Health and life

2022

(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5月末日現在

44.257人 ◆組合員数 ◇出資金 1,262,230,295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

555号



毎月第3金曜日午後1時30分から運営をしています。お問い合わせ先088-652-7283

平和な未来を

開催日

2022年7月30日(±) 10:00~

しこくピースアクションリレーは、四国4県で平和の 想いを繋ぎ、8月の広島へ想いをとどけます!

今年のピースアクションリレーinとくしまは、NPO法人TICO代表 の吉田修医師のハンガリーでのウクライナ避難者の医療支援のお 話し動画 (録画) や戦争体験者のお話し (録画) を聞いて平和への 想いを交流します。ぜひご参加ください!

参加のお申し込みは…

専用フォームからお申し込みください。⇒ タブレット・スマートフォンの方は右の2次元コードをスキャンしてお申し込みください。

18 3 本

ことはできません。 口腔内の健康、

いわゆる予防歯科は欠かす

日本は世界有数の長寿国です。

しか



当日スケジュール (予定)

9:30~10:00 zoom入室受付

10:00~10:10 開会あいさつ

10:10~10:55

NPO法人TICO代表 吉田修医師学習会動画& 戦争体験者のお話し動画視聴

11:05~

平和への想いを交流します。

11:40~

閉会あいさつ

お問い合わせ: 2022しこくピースアクションリレーinとくしま実行委員会 とくしま生協 企画部 Tel 088-698-0505 mail tokushima.peace2020@gmail.com

【70歳時】15本 一 げる「ホー吸入」では、通り道を広 く保てるため、お薬を効率良く気管 ります。一方、舌を下げ喉の奥を広 平均の残本数は以下の通りです か、ご存じですか? 舌で止まり、口の中に残りやすくな 正しい吸入操作が必要不可欠です まで届けることができます。 堠 何も意識せず吸入すると、お薬が 操作次第で効果に差が出るため 歯は全部そろっていたら32本です。 具体的には①「ホー」と言いながら舌を 一本人の歯は平均どれくらい残っている

健生歯科

歯科衛生士 近藤

亜紀奈

なたの歯は今何本?

ていません。が、さらに失って『入れ歯』 けばよかった」 きにはまだ歯を失うことの重要性を実感し てはもっと歯を失っていることもあります 患者さんのなかには、歯が数本抜けたと これは平均的な数字なので、 『インプラント』しか治療の選択肢がな と思う方がたくさんいます 【80歳時】18·3 「歯を大事にしと 場合によっ

しょう。

定期的な歯科検診やクリーニングをすすめ 科でお口の中の健康を保つ努力が必要です。 残し、健康に年を重ねるためには、予防歯

上の歯を残せるようにしていきま

すことはできません。自分の歯をより多く ているようです。歯は一度失うと、元に戻 歯科部門においては平均寿命に遅れをとっ

健 康

最大限引き出しましょう。 そよかぜ薬局

喉の奥を広げて息を吐きます。 を乗せ、 息を吸います。 を下げたまま、舌の上に吸入口 大きく」吸ってください。 大きく」、粉の薬は の方向に向けます。 首を伸ばし、吸入器の先を気管 ホー」と思いながら、 また、 正しい方法で、 霧状の薬は 咥えます。 この時、 お薬の効果を ③頭の中で 「勢 い 「ゆっくり ・背筋と 大きく じよく

ホー吸入

西本

悠

要介護状態になりにくく、 確率は2倍になると言われています。つま 倒リスクは26倍、要介護認定を受けやす 用していない人は歯が20本以上残っている歯科の適切な治療を受けず、入れ歯を使 人と比べて認知症の発症リスクは 1.9 歯を残すように努力をすれば認知症や 健康のためには

小松島支部 濱田さん)

下げ、

気管の中に入って初めて効果が出

気管支喘息治療などに用いる吸入薬は、

つぶやきコーナー

大国に

侵略された

ウクライナ

世界中が

平和を願う

知症と向き合う

〜社会参加と認知症予防 5

はじめに

趣味、稽古、ボランティア活動、 りを持って生きています。 ることを意味していました。 ら追い出されることは死に直結す とりの人生に関与しています。 ありとあらゆるつながりが一人ひ ご近所付き合いに地域の行事など、 していました。そしてこの群れか 大昔、人間は群れを作って生活 私たち人間はいろいろなつなが 仕事、

生を豊かにする可能性が高くなる のではないでしょうか? んのつながりを持っている方が人 なくなりました。ですが、たくさ いることは必ずしも死に直結はし 現代ではどうでしょう?一人で

についてご紹介したいと思います。 今回は社会との関わりと認知症

認知症リスク 社会参加の多い地域と

研究によると、「ボランティア団 全国の高齢者を対象とした調査

> 社会参加と認知症予防とは、 が低い」という結果が出ています。 体や自治会などへの活動割合が高 つあります。 相関関係があることが証明されつ い地域ほど、認知症になるリスク 強い

ていくことをおすすめします。 すので楽しく、いきいきと活動し スとなり脳へダメージを与えてし な活動を嫌々やっていてはストレ 性」があげられます。先述のよう まいます。せっかくの社会参加で そして重要な要素として「自発

どんなものが社会参加?

たまた茶話会でしょうか? か?通学路の防犯でしょうか?は うなものだとイメージしますか? 病院や役場などの案内係でしょう みなさんは社会参加とはどのよ

るなと感じます。そして本人たち は本当に素晴らしいことをしてい が、認知症予防に効果のあること は気づいていないかもしれません をされているとも感じます。 私はこれらに関わるすべての人

> でき、それがさらに広がっていけ クを減らすことができるのではな ば、その街から認知症になるリス をすることで頼り頼られる関係が いかと思います。 ボランティア活動やサロン活動

えます。少し仰々しく書きました 必ずしも必要ではありませんが、 ますし、そのような人の周りにつ 行動することが認知症予防になり さまざまなことに思いを巡らせて して喜んでくれている様子を想像 ことは何か考えたり、それを実行 ながりは増えていくのではないか してみたりするのもいいでしょう。 天です。身近な人のためにできる か、気軽に考えていただいて大丈 大切な心構えがあります。それは 他者に貢献する心」だと私は考 加えて、これらを実行する上で

ションはやっぱり大切 人とのコミュニケー

ションはしっかり取れています だけ人と会って会話をすることを オススメします。 と思いますが、私としてはできる 情表現が苦手な方もいらっしゃる か?中には恥ずかしがりの方や感 表情や声色を読み、 みなさんは人とのコミュニケー 人の顔を見て、 対話すること

なと私は思います。

で脳細胞は刺激されます。

になります。 かもしれませんが、言った後はな す。改めて意識すると勇気がいる れも立派なコミュニケーションで 気持ちを伝えてみてください。こ わった後「ありがとう」と感謝の やスーパーの店員さんにレジが終 んだか気持ちが晴れたような気分 くれないよ」という方はコンビニ 「そんな毎日人に会う予定がつ

かなと思います。 謝の気持を伝えることは社会参加 ないでしょうか。どんな人にも感 ほとんどが良い気分になるのでは 出す人はまずいないと思いますし への第一歩につながるのではない た人はどう感じるでしょう?怒り そして「ありがとう」と言われ

終わりに

することに繋がると思います。 社会参加の足がかりに健康生協の 私たち健康生協の組合員活動は社 重く考えすぎのように感じます。 健康づくりの活動に参加してみて 会参加のオンパレードです。ぜひ くださいね。それが認知症を予防 私が思うに、皆さん社会参加を

認知症キャラバンメイト 達郎

つぶやきコーナー

つぶやきコーナー

値上げラッシュの今、食料自給率の向上を切に願う

眼科 貴子医師

健生病院

ロービジョンとは

3

見たい中心がみえにくくなる場合 と周辺から狭 なく、みえる範囲(視野)の障害も す。見え方がぼんやりするのみで らに進行していくものもありま をしても、視力障害がのこり、さ 目の病気の中には、最善の治療

ジョン)とい 低下(ロービ せて視機能の これらをあわ も不便です。 C O O ٠

O O С

います。

の場合です。 視神経萎縮、 網膜色素変性症、加齢黄斑変性症 進行した糖尿病網膜症、緑内障 血管閉塞、 怪我など

〜残った力を最大限使おう〜

の新しい情報を得て、ロービジョ

ンの方の対応に役立てることがで

ターの職員の方々が参加していま

(小松島支部

宝春子さん)

情報交換や勉強会では、多く

われず、残った力を評価して、そ す。が、失われた部分のみにとら がりを継続しておくことは大切で かります。医療の進歩の情報収集 と次々と医療機関を訪れる方もお ように準備していく時間という視 び、すこしでも生活が便利になる れを最大限使用していく方法を学 や即応のために、医療機関との繋 しく、なにかよい治療法はないか 点をもつのはどうでしょうか。 られます。たしかにお気持ちもわ 障害を受け入れることがむずか

支援の和

あり、どちら くなる場合が

00

ė

野からは視聴覚障がい者支援セン 島視覚支援学校の教師が、 があります。医療分野からは大学 各分野のものが集い、連携を取 加しています。教育分野からは徳 病院を中心として一般病院や開業 「徳島ロービジョンネットワーク」 ・眼科医や視能訓練士の有志が参 徳島では、医療、教育、 ロービジョンの方を支援する 福祉分 福祉の

> はり、 の体験を通して工夫できることが 共有しました。また、みえにくさ の器具が開発されつつあることを 遮光眼鏡などの各種補装具や最新 取得講座のことなど新しい情報を あり、小児のみでなく、あんま、 きています。たとえば、拡大鏡や 得ました。 歩行訓練や同行援護従業者の資格 サービス、白杖を使っての安全な と、福祉として利用できる制度や きゅう師などの職業科のこ

を各眼科医療機関においてありま に連絡すれば、相談できます」と いう、スマートサイトという冊子 そして、「一人で悩まず、ここ



~便利グッズや工夫~

パソコンの他、 タイプの時計やコップ、体温計 以前からある、音でしらせる 拡大読書器もー

いきましょう。

のついた眼鏡もあります。カレン 明るくみることのできるカメラ ともできます。暗いところでも T機器の進歩で小型化 ポスコープを使うのも便利です。 を書く場合、黒の厚紙の枠のタイ 便利です。ハガキや便箋などで字 す。調理器具も食材がよくわかる ンひとつで白黒反転できたりしま なったものがみやすく、販売され ダーや文書は背景が黒で白字に 章を読みあげてくれたりするこ メラにうつったお札の種類や文 スマートフォンを使って、便利ア できるようになってきています。 ように、黒いまな板、黒い包丁も ていますし、画面でも簡単にボタ プリから、字を拡大したり、

~スポーツの楽しみ~

もあります。残った視機能、 県内にも日常的にみえにくい方と ルダリングの活動をしている団体 ともに伴走や伴ウオーキング、ボ にくくてもいろいろなスポーツが ンドテニス、水泳、柔道などなど。 上競技ほかゴールボール、ブライ できることがひろまりました。陸 昨年のパラリンピックで、みえ 運動能力も最大限利用して

脳をだまして健康づくり_ 八万支部 大久保 初子

鏡に向かって4つの呪文を唱える ことです。 にっこり笑顔で わたしの朝の日課は、洗顔の後、

私は幸せ」と唱え 若い、私は元気、 私は

私は綺麗、

この奇妙な呪文

ます。

とを知って驚きました! 知行動療法で治すことができるこ でした。原因不明の慢性腰痛を認 れた「脳で治す腰痛」を見たこと 7月にNHKスペシャルで放映さ を始めたきっかけは、 2015年

ができました! だったので、早速実行。治すこと らなくても自分で治せるとのこと 待して調べてみると、専門医に罹 ていた私は、「治るかも!」と期 ら打てない腰痛)に長年悩まされ に似た劇症腰痛(激痛で寝返りす 年に3、4度起こるぎっくり腰

ちょっと変わった健康法などお家でできる簡単な運動、とはありませんか?

何でも構いません。

★応募要項をごらんください。

応募は6ページ健康クイズ

みなさまからのおたよりを

健康を保つためにしているこ

外来診療

月曜夜間 火曜午前

\$ \$ 12 17 . .

00 30

コロナ禍で自粛が続く中

募集してます!

ばと考えておりますので、

しくお願いいたします。

ポートを中心にお手伝いできれ なりました。若手外科医のサ 徳島健生病院に就職することと おりました。この度、縁あって 阿南医療センター)で勤務して

私の健康法」

葉の痛みを司る部位の活動が低下 ているが、 腰痛が起きているときは、 自分の認知を変える

お待ちしてます!

変不思議な現象が脳内で起きてい ことによって正常に戻るという大

新

知を変える」ということなのです。 「アレもできない、コレもでき 「脳をだます」とは「自分の認

内科 総合診療科

医師

引き起こすように、 なってしまいます。 というマイナスの刺激を脳に与え あちこち悪くなっても仕方ない. 続けていると、ストレスが病気を ない」と諦めたり「もう歳だから 本当に病気に

12年」を更新中です。 力もUP!「風邪をひかない歴 行しました。呪文のお陰か、 をだまして認知を変えると健康を りたい」というプラスの刺激で脳 つくることができることを知り実 反対に「ああなりたい、こうな

師生活の約7割を徳島厚生連

今年4月で医師生活40年、

矢

(麻植協同病院、阿南共栄病院、



さだひろ

よろしくお願いします。

金に勤務することになりました。

内科を専門にしています。

まし だ **吉田**

外来診療

金曜午前 9 00 (

12 00

かんばら神原 やす お 康夫

られた画像をみて病気の診断をする ます。CTやMRーなどの検査で得 非常勤医師としてお世話になってい 月から徳島健生病院(放射線科) 今後ともよろしくお願い致しま 徳島市民病院を定年退職し、 放射線診断医の業務です。 \mathcal{O}

つぶやきコーナー 孫育て、 いつまで働けばいいのやら

> 国府支部 もうすぐ後期高齢者のばあさん)

す。

(4月の)

経営状況

理事会は5月28日に

開

催

され

ま

ついて、全員一致で承認可決しテム(PACS)更新・保守に信機3台、医療用画像管理シス信機、セントラル4人用モニター、機、セントラル4人用モニター、機、セントラル4人用モニター、機、セントラル4人用モニター、

賛成多数で承認可決しました。 内部通報規程の策定について、ました。

2

3

第

68

総代会議案につい

 $\overline{\zeta}$

で承認可決しました。
の方向性について、全員一致の方向性について、全員一致の方向性について、全員一致を見事がある回答をは、「2022年春闘要求書」のう会員一致で承認可決しました。

で、予算目標を197万円下4月の経常剰余は766万円

回の

赤

Ŋ

算目標を1339万円下回りました。

事業収益は3億6218万円で予

達状況 5 5 7 9 9 5 71 71 回回班班円円人人

-度累計

班

会開

仲間づくり

一度累計

4

户

資金増資

4

户

4月の組織活動の到

|目標を871万円下回りました。

事業費用は3億7083万円で予

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、日曜日も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頂いております。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:7月17日 8:30~



ヒント:「人」の横に「木」がありますね…

★432回の正解と当選者(34名)(応募者34名 正解31名) 〈正 解〉鹿児島県・群馬県・鳥取県・熊本県

〈当選者〉敬称略

※県名をひらがなで表した場合、宮城県(やぎ)・ 埼玉県(さい)・兵庫県(ひょう)・石川県(しか) にも動物の名前が入るので正解です。

内田 勝子 (三好市) 柏木 正照 (徳島市)

北濱章司 (徳島市) 南 光顕 (徳島市)

林 壽子 (板野郡) 南

○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

- 1. 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)
- 2. しめきり 2022年7月31日
- 3. 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-seikyou.com



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-seikyou.com

_ ^				
	1	7	88	
	'IZZ	H-7	124	_
	1H	ш	181	~~

急患の方は診療時間外でも受付ています。

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事ができます。

【徳島健生病院】TEL.088-622-7771 FAX.088-653-8480 詳しい医師										体制	表は	健生料	病院(D窓[
①午前 9:00~12:00		月			火			水			木			金		土
②午後 15:00~17:00 ③夜間 17:00~18:00	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
内科·総合診療科 午後14:00~ 17:00	0	0		0	0		0	% 1	0	0	\circ	0	\circ	\circ		\circ
整形外科 10:00までの受付	0			0	予約		\circ			% 2			0			
外科 夜間16:30~17:30	0		0	0			\circ			0			0		\circ	
眼科 白内障の手術も可	0	0		0			0	0		0	0		\circ	\circ		% 4
脳神経外科				0			0				% 3		0			
健診センター	0			0						0			0			予約

※1 水曜午後呼吸器外来 一般外来も行っています

※2 木曜は一般外来および 骨粗鬆症外来(予約)

※3 第1、第3のみ診療 14:00~17:00

※4 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 □ 健診センター □ デイケア(通所リハビリ) 622-7821 622-7771 622-7847 (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。

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

⊘ 左≠ 0.00 10.00	F	1	2	r	7.	k	7	K	4	Ē
①午前 9:00~12:30 ②午後 15:00~18:00	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
※木曜日のみ17:30まで	0	0	0		0	0	0	0	\bigcirc	\bigcirc

※2018年9月より十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

	F	1	2	<u>(</u>	7	K	7	7	4	<u> </u>
①午前 9:00~12:30	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
②午後 16:00~19:00	0	\bigcirc			0		0		\bigcirc	
※木曜日午後の内科診療は休診となっています。							隔(午眼	週 後) 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

	F	<u> </u>	2	(7	K	7	ķ.	덬	Ę
①午前 9:00~12:00 ②午後 15:30~17:30	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
金曜日(第3午前)呼吸器 △火・木曜午後は訪問診療	0	0	0	\triangle	0	0	\circ	\triangle	\circ	\circ

【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		13:30~ 16:30
夜間		17:00~ 20:00		17:00~ 20:00		

〇 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) ※第4土曜日午後休診

【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		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	

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

①午前 8:50~12:00	月	火	水	木	金	土
②昼間 13:30~14:30 ③午後 15:00~18:30	午 昼 午 前 間 後	午 昼 午 前 間 後	午 昼 午 前 間 後	午 昼 午 前 間 後	午 昼 午 前 間 後	午 昼 午 前 間 後
△土は15:00~17:00 ※毎週木曜10:00~11:30 乳児健診	0 / 0	予	予	乳 児 健 診	予 防 接 種	予

○在宅医療・介護のご相談は…

- ●健生在宅ケアセンター
 - ●健生さわやか在宅介護支援センター
 - ●とくしま健生ヘルパーステーション ●とくしま健生デイサービスセンター
- ●とくしま健生訪問看護ステーション
- ●健生かがやき在宅介護支援センター
- ●西部健生訪問看護ステーション
- ●西部健生訪問看護ステーション(山城出張所) TEL 0883-76-6455
- ●健生西部デイサービスなでしこ
- ●健生西部診療所(居宅介護支援事業所)
- ●健生石井老健うぐいす
- ●健生阿南デイサービスセンター

TEL 088-622-8101

TEL 088-653-1855 TEL 088-622-0371 TEL 088-622-8102 TEL 088-622-9858

TEL 088-602-4777 TEL 0883-76-3716

TEL 0883-72-1011 TEL 0883-76-3703 TEL 088-675-3166

TEL 0884-27-2848

FAX 088-653-8477 FAX 088-622-3637 FAX 088-653-8477 FAX 088-622-3635 FAX 088-602-4778 FAX 0883-76-3713 FAX 0883-76-6456 FAX 0883-72-1011 FAX 0883-76-3711

FAX 088-675-3167 FAX 0884-27-2849

協力はしないといけないと思いま ます。患者サイドもできるだけの 活躍くださいますよう願っており るく元気で、末永く健生病院でご 話になると思います。皆さんが明 のうち知らず知らずのうちにお世 のが表紙写真でよく判ります。そ 今年も新入職員さんが入られた

徳島市 義信さん

どうしても「運動」から遠ざかる また特集してほしいです。 より「予防」の方がむずかしい。 たという話よくききます。 「治療」 ので、気が付くと視力が落ちてい と、食事やテレビ・ゲームなど、 く参考になりました。外出がへる 西内先生の「目の健康」、すご

嘉治さん

培しています。 うり・トマト・ピーマンなど) 栽 現在孫に送るため、夏野菜(きゅ

新見 均さん

> が付けば、高貴?高齢者目前。 との記事には、我が意を得たりと 栄養・運動・社会参加が大切だ. いう思いがしました。僕もふと気 本紙5月号の「フレイル予防に

関心、 節酒禁煙とジムでの筋トレを始め したが、定年退職後に一念発起、 市民劇場専従時代は、健康に無 運動に無縁の不規則生活で

A·E (芝居) がたっぷり。 な映画&演劇鑑賞」での感動も、 時ふと思いついた「裸足ウオーキ て、足りないDは日光浴で。 す。僕の場合、ビタミンC・B 免疫力アップになっているようで ング」も続けてます。また、コロ ナ以前と全く変わらない「定期的 コロナ初期にジムが閉鎖された



三宅 修さん

池田

晴雄さん

徳島市

今年も燕が帰ってきました!

餌やりに大忙しです。 るので、ガラス戸を開けていると 器に巣を作り、昨年は4個の卵を 産んで巣立っていきました。そし いつの間にかキッチンのガス感知 て今年は6個の卵を産み、 我が家の燕は室内犬を飼ってい 親鳥は

です。 ろで寝ています。 を迎えます。寂しくなりますが 夜は親鳥が部屋の居心地いいとこ 米年も帰ってきてねと願うばかり キッチンに巣を作っているせい 人間をほとんど怖がりません。 もうすぐ旅立ち

ご飯

大きめのお茶碗1膳分

材

料】(2人分)

風おにぎり チュモッパ

(A) ①ボウルに温かいご飯、 【つくり方】 れて混ぜ合わせる。 ごま油 炒りごま とびこ 韓国のり ねぎ(小口切り) たくあん(刻み) マヨネーズ 大さじ1 大さじ1 色を入 30 g 5 g

②ラップで包み、ぎゅっと丸く

この代わりに 健生病院 管理栄養士