

健康生協ホームページ

URL http://www2.tcn.ne.jp/~hcoopt/

健康づくり事業部フェイスブック

https://www.facebook.com/kenkouseikyou/

2018年4月末日現在 ◆組合員数 44.254人

◇出資金 1.158.581.349円

負担が大きくなり、

光老化を促

無防備に紫外線を浴びると肌へ

行 所 徳島健康生活協同組合徳島市下助任町4丁目9番地 吉野才治 電話088-654-8363

お肌

の

番の強敵は紫外線!!

発行責任者 毎月1回1日発行

### UVBに効果のあるSPF

(紫外線B波(UVB波)日焼けの原因となる)

紫外線を浴びてから日焼けするまでには個人差 がありますが、真夏の日中なら約15~20分と いわれています。たとえばSPF30なら、赤く なるまでの時間を30倍遅らせることができま す。100%紫外線を防ぐことはできませんが、 浴びる量を減らすことはできます。

### SPF30を使った場合



 $\parallel$ 赤くなるまでの時間を 10時間延ばします

赤くなるまでに 10分かかる人

 $\parallel$ 

赤くなるまでの時間を 5時間延ばします

※SPF: サンプロテクションファクター (Sun Protection Factor) の略。 主に紫外線UVBの防止効果を表す目安の数値

### UVAに効果のあるPA

(紫外線A波(UVA波)皮膚の黒化をもたらしシミの原因となる) [+]は防止効果を表し、多いほど効果が高くなります。

PA+ 散歩や買い物など日常生活

PA++ 軽い屋外活動やドライブなど

**PA+++** 炎天下のスポーツや海水浴など

紫外線の強い地域や紫外線に過敏な人

※PA:プロテクショングレイドオブUVA (Protection Grade of UVA) の略。

主にUVAの防止効果を表す目安の数値(日本皮膚科学会より)

日焼け止めの選び

帯(午前10時から午後4時頃まで) 外線を浴びないことです。 守るポイントは紫外線が多い時間 散歩やウォーキングは避けるこ 肌にとって一番大切なのは、 皮膚を 紫

シワが形成されるようになりま

して厚みのある、

色も濃い、

外線に対する防衛反応でゴワゴワ

薄くなりカサカサします。

光老化

<u>\*</u>

による皮膚は、

紫

す。

膚も弾力性の低下から厚さや色が

いくのが加齢による老化で、 体の機能が年とともに損なわ

皮 1

浴びないようにすることが重要で 日本人の皮膚がんの発症率は、 進させる要因となりま 人より多く白人より少ないのです 若いときから余分な紫外線を ਰ੍ਹੇ また、 黒

らないことです。 しましょう。 たらずに生活をするのは難 く活用し、 U 室内や曇りの日でも対策を怠 浴び

よって起こる肌の老化現象。

※光老化…紫外線を浴びたことに 将来の光老化によるシミやシワを しっかりと紫外線対策を行. ンカット素材の製品をうま この夏を乗り切りましょ ないための工夫を まったく日に当 いの

院に生まれかわります

つぶやきコーナー

「この先、

介護保険を利用できるのは要介護3以上になるそうよ」にビックリー

# 便秘の薬は飲みすぎると癖になる?^~

薬は、 繰り返し使用しても効果が弱まる を出しやすくします。 グネシウム(MgO)です。この **ことはありません。** 広く使われている薬は、酸化マ 便を軟らかくすることで便 腸管から腸内へ水分を移動 MgOは

使う場合には注意が必要です。 れています。ただし、腎機能が低 用量では生じることは少ないとさ 症が知られていますが、 また、 |が知られていますが、通常の服||副作用として高マグネシウム血 人や高齢者が長期間にわたって MgOは他の薬の吸収に

ください。 ので、病院や薬局でよく相談して もう1つ身近な便秘薬といえ

で効果が低下する場合があります 生物質やアレルギー薬の一部など 影響を与える場合があります。

ば、センナ(植物)を代表とする によりお腹が痛くなることも多い 多くなる可能性があります。服用 り連用により効かなくなって量が すが、作用が強力で、 下剤は薬局でも売られている薬で 起こす効果の強い薬です。刺激性 刺激性下剤があります。 ?間大量に服用し続けないよう? 大腸の動きを促して排便を 連用性から長 習慣性があ 刺激性下

> います。 推奨度が最も高いランクになって 診療ガイドライン2017」では年10月に作成された「慢性便秘症 とにより、便を軟らかくして自然 薬であるルビプロストンは、 に排出しやすくします。2017 短期間の使用が原則です。 .働きかけて水分の分泌を促すこ 2012年に発売された新し 小腸

が高くなります。主治医や薬局でなっていることから薬局での薬代 すが、他の薬と比べて価格が高く くなることはないようです。 には有効性が高い薬と考えられま マグネシウムを使いにくい高齢者 よくご相談ください。 また、 長期間続けても効きにく 酸化

われることがあります。 普段はルビプロストンや酸化マ これらの薬の他にも漢方薬も使

められる飲み方です。 時だけ刺激性下剤を飲むことが勧 グネシウムなどの便を軟らかくす る薬を使い、便が出なくてつらい

3年おきに受けましょう。 内視鏡検査などの精密検査を2~ 大腸の病気の前兆かもしれませー便秘だけでなく、便通の異常は 便潜血検査を毎年受け、

葛原

直基

近の研究で1日1000 カルシウムのサプリメントは、 最 **}** 

場合は問題ありません。そこでカル

言われています。これは 率のリスクが2割高いと た場合、心血管系の死亡 mg以上の過剰摂取をし カルシウムの サプリメント

を摂ると排泄機能が追い一度に多くのカルシウム 付かず動脈内が石灰化し て問題になるのでは、

考えられています。 ただし、食品だけで摂取している

恵 シウムの摂取はサプリメン グルトのような乳製品や トではなく、チーズやヨー

そよかぜ薬局 小魚、大豆製品などで摂る

必要もあります。 ンパク質の摂取を増やす コラーゲンを意識してタ 占めるタンパク質である めに、骨の体積の半分を ことをおすすめします。 また丈夫な骨を作るた

## 健 康

# ノロス(糸ようじ)の方が、むしろ大切! 族

健生歯科 西 村 圭加

めにフロスの上手な使い方を説明 難しそう、面倒そう」そんな方のた が残しているそうです。「フロスって 初頭に活躍したアメリカの歯科医師 します!」という言葉を1800年 ラシや歯磨き粉よりも、 「フロス(糸ようじ)はどんな歯ブ 病気を予防

4

ます。

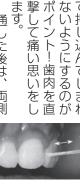
〈フロスの使い方のコツ〉

けます。 らい切り取り、ピ ンと指に巻き付 フロスを30㎝く

2 かせば、鏡を見なくてもでき歯列の周りをまわるように動の中に入れ、もう一方の端を フロスの片側をしっかり口

> 3 るようになります。 所は糸を通しにくい 歯と歯の接点個

ないようにするのが で押し込んでしまわ ポイント!歯肉を直 歯の間に入れていきます。 し、ゆっくりと歯と 強い力



引き抜きます。この ください。その後ゆっくり上に の紙面を縦にしっかりこすって 通した後は、 両側

いましょう。 ている場合がおおい 歯の間に虫歯ができ ませんが、詰め物と きたりするかもしれ 時、詰め物が外れて





生まれかわりる

りを引くように動か ので、初めはのこぎ

# つぶやきコーナー

# 水原弘の『たそがれのビギン』を聴きながら若き日の追憶に耽っている今宵です

### 健康生協の あゆみ

1980 年代~

した。この運動の成果は、

法の見直-の見直しの導入。 あらゆる分野で新自由主義とい 専売公社の民営化、 鉄の分割民営化、 康保険法の見直 法は1984年に自己負担2割 1982年に有料化。健康保険 るようになりました。 . は 消 障の大改悪が次々と行われ 1980年代に入ると、社会 無料であった老人医療費は る経済活動優先の政策がと Ų 豊税の導入が実施 1985年に年金制度 1986年老人保健 1987年国民健 し。さらには国 電信電話公社、 1989年 たとえ

激震の「 第2次臨調行革」 路線

頁献しました。 事業ラッシュの80年代

界に少なからぬ影響を与えまし 貫く看護活動は、 間体制で患者に寄り添う医療を 在宅医療を敬遠する中で、 他の医療機関が経営効率の悪い ての「訪問看護」を実践しました。 981年、 そんな時代、 徳島県下ではじめ 健生病院 県下の看護業 24 時 は

また専門外来 986年には産婦人科の開設 983年には小児科を開設。 (糖尿病· 肝臓病

受けた時期でした。 を滞納している1152世帯 徳島市では、1988年に国保 国民生活は深刻な打

年に計画された「海洋パーク」 を与えました。また、1989 の国保改善運動にも多大な影響 を求める大運動が巻き起こりま いう暴挙を行い、その発行中止 して、この運動の勝利に大きく では、大型公共工事の無駄遣い 資格証明書を大量発行すると 健康生協は事務局と 大規模な市民運動が 全国 疎地の農山村地域の医療 和解を勝ち取りました。 1985年には、「西部診療所

しました。 も300人を超えるまでに増加 を253床の大病院に、 (西館)をオープンさせ、 1986年、ついに健生病院 「健生歯科」が開設しました。 続いて1988年に 職員数 病床数

# 本格的にはじまった組織改善

でも 2万人弱。 依存するものとなっており、 当時 事業資金は借入金に大きく  $\sigma$ 組 事業拡大がすすむ中 織活 動 は、 組合員

八万支部

はっこ)

患管理や患者会の活動も広がり臓病)などもはじまり、慢性疾呼吸器・神経病・リウマチ・心

多く、こうした労働災害者の発 労働に出て生じたじん肺患者が が誕生します。この診療所は「過 支援し、2007年には国との また、日本で初めての「四国ト 見と認定・治療に貢献しました。 病患者やトンネル工事に出稼ぎ ンソーなどの使用で患った振動 した。林業に従事した際にチェー る」ことを柱として建設されま ンネルじん肺訴訟」にも果敢に を 4

> するなど、 みが年々拡がりはじめました。 年の「第2回生協まつり」には 催され、5000名が参加。 り」が徳島 まつり」には1万4千人が参加 1万2千人が参加、 出資金が1000円に満たな 985年に「第1 経 状 組合員主体の取り 中学校グランドで でし 「第3回生協 [生協 です 実態の ※まつ 組

調査・整理も行いました。 動」を実施するなどで、 い組合員に対しての「総訪問行

次号へつづく



大変です。 ままならず、

そんな地域だからこ

急患はなおのこと

つのではなく

組合員自ら、

今後

く離れているために、

定期通院も

ないなど広報の問題が課題です。

健生病院や阿南診療所からも遠

800筆を超えています。 筆を目標に署名活動を行い 反対署名にも取り組んで、

誰かが何かをしてくれるのを待

口減少・少子高齢化の影響で、 も眼科は継続されていますが 超えるようにもなりました。

ク時の約半分に減少

化により、 活動をして

機関紙の手配りが増え

地域で健康に暮らしていくために 2000年に海部支部が設立され、 なる組合員数727名の支部です。

いますが

支部の高齢

ば健康はありえないと、 も力を入れています。

9条改憲

療体制に加わり、

患者数は年々上

・胃力メラ・

眼科などが診

1日の平均患者数が70名を

現 在

5 0

現 在

海部支部は県下最南部に位置

牟岐町、

海陽町から

ます。

海部支部は、

平和の取り組みに

もありましたが、

後に整形外来

時は患者数が10人足らずという日

最寄の駅やバス停は遠く

平和でなけれ

〈海部支部〉

さも、\*\*

数十年に まり

一度の大事業に自

な

子どもや

た自然い

っぱい

の中にあります

ら南へ約30㎞、山と海に囲まれ健生阿南診療所は徳島健生病院

分たちも関わった」

孫に自慢できることだと思って

509号 (4)

つぶやきコーナー

5

な

支

部

4

つぶやきコーナー

再検査の通知あり。受診結果は「異常なし」。安心!やはり検診は必要ですね

(八万支部

澤田

妙信

健 生 阿

電話(0884-27-2848) 南 診

くの組合員さんや地域の方々と共 ております。 に利用者の方のご紹介をいから評価をいただき毎月 診療所開設20周年を多 ただき毎月のよう 「住みなれた家 という願いに ただい

ハビリ 今後 微力

昨年は、

門の連携で支えていきたいと思っ ながら医療 できるだけ応えられるよう、 地域で暮らしたい」 も組合員さんの に迎えることができま

ています

阿南診療所 職員

### いい歯で歯っぴい

### あなたの疑問にお答えします

### 出資金ってなあに?

出資金とは、加入時に出資をお願いしている 資金のことです。**出資金は、他団体における入** 会金や会費、寄付金などとは異なります。

健康生協は「丈夫で長生きするために自分や 家族の健康づくりをすすめよう。そしていざと いう時安心してかかれる病院を持ち運営した い」こんな思いの人がお金を持ち寄り作った組 織です。そのお金のことを出資金といいます。

つまり、出資金は組合員が自分たちの事業を 進めるための「元手」なのです。出資すること で健康生協の運営に参加することができる権利 を得ることになります。出資金は徳島健康生協 の要として、病院、医療機器の充実、地域での 健康づくりなどのために活かされています。

### •出資金はずっと払わないといけないの?

いいえ。出資金はご本人の希望で増資するも ので、強制されるものではありません。

### ●脱退するとき出資金は返してもらえるの?

出資金は、健康生協を運営するために一時的 に預けるお金なので、脱退するときに全額返金 します。なお、出資金の一部を引き出す「減資」

もできます。 法定脱退(本人死亡、もしくは県外転居)以 外の返金は12月末までに申し込みが必要です。



新病院完成予想イメージ 2019年度に徳島健生病院は新しく生まれ変わり ます。みなさんの出資金が新しい病院を支えます。 新病院建設を成功させるためには、組合員さ んのお力が必要です。ぜひ、ご協力よろしくお 願いいたします。

お問い合わせ 徳島健康生活協同組合 健康づくり事業部 088-652-7283

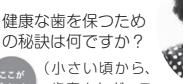
### 8020受賞者にインタビュー!

ハチマルニイマル 8020運動」とは?

**「80歳**になっても**20本**以上自分の歯を保つ ことを目指そう!!」という運動です。20本 以上の歯があれば、食生活にほぼ満足すること ができると言われています。そのため、「生涯、 自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」と の願いを込めてこの運動が始まりました。

そこで、実際に8020受賞者の玉川登美江さ んから、お話を伺いました。

• 健康な歯を保つため



歯磨きなど、こ まめに行い歯を大切にしてい ました。なので、虫歯などで歯 医者さんに罹ることはなかっ たです。何か食べたら、口をゆ すぐという習慣が歯を丈夫に

けるためには、健康な歯を保つことが大切です。

いつまでもおいしいものを食べ続けるため





診療を行っています。

阿南市では数少ない通所

各居宅支援事業

ていただけるよう積極的に訪問

るよう取り組んでい

ます。

また、

在宅で安心

して療養

でも多くの方に受けていただけ

検診では橘支部と連携

健診を受け入れ 防接種など、

たり

大腸がん と

班での組合員健診や支部での予

診療時間外に集団

などの保健予防活動に力を入れ

2018年6月1日

増資をす

000円から2000

Ř

班長会で話し合い、

班会ごとの

しています。

キングや支部での

レクも企

や居場所づくりにも地域で協力

楽

しく健康で

いるために、

したりしています。

見守り活動

るための意識を高く持って班会を

普段から自分たちが健康でい

うに活動して

海部支部 いきます

運営委員

阿南市のがん検診

事業所健診

も楽しく健康に暮らしていけるよ

ています。 者数はピー

しか

特定健診

·建労健診

いたり、

健診や人間ド

ックを受

に増やしました。

「健生病院が新

班会参加者は

しくなるから」と、

「自分たちは新病院を利用する機

かつ清潔に保つ秘訣かな)

80歳を過ぎても歯が20本残っている玉川さ んは、イキイキしていて、とても素敵でした。 やっぱり歯が元気の源になっていると再認識し ました。「特別何もしていない。」と言いますが、 詳しくお話を伺うと、工夫してさまざまなこと に取り組んでいることがわかりました。その意 識の高さが健康(健口)につながっているのか もしれません。楽しく充実した食生活を送り続

の元気な歯は、日々の手入れ から。みなさんもこの機会に、 自分の健康(健口)を見直し てみてはいかがでしょうか?

つぶやきコーナー

孫に会いに行ってえらい目にあいました。

博子)

権自らが旗振り役となって生活保

# **2**1

# 最低限度の生活とは?… 生活保護の実態

苦労もせずにカネをもらってい あいつらは仕事もしないで、

ないでしょうか? 「生活保護を受けることは恥ず こんな空気が世の中には存在し

いたということが問題になりまし たジャンパーを勤務中に着用して 受給はクズだ」などの言葉が入っ の職員が「保護なめんな」「不正 昨年、小田原市の生活保護担当

のでしょうか。 人々は、本当に「ラクをしている そもそも、生活保護受給者の

### 最後の頼みの申請も門前払 凍死、 い

たい」という言葉を残して餓死し させられた男性が「オニギリ食べ 北九州市で、生活保護を「辞退

> 姉は3度も生活保護の相談に行っ 男性が生活保護を受けられずに餓 ていたが、門前払いを受けていた マンションの一室で病死・凍死。 ある妹がガスも電気も止められた 死するという事件、北海道の札幌 北九州市で、元タクシー運転手の たことや、その前年には、 市では、失業中の姉と知的障害の

されたルポタージュ)」という例は、 祉が人を殺すとき (約30年前に出版 至ったケースですが、まさに「福 あるのに受給できない」で、死に 他にもたくさんあります。 これらの事例は、「受給資格が

# 生活保護は不正受給だらけ… というのは本当か?

ような空気が作り出された原因 を世間につくりだしました。その 不正受給であるかのような空気感 98%の方は、適正に受給していま でしかありません。逆に言えば、 で見た場合はたったの0.45% 年度件数で全体の約2%、 フォーカスされ、受給者の多くが す。ところが、その2%に最大 2012年3月設置の「自民党 生活保護の不正受給は2016 いったいなんでしょうか? 金額

気が社会につくり出されてきまし 泥棒」「生活保護は恥」という空 もかかわらず、「生活保護は税金 で保障された当然の権利であるに これ以降、生活保護は憲法25条

# ドイツやイギリスでは、 85%以上の捕捉率

受給を促すことはせず、 を受けなければならない人びとに す。にもかかわらず、生活保護費 受けずに我慢しているのが現状で 生活保護を受けるべき貧困状態に 割合を指す「捕捉率」は20%程度 ある人のうち、受給している人の を引き下げようとする。生活保護 あるのに、多くの人が生活保護を たといわれています。要するに、 日本で生活保護を受ける資格が むしろ政

(健康づくり事業部

松田

大亮)

のスリム化まで入れ込み、生活保 それにマスコミも乗っかりまし 不正とは言えない件を問題にし が生活保護受給していたという、 チーム」。お笑いタレントの母親 生活保護に関するプロジェクト 護バッシングを政治が主導したと て、生活保護バッシングを煽り、 いう事実があります。 た。生活保護の不正受給を声高に 政権の公約では、生活保護

護バッシングを展開することで受 しょうか。 生きることを諦めるしかないので はどこへ向かうのでしょうか? 給を抑え込む。 生活保護から漏れた人の行き先

# 生活保護基準の引き下げ…

出しました。 も平均約20%削減する方針を打ち といった暮らしの根幹にかかわる げ、ひとり親世帯向けの母子加算 「生活扶助費」を最大5%引き下 政府は10月から、食費や光熱費

ることのできる権利なのです。 りできる暮らし。これは、この国 の生活」とは、「ぎりぎり死なな さい。「健康で文化的な最低限度 に生まれたすべての人が、享受す たまには映画を観たり、外食した いう意味ではありません。誰かと い程度に食事が取れればいい」と みなさん、勘違いしないでくだ



班会開

679

3

### 理 事 会だよ

ま

一、2018年度借入限度額の件に「2018年度借入限度額の件に【主な議決事項及び重要な報告事項】 事 会は4月28日に 年春闘 開 催 さ れ

で承認可決しました。 回答について、保留1名、 致で承認可決しまし 処理の 中の診療所に対する 実施につい 」に対する追 Ţ, 賛 成多数の高度の 全 廃 止

【3月の経営状況】 ついては5月理事会で確認) 認可決しました。 224名の総代を全員一第64回総代会総代決定に 、第64回総代会議案について、 致で承認可決しまし 部全に員

**第64回総代会総代決定について第2回選挙管理委員会報告及び** 

致で承

りました。 3月の経常剰余は 予算目標を▲1605万円下 業収益は3億4832万円で予 ▲3万円 の 下一字

### 4月~3月の累計 776万円の黒字ですが 2017 年度経常剰余

3月の組織活動の到

達状況

算目標を574万円上回りました。

|業費用は3億5217万円で

須目標を▲937万円下回りました。

仲間ふやし

蹇

出資金増資

3月

, 9 9 31 0 万万回回班班円円

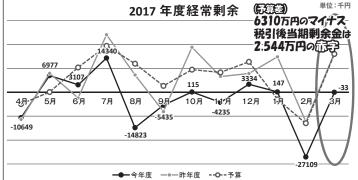
4 3 1

4

5 7 1

-086

97



### 徳島健生病院 5月より腎臓専門医に よる外来診療開始!

2018年5月より徳島大学病院 腎臓内 科の医師の診療を開始しました。外来診 療は毎週水曜日、予約外の方でも受診で きる一般診療と糖尿病専門外来を担当い たします。糖尿病専門外来については予 約のみの受付ですので、受診を希望され る方は当院内科にてご相談ください。



〈問題〉以下のパーツを組み合わせて二字熟語を完成さ せてください。 ※パーツの向きにも注意しましょう。

★390回の正解と当選者(5名)(応募者21名 正解13名) 解〉A:光 B:拓郎 C:哲哉

〈当選者〉敬称略

八十川僚子 (国府町) 黒川真喜子 (南末広町) 増田 誠司 (川内町)

南城 貴子 (南島田町) 庄町のひばり (ペンネーム)

○当選者には図書カード500円分をお贈りします。 ○当選者発表の際に匿名希望の方はペンネームをそえてお送りください。

**★応募要項 4月よりメールアドレスが変更されました。** 

ハガキもしくは電子メールに①クイズの答え②住所③氏名④組合員番号⑤機関紙に対するご意見や近況を書いて送ってください。 読者だよりに掲載させていただくことがあります。(ペンネームも可)

しめきり 2018年6月30日

〒770-8547 徳島市下助任町4丁目9 徳島健康生協本部 メールアドレス kenkoutoseikatsu@kenkou-seikyou.com

### **ERECTIONS**

- 川柳、俳句、短歌
- 私の趣味、特技、生きがい
- 私の健康法

• 私の思い出の歌、思い出の一枚(写真)、映画、本 また、こんな凄い組合員がいるよ、という紹介や、身の回り のこと、最近思うこと、何でも結構です。原稿は200字程度 でお願いします。

以上のおたよりは、お手紙、FAX、メールにてお寄せください。 掲載させていただいた方には図書カード500円分をプレゼン トします。宛先は8面のうちんくごはんと同様です。たくさ んのおたよりお待ちしております。

### 組合員のみなさまへ

### 徳島健生病院では

- 無料送迎を行っています。病院から10Km圏内で、 定期受診される方(介護保険認定者は介護タクシー 利用が優先されます。)
- 無保険や経済的にお困りの方は無料低額診療事業 を行っています。
- ※上記2項には利用の際、条件があります。

お問い合せ 088-622-7771

### 医師・看護師・臨床検査技師 随時募集中!!

担当:本部総務部 人事担当

電話:088-654-8363 e-mail:hcoopt@mb2.tcn.ne.jp



## 文芸コ 川柳など

### ○藁篭に 茱萸入れし 娘の嫁ぎけり

○木蓮の ○山裾に

散りて音立つ 灯は消えて

○生かされてる ○波立つに 寒鮠釣りの 身を感謝して 竿の列 気配のす

今生きる

中央支部 吉成 裕さん

と脳 くりえいてぃぶな 首 パソコンに打つ 指

○ディクショナリ(字引く処なり) ぶらり来ました 路を生きる 唱えつつ ライブラリーへ

藤井 利一さん

○つばめ来る 〇五月病 空を眺めて 日の風やわし 癒しけり 畑にあり

○落としても 又巣を作る 蜂の来て

加茂名南支部 秋田 和代さん

○花桐や 細き坂道 香をこぼす

○葉桜に 加茂名南支部 雀の集う 岡山 三七子さん 水たまり



和田の屋本店 滝の焼餅 徳島市寺町

料

醤油、 豚スペアリブ みりん

生姜すりおろし

にんにくすりおろし

お好みで

500

大さじ? 大さじる

が家の料理紹介し

今月号より、隔月でおうちの手料理を紹介するコーナーを設けます。(簡単クッキングと交互でご紹介いたします。) ダイエット料理、節約料理、アレンジ料理などなど、どんな料理でもかまいません。 簡単にかいたレシピと写真をお送りください。 あて先は、(住所)〒770-8547 徳島市下助任町4丁目9

徳島市下助任町4丁目9 徳島健康生協本部

(メールアドレス)

○涼しさに

駒進む

夏座敷

渭東支部

中山

馨さん

kenkoutoseikatsu@kenkou-seikyou.com (FAX) (088) 652-7280

③炊きあがったら完成。  $\Delta$ むこ募集中(80)

【つくり方】

②スペアリブと調味料を炊飯器 ①スペアリブをフライパンで焼 き色を付ける。

に入れてスイッチオン!

病 院に生まれかわりる