

一人は万人のために
万人は一人のために

6月15日現在
組合員数 42,960人
出資金 13億8,074万円

からだくらし

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



▲総代会全景

2021年
6月12日(土)

広島医療生協

第62回 通常総代会

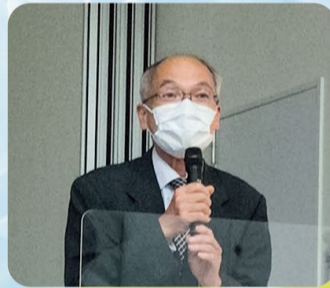
新型コロナウイルス感染対策をいっつう、

はじめてオンライン配信で開催!

広島共立病院5階セミナールームを会場に、新型コロナウイルス感染予防のため、昨年同様時間の短縮と規模を縮小して開催しました。参加は総代二七人・書面での参加二三人でした。会場の様子をオンラインで視聴できる環境を整え、総代と職員に案内をしたところ六三人の方が参加されました。

大きな飛躍を

坂本理事長の挨拶で開会。「コロナの感染防止のため、直接会うことができず、医療生協運動にとってとても大変な一年でした。その中で多くの方々の協力により、組合員等現勢で前進できました。コロナ終息後の大きな飛躍を目指して頑張りましょう」と訴えました。



▲坂本理事長

コロナ禍でも力をあわせて

続いて、信野専務理事より第1〜8号議案の提案がされ、コロナウイルス感染拡大の下での医療体制の逼迫や失業の増大など、くらし・雇用をめぐる現状に触れ、昨年度は感染対策から活動が制約される中、組合員によるマスクの手作りやオンラインでの学習会などの取り組み、また医療・介護・生活相談の窓口「いのちの相談所」専用電話の設置等を紹介。

経営面ではコロナの影響の中でも奮闘し黒字となり債務超過を解消。地域連携を図りながら来期は引き続き大幅黒字を目指す」と報告されました。



▲信野専務理事

今年度は「コロナ禍の中で地域の人々と組合員・職員が手

をつなぎ力を合せて医療・福祉・介護の私たちの願いを実現しよう」と訴えました。続いて武田特定監事より監査報告がありました。



▲採決の風景

提案に対し可部支部の総代より津田診療所でのコロナワクチン接種について質問が出されました。専務理事からは広島共立病院と各診療所のワクチン接種の現状説明があり、「今後ワクチン接種が困難な方に対して医療生協として何ができるのか、組合員・職員が協同して考えていきたいと思います」と回答がありました。次に、各議案に対して採決を行い、すべての議案が可決されました。

生涯を医療生協とともに

今年度、役員の改選があり(3面参照)、新任理事三名・監事一名、退任理事一名・監事一名の紹介があり、今期をもって監事を退く高野栄美さん(91歳)は「少年兵として従軍した先の戦争が戦争後間違っていたことを知った。その後、広島医療生協発足に縁あって参加し、救われた。それから半世紀、これからも一組合員として頑張つてゆきたい」と退任の弁を述べました。



▲高野栄美監事

最後に村田副理事長が「人と人のつながりで健康づくり・明るいまちづくり・今年も奮闘しよう」と結び閉会となりました。

虹の旗

新型コロナウイルスの緊急事態宣言が出ているさなか、国会で七十五歳以上の高齢者の医療費窓口負担二倍化法案が参議院で可決されてしまった。広島医療生協も取り組んできた一五〇万筆もの反対の署名を無視しての可決に怒りしかない▲一九七三年に高齢者の医療費の無料化が実現し、十年続いていたことを思い出す。その後、今日に至るまでの約三十年間、時の政権が社会保障削減のターゲットに医療費を掲げ、感染病床や保健所の削減までやってきたそのつげが今、国民の命を守る皆である医療の現場を疲弊させ、入院できずに自宅で亡くなる事態が頻発する異常事態を招いている。そのうえ、高齢者の窓口負担が二倍になれば、受診を控えて手遅れになる人を増やすことは明らかだ▲国民の声も科学も無視し、国民の命より「五輪開催」を強行しようとする政治が本当にまともな政治と言えるだろうか。秋までに行われる総選挙で私たちの意思を示そう。(T.F)



新型コロナウイルス

ワクチン接種を受けましょう



広島共立病院 院長 村田裕彦



▲ワクチン会場入口(虹の会館1階ほっこり)

新型コロナウイルスのワクチン接種が本格化しています。広島共立病院では三月十日から医療従事者へ、六月一日から通院中の皆様へのワクチン接種を実施しております。大規模会場など接種会場は様々準備されていますので、ご自分に合った場所で受けて下さい。接種を済ませ

れた方、待ちわびている方が増えていく一方、接種をためらっている方もおられます。安全性と有効性が証明されて全世界で始まりましたが、「効果はわかるけど、副反応が心配」という方が多いと思います。多少副反応が多いワクチンですが、一時的なものであり、心配ありません。そ



▲ワクチン会場 待ち合い・経過観察スペース

れよりワクチンの大きな効果の方を期待しましょう。当初は発症予防効果が証明されていましたが、ワクチン接種が進み、今は感染予防効果も確認されています。さらに当面の変異株にも有効とされています。

「花粉症や喘息、アレルギーがあるので心配」と思われている方も問題なく受けることができます。私もアレルギー体質なので受ける前は心配でしたが、大丈夫でした。もし重篤な反応が起きても、それぞれの会場で迅速な対応ができるよう準備されています。「持病があるから心配」という方は、むしろ



▲ワクチン予診。今日の担当は橋本医師

ワクチンが望まれる皆様です。新型コロナにかかった方が大変ですから。ワクチン接種を受けて新型コロナに打ち勝ちましょう。まだ決めかねている皆様は、身近な接種経験者からの「大丈夫よ!」という声に勇気をも

らって決心して下さい。接種を済まされた皆様は、周りの方に勧めていただくとともに、マスク着用、手指衛生、三密回避の感染対策はこれまでも通り続けていただくようお願いいたします。

6月 理事会だより

(6月19日 開催)

1. 新しい役員体制

総代会後の第1回理事会で、坂本理事長・村田副理事長・初本副理事長・信野専務理事が選出され、本日の理事会で5名の常務理事を選出しました。新任の酒井理事・田中理事・花岡理事・志茂監事が紹介され、理事28名・監事6名で理事会を運営していきます。

2. 第62回通常総代会

6月12日(土)に広島共立病院セミナールームにて第62回通常総代会が開催されました。新型コロナによる緊急事態宣言中のため、総数55名で開催し、第1号～第8号の全ての議案が採択されました。また当日はZoomによりリモート配信され、理事・総代・職員合わせて約60名が視聴しました。

3. その他

新年度の理事会日程、理事の役割分担、生協の借入金最高限度額(50億円)を決定しました。

5月の経営状況は、1287万円の黒字で2カ月連続の予算超過達成となりました。

お知らせ

ワクチン接種の予約について

☆各事業所へ直接お問い合わせ下さい。予約枠には限りがありますのでお取り出来ない場合があります。予めご了承下さい。早めの接種を希望される方は、自治体の下記集団接種会場での接種予約をお願いいたします。

○広島県大規模接種会場
予約コールセンター：☎082-569-5037(9:00～17:00)

○広島市大規模接種会場
予約コールセンター：☎050-3644-7513(9:00～17:00)

〔「予約の取り方がわからない」「会場までの移動手段がない」等お困りのことがあれば、健康まちづくりセンター(☎082-879-8124)までご連絡下さい。〕



職場紹介シリーズ ~第18回~

広島医療生協 もみじ訪問看護ステーション



もみじ訪問看護ステーションは安佐南区・安佐北区を中心に活動しており、病気や障害を持った人が、その人らしく療養生活を送れるように、看護師が生活の場(自宅)へ訪問し、看護ケアを提供したり、介護相談にのったりするなど、在宅生活を支援するサービスを行っています。

24時間、訪問看護師が拘束待機しており、病状悪化などがあれば、夜間・休日でも臨時に訪問し、対応しています。看護職員は9名で地域の開業医や居宅介護支援事業所からの紹介をもとに、120名の利用者様の訪問看護を行っています。私たちは利用者様との関わりの中で、寄り添い方を追求し、より多くの研修や職場内での看護観の共有を行い、看護の質向上に向けた取り組みをしています。また、地域の組合員様や開業医との連携構築に努めるなど、質の高い看護で選ばれる訪問看護ステーションを目指しています。利用者様が自分らしく、希望をもった人生が送れるよう、私たち訪問看護師が寄り添い、少しでも想いを繋ぐ看護実践が出来たらと考えます。

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 ☎0824-53-1888

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



自宅の庭をもう一度見たい

緩和ケア病棟に入院されていた、佐々木さん(80代・男性)は、お気に入りの自宅で過ごしたいと希望されました。高齡の妻と二人暮らし、別居する子供たちは妻の介護負担が気がかりで、自宅退院を勧める気にはなれません。妻も悩んでいました。看護師は本人の希望を少しでも叶えてあげたいと考え、介護タクシーを利用し、看護師付きそいの元、外出する計画を立てました。短時間でしたが自宅で

過ごす佐々木さんの表情を見ると、妻も「短時間でも退院しようか」と気持ちが揺らぎました。訪問診療してもらう医師、訪問看護ステーションなどを相談し、ケアマネジャーを決め、必要な介護サービスの検討を行い、ついに自宅へ退院することにしました。いつでも再入院できることも話し合いました。しかし、自宅で過ごすなかで、妻は最期まで自宅で過ごすことを



決断されました。そして、佐々木さんはご家族に囲まれ自宅で亡くなられました。緩和ケア病棟は最期の時間を過ごす場になることも多いのですが、外出、外泊、一時退院なども支援しています。訪問診療や訪問看護、ケアマネジャーはじめとする介護サービスなど、安佐地域の連携の力も強く感じています。

役員改選があり、次の方々が就任・退任しました

〈理事〉

役員

役職名	氏名	役職名	氏名
代表理事・理事長	坂本 裕	代表理事・専務理事	信野 哲三
副理事長	村田 裕彦	副理事長	初本 幸子
常務理事	花田 俊哉	常務理事	岡野 克吉
常務理事	寺本 克史	常務理事	石原 節子
常務理事	石川 秀子	理事	重平 哲哉
理事	西原 一樹	理事	立石 純子
理事	山本 純司	理事	畠山 護三
理事	松谷 清一郎	理事	伊藤 富子
理事	松田 耕二	理事	斎木 英津子
理事	清水 貞子	理事	藤井 敏子
理事	川本 千恵子	理事	新宅 かをり
理事	服部 恵理子	理事	野間 茂
理事	小原 富列	理事	※田中 幹雄
理事	※花岡 江美子	理事	※酒井 恵美

●第1回理事会(6/12)で代表理事・理事長・副理事長・専務理事を、第2回理事会(6/19)で常務理事を選出。
●※は新任。

〈監事〉

役職名	氏名	役職名	氏名
監事	藤田 富男	監事	胡 明 憲 二
監事	武田 知明	監事	坂井 栄子
監事	佐々木 マツエ	監事	※志 茂 和 博

退任役員

役職名	氏名	役職名	氏名
理事	簾 畑 真由美	監事	高野 栄美

広島医療生協の各診療案内 2021年7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 (健診, 禁煙支援外来, 内科, 脳神経内科, 精神科, 緩和ケア内科, リハビリテーション科, 外科, 乳腺外科, 心臓血管外科, 脳外科, 整形外科, 小児科, 眼科, 泌尿器科, 耳鼻いんこう科, 皮膚科, 婦人科) with their respective schedules and staff.

津田診療所 宍佐北区可部二丁目13-22 TEL:082-812-2048

Table for 津田診療所 showing internal medicine (内科) schedules for morning and afternoon sessions.

沼田診療所 宍佐南区伴東七丁目38-10 TEL:082-848-4486

Table for 沼田診療所 showing internal medicine (内科) schedules for morning and afternoon sessions.

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 あすなろ生協診療所 showing internal medicine (内科) and pediatrics (小児科) 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 コープ共立歯科 showing dental services (午前, 午後, 夜間, 往診) and staff members.

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 departure and arrival times for the route from Ueyama Station to Hiroshima Kyoritsu Hospital.

※定員13名コミュニ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 departure and arrival times for the route from Fujiguan Ryokui to Hiroshima Kyoritsu 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 departure and arrival times for the route from Fujiguan Ryokui to Hiroshima Kyoritsu Hospital on Saturdays.

●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

*上安：喫茶「いっせい」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。



芥	道	闊	莠	寺	静	式	河
狗	釀	紙	魚	碩	由	草	外
参	牛	可	意	努	取	貴	童
紺	伯	行	空	桁	哇	達	浸
大	衣	匹	入	子	汁	観	涉
冲	購	休	自	温	泥	権	題
弓	学	懇	努	敵	架	憐	遂
慈	学	懇	努	敵	架	憐	遂
尾	懇	休	自	温	泥	権	題
政	努	自	入	空	桁	哇	達
爪	敵	温	子	汁	観	権	題
仲	架	泥	汁	哇	達	貴	童
透	憐	権	観	達	貴	童	外
照	遂	題	涉	浸	童	外	河

- ① ゆめゆめ忘れるべからず
- ② 虚子の句「玉虫にこんしこんでいの経を思ふ」
- ③ 雨が大地にしんととうする
- ④ 売却↑○○○
- ⑤ 状況をせいかんする
- ⑥ 細長い滝野川、太くて短い堀川・大浦など、多くの品種がある野菜は?
- ⑦ ジャカルタのあるインドネシアの中心の島「ジャワ島」
- ⑧ 猫じゃらしは○○○の異称
- ⑨ 鳥居に似た形の着物などをかけておく家具
- ⑩ 自分の任務をすいこうする
- ⑪ 昨年カープにドラフト3位で入団。背番号「12」腕を思いっきり振り、スカットする投手をする選手は? 「○○○○投手」
- ⑫ 疎遠↑○○○
- ⑬ 晩学といえどもせきがぐに昇る
- ⑭ かくうの動物
- ⑮ 海でとった魚をすぐ煮て作った汁
- ⑯ 話を本筋にもどすときに用いる語「閑話○○○」
- ⑰ 女性もさんせいけんをもつ
- ⑱ 平気であること「屁の○○○」
- ⑲ 相撲で結びの一番が終ったあとに力士がする儀式「○○○」
- ⑳ 彼女にひつてぎする者はいない
- ㉑ 熊本の代表的郷土料理「○○蓮根」
- ㉒ 純情かれない少女

- ㉓ 力がだいたい同じで優劣のないこと。「○○の間」
 - ㉔ 他社のしようがい担当者とう
 - ㉕ 銀閣寺の正称
 - ㉖ 物議をかかす
- 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。正解者には抽せんして図書カードをプレゼントします。
- ◇宛て先 〒731-0121 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
- ◇締切は八月十五日
- クイズ五月号の正解は、「運否天賦」(運を天に任せて事を行うさまを表す)でした。
- ① 縮景園 ② 山鯨 ③ 石楠花 ④ 偉大 ⑤ 返戻金 ⑥ 藤原興風 ⑦ 里心 ⑧ 森浦大輔 ⑨ 法螺・喇叭 ⑩ 木鶏 ⑪ 斑猫 ⑫ 柯柯阿 ⑬ 熊啄木鳥 ⑭ 進呈 ⑮ 煩惱 ⑯ 河田雄祐 ⑰ 肯定 ⑱ 見湯 ⑲ 気配 ⑳ 眼張 ㉑ 屋形 ㉒ 本邦 ㉓ 別珍
- 正解者は六十七人でした。当選者
- 國司 恭子様(東広島)
石井 妙子様(伴南)
島堀由美子様(八木)
中務紀美子様(川内)
国近 浩二様(庄原)

歴史紀行

連載第二十五回

長束 賽神社と西国街道

今回は先月の西原八日市の隣町、長束の賽神社をご紹介します。祇園の帆立地区(丁R下祇園駅南辺り)が平安時代末期頃から「倉敷地」として内陸から太田川の水運を使って荷揚げされてくる年貢物などの一大集積地だったことは前回ご紹介しました。広島城築城後(一六〇〇年)



長束 賽神社

は城下のデルタの陸地化も進み、京より九州方面に向かう西国街道や城下から出雲・石見へ向かう雲石街道などでの人の行き来が盛んになり、長束村はその結節点として賑わいを見せています。

雲石街道から西国街道への脇街道として、長束から山本を経て火山北側の権現峠を越えて沼田・伴へ抜ける道や、山本から畑峠を越えて己斐・草津方面へ往來する人が多くなりました。長束蓮光寺から雲石街道(現在の旧国道)を越え山本へ向かう辺りの道端にひっそりとするのが賽神社の小さな祠。(写真) 一つの頃から「道先案内・往來安全・五穀豊穡・疫病退散」を願って創建されたと言います。江戸時代になると天明(一七

〇〇年代)、天保(一八〇〇年代)期には大飢饉もあり、長雨、風水害、疫病なども流行し、当地でも大きな被害を出したとか。賽神社は地域の守り神として、道行く旅人やこの地に住む村人たちの信仰の拠り所となつたのでした。境内にはこの地でも市場が開かれたらしい「共有地市場組」の石碑や、「弘化五年(一八四八年)」と彫られた石灯籠が残っています。

(郷土作家 つかさまこと)

クイズ回答

組合員の声

広島医療生協公式LINE友だちになっています。職員とはいえ、情報が入り、いいです。理事長の記事、「ずるいきつね」に同感です。守りたい健康観。(落合 M・T. 56才)

歴史が好きで、「歴史紀行」を毎回楽しみにしております。特に宍佐南区については住んでいる所でもあり、興味があります。神社仏閣が多くウォーキングがてら訪ねておりますが、第23回でこれらが武田氏から持ち込まれたものだと知り、納得出来ました。今後も楽しみです!!(高取北 I・M. 78才)

保育園に通う孫が毎日「私は大きくなったらコロナを研究するお医者さんになる」と言っています。楽しみですが、私が元気な内には難しいかなと思っています。でも見てみたい! その時にはスカウトしてやって下さい(笑)(伴南 T・I. 70才)

コロナの影響で今年の夏から実家に帰れていません。今年の夏は帰れたらいいな。声(電話で話す)だけでなく、母に会いたいなと思います。(川内 K・N. 59才)

日本の政治は人の命を何とと思っているのだろう。人間が宇宙を大事にしている天バツが今世をゆるがしていると思う。現在私は残り少ない命を日々感謝して一日一日を大事に過ごして居る。(西条町 K・K. 82才)

早朝、家まわりの草抜きに出た日、「特許許可局」「てつぺんかけたか」と鳴くホトトギスの声に耳を澄ませ…夏鳥のおでましだーって。世界中がウイルスの終わりが見えないこの頃。でも自然は何も変わりなく動いていることを実感した朝でした。(伴東 U・H. 77才)

川柳・俳句・短歌コーナー

編集委員会選(第一二七回発表)

生き抜こう東京五輪見るまでは 中筋 湯浅 博明

サア行こう百歳体操笑顔の輪 八本松町 田原里依子

野も山も緑に満ちて初夏の風 口田 山本チズエ

初孫の声ぞ久しく聞きにけぬ 八本松町 七森ゆう子

淋しき日々の重なるばかり

俳句

濡れ縁に佇む夫や杏熟る 石塚 節子

一本の初もぎキュウリその旨さ 野田やよ子

つれづれに花南天の散るを掃く 伊達 和恵

夏来たり爪を明るく塗りにけり 中村 絹枝

走り行く人に白茅の穂波かな 寺本 東子

夫逝くと友認むる紫陽花忌 吉井美智子

入梅や行くあてもなき紅を差す 桑升 幸子

大好きな手さげをもらう梅雨さなか 河野美智子

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・作品などなど、皆さんの大切な宝物をご紹介します。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。

※本紙は広島医療生協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致しません。

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 広島医療生協 健康まちづくりセンター
 連絡先: TEL(082)879-8124 FAX(082)879-8182

笹の葉さ~らさら~♪ 組合員活動

「コロナに負けずしっかり学習」~相田支部総会

— 相田支部 —



自粛生活を強いられている中、4月14日、相田支部総会を開きました。昨年度はコロナ禍で活動が制限されている中、くらしの学校を1回、地域訪問、機関紙配布員探し等、感染対策をしながら行いました。「たまには外の空気を吸いたい」という方もあり20名の参加で盛り上がりました。

講師は久保田認定看護師さんによる「認知症予防について」というテーマ。皆「この病気にだけはなりたくない」という思いから熱心に聞き入っておられました。「アロマが効果的」「脳トレゲーム」などとても楽しいひとときでした。

今年度も「明けない夜はない」と信じて「組合員で良かった」と思ってもらえるよう、そして何より、一日も早いコロナの終息を願い再び明るく楽しい日々が送れるよう祈った総会でした。
(相田支部 M・F)

見た目は豪華でヘルシー!

作ってみて!!
私の一品



今月のレシピ

旨みたっぷり 豚しゃぶ肉のお豆腐角煮



- No.65
- 〈材料〉(2人前)
- 木綿豆腐 ……………1丁
 - 豚バラ肉うす切り ……………16枚
 - 薄力粉 ……………大さじ2
 - ゆで卵 ……………2コ
 - 水 ……………200cc
 - みりん ……………大さじ2
 - しょう油 ……………大さじ3
 - A 酒 ……………大さじ2
 - 砂糖 ……………小さじ1
 - すりおろししょうが ……小さじ1/2
 - サラダ油 ……………大さじ1
 - トッピング ねぎ・白ごま…適量

〈作り方〉

- ①木綿豆腐をキッチンペーパーで包み、耐熱ボウルに入れてラップをせずに500Wのレンジで3分加熱し水切りをする。粗熱を取り、8等分に切る。
- ②ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①をつけ込みます。
※Aは後ほど使いますので捨てないで下さい。
- ③豚バラ肉を広げて薄力粉をまぶす。その上に汁気を切った②を乗せて全面が隠れるように巻きます。
- ④フライパンにサラダ油を中火で熱し、③の肉の巻き終わりを下にして並べて全体に焼き色がつくまで焼く。
- ⑤②の調味料、水、ゆで卵を加えて弱火で10分煮込む。
- ⑥器に盛り付け、トッピングをのせて完成です。(あすなる地区)

「お口の健康」とコロナ感染対策

— コープ共立歯科 —

コープ共立歯科では感染対策を行いながら診療しています。受付では手指消毒、検温を行い、診療室では口の中を見る前にうがいをしてから診察をしています。器具などは患者ごとに毎回滅菌を行っており、清潔な状態を保つようにしています。

また、窓を開け換気を常に行い、患者同士が密にならないように心がけています。

スタッフは全員出勤時の検温、体調確認を行っており、手袋、マスク、フェイスシールドやゴーグルを装着して、診療に携わっています。

マスクをしていると息苦しさもあり、口呼吸になってしまう人も多です。口呼吸になると口の中は乾燥しやすく、細菌が増殖しやすい環境となり、歯周病が進行する一因でもあります。さらに、鼻呼吸に比べて風邪に掛かりやすくなるため、日頃から口の中の環境を整えておくことで、体の免疫力も上げることができます。

ご自宅でのセルフケア(歯磨きなど)はもちろんの事、歯科医院でのプロフェッショナルケアを行うことは、感染予防にも繋がります。