

〔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/>

健康づくりは健診から!

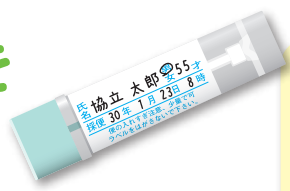


今年度の健診はお済みでしょうか?受診券をまだお持ちの方はいらっしゃいませんか?

残念なことに国立がん研究センターの発表によると、2018年の青森県の75歳未満年齢調査では、がん死亡率は91.1%で2004年から15年連続全国最悪となりました。

大腸がんと肺がんなどの死亡率は全国ワースト1位、乳がんの死亡率は2位です。

大腸がん検診を受けましょう



地域の組合員が訪問して大腸がん検診を勧めています。大腸がん検査キットを生協さくら病院へ郵送すると検査ができ、結果も自宅に届きます。訪問により検査キットをもらったまま、まだ提出していない方は今年の3月中に提出をお願いします。

乳がん・子宮がんの検診も

来院しての健診時は、乳がん検診、子宮がん検診などのがん検診もあわせて受けましょう。早期発見が早期治療につながります。



健診で早期発見につながった方々の声

協立病院での人間ドックを長い間受診していたが、9年目にして病気が見つかりました。現在は、抗がん剤治療の薬の副作用が残留し、依然として抹消神経に不自由が続いています。今は体力回復の為に奮闘中です。

協立病院の人間ドックから始まって今日まで約1年間、2回の入退院を繰り返した時間を我が人生70年間の年月に比較すれば、ほんの一瞬の出来事。我が人生の延命に感謝、感謝です。この経験を機に、大腸がん健診の大切さを広く組合員のみなさんに伝えて行こうと思います。

(70歳 男性)



青森保健生協の大腸がん検査で「陽性」が判り、協立クリニックで検査を受け、県病外科に紹介いただき、内視鏡手術を受けました。担当医から「早く見つかった良かった。S状結腸がんです。転移もないので2週間で退院できます」の朗報をいただき、ほっとしました。1週間の点滴治療で体重が4kg減ったのはつらかったですが、13日間の入院を経て無事退院できました。ステージIの小さな早期がんであったことで命を救われました。現在くすり(抗がん剤)なしの日常生活に戻っています。がん手術、治療も変化しており、2人に1人「がんの時代」に入っています。早期発見が大事です。皆さんも大腸がん検診を受け、からだを大事にし、健康寿命をのばしましょう。

(84歳 男性)

健診のご予約
お問い合わせ

あおもり協立病院健診センター

☎017-729-3261

班健診でみんな元気に!

班会計画を立てる時期になってきました。ぜひ、班健診を計画しましょう。

そして班会で自分の健康状態について専門家から説明を受けましょう。

かかりつけ医で受診した方も、結果を持ち帰りましょう。

昨年、班健診の送迎を実施しています。組合員3名以上で利用の場合、火曜・木曜の送迎可能です(要予約)。送迎バスのご予約・ご利用方法については健診日が確定してから青森保健生協組織部までご連絡ください。

健診送迎ご利用ください!



普段の班会から
健康づくりに励む
観光通り支部
ひまわり班

送迎の
お問い合わせ

青森保健生活協同組合 組織部

☎017-762-5888



(理事 相内一夫)

「ねぶた愛好会」は今年連続42回の出陣となる▼子どもの頃から田舎のねぶたに参加して跳ねたり、荒馬を跳ねたりとねぶた大好き人間だった。青森市に住んでから、ねぶたに参加したかったが、その団体の浴衣を購入しなければ参加できなかった。出陣団体は、殆どが大企業で地元団体は数える程度。自衛隊のねぶたには何となく違和感を感じたことを覚えていた。ただ、ねぶたを指揮する「扇子持ち」の格好良さに目を引いた。のちに自分がやる事になるとは夢にも思わなかったが、昭和54年5月にねぶたを出す話を持ち上がり、体力も馬力もあるからと「扇子持ち」の指名を受けた▼ねぶたは地元のもの、大企業の宣伝物ではない。平和でなければねぶたは出来ない。出陣にあたり、資金の問題や、囃子方の問題などあったが、同じ志を持つ民商、民医連、民主団体を中心に頑張ってきた。平和問題に取り組んでいる民医連からも多数の参加があったが、今はどうだろう▼今「ねぶた愛好会」の抱える問題は、資金の問題もあるが、跳ねが少なくなってきた。他団体から「ねぶたは毎年よくなってきた」と言われる。ねぶた愛好会は50周年をめざして頑張っている。組合員のみなさん、囃子方、跳人として参加して力を貸してください。

連絡船

「ねぶた愛好会」は今年連続42回の出陣となる▼子どもの頃から田舎のねぶたに参加して跳ねたり、荒馬を跳ねたりとねぶた大好き人間だった。青森市に住んでから、ねぶたに参加したかったが、その団体の浴衣を購入しなければ参加できなかった。出陣団体は、殆どが大企業で地元団体は数える程度。自衛隊のねぶたには何となく違和感を感じたことを覚えていた。ただ、ねぶたを指揮する「扇子持ち」の格好良さに目を引いた。のちに自分がやる事になるとは夢にも思わなかったが、昭和54年5月にねぶたを出す話を持ち上がり、体力も馬力もあるからと「扇子持ち」の指名を受けた▼ねぶたは地元のもの、大企業の宣伝物ではない。平和でなければねぶたは出来ない。出陣にあたり、資金の問題や、囃子方の問題などあったが、同じ志を持つ民商、民医連、民主団体を中心に頑張ってきた。平和問題に取り組んでいる民医連からも多数の参加があったが、今はどうだろう▼今「ねぶた愛好会」の抱える問題は、資金の問題もあるが、跳ねが少なくなってきた。他団体から「ねぶたは毎年よくなってきた」と言われる。ねぶた愛好会は50周年をめざして頑張っている。組合員のみなさん、囃子方、跳人として参加して力を貸してください。

生協さくら病院

児童青年期精神科外来

～安心して寄り添える場所に～

看護師主任 成田 良美

2019年10月1日に児童青年期精神科外来を開設し、5か月が経過しました。毎週木曜日のみの診察ですが、開設してから問い合わせや新規の予約が後を絶たず、地域行動で訪問したご家庭からは、「子どもや孫、知人の子どもがどこへ相談していいのかわからず困っていたので助かります」という声が多く聞かれています。

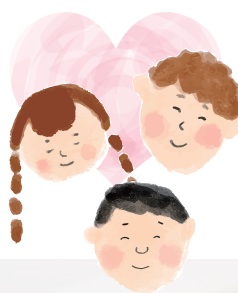


診察の待ち時間もリラックスしてもらえるような工夫をしています

受診される子どもたちと接していく中で、家族や周囲の人とのやり

とりが安心感を与えたり、不安を増強させたりと身体症状や精神症状へ与える影響が成人より強く出ることを感じています。

私たちは、言葉や行動に隠された気持ちを理解しながら、見守りや医療的な面から今後支えていきます。そして、一人でも多くの悩みを抱えた子どもたちや、子どもを支える家族にとつて安心して寄り添える場所になれるように努力



外来スタッフがお待ちしております

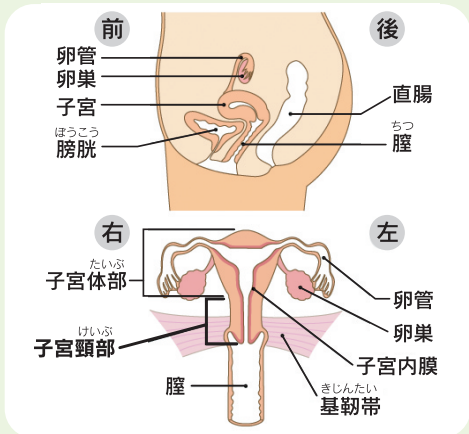
何かお困りのことがあればいつでも生協さくら病院までお気軽にご相談、お問い合わせ下さい。
生協さくら病院
☎017(738)2101(代)

子宮がん

監修：あおもり協立病院 副院長 平岡 友良

子宮は女性の骨盤内にある臓器で、大きさは成人女性でヤクルトの瓶程度です。子宮は、下部の筒状の「子宮頸部(けいぶ)」と、上部の袋状の「子宮体部(たいぶ)」に分けられます。

子宮がんは、子宮体部にできる「子宮体がん」と、子宮頸部にできる「子宮頸がん」に分類されます。



<子宮頸がん>

子宮の入り口の子宮頸部と呼ばれる部分から発生します。原因はHPVというウィルスです。子宮の入り口付近に発生することが多いので、婦人科の診察で観察や検査がしやすく、発見されやすいがんです。また、早期に発見すれば比較的治療しやすく予後のよいがんですが、進行すると治療が難しいことから、早期発見が極めて重要です。

子宮頸がんは、日本全国で1年間に約11,000人が診断されます。子宮頸がんを診断される人は20歳代後半から増加して、40歳代でピークを迎え、その後横ばいになります。

子宮頸がんは、進行すると骨盤の中のリンパ節に転移したり、がんになる前の状態「異型上皮」を何年か経てからがんになります。特に自覚症状がなく、進行すると、月経中でないときや性交時に出血したり、濃い茶色や膿(うみ)のようなおりものが増えたり、水っぽいおりものや粘液が多く出てきたりすることがあります。

<子宮体がん>

子宮内膜から発生することから、子宮内膜がんとも呼ばれます。この他に、子宮の筋肉の層から発生する腫瘍があり、良性のものを子宮筋腫といい、悪性のものを子宮肉腫(がん肉腫や平滑筋肉腫など)といいます。

子宮体がんは、日本全国で1年間に約16,000人が診断されます。子宮体がんを診断される人は40歳ごろから増加して、50歳から60歳代でピークを迎えます。

子宮体がんで、最も多い自覚症状は出血です。月経ではない期間や閉経後に出血がある場合は注意が必要です。他には、排尿時の痛みや排尿のしにくさ、少しでも気になる症状があるときは、ためらわずに早めに婦人科を受診し、早期発見につなげましょう。

HPVワクチンについて

HPVワクチンは、子宮頸がんや尖圭コンジローマなどのHPV疾患を予防するワクチンです。初めての性交渉前に接種することが望ましいと考えられており、小学6年生から高校1年生相当の女子が無料で定期接種を受けられます。協立クリニック産婦人科までご相談ください。 **協立クリニック ☎017(762)5511(代)**

Let's try 健康体操

青森保健生協健康体操サポーターおすすめの筋力トレーニングとストレッチを紹介します。

第11回目 雪かき後のおすすめストレッチ 上体ねじり

- 1 足を肩幅に開き、背筋を伸ばして座る。
- 2 右に上体をねじり、背もたれを軽くつかむ。
- 3 おへそはなるべく真正面のままで、腰をねじらないよう注意する。
- 4 顔だけを正面に戻して30秒ゆっくり呼吸する。



～足を組むVer.～

- 1 右足を上に足を組み、背筋を伸ばして右を向く。
- 2 左手を右足にクロスさせ上体をねじる。



お困りでは
ありませんか？

暮らしに役立つ 制度の紹介

第6回

家族が亡くなった時の手続き

～いざというとき、困らないように～

生協さくら病院 地域医療連携室 主任 今 泉

家族が亡くなった後「何の手続きをしたらいいのかわからない」「どこに何がしまっているのかかわからない」といった相談を受けることがあります。ここでは4つのポイントに分けて紹介します。

1 返すもの

- マイナンバーカード
- 国民健康保険証、後期高齢者医療保険者証
- 介護保険証
- 障害者手帳
- ※各市町村役場に確認しましょう

3 給付の確認が必要なもの

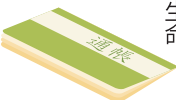
- 高額療養費(各市町村役場へ)
- 葬祭費(各市町村役場へ)
- 未支給年金(加入している年金の年金事務所へ)
- 生命保険など(加入している生命保険会社へ)

2 止めるもの(もしくは名義変更)

- 公共料金
- クレジットカード
- 携帯電話
- 定期購入物
- (化粧品やサプリメントなど)
- 年金 など

4 注意が必要なもの

- 銀行口座の凍結に注意
 - 相続放棄は3か月以内(負の財産も)
 - 死亡届はコピーを取っておく
 - 戸籍謄本、住民票を取っておく
- いざという時に慌てないよう普段から話し合い、準備をしておくことが大切です。



参加費無料

3月の青森保健生協の健康づくり行事のご案内

5日☎13:30~
【場所】桜川福祉館

ストレッチ体操
桜川支部ゆかり班

9日☎14:00~
【場所】ほろがけ福祉館

健康教室(ヨガ)
佃支部

18日☎10:00~
【場所】ティサービスつつみ かつりバ

健康体操
(ゲームをしながら体を動かそう)
茶屋町港町支部

26日☎10:30~
【場所】滝内福祉館

ボールを使った体操他
西滝三内支部

27日☎13:30~
【場所】小柳小学校地域連携
プラザ1Fスペース2

セラバンド・ボールを
使った体操ほか
小柳支部

5日☎・19日☎10:00~
【場所】中部クリニック4階

5日/ストレッチ体操
19日/ストレッチボール
中央長島支部つわぶき班

16日☎13:30~
【場所】安田分館

ストレッチ体操
細越安田支部ほがらか班

18日☎13:30~
【場所】奥野団地集会所

第10回ふれあい健康カフェ
(セラバンド)
堤川支部

27日☎18:00~
【場所】戸山市民センター

医療講演会 (柏村英明医師)
戸山支部

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

今年度の講
座は「特殊サ
ギにご用心」。県
消費生活センタ
ー
教育啓発専門員の田中栄
吉に「ご用心」。

今年度の講
座は「特殊サ
ギにご用心」。県
消費生活センタ
ー
教育啓発専門員の田中栄
吉に「ご用心」。

恒例のカラオケは、町
会の有志が設置した通信
カラオケ(有料)で自慢の
喉を披露。にぎやかで楽
しい1年の幕開けとなり
ました。

1年の幕開け、なごやかに

異気象で雪が少な
い1月15日、佃支部の
2020年新年のつどい
を開きました。

中谷副支部長の司会で
開会。支部長が「憲法9条
と25条が私達の生活の基
本です。戦争をしない、最
低限の生活をする権利が
ある」とあいさつ。法人を
代表して砂川組織部長は
小多機おののオープン
に触れながら、「おのの2
階にこれまでプレ
ハブだった本部
と組織部の機
能も入りま
した」とあ
いさつをし
ました。

余っているカレンダーを
持ち寄って交換会をし
たり、お中元やお歳暮等未
使用の品物をじゃんけん
大会の景品として提供し
てもらったりと、初の試
みがありました。どちら
も予定した以上の品が集
まり、じゃんけん大会で
は3回のじゃんけんで10
人以上の方が景品を
ゲットしました。

子さん(消費生活アドバ
イザー・国家資格)をお招
きし、心理テストや具体
的な事例紹介を交えて防
止策などを話して頂きま
した。これまでの事例で
は、被害にあった方々の
大部分が「しつかり者だ
と思われた」「身近に相
談できる人があまりいな
い」といった心理テスト
の設問に対して「はい」と
答えたそうです。声が特
徴的な歌手のお母さんが
息子の声と勘違いをして
電話でのサギにかかった
事例、県内のジャパンラ
イフ事件被害者が首相と
会長の写真を見せられて
信用し、一層のめり込ん
だ事例なども紹介され
ました。大いに、参考と
なった講座でした。

今年度の新年のつどいで
は、組合員さんの自宅で
余っているカレンダーを
持ち寄って交換会をし
たり、お中元やお歳暮等未
使用の品物をじゃんけん
大会の景品として提供し
てもらったりと、初の試
みがありました。どちら
も予定した以上の品が集
まり、じゃんけん大会で
は3回のじゃんけんで10
人以上の方が景品を
ゲットしました。

佃支部 田中光幸支部長

青森保健生活協同組合 2020年度総代選挙の公告

総代選挙の選挙区及び定数

選挙区	地域名	選挙区地域	定数	選挙区	地域名	選挙区地域	定数	選挙区	地域名	選挙区地域	定数
第1	横内	横内・大矢沢・四ツ石・雲谷・合子沢・新町野・野尻・間屋町・小畑沢・卸町・妙見	6	第12	佃	佃・中佃・南佃・古館・浜館・虹ヶ丘・田屋敷・松森2〜3丁目	8	第24	新城	新城	7
第2	海岸線	浅虫・久栗坂・野内・原別・本泉・矢田前・泉野・東造道・八重田・矢作・平新田	7	第13	筒井	筒井	5	第25	石江	石江・三好	4
第3	戸山	駒込・戸山・沢山・蛭沢・赤坂・月見野	5	第14	堤川	青柳・本町・堤町・松原・勝田・奥野・橋本	8	第26	西滝・三内	西滝・里見・三内	8
第4	幸畑	幸畑・田茂木野	6	第15	金沢	千富町・旭町・北金沢・金沢	13	第27	沖館	沖館・新田・富田	7
第5	荒川高田	牛館・上野・ハツ役・荒川・高田・金浜・野木・野沢・大別内・小館・入内・大谷・第二間屋町	9	第16	細越・安田	細越・安田	5	第28	千刈・篠田	千刈・篠田・柳川	5
第6	山の手	矢田・馬屋尻・八幡林・宮田・諏訪沢・築木館・滝沢・三本木・後港・戸崎・桑原	3	第17	東大野	東大野・大野字若宮・大野字片岡・緑1丁目・桂木1〜2丁目	7	第29	油川・西田沢	油川・羽白・岡町・西田沢	7
第7	桜川	桜川・花園1丁目・松森1丁目	5	第18	西大野	西大野・大野字前田・大野字金沢・大野字山下・大野字玉島・大野字鳴滝・大野字笹崎	8	第30	蟹田	東津軽郡外ヶ浜町蟹田・東津軽郡外ヶ浜町平館	5
第8	小柳	小柳・自由ヶ丘・けやき・はまなす	6	第19	中央・長島	中央・長島	7	第31	今別	東津軽郡今別町	3
第9	浪打	浪打・合浦・花園2丁目・栄町2丁目	3	第20	観光通り	浦町・浜田・青葉・桂木3〜4丁目・緑2〜3丁目	9	第32	三厩	東津軽郡外ヶ浜町三厩	3
第10	つくりみち	造道・岡造道	3	第21	浪館通り	浪館・久須志	9	第33	平内	東津軽郡平内町	2
第11	茶屋町・港町	茶屋町・港町・栄町1丁目	4	第22	アスパム	古川・新町・安方	3	第34	蓬田	東津軽郡蓬田村	2
				第23	奥内・後潟	後潟・左堰・四戸橋・小橋・奥内・前田・六枚橋・飛鳥・内真部・清水・瀬戸子	5	第35	県内その他	孫内・鶴ヶ坂・戸門・岩渡・三沢市・むつ市・十和田市・黒石市・八戸市・弘前市・五所川原市・平川市・つがる市・青森市浪岡・北津軽郡・南津軽郡・西津軽郡・中津軽郡・上北郡・下北郡・三戸郡	3
											200

◎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。

まちがいさがし

「問題」上下の絵を見比べて
7つの間違いを探しましょう!

【応募要領】答えと住所・氏名・年齢・電話番号を記入。余白に簡単な通信記事を書き応募してください。答えは下段のイラストに赤丸をつけ切り取り、ハガキに貼ってください。記事は本紙「ちよつとひとこと」欄に一部編集の上採用される場合があります。宛先は〒03010847 青森市東大野2-19-12 青森保健生活協同組合にて、締切3月末日消印有効、抽選で10名様に図書カードを送呈。

応募者73名/正解72名
【当選者】山口豊(むつ市)・工藤剛義(羽白)・千葉正治(蛭沢)・横内艶子(けやき)・鎌田美代子(本町)・盛田節子(浪打)・木立みつゑ(細越)・中野渡満(十和田市)・佐藤ヨシミ(筒井)・成田有花(四ツ石)】
※3月上旬、図書カードを送ります。

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。

●佃1丁目・2丁目
●石江字平山
●奥内字川合
●荒川字柴田
●油川字岡田

ご近所30分以内、10部前後などウォーキング程度です。

◎お問い合わせ
組織部 ☎017(762)5888

（ 理事会報告 ）
2019年度第9回 1月23日

1. 2020年度通常総代会関連について、総代会の開催要項、総代選挙管理委員会立ち上げの提案、みなし脱退処理方法の提案がそれぞれされ、いずれも承認しました。

2. 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。

3. 2019年度まとめと2020年度方針案について、2019年度通常総代会での方針に沿ってのまとめと、2020年度の予算づくりも含めた方針について協議しました。

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。

●佃1丁目・2丁目
●石江字平山
●奥内字川合
●荒川字柴田
●油川字岡田

ご近所30分以内、10部前後などウォーキング程度です。

◎お問い合わせ
組織部 ☎017(762)5888

3月の日程

13日(金) 16:30~ 統一行動
26日(木) 理事会
27日(金) 16:30~ 統一行動

3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】25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】17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】27日(金) ※定例日祝日の為に変更
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 (1月末現在)

組合員 44,413人 (+51人)
出資金 1,632,090,200円 (+5,659,200円)
一人平均出資額 36,748円 ※()内は前月比です。

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。 ※本紙は一世帯に一部お届けしています。二部届いている方はお知らせ願います。



すこしおチャレンジに22グループが参加しました!

健診・健康づくり委員会では、“すこしお生活”を推進する企画として、今年度5回目となる「すこしおチャレンジ」を実施しました。“すこしお生活”とは『少しの塩分』で『すこやかな生活』をめざす医療福祉生協のとrikumiの総称です。

『すこしおチャレンジ』の内容は、3名以上のグループで参加し、各グループ10月～12月の期間中、尿塩分を測定することで塩分摂取量の測定と減塩の取り組みを行うチャレンジです。

今年度は22グループが参加し、多くは班の仲間や家族で参加していましたが、中には初めて尿チェックを実施するグループもありました。

参加した方々からは、「初め高い数値だった人も次第に気をつけるようになった」「引き続き食事全般で減塩に取り組みたい」「すこしおチャレンジ3年目に入り、塩分量が全員1ケタになった」などの声がありました。

今回参加したグループの中で、期間中の尿塩分測定平均値が特に優れていたグループを発表します。

健診・健康づくり委員会 委員長 今 仁

第1位

四戸ファミリー

尿塩分測定平均値4.67g/l

第2位

織姫班

尿塩分測定平均値5.00g/l

第3位

かわいい班(平井グループ)

尿塩分測定平均値5.08g/l

催しのお知らせ

2019年度 保健委員フォローアップ教室

【日時】2020年3月16日(月)13:30～15:00

【開催場所】本部 2階 多目的室 【対象者】保健教室修了者

- 【目的】
- 保健教室で学んだことをもう一度復習しましょう。
 - ロコモについて学習し、実際にロコモ度テストをしましょう。
 - 保健教室修了者の皆さんと楽しく交流をしましょう。

プログラム
13:30～ あいさつ・オリエンテーション
13:35～ 健康チェックの復習 血圧測定・体脂肪測定・尿チェックの仕方
14:10～ 学習「ロコモについて」※実際にロコモ度テストを実施します
15:00 終了

【お問い合わせ】青森保健生活協同組合 組織部 ☎017(762)5888

お知らせ

毎年3月に開催しておりました「組合員・職員活動交流集会」は2年に1度の開催となりました。2020年度は10月開催予定です。日程など決定しましたらご案内いたします。

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 管理栄養士 佐々木 春香

野菜摂取量UPにつなげよう！

★食べる新玉ねぎドレッシング★



【材料】4人分
・トマト 2個
・大葉 2枚



★新玉ねぎドレッシング
・新玉ねぎ 1個
ごま油 小さじ1
砂糖 小さじ1
醤油 大さじ1
酢 大さじ1
すりごま 大さじ1

【作り方】

- ①新玉ねぎは薄く切って、水にさらしておく。
- ②調味液を混ぜ、水気を切った新玉ねぎと合わせる。(食べる新玉ねぎドレッシングの完成♪)
- ③トマトは5mm程の厚さに切る。大葉は細切りにする。
- ④トマトを並べ、新玉ねぎドレッシングをかけ、大葉を散らしたら出来上がり！

※新玉ねぎドレッシングは2～3日で食べきりましょう！

One Point

今回はトマトを使用しましたが、ブロッコリーやアスパラなど
どんな野菜にも合います♪
豆腐やお肉などと合わせるとメイン料理にもなります♪

- ◆ 今月はインフル
エンザにかかり大
変でした。来年は早
めに予防接種を受
けたいです。
(浪館 二木美峰)
- ◆ 久々の青森市は雪が少なくびっ
くりです。スキー場は雪不足で大
変ですね。
(野辺地町 玉山とも夫)
- ◆ 新年号に2名の知人の名前を
発見。お元気なことが分って良かっ
た！人生百歳の時代。いろいろと
困難を乗り越えて寿命まで自分
らしく生きましよう。
(野辺地町 高屋敷八千代)
- ◆ 国益のためと戦争し沢山の若
者を失った。九条を守ろう。
(羽白 工藤剛義)
- ◆ 内容が年配向けなので、もう少
し読んでも楽しめるコラムがあれ
ば嬉しいですね。子供と一緒にで
きる運動や、低カロリーのスイー
ツレシビ、県内のレジャー施設の紹介
などがあるといいなと思います。
4コマ漫画もイイですね！
(十和田市 中野渡満)
- ◆ 新聞発行者の方々、配達して下
さる方に感謝しつつ、楽しく拝読
し日々の生活に参考にさせて頂い
てます。
(浪打 盛田節子)
- ◆ ヒートショック怖いです。予防対策
を参考にしたいです。
(本町 鎌田美代子)
- ◆ 今年、92才になる母が毎日くら
しとからだを楽しみにしています。
(港町 一戸秋善)

あなたの作品
見せてください!!

てしごとキラリ

写真



作者
昆 正さん
【中央長島支部】

私が写真を始めたのは、趣味の植物観察を退職後のライフワークとして、もっと植物を知りたいと始めたのがきっかけです。

フィルムからデジカメに変わり、気軽に撮影ができるようになり、データはパソコンやデスクに数えきれない程になりました。

仲間といろいろなところに行き、写真を撮っていますが、思いもよらずよい写真が撮れた時は、とてもうれしいです。

最近では、会報の表紙に利用されたり、写真展に出展する機会も多くなりました。

美しい花を見ながら、植物の名前を覚え、野山を散策する植物観察は、適度な運動と脳の活性化をうながします。

退職し25年、これからも健康に留意して仲間たちと、快い汗をかきながら植物観察をしていきたいと思っています。



▲コオニユリ



▲ニッコウキスゲ



▲ベニバナイチヤクソウ