

一人は万人のために 万人は一人のために

たから

宝塚医療生協
平和こそたから・健康こそたから・組合員の声がたから

No.230 2016年11・12月

組合員数 13,433人
出資金 279,669千円
組合員1人平均 20,820円
(2016年9月30日現在)

発行 宝塚医療生活協同組合
宝塚市鹿塩1丁目18-6

TEL 0798-57-3137 FAX 0798-57-5667

URL <http://www.takarazuka-mcoop.net/>
E-mail iseikyo@takarazuka-mcoop.net



外には季節の草花を植える予定です



2Fホールには給茶サービスもありますよ♪



夜もLEDが美しく照らします

- | | | |
|------------------|--------------|---------------|
| ●良元診療所 | 大成町10-45 | ☎0797-71-7288 |
| ●通所リハビリ | 大成町10-45 | ☎0797-71-8540 |
| ●高松診療所 | 高松町5-10 | ☎0797-72-2585 |
| ●ケアサポート | 高松町5-10 | ☎0797-76-4536 |
| ●訪問看護ステーションひだまり | 高松町5-10 | ☎0797-77-3115 |
| ●ヘルパーステーションひだまり | 高松町5-10 | ☎0797-77-3245 |
| ●デイサービスひだまり | 高松町5-10 | ☎0797-76-4770 |
| ●左岸センター(組合員センター) | 清荒神3丁目2-20 | ☎0797-84-1521 |
| ●デイサービスあったかハウス今津 | 西宮市今津山中町3-23 | ☎0798-34-6221 |
| ●ケアサポート今津 | 西宮市今津山中町5-29 | ☎0798-37-1612 |
| ●あったか庵(組合員センター) | 西宮市今津山中町5-29 | ☎0798-36-5520 |

職員募集

常勤
パート

看護師
介護福祉士
理学療法士
訪問ヘルパー



お知り合いの方をご紹介ください

お問い合わせは ☎0798-57-3137

学習会「医療福祉生協と明るいまちづくり」

まちづくりの主役は 組合員そして職員

9月16日に「医療福祉生協と明るいまちづくり」の学習会が、本部事務局会議室で新入職員を中心に12人の参加で行われました。

例年なら8月末に到着している通信教育のテキストがまだ届いておらず、



当日はテキストなしの学習会になりました。講師の田淵副理事長から、宝塚医療生協に入職して30数年間の活動は手探りから出発したことや特に阪神・淡路大震災の医療活動を通じて、存在感や信頼を得てきたこと、多くの職員・組合員の奮闘で、今の宝塚医療生協が作られてきたことや学び実践する楽しさを、医療生協が教えてくれたこと。などのお話がありました。

また後半は、協同組合の活動の意味と大切さ、医療生協としての社会的役割のひとつである明るいまちづくりについて、「組合員の発案の中で生まれた※2股聴診器（※1人の心音を2人で聴ける聴診器。組合員さんの「自分の心臓の音をきいてみたい」という声からできたそう…）」や「尿チェックが始まったのは…」など、具体的な例もあげながらのわかりやすいお話がありました。

懇談会では、明るいまちづくりについて、参加した組合員や職員から、自分の言葉でいろいろと語られ交流しました。

（教育委員会）



3条件で 試運転

巡回バス

年明けの本格運行 めざして

新ひだまり会館がいよいよ完成！それに伴い、組合員送迎の拡大についても着々と話がすすんでいます。

10月17日～28日の間、①1日1コース。②10時頃～13時頃。③片道1時間ほどで巡回、といった形で試運転を行いました。

走行予定の道は問題ないか？停留所

には停車しても問題ない場所か？組合員さんは安心して乗車できるか？などを確認しました。

実際に車を走らせてみると、「到着時間に調整が必要」「もう少し組合員さんが集まりやすい場所を停留所にした方が…」など、会議だけでは見えなかった問題も発生。これから調整しながら、年明け頃に予定している本格運行に向けて検討をすすめていきたいと思っています。

また、9月の組合員活動交流集会では送迎車両に関するアンケートをおこない、どんなデザインがいいと思うか？お答えいただきました。

「目立つ色がいい」「医療生協のマスコットとして虹っこもいたら」などの意見があり、それを踏まえてデザインについても協議中です。さて、どんな車になるでしょうか…お楽しみに！

（組合員送迎実行委員会）



組合員活動 交流集会

HPH (WHOが提唱す) (る健康づくり) を实践しよう

9月10日午後、宝塚商工会議所で「組合員活動交流集会」を開催しました。参加者は組合員59人、職員33人と講師1人で、合計93人でした。

今回の獲得目標

1. 「ひだまり会館建設の成功（特に11月30日までに出資金1億円純増の達成を目指します!!）」

2. 「支部活動のヒントを得ること」

3. 「強化月間に向けての意思統一」

4. 「組合員交流をすすめること」

講師に、医療生協さいたま 秩父生協病院院長 山田 昌樹医師をお迎えし、講演「HPH活動と地域包括ケア」を学びました。

講演のキーポイント

1. HPHは、実は既に医療生協が普段取り組んでいること。WHOはそれを体系化し、医学的見地を盛り込んだ。そのため、「医療生協の健康づくり運動やっています」と言つたと、「HPH活動をやっています」と



医療生協さいたま
秩父生協病院院長
山田昌樹医師



と言つのでは、相手（特に行政）の受け止めは全然違う。

2. HPHは日常の業務や活動の中に上手に織り込まなければ、絶対にすまない。

3. 医療生協さいたまでは、お茶を飲む習慣を上手に利用し、お茶会で集まるついでに体操をする「ちちぶお茶飲み体操」を実践している。

出資金純増1億円の達成に向け、支部活動のヒントを得られた交流集会だったのではないかと、思います。ぜひ今後に活かしていきたいまじょう。

(田中 剛)

10月1日～11月1日

健康チャレンジに取り組もう！

今年も昨年に引き続き健康チャレンジを始めました。期間は10月1日から11月30日のうちの30日間です。現在の食事や運動などの生活習慣を見直して、生活習慣病や認知症を予防する生活習慣に変えて行こうという取り組みです。いつからでも始められます。

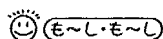
今年を取り組むにあたって「口腔ケアと慢性疾患」奥澤歯科医師、「ウォーキングを取り組むにあたって」金田健康運動実践指導者、「生活習慣病対策」安岡医師、「減塩について」森田栄養士の4つの学習会を開催しました。



健康習慣を若いときから最後まで、その年齢や体力に応じて続けることが、健康寿命を伸ばす秘訣です。例えば、骨粗鬆症は遺伝もありますが、成長期にバランスの取れた食事と運動で骨を強くし、後は年齢に応じた生活習慣を続けることで、高い骨密度を維持し、防ぐことが出来ます。今は未だ、ではなしに今から準備です。

「たから健康チャレンジ」は組合員さんだけでなく、まわりの組合員さんでない方も参加していただける、地域まるごと健康づくりの一環です。一人でも多くの人に参加してもらい、仲間を増やしましょう。

申込パンフレットは、各事業所やコープこづべの各店舗に備えています。また、各地で開催されている「健康チェック」でも備えていますので、ぜひ声を掛けてください。(三宅 宜人)



“田んぼの上をアキアカネがとんでいます”と友からの便りがありました。今、かつてあった家の周りの田んぼはすっかりかけをひそめ、トンボの姿も見なくなりました。寂しい限りです。



2017年4月から始まる 介護保険新総合事業 について学ぶ

2016年宝塚社保協総会

10月4日、社会保障をよくする宝塚の会総会が宝塚西公民館で35人の参加で行われました。

和田会長の開会の挨拶の後、記念講演では大阪社保協日下部雅喜氏にお越しいただき、来年4月から始まる介護保険新総合事業についてお話しいただきました。

介護保険制度スタートから、今の介護保険制度に至るまでの変遷に始まり、17年4月から始まる新総合事業について、一部の情報ではありますが、宝塚市の動向を分析し、他市と比較してどうなるのかを説明していただきました。日下部氏のお話では、「宝塚市は（他市の発表されている新総合事業と比較して）まだマシ」とのことでした。参加者からも、非常にわかりやすく、宝塚市の方向性と今後制度発表の際の注視する点がよくわかった等の感想が出されました。

総会議事については、藤崎事務局長からの提案が全会一致で確認され、来季の体制・総会決議も確認されました。

17年4月から、介護保険は要支援1・2が介護保険制度から切り離されるなど新総合事業での取扱が始まり、18年4月から国民健康保険は、市町村管轄から都道府県管轄に変わります。制度が変わり、私達の生活が困難にならないよう、今後とも改善要求運動を進めてまいります。

憲法・いのち・社会保障を まもる国民集会に3000人

10月20日、社会保障の充実、医師・看護師・介護職員の大幅増員、戦争法の廃止など求めた国民集会が、東京日比谷野外音楽堂で開催され、全国各地から3000人以上が参加。（兵庫民医連から37人、うち宝塚から3人）

主催者のあいさつの後、NPO法人ほっとプラスの藤田孝典代表理事から「社会保障は、闘いの歴史であり、声を上げなければどんどん後退していく。気づいた人おかしーと感じたら声を上げていくことが大切」と話されていました。

現場からの声として、医師、看護師、保育士、介護士など現場から切実な声、要望などの訴えがあり、集会後、銀座をラップ調でコールしながらパレードしました。

参加者から、「藤田さんの「下流中年」「下流老人」の言葉は、衝撃的」「今後もっと社会保障切り崩しにストップの声をあげていこう」「憲



法25条が生きる日本に力を合わせての思いが語られていました。

私 も 組 合 員



写真をはじめて30年。 出かける時はカメラを忘れません

元気支部 熊崎俊三郎さん(74歳)

加入：1996年10月26日

たからの作品紹介でもおなじみの熊崎さん。元気支部の運営委員やハイキング班をしたり、また長年趣味でされているカメラで医療生協のイベントの時に写真を撮ったりしています。

■組合員になったきっかけは？

40年ほど前に宝塚へ引っ越してきたのですが、それからしばらくして妻と一緒に加入しました。仕事をしている間は、ほとんど関わることがなかったのですが、退職してから少しずつ組合員としての活動に参加するようになりました。

■どんなお仕事をされていたか？

高校を卒業後、友人の紹介で、大阪にある木材の加工会社に勤めていました。そこで21年間働いた後、独立。しかし、それからは大変でした。景気のいい時は、従業員も雇って売り上げも伸びていましたが、不景気になってくると一転、人も減り、仕事も減りで最終的には一人でする時期もありましたね。

■趣味で写真をとられているんですね

本格的にとるようになってからは、もう30年以上になります。きっかけは沖縄に行った時、友人が撮影した夕日の写真に感動して…。それからあちこち撮影に出かけたり、大阪にある「フオトクラブ707」に所属して、写真展をしたりと楽しんでいます。

■元気支部

での写真班の活動は？

ハイキング班という班会は前からあったのですが、私が写真を趣味にしていると聞いた組合員さんから「写真班を作ってハイキング班と一緒に活動してはどうか？」という意見がはじまりました。はじめはカメラの基礎について学習会を開いたりしましたが、今は隔月で撮影会に行っています。

■医療生協について思うことは？

医療や健康について、素晴らしいことをしているとは思いますが、医療生協の理念や方針を地域にあまり知られていないようで、そこがもったいないように感じます。もっと地域に受け入れてもらいたいような宣伝をしていけたらいいですね。

(インタビュー 前田秀輔)



写真にのめり込むきっかけとなったカメラ Canon EOS620

班活動 紹介

西宮支部

ゆりかご料理班

この日のメニューはハンバーグ・ポテトサラダ・生野菜・お味噌汁でした。庵の広さの都合で、12食限定となっているの

毎月第4金曜日にあったか庵で開催している、家庭的な料理を作

「お一人様」の食卓

ですが、毎月申し込みの予約はあつという間に満杯になります。

班長の片山さんは「一人暮らしの方が集える食卓にしたい」といつもおいしい献立を考え、減塩でとてもおいしい食事に「お一人様」の私も嬉しい一日です。

(副支部長 伊田(ごずん))



新ひだまり会館 フロア紹介



いよいよ新ひだまり会館が11月1日より、開所しました。外観はこれまでも何度か紹介することがありましたが、ここでは建物の中にはどのような設備があるのかをご紹介します。

4F 多目的スペース

真ん中にパーテーションがあるため、2つの部屋として使うことも、広げて大人数で使うこともできます。プロジェクター、カラオケなどの設備もありますので組合員さんのいろいろな用途に活用できるようにしています。

広々としたテラス



調理スペースもあり
食事会もできます

3F ●ケアサポート ●訪問看護ステーション ひだまり ●ヘルパーステーション ひだまり

ケアサポート、訪問看護ステーションひだまり、ヘルパーステーションひだまり（ヘルパーステーションさがんも統合）デイサービスひだまりの事務所です。相談室も2つあります。介護のことでお困りの際は、お気軽にお越しください♪



事務所

相談室

2F 高松診療所



キッズスペースも一新！
小さい子どもさんも安心

待合室は日の光が入るあたたかい
雰囲気になりました



全体的に落ち着いた色合いと明るく広々とした待合室。分かりやすい案内表示など、いろいろなところにこだわりました。レントゲンや点滴チェアなど医療機器も入り、リニューアルしましたので、ぜひご利用ください。

新ひだまり会館竣工式

日時：11月13日(日)13:00～

場所：新ひだまり会館



マンモグラフィ撮影室

レントゲン室。新しい
機械が入りました

1F デイサービスひだまり

デイサービスひだまりの正面玄関は、会館1階西側にかりました。診療所の玄関から坂を下って角を曲ったところにあります。駐車場に屋根がついたので雨の日でも乗り降りが楽になりました。

その1 浴室

デイサービス自慢のお風呂です。機械浴は身体の不自由な方も負担なく入っていただけます。脱衣室の床には竹材のような素材を選びました。抜群の肌ざわりをぜひ感じて下さい。



その2 ひろびろとした スペース

床暖房、音響設備もそなえています。全身を使うゲームをしたりカラオケをしたりいろんなレクリエーションを企画しています。手芸や脳トレなどはこれからも続けていきます。





麻疹予防は ワクチンの2度接種を

良元診療所小児科 富田 圭子



麻疹は1980年頃まではワクチン

が普及していなかったため、世界中で毎年多数の死者が出ていましたが、ワクチン接種が充実するにつれ、激減してきました。麻疹対策では遅れていた日本も、2回接種をするようになり、ようやく昨年、「日本土着のウィルスはない」とWHOで認定されました。しかし今なお、アジアを中心に開発途上国では麻疹が発生し、海外から日本に持ち込まれるようになりました。

麻疹の感染は「人から人」のみで、空気・飛沫感染・接触感染ですが、感染力は大変強いのです。潜伏期間10日〜12日後に発症し、2〜4日のカタル期（発熱・鼻水・咳など）を経て、いったん解熱傾向となり、その後、耳の

後ろから顔面、体幹、四肢と次第に発疹

が全身に出現し、その間高熱が続きます。順調に経過すれば、7〜10日程で

完治しますが、合併症として時に、肺炎、中耳炎、クループ症候群、ごくまれに脳炎、また罹患して10年ぐらいい

て発症する亜急性硬化性全脳炎などがあります。

ウィルスに対する薬はないので、ワクチン接種が大切です。ワクチンは1

度では不十分であり、2度することにより、99%の人が免疫をもちます。現在、

17歳以上の人がほとんど1回接種しかして

いないため再度の接種をおすすめしま

す。

良元診療所小児科

	月	火	水	木	金	土
午前9~12	戸田	富田	小山	戸田	富田	1,2,4 小山 富田
午後	午後5~7 小山	午後4~5 予防接種		午後4~6 小山	午後5~7 小山	

憲法の話 (15)

憲法について

子ども達の希望 憲法9条



私は、2児の母です。同年代で子育てされている方はどうでしょうか？

憲法を意識して子育てされていますか？

私は、全く関心ありませんでした。

宝塚医療生協に勤め、講習会等に参加させていただき、初めて意識したかもしれせん。

私も戦争を知らない時代に、のびのび当たり前に育ってきました。もちろん、自分の子どももそうであると思っています。ですが、その当たり前であった憲法が改正されるかも…。

やはり、子どものことが一番に思い浮かびます。我が子にふりかかる！自分の身にふりかかるより胸が痛みます。憲法に無関心でしたが、無関係ではないのだと改めて考えさせられました。

日本国憲法は、改正すべき人とそうでない人は、だいたい同じぐらいの数だそうです。しかし、9条だけを見た

場合は、改正すべきは3分の1くらいで、3分の2は反対という世論調査の結果が出ています。

また、憲法9条の戦争放棄は、日本だけでなく、アジア諸国の平和に役立っていると思っている人は70%に達しています。

そういう時代だからと、改正賛成の人は言いますが、『どういつ時代？』って、何でしょう。戦争に時代があるのでしょうか？

世界各国が、日本が平和主義、戦争放棄の国ということは知られていて、それを作り上げてきた先代の日本国民に恥じないよう、守り抜いて行くべきなのはもちろん、全世界の子ども達の希望になるべき日本国憲法第9条だと思っています。

(Y・K)

読者の ひろば

▼黄色いハンカチ運動というのを初めて知りました。このような取り組みが広まって、みんなが住みやすい社会になることを期待しています。

(茨城県 小林克雄)

▼班会カレンダーを毎回楽しく見えています。未だ参加できていませんが、今月はこの映画とこの映画を見に行こうと予定を立てて楽しんでいきます。

(西宮市 中嶋恵子)

▼この夏連日の猛暑、少々うんざりです。でも、もう「おせち」のパンフレットが届きました。八月末までに申し込むと一万円ほどお得になるとの事。この頃は若い時と違って年々「おせち」を作るのにしんどくなってきたております。ちよつと心を動かされております。

(西宮市 延近朝子)

▼熊崎さんの作品、雄大で赤・緑・青の配置が大変素晴らしいですね。

(れもん)

▼去年から腰を悪くして、診療所の皆様にお世話になっております。新ひだまり会館の竣工式には参加したいと思えます。頑張ります。

(伊丹市 比嘉初子)

▼今年の夏はとてつもなく猛暑が続く、辛い日々でした。男性は75歳を過ぎると体調を壊す方が多く、悲しい知らせばかりです。特に趣味を持っていない方にかたよるみたいですね。なかなか高齢になると難しい様ですが、何かに目を向けてほしいものです。言っている私もつい(ラクチン)の方にかたよっていますけどー今は新ひだまり会館の完成と、元気で内覧会に出掛けのを楽しみにしています。

(光明町 井之口佳子)

▼いつもたから届くのが楽しみです。クイズが出来るし、色んな情報見られてうれしいです。ひだまりも日々立派に完成されて良かったです。

(亀井町 丸谷紀子)

▼毎号絵手紙、写真、楽しく拝見しています。今後とも宜しくお願いします。

(高司 石田節男)

▼「ちひろの平和への願い」を継いで読み、こんなに身近にちひろさんの義妹さんがおられるなんてびっくりしました。私は何年も前からちひろさんの絵の大ファンです。とちひろさんのカレンダーを購入し、自室に飾っております。幼い頃戦争を体験した者として、このカレンダーに平和の願いをこめて過ごしていきたいと思っています。

(鹿塩 傍島晴江)

▼先月大好きなアーティストのイベントに行くべく、何年かぶりに思い切って東京へ行ってきました。コンサートなんて何年かぶり！東京もあちこち行って、一週間ほど遊んできました。テレビやラジオで見聞いている所に一人で行き、楽しかった。夢のようない週間でした。

(匿名希望)

▼奈良で一人で住んでいた98

歳の義父が同じマンションに引っ越してきました。事前に奈良のケアマネの方の引き継ぎができており、引っ越してすぐサービスを受けることができました。また、高松診療所から二週間に一度往診を受けており、安心です。これからもよろしく願います。

(亀井町 草野恵)

▼広島東洋カープが25年振りにリーグ優勝をしました。広島出身の私はウレシイ!!バンザイ!!サテ、日本一は？ちなみに、故郷呉市には、旧南海ホークスのキャンプ場がありました。

(大吹町 長谷川黎子)

▼65歳以上の4人に1人が認知症かその予備軍との事。私もその年令、認知症防止のために、毎日パズルに挑戦しています。

(匿名希望)

▼私の住んでいる所は、すぐ川西市。高松診療所には年一回の特定健診でお世話になるだけですが、もう少し近ければいいのに行くと毎に思いますが。

(南ひばりガ丘 藤本正枝)

生協学習

日時：12月10日(土) 14～16時

場所：新ひだまり会館

- 1) 「すこしお」運動 → 「すこし、おもいだそう!!」
- 2) 相互保育「バンビハウス」について

「たまり場」作り、支部運営のヒントになればと考えています。皆様、是非ご参加ください。

教育委員会

法律相談

要予約

日時：12月5日(月)
14:00～16:00

担当：須川弁護士

場所：宝塚医療生協
本部事務局会議室

予約及び問い合わせ
宝塚医療生協本部事務局
(電話0798-57-3137)迄

広報委員会からお願い

投稿の際にはできる限り実名、もしくはペンネームを添えていただきますようご協力をお願いします。



11月1日にヘルパーステーションひだまりは大きく生まれ変わります。



宝塚医療生協 助け合い活動

おたがいさん

12月1日より、足並みを揃えてスタートします。

『組合員さんのちょっとした困りごとを、組合員さんが支援する』有償ボランティアです。

例えば…庭の草抜き、網戸掃除、衣替え、通院同行、子どもとの留守番など

利用料金

1時間 800円

30分 400円

組合員さんの“力”をお貸しください。利用会員・支援会員 ともに募集中です!!

連絡先

宝塚医療生協 本部事務局
Tel 0798-57-3137

ヘルパーステーションひだまりと さがんが統合します

存在のヘルパーだからこそできることが、たくさんあります。ご利用者ご家族の心に寄り添う介護を目指して、さらに職員がイキイキ・キラキラ輝く、働き続けられるヘルパーステーションひだまりへ、パワーアップするために、さがんと統合します。今後ともよろしく願います。

介護のキラリ

⑩ 統合して大きくなります

ヘルパーステーションひだまり

山下久実子さん

2005年6月ヘルパーステーションひだまりは、訪問看護ひだまりとデイサービスひだまりの末っ子として誕生。ヘルパーステーションさがんは2009年6月に、「左岸地域に事業所を」との熱い想いで、誕生しました。7年間支えてくださり、とても感謝しています。

介護保険制度の度重なる改悪によって、ヘルパーステーションの運営状態は、かなり厳しいものとなっていました。いつまでも続くヘルパー不足に、この介護事業所も頭を悩ませていま

す。そんな中、2014年10月より働きやすい事業所づくりに真剣に取り組み、「介護を提供する私達が元気になろう!!」として、笑顔の種をまきながらより良い介護提供ができるようにと、日々頑張っています。

ご利用者や地域組合員に、一番近い

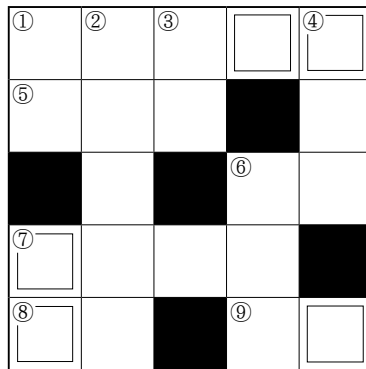


今できることを支援します

医療生協 パズル

⑨ 回の中のことばを組み合わせて、5文字のことばを作ってください。

〈ヒント〉味噌仕立てがいいですね



〈たてのかぎ〉

① トビウオの別名

② 全世界から早くなくそう

③ むだな費用

④ ○○○憎けりや袈裟まで憎い

⑤ 肉や野菜を甘く濃い味に煮つけた料理

⑥ すきまなく全体にわたること

⑦ よこのかぎ

⑧ アキアカネ・ミヤマアカネといえ

⑨ 最も秘密にすべきこと

⑩ 鳴門海峡には大きな○○ができる

⑪ 巻貝バイの殻の中にかした鉛を入れて作る

⑫ 瀑布

⑬ たけのこ状をした淡水産の巻貝

パズル解答についてのお願い

ご意見等を必ずひとこと添えて、ハガキ、FAX、メールでお答え下さい。

〒665-0054 宝塚市鹿塩1丁目18-6 宝塚医療生協「パズル係」あて。

メ切は11月30日。正解者の方に抽選で図書カードを差し上げます。

応募される時必ず図書カード送付先のご住所、お名前を記載してください。お名前の掲載を希望されない場合は、ペンネームのご協力をお願いします。(広報委員会)



kouhou@takarazuka-mcoop.net

No.229の解答は

「あかとんぼ」でした。

ほ	つ	ち	や	ん
う	の	こ	と	し
し	か	い	ち	な
く	し	か	し	こ
あ	し	か	し	こ

☆正解者の中から抽選の結果、左記の方に図書カードを進呈します(敬称略)。☆今回の抽選にもれた方も今後とも「読者の広場」や「もし・もし」の投書もあわせてお願いします。

「もし・もし」について

後藤 孝司 木本 勲
坂口 康夫 東田 愛加
久保田 美沙子 藤本 正枝
西村 和子

体が必要とする油脂

(10) 動物油脂

動物油脂といっても、人類が食用とする動物は、栽培農業の普及につれて、精進料理という考えが普及したせいもあり、だんだんと範囲が縮小し、家庭で鶏や兔を飼って肉や卵を食用に供しようとする考えも少なくなってきたように感じます。昔と違って、飼育している動物を手にかけて食べてしまうという行動を、不自然と考えて避けるようになってきている飽食の世の中ではないでしょうか。

食用油脂⑨

体によい油脂 (その8)

久保 久次

たべものぐすり 薬食同源 (112)

ラード 豚の脂肪組織から精製した食用油脂をラードと呼んでいます。ラードは常温で白色の半流動体(クリーム状)で、融点は27〜40度です。植物油に比べて酸化されにくいので、トンカツ等の揚げものによく利用されています。また料理にコクと風味を出すために使われることが多く、ラーメンのスープには豚の背脂が用いられます。スープの上面に脂が浮かぶため、スープが冷めにくくなります。ヘット(牛脂) 牛の脂肪を

精製した食用油脂で、牛脂とも呼ばれます。一般消費者や精肉店では牛の脂身そのものを指して牛脂と呼んでいます。常温では白色(時に黄色のものもある)の固体で融点は35〜55度、外見はラードに酷似している。加熱蒸気を送って溶出し採取する製法と挽き肉状にして蒸で、じっくり抽出する製法があります。比較的低温(約45度)で得られたヘットは品質が優良です。食用の他、石鹸、ロソク、研磨剤などに利用されます。また日本で精製された牛脂は内臓脂肪を含むものが多く、カレー製品を作る際などに多く用いられているようです。バター 牛乳を原料とした食用油脂で、牛乳中の脂肪分を凝固させて作り、黄色味を帯びた白色の個体。冷蔵庫で冷やすと、バターナイフで切るのに、少し力要る程、固くなりますが、室温に戻すと柔らかな状態となり、パンに塗ったり、洋菓子を作る際には、この状態がよく使われます。30度前後になると融解が始まり40度になると完全に液体となります。



今号のピックアップ

書道でリハビリ

良元診療所2階の通所リハビリでは、定期的に書道教室を開いています。今回はその様子を少しだけ紹介します。

〈西澤先生より〉

父が102歳まで通所リハビリにお世話になりながら、書と絵を指導していただきました。私もその恩返しと、書道の指導を引き受け5年目になります。

皆様、小中学生に戻ったように一生懸命書かれ、

「まる○」をつけると大変喜ばれるのです。

編集後記

新ひだまり会館がついに完成しました。「医療と介護の複合施設」「組合員さんが集える多目的スペース」「遠方の方でも利用できる送迎システム」など魅力がいっぱいです。この建物が地域の方に愛されるよう願います。

今年は麻しんが、流行し世間を騒がせました。現在、公費接種できる予防接種は少しずつ増えています、あまり受けられない方も実際はいらっしゃいます。この機会に予防注射に対する意識が高まればいいですね。

(S)



秋雨模様

元気支部・写真班 熊崎俊三郎さん



谷口町 川瀬 修さん



平井山荘 富永若子さん

