



Health and life

健康と生活

565号

2023

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。

2023年3月末日現在
◆組合員数 43,533人
◇出資金 1,255,277,495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
発行責任者 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>

わたしたち
2023年度

新入職員です！

よろしくお願ひ致します！！



中途採用を含む32名の新入職員を迎え、2023年度スタートです!!!

4月3日あわぎんホールにて2023年度新入職員入職式が行われました。式では、新入職員の代表より決意が述べられ、新入職員たちは医療福祉生協の職員として、新たな一歩を踏み出しました。

初めてのことやわからないことが盛りだくさんで不安と緊張もありますが、同期や先輩職員と協力し合い、フレッシュに、そしてエネルギーに一致団結して頑張る参ります！

組合員の皆さま、地域の皆さま、どうぞよろしくお願ひいたします。

職種内訳 (中途入職含む)

- 医師……………2名
- 看護師……………12名
- 臨床検査技師…2名
- 臨床工学技士…2名
- 理学療法士………3名
- 作業療法士…2名
- 介護福祉士…3名
- 社会福祉士…2名
- 事務……………3名
- 保健師……………1名

簡単

エクササイズ

背筋を伸ばし猫背を予防しましょう

監修／おおみや診療所 理学療法士 遠藤正夫 えんどうまさお

猫背は肩や首、腰に負担がかかるほか、進行すると円背(えんぱい)という深刻な状態になる可能性もあります。正しい姿勢を心がけ、猫背防止のために腹筋と背筋を鍛えましょう。



1 胸とお腹を伸ばし、腰より少し上に手を置きます。その状態で首と胸を伸ばすように意識しながらゆっくり体を反らします。5秒ほど反らす動きを2〜3回行います。



2 骨盤に手を置き、胸、お腹を伸ばすように意識しながらゆっくり体を反らします。5秒ほど反らす動きを2〜3回行います。



後ろに転びそうな場合は、椅子の背もたれやテーブルなどにつかまって反らしましょう。

※勢いよく反らしたり、力を入れすぎると痛みの原因になるので注意してください。

医療生協さいたま「けんこうと平和」2023年3月号より抜粋

つばやきコーナー

自分で持てる非常持ち出し袋の点検をしましょう。

(八万支部 よしえさん)

近年はデジタル技術の発達で歯科工が様変わりしてきています。歯科工という治療で歯を削った場合、歯に被せる詰め物(インレー)や被せもの(クラウン)を全て手作業(アナログ)で作製していました。しかしデジタル化に伴い「CAD/CAM」といったデジタル技工へ移り変わってきています。CAD/CAMとは、コンピューターを用いてパソコンの画面上で補綴物を設計、製作しCAMソフトで加工用データに変換しミリングマシンや3Dプリンターなどの加工機でマテリアルの加工を行います。また、歯の型取りに於いても現状はピ

健生歯科 歯科技工士 吉成 誠二

デジタル技工の話

歯と健康



単に要約すると手作業で歯を作製したのが、パソコンで作れるようになったということです。しかし、デジタル化が進んだといってもコンピューターは指示した通りにしか動いてくれませんし自動で全部作ってくれることもないです。デジタル技工は誰もが出来ない技術ではなく、経験豊かな歯科技工士が今までアナログで得た知識、臨床経験、技術などが上手く融合することで高品質な補綴物が仕上がることになるのはいうまでもありません。

お子さんが風邪を引かれた時などに、複数の坐薬が処方される場合があります。順番や間隔に悩むこともあるのではないのでしょうか？
坐薬は、お薬を包んでいる添加物(基剤)によって、主に2つのタイプに分かれます。体温によって速やかに溶ける油性基剤と、体液によって溶ける水溶性基剤です。
基剤が同じ時は、効き目を早く期待したい坐薬を先に挿入します。

複数の坐薬

薬の話

よつば薬局 近藤 広毅

最初の坐薬を挿入後、5分ほど間隔を置いて、次の坐薬を挿入するようにします。
基剤が違う場合は、水溶性基剤の坐薬を先に挿入し、30分以上の間隔を空けてから、油性基剤の坐薬を挿入します。もし油性基剤の坐薬を先にしてしまったときは、1時間半以上間隔をあけるとよいです。
坐薬の基剤、使用方法など詳しくは薬剤師に確認してください。

生活に大切な目の健康

⑪ まぶたがさがる…

先天性と後天性



健生病院 眼科
西内 貴子 医師

眼瞼下垂のいろいろ

目がぱっちりあきにくくなった
り、鏡でみてまぶたがさがっている
ことはありませんか？人はだれで
も、左右の目の大きさは多少違い
ます。が、以前にくらべて片方ま
たは両眼のまぶたがかぶさる、眉
毛をあげたり、おでこにしわを寄
せてぐっと見開かないとみえにく
い、つい顎をあげてみてしまつ、視
野がせまいような感じがする、こ
のような状態を眼瞼下垂といいます。



正常



眼瞼下垂症

先天性は赤ちゃんのときから、
片眼や両眼の目があきにくい場合
です。まぶたの皮下にある、まぶ
たを挙げる筋の生育が不十分のた
めに起こります。正面で黒目の中
の瞳がみえない状態だと、視力の
発達に影響して、弱視になること
があるので、早期の手術が必要と
なります。

後天性は成人してからまぶたが
さがる場合です。こちらの方が圧
倒的に多く、A まぶたの問題 と、
B 全身の病気の影響 の二通りあ
ります。どちらかは治療の方法に
関連するので、諸検査が必要です。

A まぶたの問題

- ① 加齢とともにふえる顔の皺やた
るみの一種として、まぶたの皮
膚が伸びてかぶさってくるもの
- ② まぶたの中の
筋が徐々にゆ
るんで、あげ
る力が弱って
くるもの



の2タイプがあります。

- ②の中には、コンタクトレンズ
眼瞼下垂というのがあります。若
い頃から長期にハードコンタクト
レンズを使用していた場合、毎日
のつけはずし時に、まぶたをひっ
ぱったり、さわる頻度が多いため、
筋のゆるみがおおると考えられて
います。

B 全身の病気の影響

- ① まぶたにきている神経（動眼神
経）が脳動脈瘤など脳内での圧
迫により、ダメージを受け、急
に下垂がおこるもの。これは片
眼におこり、目の動きもわるく
なります。外傷でもなることが
あります。頭部MRI検査が必
要です。

- ② 重症筋無力症という病気では、
全身の筋が疲れやすく、手足に
力がいりにくくなったりしま
す。指定難病のひとつで、目だ
けの場合もあり、朝のうちには症
状が軽く、夕方になるほどまぶ
たがあげにくくなります。休憩
すると一時的に改善します。血
液検査やある注射の反応で診断
します。簡便にはアイスパック
テストという、凍らせた小さな
保冷剤を2分間まぶたにあてて、

その後まぶたがあがるかをみる
方法もあります。

- ③ 片側顔面けいれんや眼瞼けいれ
んでは、目のまわりがびくびく
するとともに、ぎゅーとひきつ
るように目があけにくくなるの
で、下垂と間違われることがあ
ります。治療が違つので、区別
が必要です。

治療

全身状態から来ている場合はも
しろん、その治療が優先されます。

まぶたの問題だけの時は、黒目
の中の瞳のかくれ具合により視機
能が障害される場合は、保険適応
での手術の方法があります。美容
的な目的では保険は使えません。
A-①ではゆるんでつまめる余剰皮
膚を切除したり、眉毛下を切開し
てまぶたを引き上げたりします。
A-②ではまぶたの中の伸びた筋を
縫い縮めます。どちらもまぶたの
部分だけの局所麻酔注射でできま
すが、程度や元のまぶたの形状な
ど人それぞれですので、十分な検
討が必要です。切開ラインがくっ
きり二重になりますので、お顔の
感じがかわります。

お困りの方は、ご相談ください。

認知症と向き合う

〜認知症をもっとオープンに〜

「認知症の人にやさしいまちづくりをしよう」。多くの団体や自治体の課題であり、そして私たち徳島健康生協もこの問いに答えを出そうと手探りではありますが活動をしています。

さて、今回読者の皆さんには一緒に考えていただきたいことがあります。それは「認知症であることをもっとオープンにできないのか」ということです。

一昔前は認知症は「老人性痴呆症」と表現されてきました。その頃と比べると、これらの症状はかなり一般的になってきたと感じる人が多いのではないのでしょうか？今思うとひどく侮蔑的な意味の込められた漢字が使われていることに気づきますね。これでは症状が出た人が早く専門の医療機関にかかること、そして周りに症状のことを伝えることができず生活しにくくなってしまいます。それら理由から2004年に厚生労働省が名称を改定しました。

ですが今もなお、認知症に対する偏見は存在しています。

認知症を取り巻く偏見

一般的に聞く認知症のイメージですが「言ったことをすぐ忘れる」「財布を盗まれたという」「認知症にだけは絶対なりたくない」などでしょうか。どれもよく耳にするイメージですね。

認知症という病気のイメージが世間に浸透し、「認知症の人にやさしいまちづくりを」という声が広がってきた今、私たちはこれらのことを考えていかなければなりません。

まずは私たちの中にある認知症に対する偏見について考えみましょう。「認知症だからこれはできないでしょう?」「認知症だから全部決めてあげる」

これらを聞いて皆さんはどう思いますか?もちろん感覚は人それぞれでしょうし、正解があるわけではありません。

ですが、認知症ご本人さんが「本当は自分で決めたいのに」と思っているかもしれないことを皆

さんは考えたことはあるでしょうか?何ができて、何ができないのか。そしてご本人のやりたいことは何なのか。しっかりとご本人とコミュニケーションを取っていくことが、認知症への偏見をなくしていく第一歩だと思えます。

心配されすぎるとも負担

認知症ご本人への声かけも度が過ぎると負担になります。「どこへ行くの?」「何しようとしてるの?」「トイレは大丈夫だった?」「頑張ろうね」。

分かる、分かりますよ。どうしても介護者は「自分が見なければ」という意識が強くなってしまします。そしてそれらは偏見という名目のもの見方になっていく場合があります。介護者自身は一生懸命にいて、仕方がない一面もあるのですが、認知症ご本人は「自分がダメな人になったのでは?」と不安になる場合もあります。

普段から「自分たち(周り)が覚えているから大丈夫だよ。いつでも聞いてね」というポジティブな声かけを心がけてみてはどうでしょうか。認知症ご本人が「ああ、自分はこのにいてもいいんだ」と思えるような心理的安全性を保つことが大切です。

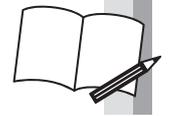
認知症というタグ(特徴)が付与されただけという考え方

周りは面白おかしく「ボケた」「痴呆になった」という表現をすることもまだまだある昨今ですが、そもそも認知症になることで何か悪いことなんでしょうか?「認知症の人にやさしいまちづくりを」という目標に向かっていくには多くの皆さんの中にある固定観念を変えていかなければならないと思えます。

認知症というタグ(特徴)がその人につけられたという、たったそれだけの話です。その人が別人になったわけではありませんし、その人の生きてきた歴史が変わったわけでもありません。その人はその人なのです。

人は自分の中にあるイメージと現実にはズレがあると、ストレスを感じやすい生き物です。最初は戸惑うこともあるでしょう。大事なのは認知症というタグにどう向き合うか自ら問い、周りにも共有すること。「戦争は悲惨なものです。繰り返しではいけない」という話をすることと同じように、認知症というタグをもっとオープンにし、介護する年代の人達だけでなく、もっと広い世代とも話を共有していくことが大切ではないかと思えます。

私のひとこと



渭北支部 戸倉洲満子

『この頃気になること』

昨年12月16日、安保環境が「戦後最も厳しい」とし、相手の領域内を直接攻撃する「敵基地攻撃能力（反撃能力）」を保有する」と閣議決定しました。今後5年間の防衛費を今までの5年間の1.5倍以上の43兆円とするそうです。日本の防衛費は世界9位ですが、4年後は世界4位になると言われています。

憲法に基づいて専守防衛（国を守る）に徹し、軍事大国にならないとした日本は、大きく変わる事になります。防衛費増額は、法人税・所得税・タバコ税を財源に充てるとしています。「やられる前にやる」という力による対抗措置ばかりはとても危険です。「戦争を起さない」ことに、外交努力をして欲しいと思います。

1941年（昭和16年）12月8日の「真珠湾攻撃」を2度と繰り返してはなりません。私たちは憲法9条を守るべきだと思います。戦争は短期間では起こりません。戦争の足音がじわじわと聞こえてきそうな今日この頃。



私のひとことを募集!!

身の回りのこと、最近思うこと、なんでも構いません（700字程度）。お手紙、FAX、メールにてお寄せください。（宛先は6面の健康クイズと同様）

つばやきコーナー

知事が変わった事で、良くなってほしい。県会議員も新人が当選した事で、変わってほしい。



第五回「阿波の国子ども歌舞伎」公演を終えて

「子どもたちの力は凄い」

石井支部 瀬戸昌子

「今回の公演も素晴らしいかった」「あんな難しいセリフを覚えて凄い」これは、第五回阿波の国子ども歌舞伎公演の時に観てくださった方々の言葉です。

私は、徳島県内の子どもたちを公募し、日本の伝統文化である歌舞伎に興味関心を持ってもらうためと、歌舞伎を体験することにより、子どもたちの持っている可能性を大きく広げ豊かな感性を育てるための活動を行っています。

内容は阿波の国子ども歌舞伎独自の「阿波三番叟」「口上」演目は毎回違います。指導の先生は松竹株式会社関西演劇部の水口一夫さんという人です。歌舞伎の脚本・演出家の方で、片岡愛之助等を指導されている方です。

小学一年生から六年生までですが、卒業生は既に大学生になっていますが、多方面で活躍しています。



わずか六月から十一月までの二十日間の稽古ですが、子どもたちの力は凄いです。毎回稽古の最初のころはどうなるかと心配するのですが、公演日が近づくとぐっと伸びて公演当日にはそれぞれが発揮します。演じた子どもたちが達成感・成就感を得て感動するように、観てくださった方に、また、私たち会員にも素晴らしい感動を味わわせてくれます。

これからも、子どもたちとともに頑張りたいと思っていますのでよろしく願います。

大麻支部 道じるべさん

つばやきコーナー 娘が結婚し、家族がまた減りました。最大8人居た家族が、今は4人へ...

理事会だより

理事会は3月25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
2、定款18条の改定について、全員一致で承認議決しました。
3、号俸の変更と初任給算定基準表の見直しについて、全員一致で承認議決しました。
4、職員給与と規定宿直勤務手当の改定について、全員一致で承認議決しました。
5、職員給与と規定休日出勤手当の改定について、全員一致で承認議決しました。
6、年度末賞与について、全員一致で承認議決しました。
7、2022年度予告脱退・減資について、全員一致で承認議決しました。
8、奨学生承認の件について、全員一致で承認議決しました。
9、健生西部訪問看護ステーションの訪問看護専用電子カルテについて、全員一致で承認議決しました。
10、学習活動に招聘する講師への謝礼について、全員一致で承認議決しました。
11、職員給与と規定特別手当の改定について、全員一致で承認議決しました。
12、長期住所不明組合員みなし自由脱退承認について、全員一致で承認議決しました。
13、2023年度予算について次月に確定することが提案され、全員一致で承認議決しました。
14、2月の経営状況
15、2月の経常剰余は746万円の赤字で、予算目標を1404万円上回りました。
16、事業収益は3億8459万円で、予算目標を2316万円上回りました。
17、事業費用は3億9063万円で、予算目標を941万円上回りました。
18、2月の組織活動の到達状況
19、仲間づくり
20、出資金増資
21、班会開催

おたより絶賛募集中!!

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、短歌、思い出、絵手紙など何でも構いません。応募方法は、下記健康クイズ★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!!



ツイッター・インスタグラムやってます

地域での健康づくりの活動や組合員さんとの日常をお届けします! QRコードから簡単にフォローできます



第443回 健康クイズ

〈問題〉それぞれの漢字を組み立てて二字熟語を作ってください。



★441回の正解と当選者(29名)(応募者29名 正解29名)
〈正解〉テニス
〈当選者〉敬称略
ペンネーム しいちゃん 瀬本 智(板野郡)
洙田 章(徳島市) 吉川 恵子(板野郡)
吉田久美子(板野郡)
○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 2023年5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 健康づくり事業部
メールアドレス kenkoutoseikatsu@kenkou-seikyou.com
読者だよりもご応募お待ちしております!

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

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、日曜日に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21日(日) 8:30~

大塚支部 さくらん

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あります。

詳しい医師体制表は健生病院の窓口でお渡しできます。

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

白内障手術も行っています

水曜午後呼吸器外来(予約)も行っています

木曜午前骨粗鬆症外来(予約)も行っています

木曜午後糖尿病専門外来(予約)も行っています

※1 第1、第3のみ診療 14:00~17:00

※2 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い。

○ 健診センター 088-622-7847 ○ デイケア(通所リハビリ) 088-622-7821

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・暮らし」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								
①午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
②午後 15:00~18:00										
△火・木曜午後は17:30まで	○	○	○	△	○	○	○	△	○	○

※2018年9月より土曜日の診療を休診しています。

【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 16:00~18:30										
※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います。

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

	月		火		水		木		金	
	午前	午後								
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	9:00~11:30	9:00~12:00	9:00~12:00	9:00~12:00	9:00~12:00	9:00~11:30
午後	13:30~16:30	14:00~16:30	14:00~16:30	14:00~16:30		13:30~16:30
夜間		17:00~19:30	17:00~19:30	17:00~19:30	16:30~19:30	

○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		17:00~19:30	16:30~18:30	

※第4土曜日午後の診療を休診しています。

【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															
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
- 健生リハビリデイサービス TEL 0884-27-2848 FAX 0884-27-2849

つばきコーナー

自転車に乗るのにヘルメットが必要になりましたね。中学生のヘルメット募集中…。

(大塚支部 C・Kさん)

組合員さんのお便り

読者だより

毎月の「健康と生活」を届けてくださり感謝しています。

数年前、私は突然の網膜裂孔で緊急手術を受けました。目の健康を痛感する日々です。

3月号のアイフレイルのお話は、目に、いえ身に染みました。アイフレイルチェックもし、QRコードで詳しく見せてもらって参考になりました。

私の「衣食住」生活は「医食住」で、体を大事にしたいと思っています。

ペンネーム 真加論さん

何年も咲かなかった蘭の花が、世話のかけがえがあって咲きました。心にも春が来たように思えて嬉しくなりました。



三好市 多田 常子さん

3月3日にひな壇の前で、家族全員でひな祭りをしました。

下の女の子が4歳になり、喜んでくれたので、私も嬉しく思いました。

ペンネーム あきバアさん

文芸コーナー

俳句・短歌・川柳など

○初めまして認知が進む母が笑む

○触る手が母の腫を開かせる

○買いたいのが

金では買えぬ世の平和

○眠れぬと言つが昼寝は別らしい

ペンネーム 花籠さん

○眉山にひびく悠菜のノック音

○恋文を送り送られて米寿

海部郡 藤井 利一さん

○志望校孫の合格便りあり

○桜咲き世界平和の訪れを

徳島市 吉村 和子さん

○木漏れ日の一筋ほどに

ぬくもれる静けさの中に鶯の声

小松島市 船崎 スエ子さん



簡単クッキング

照りマヨ

ロールサンド

【材料】(2個分)

ロールパン

豚肉

玉ねぎ

濃口醤油

みりん

はちみつ

ゆで卵

2個

50g

1/2個

小さじ1

小さじ1

小さじ1

1個

レタス 1枚

マヨネーズ 少々

サラダ油 少々

【つくり方】

①フライパンにサラダ油を熱し、豚肉とスライスした玉ねぎを入れて炒める。肉に火が通ったら②を加えて味を絡める。

②パンに切り込みを入れ、マヨネーズを薄くぬる。レタス、ゆで卵をのせて、マヨネーズを上からかける。

★もう一品：ブロッコリーみじん切り・ツナをマヨネーズで和えたもの



三好市 「大歩危峡」のこいのぼり

渭東支部 中山 馨さん



健生病院 管理栄養士