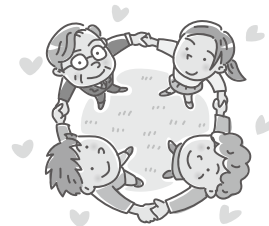
介護相談室

Q

&

A

Q

認知症の対応について
教えてください。

A

認知症といっても症状は人それぞれであり対応もことなりますが、関わっていく
うで気をつけなければならないことがあります。

同じことを何度も言うなど聞いている家族であれば疲れてしまい、「さっきも聞いた」「同じことを何度も言わないで」となりますが、本人にとっては初めて伝えている
ことで、潜在的に気になっていることだったりします。まずは受け入れて話を聞き本人に
聞いてもらったという安心感をもってもらい、そこから席をはずしたりお茶を飲んだりと
場の空気を入れ替えたりするといいかもかもしれません。

介護をしていくなかで家族や介護者も疲れや余裕がなくなることがあり、つい怒ってしま
ったり、無視したりしてしまうこともあると思いますが、認知症の方は「怒られた」
「無視された」という記憶は残ります。なぜ怒られたのか無視されたのかは理解出来ない
ため、パニックを起こされることもあります。

家族や介護者の落ち着いた対応が認知症の方にとって安心した生活につながるので抱え
込まず、デイサービスや短期入院・ショートステイなどを利用し専門職と連携をとり、自
分の時間も大切にすることで相手の思いにも気づけると思います。

お気軽にご相談ください。

ホームヘルプサービスあおぞら ☎078-805-1023

筋肉/脂肪
インボディでバランスチェック

骨密度チェック

血管年齢チェック

【インボディでわかること】●体を構成する基本成分である体水分、タンパク質、ミネラル、
体脂肪を測定し、バランスを知ることができます。●筋肉量を知ることができます。

健康チェックのご案内

インボディ(体成分分析装置)+骨密度チェック+血管年齢チェック

日程	時間	会場
3月15日(土)	10時~11時30分	ポートアイランドUR67号棟集会所 (中央区港島中町3-2-1)
3月19日(水)	14時~15時30分	六甲道組合員センター (灘区桜口町3-2-2)
3月24日(月)	14時~15時30分	西郷地域福祉センター (灘区大石北町8-1)
3月27日(木)	14時~15時30分	熊内集会所 (中央区熊内町5-2-24)
3月28日(金)	14時~15時30分	うはらハウス (東灘区魚崎北町6-9-18)
3月29日(土)	10時~11時30分	なだ組合員集会所 (灘区水道筋6-7-14 コミュニティハウス花たば1階)

チェック代:組合員500円、組合員でない方はご加入のうえご参加ください。(1口1,000円)

要申込:右記までお電話ください。ろっこう医療生協 本部 TEL:078-802-3424 (平日9時~17時)



スクエアステップのご案内

歩く脳トレで楽しく運動 お誘い合わせてご参加ください!

日程	時間	会場
3月11日(火)	10時~11時	ポートアイランドUR67号棟集会所 (中央区港島中町3-2-1)
3月11日(火)	13時30分~14時30分	田中公会堂 (東灘区田中町2-7-23)
3月19日(水)	14時~15時	大石東市住集会所 (灘区大石東町3-1-12 灘郵便局南側)
3月25日(火)	10時~11時	横屋会館2階 (東灘区魚崎北町2-7-1)
3月26日(水)	14時~15時	なだ組合員集会所 (灘区水道筋6-7-14 コミュニティハウス花たば1階)
3月26日(水)	14時~15時	六甲道組合員センター (灘区桜口町3-2-2)
3月27日(木)	14時~15時	熊内集会所 (中央区熊内町5-2-24)
4月 2日(水)	10時~11時	若菜地域福祉センター2階 (中央区神若通2-3-7)
4月 2日(水)	14時~15時	上野会館1階 (灘区赤坂通6-1-18)

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)



四季のカルテ

遠慮がちな ソーシャル・キャピタル

灘診療所
鳴海 妥 医師



今年の1月17日で阪神・淡路大震災から30年になりました。

あの日我が家も、マンションが裂けて崩れ落ちるんじゃないかと思うような揺れにおそわれて、水屋もタンスも本棚も立ってるものはすべて倒れたり、とんだりして、一家4人無傷で済んだのは運が良かったとしか言いようがないのでした。

灘診療所は半壊、六甲道診療所、本部・組合員センターは21日から使用禁止になった。日生協医療部会からは18日に必要物品を知らせるようにと連絡が入り、19日には

第一陣が届いたのでした。21日には三多摩、福島きらり、東京ふれあい医療生協から、

あいついで、医薬品など詰められるだけ詰め込んだリュックを背負って、駆け付けてくれた。甲子園口あるいは西宮北口から線路伝いに歩いてきたのです。物資を置くと、その日のうちにまた戻っていききました。医療生協ですばらしいと思いました。

いっぽうで、診療所におむすびを届けてくれたり、組合員の安否確認の行動に参加してくれる人たちなど、「たいたいしたことはできないけれど、自分でよければ出来るこ

とはするからね」と言ってくれる人たちが少なからずいることに気づいたことは前にも書きました。

そういった人たちに集まってもらって復興委員会を立ち上げました。理事の中にも被災して遠方の仮設住宅に移っていった人などがいて、理事会運営が困難になっていたからです。震災後の一年間は、常勤理事と復興委員会で医師協を運営していきましました。運営しながら復興委員会のメンバーの拡充も目指しました。

このような「たいしたことは出来ないけれど、出来ることがあればするから言ってくね」という社会参加の在り方を、慶応大学の金子郁容等は「遠慮がちなソーシャル・キャピタル」と名付けています。ゆるい人と人とのつながり、強い主張をしない、引込み思案な消極的な社会参加の在り方を「遠慮がちなソーシャル・キャピタル」と呼んだわけです。一つ一つは目立たない小さな行動だからこそ、協力し

ようという人も現れ、それがつながって大きな力になる、これもソーシャル・キャピタルの一つの現れだ。

当時のろっこう医療生協で見ると、「出来ることならするね」という人たちが集まってきて復興委員会を構成し、動くことができた理事、職員とともに困難な一年を乗り切ることが出来たわけですから、今こうして振り返ってみると、医療生協運動における「遠慮がちなソーシャル・キャピタル」の存在と意義について気が付いた一年だったと言えるのかもしれない。そしてこれからの医療生協運動を考えた時に、「遠慮がちなソーシャル・キャピタル」と言う言葉はキーワードになるようにも思われます。

ソーシャル・キャピタルと言うのはコミュニティを動かしていく上での人的資源あるいは人的構成といったことでしょうか。それくらいの意味だと受け取っておいでも、そんなはずではないでしょう。

医療生協はどこも「担い手不足」という困難をかかえています。そうした時に、「私なんかとても」とか「参加する時間がない」とか言うけれど医療生協にまったく関心がないわけではないという人が、実は運動を動かしてゆく力になるんだというところからすよ。ということは、医療生協の組合員の皆さんは誰でも医療生協を動かしてゆく力になりうるってことなんじゃないかなあ。

「こんな活動があれば参加してみたい」とか「この曜日のこの時間帯なら空いてる」など、あなたの声を生協に届けてください。医療生協はたくさんあなたのあとと一緒に健康で過ごし続けるための活動をしていますから。

お好きな時間にちょっと

健康いちばん
配布ボランティア
募集中!

ご興味ある方は
下記までご連絡ください。

ろっこう医療生活協同組合 生協本部
TEL : 078-802-3424
(平日9時~17時)

東日本大震災から14年

復興の現状・現実

きり健康生協(福島県)・地域保健部
うめつ かずまさ
梅津 一匡



昨年の能登半島地震、そして9月の豪雨災害により被災された皆様にお見舞い申し上げます。また、大震災及び原発事故から14年。様々なご支援・ご協力に、改めて感謝と敬意を表します。震災・原発事故後の長さを示す際、当時小学校に入学した子ども達が〇〇歳を迎える年と表現されますが、今年度は20歳となる年です。我が家にはその1学年下の19歳の長男と17歳の長女がおり、今回起稿するにあたり、2人にその頃の記憶について聞きましたが、あまり覚えていないとの返答でした。無理もないとも思いましたが、自分自身も日々の仕事・生活に追われ、振り返るきっかけが少なくなっているのも事実です。

そのような中、昨秋、核燃料デブリの試験的取り出しが行われ、「廃炉に向けての重要な一歩を踏み出した」などと報じられましたが、素直に前進するのだと受け止める事のできない自分がいました。13年半で耳かき一杯分しか取り出せないのか。あくまでもサンプルのひとつであり、全てが同一の成分ではない事。1号機から3号機のデブリの総量が880トンある事等々。それで進んだと言えるのか?と疑問を持たずにいられませんでした。

廃炉目標は最長で2051年と示されていますが、進まぬ廃炉作業や処理水の海洋放出による風評被害など、福島を取り巻く問題は依然残されたままです。

また、歳月と共にマスメディアで福島を報じる量は少なくなり、皆さんの住む地域では、ほぼ皆無なのではないかと思えます。私たちは風化とも対峙していかなければなりません。

復興とは、事故・事象があった以前より良い状態にする事であると考えます。表面的な復旧はしていても復興までは…。これが私の感じる復興の現状・現実です。



取り出し装置で掴んだ約5ミリのデブリを運搬用ボックスに回収する様子(2024年11月6日):東京電力ホールディングス提供

2025 原発のない福島を! 県民大集会

2011年3月11日の東日本大震災から14年。当時小学校に入学した子どもも今年二十歳を迎えるほど長い時間が経過しました。福島第一原発事故の事態収束に向けた廃炉作業では、ようやく数グラムのデブリが取り出されたばかり。改めて当時は振り返り、これからを考える時間を共有しましょう。

とき 2025年3月15日(土) 12時開場、13時開会

ところ バルセいいざか 〒960-0201 福島市飯坂町字筑前27-1

主催 原発のない福島を! 県民大集会実行委員会

録画してYouTubeチャンネルに後日アップする予定 ▶

令和6年
能登半島地震災害義援金

受付中

北國銀行 県庁支店 普通 28580

口座名義

「日本赤十字社石川県支部

支部長 馳 浩(ハセ ヒロシ)」

日本赤十字社石川県支部を通して、石川県の被災者の皆様に配分されます。生協本部、診療所、クリニックでも受付中。

阪神・淡路大震災の語り部さんを招いての学習会を開催

「防災は挨拶から」

組合員のつながり、地域のつながりの大切さを学びました



高橋実芳子さん

NPO法人神戸の絆2005で語り部として各地で活躍をされている高橋実芳子さん、宮内秀俊さんにお越しいただき2月21日～28日、5つの会場で学習会を開催しました。高橋実芳子さんのお話をご紹介します。



神戸は災害がない素敵な街だと思い込んで生活をしていたある日、突然の阪神淡路大震災。当時主婦であった私は、小さな我が子を守るため、防災の知識も何もなくうろたえる経験をしました。その経験をもとに、何かしないといけないという思いに駆られ、地域のまちづくり専門家、防災士として伝える活動をしています。

特定非営利活動法人神戸の絆2005とは…

阪神淡路大震災を経験した神戸市職員OBにより結成された団体です。消防職員として、事務方として、また学校の教員としてそれぞれ経験したことを次世代へ伝える活動をしています。



当時の写真で振り返り今気づくこと

震災が起こった時、我が家には小さな子どもがいると知っている近所の方がみかんをくれたり、ミルクに使う暖かいお湯や毛布をくれました。日頃から必ず「こんにちは」、「今日暑いね」と挨拶をしていた為、自然と我が家には子どもがいることのアピールができていたと思います。今振り返ると地域の皆さんは本当に優しくたと実感します。



ハザードマップ、自分の所は大丈夫かな？



今後来る南海トラフ地震に備えましょう

皆さんには地域の防災行事にぜひ参加していただいて、自分の住んでいる地域がどういふうに災害時の取り決めをしているのかを知ってほしいです。地域行事に参加してご近所さんと顔見知りになる機会を作ってください。

今地震が来たら家具が倒れて玄関がふさがれるかも。今後に備えたいです。 Y.Y

地域みんなで防災活動をしていくことが大事です。

皆さんも震災の経験を、誰かに伝えてほしいと思います。当時はああった、こうだったと、周りに伝えることで、今後の南海トラフなどの災害にも備えていくことができると思います。

当時は若くて動けたから地震が来ても無事だったけど、今は何かあっても体が動かないかも。 K.H

阪神・淡路大震災30年

震災ウォーク

日時 4月17日(木) 午後1時30分集合 2時出発
 集合場所 六甲道南公園 南八幡会館北側
 申し込み ろっこう医療生協 生協本部
 TEL 078-802-3424 (平日9時～17時)

要申込

4月12日までに左記までお電話ください。

六甲道南公園(六甲道診療所) ▶ 琵琶町公園 ▶ 都賀川公園 ▶ 阪急王子公園西口 ▶ 青谷川公園(灘診療所)

六甲道診療所(灘区桜口町)から灘診療所(灘区水道筋)までを、震災当時のことに思いを馳せながら歩きます

当日案内に立っていただくボランティアも募集します。

ひょうごまるごと健康チャレンジ 2024 結果発表!

919人の参加がありました。がんばったご褒美にこんなプレゼントが当選者に届きました。みなさん2025年もがんばりましょう!



2025年度 支部総会の予定

地域の組合員ならどなたでも参加できます。医療生協のお話、今年の活動のお話をちょっと聞きに来ませんか？ [要申込み]

支部	日にち	時間	会場
御影住吉	4月11日(金)	11時～	東灘地域助け合いネットワーク (東灘区御影本町6-15-17 御影旨水館西側)
本山	4月14日(月)	14時～	東灘組合員センター甲南 (東灘区甲南町3-9-17)
六甲北	4月22日(火)	11時～	六甲道組合員センター (灘区桜口町3-2-2)
六甲南	4月23日(水)	14時～	六甲道組合員センター (灘区桜口町3-2-2) モルック体験会
甲南	4月24日(木)	10時30分～	東灘組合員センター甲南 (東灘区甲南町3-9-17)
ポートアイランド	4月25日(金)	13時30分～	ポートアイランドUR67号棟集会室 (中央区港島中町3-2-1) モルック体験会

[申込み先] ろっこう医療生協 本部 TEL 078-802-3424(平日9時～17時)

募集 2025年度 健康いちばんサポーターズ

- **活動内容** 毎月「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** 2025年4月～2026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
 〒657-0825 神戸市灘区中原通2-2-1
 電話 078-802-3424(平日9時～17時)
 FAX 078-802-1649
 E-mail nakama@rokko-mcoop.or.jp

大腸がんチェックを受けましょう!

ろっこう医療生協の
郵送大腸がんチェック(便潜血反応検査)

お申し込みは**3月31日**まで 料金**990円**

以下の方法で、氏名、電話番号、年齢、郵便番号、住所、希望セット数をお知らせください。

① 二次元コード申し込み

右の二次元コードを読み取りください。



② 電話・FAX・メール申し込み

ろっこう医療生活協同組合 生協本部
 郵送大腸がんチェック係まで
 TEL 078-802-3424(平日9時～17時)
 FAX 078-802-1649
 E-mail : nakama@rokko-mcoop.or.jp

読者のまたよ!

- 冷え性なのでみんなの体操がとても参考になりました。(H・Kさん)
- P8の「福井県立恐竜博物館」を、なつかしく思い出しました。9年前に、大学時代の友人と行きました。まだ、行かれたことのない方は、ぜひ、行かれることをお勧めします。見る価値のある所です。(O・Tさん)
- 私の居住地は灘区から離れているのですが、元職場ということもあり、関心がありますので、最新の情報(灘診療所リニューアル計画等)を知れるのが良いです。四季のカルテも勉強になります。(K・Mさん)
- 四季のカルテを読んで、主人に聞くと石綿はがん物質で、特定化学物質に指定されているとのこと。主人が若い時に特定化学物質等の免許を取り、特定化学物質等に対する怖さを語っていました。(M・Nさん)

答え (A) () + (B) () + (C) () () () () ()

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

数独パズルに挑戦!

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

〒657-0825
 神戸市灘区中原通2-2-1
 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

2月号の「漢字パズル」の答え

朝三暮四 南船北馬
 吳越同舟 臥薪嘗胆
 明眸皓齒 朝令暮改
 四面楚歌 拔山盖世

	門				門
				前	前
			雀		雀
		羅			羅

1月号数独パズル応募者数36人

医療 介護 年金 労働 相続 投資 子育て

『無料なんでも相談』

様々な暮らしの中の困りごと、相談コーナー

《受付窓口》ろっこう医療生活協同組合 生協本部

☎ 078-802-3424 (平日9時～17時)

担当:古市 賢二 1級ファイナンシャル・プランニング技能士

みんなの体操

座ったままでできる！腹筋を鍛える体操



- ① イスに浅く腰掛ける
 - ② 腰より後ろの座面を持ち、脚をそろえて前に出す
 - ③ 脚を交互に胸の方へ10回引き寄せる
- ※できる人は空中で脚を入れ替えましょう。



ポイント *おなかにしっかり力を入れて上半身を支えましょう。

ろっこう医療生協の
YouTube
「健康いちばんチャンネル」



ろっこう医療生協公式Instagram

ろっこう医療生協の楽しい活動などを投稿しています。よろしくお祈いします！



ろっこう医療生協 灘診療所公式ライン

診療所からのお知らせや健康づくりの取り組みなど、役に立つ情報を配信しています。



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	△	○	○	△	○	△

※日曜日と祝日は休診
※3月31日からはリニューアル工事のため1面の臨時診療体制になります

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	△	○	△	○	△	△

△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

〒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~ 5:00	往診	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

介護事業所のご案内

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

やまんばのにしき

文：まつたにみよこ
絵：せがわやすお
発行：ポプラ社



日本の民話には、やまんばの話が沢山でてきます。「うしかたとやまんば」や「食わず女房」にでてくるやまんばは、人をとって食うやまんばです。私は、このような残酷な民話、昔話が好きになれず、子供たちにもすすんで読みかかせする気持ちにはなれませんでした。いろいろなやまんばがあるなかで、この「やまんばのにしき」に出てくるちょうふく山の豪快なやまんばは、大好きです。いばりやであばれん坊のネギソベとダダハチ。村のため、自分を投げ出して行くアカザパンバの人間らしさ。生まれたての赤ん坊ガラの、活躍など、いきいきとした人間関係が描かれています。

「やまんば」が私の頭の中でつくられた時は、或いは決まったイメージで統一されていたのかも知れません。しかし、ちょうふく山のやまんばを知り、民話、昔話の自分のイメージが変わり、子供たちに読みかかせの一冊に加えたのは、意義あることに思えました。

Y.T (上野支部)

〈ご紹介の絵本は、公共図書館で借れます〉

虹の

ギャラリー

「折り紙あそび」

東雲折り紙教室講師
山下 純子さん (筒井支部)



「和紙折り紙人形」麻生玲子著(ブティック社)を参考に作成

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。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】657-0825 神戸市灘区中原通2-2-1
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

金子みすゞの詩「折り紙あそび」にちなみ考案された作品です。東雲折り紙教室で一緒に折り紙しませんか？(毎月第4土曜日開催 要申込)

うま味たっぷり鶏の塩麴トマト煮込み

エネルギー(1人分)
272kcal

きのこ、塩麴で、腸内環境を活性化する菌活メニューです。

材料(1人分)

鶏モモ100g 1枚
塩..... 少々
おろしニンニク 小さじ1/3
こしょう 少々
オリーブオイル 小さじ1/5
玉葱..... 小1/4(くし型切り)
しめじ 2~3房(小房に分ける)

塩麴..... 大さじ1と小さじ2/3
砂糖..... 小さじ1/5
トマトホール缶..... 1/8缶 角切り
コンソメ..... 小さじ2/5
塩..... 少々
こしょう..... 少々
ブラックペッパー..... 少々

作り方

〈下処理〉

- ・鶏肉の分厚いところを観音開きにし、フォークで数か所突き刺し、味が染み込みやすくする。
- ・鶏肉に塩こしょうとおろしニンニクをすり込んで30分ほど置く。
- ・玉葱は1cm厚のくし切りにする。
- ・トマト缶は1cm~1.5cmの角切りにする。

感想：

塩麴でお肉が柔らかく、トマト煮込みで食べやすかったです。

〈レシピ〉

- ① 鍋にオリーブオイルを熱し、下味をつけた鶏肉を両面焼き目がつくまで焼く。
- ② ①を一度取り出し、同じ鍋で玉葱、しめじを炒め、A、①を加える。(①で出た汁気もそのまま使う。)
- ③ 鶏肉に火が通り、全体にとろみがつくまで中火で煮る。
- ④ 皿に盛り、仕上げにブラックペッパーをふる。



出来上がり

材料

からだ
想
い
メ
ニ
ュー

【資料提供】ウオクニ株式会社
(避診療所の給食業務等を委託しています)

