



Health and life

2022

# 健康と生活

553号

# 5

(私たちの願い)

一人ひとりが人間として尊重される社会をめざし、様々な人々と手をつなぎあい、保健・医療・介護の事業と運動をとおして、健康で明るい地域をつくることです。

2022年3月末日現在

◆組合員数 44,173人  
◇出資金 1,259,047,495円

発行所 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  
毎月1回1日発行

健康生協ホームページ URL <http://hcoopt.com>

徳島健生病院ホームページ <http://kenkou-seikyou.com>

# 2022年度新入職員

## 入職式の様子



今年も23名(中途入職も含む)の新入職員が入職し、さわやかな新年度を迎えることができました。4月1日の入職式には、緊張した表情を浮かべながらも、これからの新生活への期待を膨らませ、会場に訪れました。3日間の全体研修では、民医連の特徴と綱領、健康生協の歴史、感染対策、医療安全や防災などについて学習しました。また、組合員活動についても学び、「地域の人々に寄り添い、貢献していきたい」と強く感じた。「社会人、医療生協の職員としての自覚を持って働いていきたい。」などの決意が述べられました。

これからも私たち職員一同、地域の皆様のお役に立てるよう頑張りますので、よろしくお願いたします。

## 職種内訳 (中途入職含む)

○医師	1名	○保健師	1名	○介護福祉士	2名
○看護師	12名	○作業療法士	1名	○事務	4名
○准看護師	1名	○言語聴覚士	1名		



新しくなった徳島健生病院

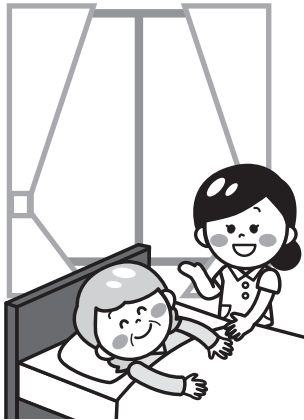
入院体験記



藍住支部 一色智津子

1月半ばに町が運営しているスポーツクラブ参加中に膝を傷めてしまい、10日間余り入院しました。入院当日お腹の具合も悪くなり体調が悪化したのですが、適切に対応していただき大事にならず回復することができました。主治医の先生方も折にふれて訪室してくださり、説明があり入院の見通しが分かりま

した。また、体調が良い方向に向かうと「早く退院したい」との勝手な希望にも応じていただき、リハビリ予定を早急に変更してくれ無事退院できました。新館になって病室もゆつたりとして、気持ちよく毎日を過ごすことができました。本当にお世話になりました。ありがとうございます。



1月半ばに町が運営しているスポーツクラブ参加中に膝を傷めてしまい、10日間余り入院しました。入院当日お腹の具合も悪くなり体調が悪化したのですが、適切に対応していただき大事にならず回復することができました。主治医の先生方も折にふれて訪室してくださり、説明があり入院の見通しが分かりま

歯と健康

子ども歯ならび矯正法

健生歯科 高松 真也

歯科ではこの度、新しい小児矯正を始めました。

「プレオルソ」という取り外しのできる「マウスピース式矯正装置」を使った矯正です。

マウスピース式なので、取り外しができ、食事や歯磨きの時に装



ドーピングとはスポーツにおいて競技力を高めるために薬物などを使用したり、それらの使用を隠したりする行為であり、ドーピング禁止物質といえ、多くの人が筋肉増強剤やステロイドなどをイメージされるかもしれませんが。実は医療用医薬品や漢方薬、また市販の風邪薬や健康食品、サプリメントなどにも含まれている場合があります。知らずに服用し、ドーピング違反

薬の話

そよかぜ薬局 門田 勇輝

ドーピング違反は、ドーピング検査で禁止物質の痕跡が認められればどんな理由があっても違反となり、不注意によるうっかりミスであっても制裁の対象となっております。スポーツ競技をされている方や関係者で、薬を使用する前にわからないことがあれば、スポーツファーマシストなど薬剤師へ相談してください。

置を外せるので虫歯の心配が少なく、痛みが出た時などには一時的に中断することもできます。

プレオルソは、家にいる時の(約1時間)と寝る時に使えます。学校では普段通り過ごすことができます。

また口呼吸を鼻呼吸へ促します。歯並びだけでなく、口の周りの筋肉の機能を改善する訓練を同時に行うことが可能です。小児のうちに口呼吸を鼻呼吸へ促し、口周りの筋肉のバランスを整えることは、将来の歯

並びや子どもの成長発育にとっても良い影響があります。

プレオルソは混合歯列期(全ての歯が永久歯に生え変わる前)に行う治療。予防矯正になります。個人差もありますが、3歳から10歳くらいには始めないと高い効果が得られません。

患者さんの負担が少ない治療法ですので、お子さんやお孫さんの口元が気になる方はぜひ歯科へご相談ください。

# 認知症と向き合う

認知症の人の見ている世界とは……その②

前回の記事が好評だったため、今回も認知症の人の見ている世界を皆さんと一緒に想像し、考えていきたいと思えます。

## 財布がない!?

認知症の代表的な症状として知られる物盗られ妄想。財布や判子が盗まれたと思い、その疑いを家族など身近な人に向けるようになります。

さて、認知症の人は自分の中で「覚えておかなきゃ、覚えておかなきゃ……」「家族に迷惑をかけるようにしなきゃ」という思いが強くなっています。そんな時に財布が無くなったりすると、本人の中でパニックになります。

まして身近な人が「またかよ! いい加減にしてくれ!」など怒って対応するとどうなるか? ケンカしたことは忘れても「この人は嫌な人だ」という感覚だけが本人の中に残ってしまうのです。こんな時は話をしながら一緒に探し、心

に余裕を持って対応することが望まれます。

ちなみに本人は「ここなら私しか触らないから大丈夫」などと考えながら保管しようとしています。ベッドの間や台所の奥深くなど、思いもよらぬところから探しものが出てくることもあるので、探す時は注意が必要です。

## どう支払えばいいの??

以前の記事でも紹介していますが、認知症の症状には失計算というものがあります。買い物の際にお金をどのように支払えばいいかわからなくなってしまうのです。

たとえば、「コンビニで」「530円のお買い上げです」と言われても「あれ? 何円玉を何枚だせばいいの?」という感じになります。そして、その際の本人の中での解決策は「そうだ! お札を出せば足りるのでいい?」と考えるよう



になります。そのため、認知症の人の財布は小銭でパンパンになっているということがあります。レジ業務をしている方々には、レジが混んでいてもゆっくり対応することを心がけていただくことを願います。

ご家族の方々は、失計算の症状が出たからといって計算問題で「+4はいくら?」などという問題は出さないように控えてください。本人の自尊心を傷つけてしまう恐れがあります。

## どちら様ですか?

「はじめまして」「どちら様ですか?」認知症の影響で発せられた言葉とはいえ、長い年月を共に過ごしてきたご家族が受け取る言葉としてはショックが大きいです。視覚を司る後頭葉が衰えると人の顔を見分けにくくなってしまいます。そのため、認知症の人はその人の顔でなく、声や体格などの総合的な雰囲気判断するようになります。

皆さんは総合的な判断で人を見分けられますか? 薄目、もしくは目を閉じた状態での判断はなかなか難しいですよ?

しかも本人の中で起きているこれらのズレた認識は、本人にとっ

ては正解なのです。ですから、これらを正そうとすると、本人は「なぜ間違っていると言われなきゃいけないの?」という考えに至ります。こんな場合も、やはり本人がどうすれば安心するかを考えましょう。一時的には本人の世界に話を合わせてもいいかもしれません。

## 終わりに

さて、いかがでしたか? 普段はあまり考えない世界ですから「え? 本当にそんな感じなの?」と思うかもしれません。私もそう思っていましたし、今も絶賛勉強中です。

皆さんに共通して覚えておいてもらいたいのは、対応の心得の根っこにある「この人といると心地いい、安心する」と感じてもらえるかどうかです。対応の際には、ぜひいろいろなことを想像してみてください。そして相談先の施設があれば、それらを伝えてください。それが認知症の人が暮らすしやすい状態を作ることにつながるヒントになると思います。

認知症キアラバンメイト

伊賀 達郎

参考文献:「マンガでわかる! 認知症の人が見ている世界」(著:川畑智氏)「

## つばやきコーナー

我が家の癒し黒猫クーちゃん

(矢三・島田支部 竹内さん)

# 生活に大切な目の健康



健生病院 眼科  
西内 貴子医師

## ～はじめに～

人生100年の時代が到来し、子どもからおとなまで、それぞれの生活の質に目の健康が大きくかわっています。目の病気の治療も変化してきています。今回から、身近な疑問に答える形で、日常よくあう病気や最近の話題についてお話しします。

## ① コロナ禍の生活で、目への影響は？

新型コロナウイルス感染症の蔓延により、みなさんの生活はどう変わりましたか？もつ2年あまり、これまでとは違う生活を強いられ目の病気も変化しています。

## ～増えた病気は？～

近視とドライアイです。小児は室内でゲームやスマートフォンを使用する時間が増え、学校でもタブレットなどを使つての授業となりました。近くをみる時間が圧倒的に長くなったことで近視が増えています。また、屋外での活動がなくなり、日光に当たらなくなつたことも関連しているようです。

ドライアイは、リモートワークやパソコン生活で、集中して画面をみるため、まばたきの回数が減り、涙がでなくなることで増えています。また、マスク着用中に隙間から上方へ漏れる息は湿気のある呼吸でも目にあたると、目の表面を乾燥させます。またストレスや不安でも涙は少なくなると言われています。



対策としては、

- ① 機器の使用時間を減らす
- ② 30分画面をみたら、休憩時間をとる、遠くを見て体を動かす
- ③ ホットタオル療法（熱めの湯で濡らしたタオルをまぶたの上のせる）



- ④ マスクは上端を顔に密着させる
  - ⑤ リラックスする
- などが推奨されています。

## ～減つた病気は？～

やはり目と花粉症です。やはり目はアデノウイルス感染などからおこる結膜炎です。涙を介して家庭や学校内で次々とうつり、主に夏場に多い病気でした。が、インフルエンザが減つたように、手洗いや消毒の習慣の広まり、プール閉鎖、学校などでの接触減少なども関連して減っています。

花粉症もマスクやゴーグルの着用のためか、例年に比べ減り、症状も軽めの人が多い状況です。（ただ今年は昨年よりすこし多い）対策は、これらを教訓に消毒の習慣を継続し、アレルギーの原因との接触をひきつづき避けることでしょう。

## ～病気の発見や治療の遅れ～

外出や運動の機会が減り、生活変化により、高血圧や糖尿病の悪化している人が増えています。これらは目にも影響する病気です。受診控えの意識のために、治療中断し、この間に病気が進行した人もいます。健診も減り、コロナが収束したら病院へ行こうと思つていたが、と言っている間に病気の発見や治療の時期を逃すことが心配されます。

コロナのない社会にはもう戻れないのですから、これからの健康と生活について、順応も含めてあらためて考えなおす良い機会なのかもしれません。





### 「フレイル」って、なあに？

歳をとって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態をフレイル（虚弱）と言います。そのまま年のせいだとあきらめていると要介護の状態になってしまいます。

いつまでも心とカラダをいきいきと保つためには、「栄養（歯・口腔）」「運動」「社会参加」が大切です。

### イレブン・チェック

イレブン・チェックは、この「栄養（歯・口腔）」、「運動」、「社会参加」という3つの柱から、自分のフレイル度をさらによく見るためのものです。

みなさんもフレイルの兆候があるか、11の項目「イレブン・チェック」にチャレンジしてみよう！

栄養	1. ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	2. 野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
口腔	3. 「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	4. お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	5. 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	6. 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	7. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会性・こころ	8. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	9. 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	10. 自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	11. 何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい



回答欄の右側に○が付いた時は、要注意です。

※ 4、8、11は、「はい」と「いいえ」が逆になっているので注意してください。

出典：「フレイル予防ハンドブック」東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢氏

### コロナ禍の3つのフレイル予防

#### 1. よく噛んでよく食べる

噛む力、筋力を維持するために、1日3食バランスよく食べましょう。筋肉のもとになる「タンパク質」を積極的にとりましょう。また、お口の機能の維持も重要です。食後はしっかりと歯をみがきましょう。



#### 2. こまめに運動する

1日10分でも体を動かす時間を作りましょう。家でもできるストレッチや人ごみを避けた散歩やウォーキングはおすすめです。日常生活の中で意識的に歩いたり、家事などでこまめに体を動かしたりすることで運動量は増加します。



#### 3. 離れていてもたくさん人と話す

友人や家族に会えない時だからこそ、電話などを楽しみましょう。この機会にビデオ通話にチャレンジするのも良いでしょう。大切なのは友人や家族との繋がりを維持することです。感染予防対策をとったうえで自分に合った方法を見つけましょう。



フレイルは、早く気づいて対策をすれば、フレイルの状態から健常に近い状態へ改善したり、要介護状態に至る可能性を減らせる可能性があります。

いつまでも健康に過ごすために、フレイル予防を意識的に取り入れ、健康寿命を延ばしましょう。

つばきコーナー 先輩方のように活躍できるつづ、頑張ります。よろしくお願いします！

理事会だより

理事会は3月26日に開催されました。

- 1、**【主な議決事項及び重要な報告事項】** 奨学生承認の件について、全員一致で承認議決しました。
- 2、職員給与と規定主治医手当の新設について、全員一致で承認議決しました。
- 3、職員給与と規定麻酔医支援手当の新設について、全員一致で承認議決しました。
- 4、職員給与と規定夜間救急手当の改定について、全員一致で承認議決しました。
- 5、長期住所不明組合員のみなし脱退の件について、全員一致で承認議決しました。
- 6、2022年度予算の件について、全員一致で承認議決しました。

【2月の経営状況】

2月の経常剰余は1260万円の赤字で、予算目標を1590万円上回りました。

事業収益は3億4922万円で予算目標を37万円上回りました。事業費用は3億6032万円です。算目標を1493万円下回りました。

【2月の組織活動の到達状況】

・仲間づくり	2月	47人
・年度累計	2月	1012人
・出資金増資	2月	318万円
・年度累計	2月	9898万円
・班づくり	2月	0班
・年度累計	2月	7班
・班会開催	2月	14回
・年度累計	2月	518回

憲法改悪を許さない全国署名にご協力を!

ロシアに9条があれば戦争は起きてなかったかも

ロシアのウクライナ侵攻を機に、国民の不安を煽りながら、平和憲法9条を根本から破壊しようとする勢力があります。日本が際限のない軍拡に足を踏み入れないように、子どもたちに平和と民主主義を残せるよう、憲

法を守り活かせる声を国会に届けます。

ご家族やお知り合いにも声をかけて、憲法改悪を許さない全国署名にご協力ください。

▶返信用封筒を折り込んでいますのでご利用ください。

民意は、改悪を望んでいない。

問、衆議院で実施する改憲調査は

「憲法改正」と考えた人の割合

改憲賛成も許さない

キチンな国民の改憲4項目

いのちくらし、平和を守るための署名にご協力ください!!

第432回 **健康クイズ**

〈問題〉

**県名に動物の名前が入っている都道府県を全て答えてください。**

**ヒント：4県あります…**

★430回の正解と当選者 (34名) (応募者34名 正解34名)  
 〈正解〉沈丁花・卒業式  
 〈当選者〉敬称略  
 大泉 靖子 (徳島市) 高篠 佳子 (三好郡)  
 川本加代子 (徳島市) 井内 宏 (名西郡)  
 竹中真由美 (徳島市)

○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

- 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。(ペンネーム可)
- しめきり 2022年5月31日
- あて先 〒770-8547 徳島市下助任町4丁目9番地 徳島健康生協本部  
 メールアドレス kenkoutoseikatsu@kenkou-seikyuu.com

**徳島健生病院 日曜健診のお知らせ**

徳島健生病院では、仕事の都合や家事、育児、介護などで平日に休みを取りにくい方でも健診が受けられるよう、日曜日健診を行っています。事前予約制で人数に限りがあるので、定員になり次第締め切りとさせていただきます。お早めに健診センターまでお問合せください。

(088-622-7847 お問い合わせ時間 平日13:00~17:00)

**要予約** 健診予定日：5月15日 8:30~

**職員募集のお知らせ**

\*\*\*\*\*

◎募集職種・募集要項、オンライン (WEB) 説明会などは随時更新しています。詳しくは、徳島健康生活協同組合ホームページ (hcoopt.com) 採用情報をご覧ください。

\*\*\* お問い合わせ先 \*\*\*  
 徳島健康生活協同組合 人事教育部  
 電話 (088)622-3303 平日8:30~17:30  
 メール jinji@kenkou-seikyuu.com

(健生歯科 坂賀 早織さん)

# 診療時間表

急患の方は診療時間外でも受付けています。

都合により変更となることがございます。

詳しい医師体制表は健生病院の窓口でお渡しすることができます。

**【徳島健生病院】** TEL.088-622-7771 FAX.088-653-8480

	月			火			水			木			金			土	
	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後
①午前 9:00~12:00 ②午後 15:00~17:00 ③夜間 17:00~18:00	○	○		○	○		○	○		○	○		○	○		○	○
内科・総合診療科 午後14:00~17:00	○	○		○	○		○	○		○	○		○	○		○	○
整形外科 月・水・金は10:00までの受付	○			○	予約		○			※1			○				
外科 夜間16:30~17:30	○		○	○			○			○			○			○	
眼科	○	○		○			○	○		○	○		○	○			※3
脳神経外科				○			○			※2			○				
健診センター	○			○			○			○			○				予約

眼科では白内障の手術も可能です。

※1 木曜は一般外来および骨粗鬆症外来（予約）

※2 第1、第3のみ診療 14:00~17:00

※3 土曜日は第1・第3のみ診療

健生病院の下記の部署に御用の方は直接お電話くださるようお願いいたします。（代表電話・病棟・夜間・休日は以下のとおりです）

□ 庶務課・夜間休日受付 622-7771 □ 健診センター 622-7847 □ デイケア（通所リハビリ） 622-7821 (FAX) 653-8480

## 地域連携 相談室のご案内

徳島健生病院では組合員の「医療・介護・福祉・くらし」の困りごとに対し、さまざまな専門スタッフとともに解決していくことを目的に「地域連携 相談室」を設置しています。  
何かお困りの方は一人で悩まず、まずは下記の番号までお電話ください。

地域連携 相談室 Tel 088-622-7793

**【健生石井クリニック】** TEL.088-675-1033 FAX.088-675-1147

	月		火		水		木		金	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
①午前 9:00~12:30 ②午後 15:00~18:00	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
※木曜日のみ17:30まで	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

※2018年9月より土曜日の診療を休診しております。

**【健生阿南診療所】** TEL.0884-27-2848 FAX.0884-27-2849

	月		火		水		木		金	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
①午前 9:00~12:30 ②午後 16:00~19:00	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
※木曜日午後の内科診療は休診となっています。							隔週(午後)眼科			

※2020年8月1日より火曜日診療を休診しております。

**【健生西部診療所】** TEL.0883-78-2292 FAX.0883-76-3711

	月		火		水		木		金	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
①午前 9:00~12:00 ②午後 15:30~17:30	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
金曜日（第3午前）呼吸器 △火・木曜午後は訪問診療	○	○	△	○	○	○	△	○	○	○

**【健生歯科】** TEL.088-655-3011 FAX.088-655-0749

	月	火	水	木	金	土
午前	8:30~11:30	8:30~12:00	8:30~12:00	8:30~12:00	8:30~12:00	8:30~11:30
午後	13:30~16:30	14:00~16:30	14:00~16:30	14:00~16:30		13:30~16:30
夜間		17:00~20:00	17:00~20:00	17:00~20:00	16:30~20:00	

○小児歯科、歯科矯正、インプラントもしています。（健生歯科、健生歯科なると）

**【健生歯科なると】** TEL.088-685-4614 FAX.088-685-4665

	月	火	水	木	金	土
午前	8:30~11:30	8:30~12:00	8:30~11:30	8:30~12:00	8:30~12:00	8:30~11:30
午後	13:30~16:30	14:00~16:30	13:30~16:30	12:00~16:00		13:30~16:30
夜間		17:30~18:30		17:00~20:00	16:30~20:00	

※第4土曜日午後休診

**【健生きたじまクリニック】** TEL.088-698-9629 FAX.088-698-1851

	月			火			水			木			金			土	
	午前	昼間	午後	午前	昼間	午後	午前	昼間	午後	午前	昼間	午後	午前	昼間	午後	午前	午後
①午前 8:50~12:00 ②昼間 13:30~14:30 ③午後 15:00~18:30	○			○			○			○			○			○	
△土は15:00~17:00 ※毎週木曜10:00~11:30 乳児健診		○			○			○			○			○			○

## ◎在宅医療・介護のご相談は…

- 健生在宅ケアセンター TEL 088-622-8101
- 健生さわやか在宅介護支援センター TEL 088-653-1855 FAX 088-653-8477
- とくしま健生ヘルパーステーション TEL 088-622-0371 FAX 088-622-3637
- とくしま健生デイサービスセンター TEL 088-622-8102 FAX 088-653-8477
- とくしま健生訪問看護ステーション TEL 088-622-9858 FAX 088-622-3635
- 健生かがやき在宅介護支援センター TEL 088-602-4777 FAX 088-602-4778
- 西部健生訪問看護ステーション TEL 0883-76-3716 FAX 0883-76-3713
- 西部健生訪問看護ステーション（山城出張所） TEL 0883-76-6455 FAX 0883-76-6456
- 健生西部デイサービスなでしこ TEL 0883-72-1011 FAX 0883-72-1011
- 健生西部診療所（居宅介護支援事業所） TEL 0883-76-3703 FAX 0883-76-3711
- 健生石井老健うぐいす TEL 088-675-3166 FAX 088-675-3167

つばきコーナー

新社会人らしいフレッシュさをできる限り醸し出しながら、ひとつひとつ確実にステップアップしていきたいです。

（ペンネーム）炊き立てごはんさん

# 組合員5156名

## 読者だより

2月までは寒さのせいか、発症していなかった花粉症が3月に入って一気にあらわれ、くしゃみ、目のかゆみ、鼻水と3大症状に悩まされています。5月中旬までの2カ月まで花粉症で乗り切ります。

徳島市 祖父江 桂子さん

昨年12月に娘が1歳になり、乳歯は8本になりました。小さな歯ブラシを噛みながら、歯磨きを頑張っています。歯と健康のコーナーで、健康寿命の延伸のために読んで、娘がおばあさんになっても自分の歯で食事ができますようにと願いながら、仕上げ磨きも頑張っています。

板野郡 鹿兒島 恵さん

定年退職後に、町内のスクエアダンスサークルに参加するようになり、ベテランの方々に初歩から教えてもらって、なんとか頑張っています。サークルでは一番年下で若い若いとおだてられて、その気になっています。スクエアダンス

は、英語の掛け声に合わせて体を動かすので、とても頭を使います。認知症予防にもってこいで、もちろん運動不足解消にもなります。

一組8人で踊りますが、人数がだんだん減ってきているので、一緒に踊る人大募集です。阿南市の畷町コミュニティセンターで、火曜日のお昼1時から活動しているの

で、のぞいてみてほしいです。

ペンネーム ハマちゃん

チューリップは3月～5月にかけて可愛い花を咲かせます。カメラを地べたにつけて撮影するとチューリップは太陽に向かって咲いていました。

チューリップの花言葉は「思いやり」「愛の告白」



北島町チューリップ公園  
(太陽に向かって)

徳島市 中山 馨さん

# 簡単クッキング

## サバしそチーズ餃子

【材料】(2人分)

- サバ水煮缶 100g
- 玉ねぎ(みじん切り) 大さじ1
- 餃子の皮 16枚
- 青しそ 8枚
- スライスチーズ 2枚
- ごま油 適宜

### 【つくり方】

- ①サバ缶は汁気を切り、玉ねぎを加えてサバをほぐしながら混ぜ合わせる。
- ②餃子の皮に青しそ、①、スライスチーズの順に重ね、上から餃子の皮(周囲を水で濡らしたものを)をのせ、フォークで上から押すように密着させる。
- ③フライパンにごま油を熱し、両面に焦げがつくように焼く。

# おたより絶賛募集中!!

母の日の似顔絵、コロナ禍での健康法、趣味の作品や写真、うちんくごはんのレシピなどを募集しています。その他、俳句、川柳、思い出、絵手紙などなど何でも構いません。応募方法は、6ページ健康クイズ★応募要項をご覧ください。

掲載させて頂いた方には  
**図書カード500円分をプレゼント!!**



健生病院 管理栄養士