



神戸市東灘区住吉本町2丁目19-3 TEL(078)851-9381 FAX(078)821-7270 Email info@kobegojo.sakura.ne.jp URL www.k-kyowakai.or.jp

2022年／9月号 No.401

発行 東神戸医療互助組合

日本国憲法第25条 (生存権、国の社会的使命)

すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。
国はすべての生活部面について、社会福祉、社会保障及び公衆衛生の
向上及び増進に努めなければならない。



輪投げでイキイキ 脳活しています

住吉北支部 三神佳豆子

住吉北支部では、毎月第4金曜日に渦森会館で脳イキイキ半班会を行っています。大阪湾まで一望できる景色の中、視覚的にも癒され、脳に反映します。ただ急な坂を上ってこられる組合員さんは疲れた身体を癒すところから始まります。一か月の振り返り、音



読、軽く体操の後、ゲームでは最近輪投げにはまっています。「下投げの方が入る?」「欲をだしたらあかんで!」「点数たして!」「ビンゴで30点プラスや!」とかワイワイ盛り上がっています。一人ではなくみんなで楽しむことは、「幸福者」への近道ですね。一緒に楽しく認知症予防に取り組みましょう。

怒りで一杯!! 住みなれた地域で 安心して医療が 受けられる様に!

北神支部 眞鍋 靖子

今、北神地域では、三田市民病院と済生会兵庫東病院長合問題で大変な状況下にあります。

今年6月3日の朝日新聞朝刊に、「三田市民病院・済生会兵庫東病院長再編統合!28年度完成めざす 神戸市と三田市の中間地点付近に、400〜450床規模の新病院を開設との記事。

神戸市・三田市・済生会の三者は、市民への説明会も開

かず、市議会への報告もしない前に、一方的にマスクミ発表した事は大きな問題です。ニュースで怒りの電話殺到!

北神や西宮

北部の市民は、交通機関もない大変不便な所への移転で、特に高齢者は通えません。その上、新たな感染症が増えている中、ベッド削減は許されません。

7月2日三田市では、怒りの緊急市民集会が開かれました。多くの市民は、それぞれが住み慣れた今の場所での存続・充実を望んでいます。

北神地域でも9月19日午後2時から、ありまホールで「現在地での医療継続!」を求める集会が開かれます。ご参加ご協力お願いします。



新型コロナ

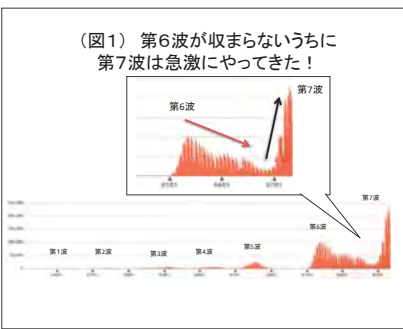
最新の状況

東神戸病院 遠山 治彦

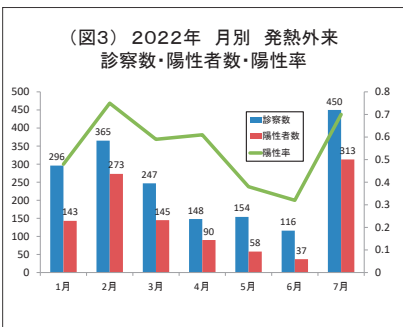


BA.5系統に置き換わったからです。神戸市で見ると6月から7月にかけてBA.4/BA.5系統に急激に置き換わっています(図2)。BA.4/BA.5系統はそれまでのものよりさらに感染力は強く、それが今の感染爆発を招いています。

この感染爆発が医療体制を逼迫させています。東神戸病院でも、発熱外来の受診者数、感染確定者数は7月に過去最高となりました(図3)。7月に発熱外来の受診者のう



(図2) 神戸市における変異株PCRの状況		
発生届出日	オミクロン株疑い	
	BA.1/BA.2 系統疑い	BA.4/BA.5 系統疑い
5/30~6/5	100%	0%
6/6~6/12	99.0%	1.0%
6/13~6/19	93.1%	6.9%
6/20~6/26	86.4%	13.6%
6/27~7/3	66.7%	33.3%
7/4~7/10	44.3%	55.7%
7/11~7/17	19.4%	80.6%
7/18~7/24	12.9%	87.1%



ち陽性の出る確率(陽性率)は平均70%でしたが、7月の後半からは80~90%となっています。また、東神戸病院ではコロナ病棟があり、2021年9月より受け入れていました。一時期、入院患者数0(ゼロ)の時期もありましたが、ここに至ってほぼ満床状態が続いており、7月には過去最高を更新しています(次頁図4)。

困難なことは、発熱と別の理由(例えば「ふらつき」「転倒」など)で救急来院された患者さんや、入院された患者さんにも少なくないコロナ陽性の方がいることです。検査入院予定の方を検査すると陽性であったことも少なくありません。救急で来られた患者さんの場合、コロナ陽性と診断されても自宅に帰ることが困難な場合があります。コロナ病棟が満床の時は、こうした患者さんの療養の場所が保証されるのかは大きな問題です。

他の救急を積極的に担っている病院では、救急患者の中

(2面に続く)

出資金の振込増資に手数料が発生します

東神戸医療互助組合の出資金増資を本号折り込みの振込用紙を使って現金振り込みでご協力いただく場合、**手数料110円**が発生するようになりました。ご不便をおかけしますが、ご理解の程、よろしくお願いいたします。

なお、通帳・カードで振り込まれる際には手数料は発生しません。



公式アカウント はじめました!

お友達登録はこちらから!
最新情報やイベントなど東神戸医療互助組合に関するお知らせをお届けします♪



いつもご苦労様です

健康ニュース
配達協力者ご紹介

『健康ニュース』は多くの組合員のボランティアによって、みなさんのお手元に届けられています。現在、配達協力者は344人。お世話になります。

うはら支部
山田ときわさん



配達地域
魚崎中町3丁目

六甲アイランド支部
木村 秀子さん



配達地域
向洋町中1丁目

2022年8月1日の 東神戸医療互助組合

- 組合員数(転居先不明を除く) 18,819世帯
- 出資金 1,379,340,034円

- 各支部の連絡先一覧
芦屋支部 TEL(0797)31-7454 (芦屋民商内)
ほくら支部 うはら支部
住吉北支部 住吉南支部
六アイ支部 御影支部
灘東支部 灘西支部
TEL(078)851-9381 (互助組合事務局)
TEL(078)231-2335 (柳筋診療所内)

- 葺合南支部 TEL(078)231-9031 (東神戸診療所内)
生田支部 TEL(078)351-0251 (生田診療所内)
兵庫支部 TEL(078)371-1841 (事務局長個人宅)
北支部 TEL(078)594-7611 (訪看 なでしこ内)
北神支部 TEL(078)597-6962 (副支部長個人宅)

- 出資金はこちらへ
郵便振替
口座番号: 01180-7-29220
銀行振込
みなと銀行住吉支店
口座番号: 普通213870
★いずれも名義は「東神戸医療互助組合」

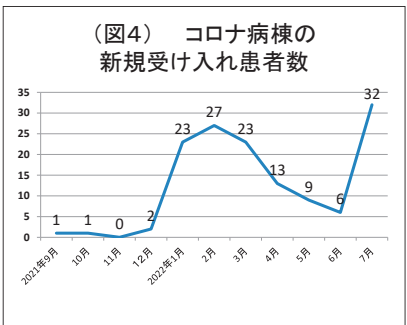
今号の 主な記事

- 新型コロナ~最新の状況~... 1~2
- 熱中症に注意... 3
- 核なき世界への声、神戸から世界へ... 4
- 組織強化月間のよびかけ... 4
- クイズまちがいは7つ... 6
- わが家でグルメ気分「大豆と梅干のごはん」... 7

(1面からの続き)

に相当数コロナ陽性の方がおられ、コロナ病棟満床の時は救急全体を中止せざるを得ないといことです。また、クラスターが発生すると救急医療の機能がマヒしています。このため、心筋梗塞や脳梗塞、骨折など治療が急がれる患者さんの救急搬送が困難な状況となっています。まさに以前経験した、「救急難民」「発熱難民」が発生しています。

こうした感染の中で、私たちは何ができるのか？ やはり地道な感染予防を継続することが必要だと考えます。つまり、手指消毒や、マスク、定期的な換気は、今でも重要です。また、ワクチンはできるかぎり接種することが重要



です。海外（イスラエル）のデータですが、4回目のワクチンを接種した場合、とくに重症化や死亡を減少させることができると考えられています。第7波での重症化や死亡がある程度抑えられているのはワクチンの影響があるのかもしれない。ただ、そのワクチンですが、ファイザー製のワクチンはなかなか供給されません。そのため東神戸病院ではモデルナ社のワクチン接種も行つておりました。モデルナ製はあまり人気がありませんが、PMDA（医薬品医療機器総合機構）は「モデルナ社のワクチンは追加接種で有効な免疫応答が認められる」「副反応については、現時点では重大な懸念は認められない」としています。現在、新型コロナウイルス感染は感染症法では「2類相当」となっています。これを「5類」に変更するかどうかの論議が行われています。「2類相当」では、国や自治体は患者に対し、外出自粛など行動制限の要請ができる一方で、検査や治療の費用は国が公費で全額負担しています。患者を

熱中症に注意



東神戸病院

総看護師長 長岡利恵子

熱中症とは高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。屋外だけでなく屋内でもしていない時でも発症します。

熱中症は立ちくらみなどの軽い症状から意識障害といった重篤な症状まであります。またこうした症状は急速に進行することもあり、救急搬送されたり、場合によっては死亡に至ることもある怖い病気です。しかし、適切な予防をすれば防げる病気でもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気を付けるとともに、周囲にも気を配り、みんなで熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症患者さんのおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調

整機能も低下しているので特に注意が必要です。また子どもさんも体温の調節能力がまだ十分に発達していないので注意が必要となります。

①室温のチェック

●無理な節電はせず自宅でも扇風機・エアコンを上手に使用しましょう。

室温は28℃を目安に。エアコンを利用する際は適温を心がけ、身体に負担の少ない扇風機も活用しましょう。また、コロナ対策のためエアコンをつけていても時々窓を開けて換気をしましょう。過ごすことの多い部屋には温度計を設置するのがオススメです。

②こまめな水分補給

●目安は、1時間毎にコップ1杯の水分。外出時も飲み物を持ち歩きましょう。暑い場所の作業の場合は30分毎にコップ1杯以上の

全数報告することが医療機関にとつては義務となりますし、入院は一部の医療機関（コロナ受け入れ病棟）でしか受け入れることはできません。「5類」になると、全数把握は必要なくなり、国や自治体は感染者に対して行動制限はできなくなります。一方、医療の費用については自己負担が発生します(図5)。

「5類」への変更理由は、医療機関の負担（全数報告など）軽減などという人もいますが、むしろ「経済活動」を優先したためと思われる。個人的な意見ですが現段階では「5類」への変更は反対です。

理由としては、①感染力が非常に強いことです。現時点でも医師の中には、子供のコロナの診断には消極的な方もいます。「子供にとつて、コロナは風邪だ!」といった考え方に基づくもののようです。しかし、家庭内で子供から高齢者が感染し重篤化するケースも見えてきました。「5類」になれば、こうしたケースはまだ増加するでしょう。また、5類ならすべての

水分を摂りましょう。

●運動中や就寝前には特に、積極的に水分を摂りましょう。

③暑さを避け風通しの良い服装を

●外出する時は帽子・日傘を準備しましょう。最近では、日傘は女性用ばかりではなく、男性用のものも増えています。また1日のうち、もっとも日差しが強くなる12～15時の外出は、できるだけ避けるようにしましょう。

●洋服の素材もポリエステルなどの速乾素材や通気性の良いものを選択しましょう。

④コロナ禍での熱中症予防

●屋外で人との距離が取れている場合にはマスクを外しましょう。しかし、会話時や屋内では適宜マスクを着用しましょう。冷たい流水で手首までしっかり手洗いし、アルコールでの手指消毒も引き続き続けていきましょう。

便秘薬マグミットを飲むときに気をつけたいこと



東神戸薬局 林 愛由美



のフェキシソフェナジン（アレグラ）、高コレステロール薬のロスバスタチン（クレストール）などとマグミットと一緒に飲むと、相互作用によりこれらのお薬の効果が減少してしまいます。

また、マグミットは体内で胃酸や唾液により効果を表す物質に変わるため、胃酸分泌抑制薬を飲んでいたり、胃を切除していると、効果が弱まる可能性があります。

さらに、長期服用等により血中のマグネシウム濃度が高くなる可能性があります定期的な血液検査が推奨されています。

便秘薬だからと甘く見ず、気になることは受診や来局の際に相談してください。

便秘薬としてよく使われる酸化マグネシウム（マグミット）。便を柔らかくする作用があり、毎日服用したり、便秘時だけ服用したり、使い方は様々です。基本的には安全性が高いお薬ですが、いくつか注意していただきたいことがあります。

まずは他のお薬との飲み合わせです。抗生剤のレボフロキサシン（クラビット）、アレルギー薬

(図5)「2類相当」と「5類」の違い

5類になったらどうなる？			
感染性	医療機関	行動制限	費用
2類相当 (国策4/2)	全数把握	一部 (発熱・呼吸器症状)	公費負担
5類 (国策5/2)	全数把握せず	全て	自己負担 (一部)

医療機関で入院できる可能性があります。一般病棟で1人でもコロナが発生すれば、一気にクラスターとなることから考えられます。

②まだ重症化する人がいることです。重症化することが少ないことを「5類」変更の理由とする人が多いと思いますが、たしかに、感染者数に比較して重症者数の比率は少なくなっています。しかし、まだまだ重症化する患者さんはおられますし、生命的には問題はなくても、全身状態がかなり変化する人も多くいます。まだまだ「風邪」とは言えないと思います。

「やまない雨はない」「朝の来ない夜はない」...いつかはわかりませんが、その時まで頑張りましょう。



安倍晋三元首相の「国葬について」あなたはどう思いますか？

いま、世間ではこの問題で国政を二分しているかのようですが...

すでに、岸田文雄首相は、安倍晋三元首相の過去8年8か月の在任中の「偉業」を称えて「国葬」を表明しているが、国民の感情は安倍元首相の在任中、国民にとつて心から喜んでそう願っているとは考えられません。

アベノミクスで国民の生活が良くなったのですか？ 反対に消費税10%の値上げ、物価の高騰、円安の影響など国民生活がますます厳しくなっているのです。

一方で、平和憲法を改憲し、戦争する国へと軍事費を2倍化し、アメリカの戦争政策に共同し、国民を戦争に巻きこもうとしているのです。

また、政治を私物化した森友・加計、公文書改ざん、桜疑惑などいまなお真相解明がなされていません。

今回、「国葬」を行うにしても、国民主権の下で当然、国会で充分議論を尽くして法律を作るべきではないでしょうか。多くの問題を含む「国葬」について、皆さんの考えは...？ (生田支部 W・M)

原水爆禁止世界大会

核なき世界への声、神戸から世界へ

平和アクションプラン推進チーム

●7月9日、平和行進が東灘区に入ってきました。今年は平和アクションプラン推進チームとしては2回目の平和行進でした。コロナ禍での開催だったので東灘区役所から阪神御影駅までを歩き、今回も参加者の皆さんの平和についての思いを吹き出し型の画用紙に書いてもらいました。ゴールの阪神御影駅のバレンタイン広場では各団体からの発言があり、私は原水爆禁止2022年世界大会に平和アクションプラン推進チームが参加することが決まっていたので、現地でしっかり学んでくることが決意表明をしました。オンラインでしか世界大会に参加したことがなかったので、現地に行って参加できるということがとても嬉しく楽しみでした。

(東神戸薬局 井上 唯)



▲東灘区内を往く平和行進

●広島で開かれた原水爆禁止2022年世界大会に平和アクションプラン推進チームから4人、神戸健康共和会関係としては7人が参加しました。3年ぶりとなる現地での開催でした。今回は8月4日に開会総会と国際会議が行われ、8月5日に国際会議の続

きとテーマ別集会、6日にヒロシマデー集会が行われました。国際会議では日本や韓国の被爆者からの発言もありました。家族を原爆で失い、差別と偏見、決断して生み育てた娘さんがガンで亡くなってしまうことなどを聞いて、すべてを奪ってしまう核兵器は無くしていかないとけないうと強く感じました。また被爆者の平均年齢が84歳と高齢化が進む中、この被爆体験を残していく重要性もあらためて感じました。

ロシアの平和運動をしている方の発言も印象に残っています。世界大会に参加したことが分ければ選挙権もはく奪され、どうなるかわからない。命がけで核兵器をなくしたいと世界大会に参加していることに驚きました。

みなさんが折った千羽鶴は平和記念公園内にある「原爆の子の像」に捧げてきました。たくさん



今回久しぶり

りに現地で開催され、世界や日本の運動など話が聞けて世界中でこんなに核兵器をなくそうとがんばっているという元気をもらいました。これから核兵器をなくすため、日本が核兵器禁止条約を批准するよううにがんばりたいと思います。(東神戸病院 大前雅裕)

組織強化月間のよびかけ

常任理事会

70年の歴史に誇りを抱き、多彩で豊かな活動を広げ、夢と希望ある、最高の峰の組織を作り上げましょう

一年半以上も続いている新型コロナウイルス感染症による自粛生活は、まだ終わりが見えていません。そんな環境の中でも、運営委員さんをはじめ組合員さんの創意工夫で新しい取り組みが広がっています。地域では「ひとりぼっち」の方が取り残されています。改めて、地域でつながる取り組みをさらに広げましょう。

さて、2022年度も、9月は準備月、10・11月は組織強化月間として取り組んでいきます。人と人のつながりを強めて、夢と希望ある、最高の峰の組織を作り上げましょう。

地域のニーズにあった多彩な企画
新たな仲間を迎えよう

これまでの班会やサークル・居場所活動をおして地域の方から声を集め、その中から、「フレイルチェック」や「グラウンドゴルフ」などの新しい取り組みが生まれています。また、喜楽館や王子動物園、淡河町へ行くなど組合

「ひとりぼっち」を
なくす取り組み

長引くコロナ禍は、私たちの日常の多くを奪ってしましました。特に地域の横のつながりが希薄になり孤立し、「ひとりぼっち」になった方は多くいらっしゃいます。私たち互助組合は「コロナ前より地域の方とつながりを持つために地域訪問をしてきました。地域訪問では、組合員さんより「誰かと話したい」「医療費が心配だがドコに相談したらいいか」など困りごとをお聞きし、班会(組合員さんや地域の方が集まる会)や無料低額診療を紹介してきました。コロナ禍だからこそ、困

っている方がいます。皆さんの声を聞きに地域に出て行き、一緒に考え、ともに解決の手を指しのばしましょう。

皆さんの想いを
出資金にのせて

「コロナ禍において、私たちの健康と命、そしてくらしを守るために日夜、奮闘されている東神戸病院をはじめとした医療機関や介護施設などの事業所が必要不可欠であると再認識しました。この事業所を支えているのは私たち互助組合の誇りです。私たちはこの二年間何としても事業所を守らねばと年間1億円の出資金を達成してきました。出資金は病院・診療所の医療機器や設備の購入・更新に活用されています。出資金は「寄付」ではなく「お預かりしている」ものなので、利息はつきません。しかし、その出資金ひとつひとつが、病院やその他の事業所を支え、わたしたち地域の財産として、地域に寄り添って医療・介護活動をしています。この機会に皆さまの想いを1000円の出資金にのせて、ご協力をお願いいたします。

(月間目標)

「仲間ふやし」425件

(年間850件)

「出資金」5000万円

(年間1億円)

「いつでも元気」普及50部増

く恐怖と欠乏から免れ、平和の内に生存する権利を有することを確認する。」と書かれています。

「9条で日本を守れるのか?」との声があります。が、憲法9条は前文とセットで他国に対して絶対に、日本から先に戦争を仕掛けない、と言つメッセージを日本国民の名において世界に発しています。絶対に先制攻撃をしない国、全世界の国民の平和的生存権を保障するために努力する国であることが、日本にとって最大の安全保障といえるでしょう。ペシャワール会

の故・中村哲氏のアフガニスタンでの活動こそ、その最たるものではないでしょうか。参議院選挙で改憲派が多数を占める結果となりましたが、あらためて日本国憲法がこれまで国際社会や市民社会で果たしてきた役割について対話を広げていくことが大切ではないでしょうか?

息を飲む美しさ

ほくら支部 竹末白代子さん



満開のジャカラランダです。青紫色で釣鐘状の花を枝先に塊のように咲かせます。ねむの木に似た葉は涼しそう。5月下旬頃から約1か月間咲き誇りました。深江南町2丁目の東公園園でいつも子供達を見守っている一本の花木。ぜひ来年はお花見に足を伸ばしてみませんか。

平和であつてこそ

社保平和委員会



墓参りに行くと、先の尖った墓がいくつか並んでいます。そこにはアジア太平洋戦争で戦病死した兵士が祀られています。中には、戦争が終わって以降の没年月日が刻まれた墓石も見受けられます。

ポツダム宣言の受諾を昭和天皇が日本国民に発表した1945年8月15日をもって戦闘行為は終結し、同年9月2日の降伏文書への調印によって戦争が終結しました。

戦争が終わってからも、祖国の土を生きて踏むことが出来なかった人たちが…。その多くが病や飢えによるものです。アジア太平洋戦争での日本軍の戦没数は230万人、その中で60%強140万人は「餓死」であったと云われています。漫画家の水木しげる

さんは自著「昭和史」の中で「みんな腹すかして死んだ」と従軍体験を語っています。日本が侵略したアジア諸国の人々、空襲や原爆の被害者、戦病死者など数々の犠牲を出した戦争への反省と平和への決意が現在の日本国憲法に込められています。

憲法前文では「政府の行為によつて再び戦争の惨禍が起ることのないようにすることを決意」し、「平和を愛する諸国民の公正と信義に信頼して、われらの安全と生存を保持しようと決意した。われらは平和を維持し、専制と隷従、圧迫と偏狭を地上から永遠に除去しようと努めている国際社会において、名誉ある地位を占めたいと思う。われらは全世界の国民が、ひとし

秋の組織強化月間 **グッショ集会**

日程：9月24日（土）13：30～15：00
会場：あすてっぷ神戸（湊川神社西側）
 セミナー室1・2号室
内容：組織強化月間の行動提起
 「健康チェックのススメ（仮）」
 活動予定交流

10月1日～11月30日

今年の秋も ヘルスアップチャレンジ！

●今年は8コースのチャレンジをご用意

④めざせ健脚 1日5000歩ウォーキング、
 ⑤足から口コモ予防ゆっくり筋トレ、
 ⑥ポッコリおなか解消信号まちだけ筋トレ、
 ⑦ふた開け楽々お風呂でグーパー筋トレ、
 ⑧バランスのとれた食事と“すこしお”で生活改善、
 ⑨お口の健康でフレイル予防、
 ⑩脳いきいき生活実践、
 ⑪自由設定コース——詳細は、折込チラシ、
 または右のQRコードからダウンロード、
 または互助組合事務局に資料請求してください。



保健委員会主催フレイル予防講座 第二弾「食事とお口の健康」

7月16日（土）午後、東灘区文化センターでフレイル予防講座「食事とお口の健康」が開かれ、講師2人を含む41人が参加しました。

第1講義「食事について」では栄養科の森本さんより「フレイル予防に大切な栄養素の話や、食事の取り方」をテーマに、身体能力を保つために必要な栄養素をきちんととる食事の内容などを学びました。

第2講義「お口の健康」では歯科衛生士の松井さんより「オーラルフレイル予防のための体操や、口腔ケアの方法」をテーマにしっかり栄養吸収していくために噛む力をつける体操や、口の中の衛生状態を保つための歯磨きや入れ歯の清掃方法などを学びました。

参加された方からは「今日の夜から食べ物の内容を考えてみたい」「歯の本数と体重減少は興味深く聞いた」「嚥下とむせるシステムの説明がよく分かって面白かった」などの感想が寄せられました。



ロシア・ウクライナのニュースに胸が痛みます。本当に心から憲法9条を生かした平和外交を行い平和な日本にしなければと思います。「薬局です」欄のポリファーマシー、91歳の母が沢山の薬をのんでいるので考えさせられました。憲法9条と同じくらい母の健康も守るぞとあらためて決心しました。

私は仲間と絵手紙教室、ハイキング、フラダンス、カラオケとなるべく出掛けています。年金タウン医療費アップの話は皆で憤慨しています。

91歳の母の代筆です。手足が少し動きにくく、耳も遠くなった母ですが、目は若い人よりも長く、いつも「クイズまちがいハ7つ」を楽しみにしています。

今回のポリファーマシーの記事、防ぐのはかりつけの薬局、お薬手帳の2つを持つこと…。なるほど納得しました。ありがとうございます。

7月号の心のスナップを見て、ハンカチの木であるんですね。とっても綺麗ですね。ぜひ見に行こうと思っています。

経済格差・教育格差が著しくなる中、軍事費だけはつなぎ昇り。財源はもとより国民生活、子ども達の教育環境を政府はどう考えているのでしょうか。心配でなりません。

心のスナップで、ハンカチの木の写真をみました。このような花があるのをはじめて知りました。どの位の大きなのかとめずらしい花をみて想像しています。

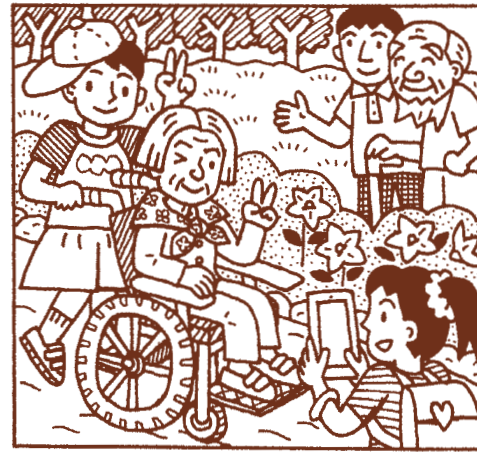
2つの絵に7か所ちがうところがあります。どこでしょうか？（印刷のよれやかすれを除く）
 絵に7か所の○印を入れ、ハガキに貼ってご応募ください。住所・氏名を忘れずに。

■宛先 〒658-0051
 神戸市東灘区住吉本町2-19-3
 東神戸医療互助組合事務局宛
 ■しめきり
 10月10日到着分まで
 ※正解者の中から抽選で10人の方に500円の図書カードを進呈（11月下旬発送予定）。

★400号では99通の応募があり、93通の正解でした。
 ★400号の答え——①織り姫の服 ②彦星の頭巾 ③彦星が乗っている星 ④女性の短冊 ⑤笹飾り ⑥笹の葉 ⑦左上のハート



まちがいは7つ



お詫びと訂正

健康ニュース7月号（No.400）に誤りがありました。訂正し、お詫び申し上げます。
 2面「色えんぴつ」執筆者記載漏れ 南靖子さん

7面「配達協力者紹介」

誤：中谷淳子さん→正：中谷敦子さん

8面「わが家でグルメ」

誤：高西正寛さん→正：高西正憲さん



大豆と梅干のごはん

【材料】

米……………2合
 大豆（炒り大豆）……………0.5カップ
 梅干（塩辛いものは少なめに）……………大3～4個
 ④酒……………大さじ1
 しょうゆ……………大さじ1/2
 昆布茶……………大さじ1/2
 さとう……………小さじ1

【作り方】

①米は洗って30分置く。
 ②さっと洗って水を切った大豆をフライパンで皮がパチパチはじけるくらい空いりしたものに、
 ④と水を加えて2カップにしたものと、大まかにほぐした梅干を加えて炊く。



住吉南支部
兵頭 和子さん