

〔国民の生存権、国の社会保障的義務〕  
**日本国憲法第25条**  
 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。

◎定価 一部30円  
 ◎組合員の購読料は出資金に含まれます。

# くらしとからだ

〔理念〕一人ひとりが健康で尊重される 平和な社会をめざします

発行人／青森保健生活協同組合  
 発行責任者 宮本達也  
 〒030-0847 青森市東大野2-9-2  
 ☎017-729-3274 FAX017-729-3560  
 あおもり協立病院 ☎762-5500  
 協立クリニック ☎762-5511  
 生協さくら病院 ☎738-2101  
 中部クリニック ☎777-6206  
 安方クリニック ☎732-3955  
 つつみ ☎743-3081  
<http://www.aomori-h-coop.com/>

保健生協が大きくなれば地域が変わる!

## 生協5課題の達成で 協同の「わ」を広げよう

年度内に年間目標をやりきろう!!

青森保健生協は「いつでも、どこでも、だれもが安心してかけられる良い医療と福祉」をめざして、組合員の皆様とともに安心のネットワークを築いていきます。組合員の要求に応える事業を発展させ、地域まるごと健康づくりを広げる為には、地域の人たちに組合に加入していただくこと(仲間ふやし)、出資していただくこと(増資)が何より重要です。

昨年9月25日～11月30日まで取り組まれた生協強化月間は、仲間ふやしが1,187名、出資金が9,448万8,400円に到達するなど組合員活動が着実に前進しましたが、目標の5割程度に終わり課題の残るものとなりました。(詳細は本紙1月号参照)

小規模多機能型居宅介護事業所「おおの」の建設やMRI(磁気共鳴画像診断)装置の更新、無料低額診療事業の推進、地域まるごと健康づくりの推進など、事業を進めるには皆様の増資へのご協力が必要不可欠となります。

安心して住み続けられるまちづくりの発展に向けあらためて「仲間ふやし」「出資金ふやし」「班づくり」「担い手ふやし」「大腸がん検診おすすめ」の生協5課題達成へご理解とご協力をお願いいたします。



### 銀行口座振替のご案内

青森保健生協では病院・診療所・本部など各受付で出資金(増資)の受付をしておりますが、銀行口座振替による増資も受け付けております。

長らく地域組合員による集金での定期増資をされている方や、これから定期増資を始めようと検討されている方へ口座振替をおすすめしております。ぜひご検討ください。

取扱銀行 **みちのく銀行、青森銀行、ゆうちょ銀行**

### 生協さくら病院 新院長あいさつ

1月1日から生協さくら病院の院長の任務につくことになりました。よろしくお祈りします。

普段から、1つ上位の役職になったつもりで考え・行動するよう訓練をすべしと、ビジネス書で読んだことがあります。とはいえ、存在が意識を規定するので、2番手は、どこか楽なところがありました。現実にその立場になり、名刺が変わり、会議が増え、朝礼で挨拶したりするうちに、その立場で思考し、行動するようになっていくようです。

民医連綱領、全日本、県連・法人の方針を羅針盤として、職員・協同組織の方々と協力して、医療活動、社保運動、平和運動などに取り組んでいきたいと思っております。



生協さくら病院 院長  
 どうみき きみよし  
**百成 公美**

### 連絡船

私の憧れの国コスタリカは、軍隊を持たない永世非武装中立の憲法を持ち、世界で一番美しい鳥「ケツァール」が住んでいる。人口480万、

九州と四国を合わせたほどの小国だが、カリブ海と太平洋に挟まれた独特の地形がつくる深い雲霧林の森が、絶滅危惧種も含め多様な生態系を育んでいる▼ケツァールもその一つで、その姿を見た人は幸福になるとの伝説があり、手塚治虫の「火の鳥」のモデルとも言われる。頭と背中が緑に輝き、胸は真紅、群青色の長い飾り尾羽、つばらな黒い目が可愛い。内戦で疲弊した国土を蘇らせようと「兵士よりも教師を」を掲げて、教育と自然保護の政策に舵を切った▼こうしてめずらしい動植物の楽園が保たれたコスタリカは、世界中の旅行者が訪れる観光立国となった。また生物多様性もたらず研究は、新しい薬や化粧品、バイオエネルギー等、未来につながる可能性も注目されている▼羨ましく思つて日本を振り返ると、世界に誇る平和憲法があるではないか。まずは、沖縄の美しいサンゴの海に土砂を投げ込む安倍政権をやめさせなければと思つた。コスタリカに学んで。

(理事 佐藤和子)



# 介護のお悩み、 私たちが応えます

## ⑥一人でも悩まないで…

シヨートステイやすかた 所長 野宮 心み子

シヨートステイとは

\*冠婚葬祭で家を空けるので

介護ができない。

\*仕事の都合があつて自宅で

の介護ができない。

\*自宅での介護疲れで少し身

体を休めたい。

\*施設に申し込みをしている

けど予約待ちで入れない。

など、一時的に介護ができない

時や家族の精神的・身体的な

負担の軽減を図るために短期

間施設に入所して、入浴、排

泄、食事などの日常の世話や

機能訓練などを受けられること

ができる介護サービスです。

どのような利用の仕方が出来る  
のですか？

家族負担軽減のためシヨートステイを土曜日・月曜日まで利用をしている方もいますし、平日の2泊3日の利用される方、また1週間毎に隔週で利用されている方もいます。6か月先までの入所予約が可能です。

また、1階に安方クリニックがありますので受診が必要な時なども安心です。

一人で抱え込まず相談をすること

介護者のうち悩みやストレスを抱えている方は、全体の7割近くはのほりです。

まず大事なことは、一人で

悩みを抱え込まないことで

す。配偶者、配偶者の親などの

介護をする際に、肉体的・精神的

な疲労の他に、多くの時間

が介護にかかると、どうしても

孤立してしまいます。孤

立してくるとより心身に大き

なストレスを受けます。ケア

マネジャーや地域包括支援セ

ンター、そしてシヨートステイ

やすかたに積極的に相談・コ

ミュニケーションをとること

をお勧めします。

また、介護の仲間がいると

強い拠り所となる事がありま

す。

シヨートステイやすかた

☎017(732)1002

までお気軽に電話ください。



◎定期増資にご協力ください。

◎組合員のカードへの切り替えは青森保健生協の各事業所窓口でも受けします。

# 家庭血圧測定で適切な治療を

協立クリニック

看護長 和田 美穂子



協立クリニックでは、血圧測定の待ち時間の解消や家庭での血圧測定の習慣化を目的に、自動血圧計での測定をお勧めしております。しかし、自分の思うような数値が出ないからと何度も測定する人がいます。

クリニクに来たばかりで動いた後などはどうしても高くなる傾向にあります。配偶者、配偶者の親などの介護をする際に、肉体的・精神的な疲労の他に、多くの時間が介護にかかると、どうしても孤立してしまいます。孤立してくるとより心身に大きなストレスを受けます。ケアマネジャーや地域包括支援センター、そしてシヨートステイやすかたに積極的に相談・コミュニケーションをとることをお勧めします。

また、介護の仲間がいると強い拠り所となる事があります。

シヨートステイやすかた

☎017(732)1002

までお気軽に電話ください。

参考にする事で、正確な値が分かります。  
〜どれが本当の血圧?〜  
血圧はもともと一定なものではなく、環境や体の状態に応じて変動します。自分の本当の血圧を知るには、同じ時間で同じ環境で測定し、その平均値を見ていくことが大切です。  
そのためにも家庭で測定し、血圧手帳に記録し、診察時に持参しましょう。  
正しい血圧のはかり方についての相談、パンフ  
家庭血圧測定をし、食事・運動などを見直し、適切な治療を受けることができるようにサポートいたします。

# マイコプラズマ肺炎

感染管理認定看護師 看護長 菊池 久美子

青森県内では、過去5年間同時期と比較して発生状況が多いと青森市保健所より報告されています。

Q マイコプラズマ肺炎とはどのような病気ですか?

A 「肺炎マイコプラズマ」という細菌に感染することによって起こる呼吸器感染症です。

小児や若い人の肺炎の原因としては、比較的多いものの1つです。例年、患者として報告されるもののうち約80%は14歳以下ですが、成人の報告もみられます。マイコプラズマ肺炎は1年を通じてみられ、冬にやや増加する傾向があります。

Q どのような症状が出ますか?

A 発熱や全身倦怠感(だるさ)、頭痛、痰を伴わない咳などの症状がみられます。

咳は少し遅れて始まることもあります。咳は熱が下がった後も長期にわたって(3~4週間)続くのが特徴です。多くの人はマイコプラズマに感染しても気管支炎ですみ、軽い症状が続きますが、一部の人は肺炎となり、重症化することもあります。

Q どのようにして感染するのですか?

A 患者の咳のしぶきを吸い込んだり、患者と身近で接触したりすることにより感染すると言われています。

家庭のほか、学校などの施設内でも感染の伝播がみられます。感染してから発症するまでの潜伏期間は長く、2~3週間くらいとされています。

Q 感染しないようにするために、どのようなことに注意すればよいですか?

A 感染経路はかぜやインフルエンザと同じですので、普段から、手洗いをすることが大切です。

患者の咳から感染しますので、咳の症状がある場合には、マスクを着用するなど咳エチケットを守ってください。長く続く咳症状について気になる場合は、早めの受診をおすすめします。

## 公 告

### 2019年度 役員推薦について

本法人役員選任規約第6条3項に基づき、地域区分理事候補者の推薦に先立ち、次の事項を公告し、地域別推薦委員会の推薦を受ける事を希望する組合員からの申出を求めます。

- (1) 役員選任を行う総代会の日時及び場所  
2019年度通常総代会  
6月21日(金)10時~ ホテル青森 3階 孔雀の間
- (2) 第3条に基づき理事会が決定した地域別の理事定数  
非常勤理事定数27人~30人までとする。  
支部から1人以上の選出を基本とする。  
各地域の定数は組合員数及び組合員組織の状況を考慮し理事会で定める。
- (3) 申出の受付方法及び申出の期限  
① 受付方法  
申出は所定の用紙へ必要事項を記入の上、支部の推薦を得て本部総務部へお届けください。なお、推薦用紙は本部総務部にあります。  
② 期限  
2月1日~2月28日まで  
2019年2月1日

青森保健生活協同組合  
理事長 横田 祐介

# Dr.エッセイ 散歩道 第13回

あおもり協立病院  
宇梶 誠



メリカの基地は撤去し、兵器を買ったのもやめよう。

最近のニュースでトランプが宇宙軍を作ると言っていた。中国に対抗するためだという。どれだけの巨費が必要となるだろう。米国民はそれに惑わされ、さらなる防衛費の膨張に賛同するのだろうか。軍需企業は大喜びだ。安倍政権も、防衛力整備計画で、今後5年間で27兆円を使う予定とのこと、アメリカの軍需産業は笑いが止まらない。

ジョン・レノンが歌っていた「国境線がなくなった世界を想像してみよう」。国境があるから、また戦争を始めるのか。ここで思い切つて、日本人であることを止め、地球人になろう。いや、そもそも地球に生まれた時点で地球人であり、その後無理やり日本人というレッテルを貼られたに過ぎないではないか。戦争など絶対にするまい。



**参加費 無料**

### 青森保健生協の健康づくり行事のご案内

2/13(水) 13:30~	幸畑支部幸畑ひまわり班 健診結果の見方 場所:幸畑第4団地集会所
2/18(日) 13:30~	細越安田支部ほがらか班 筋トレ 場所:中央市民センター・安田分館
2/19(火) 13:30~	新城支部 ストレッチポールを使った健康体操 場所:西部市民センター
2/21(木) 10:00~	中央長島つわぶき班 やさしい健康体操 場所:中部クリニック4階
2/25(月) 13:30~	沖館支部おきだて班 ストレッチ体操 場所:沖館市民センター

お申込み・お問い合わせ先  
青森保健生協 組織部 ☎(017)762-5888

## わが支部 わが班

# 大腸がん検診お勧めからつながった仲間づくり

油川・西田沢支部 支部長 秋川美津子

11月、油川・西田沢支部では大腸がん検診予約者100名の目標達成に向け、手配付でくらしとからだを届けている方々のお宅へ独自の訪問行動を行い、大腸がん検診のお勧めをしました。運営委員の頑張りもあり、この行動で4名の予約を獲得し、100名の目標を達成することができました。今年で7年連続目標達成となりました。

それだけではなく、訪問していく中で、残念ながら亡くなっていた組合員さんが複数名いました。そこで後日、亡くなられた方の

ご家族へ、脱退の手続きと名義変更による組合員加入のお勧めをしてみました。普段の手配付、大腸がん検診などのつながりもあり、4名の方が名義変更により新規加入してくれました。

大腸がん検診と仲間づくり、自分たちの今までの活動に自信が持てる、大変大きな成果となりました。

◆初雪のうっすら積もった東岳へ登り、展望台よりの青森市内とむつ湾の絶景に心打たれました。雪が消えた来春が楽しみです。  
(矢田前 櫻庭忠雄)

◆今年もインフルエンザの予防接種を家族で受ける予定です。職員の方々の親切で助かります。  
(浜田 工藤舞美)

◆平成最後の冬がやってきました。あまり雪が多く降らないことを願いつつ気軽に毎日雪片づけをしています。運動のためもあります。  
(三内 辻昌弘)

◆毎月「くらしとからだ」楽しく読んでます。支部別の健康体操教室に時間が合う時は参加しています。友達もでき楽しい時間をすごしています。  
(西濱 小山内節子)

◆今回、初めてまちがいさがしに応募しました。なかなかさがせなくて今回間違いないと思うのでゲット。くらしとからだ、かならず見ていますし参考になる事多々ありますし、これからは健康教室へ足を運ぼうかなァー。  
(篠田 田中勝治)

◆サポーターのみなさん、すばらしいですね。いつか私も他の人の役に立つような人になりたいです。今は、病院のお世話にならない様健康第一に考えてがんばっています。  
(けやき 工藤由美)

◎あおもり協立病院は、24時間救急対応しています。

◎青森保健生協の病院では、差額室料は頂いておりません。

### ちよつとひとこと

◆今年もインフルエンザの予防接種を家族で受ける予定です。職員の方々の親切で助かります。  
(富田 木村久美子)

◆新聞に載っていたカカトおとしは私も1日100回ほどやっていきます。簡単なので調理の、ほんの間にでもできるので、とても良いと思います。  
(野尻 鳴海由里子)

◆今年もついに雪かきのシーズンとなりました。冬の運動不足解消の為に頑張ります。  
(野尻 鳴海由里子)

◆インフルエンザのワクチン予防接種できたけど、羅りませんように！自分の為にも皆の為にも。  
(四ツ石 小野利雄)

◆今年もついに雪かきのシーズンとなりました。冬の運動不足解消の為に頑張ります。  
(野尻 鳴海由里子)

### 長期住所不明組合員の脱退手続きに関する公示

定款第10条の2の規定に基づき、長期住所不明組合員は、今年3月末で脱退処理手続きが行われます。

各事業所備え付け名簿に掲載の組合員は、速やかに住所変更等の手続きをお願いします。

【閲覧期間 2019年2月1日～2月28日】  
2019年2月1日  
青森市東大野2丁目9の2 青森保健生活協同組合  
理事長 横田 祐介

## 頭の柔軟体操 クロスワードパズル

イラストをヒントにして、二重ワクの6文字をつまみ並べてできる言葉は?

ヨコのカギ  
①3月、学校、別れといえは  
⑤花粉症の人から嫌われる木  
⑦「世の中」のことです  
⑧人のへそを取るといふ神様  
⑩別名「春告げ鳥」  
⑪太刀は片刃、……は両刃  
⑬ことわざ「腹八分目に……いらす」  
⑮オール、ともいいますね  
⑯基礎となる大事なものごとを「……ずえ」といいます  
⑰草や芝を刈る農具  
⑲小説「宮本武蔵」の作者  
⑳動物です。アフリカ……、アジア……  
㉑ものふという呼び方も  
㉒漫画「ドラゴンボール」で悟空を指導した……仙人

タテのカギ  
①先輩、長い間お疲れ様でした。どうぞお元気で  
②衛星です  
③立ち振る舞いの作法  
④道路工事中のため、……をお願いします  
⑤……場、……煙、……風呂  
⑥パルテノン神殿があります  
⑧まだ成し遂げないこと  
⑫もらい火で自宅が焼けた  
⑭地理や歴史を学びます  
⑯誠実なことです  
⑰樹木を数える語  
⑱プロ野球・楽天のキャラクターは「イヌ……」

●12月号の答え  
応募者86名/正解75名  
【当選者 田中詩音(幸畑)・川村正義(三内)・櫻庭忠雄(矢田前)・近藤晶子(緑)・小山内真輝子(安方)・工藤美智子(蓬田村)・鳥山美樹代(浪館)・三国操(浅虫)・佐々木彩(三好)・前田昭(富田)】 ※2月上旬、図書カードを発送します。

## ( 理事会報告 )

2018年度第7回 12月20日

- 小規模多機能型居宅介護事業所おのの設計業者について、12月18日に開催した入札の報告とあわせて、落札した業者に依頼することを決定しました。
- 生協さくら病院の院長人事について、山崎昭光院長の辞任に伴い、百成公美副院長を1月1日付で生協さくら病院の院長とすることを決定しました。
- 生協強化月間について、各支部での地道な取り組みの報告と、目標を意識した取り組みなどが報告され承認しました。
- 給食配食事業について、経営状況や人材確保状況などが報告され承認しました。

### くらしとからだ手配りさん募集

今月は、次の地域の手配りさんを募集しています。

- 油川字浪返 ●油川字岡田
- 西田沢字浜田 ●上野字山辺
- 荒川字松尾 ●沖館4丁目

◎お問い合わせ 組織部 ☎017(762)5888

## 2月の日程

14日(木) バレンタイン行動  
28日(木) 理事会

## 2月の生活相談日

- あおもり協立病院・生協さくら病院  
【相談日】平日および土曜午前  
【時間】午前9時～午後4時30分
- 中部クリニック  
【相談日】27日(水) 定例:第4水曜日  
【時間】午後1時30分～3時30分
- 安方クリニック  
【相談日】19日(火) 定例:第3火曜日  
【時間】午後2時～4時
- つつみ(旧堤診療所)  
【相談日】15日(金) 定例:第3金曜日  
【時間】午後1時～3時

尚、青森保健生協では「無料・低額診療」を実施しております。医療・介護でお困りの方はご相談ください。

## 青森保健生協 現勢 (12月末現在)

組合員	44,655人
出資金	1,596,102,400円
一人平均出資額	35,743円

転居及び氏名変更、お亡くなりになられた場合は組織部(電話017-762-5888)までご連絡ください。

たくさんのご応募、  
ありがとうございました!

2018年度「きっすチャレンジ」

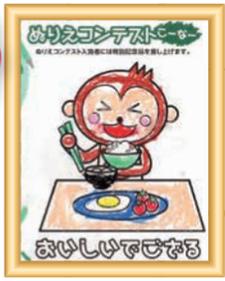
# ぬりえコンテスト 入賞者発表

健診・健康づくり委員会では、7~8月に幼児を対象とした「きっすチャレンジ」を開催し、青森市内43の幼稚園及び保育園から3,309名のこどもたちが参加してくれました。ぬりえコンテストに応募された作品は、一生懸命に色ぬりされた素晴らしい作品ばかりでした。その中でも特に優れた作品として、最優秀賞1作品、優秀賞5作品、入選43作品をご紹介します。

紙面の都合上、最優秀賞・優秀賞のぬりえ作品のみ掲載しております。青森保健生活協のホームページでは入選作品も掲載していますので、ぜひご覧ください。



最優秀賞  
1作品  
亜花莉ちゃん(4才)  
すぎのこ幼稚園



優秀賞  
5作品  
朔太朗くん(4才)  
青森明の星短期大学  
附属幼稚園



園佳ちゃん(5才)  
東奥幼稚園



れんとくん(6才)  
すぎのこ幼稚園



ふみやくん(4才)  
筒井保育園



華ちゃん(3才)  
青森聖星保育園



入選  
43作品  
朱莉ちゃん(5才・呉竹幼稚園) / 静来ちゃん(4才・螢ヶ丘幼稚園) / ももちゃん(青森藤こども園) / 美穂ちゃん(5才・青森中央短期大学附属第一幼稚園) / 萌奈ちゃん(4才・青森中央短期大学附属第一幼稚園) / 壘くん(4才・青森中央短期大学附属第二幼稚園) / 澤奈ちゃん(5才・青森中央短期大学附属第三幼稚園) / 咲絢ちゃん(5才・青森幼稚園) / 凜純愛ちゃん(6才・青森幼稚園) / 昂天くん(5才・第二青森幼稚園) / 陽菜ちゃん(5才・第二青森幼稚園) / 颯太くん(3才・油川幼稚園) / 裕優ちゃん(5才・源内幼稚園) / しゅりくん(6才・源内幼稚園) / 晟夏ちゃん(5才・青森第一とう幼稚園) / 匠吾くん(5才・青森西幼稚園) / 詩乃ちゃん(5才・白ゆり幼稚園) / 碧玲ちゃん(5才・第一南幼稚園) / ことはちゃん(3才・甲田幼稚園) / 大智くん(4才・あすなろ幼稚園) / 千咲ちゃん(5才・愛育幼稚園) / 菜乃ちゃん(5才・聖マリア幼稚園) / ななちゃん(4才・

聖アルバン幼稚園) / 陽紀ちゃん(4才・青森大谷幼稚園) / 美来ちゃん(3才・浪打カトリック幼稚園) / 百華ちゃん(4才・野辺地カトリック幼稚園) / 奏汰くん(3才・青森甲田こども園) / 実紗都ちゃん(5才・あかしゃ保育園) / 結仁くん(5才・原別保育園) / 裕也くん(5才・青森東こども園) / 陽和ちゃん(5才・佃保育園) / 美菜ちゃん(5才・ハツ橋保育園) / 朔太朗くん(1才・ハツ橋保育園) / 一史くん(6才・認定こども園青森ひかり) / 希咲ちゃん(5才・松原保育園) / 紅愛ちゃん(5才・あおいもり園) / 愛美ちゃん(5才・あおもりみなみこども園) / 尚意くん(4才・つばみ保育園) / 晟士郎くん(4才・千富保育園) / 朱里ちゃん(5才・若芽保育園) / 星愛ちゃん(5才・認定こども園やすた) / 亜季ちゃん(4才・後潟保育園) / 奎愛椰ちゃん(6才・青森山田こども園)

## 催しのお知らせ

事業所利用委員会主催

### 医療講演&新MRI見学会

【日時】2月23日(土) 13:15~14:30  
【場所】あおもり協立病院1階多目的室  
【内容】「当院でできる最新の内視鏡カメラ診療」  
~内視鏡で早期発見、早期治療~  
【講師】田中 忍 医師(あおもり協立病院)  
【お問い合わせ】青森保健生活協同組合 組織部  
☎017(762)5888

## 第11回 組合員職員活動交流集会

参加費  
無料

【日時】3月9日(土) 10:00~15:00  
【場所】リンクステーションホール青森  
5階・4階  
【テーマ】「創ろう!~健康・平和・まち~」  
【お申込み】青森保健生活協同組合 組織部  
【お問い合わせ】☎017(762)5888  
【申込締切】2月25日(月)

### プログラム

うたごえでのオープニング  
記念講演 「西日本災害時の生協の役割(仮)」  
倉敷医療生活協同組合 総務部長 道廣 義則 氏  
演題発表  
\*お昼からは自由交流  
・4階会場 趣味の広場・ポスター展示・ブース出展  
・5階会場 うたごえ(13:05~13:40)  
健康体操(13:45~14:20)



自由に参加  
できます。

じゃんけん大会・班会メニュー紹介(人気ベスト3)を予定しています。たくさんのお申込みお待ちしております。

## Let's Cook おいしくて、栄養いっぱい! とっておきレシピ

あおもり協立病院栄養科 栄養士 豊川 実沙樹

三つ葉は高血圧予防に効果のあるカリウムが豊富です。

三つ葉の風味としゃきしゃきとした歯ごたえを、  
さっぱりとした梅ダレで楽しみましょう。

### ★長芋と三つ葉の梅和え★

【材料】約2人分

- ・三つ葉 1袋
- ・長芋 100g
- ・梅干し 2個
- ① 醤油 小さじ1
- ② 砂糖 小さじ1/2

【作り方】

- ①長芋は皮をむき、細めの千切りにする。
- ②三つ葉はよく洗い、沸騰したお湯にさっとくぐらせる。キッチンペーパーで水気を拭き取り、4cmほどに切る。
- ③梅干しは種を取り除いて細かく刻む。
- ④長芋、三つ葉、梅干し、①の調味料を合わせて和える。



(一人当たり 約66kcal 塩分約0.7g)

● One Point ・三つ葉の水気をしっかりと拭くことで調味料が薄まらず、醤油が少なくてもしっかりと味わいに☆

## あなたの作品 見せてください!! てしごとキラリ

### (田吾作人形)



作者 名古屋 由紀江さん  
【奥内後潟支部】



#### ①始めたきっかけ

地域の市民センターで行われていたものづくりサークルがあり、それに脳トレの一環として参加したことから始めました。

#### ②やってみての感想

実際作り始めてみると、ついつい集中して1日中ものづくりに熱中してしまいます。

#### ③大変なポイント

人形の表情づくりが大変です。めんこい顔を目指して作りますが、思うような表情には中々仕上がりにませんでした。