

Health and life 2025

健康と生活

593号 9

(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り、健康で明るい地域をつくることです。

2025年7月末日現在

◆組合員数 42,148人
◇出資金 1,239,889,595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 宮本真里 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>

7月9日(水)ふれあい健康館での今シーズン第1回目の学習会企画「圧迫骨折に関する市民公開講座」を健生病院 峯田医師を講師に開催しました。

今回の来場者数は101名と過去2番目の多さで、会場は大変混雑しました。今回も市民公開講座ということで組合員以外の来場者も多く、広く健生病院の、そして峯田医師の医療活動をアピールすることができました。

講演内容も画像をふんだんに使用して、視覚的にわかりやすく工



徳島健生病院 整形外科医師 峯田和明

満員御礼!!
健康づくり委員会学習会企画
圧迫骨折に関する市民公開講座
Dr. 峯田の骨粗しょう症撲滅への思い

夫されており、話の終盤では「整形外科医としての使命」を熱く語っていただきました。講演会終了後も個人の相談が相次ぎましたが、峯田医師は一人ひとりしっかりと話を聞いて答えていました。

その後は会場後方で恒例の健康チェック。体脂肪や骨強度、野菜摂取量の測定と理学療法士・保健師による健康相談を行い、長蛇の列ができました。

行事告知

徳島健康生活協同組合 **参加費無料**
市民公開講座

大腸がんについて

とき 2025年 **10月15日(水)**
13:30~

場所 ふれあい健康館 1F
きっかけ空間

講師 徳島健生病院 院長 佐々木清美 医師

日本人のがんによる死因1位2位を争う大腸がん。徳島県から大腸がんに苦しむ人を少しでも少なくするために佐々木院長が講演を行います。

当日はどなたでも参加無料で、健康チェックも行います。是非お越しください。

※満席の場合は立ち見になりますのでご了承ください。



講演の様子

ごあいさつ



徳島健康生活協同組合
専務理事 宮本 真里

2025年7月の理事会にて、専務理事に就任いたしました宮本真里です。徳島健康生活協は今日までの64年間、厳しい情勢やさまざまな困難に対して、常に組合員さんと職員が手を取り合っており、地域の健康づくりへの貢献と、さまざまな困難を抱えた方たちの支えとして奮闘を続けてきました。この歩みを止めることなく、後の世代にもしっかりとバトンを渡せるよう、身を引き締めてこの重責を担う決意です。

わたしたちがめざす「地域まるごと健康づくり」は、地域で暮らすひとが健康になるために「一人ひとりを取りまく環境すべてを健康にすること」につながります。私たちの日々の暮らし、事業活動をとりまく環境はかつてない厳

しい状況でありますが、この時代だからこそ、地域の健康づくりやまちづくり、平和や人権・いのちを大切に取る取り組みを健康生協の一体の活動としてより一層進めていきたいと思っています。

また、大変な中だからこそ、日常のちょっとした笑顔になれる楽しいことや喜びも皆さんとたくさん共有しながら頑張っていきたいと思っております、よろしくお願いたします。

歯と健康



高齢者の義歯の管理、ご家族も協力を

健生歯科 吉田 菊子

口の中は、細菌等の微生物が好む環境(温度、湿度、食べかすなどの栄養成分)が揃いやすいことから、良好な状況が保たれにくい場所です。

入れ歯(義歯)の管理は、清潔を保ち、快適に使用するためにはとても重要なことです。

高齢やMCI(軽度認知障害)になると、日常生活に支障をきたすほどではありませんが複雑な作業が苦手になったり、以前はでき

薬の話



経口補水液を作ってみよう

徳島健生病院 薬剤師 生田 佳津

経口補水液は、水にナトリウムやカリウムなどの電解質(塩分)と糖分(砂糖やブドウ糖)を一定の割合で配合した飲料です。塩分などの電解質が十分含まれるとともに糖分も入っており、水分や塩分を身体に素早く吸収させることができるため、脱水症の重症化

ていたことが難しくなったりすることがあります。

一日装着していた入れ歯(義歯)には、多くの汚れや雑菌が付着しています。毎日、清掃せずに入れた状態であると、口腔内は、ただ

れたり、炎症をおこしたり、誤嚥性肺炎につながることもあります。最近、そういえば、「義歯をはずしていない」「口臭がする」「義歯がよく外れる」「食欲が低下している」等、ご家族が何か感じ取られることがあれば、義歯や口腔内の不調が考えられます。

入れ歯の着脱や清掃は、総入れ歯と部分入れ歯で方法が異なりますが、食後は義歯を外し、流水で食べかすなどの汚れを落とし、義歯全体を丁寧に磨くこと。就寝前

を防ぐことができます。熱中症はもちろん、下痢や発熱による脱水症の時に飲むことをお勧めしますが、スポーツドリンクと比べると甘味が少なく飲みにくいと感じる方が多いかもしれません。

経口補水液は市販のものもあるのですが、それを常備しておくのもいいですが、「水1L+砂糖40g(大さじ4と1/2杯)+塩3g(小さじ1/2杯)+お好みでレモン汁など」を混ぜるだけで、自分でも簡単に作ることができます。緊急時に備えて一度作ってみてください。

には義歯は外し、清掃し水に浸しての保管が基本となりますが、ご家族の方は気にかけていただければと思います。

義歯は時間と共に摩耗や亀裂、破折など必ず劣化が起こります。定期的に歯科医師のチェックを受け、必要に応じて調整や修理を行ってもらうことで快適な義歯の使用を維持できます。また、義歯だけでなく、義歯が接触する下部の粘膜に傷や発赤がないかどうかの確認や検査が必要です。そして、歯科衛生士による専門的な管理を受けることで、口腔機能や口腔状況を維持し、健康増進につながります。是非、ご家族の方も一緒に歯科受診し、専門的なアドバイスを受けましょう。

認知症と向き合う

「予防」から「共生」へ—— WHOが示す認知症への新しいアプローチ

「認知症にならないように」、○
○での予防が大切です」。こうした言葉がテレビや雑誌で耳にしたことがある方も多いのではないのでしょうか。もちろん、生活習慣を整えることは大切です。しかし最近では、世界保健機関（WHO）が示す考え方に大きな変化が出てきています。

共生社会というキーワード

それは、「予防だけでなく、認知症になっても共に暮らしていける社会をつくる」という方向です。

WHOが2019年に発表した「認知症リスク低減のためのガイドライン」では、バランスのよい食事、運動、禁煙、高血圧や糖尿病の管理などがリスク低減につながると示されています。でも、このガイドラインは同時にこうも言っています。

「すべての人が認知症を完全に防げるわけではない」と。

つまり、病気の発症をゼロにすることは難しいという現実を前提に、「認知症になっても尊厳を持って暮らせる社会」を目指すことが重要だと強調しているのです。

日本でも「共生」という言葉が広がってきました。これは、認知症の人が地域で暮らし、できることを活かしながら安心して生活できるようにするという考え方です。たとえば近所の人が少ない見守ってあげたり、商店街のお店がちょっとした声かけをしてくれたり、そんな小さな支え合いが大きな力になります。（この「少し」とか「ちよっと」というのは実は非常に大事です！）

実際、私たちの住むまちでも「認知症カフェ」という取り組みが広がっています。ここは、認知症の人や家族、地域の人が気軽に集まってお茶を飲みながら話せる場所です。「ここに来るとホッとする」と話す方も多く、孤立感を和らげる役割を果たしています。こうした居場所づくりも、共生社会への大切な一歩です。

「これのよこに」目を向ける

認知症の人は、できることがなくなるわけではありません。得意な家事をしたり、地域活動に参加したり、自分らしい役割を持つて過ごすことができます。私たち周りの人が、「手助けすればできること」に目を向けられれば、その人らしい暮らしが続けられます。

特に60代、70代の皆さんは、ご自身もご家族も認知症と関わる機会が増える世代です。だからこそ、なにもかも取り上げてしまうのではなく、「共に生きる」という考え方を持ってほしいと思います。そしてそれはそんなに難しいこと

とではありません。「困っている人に声をかけてみる」「地域の集まりに顔を出してみる」——それだけでも共生の一歩です。

認知症は特別なものではなくなってきました。誰にでも起こりうる、人生の一部ととらえるようになっていましょう。WHOが示した新しいアプローチは、私たち一人ひとりが支え合うことで、認知症があっても安心して暮らせる社会を目指そうという呼びかけでもあります。「もし自分や家族がそつなつたら」と想像して、今できることを一緒に考えてみませんか？

認知症キャラバンメイト
伊賀 達郎

行事告知 ボランティア委員会主催 車椅子の利用の仕方

日時：2025年10月7日(火)14:00～16:00
場所：徳島健生病院 別館5階フロア
参加費：無料
講師：健生病院作業療法士スタッフ

みなさんは車いすを使用したことはありますか？

車いすは使用する目的によって使い方はさまざまです。自分がケガをした時に使うだけではなく、家族など他者を介助する時にも使いますよね。そこで、安心して操作ができるように車いす講習会を開催します。

正しい車いすの使用方法について一緒に学びましょう！

車いすを使用したことがない方の参加も大歓迎です。



つばやきコーナー

猛暑のなか公園整備頑張っています。熱中症に何時も気を付けてください。

(矢三富田支部 徳島市 遥翔さん)

ものわすれ(軽度認知症)検診について



徳島健生病院
脳神経外科 医師
藤本 尚己

高齢化社会を迎え、最近、もの忘れをするようになった、先ほど物を置いた場所が思い出せなくなった。ご家族から少し変だと言われた等で、当院を受診される方もいられます。認知症を心配されているのであれば、受けていただきたいのが当院の「もの忘れ検診」です。

認知症について

認知症の原因は、大きく三つに分かれます。

① 治療可能な認知症

甲状腺機能低下症、副腎皮質ホルモン低下症、ビタミンB12不足、ビタミンB6不足、ビタミンB1不足症、正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、薬剤により引き起こされる認知症です。



現在、このアミロイドβを除去する治療薬が開発されました。

Ⅱ. 脳血管性の認知症は脳梗塞、脳出血により、脳内の神経細胞破壊され、死滅することから起こってきます。発症早期の適切なリハビリテーションである程度回復してきます。

② 完治はしないが悪化はしないように経過観察や治療を行う。

Ⅰ. 完治はしない認知症として、アルツハイマー病が67.7%、脳血管性認知症19.5%、レビー小体型認知症4.3%などがあります。有名なアルツハイマー病は、アミロイドβという蛋白が神経細胞に沈着し、神経細胞が死滅して引き起こされる病気です。

③ 軽度認知症(MCI)

最近、MCI(軽度認知症)が取り上げられる様になってきました。MCIとされるのは以下の様な方です。

1. 患者自身あるいはご家族が認知機能低下を疑っている
2. 認知機能は正常とは言えないが、認知症診断基準を満たさない
3. 基本的には日常生活は可能(一人暮らしでも可)

一般に認知症は正常な状態から一気に認知症になるのではなくMCI(軽度認知症)の状態を経て悪化していきます。

65歳以上の13%にMCIが認められます。MCIは放置しておくともアルツハイマー型認知症になる可能性が15%とされていますが、すべての人がアルツハイマー病に



なるわけでもありません。MCIにとどまることもあり、20%前後の人は正常にもどるとされています。正常にもどるためには認知症に至るリスク因子を取り除くことが必要です。

徳島健生病院「もの忘れ検診」とその後の流れ

当院の「もの忘れ検診」でも積極的に「MCIの診断・指導」に取り組んでいきます。

もの忘れがひどい等で認知機能検査をうけた方には、単にMRI画像だけでは不十分です。認知機能低下ほどの程度なのか、治療可能な認知症かどうか、悪化させる要因は何であるのか、など包括的に診ていく必要があります。

特にMCIと診断されたら、認知症になるリスク因子を取り除く努力をする必要があります。またその経過を見るため、定期的に(4か月毎)検査を行うことを勧めます。MCIでアルツハイマー病疑いとなれば、更に2次検査を行うこととなります。

アルツハイマー病が疑われるMCIの場合、診断確定のため、SPECT、アミロイドPET、アミロイドβ測定などの精密検査(2次検査)を、勧めていきます。徳島大学病院、県立中央病院、徳島市民病院などに紹介させていただきます。もの忘れ検診から1〜2週間後に脳外科医から結果説明をいたしますが、この際にはご本人だけでなくご家族も一緒にきていただくのが望ましいです。

新たな治療薬の登場

MCIの精査結果がアルツハイマー型認知症であれば、MCIからアルツハイマー病に移行するのを阻止するために、最近では新た

な治療薬が出ています。アミロイドβ量を減少させる、レカネマブ、ドナネマブの点滴投与です。保険でも認められるようになってきていますが、やや高価なのが欠点です。あくまでアルツハイマー病の進行を抑制するためであって、レカネマブ投与したからと言って、アルツハイマー病が治癒するものでもありません。

またレカネマブ投与には、厳しい投与基準があり、この治療を希望する患者さんには更に詳しく説明します。

物忘れ・認知症が気にかかる方は、当院の「もの忘れ検診」をぜひ受けてみてください。

徳島健生病院ものわすれ【軽度認知症(MCI)】健診のご案内

- 健診内容
 - ・VSRAD (MRIをもとにして脳の萎縮度を評価)
 - ・認知機能検査 (長谷川式、MMSE)
 - ・血液検査
- 料金 組合員 30,000円
非組合員 35,000円
- 所要時間 約2時間
- 実施日 金曜日10:00より(完全予約制)
- お問合せ先
徳島健生病院 (代表) 088-622-7771
徳島健生病院健診センター 088-622-7847
(平日午後のみ電話対応が可能)

LINEからも予約できます!



理事会だより

理事会は7月26日に開催されました。

【主な議決事項及び重要な報告事項】

1、在宅ケアセンター1階エアコン購入について全員一致で承認議決しました。

2、医学奨学生への奨学金受給内容変更について全員一致で承認議決しました。

3、ベースアップ評価手当の新設による給与規程改定について全員一致で承認議決しました。

4、健生病院の本館3、5階病棟廊下防犯カメラ設置について全員一致で承認議決しました。

5、西部診療所の車両新規リース契約について全員一致で承認議決しました。

6、ディスプレイサービスなどこの車両新規リース契約について全員一致で承認議決しました。

7、役員の任務分担変更及び関連する人事の件について吉野専務から宮本専務へ変更する旨報告があり、全員一致で承認議決しました。

【6月の組織活動の到達状況】

仲間づくり	6月	累計	204人
出資金増額	6月	累計	3455万円
班づくり	6月	累計	4123万円
班会開催	6月	累計	277回

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：9月28日(日) 8:30~

職員募集(正職員)

~お知り合いで、お仕事をお探しの方がいらっしゃいましたら、ご紹介ください!~

新卒 随時受付

- 歯科衛生士 《募集人数：1名》
- 管理栄養士 《募集人数：既卒と合わせて 1名》

既卒 【随時受付】

- 看護師 《募集人数：7名》
- 介護福祉士 《募集人数：3名》
- 管理栄養士 《募集人数：2名》
- 歯科衛生士 《募集人数：1名》
- 管理栄養士 《募集人数：新卒と合わせて 1名》

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-seikyoku.com

渭北支部主催戦争体験講演

助任小学校と現在の助任幼稚園に1t爆弾投下

昭和20年7月4日

徳島大空襲について

講師 八村 秀男氏 (渭北支部理事)

日時 2025年9月16日(火曜日) 13:30~

場所 健生病院 別館 5階フロア

参加費 無料

お問合せ先 健康づくり事業部

TEL:088-652-7283 / 090-2788-3738

第468回 健康クイズ

〈問題〉間違えている漢字があります。A~Dの中から答えを1つ選んでください。

- A 初日の出
- B お祝い
- C 祈る
- D 袖

参考者：ペンネーム 阿波の拾次郎さん

★466回の正解と当選者(5名)(応募者35名 正解者32名)

〈正解〉申(さる)

〈当選者〉敬称略

- 大黒 種子さん(那賀郡) ペンネーム 光彩さん
- 河野 孝子さん(阿南市) ペンネーム ゴルフ好きさん
- ベンネーム ゆりさん

○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・電子メールもしくは下記のQRコードを読み取り、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)

2. しめきり 2025年9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-seikyoku.com

読者だよりもご応募お待ちしております!

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	○	○		○	○		○	○		○	○	予約	○	○		○
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きます
- 水曜午後呼吸器外来(予約)も行っていきます
- 木曜午前骨粗鬆症外来(予約)も行っていきます
- ※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

	月		火		水		木		金	
	午前	午後								
①午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
②午後 15:00~18:00										
△火曜午後は17:30まで ※木曜午後は休診となっています。	○	○	○	△	○	○	○	○	○	○

※デイケア(通所リハビリテーション)、訪問診療も実施しています。

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

	月		火		水		木		金	
	午前	午後								
①午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
②午後 16:00~18:30										
14:00~16:00(木曜日)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
※眼科の診療は14:00~16:00となっています。										

【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	往診	14:00~16:30	13:30~16:30	12:00~16:00		13:30~16:30 ※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。
※月曜午後は往診のため、診療は午前中のみとなります。

【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												

◎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)
- 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
- 健生リハビリデイサービス

- TEL 088-622-8101
- TEL 088-653-1855
- FAX 088-653-8477
- TEL 088-622-0371
- FAX 088-622-3637
- TEL 088-622-8102
- FAX 088-653-8477
- TEL 088-622-9858
- FAX 088-622-3635
- TEL 088-602-4777
- FAX 088-602-4778
- TEL 0883-76-3716
- FAX 0883-76-3713
- TEL 0883-76-6455
- FAX 0883-76-6456
- TEL 0883-72-1011
- FAX 0883-72-1011
- TEL 0883-76-3703
- FAX 0883-76-3711
- TEL 088-675-3166
- FAX 088-675-3167
- 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☆

つばきコーナー

鉢植えのなすび大きくなられと声をかける。

(なるこ支部 笠井 千恵さん)

組合員さんのおまほ

読者だより

近況。昨日、山へ梅を取りに行っていました。そしたら、川のほうから鳴き声が聞こえてきました。鳥かな? 変な鳴き声だなあと思っていたので、はぐれた鹿のこともありました。びつくりしました。生のパンビちゃん、ワオ...



ペンネーム 谷おじさん

お米問題、ホント大変ですね。消費者の方はもちろんのこと、兼業農家としても肥料や機械代の高騰、担い手不足など問題山積みです

ペンネーム コスモス姉さん

年齢を重ねると朝早くから目が覚めるので、日の出とともに畑に行きます。今年、初めて経験したことがあります。ズッキーニの雌花はきれいに朝早くに花開くのでそこへ雄花を受粉させると、なんと今年はたくさんズッキーニが収穫できています。

ペンネーム おきさきさん



待ちこがれた夏 おどる阿呆に 撮る阿呆、同じ阿呆なら

撮らなきゃ そんな。いい写真 撮れへん。アールエライヤツチャ エライヤツチャ ヨイヨイヨイヨイ。

徳島市 中山 馨さん

つくづくはん

風邪の引きはじめに!

長ネギの シンプルポタージュ

- 【材料】(2人分) 長ネギ 1本、じゃがいも 50g、オリーブオイル 小さじ1、牛乳 1カップ、水 1/2カップ、粗挽き胡椒、パプリカパウダー、ハーブ、オリーブオイル 1個

- 【つくり方】(調理時間10分) ①長ネギは斜め薄切り、じゃがいもは皮をおき5ミリ幅のいちょう切りにし水にさらす。②鍋にオリーブオイルを熱し長ネギを入れ、くたつとなるまで炒める。じゃがいもと①を入れ沸騰したら弱火にし5分ほど煮込む。③仕上げに、好みのスパイス等を入れる。

ペンネーム ちかちゅうさん

★牛乳は豆乳に変えても美味しいです。



お米のカンパ ありがとうございます

健康と生活 6月号にお米のカンパに関する記事を掲載したところ、予想をはるかに超える多くの方にご協力いただきました。米の価格が高騰しお米が手に入りにくいにも関わらず、自ら購入してくださったり、家にあるお米を分けてくださったりと、みなさまの優しさにとても温かい気持ちになりました。カンパしていただいたお米は手とて主催の食事会で大切に使用し、みなさまへ提供したいと思います。カンパにご協力していただいたみなさまありがとうございました。今回のお米のカンパは受付を終了いたしました。心より感謝申し上げます。

たくさんの方が協力してくれました!



写真以外にもたくさんのお米をいただきました!

