Health and life
健康と生活
2023 11
571号

（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9月末日現在
◆組合員数　43,637人
◇出 資 金　1,302,790,395円

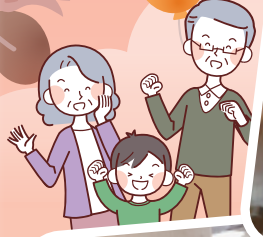
発 行 所　徳島健康生活協同組合
徳島市下助任町4丁目9番地
発行責任者　吉野才治　電話088-654-8363
毎月1回1日発行

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

組合員と職員で心を一つに

～生協強化月間スタートアップ集会～

佐々木院長と組合員さんの懇談



組合員さんによる事業所への要望など

9月23日（土）生協強化月間スタートアップ集会を36名の参加で開催しました。

集会に先立ち、瀬戸常務理事と児嶋理事長から冒頭の挨拶をいただき、今年度の生協強化月間方針の確認を行いました。

その後は県下での組合員活動の紹介や、佐々木院長による徳島健生病院の医療活動紹介と懇談会を行いました。参加した組合員からは「健生の医療活動で知らないことがたくさんあったので、周りにも広めていきたい」という意見や、事業所に対する要望なども出されました。

終盤には健康づくり活動のヒントとしていただくため、医療福祉生協の「すこしお」についての説明と、お楽しみイベントとして「すこしおカルタ大会」を行いました。

徳島健康生協では久しぶりにこのような交流集会の場を作ることができ、今まで出会ったことのない人同士が出会うことができました。これからも県下や全国の取り組みを学び合う場をつくり、地域での健康づくり・まちづくりに活かしていきたいと思います。

すこしおカルタ大会

簡単 エクササイズ

お尻歩きで骨盤まわりを鍛えよう

骨盤まわりの筋力が弱まると、腰痛や肩こり、猫背などの原因になります。
座ったままできるお尻歩きで、お腹からお尻までの筋肉を動かしましょう。

1 椅子に座り、背筋を伸ばして両手を腰にあてます。

2 右のお尻を持ち上げて右前方に、左のお尻を持ち上げて左前方に。続いて、左のお尻を持ち上げて左後方に、右のお尻を持ち上げて右後方に移動します。

3 右と左を入れ替え、左前方、右前方、右後方、左後方の順にお尻を持ち上げて移動します。

2 3 を3～5回くり返します。これを1セットとし、1～3セット行いましょう。　※痛みのない範囲で行いましょう。

※医療生協さいたま「けんこうと平和 2023.8 月号」より抜粋

薬の話

ダイエット目的での糖尿病薬について

徳島健生病院　山下　展之

最近、ニュースやネットでダイエット目的に使われる薬として糖尿病薬の「リベルサス」という薬が話題となっています。この薬はGLP-1と呼ばれるインスリン分泌を促進する作用があるホルモンを含む薬です。GLP-1には他に食欲抑制作用や胃腸運動抑制作用といった作用がありこちらの作用をダイエット目的に利用するためにリベルサスが処方される例が増えています。

しかし、この薬は本来2型糖尿病治療薬でありダイエット目的での使用に適用はありません。安易に使用してしまうと食欲不振や嘔気、低血糖症状などの副作用が起こる危険性があります。オンライン診療で容易に入手できることにも危険性があります。

使用する際には医師や薬剤師の説明を受け十分に理解した上で使用することが重要です。

歯と健康

【ささいなトラブル、オーラルフレイルの始まりかも?】

健生歯科なると 歯科衛生士　有井　沙苗

オーラルフレイルとは"口腔の虚弱"という意味で、【加齢に伴う様々な口腔機能の変化、さらに社会的・精神的・身体的な予備能力低下の重なり、口腔機能障害に退位する脆弱性が増加した状態】とされています。

食べこぼし、むせ、かめない物が増える、滑舌の低下などのささいなトラブルは、口が担う栄養摂取・発声の役割に大きく影響します。かめなくなると、食事量が減り体力が低下します。歯がなくなり滑舌が悪くなると、人との会話や外出が億劫になり、家に閉じこもりがちになってしまうことがあります。ひとつひとつはささいな変化でも、重なり合うことで悪循環に陥ってしまうのです。

健康のため適度な運動をしている方は多いと思いますが、口の中のささいなトラブルは見逃されやすくなっています。体の健康に加えて口の健口にも目を向け、いつまでも元気に美味しく食べられるよう日々を過ごしてみませんか?

つぶやきコーナー

終活をしています。着物の整理が終わり、売りに行こうと考えています。

（渭東支部　ーYさん）

認知症と向き合う

認知症の種類

アルツハイマー型認知症。最もポピュラーな認知症としてテレビやインターネットで紹介されていますね。ところで皆さん、○○型認知症という風に名前がついているということは、他にも種類があるのでは?と思ったことはありませんか?

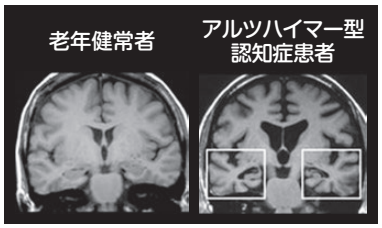
今回は認知症の種類やそれらで見られる症状の特徴をご紹介していきます。

アルツハイマー型認知症

言わずとしれた認知症の代表で、認知症全体の60%以上を占めると言われています。これは脳の神経細胞に「βアミロイド」や「タウタンパク」などの脳のゴミが溜まって、記憶を司る海馬を萎縮していくものです。最終的には脳全体を萎縮していきます。

すると、どんな症状が起こるか?あまりにも有名なので皆さんはご存知だと思いますが、記憶障害や見当識障害などの症状が見られるようになります。そして10年以上かけてゆっくりゆっくり進んでいき、徐々に日常の動作も難しくなっていきます。

余談ですが、ドイツのアルツハイマー博士が発見したことからこの名前がついています。



脳の比較写真

脳血管性認知症

脳卒中（脳梗塞や脳出血など）が原因で起こる認知症です。

部位によって症状が様々で歩行障害や嚥下障害などの身体的な症状も出ますが、もちろんアルツハイマー型のような記憶障害なども現れます。

脳血管での異常が原因ということで、日常生活で気をつけておきたいことをお伝えしておきます。それは運動不足、過度な肥満、大量の飲酒、喫煙などがリスク要因となることです。特にこの脳血管性認知症は60～70歳代男性に多い傾向にあるようです。

生活習慣の見直しは都度行っておきましょう。

レビー小体型認知症

これはあまり聞いたことがないのではないでしょうか?レビー小体と呼ばれる異常タンパクが脳の大脳皮質に広がることで起こる認知症です。

特徴的なのは初期の頃から幻視や妄想、そして筋肉のこわばりなどで小股歩行になるなど、パーキンソン症状が目立つことです。ちなみに幻視や妄想は次のように見えることが例としてあげられます。

- ●知らない人がこちらを見ている!
  ⇓実際は窓に写った自分が知らない人に見えている
- ●蛇がいる!
  ⇓家電のコードが蛇に見える
- ●このサラダに虫がいっぱいついている!
  ⇓ドレッシングの粒々が虫に見える

これらの訴えがある場合は、まずは興奮状態の本人を落ち着かせることが先決です。そして本人とともに現状の確認を行って安心させてあげましょう。

前頭側頭型認知症

脳の前頭前野、そして側頭葉が萎縮して起こります。前頭前野は高度な判断や感情を、側頭葉は言語や音の認識を司っています。

特徴的な行動としては万引きや無賃乗車が発生したり、暴力的になる事が挙げられます。実際本人の中では「タダで乗ってやろう、盗んでやろう」という認識はあまりなく、「乗りたかったから乗った」「おいしそうだから持っていった」など、金銭を払ってサービスを受けるという社会的ルールが前頭側頭型認知症により抜け落ちてしまうのです。

ですから、お店の店員さんなどは高齢者の万引きを見つけたとき、犯人扱いだけするのではなく、ご家族や関係者の話をきちんと聞いて対応していただきたいと思います。

以上、今回は認知症の種類および特徴的な症状などをご紹介しました。認知症になっても安心して暮らせるまちづくりのために、そして少しでも皆さんの将来の介護に役立つことを祈っております。

認知症キャラバンメイト　伊賀　達郎

つぶやきコーナー

健生の川内支部の知り合いの方からレクリエーションに誘っていただきました。参加できる日を楽しみにしています。

（清東支部　中山　馨さん）

つぶやきコーナー

今年の夏は暑すぎて野菜が実りませんでした。ただゴーヤが少しですが収穫できそうです。

（渭東支部　SOさん）

健康を診る

骨密度検診と健康づくり

スポーツの秋、読書の秋、健康の秋。猛暑もおさまり、ずいぶん過ごしやすくなりましたね。猛暑時はテレビなどで熱中症対策として、「なるべく屋外に出ての活動は控えましょう」という呼びかけがされていました。熱中症は怖いけれど、室内だけでの生活は身体機能においてマイナスが多いもの。

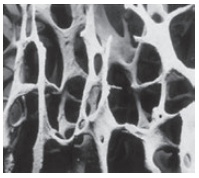
とうことで、現在の身体の状態を知っておいてもらいたいという想いから、今月は骨密度健診のススメと、健康づくりに関する呼びかけをしたいと思います。

骨粗しょう症は女性に多い？

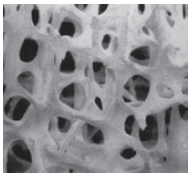
皆さん骨粗しょう症には気をつけていますか？日本人の骨粗しょう症患者数は約1280万人で、70歳代日本人女性の2人に1人は骨粗しょう症になると言われています。

なぜ骨粗しょう症は女性に多いのでしょう？女性の場合、閉経（50歳前後）に伴ってエストロゲンという骨形成を助ける女性ホルモンが急激に減少し、骨の新陳代謝バランスが崩れ、骨量も急激に減ってしまうので、骨粗しょう症が進みやすいと言われています。

ホルモンバランスなどは人体の構造上、仕方のないことですが、日常生活での工夫次第では骨粗しょう症を予防することは大いに可能です。



骨粗しょう症



正常な骨

まずは己を知ることから

まずは自分の骨の状態を知ることから始めましょう。徳島健生病院の骨密度測定は組合員の皆さんであれば3000円で検査できます。

これは人体のなかでも大切な骨である腰椎と股関節の骨密度を計測するもので、測定時間は約5分程度です。たったこれだけで自分を知る作業は完了です。予約不要ですので、※月～金の午前中に健診センターまでお越しください。

※土曜日の午前中は要予約となっております。ご了承ください。

生活習慣の見直し

現状把握ができたら自分の生活習慣を見直してみましょう。

例えば骨密度検診の結果が悪かった場合⇐

- 自分は体を動かす習慣を持っているか？
- 食生活において偏食はないか？
- 飲酒・喫煙をしている場合は過度になっていないか？おつまみが晩ごはん代わりになっていないか？

みなさんの生活習慣はどうでしょう？「あっ、そういえば…」というのが見つかったら改善策を考えましょう。ささっと整形外科を受診して医師と相談するのもいいですね。徳島健生病院では骨粗しょう症センターが開設されています。病院全体で骨折ゼロを目指して取り組みをはじめました。木曜日の午前に骨粗しょう症外来を実施しています。要予約となっていますので、お電話や整形外科外来でお気軽にお尋ねください。

おわりに

公益財団法人骨粗鬆症財団によると2018年の骨粗しょう症検診の徳島県の受診ランキングは全国ワースト9位。皆さんご自身の健康に自信があることの現れなのでしょうか…。

これを書いている私は20代の頃に測定した結果、同年代と比べて80％程度の骨密度しかありませんでした…。そこから一念発起し、定期的なウォーキングや簡単な筋トレ、睡眠習慣の改善などを図り、無事に骨密度を向上させることができました。

ちなみに理学療法士に聞くところによると、しっかりウォーキング（汗ばむ程度を約20～30分）をすると、心肺機能や骨密度の向上だけでなく、認知機能や生活の満足感の向上にもつながるとのことです。

徳島健康生協では石井や国府地域で定期的にウォーキングを実施しています。皆さんでワイワイ言いながら、楽しく運動習慣を身につけていただければと思います。

徳島健生病院　健診センター一同

つぶやきコーナー

若い人に負けないぞ。まだまだ役に立つ、傘寿かな。

（ペンネーム　アラブの大将さん）

～地域まるごと健康づくりは すこしお から！～
「ステップアップ！すこしお」2022～2025

Q. そもそも、「すこしお」ってなに？

A. 「すこしお」とは2015年に開始した、「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす医療福祉生協の取り組みの総称です。

医療福祉生協では、1日あたり6ｇを目指しています。

Q. どうして減塩が必要なの？

A. 塩分をとりすぎると、むくみ・血圧が上がる・のどが渇くなどの症状が誰にでも現れます。これを気にせずに塩分過剰な状態が続いてしまうと、腎臓や心臓などに負担がかかり、病気を引き起こす可能性があります。

「ステップアップ！すこしお」2022～2025について

医療福祉生協連では、減塩のとりくみをすすめてきました。しかし2020年の調査では平均推定塩分摂取量は11.22gという結果に…。

この結果を受けて、医療福祉生協連健康づくり委員会では、「6g目標」達成のステップとして、2025年に実施予定の調査で、2020年から−2gの9.22gを実現することを目標に決定しました。そこで、「すこしお」のとりくみを発展させていくための戦略として3つの柱を示し、全国の会員生協に呼びかけることにしました。それが**「ステップアップ！すこしお」2022～2025**です。

「ステップアップ！すこしお」3つの柱

1. **減塩の重要性を理解しよう。**
2. **自分の塩分摂取量を知って「すこしお」を自分事にしよう。**
3. **地域まるごと「すこしお」をめざそう。**

上手に「すこしお」実践のポイント！

食品の塩分量に注目してみましょう！

食品パッケージの栄養成分表示に記載してある食塩相当量を確認し、調理で使用する塩分量を調整しましょう。

食事のとりかたを意識してみましょう！

会食や外食で塩分の多い食事をとりすぎてしまっても、次の食事で塩分を少し控えるよう意識するようにしましょう。

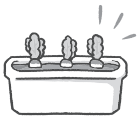
生活習慣を見直してみましょう！

生活習慣病を予防するには、塩分のとりすぎに注意するとともに、バランスのよい食事や適度な運動を心がけるとより効果的です。

あなたの「すこしお」とりくみ体験談、募集中！

応募は、6ページの「健康クイズ」★応募要項をご覧ください。

「すこしお」のとりくみの体験をした人は、薄味の食事をはじめると、食物本来の素材の良さをしっかりと感じることができ、そのために新鮮な食べ物を求めたくなります。庭やベランダで野菜を育てたり、青空市場へ目が向いたりと地域で採れる新鮮なものを美味しく感じ、地産地消へも意識しはじめます。



みなさんも、「すこしお」で すこしでもおいしい生活をはじめてみませんか？

☆高齢者では、食欲の低下があり極端な減塩はエネルギーやたんぱく質をはじめ、多くの栄養素の摂取量の低下を招き、フレイル等につながることも考えられます。したがって高齢における減塩は健康状態、病態および摂取量全体を見て弾力的に運用すると共に、医師や専門家の指示に従い行ってください。

日本医療福祉生活協同組合連合会ホームページより引用

理事会だより

理事会は9月23日に開催されました。

【主な議決事項及び重要な報告事項】

なし

【8月の経営状況】

8月の経常剰余は548万円の黒字で、予算目標を1350万円下回りました。

事業収益は3億9553万円で予算目標を1260万円下回りました。

事業費用は3億8862万円で予算目標を126万円上回りました。

【8月の組織活動の到達状況】

・仲間づくり
8月　92人
年度累計　381人

・出資金増資
8月　690万円
年度累計6247万円

・班づくり
8月　0班
年度累計　3班

・班会開催
8月　33回
年度累計　334回

つぶやきコーナー

コロナがやっと落ち着いたかと思うとインフルエンザ。菌は強し。

（ペンネーム　マサちゃん）

第1回 ボッチャ交流会

○日時：12月4日（月）13時～17時
○場所：徳島県立障がい者交流プラザ 1F体育館
（徳島市南矢三町2丁目1-59）

ボッチャの試合を通して、組合員と職員の交流会を行います。3人で1チームを作って試合をしていき、優勝チームを決定します。どなたでもご参加いただけますが、事前のお電話でのお申し込みにご協力ください。

ボッチャ体験会・交流会の注意事項

※動きやすい服装でお越しください。
※タオルや飲み物は各自でご持参ください。
※外履きとは別の運動靴をご持参ください。
※感染対策のため、必ずマスクの着用をお願いいたします。

参加ご希望の方は、**健康づくり事業部（088-652-7283）**もしくは**（080-1994-2545）**までご連絡ください。

職員募集

採用試験の日程

●理学療法士　新卒
【試 験 日】11月18日（土）
【応募締切】11月　6日（月）必着

●作業療法士　既卒　※初任地：徳島健生病院
【試 験 日】11月18日（土）
【応募締切】11月　2日（木）必着

その他、募集職種（随時受付）

●医師　●看護師　●理学療法士
●作業療法士　●介護福祉士
●歯科衛生士　●事務総合職　ほか

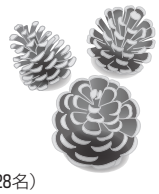
詳しくはこちら

＊＊＊お問い合わせ先＊＊＊
徳島健康生活協同組合　総務部
採用担当直通（088）622-3303　平日 8:30～17:30
メール　jinji@kenkou-seikyou.com

第448回 健康クイズ

〈問題〉かさが開いたまつぼっくりを濡らすとどうなるでしょうか？

1．かさが取れる
2．かさが閉じる
3．変化しない



★446回の正解と当選者（29名）（応募者29名　正解28名）
〈正　解〉琴
〈当選者〉敬称略

小川　正照（徳島市）　瀬本　智（板野郡）
尾上　光夫（小松島市）　新見　均（板野郡）
興梠　鍥子（小松島市）

○**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
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11月30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！

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いただいております。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：11月26日（日）8:30～

診療時間表

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

①午前　9:00～12:00
②午後 14:00～17:00
③夜間 17:00～18:00

	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
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

※2 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・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

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

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
○	○	○	△	○	○	○	△	○	○

※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

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。

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
○	○			○		○		○	○
						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

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

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
○	○	○	△	○	○	○	△	○	○

【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	17:00～18:30	

※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

①午前　8:50～12:00
②昼間 13:30～14:30
③午後 15:00～18:30
△金・土曜午後は15:00～16:00
※毎週木曜10:00～11:30 乳児健診

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	昼間	午後
○		○	○	予防接種	○	○	予防接種	○	※○	乳児健診	○	○	予防接種	△	○	予防接種	△

◎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

☆出資金に関することや住所・名義変更のお手続きに関するお問い合わせは088-654-8363(本部総務部)まで☆

つぶやきコーナー

暑い暑いと言ってはや十月。一日一日が早すぎる。高齢者として時間が欲しい。

（ペンネーム　アラブの大将さん）

組合員いこいのひろば

読者だより

クイズの答え「琴」を見つけるのに時間がかかった。「王」「王」「今」はわかったが、「琴」の字に結び付くのがわからん。さんざん考えた末、娘の応援を求めてやっとできた。

徳島市　久米　忠雄さん

飼主（あるじ）が居なくなって捨てられたのか、毛並みのいい白猫に居着かれてかれこれ2年は経つ。そして困ったことにキャットフード以外は要りません、という顔をして我々の残飯など目もくれません。それでも元気でいると思ったら、庭草に潜んでいる昆虫を食べているようだ。

そう言えば、猫だけでなく人間の食材にとクローズアップされているコオロギさん。警戒してこのところ、いい音色聞こえなくなってきた気がする。

那賀郡　中川　哲夫さん

9月号は読みごたえがありました。表紙の平和学習会はお話を直接聞きたかったです。2ページのありがとうの手紙と虹のはこは、書かれた方、病院関係者さん、それに機関紙を読んだ人の心に響き温かい気持ちになりますね。健康を診るの大腸がん検診のお話もよく理解できました。

それと、今月は支部だよりも入っていました。百歳体操とフレイルチェック。地域の皆さんが健康に気を配り生き生きと取り組まれている様子が写真から伝わりました。連日の猛暑の中、ポストまで機関紙を届けていただくことに感謝しています。

ペンネーム　おおたにあいさん

平和学習会の記事、興味深く拝見しました。機会があれば参加したかったです。

私が子どもの頃は戦争を体験した人が身近にたくさんいました。中には兵士として戦地に赴いた方もいて、折に触れ自分の見た事・聞いた事・体験した事を話してくれることがありましたが、戦後78年たち、戦争体験者も高齢化が進む今、今しか話を聞くことはできないと思うようになりました。またこのような勉強会を企画していただければ幸いです。

徳島市　吉見　優美さん

大毛島のらっきょうの花

大麻支部　齋坂　康弘さん

簡単クッキング

ピザ風もっちりお好み焼き

【材　料】（2人分）

- お好み焼き粉　100g
- 卵　1個
- Ⓐ
  - 水　100cc
  - キャベツ（みじん切り）100g
  - レンコン（すりおろし）30g
- Ⓑ
  - ベーコン　1枚
  - コーン　30g
  - ピーマン　½個
  - ピザ用チーズ　30g
  - ケチャップまたは　ピザ用ソース　大さじ2
- サラダ油　適宜

【つくり方】

①Ⓐを混ぜ合わせる。

②フライパンにサラダ油をひき、①の生地を薄く広げる。両面焼いたらお皿に取り、ケチャップをぬり、Ⓑをトッピングする。

③ふわっとラップをし、チーズがとろけるまで電子レンジで加熱する（600Wで2分）

徳島健生病院　管理栄養士