

一人は万人のために
万人は一人のために

9月15日現在
組合員数 45,505人
出資金 13億8,990万円

からだぐらし

発行所

 広島医療生活協同組合

〒731-0121 広島市安佐南区中須二丁目19-6
TEL (082) 879-8124 FAX (082) 879-8182
機関紙編集委員会

ホームページ www.hiroshimairyu.coop
健康まちづくりセンター(旧 組織部)Eメール
sosikibu@urban.ne.jp

秋だ、まつりだ、GO! GO! GO!

10月は、医療生協のまつりへ出かけよう!!

祝30周年 めましん祭り

伴に友と共に30年

- 日時：10月13日(日) 10時～14時
- 場所：沼田診療所・JA駐車場(JA協賛)
(安佐南区伴東7-38-10 / TEL 848-4486)



御来場
300名限定!!
素敵なペットボトルカバー
プレゼント

ぜひ遊びに来てください!

天高く、馬肥ゆる秋、この10月、
広島医療生協の3つの事業所
で開催されるおまつり…老いも
若きも、大人も子供も、みんな
で出掛けて楽しみませんか!?



ふれあいまつり 2019

- 日時：10月27日(日) 10時～14時(雨天決行)
 - 場所：ふれあいセンター協同
(安佐南区西原9-8-22 / TEL 874-0455)
- ※駐車場はありません

- 遊休品・食べ物バザー
- ステージ発表
- 健康チェック(無料)
血圧・体年齢・足指測定
- 骨密度測定(500円)



津田診療所 健康まつり & 可部の町めぐり

- 日時：10月20日(日) 10時～15時30分
- 場所：津田診療所
(安佐北区可部2-13-22 / TEL 812-2048)

※JR可部線「可部駅」より徒歩10分 ※駐車場はありません

1階 「バザー、健康チェック、健康測定」

- カレー、おはぎ、赤飯、コーヒーの販売。
- 手作り小物や遊休品の販売。
- 血圧・体脂肪測定など。
「ワンコイン健康測定、各500円」
「アンチエイジング」骨年齢、血管年齢、糖化度測定

2階 「出し物ステージなど」

- うたごえ、ハーモニカ演奏、ストレッチ体操
- 絵手紙、パッチワーク

※内容は変更になる場合がございます。ご了承下さい。



虹の旗

七年前の東日本大震災の地へ行きました(三泊四日の旅でした)。仙台空港でまず、津波位置6m30が目に入ります。空港から石巻の牡鹿半島のリアス式海岸をほぼ一周しました。牡鹿半島で民宿を再建された小湊浜の「めぐろ」で二泊し、それぞれ二十近い浜での壮絶なドラマを聞きながら鎮魂碑をめぐりました。膨大な作業であつただろう、かさ上げもされた平地・立派な道路、6m強の堤防建設機械もいたるところで作業をされていました。がれきこそ目につくことはありませんでしたが、今尚、再建も道中半ばでした。金華山からみた朝日にこの地で生きておられる方の努力と辛抱強さ、未来への希望を祈りました。写真集も買ってきました。写真集も買ってきましたが、四県を総なめにしたM9.0福島の原発を語れば、ほんの一部をみただけで、この胸のさわめき絶句です。二女が石巻へボランティアに入り、そのご縁で今も訪問介護にとけこんでいる娘、生きいきと我が道を行く娘の姿に少なからず小さな拍手を送ろうと思えます。(H・O)



研修医 レポート

アルコール摂取のメリット／デメリット



広島共立病院 研修医 草本 慎一

広島共立病院・研修医の草本慎一です。

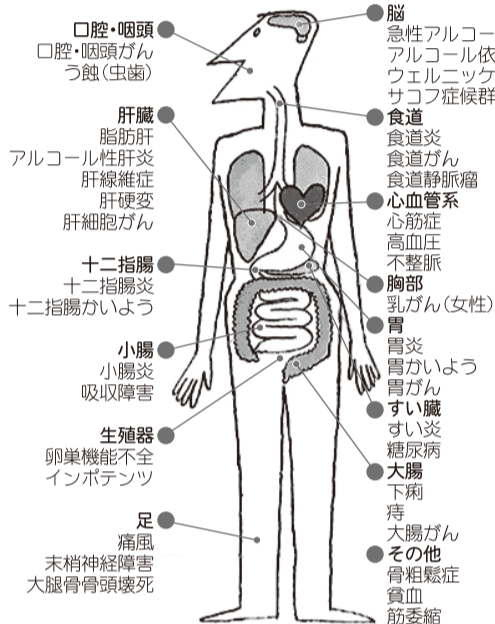
実は私は、ソムリエや調酒師の資格を取得しています。今回は、健康の観点から飲酒について考えましょう。

アルコールの影響はあらゆる臓器に現れます。アルコール中毒、禁断症状、怪我、不安、うつ・自殺、高血圧、腸管・心臓・神経の症状、電解質異常、睡眠障害、

肝臓酵素上昇、骨髄抑制、各種の癌、社会的な問題、

一方、ほどよい飲酒は、食欲増進し、ストレス緩和し、血行促進し、人間関係を円滑にします。爽やかな気分が陽気になり、判断力が鈍ってくるのはアルコール血中濃度0.02%〜0.04%です。日本酒：一合、ビール中びん：一本がその目安です。実は、厚労

「過剰飲酒」による身体への影響



度なアルコール量20gがこの量なのです。メリットが上回る量は、ビール500ccまで。是非この量を覚えて、楽しい飲食生活をお過ごしください。酒は飲んでも吞まれるな。

看護師 レポート

認知症予備軍って

知っていますか？

広島共立病院 認知症看護認定看護師

久保田 浩子

できれば認知症にならずに一生を過ごしたいと思われているのではないのでしょうか。よく二階に上がって来たものの何をされたかだったわけ？「人の名前が出てこない。ボケてしまった」など、日々の回りで起こるもの忘れに対して心配事ばかりありません。残念なことには人間は年を重ねて行きます。その中で「もの忘れ」というのは程度の差こそあれ当然の

ことです。(表参照)認知症はある日突然なるものではなく、必ず軽度認知障害(MCI)という状態を経ていきます。この段階で適切に対処すれば正常に戻る方もいらつしやいます。七月の終わりから八月はじめにかけて共立病院の情報ルームや地域の斑会、診療所、メディカルフィットネスで認知機能検査を行いました。一六名の方が参加してくださいました。

検査のあとの結果説明で認知症についての心配事を聞き、お答えすることができました。また機会があれば地域で認知機能チェックをして、皆さんの認知症に対する不安を少しでも解決出来たらと思います。



▶認知症機能チェック後もの忘れ相談中

●単なるもの忘れ(正常)

- 1) 内容の一部を忘れる
- 2) 人の名前が出てこない
- 3) ヒントがあれば思い出せる

●病気によるもの忘れ(認知症)

- 1) 内容をすべて忘れる
- 2) メモをしたのにメモがわからない
- 3) 今まで使っていた道具が使えなくなる

職場紹介シリーズ ~第5回~

広島共立病院4階東 緩和ケア病棟



4階東病棟は緩和ケア病棟として2014年9月に開設されました。病床数は19床あり、がん患者様が入院されています。全室個室でご家族が付き添えるソファベッドを完備しています。痛みや息苦しさなどの苦痛症状を緩和して最期の時間をより良く過ごして頂けるようサポートしています。症状が落ち着いた方には外泊や自宅退院をされる方もあり、その支援もしています。ボランティアさん又は看護師が作成した季節の飾りが病室入り口やカウンターに飾られています。広いデイルームで月1回イベントも企画しています。音楽や演奏やダンス、神楽を披露して患者様やご家族にご好評頂いています。ボランティアさんの活躍はイベントや飾りだけでなくアロマ、傾聴、植木の水やりなど多岐に渡っています。ボランティアに興味のある方、スタッフと一緒に緩和ケア病棟を支えていきませんか。

9月 理事会だより

(9月21日開催)

◆2019年度生協強化月間の準備が進んでいます！
「地域に出かける、つながる、安心を結ぶ
地域に活動を見せる化し、取り組みを大きく広げましょう！」

9月理事会では生協強化月間に向けての地域や事業所での準備状況が確認されました。全ての支部・職場で月間計画を立てようとの呼びかけで、ほとんどの支部・職場で月間計画が立てられています。また各地域ごとに「月間スタート集会」が予定され、月間中の目標(組合員増やし1,600人 出資金増やし9,600万円)の達成目指して取り組むことを確認しました。

◆電子カルテ更新のための借入金を承認しました

9月に広島共立病院や診療所で使う電子カルテが更新時期を迎えるため、現在切り替え作業を進めています。今や電子カルテは安心・安全医療を進めていく上で欠かせないものになりました。理事会では1億円の費用のうち、5,000万円を銀行借り入れで賄うことを承認しました。

◆8月の経営状況

8月は経常剰余1,356万円の赤字で予算を836万円下回りました。費用は予算内に収まったものの、収益で予算を1,090万円下回ったことが要因です。事業収益が予算を下回った要因は入院患者数は計画に迫ったものの、手術が少なかったことと、夏場で体調を崩す方が多く、介護事業で利用者が伸びなかったことです。9月に入り入院患者さんが増えています。予算を超過達成し、前半の予算未達成を取り戻していく必要があります。



生協移動販売車 (フチコープ) が やってきた!

ふれあいセンター協同の駐車場に生協ひろしまの移動店舗(フチコープ)が毎週月曜日14時40分から15時過ぎまで開店しています。短時間ではありますが、音楽を鳴らして車がやってくる



と、近所の方が徒歩や自転車で買い物に来られます。小規模多機能の利用者さんも買い物に行きます。この誘致は、3月に当センターで開催された「この地域ですっと暮らしていくために必要なもの」を



テーマにした百歳体操参加者による話し合いの場がきっかけとなったものです。「近くにスーパーが無くて買い物に困っている。特にお刺身など生鮮食品が買えない。」という声に、何とかしようと包括、社協、生協が連携し実現しました。「地域の困った」はまだまだあるはず…これからも耳を傾けていきたいと思ひます。

「近くにスーパーが無くて買い物に困っている。特にお刺身など生鮮食品が買えない。」という声に、何とかしようと包括、社協、生協が連携し実現しました。「地域の困った」はまだまだあるはず…これからも耳を傾けていきたいと思ひます。

(ふれあいセンター協同 事務長 藤代えり)



へー! そうなのか

～医療ソーシャルワーカー・
ケアマネジャーのつぶやき～
広島共立病院 医療福祉相談室
医療ソーシャルワーカー(MSW) 山地 恭子



心配かけたくない

「今回はご家族の方と一緒に来院していただき」受診の場面で医師がお話しするところがあります。患者さんにとっては「そうは言っても、子供たちは皆異外だし」「子育てに忙しいから平日中には難しい」「迷惑かけたたくない」という思いがあり、一人で受診される高齢の方は少なくありません。それが、入院されたことでご家族に病状

説明することになり、少なからず、病状が進行していることを初めて知り、驚かれる、ということも少なくありません。高齢の患者さんとお話すると、「子供たちには迷惑かけたくない」というキーワードがいつも出てきます。経済的にも、心理的にもということでしょう。その思いも十分に理解できるのですが、

高齢の方で、定期通院されている医療機関があれば、是非子供さんなど、身近な方と毎回でなくてもよいので、時には一緒に受診されることをお勧めします。



お知らせ ～組合員の皆様へお願い～

転居された組合員の方は、新しい住所を当生協までお知らせ下さい。よろしくお祈りします。

連絡先: 広島医療生協 本部総務部 TEL (082) 879-1897

みんなで協同の医療をつくる人材募集中!

医師・医学部の学生・医学部受験生のご紹介をお願いします。

お問合せ先 広島共立病院 後継者育成室
電話 082-879-1111 (代表)

奨学金制度
もあります



広島医療生協 の 介護・福祉事業案内

あすなる生協診療所 ☎(082)845-5234
・デイサービス(通所介護) ☎(082)841-2021

ふれあいセンター協同 ☎(082)874-0455
・デイサービスひまわり ☎(082)874-4085
・居宅介護支援事業所 ☎(082)874-4115
・小規模多機能ふれあい協同 ☎(082)555-5188
・ヘルパーステーション虹 ☎(082)225-7790

沼田診療所 ☎(082)848-4486
・デイサービス(通所介護) ☎(082)848-4486(代)

・広島市安佐・安佐南地域包括支援センター ☎(082)879-1876
・広島共立病院デイケア(通所リハビリ) ☎(082)879-1111(代)
・広島医療生協居宅介護支援事業所 ☎(082)879-1870
・もみじ訪問看護ステーション ☎(082)877-0231
・メディカルフィットネス共立 ☎(082)879-1126
・協同短期入所生活介護事業所 ☎(082)225-7188



・共立ひよこ保育園 ☎(082)831-8388
・共立どんぐり保育園 ☎(082)577-1152

津田診療所 ☎(082)812-2048
・デイケア(通所リハビリ) ☎(082)812-2048(代)

三次地区
・訪問看護ステーションえのかわ ☎0824-64-8444
・居宅介護支援事業所えのかわ ☎0824-64-8444

「声の箱」よい —広島共立病院利用委員会—

【声】 泌尿器科は、何故時間通り診察を始めないのですか？ 毎回、毎回、毎回、毎回です。診察時間9:30となっていますが、先生は10時過ぎなければ絶対コラレナイ。正直に診察時間を書いて下さい。

【回答】 いつもお待たせして申し訳ありません。このたび、広島の医局と話し合いをもち、月・木曜日は9時30分開始が困難なので10時開始ということになりました。8月より、月・木曜日は10時開始で、からだとくらし、ホームページに掲載いたします。また、9時30分予約の方は、10時にご来院していただくようご案内しています。

(受付事務課長)

広島医療生協の各診療案内 2019年10月～

広島共立病院

宍佐南区中須二丁目20-20 TEL:082-879-1111 FAX:082-879-1146
ホームページアドレス http://www.hiroshimairyu.or.jp メール kyoritsu@hiroshimairyu.or.jp

Main table listing various medical departments (Internal Medicine, Surgery, Pediatrics, etc.) with their respective doctors and appointment policies.

津田診療所

宍佐北区可部二丁目13-22 TEL:082-812-2048

Table for Tsuda Clinic listing internal medicine services and doctor schedules.

沼田診療所

宍佐南区伴東七丁目38-10 TEL:082-848-4486

Table for Numata Clinic listing internal medicine services and doctor schedules.

あすなろ生協診療所

宍佐北区口田一丁目10-1 TEL:082-845-5234

Table for Asunaro Seikwa Clinic listing internal medicine services and doctor schedules.

□は、専門外来です。予約制とは事前予約が必要です。予約可とは予約無しでも受診可能です。

コープ共立歯科

宍佐南区中須二丁目20-39 TEL:082-830-5181

Table for Kōpe Kyōritsu Dentistry listing dental services and doctor schedules.

広島共立病院 通院用 無料送迎バス時刻表

〈平日・土曜日ダイヤ〉

上安駅～大町駅～広島共立病院コース

Table showing bus routes and schedules between Utsunomiya Station, Ōmachi Station, and Hiroshima Kyōritsu Hospital.

※定員13名コミューターバスでの運行となります。

〈平日ダイヤ〉

フジグラン緑井～広島共立病院コース

Table showing bus routes and schedules between Fujiguan Ryūei and Hiroshima Kyōritsu Hospital.

〈土曜日ダイヤ〉

フジグラン緑井～広島共立病院コース

Table showing bus routes and schedules for Saturday service between Fujiguan Ryūei and Hiroshima Kyōritsu Hospital.

●第2・4土曜日、日・祝日、その他病院休診日の運行はありません。
※交通事情によりダイヤが乱れる場合もございますのでご了承ください。

健診センター

TEL 082-879-1223 FAX 082-879-6891

療養の心配事相談

TEL 082-879-1111(代表)
(月)～(金) 9時～午後4時30分
広島共立病院・看護師長室

*上安…喫茶「いくせい」前

*大町…JR大町駐車場北側

*緑井…フジグラン緑井セブンイレブン前

漢字クイズ

【問題】

下記のあてはまる熟語を表から消して最後に残った漢字を並べかえて四字熟語にして下さい。



見	明	女	垓	竜	三	柿	谷
采	一	飛	日	傑	旭	樹	天
春	宝	好	列	拇	然	郎	頭
拍	交	白	刀	手	得	道	徒
印	槌	落	後	一	涉	扇	桃
匠	京	草	町	寿	示	相	秋
樹	見	作	懶	花	海	喝	昇
環	日	峻	桜	耗	兆	胡	消

- ① 値段をこうしようする
- ② 駄作↑○○
- ③ みんなから拍手かっさいをあびる
- ④ おみなえし
- ⑤ 広島東洋カープ背番号「35」で、高い守備力で定評のある内野手は「○○選手」
- ⑥ 相撲界で力士の後援者
- ⑦ かしわでをうつ
- ⑧ 約束の期限があてにならないこと。「紺屋の○○」
- ⑨ 「二十・百・千・万・億・〇・〇」
- ⑩ 九九才のこと
- ⑪ みえを切る
- ⑫ 小倉百人一首より「山川に風のかけたるしがらみは流れもあへぬ紅葉なりけり」を詠んだ人は？
- ⑬ 大波斯菊(おお・ハルシヤ・ぎく)は○○の異称
- ⑭ 行事の「つかん」としての催し
- ⑮ 吉田兼好の「つれづれぐさ」

- ⑯ 蓄積↑○○
- ⑰ 新築劇場の初興行。「○○」
- ⑱ 「いちげんさんお断り！」
- ⑲ がんもどきの関西での異称
- ⑳ 木の枝にぶらさがって生活をす「なまけもの」
- ㉑ 改善策をしさする
- ㉒ 相手の話に調子を合わせて受け答えをすること「○○を打つ」
- ㉓ ぼいんをおす
- ㉔ くるみ
- ㉕ いざというときだけに使う奥の手。「伝家の○○」
- ㉖ ほたてがい

ハガキに答えと住所、名前、年齢、職業、感想、近況を明記しお送りください。正解者には抽選で図書カードをプレゼントします。

◇宛て先 〒731-0122 広島市安佐南区中須二丁目一九一六 広島医療生活協同組合

◆縮切は十一月十五日

クイズ八月号の正解は、「公明正大(公平で隠し事のないこと)でした。」

① 紫君子蘭 ② 機知 ③ 蜻蛉 ④ 鶏口 ⑤ 没頭 ⑥ 葉月 ⑦ 遠藤淳志 ⑧ 払拭 ⑨ 五輪書 ⑩ 桑港 ⑪ 八村塁 ⑫ 俊約 ⑬ 天竺牡丹 ⑭ 総合 ⑮ 無尽蔵 ⑯ 穩健 ⑰ 鶴・鷹 ⑱ 胡瓜 ⑲ 増嶋 ⑳ 未然 ㉑ 抱腹絶倒 ㉒ 付加 ㉓ 参加 ㉔ 信天翁

正解者は六十二人でした。

当選者(敬称略)

橋高 弘司(上安)

黒沢 佳子(口田南)

千葉 和子(真亀)

中山 裕代(舟入南)

旗手 由香(古市)

俳句

令和夏墓碑は彼方を望みたり
 炎天や思いの丈の手向け水
 白き糸針に通しつ夜の秋
 頬撫でる風もいつしか秋の色
 祝い餅背負いて一歩萩の月
 山越えのトンネルぬけて萩の花
 原爆忌短歌に託す原爆忌
 退室をよろこび合ひし菊日和

寺本 東子
 吉井美智子
 中村 絹枝
 野田やよ子
 石塚 節子
 竹本 旬子
 桑升 幸子
 河野美智子

川柳

譲ったら孫座らせるお婆ちゃん 中筋 湯浅 博明
 スイカ腹おめでたですかと人が聞き 三次市 藤井智恵子
 人見して泣き力む子や虫しぐれ 緑井 小杉 慶江

俳句

稲光窓に身をよすすずめかな あさひが丘 久米 金子

歴史紀行

連載第十一回

山本湯つば伝説

さて、武田山をめぐる攻防から中世のお話を色々としてきましたが、今回は近世、江戸時代から明治にかけてのお話：中国地方から九州へ抜ける近世の山陽道(現在の国道2号線)にあたる西国街道は中世は広島デルタはまだ海だったため、戸坂・牛田辺から太田川を祇園・長束へ渡り、武田山の北側を通って沼田を回り石内、廿日市方面に抜けて



▲湯つば跡

いました。次第に己斐や古江、草津の辺りが陸地となつて歩けるようになると、遠回りせず長束・祇園から山本を通り己斐峠へ抜ける道が頻りに使われるようになった。現在の春日野団地を右上に仰いで山本の古くからの道を登って行き、専念寺脇から平山八幡神社を右手に見ながら己斐峠に抜ける林道を進むと、墓苑の向かい側に「やん谷自然道」と記された大きな木柱が立っています。ここから林道を山の方にずつと登って行った辺りに、江戸から明治中期まで温泉があり大いに栄えたらしいのです。この山を丸山と言ひ、当時は湯浴みしたあと頂上近くの上観音に参って祈願すると、霊験あらたか病気が全快すると評判で、小屋掛けの湯つばも建てられ

土産物などを売る茶屋も出来て随分繁盛したとか。しかも人の入る湯殿の少し下には牛馬の入る家畜用の湯つば跡も残っています。人馬と一緒に温泉でくつろぐ、何とものどかで風流な光景ではありませんか？ 広島デルタの発展とともに西国街道も平地のデルタの上を横切るようになり、その後湯も枯れ、この温泉も廃れたということですが、今は石垣だけの湯つば跡にすっぽりと体を入れて、「湯つばも跡も夢の跡を味わってみてはいかがでしょうか？」

(郷土作家 つかさまこと)

組合員の声

クイズ回答ハガキより

わが家は老夫婦二人暮らし。カーブの野球中継を見ながらの夕食。カーブが勝てば話はずみずみ。がんばれカーブ!! (八木、T・N、82才)

毎号クイズを楽しみにしています。とても難しいクイズです。毎日畑仕事に精を出していますが、年齢も80を過ぎるとしんどいです。一人暮らしをめざして、今、サ高住での生活と思ひ施設をさがしています。誌面で「施設の紹介」などをして頂けないでしょうか？ぜひお願いします。年金の範囲内で支払可能な施設をさがしているのですが。

(口田南、M・M、82才)

「歴史紀行」がとても良い連載だと思います。知らないことばかりで、へエ〜ソウナンダ！と、これからも楽しみにしております。(武田小三郎の墓はどこに?)

今年に入って母が3度も共立病院に入退院し疲れましたが、看護師さん達に優しい言葉を掛けて下さったことがホッとする感じでした。(今は落ち着いている母です)ありがとうございました!(緑井、J・N、64才)

武田小三郎を祖とする周防武田氏、呉武田学園の武田氏がその子孫とは、「立秋すぎてもお暑し」。

(真亀、E・T、76才)

近頃、高齢者運転の事故が多発していますが、ブレーキペダルとアクセルペダルの間隔の取れた前を向いて運転出来る車にのりかえて安全運転しています。しかし、山の上の団地で80才位まで車を使いたいが、どうしたら良いか。悩ましい!! 体調をととのえて安全運転指差しなど取り入れて運転しています。

(可部東、S・T、78才)

8月号のクイズの答えのように、欲求や利益ばかり追求せず、社会や周りのために尽くせる人間になりたい!が〜。(口田南、N・T、69才)

投稿募集中! 氏名(ふりがな)・住所・年齢・電話番号をご記入の上、下記へ

●絵手紙・川柳・写真・俳句・短歌などジャンルは問いません。
 ●我が家の宝物・家族やペット・花・農作物・作品など、皆さんの大切な宝物をご紹介下さい。写真と合わせてコメントもお願いします。
 ●QRコードを作成しました。携帯・スマホなどの端末からもお気軽に応募ください。
 ●皆様からのご意見や要望などもお気軽にお寄せください。

※投稿いただいた文章は、内容を変えずに、表現を変更することがありますので、ご了承ください。
 ※本紙は広島医療生活協同組合ホームページに掲載されます。
 ※いただいた原稿などは原則お返ししません。

メール:sosikibu@urban.ne.jp
 郵送:〒731-0121 広島市安佐南区中須二丁目19-6 広島医療生活協同健康まちづくりセンター
 連絡先: TEL(082)879-8124 FAX(082)879-8182

ハロウィン気分
季節のイベントを楽しもう!

組合員活動

高陽東支部ボウリング大会 8/26

— 高陽東支部 —



8月26日(月)、毎年恒例のボウリング大会を緑井のフィラディプローバで開催しました。ボウリングは2ゲーム行い、大いに盛り上がりました。



その後、近くのお食事処で昼食をとりました。昼食会のみ参加者も含めると17名(内 男性は2名)の参加で、楽しい一日になりました。

次の日は筋肉痛になりました。来年も開催予定です。

(支部長 M・K)

豊平のそば打ちへ 9/13

— 緑井支部 —



9月の13日、緑井の組合員さん参加で、豊平のそば打ち道場に行ってきました。今回は9月にずれ込む日程となりました。快晴の下、9時30分過ぎに緑井駅に集合し男性4人、女性7人計11人で車2台に分乗し45分かけ現地に到着。入り口付近に白い蕎麦の花が目立ちました。平日のためか第一号! 今回の先生は初めて女性の方で試験に3回チャレンジし、4段の腕前の女性の方でした。教え方も上手で、ほめながら、違いは柔らかく指摘しながら粉からの蕎麦にかえる作業は進み、1時間もあっという間に過ぎ、完成! ざるそばに代わり、打ったグループごとに湯がいてもらい食しました。おいしい! やはり店で買う蕎麦とは格段の違い。自分で打ったという実感もあり感動の味。食べ終わると、すぐ下の店でおいしいという評判のソフトクリームを食べて休憩。歓談のうちに2時となり、広島に向けて帰途につきました。行くまでの時間は長く、帰るときの時間は早い。感想です。

(支部長 J・S)

隠れた名勝 妹背の滝

— 登山サークル月例登山 —



広島医療生協登山サークルの夏の月例登山で大野浦にほど近い城山(265.5m)に登ってきました。山頂に近づくにつれ岩が増え、大岩がくり抜かれた約1m四方の水槽状のくぼみは「馬のたらい」と呼ばれ、雨水を貯めて馬の飲み水にしていたとか。山頂には鎌倉時代末期頃より、対岸の厳島神主領防衛をめぐっての備えとして「門山城」があったと言われる跡が。下った先には名勝「妹背の滝」、梅雨明けで水量も多く、猛暑の中、水飛沫の下はひんやりといい気もち…(^.^) 豪快な滝をバックに参加者も満面の笑みでの記念撮影となりました。^^;

(屋敷 記)

フレイル(虚弱)予防、カルシウムを取りましょう

作ってみて!!

私の一品

No.50



今月のレシピ

鶏ももとキノコのサラダ



〈材料〉(2人分)

- 鶏もも肉 ……………200gくらい
 - 塩胡椒 ……………適量
 - ミニトマト ……………数個
 - レタス類(ミックスリーフでも) …適量
 - 椎茸 ……………5個くらい
 - しめじ ……………1/2
 - クレイジーソルト(塩胡椒でも) …適量
 - カッターチーズ ………大さじ2強
 - オリーブオイル、バルサミコ酢 ……………各小さじ2くらい
- (調味料等は家にあるもので代用して下さい)

〈作り方〉

- ①鶏もも肉は一口大にきり、塩胡椒をまぶしておく。
 - ②きのこは小さめに切る。しめじは長さ3等分。シイタケは大きさにより斜め薄切り。
 - ③レタスは食べやすい大きさにちぎって、お皿に盛り付ける。ミニトマトは半分に切り別に置いておく。
 - ④鶏肉半身は皮目から焼く。焼き目がついたらキノコを入れクレイジーソルトをかけかきまぜる。
 - ⑤酒を入れて蓋をして1分蒸し焼きにする。蓋を取り水分をとばす。
 - ⑥レタスを盛りつけた皿にのせてその上にカッターチーズをのせる。トマトは適当に盛り付ける。
 - ⑦オリーブオイルとバルサミコ酢をまぜたものをかける。
- *カッターチーズは牛乳200gを温め、レモンか酢大さじ1を入れかき混ぜる。
*しばらくすると分離するので、ふきんかキッチンペーパーを敷いたざるでこす。
*しぼった後のホエーは栄養があるので、カルピスと割ったりゼリーを作ると美味しいです。
- (東広島地区)