

2018

7・8

No.240

平和こそ、健康こそ、組合員の声こそが、

たから

組合員数 14,045人
出資金 333,424千円
組合員1人平均 23,740円
(2018年5月31日現在)

【発行】
宝塚医療生活協同組合
宝塚市御所の前町15-21
TEL0797-69-6121
FAX0797-69-6223
✉iseikyo@takarazuka-mcoop.net/
http://www.takarazuka-mcoop.net/

一人は万人のために、万人は一人のために。

ケアサポート

ケアサポート

今津



介護のご相談は
ケアサポートへ



良元診療所
通所リハビリ
高松診療所
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
デイサービスひだまり
デイサービスあったかハウス今津
ケアサポート今津
組合員センターさがん
あったか庵(組合員センター)
良元センター「CoCoLo」

宝塚市大成町10-45 ☎0797-71-7288
宝塚市大成町10-45 ☎0797-71-8540
宝塚市高松町5-10 ☎0797-72-2585
宝塚市高松町5-10 ☎0797-76-4536
宝塚市高松町5-10 ☎0797-77-3115
宝塚市高松町5-10 ☎0797-77-3245
宝塚市高松町5-10 ☎0797-76-4770
宝塚市今津山中町3-23 ☎0798-34-6221
西宮市今津山中町5-29 ☎0798-37-1612
宝塚市清荒神3丁目2-10 ☎0797-84-1521
西宮市今津山中町5-29 ☎0798-36-5520
宝塚市大成町1-20

祝 受賞

第54回全関西機関紙・
広報・ミニコミコンクール

「たから」が
機関紙大賞
をいただきました。



平和を守る取り組み これからが正念場！

3000万署名は、5月末で3、404筆集まり、国会に提出させていただきました。ご協力いただいた皆様、ありがとうございました。全国では1350万筆集まり、多くの方からの「日本国憲法9条を守りたい」という思いが集められました。

月3日の兵庫憲法集会には、県内から9、000人、宝塚医療生協から50人以上の職員・組合員の方が参加し大規模な集会となりました。

3000万署名の取り組みは、5月末で一つの区切りを迎えましたが、憲法9条と平和を守る取り組みは、これからが正念場を迎えます。

●7月7日(土) 午後

国民平和大行進兵庫県入り

(宝塚医療生協担当)

7月7日(土)～7月9日(月)

●8月4日(土)～8月6日(月)

原水爆禁止世界大会 広島大会

3月中旬にマスコミ各社から、今国会での憲法改正の発議は見送られた趣旨の報道がされましたが、あくまでも改憲発議が先送りされただけです。今回の取り組みで憲法9条を守ろうと皆さんが思われた「心」をこれからも忘れることなく、一緒に前進させていくではありませんか！

憲法の話

(24)

なぜ憲法を守らないといけないのか



普段、憲法に触れる機会が少なかった私は、宝塚医療生協の一員となり、

介護は勿論、憲法・医療・平和・健康等も学ぶ機会が増え、平和の尊厳を改めて実感し、憲法を守っていかねばいけないと感じました。

まだまだ憲法について詳しくない私から見ても、平和憲法が改正されると、平和が簡単に、堂々と崩れてしまふ、という危機感に陥ります。

先日、なぜ憲法を守らないといけないのかという質問に対して「医療は人が怪我をした時、治療を行い、病気を治し、介護では人の暮らし、生活を支えていく。戦争は、それとは真逆の事をする！だから平和憲法を守り戦争を防がないといけない」と答えた方がおられました。

なるほど！ ごもつとも！ と感銘を受けました。

日本国憲法とは国民の権利・自由を守るもの。

権力者が守るべき最高法規。

国民が不当に人権を侵害されること

なく、自由に暮らすことができるということを保証しております。

そうした憲法の改正は本当に必要なのでしょうか？

改正しないといけない理由を聞いても、こじつけにしか聞こえないのは私だけでしょか。

その憲法の中でも、憲法9条は自国・他国を問わず生命を奪つ事をしない旨を誓ったものだそうです。

そうであるならば国民の味方である平和憲法を守っていかなければいけませんよね。

憲法改正反対！皆で平和を守りましょう！皆で平和憲法を守りましょう！！

(下)



さわやか支部
4月15日(日)



憲法9条守ろう、ビデオ視聴

伊丹支部
5月19日(土)



伊丹での戦争体験

支部総会

全11支部で開催

仁川支部
4月28日(土)



物忘れ外来について

鹿塩支部
5月11日(金)



戦争体験交流会

東支部
5月23日(水)



劇団「良元(よしもと)」・音楽鑑賞

高松支部
5月12日(土)



助け合い活動を広げよう

元気支部
5月12日(土)



懇談しながら会食、温泉入浴

南めばえ支部
5月27日(日)



現役世代の組合員活動の交流

三田支部
6月3日(日)



三田地域の精神医療の現状と課題

北支部
4月28日(土)



健康・介護講座「介護と医療の現場から」

西宮支部
5月20日(日)



31班の活動紹介



5月19日、良元診療所にて「第11回TNB交流会」が開催されました。T

「寄りそう看護」とは…



NBはTakaraku (宝塚医療生協) Nurse (看護師) Band (集団) の略で、看護師交流会や学習会を行っています。

「寄りそう看護とは…」をテーマに、日頃の看護実践の中で「寄りそえた事例」と「寄りそえなかった事例」を両診療所と訪問看護に各1例ずつ出してもらいました。その後グループに別れ、それぞれの事例を検討して意見を出し合いました。「寄りそえた看護」は、患者・利用者の話を聴き、気持ちに応え、本人と家族が納得できる看護ができたことが挙げられ、看護の「やりがい」や「モチベーションアップ」にも繋がりました。

一方、説明やコミュニケーションの不足により、気持ちの行き違いがあり、不満を訴えられたケースも挙げられました。限られた時間の中で、気持ちを汲み取り、看護に当たることが大きな課題です。一人ひとりを大切に、地域に根ざした「医療生協らしい看護」を展開していきたいと思えます。

(訪問看護ステーションひだまり

堀江敬子)



1万5千人

組合員めざして

2018年度は、1,000人以上の仲間ふやしを目標にして15,000人の組合員を。出資金は、純増2、

000万円を目標に医療・介護事業のさらなる充実をめざします。

9月に組合員活動交流集会を開催予定で、日本医療福祉生協連に講師依頼をしています。

班活動について学習や交流を行い、班活動を通じて仲間増やしを上げていく予定です。出資金増やしは、より多くの継続増資の組合員を増やしながら行います。

2018年度生協強化月間(9月から11月)は、支部・事業所で雰囲気づくり、宣伝活動を強化していきます。全支部・事業所で生協強化月間目標達成(年間目標の8割)めざしましょう。



私 も 組 合 員



夫婦円満の秘訣は「我慢」

鹿塩支部

原 末廣さん(82歳) 智恵子さん(76歳)

加入：2000年12月4日

ご夫婦とも宝塚市の出身で、良元診療所の近所にお住まいということもあり、長年通院されています。また、ご主人は通所リハビリにも通っていて、リハビリも頑張っておられます。

□組合員になったきっかけは？

♥(智恵子さん) 主人が20年ほど前に、肺を悪くして良元診療所にお世話になり、同じ時期に加入しました。今では私も一緒に、脇野先生にお世話になっています。

♠(末廣さん) 私は2階の通所リハビリも利用しています。普段、家に籠りがちなので、毎日ではなくても身体を動かしたり、話をしたりする機会があったり助かっています。

□ご主人はどんなお仕事を？

♠東洋ベアリングで、研磨作業をしていました。昭和57年、岡山県に新しい工場ができて、そこでの指導のために転勤。しかし、工場ができた辺りは、一面が畑で、働きにきた方たちも農作業をされてきた方ばかり。まったく違う職種の仕事をイチから、教えていかなければいけなかったため、苦勞をしました。

□ご趣味は？

♠働いている時からパチンコやマージャンが好きで、よく遊んでいました。パチンコは、休みの日に一日中したり、マージャンは、夜中まで仲間と遊

んでそのまま翌朝仕事へ行ったり。今となつては、外出する機会も減りましたが、時々息子に連れて行ったりもらい、遊びに出かけたりしています。

♥仕事をしている時は、ホント家になくて、寝るために帰ってきているような人でした。身体が悪くなつてからは、ほとんど外出しなくなつたのに、パチンコにだけはわざわざ自分で歩いて行っていましたから(笑)。

□お話聞いていると、お二人とても仲が良いんですね。夫婦円満の秘訣は？

♥「我慢」ですかね。昔から主人はマイペースで、自由な人でした。私の不満が溜まって文句を言っても「うるさい」の一言で終わり。現在私は、主人の介護のことで、あれこれと忙しくして、心配もしているのに、気にかけてもくれません。(隣で笑う末廣さんを見て) ほらっ、いつもこんな調子です。

♠妻のことまでいろいろと考えたらキリがないですから。何事も深く考えすぎないようにすることですね！

(インタビュー 前田秀輔)

班活動
紹介

東支部

健康麻雀班

昨年9月から東支部で健康麻雀を発足しました。場所は長尾ふれあい広場で、月に2回開催しています。当初は3卓で15〜6人の会員でしたが、紹介などで増えて、今では5卓で30人ほどになりました。

10月に大会も計画中

主な目的は、明るく、楽しく麻雀をすることですが、参加する楽しさを持て



るようポイントカードを作ったりもしています。今年の10月には第一回の麻雀大会なども計画しています。

(山本哲夫)

第51回 通常総代会

- 医療、介護の強みを自覚し連携を高め 新たな事業展開をすすめよう
- 平和と人権意識をたもち 職員育成・15、000人の生協活動を展開しよう
- 協同のいとなみで 安心して住み続けられるまちづくりを 設計しよう

6月23日午後、ソリオホールで宝塚医療生活協同組合 第51回通常総代会が開催されました。

今年2月に広島で開催された全日本民医連第43回定期総会のオープニングセレモニーのDVDを視聴した後、亀崎理事が、第51回通常総代会の成立を宣言、この1年間に亡くなられた方を偲び黙祷を捧げた後、議長に宇都宮勝総代と黒岩雅子総代を選出して議事に入りました。

協野理事長挨拶のあと、来賓の中川智子宝塚市長、ねりき兵庫県議会議員から激励の挨拶をいただきました。来賓としていそみ恵子県議会議員、宝塚市社会福祉協議会地域福祉部長辻井芳臣氏、生活協同組合コープこうべ第1地区活動本部長岡田卓巳氏はじめ、18人の方々に臨席いただきました。

第1号議案「2017年度の振り返りと2018年度の重点方針」については藤崎常務から、第2号議案「2017年度決算報告および剰余金処分案の件」及び第3号議案「2018年度



ねりき兵庫県議会議員



中川智子宝塚市長

予算案の件」については、田淵副理事長から、「2017年度監査報告」を水戸口特定監事から、第4号議案「定款の一部改定の件」、第5号議案「役員報酬決定の件」、第6号議案「議案効力発生」については岡本常務理事から提案があった後、総代・理事・職員10人から「社保平和の取り組み」、「組合員ふやしについて」、「助け合い活動、おたがいさんの取り組み」、「良元センターCoCoLoの活動」

「教育委員会の取り組み」「上部消化管内視鏡検査のお勧め」「無料低額診療事業の取り組み」「デイサービスひだまりの活動」等の発言がありました。採決では、第1号議案、第2号議案、第3号議案、第4号議案、第6号議案は、全会一致で、第5号議案は、賛成多数で可決されました。

続いて支部・事業所表彰を行い、表彰基準を達成した支部・事業所の紹介の後、代表して全国4課題全てを目標達成した西宮支部に表彰状と記念品の授与を行いました。前年の総代会以後の新入職員10人が紹介されたあと、特別決議「憲法9条改憲を阻止し、未来

の平和を守ろう」を拍手で採択しました。

閉会挨拶を伊田常務理事が行い、すべての議事を終了しました。

今総代会は、総代定数215人のうち、本人出席150人、代理出席25人、書面議決6人で開催しました。



「2018年健康まつり」の中止について

「2017年健康まつり」は3000人以上の参加という形で成功させることができました。みなさんのご支援に感謝申し上げます。

さて、「2018年健康まつり」につきましては、種々の事情により、会場となる武庫川河川敷を利用できる日程が、結果として10月7日しかないことが明らかになりました。

上記の日程だと、準備の都合上、武庫川河川敷で行う「2018年健康まつり」は中止せざるを得ないという決定を宝塚医療生協常務理事会は行いました。

今後につきましては、「2017年健康まつり」の成果を生かし、さらに楽しんでいただける健康まつりをめざして、取り組んでいきます。

今後ともご支援賜りますよう、お願い申し上げます。

2018年6月9日
健康まつり実行委員会委員長・
宝塚医療生協理事長 協野耕一



仁川支部
種谷武史総代
「各種労働法規を守ってこよう」



助け合い活動推進委員会
亀崎千恵美理事
「おたがいさん」の取り組み



さわやか支部
岡澤正男総代
「予算学習会開催について」



良元診療所
中田幹二職員
「無料低額診療事業」



教育委員会
山内康民理事
「教育委員会の活動」



ディサービスひだまり
加島裕子所長
「ひだまり会館の一日」



組合員活動委員会
草野義雄常務理事
「組合員ふやしについて」



社保平和委員会
西澤慎委員長
「社保平和の取り組み」



元気支部
赤土充男支部長
「組合員センターCoCoLoの活動」



高松診療所
山口博也副所長
「上部消化管内視鏡検査のすすめ」

診察室 だより

37

暑い夏を乗り切るために

「食事から 気をつけられること」

管理栄養士 佐伯 志保里

熱中症

熱中症の予防としてこまめに水分を

摂ることなどがあげられますが、「体温を下げる」ことも重要です。体温を下げるには、夏野菜を代表とするオクラ、きゅうり、トマト、なす、レタス、トウガン、すいかなどがおすすめです。

バランスのよい食事と適度な運動・休養で食中毒に負けない、熱中症を遠ざける身体づくりを心がけてみてください。



暑くなるこれからの時期は「食中毒」や「熱中症」に注意しなければなりません。

食中毒

食中毒を引き起こす主な原因は、細菌とウイルスです。梅雨から夏になるこの時期は、細菌性の食中毒が増えます。

酢やしょうが、梅干し、本わさびなど細菌が増えるのを抑える効果がある食材を活用しましょう。お寿司に生姜、おにぎりに梅干しと理にかなっています。食卓に薬味としてしょうがやわさびを使用する、さっぱりと酢の物を一品加えてみてはいかがでしょうか。

夏のおすすめレシピ

きゅうり (夏野菜)と 納豆梅肉和え

エネルギー	94kcal
たんぱく質	7.4g
脂質	4.1g
炭水化物	7.7g
塩分相当量	1.0g

作り方

- ①きゅうりは千切りにします。
- ②梅干しは種を取り除き、つぶしておきます。
- ③ひきわり納豆に付いているたれときゅうり、梅干しを入れてよくかきまぜます。
- ④仕上げに鰹節をかけて出来上がり。

材料

- ・きゅうり 中 1/2 本(40g)
- ・梅干し 1 個(10g)
- ・ひきわり納豆 1 パック(40g)
- ・付属のたれ
なければだし醤油
小さじ 1/2 (3g)
- ・鰹節 1 つまみ(0.1g)

たれは梅干しの塩分でお好みの量に加減してください。

食欲のない時に素麺やご飯にかけても食べやすい食感です。

きゅうりの代わりにオクラ（中くらい4本軽くゆでて小口切り）やトマト（小半分）角切りでもおいしいです。お好みの野菜でもお試しください。

注) 抗凝固剤の薬を服用されている場合、
納豆はお控えください。

読者の ひろば

▼「すいらく」は毎週水曜日
しています。私は第4週し
か行けません。皆で食事を作
り、美味しく食べて、あと色
々な余興などを楽しみ癒やさ
れています。

(川西市 山本 いく子)

▼小杉先生の虚弱（フレイル）
の情報はびっくりしまし
た。メタボよりも栄養不足の
方が多く、5項目で指摘され
ていました。肉を敬遠しない
でタンパク質をしっかりと摂り
ましょう。確かに働き盛りの
頃より食事の量も質も違っ
ています。出来ることから注
意しなきゃ。

(中山五月台 向日葵)

▼今年は近親に不幸が重なり
大変な月でした。なんと言っ
ても高齢な為、家族の手厚い
介護に頭が下がります。私に
も出来るかしら？

(光明町 ナナちゃん)

▼いつもありがとうございま
す。毎月「たから」を読ん
で、たくさんの方々のご活躍
を拝見させていただいていま
す。これからも楽しみにして
います。

(仁川北 木下 真佑花)

▼問題も面白かったし、発表
の絵も上手でした♡

(仁川台 プークトペ)

▼人生わずか50年が今や10
0年の時代になりました。テ
レビ・雑誌では、如何に健康
に過ごせるかの情報が溢れて
います。要するに、片寄らず
色々の物を食べ適度の運動を
すれば良いという事でしょ
うか。健康寿命を全うし、ピン
ピンコロリと逝きたいもので
す。

(大吹町 レイちゃん)

▼2018年度生協学校の記
事「日頃認知症を心配してい
る人は大丈夫。気にしなくな
ったら本物の認知症」に笑い
ました。まだ大丈夫かなと。

(三田市 松岡 信枝)

▼前向きに、元気で頑張っ
ておられる人々の姿に、倍の元
気を頂いています。平和、健
康バンザイ！

(西宮市 藤田 稔)

▼もうすぐ70歳の誕生日（6
月）検診に伺います。今年
も、何も悪いところはないと
自信をもっていますが…

(未成町 エイコ)

▼虚弱（フレイル）という症
状を知らなかったです。親が
肉を食べないので、他の食品

でたんぱく質を多く摂るよう
にアドバイスしたいと思いま
す。

(福岡市 ビクトリア)

▼今年は春に追っかけられ、
花を追いかけ、梅雨を迎え
て、この夏は、どんな暑さに
なるのでしょうか？お手柔ら
かに。

(西宮市 よこちゃん)

▼図書カード届きました。
「たから」を見ていたら「パ
ズル当選者欄」「読者のひろ
ば」にも名前がのつていて、
いつもクジ運が悪い私として
は、盆と正月がいつべんに来
た様な感じでした。有難うご
ざいました。これからも、ボ
ケ防止のためにパズルに応募
していきます。

(西宮市 東 昌子)

▼3回目のパズル応募です。
毎回のパズルを考えている
と、季節の移り変わりを感じ
ます。

(西宮市 市川 喜久代)

▼初めて挑戦しました。最後
の一字がわからなくて、苦
戦しました。知人に知恵をか
り、出来た時は、とても嬉し

法律相談 要予約

日時：8月6日(月)
14:00~16:00
担当：任(イム)弁護士
場所：宝塚医療生協
本部事務局会議室
宝塚市御所の前町15-21
予約及び問い合わせ
電話0797-69-6121

かったです。

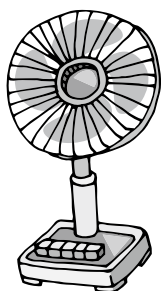
(山手台東 国分美智代)

▼私も組合員の中で、昭和南
海地震のお話がありました。
私自身も和歌山に住んでいて
同じような怖い経験をしまし
たので、あの頃のことを思い
出しました。

(タケコプター)

▼自然を食すその二に掲載
されているタンポポのサラ
ダ、おひたし、天ぷらは目か
らウロコです。一度試してみ
ようと思います。いい記事あ
りがとうございます。

(尼崎市 掛 康孝)



介護のキラリ★

②⑥ 支えあいながら

介護部会



介護部全体学習会

宝塚医療生協には7つの介護事業所があります。

その7つの事業所の管理者が月に2回集まり、各事業所の問題点や悩み、また嬉しい報告等をおこなうのが介護部会です。

現在、介護事業所の管理者は女性ばかりですが、これがまた見事に男前な集団なんです。

否定しない！
建設的に話し合っ！

言いつくこと
こそ直接会って話

介護部あつての私達

す！

そんないつの間にかできた暗黙の了解なるものも存在しています。

『介護部会があるからこそ管理者として頑張れる』
そんな管理者の声を紹介させていただきます。



介護部会

ツワモノ揃い

介護部長はじめ、宝塚医療生協の介護事業所の管理者は、ツワモノ揃いだ。月2回の介護部会には、訪問の合間を縫って皆が集まる。事業所の報告、運営、相談、提案、決定をしていく会議である。言葉を選びながらも言いたいことをハッキリと言うし、言ってくれる。それをも射ている。何度も言うが、部長をはじめとってのも恐い集団である(笑)。

ったものだ。いや、集めたものだから。(私はなんでこの場に居るのだろ...)とニニニしながらよく思う。でも、この恐い集まりのお蔭で、私は仕事を続けていく元気が、どこから湧いている。

(川内)

支えられて

介護保険は、3年に1度の改定があります。その都度、事業所は大きな波に飲み込まれそうになります。事業の継続自体が危ぶまれるような危機的状況が発生しても、管理者は必死で頑張り、事業所を守っています。介護事業部には不安や悩みを打ち明け、共に解決策を考え、助け合える素晴らしい仲間がいます。もし一人管理者だったら...心が折れているでしょう。

介護職員不足の大波が来ても、何とか応援体制を組み、乗り越えてきました。

素晴らしい行動力のある介護管理者集団が大好き!!

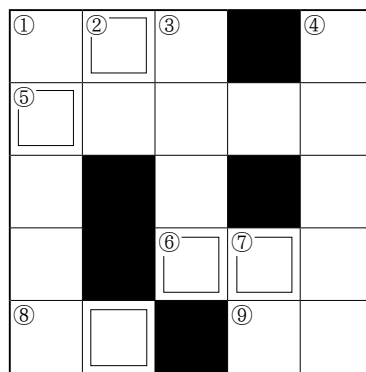
介護事業部があるからこそ、厳しい状況下でも管理者として働き続けることができます。

(山下)

介護の相談、ケアプランはケアサポート(0797-76-4536) ケアサポート今津(0798-37-1612)まで

医療生協 パズル

□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〉和名 ムラサキハシドイ



〈たてのかぎ〉

①関門○○○○○ 津軽○○○○○

②地球をめぐる衛星

③上司が部下に対して行う嫌がらせやじめのこと

④枯れたすすきの穂

⑦履物の一種。主に足の甲をおおい指がけしない形のもの

〈よこのかぎ〉

①かわつば、かわこ、かわたろう、しばてん等いろいろ呼ばれている

⑤肉親縁者が生きていながら相手の所在がわからなくなる

⑥乗っている馬から落ちること

⑧海などの比較的小さな湾入部

⑨マグロ

No239の解答は「しゅのいり」でした。

か	た	つ	む	り
か	ま	ぼ	う	み
お	の	こ	い	ず
ゆ	し	ね		

☆今回は36名の応募があり、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）。

「おめいじいじいおめい」

国分 美智代 松岡 信枝
 ブークトベ くになちゃん
 ナナちゃん ビクトリア
 よこちゃん

パズル解答についてお願い

応募されるとき必ず郵便番号、ご住所、お名前を記載してご意見等があればひとこと添えて、ハガキ、FAX、メールでご応募ください。
 〒665-0041 宝塚市御所の前町15-21 宝塚医療生協「パズル係」あて。
 メ切は7月31日（必着）。正解者の方に抽選で図書カードを差し上げます。

※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

自然を食すー山野草ー その三 ちょっと出かけて

ネマガリダケ

ネマガリダケはクマザサの新芽です。少し標高のある山に生えます。チシマグサとも呼ばれ、中部地方以北には、大群落があります。兵庫県では但馬地方の中国山地で見ることができます。

5・6月は登山客が下山途中にちよいと道の脇で採取している姿を見かけます。ただし、クマよけの鈴を体につけていないといけません。新芽はツキノワグマの大好物でもあるからです。

野に出て探そう 山菜・野草

勝部 昭義（理事）

このクマザサの竹の子ともいうべき山菜は塩漬けやみそ汁の具にもしますが、何といっても焼いて食べるのが一番です。皮をつけてたまま焼いてはがし、ポン酢か酢味噌で食べるとモウソウダケの竹の子とは違うほっこりとした美味しさがあります。



マヨネーズも合います。

タラノメ

タラの木の芽がタラノメです。今年は春のおとずれが早く芽が出たようです。5月の中旬にはすでに減っていました。

てんぷらにして食べるととても美味しいです。カリッとさせるために片栗粉だけ薄くつけて揚げると良いです。

量があれば、煮物に入れてもいいです。ウコギ科の仲間には山菜として喜ばれるのはもちろんですが、乾燥させた樹皮や根皮は煎じて薬草としても利用されます。（糖尿病や腎臓病など）
 来年の春はちょっと出かけてみましょう。

ユキノシタ

十年以上前、溪流釣りに出かけた時、河原の端にユキノシタを見つけ数株持ち帰り、家の軒下に植えた。毎年どんどん広がって、育っています。あまり水やりもしないのにすごい繁殖力です。てんぷらにして食べています。



元気支部 写真班



◀運河の繁栄 熊崎 俊三郎さん
(世界遺産「同里」北京～杭州の間)



岡山県吉備町の藤棚▶
赤土 充男さん



編集 後記

★「一野に出て探そう山菜・野草」で、紹介のネマガリダケ。勝部さんからおすそ分けしてもらったので、さっそく食べてみました。見た目、少し不安もありましたが、食べてみるとタケノコのような食感でおいしい！

★健康麻雀は、他支部でも開催されており盛況していますが、脳の活性化につながるということで、全国的にもかなりの人気なんだとか。

★機関紙大賞の受賞。とても光栄なことです。これからもよい紙面作りをしていきます！

(M)

原口 正枝さん

今号のピックアップ



長年ヘルパーひだまりを利用されて、転居のため利用中止となった今も、ヘルパーによくしてもらったと、感謝の気持ちで手作りの作品を送ってくださいます。

「ひだまりガーデン」がきれいだったので、お花と一緒に撮影しました。

