

〔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

各事業所 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

HP 青森保健生協ホームページ
www.aomori-h-coop.com

\\みんな元気に!!

班会で健康に!

班会参加者は施設入所、入院、要支援、要介護になりにくい。
(医療福祉生協連の健康度調査より)

仲間と班会を楽しもう!!

新型コロナウイルス感染症の影響のため班会開催に制限がありましたが、今年度に入り制限が緩和され、今まで以上に班会を楽しむことができるようになりました。

調理班会

私たちの班は年に1回、味噌作りをしています。味噌作りは塩と麹を練り込んだり、空気を抜くように一塊ずつ叩いたりと作業はとても大変ですが、みんなで協力しながら3時間かけて10kgの味噌を作りました。

市販の味噌とは違い、おいしくて体に良いと好評です。

海岸線支部
はなみずき班 班長
松林 恭子さん



健康体操&健康チェック



私たち新田班は、いつまでも健康であることをモットーに活動しています。

班会内容は健康体操と健康チェック(塩分摂取量、血圧、体脂肪率の測定)です。

参加者同士で測定結果を競い合いながら楽しく健康チェックをしています!

沖館支部
新田班 班長
蝦名 トシ子さん



「班会」ってなに?

班会とは、3名以上の組合員さんで集まり、様々な内容の活動を行うことです。

班会に参加すると、健康チェックや体操、ものづくり、学習など、組合員が興味・関心のある活動ができるため、体力増強や頭の体操になります。また、地域の皆さんと、おしゃべりし、「つながり」をもつことができるため、組合員さんからとても好評となっています。

まだ、参加されたことのない方、お仲間と一緒に班会を楽しみませんか?

脳トレ班会

矢田班では、脳トレ班会を実施しています。脳トレ班会では、難読漢字やまちがい探し、童謡歌詞穴埋めクイズなどの問題を解いています。

普段このような問題を解く機会がないので頭の体操になります。班員のみなさんとおしゃべりしながら、楽しく脳トレできるのでとてもオススメです!

山の手支部 矢田班
班長 今 孝子さん



輪投げ大会

2月22日(水)、浜田福祉館にて観光通り支部の班会交流会を開催しました。

各班会から23名が参加し、8つのチームに分かれて「輪投げ」で点数を競い合いました。

みなさん熱心に1〜9の数字を狙って輪を投げていました。大会は白熱し、応援や歓声で笑いが絶えず終始盛り上がりしました。

観光通り支部
ひまわり班 班長
野呂 ヨネさん



**どなたでも
参加できます!**

お気軽にお問い合わせ
ください!

下記までご連絡お待ちしております。

青森保健生活協同組合
組織部

017-762-5888

くらし
7

くらしとからだ7月号発行遅延のお知らせ

7月1日発行の本紙7月号(第708号)は、6月23日に開催される通常総代会の記事掲載関係で、皆さまへのお届けが10日程度遅れますので、お知らせします。何卒ご了承ください。

お願い

出資金の増資(積み立て)にご協力ください。

青森保健生協を大きくするために組合加入や増資、「くらしとからだ」の手配付など、皆様のお力をお貸しください。出資金は生協の事業を支える大切な資金です。「安心して利用できる自分たちの病院や介護施設」のため、施設拡充・医療機器の充実など組合員の要求実現に活用されています。

連絡船

(理事 浅田 耕二)

訴となった

勝訴となったので8例目の勝訴となった

をしてくれなければならぬ。

正直な面も見せた。我々も

に、国は控訴しないのでし

団体や個人に感謝すると

も語った▼原告たちは、色

きていた、と実感している

うに思う。司法が(国に付

せう法に基づいて判断する

うになつてきている。司法

とこの報告であった▼また、

阪地裁から流れが変わった

に思う。司法が(国に付

せう法に基づいて判断する

うになつてきている。司法

とこの報告であった▼また、

阪地裁から流れが変わった

に思う。司法が(国に付

せう法に基づいて判断する

うになつてきている。司法

とこの報告であった▼また、

阪地裁から流れが変わった

に思う。司法が(国に付

せう法に基づいて判断する

うになつてきている。司法

とこの報告であった▼また、

阪地裁から流れが変わった

に思う。司法が(国に付

せう法に基づいて判断する

うになつてきている。司法

とこの報告であった▼また、

阪地裁から流れが変わった

に思う。司法が(国に付

せう法に基づいて判断する

うになつてきている。司法

とこの報告であった▼また、

阪地裁から流れが変わった

に思う。司法が(国に付

せう法に基づいて判断する

うになつてきている。司法

とこの報告であった▼また、

阪地裁から流れが変わった

に思う。司法が(国に付

せう法に基づいて判断する

うになつてきている。司法

とこの報告であった▼また、

阪地裁から流れが変わった

に思う。司法が(国に付

せう法に基づいて判断する

うになつてきている。司法

とこの報告であった▼また、

阪地裁から流れが変わった

に思う。司法が(国に付

せう法に基づいて判断する

うになつてきている。司法

とこの報告であった▼また、

阪地裁から流れが変わった

に思う。司法が(国に付

せう法に基づいて判断する

うになつてきている。司法

とこの報告であった▼また、

阪地裁から流れが変わった

に思う。司法が(国に付

せう法に基づいて判断する

うになつてきている。司法

とこの報告であった▼また、

阪地裁から流れが変わった

に思う。司法が(国に付

せう法に基づいて判断する

うになつてきている。司法

とこの報告であった▼また、

阪地裁から流れが変わった

に思う。司法が(国に付

せう法に基づいて判断する

うになつてきている。司法

とこの報告であった▼また、

阪地裁から流れが変わった

に思う。司法が(国に付

せう法に基づいて判断する

うになつてきている。司法

とこの報告であった▼また、

阪地裁から流れが変わった

に思う。司法が(国に付

せう法に基づいて判断する

うになつてきている。司法

とこの報告であった▼また、

阪地裁から流れが変わった

に思う。司法が(国に付

せう法に基づいて判断する

うになつてきている。司法

とこの報告であった▼また、

阪地裁から流れが変わった

に思う。司法が(国に付

せう法に基づいて判断する

うになつてきている。司法

とこの報告であった▼また、

阪地裁から流れが変わった

に思う。司法が(国に付

せう法に基づいて判断する

うになつてきている。司法

とこの報告であった▼また、

阪地裁から流れが変わった

に思う。司法が(国に付

せう法に基づいて判断する

うになつてきている。司法

とこの報告であった▼また、

阪地裁から流れが変わった

に思う。司法が(国に付

せう法に基づいて判断する

うになつてきている。司法

とこの報告であった▼また、

阪地裁から流れが変わった

に思う。司法が(国に付

せう法に基づいて判断する

うになつてきている。司法

とこの報告であった▼また、

阪地裁から流れが変わった

に思う。司法が(国に付

せう法に基づいて判断する

うになつてきている。司法

とこの報告であった▼また、

阪地裁から流れが変わった

に思う。司法が(国に付

せう法に基づいて判断する

うになつてきている。司法

とこの報告であった▼また、

阪地裁から流れが変わった

に思う。司法が(国に付

せう法に基づいて判断する

うになつてきている。司法

とこの報告であった▼また、

阪地裁から流れが変わった

に思う。司法が(国に付

せう法に基づいて判断する

うになつてきている。司法

とこの報告であった▼また、

阪地裁から流れが変わった

に思う。司法が(国に付

せう法に基づいて判断する

うになつてきている。司法

とこの報告であった▼また、

阪地裁から流れが変わった

に思う。司法が(国に付

せう法に基づいて判断する

うになつてきている。司法

とこの報告であった▼また、

阪地裁から流れが変わった

に思う。司法が(国に付

せう法に基づいて判断する

うになつてきている。司法

とこの報告であった▼また、

阪地裁から流れが変わった

に思う。司法が(国に付

せう法に基づいて判断する

うになつてきている。司法

とこの報告であった▼また、

阪地裁から流れが変わった

に思う。司法が(国に付

せう法に基づいて判断する

うになつてきている。司法

とこの報告であった▼また、

阪地裁から流れが変わった

に思う。司法が(国に付

せう法に基づいて判断する

うになつてきている。司法

とこの報告であった▼また、

阪地裁から流れが変わった

に思う。司法が(国に付

せう法に基づいて判断する

うになつてきている。司法

とこの報告であった▼また、

阪地裁から流れが変わった

に思う。司法が(国に付

せう法に基づいて判断する

うになつてきている。司法

とこの報告であった▼また、

阪地裁から流れが変わった

に思う。司法が(国に付

せう法に基づいて判断する

うになつてきている。司法

とこの報告であった▼また、

阪地裁から流れが変わった

に思う。司法が(国に付

せう法に基づいて判断する

うになつてきている。司法

とこの報告であった▼また、

阪地裁から流れが変わった

に思う。司法が(国に付

せう法に基づいて判断する

うになつてきている。司法

とこの報告であった▼また、

阪地裁から流れが変わった

に思う。司法が(国に付

せう法に基づいて判断する

うになつてきている。司法

とこの報告であった▼また、

阪地裁から流れが変わった

に思う。司法が(国に付

せう法に基づいて判断する

うになつてきている。司法

とこの報告であった▼また、

阪地裁から流れが変わった

に思う。司法が(国に付

せう法に基づいて判断する

うになつてきている。司法

とこの報告であった▼また、

阪地裁から流れが変わった

に思う。司法が(国に付

せう法に基づいて判断する

うになつてきている。司法

とこの報告であった▼また、

阪地裁から流れが変わった

に思う。司法が(国に付

せう法に基づいて判断する

うになつてきている。司法

とこの報告であった▼また、

阪地裁から流れが変わった

に思う。司法が(国に付

せう法に基づいて判断する

うになつてきている。司法

とこの報告であった▼また、

阪地裁から流れが変わった

に思う。司法が(国に付

せう法に基づいて判断する

うになつてきている。司法

とこの報告であった▼また、

阪地裁から流れが変わった

に思う。司法が(国に付

せう法に基づいて判断する

うになつてきている。司法

とこの報告であった▼また、

阪地裁から流れが変わった

に思う。司法が(国に付

せう法に基づいて判断する

うになつてきている。司法

とこの報告であった▼また、

阪地裁から流れが変わった

◎定期増資にご協力ください。

◎組合員証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お受けしています。

あのひ
あのとき



青森保健生協との関わりは、知人から青森保健生協への協力者を探しているとの言から始まり、誰かの力になりたいと思い、深く考えることもなく協力をする事となりました。すぐに、西滝・三内支部の理事兼支部長となり協力者を集め支部活動を開始しました。地道に「軒軒訪問を行い、「地域で私のことを知らない人はいない」まで行動を繰り返した結果、地域で「困ったときは加福に相談」と言われるようにまでなりました。「命の相談が出来る」青森保健生協の理事だからこそ言われた言葉だと感じています。

青森保健生協の活動の中で一番思い出に残っているのは、2009年9月6日に屋外で行われた「第21回健康まつり」です。初めての屋外での健康まつり、反対意見も多く開催まで困難が続きましたが、目標に向かう組合員・職員力はすさまじく、一致団結して健康まつりを作り上げました。当日は晴天に恵まれ3,000名以上の方が来場しました。ステージから行ったあいさつを昨日のことのように覚えています。健康まつり当日事務局員の組織部員と握手をして成功を喜びあったことを忘れることはありません。「仕事は感動をしないと駄目である」「青森保健生協の仕事には感動がある」と感じた時でありました。青森保健生協での活動は私の生きがいです。現在84歳となりましたが、今後も青森保健生協の活動に少しでも協力し、元気に頑張りたいと思います。

70th

青森保健生協
70周年記念連載

私と青森保健生協



西滝・三内支部
元理事 加福銀治

第二回

青森保健生協は 私の生きがいです

山の手支部では、運営委員7名で毎月1回運営委員会を開催し、生協4課題達成に向けて企画・運営しています。

また、班をつくり、活動をしています。それぞれの班の主な活動について紹介したいと思います。まずは「諏訪沢班」です。諏訪沢班



ストレッチ体操

おらほの 支部紹介10

山の手支部です

体力測定



では、健康体操を中心に活動しています。中でも「演歌体操」は長年続けており、演歌を聴きながら体操をすると、心も体も元気になってきます。次に、「矢田班」です。矢田班では、健康チェックに力を入れて活動しています。健康チェックでは、尿チエック、血圧測定等を実施しています。その他にも、マエダアリーナ周辺をウォーキングしたり、健康体操サポーターさんと体操をし、健康づくりを意識した活動を中心に楽しく取り組んでいます。次に「後落班」と「築木館班」です。年に1回「班健診」を実

施しています。その他にも、マエダアリーナ周辺をウォーキングしたり、健康体操サポーターさんと体操をし、健康づくりを意識した活動を中心に楽しく取り組んでいます。次に「後落班」と「築木館班」です。年に1回「班健診」を実



健康チェック

(支部長 豊川 克義)

知っていますか?



第10回 臨床工学科

あおもり協立病院
医療安全管理室
臨床工学科
主任 中嶋 吉規



縁の下で力持ち「臨床工学技士」

臨床工学技士は医療機器の操作・保守点検を行う専門職であり医療機器の安全性の確保と臨床技術の提供という二面性を持っています。

病院内には人工呼吸器や血液浄化装置、ペースメーカー、除細動器などの生命維持管理装置が多

数存在しますが、それらの操作・保守点検を行っています。また高度化・複雑化の進む医療機器の安全使用を目的に院内学習会を開催し、病院スタッフ全体での機器安全意識の向上を図っています。

患者さんと直接お話しする機会が少ないので、認知度の低い職種ではありますが、患者さんへ安全な医療機器と効果的な臨床技術が提供できるよう縁の下で力持ちとして、日々励んでおります。

医療機器なら
お任せ下さい



がん患者リハビリテーションの紹介

当院では2023年1月に医師1名、看護師1名、理学療法士3名、作業療法士1名ががん患者リハビリテーション研修を修了し、4月からがん患者リハビリテーションを開始しました。

当院では、前述の職種に加え、管理栄養士、薬剤師も含めて週1回カンファレンス(会議)を行い、多職種連携で患者さんのケアについて相談しています。



がんのリハビリテーションとは?

「がん治療の連続した過程の中で患者の身体的、心理的、認知機能障害を考察し、機能維持・回復、症状軽減、生活動作の自立化、QOL(生活の質)向上を図ること」を目的としています。



あおもり協立病院
リハビリテーション科
主任 高松 大吉

がん患者リハビリテーション支援内容

- ～「予防的な介入」から「緩和的な介入」まで～
- ①がんと診断された直後から治療前の「障害の予防」
 - ②機能障害や筋力・体力低下を「できる限り回復する」
 - ③がんが増大し機能障害が進行しつつある方に対して「運動能力の維持・改善、不動・不活動の予防」
 - ④ご本人の要望を尊重しながら身体的・精神的・社会的にも「QOL(生活の質)を高く保つ」

看護助手 急募

- 年齢 60歳まで
性別 不問
勤務場所 あおもり協立病院
資格 不問
(資格はなくても構いません。)
時間 相談に応じます。
(6:30～20:00の間)
内容
・環境整備
・患者さんの身の回りのお世話
・物品の補充など
(食事・清拭・移送・排泄など)
お問い合わせ先
あおもり協立病院 看護長室 橘まで
(017-762-5500)

外来診療案内

《6月現在》なお、変更は随時、各事業所に掲示しております

※出張・研修等で以下内容が変わることがあります。ご了承ください。

協立クリニック

017(762)5511

診療科目

内科・消化器科・循環器科・呼吸器科・神経内科・産婦人科(検診のみ)・女性心療科・リハビリテーション科・在宅訪問診療・精神科・泌尿器科・各種生活習慣病療養指導

受付・診療時間

内 科			女性心療科・精神科・泌尿器科		
	受付開始	診療開始	受付終了	受付時間	診療開始
午前	8:00	9:00	11:00(予約なし) 12:00(予約あり)	午前 8:00~12:00	9:00
午後	13:30	14:00	15:30(予約なし) 16:30(予約あり)	午後 13:30~16:30	14:00

○休日・夜間の時間外診療は、あおり協立病院で受付いたします。

担当医

		月	火	水	木	金	土	
内 科	午 前	診察①	佐藤友	柏村	佐藤友	三上	三上	毎週の担当医を御案内します。(午前のみ)
		診察②	宇梶	磯島	有川	田中	久保田	
		診察③	久保田	小杉	宇梶	水尻	柏村	
		診察④	西脇	西脇	三上	西脇	小杉	
		診察⑤		内藤	内藤	澤岡	水尻	
		診察⑥	遠藤	遠藤	遠藤	遠藤	田中	
		診察⑦						
科	午 後	総合診療	久保田	三上	小杉	久保田	磯島	
		総合診療	奈良					
		専門外来 (予約)	内藤 (循環・高血圧)			遠藤 (呼吸器)		
女性 心療科	午前		大川	大川	大川	大川	大川 (第2土曜のみ)	
	午後		大川	大川	大川			
精神 科	午前	認知症	大畑 (第2・4予約外来)	大畑 (予約外来)		大畑 (予約外来)		
	午後	外来	大畑 (予約外来)					
泌尿 器科	午前		工藤					
	午後							

あおり協立病院

017(762)5500

診療科目(外来診療科のみ表記)

リウマチ科・化学療法外来

○夜間、休日の急患の患者様は24時間受付いたします。

受付・診療時間

	受付時間	診療開始
午前	9:00~11:00	9:00
午後	13:30~15:30	13:30

担当医

	月	火	水	木	金	土
リウマチ科	午前			相馬		相馬
	午後	相馬				

※リウマチ科は予約制となっております。事前にお電話にてお問合せください。
※化学療法外来は毎週金曜日午前からの完全予約制です。

生協さくら病院

017(738)2101

診療科目

精神科・神経科・心療内科・内科・リハビリテーション科・在宅訪問診療

受付・診療時間

再 来			新患・再来			
	受付開始	診療開始	受付終了	受付開始	診療開始	受付終了
午前	8:45	9:00	12:00	午後 12:30	13:30	16:30

担当医

		月	火	水	木	金	土
再 来	午前	小山・小枝	西脇・小枝 (10:00~)	百成	西脇・百成・小山	西脇	
	午後	百成		西脇・石田 (内科)	石田・小山 (内科)	百成	
新患	午後		予約制		予約制		
訪問診療	午後	石田	石田	小枝	小枝 (14:00まで)	石田	
児童青年期 精神科外来	午前			小山			
	午後			小山			

中部クリニック

017(777)6206

診療科目

内科・外科・在宅訪問診療

※月～木曜日午後は訪問診療につき外来診療は行っておりません。

受付・診療時間

	受付開始	診療開始	受付終了
午前	8:45	9:00	12:00
夜間	15:30	16:00	16:30

担当医

	月	火	水	木	金	土
午前	澤岡 伊藤	澤岡 伊藤	澤岡 伊藤	伊藤 柏村	澤岡 伊藤	1・3:澤岡 2・4:伊藤
夜間					伊藤	

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21912 青森保健生協組織部あて、締切6月末日消印有効、抽選で10名様に図書カードを進呈。

(理 事 会 報 告)

2022年度第11回 4月27日

- 設備投資について、テルモ社の輸液ポンプ53台を1,189万3,200円(税込)で購入することを決定しました。
- 2023年度借入金最高限度額設定について、現在の借入金残高や新規設備投資用借入金予定額を踏まえ25億円とすることを決定しました。
- 2022年度決算処理事項に関する件について、未収金損失処理と固定資産除却について決定しました。
- 自費料金設定について、内臓脂肪CT検診(ファットスキャン)の料金を、組合員価格3,300円、非組合員価格4,400円とすることを決定しました。
- 人事について、磯島寿人協立クリニック所長を協立クリニック所長兼あおり協立病院副院長とすることを決定しました。
- 2023年度通常総代会関連について、総代選挙管理委員会より総代立候補が250名からあり、総代定数と立候補数が同数のため投票は行わず、立候補全員を当選人とする旨が報告され、承認しました。

くらしとからだ手配付者募集

自宅周辺を5軒〜無理のない範囲で募集中!

●久須志2丁目 ●滝沢

●小柳1丁目・6丁目

お問合せ 組織部 ☎017(762)5888

6月の日程

23日(金) 総代会

29日(木) 理事会

6月の生活相談日

あおり協立病院・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】28日(水) 定例第4水曜日

【時 間】午後1時30分〜3時30分

つつみ(旧堤診療所)

【相談日】16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。医療費などで困りの方はご相談ください。

青森保健生協 現勢 (4月末現在)

組合員 43,527人 (+27人)

出資金 1,644,380,800円 (+5,923,200円)

一人平均出資額 37,778円 ※()内は前月比です。

あおり協立病院は、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。

転居及び氏名等の変更、お亡くなりになられた場合は組織部「☎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。複数届いている場合はお手数ですがお知らせください。

中部クリニックニュース

協立訪問看護ステーション ほほえみ支所のその後

協立訪問看護ステーションほほえみ支所は、旧中部クリニックから本部組合員ルームに移転し、現在の中部クリニックに戻ってきました。事務所は、1階サービス入り口側にあります。

現在は看護スタッフ6名で、約100名の利用者さんに訪問看護を提供しています。治療環境をメインとする病院とは違い、訪問看護はご自宅や施設など利用者さんが生活している場所に伺ってケアの提供をするので、生活の視点を持って関わるようにしています。訪問診療にかかわる医師やケアマネジャー、介護スタッフ

等と連携し、必要なケアの提供に努めています。

中部クリニック近郊の利用者さん宅には徒歩で伺うことも増えています。「戻ってくるのを待っていた」「中部クリニックが新しくなるまでガンバロウ」と利用者さん同士が励ましあっていたという話を聞くと、自分たちが地域の中で必要とされているんだと改めて感じています。

「住み慣れた家で 自分らしく のびのびと」をモットーに今後も利用者さんが安心して住み続けられるようサービス提供していきたいと思います。

協立訪問看護ステーション
ほほえみ支所
所長 長牛 真理



支部代表者交流会

4月22日(土)、今年度1回目の支部代表者交流会を32名の組合員・職員の参加で開催しました。



郡山医療生協の報告

組合員活動委員会の成田委員長から、22年度の総括と23年度の方針を共有した後、福島県の郡山医療生協の村上理事を講師に招き、支部で実施している「誕生月訪問」についてお話をいただきました。その後にグループディスカッションの時間を設け、各支部での取り組みについて意見交換しました。組合員からは、「誕生日をお祝いするだけでなく、担い手探しも兼ねて声掛けをしてもいいよね」「支部ではなく、班で実施してみたい」など、活発な意見交換がなされていました。



青空バザー開催

4月21日(金)、あおもり協立病院東口の花壇エリアにて、約3年ぶりとなるバザーを開催しました。

コロナ禍で休止状態となっていましたがいよいよ再開することができました。久しぶりに集まった委員会の組合員さんで楽しく交流をしながら活動しました。今年度は定期的に青空バザーを開催していきたいので、皆さんお時間があれば是非のぞいてみてください！



いらっしゃい!!



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 遠藤 紗知子

牛乳はカルシウムの含有量だけでなく、その吸収率においても優れた食品です。骨粗鬆症予防をはじめ、骨の健康が気になる方におすすめのレシピです。

★小豆とフルーツのミルク寒天★

【材料】4人分

牛乳 400mL
砂糖 大さじ2
こしあん(粒あんでも可) 40g
ゼラチン(顆粒タイプ) 5g
好きな果物 適宜



【作り方】

- ① 耐熱容器に牛乳200mLと砂糖を入れて、電子レンジ600Wで2分間温めます。
- ② ①にゼラチンを加え、ダマができないようによくかき混ぜて溶かします。
- ③ 残りの牛乳200mLを加えてよく混ぜます。
- ④ お好きな容器を4つ準備し、それぞれに③を100mLずつ分け入れたら冷蔵庫で1時間程度冷やし固めます。
- ⑤ お好きなフルーツとこしあんを10gずつ盛り付けて完成です。



1人当たり
エネルギー 137kcal
たんぱく質 5.6g 炭水化物 21.7g
脂質 4.0g 食塩相当量 0.1g

カルシウムの吸収を促進するビタミンD(魚類やきのこ類)や、骨へのカルシウムの取り込みを助けるビタミンK(海藻や緑黄色野菜)も日頃の食生活にバランスよく取り入れましょう。

One Point

てしごと作品
募集しています!!

てしごとキラリ

12 つくる責任
つかう責任

トールペイント

投稿者 八木 和子さん
【山の手支部】

私は教室で先生に教えてもらいながら絵を描いています。季節のイベントや好きなキャラクターを主に描いています。教室に通っている同年代の方たちとおしゃべりしながらの作品作りが私の生きがいです。作った作品は玄関や部屋にインテリアとして飾っています。



オズの魔法使い



季節の果物



玄関の様子



お花のリース