

あなたと生協の心と情報の架け橋

健康ひかわ

第297号

2020年
5月号

ひかわ生協の現況 (2020年4月1日現在)

組合員数	8,625人(先月比-20人)
出資金総額	2億9,224万円
平均出資額	33,883円
班数	61班
機関紙手配り人数	340人
手配り部数	3,887部

ひかわ医療生活協同組合

〒699-0631 出雲市斐川町直江4883番地1 斐川生協病院代表電話(0853)72-0321
 ひかわ医療生活協同組合地域活動部 電話(0853)72-4577 FAX(0853)25-7888
 発行：健康ひかわ編集委員会 Eメールアドレス：sosiki@hikawa-hp.com

『つながり』広がってます



つながりカフェ (ハーモニカ演奏)

『健康で長生き』するには、人(社会)と接点を持ち、外へ出かけることが大事と言われています。地域の皆さんが集まり、楽しくおしゃべりする中で、心も体も元気になれるそんな機会になればと思つて『つながりカフェ』という名前にしました。

つながりカフェによるこそ!

ひかわ医療生協では、地域の皆さんの『つながり』を拡げるため、各地の支部で『カフェ』に取り組んでいます。今回は庄原支部の取り組みを紹介します。

「ミセン」を会場に

これまで、3回開催しました。述べ参加者は91人。会場は庄原地区の拠点となつている庄原コミュニティセンターで行いました。庄原地区にも自治会単位のサロンなども開設されている所もありますが、『集う』場所はいくつもあつても良いので、支部なりに工夫して、『笑いヨガ』やハーモニカのミニ演奏会を行いました。



つながりカフェ (笑いヨガ)

拡がる参加者

『つながりカフェ』の参加者は、初めは班を中心に呼びかけていたが、楽しいという評判で、組合員以外の方も参加されるようになり、少しずつ輪が広がつてきています。今後も継続し、たくさんの方の地元の皆さんに来て

各地で拡がる「カフェ」の輪

「勉強も運動もちょっと…」としり込みする人もいますが、『おしゃべり』は大好きという人はたくさんいます。あなたの地域でも『茶飲み話』から始めてみませんか。ひかわ医療生協では楽しいレクリエーショングッズ(遊び道具)も貸し出しています。興味を持ったら、地域活動部までお電話ください。

いただきたいと思つています。庄原支部の『つながりカフェ』に気軽に立ち寄りください！お待ちしています。
(庄原支部運営委員会)



出東カフェ



伊波野カフェ

連絡先

地域活動部 72-4577

健康シリーズ 164

レジスタントスターチ



地域活動部 渡部 未香

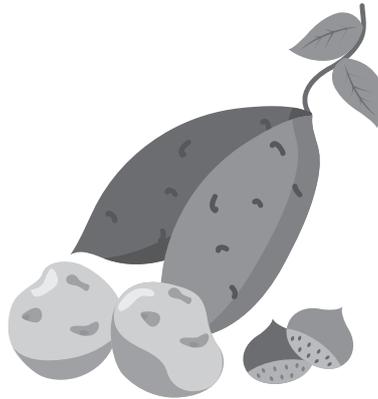
近年は糖質制限ダイエットが注目を浴び、ご飯やパン、イモ類などの糖質を控える人も多くなっています。『ダイエットの敵』と避けられがちな糖質ですが、なかには体の中で腸内環境を整え、体重増加を抑制する働きがあるといわれる「レジスタントスターチ」というものも存在します。

レジスタントスターチとは

消化されない（レジスタント）でんぷん（スターチ）という意味です。でんぷんは糖質ですが、レジスタントスターチは消化されにくいいため、体内で食物繊維と同じような働きをします。腸内環境を整えるほか、食後の血糖値の上昇を抑えたり、コレステロールの合成を抑制する働きがあるため、体重増加を抑える効果も期待されています。現代では、食物繊維不足が課題のひとつになっていますが、その役割をレジスタントスターチで補うことができるともいえます。

含まれている食品は

レジスタントスターチは穀類やイモ類、豆類などの食品に含まれています。糖質制限ブームの影響で食べる量を減らしてしまいがちな穀類などはレジスタントスターチの大事な供給源です。もちろん食べ過ぎは禁物ですが、減らしすぎるのも問題です。



調理や食べ方の工夫で効率的に摂取しましょう

レジスタントスターチは、加熱すると構造が変化して、消化されるようになりますが、冷めると再び消化されにくい繊維質に変化します。つまり、穀類やイモ類、豆類は、調理したてよりも冷めた状態で食べたほうが良いという事です。

ご飯なら、お寿司やおにぎり、麺類なら冷やし麺や冷製パスタ、じゃがいもはサラダや冷製スープ、豆類は煮た

ものを冷ますなど、冷えた状態で食べることによってレジスタントスターチが増え、効率よく摂ることが出来ます。

100gあたり



比較表

食品	レジスタントスターチ
インゲンマメ（調理済）	18.0g
冷めたゆでジャガイモ	10.0g
熱いゆでジャガイモ	5.0g
コーンフレーク	3.0g
全粒小麦パン	1.0g

冷めても美味しいさつまいも蒸しパンのレシピを紹介します。レジスタントスターチの摂取も期待できますので、ぜひチャレンジしてみてください。

さつまいも蒸しパン

材料（6個分）

- さつまいも……………輪切り1本
- ホットケーキミックス…1カップ
- 卵……………1個
- サラダ油……………大さじ1
- 牛乳……………大さじ4
- 砂糖……………大さじ2（お好みで）

作り方

- ① さつまいも1本を7～8ミリの厚さに切り、茹でる。
- ② 蒸しパンの生地の材料を混ぜ合わせる。
※糖質はホットケーキミックスにも含まれるのでお好みの量に調節してください。
- ③ お菓子用シリコンカップの深型タイプに、蒸しケーキ生地のみを1/3流し入れる。
- ④ ③の生地の上に、蒸しケーキ生地と茹で上がったさつまいもを合わせたものを入れ、カップの8分目ぐらいにする。
- ⑤ 深鍋に耐熱皿、耐熱皿より低めに水を張り、10分蒸す。
- ⑥ 火が通ったか串をさしてみ、生地がくっついてこなければ蒸し上がり。粗熱を取り、冷やして食べる。



* アレンジで干し葡萄やゆでたさつまいもの角切りをのせても美味しい



ズーム

「よりいっそう健康に」

健康が取り柄のすこぶる元気な羽根田さん。組合員になって35年になります、小さいころから病気が知らず



羽根田 貞子さん(出雲) 93歳

で、大人になっても病院とは全く縁のない生活を送っているそうです。動くことが大好きな羽根田さんは、地域でも元気に活動しておられます。趣味の銭太鼓で、心身ともにスッキリしてストレス解消になると言います。施設で披露することもあり、入所者の皆さんとのおしゃべりも楽しく、元氣がもらえるそうです。

50歳の時に運転免許を取得し、ご主人の通院や買い物など、今でも羽根田さんが自動車を運転します。違反や事故もなく、運転していますが、免許返納で運転出来なくなつたとき「車無しの生活は考えられない」と不安を語られます。高齢になつても、地域で暮らしていくためにどんな支援が必要か考えさせられました。「人生色々でしたが、元氣で好きなことのできる今が一番幸せです。」と、若々しく、生き生きとして、楽しそうに話されました。

(編集委員会)

第11回 『SDGs』ってなあに？

SDGs 10番目は『人や国の不平等をなくそう』です。

10 人や国の不平等をなくそう



差別や貧困の項目でも書きましたが、世界の『富』は世界人口の1%の人に集中し、70%の人は飢えと飢餓状態に置かれています。このような世界では、富裕層に有利に働く経済や金融システムとなつてしまい、持てる人・国と持たざる人・国の間で格差(不平等)が広がっています。この格差は経済だけでなく、保健や教育、生活面でも生まれています。

皆さんは『フェアトレード』という言葉を知っていますか？『フェアトレード』は、生産者と消費者の間で適正な価格で取引が行われるようにする仕組みです。これにより、開発途上国の立場が弱い人々にも、労働に見合った収入が得られ、技術指導も積極的に行えば、生産性も上がり、経済的自立や生活環境の改善ができます。また、子どもの教育を受ける機会にも繋がっていきます。

『フェアトレード』商品を見つけたら購入を検討してみてください。もっと身近でできることは『地産地消』です。地元で作られた物を地元で消費することで、跡継ぎ問題解決にもつながります。

さらに、『性』による不平等の問題もあります。日本での女性の社会進出の割合は先進国中最低です。政府の大臣の男女比を見ても圧倒的に男性ばかりです。女性の社会進出を妨げているものは出産・育児・家事など多岐にわたります。さらに、保育所や学童保育、病児保育など、社会的整備も遅れています。働かせ・安上がり改革ではなく真の『働き方改革』が求められています。

ちよつと介護

『あんしんノート』

2019年人口10万あたりの100歳以上の人数ランキングで島根県は99・85人、第3位という結果でした。高齢になると、どうしても病気や介護が必要になってきます。住み慣れた地域で自分らしく暮らしつづけるためには、あらかじめ家族で『どんな過ごし方をするのか』を話し合っておくことが必要です。

出雲市では、話し合うきっかけになることを目的として『あんしんノート』を作成し、希望者に無料で配布しています。

これまでの人生を振り返り、好きなものや大切にしているものなど、あなたの価値観を基に、医療や介護が必要になつたとき、どのように過ごしたいか考え、話し合ってみましょう。

「今は考えたくない」「話したくない」という気持ちも、あなたの大切な考え方です。人の『思い』は一つではありません。その場面場面で変わっていくものです。その時々『思い』を大切に、家族と共有しておきましょう。

※あんしんノートは出雲市のホームページでダウンロードできる他、市役所や各行政センターで受け取れます。



すこしおレシピ紹介

昨年12月～1月にかけて「すこしおレシピ」募集を行いました。今回はご応募いただいたレシピの中から3品をご紹介します。皆さんも挑戦して、一緒に「すこしお生活」を始めましょう。

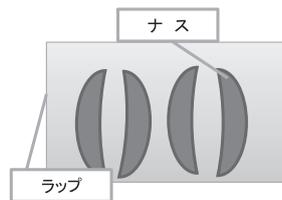
ナスと鶏ひき肉の重ね蒸し



材 料 (1人分)

- ナス (中) ……………2本
- 鶏ムネミンチ ……………200g
- 生姜 ……………1カケ
- 片栗粉 ……………小さじ2
- お酒 ……………少々

- ①ナスはヘタを取り横半分にしてから5mm厚さに縦切りにする。
- ②バットに水溶き片栗粉をつくりナスを漬ける。
- ③鶏ミンチに生姜のしぼり汁とお酒少々を入れて良く混ぜる。
- ④ラップを台に広げ、ナスの半分を図の様に並べる。
- ⑤ナスの上に鶏ミンチをのせて広げ、その上にもう半分のナスをのせる。
- ⑥ラップでくるみ、7分程度(目安)レンジにかける。
- ⑦適当な大きさに切り、盛り付ける。



大根おもち



材 料 (4人分)

- 大根 ……………200g
(すりおろし量)
- 白玉粉 ……………200g
- 塩 ……………0.4g
- ┌●めんつゆ ……………大さじ4
- A (ストレート)
- └●ごま油 ……………大さじ4
- チーズ ……………20g
- 油 ……………適量

- ①大根は皮をむき、おろし器で粗くすりおろす。
- ②白玉粉と塩をボウルに合せ、①の大根おろしを汁ごと加える。しっかり混ぜ合わせ、4等分にして平たく成型する。
- ③フライパンに油をひき、熱する。②を並べてふたをして蒸し焼きにする。焼き色がついたらひっくり返し、もう片面も同様に蒸し焼きにする。(チーズ味は、焼き色がついたあと表面にチーズをのせる)

【A】たれ作り

- ③で使ったフライパンにめんつゆとごま油を入れ、強火で煮立たせる。焼きあがったお餅の上にこれをかける。

あげ巻



材 料 (4人分)

- うす揚げ ……………2枚
- 人参 (千切り) ……………10g
- 豆苗 (又は水菜がインゲン) ……適量
- 鶏ひき肉 ……………200g
- 干しシイタケ ……………2枚
- 水 ……………100cc
- 片栗粉 ……………適量
- ゆず ……………適量
- 醤油 ……………大さじ1
- みりん ……………大さじ1
- 酒 ……………大さじ1

- ①油揚げは三方カットして広げる。干しシイタケは水100ccをいれレンジで加熱し戻す。
- ②ミンチに、戻したシイタケ、ゆずをみじん切りにして混ぜる。
- ③油揚げの内側に片栗粉をふり、②のミンチを平らに広げる。
- ④人参・豆苗を並べ、手前から巻く。
- ⑤レンジ用容器に醤油、みりん、酒、シイタケの戻し汁を入れる。
- ⑥巻き終わりを下にして⑤の器に並べる。
- ⑦レンジ600wで4分30秒～5分加熱する。
- ⑧加熱後は裏返しにして10分置く。煮汁に片栗粉を入れあんをつくる。
- ⑨カットしたあげ巻にあんをかけて出来上がり。

(写真は試作版です)



健康をつくる。
平和をつくる。
いのち輝く
社会をつくる。

先輩職員の生きいきとした笑顔が掲載されています。皆さんもご覧ください。

進学・就職・転職をお考えのお知り合いがおられたら、ぜひご紹介ください。

みてもみても新しいホームページ

ひかわ医療生協では4月1日からホームページをリニューアルしました。取り組んだことだけでなく、就職を考えている人向けの、求人コーナーを重点にリニューアルしました。



久木 アカツキ班
「生協の活動と有償助け合い『つくし』について」



出西 紅葉班
「減塩調理実習」



出東 いちご班
「音読 年間計画 マットス」

魅力いっぱい 班 会

出東 若松班
「年間計画」



伊波野 ひだまり班
「ニュースポーツ
(室内グランドゴルフ)」



3月班会一覧

支部	班 名	開催月日	テーマ内容	参加人数
荘 原	ふきのとう	3月13日	セラバンド体操	5
荘 原	こだま	3月26日	ストレッチについて	6
荘 原	つきみ草	3月12日	インナーキャンサ足指力チェック	6
荘 原	にこにこ	3月4日	年間計画	4
出 東	若松	3月11日	年間計画	6
出 東	げんき一番	3月2日	年間計画	6
出 東	あじさいサロン	3月11日	輪投げ 歌	8
出 東	いちご	3月18日	音読 年間計画 マットス	5
出 東	だんだん	3月16日	脳トレ	7
直 江	西本町	3月19日	セラバンドニュースポーツ(室内バタンク)	6
久 木	島田	3月25日	茶話会	3
久 木	なでしこ	3月4日	年間計画	6
久 木	アカツキ	3月9日	生協の活動と有償助け合い『つくし』について	9
伊波野	ひだまり	3月6日	ニュースポーツ(室内グランドゴルフ)	4
伊波野	ひふみ	3月2日	ひな祭り会	3
伊波野	ティータイム	3月19日	年間計画	3
出 西	西求院交流	3月12日	年間計画	4
出 西	城平	3月25日	年間計画	8
出 西	紅葉	3月4日	減塩調理実習	5
出 西	すいせん	3月26日	セラバンド	5
平 田	はやさめ	3月19日	年間計画	4
その他	えによば	3月27日	年間計画	7

新入職員の紹介



わが家のペット



石川しまちゃん



石川チロちゃん

石川美和子さん(伊波野)の愛猫
「石川チロ」ちゃん(15才 めす)
「石川しま」ちゃん(9才 めす)

チロは、主人にべったり♡しまは、ワキロもあるデブ猫ちゃん。
2匹とも我が家には欠かせない大切な宝物。不思議な縁で、家族になってくれてありがとう。



錦織小百合さん(伊波野)の愛犬
「錦織まるこ」ちゃん(4カ月 めす)

我が家に来て2カ月。みんなを笑顔にしてくれる元気いっぱいワン子です。暖かくなったら、一緒にお散歩しようね♡

編集部より ペットの写真を募集いたします。ベストショットとペットの紹介を書いて送ってください。



クイズの答えやお便りなど、簡単にメールで送れるようQRコードを掲載します。ご活用ください。



読者のひろば

(応募ハガキから)

●北村 良一さん
暖冬で過ごしやすいいのは良かったのですが、草がどんどん伸びています。健康とダイエツトを兼ねて、草取りに励む毎日です。春よ早く来い！

●深津 信子さん
庭先の万両・千両は、毎年奇麗な実が付きます。でも、二月三月になるとみんな小鳥さんに食べられて残

絵手紙



矢田 信美さん

念です。これから新緑を眺めます。●錦織 律代さん
今回の「ちよこつと介護」は入浴の

ことでしたね。とても参考になりました。

文芸コーナー

テーマ「あなたがチャレンジしていること」を募集します。

読者のひろば・文芸コーナーへのみなさまの投稿をお待ちしております。

センバツの 夢をつかんだ 高校生

見えないコロナに 無情の涙

石原 征二さん

在りし日を 偲び春陽に 墓洗う

今岡 清さん

すこしおクッキング

すこしお ☆絹さやと豆腐のチャンプルー☆

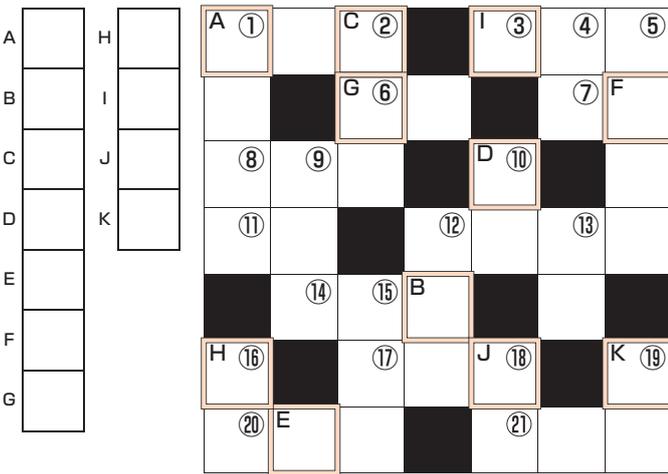


材料 (4人分)

- 絹さや……………100g
- 木綿豆腐……………1丁
- 卵……………1個
- 赤唐辛子……………1本
- 削りがつお……………1袋(5g)
- ごま油……………大さじ1
- 塩……………小さじ1/2
- 醤油……………少々

作り方

- ①絹さやは付け根の方から筋を除き、先端は残して塩を加えた熱湯でさっとゆでる。豆腐は2枚重ねたペーパータオルで包んで耐熱皿にのせ、電子レンジで約3分加熱して水きりし、縦半分にして1cm幅に切る。卵は溶きほぐす。
- ②フライパンにごま油を熱して唐辛子を炒め、香りがでたら豆腐を並べ入れる。まず両面を焼き付け、醤油少々、塩小さじ1/2を加えて炒める。
- ③絹さやを加えて溶き卵を回し入れ、1~2分火を通してから大きく混ぜ合わせて皿に盛り、削りがつおをかける。



- 【タテのカギ】
- ① 日本三美人の湯。湯の川温泉にある。社会福祉センター「○○○○」
 - ② 大きな声でものを言う「大声で○○○」
 - ③ 物事は言い出した者から始めよ。「○○より始めよ」
 - ④ 映画「黒部の太陽」で有名。観光名所。黒部第四発電所のこと。「○○○○ダム」
- 【ヨコのカギ】
- ① 楽曲を制作して自ら歌う人。「出雲市大社町出身竹内まりやさんは、有名な○○○○ソングライター」
 - ② 言葉や態度による脅し。「○○○する」
 - ③ 全く何も無いこと。「○○ないまく」
 - ④ 日本人なら誰でも知っている、いろは歌。「○○はこほへと……」
 - ⑤ 大韓民国の首都。
 - ⑥ 昆虫のサナギが、成虫になること。「○○」
 - ⑦ 斐川町出身の女性フードファイター。「○○○○佐藤」
 - ⑧ ホテルでシングルベッドが2台入っている部屋。「○○○ルーム」
 - ⑨ 「飯を炊きそこなつて黒く○○○」
 - ⑩ 人間の欲望や醜さがあるがままだに表していること。「○○○に非難をする」
 - ⑪ 容姿の美しい女性。きれいな人は、とかく病弱であったりして短命の人が多いといふこと。「○○○薄命」



クロスワードを解き、2重マスの文字をAからKまでアルファベット順に並べると答えが出ます。

- ⑨ うっかりして不注意なこと。「○○○にも口が滑った」
- ⑩ 四則計算。「○○算、引き算、掛け算、割り算」
- ⑪ 主に男性の長髪を言う。「彼は○○○が似合う」
- ⑫ 親を亡くした子どもの進学を支える返還不要の給付金は寄付で支給されている。「○○なが育英会」
- ⑬ 死者を火葬にした骨。四十九日を境に○○○を墓におさめる。
- ⑭ 烏と鷺。黒と白。囲碁の異名。「○○の争い」
- ⑮ 振り仮名のこと。「○○を振る」
- ⑯ 空手や格闘技で打撃を、当たる寸前で止める。「○○止めでダメージを与えない」

- ◆3月号パズルの当選者
- ① 葛西 智子さん (神水)
 - ② 菖蒲八重子さん (上直江)
 - ③ 須田 一夫さん (庄原)
 - ④ 土江 悦子さん (上庄原)
 - ⑤ 富岡 嘉子さん (庄原)
 - ⑥ 錦織 保男さん (上直江)
 - ⑦ 三島 秀子さん (原鹿)
 - ⑧ 水 静子さん (神水)
 - ⑨ 持田 敏子さん (三分市)
 - ⑩ 矢田 信美さん (塩沼寄)
- 正解は33通でした。



- ◆賞品
- 正解者の中から抽選で、10名の方に図書カード5000円分をお送りします。
- ◆3月号の正解
- 正解は、「ハルイチバン」でした。
- ◆しめきり
- 2020年5月30日(土)
- ◆宛先
- 〒699-0631
出雲市斐川町直江4883番地1
ひかわ医療生協
健康ひかわ 編集委員会
FAX: 0853(25)7888
Eメール: sosiki@hikawa-hp.com
- ハガキ・FAX・メールにクイズの答え、住所、氏名、年齢、電話番号、ひかわ医療生協に対するご意見、地域やご家庭での話題などを記入してご応募ください。

2019年度 第11回定例理事会報告

日時 2020年3月27日(金) 19:00~20:30
場所 ひかわ医療生協大会議室
出席 理事20名中17名出席 監事3名中3名出席

【議題】

≪1≫ 常任理事会からの報告と検討事項

1. 2020年2月度決算報告

	2月	予算比	前年比	累計	予算比	前年比
経常利益	-763千円	17.6%	19.1%	26,536千円	204.4%	52.5%

	2月	予算比	前年比	累計	予算比	前年比
総収益	132,367千円	100.8%	110.2%	1,490,937千円	99.9%	107.9%
入院	64,751千円	99.7%	103.2%	688,838千円	100.5%	99.8%
外来	11,910千円	96.0%	91.1%	132,729千円	97.2%	97.0%
介護	49,539千円	103.1%	131.0%	542,159千円	106.0%	127.0%

2月はもともと赤字予算であったが、収益が予算を超過したことで、引き続き支出が予算を下回ったため赤字幅を抑えることができた。

2. 土地取得の提案

3. 新規デイサービス事業計画の提案

4. 2020年度ベースアップについて

5. ひかわ医療生協2025年ビジョン案の提案

6. 固定資産購入の件

7. 人事案件

8. その他

- ・有償助けあい「つくし」運営規定と実施要項の提案
- ・新型コロナウイルス対策

9. 3月度管理会議からの報告

10. 第9回組合員活動委員会からの報告

斐川生協病院外来診療のご案内

☎(0853) 72-0321

【午前受付時間】午前 8 : 30 ~ 11 : 30 (診察開始は午前 9 : 00 ~) 日曜・祝日・第2・4・5土曜日は休診です

午前診療		月	火	水	木	金	土 (1・3)
内科	1診	福田 貴好	福田 貴好	福田 貴好		村田 幸治	金森 隆
	2診	金森 隆	平 仁司	金森 隆	金森 隆	金森 隆	
	3診	景山 省次	金森 隆	金森美智子	長野奈津子	景山 省次	
	5診				山内 美香 【骨粗鬆症】		
眼科		金森美智子	金森美智子		金森美智子	金森美智子	金森美智子
整形外科						島根大学医師	
外科							島根大学医師 岸本 晃司 【呼吸器外科】

【夕方受付時間】午後 4 : 30 ~ 6 : 30 (診察開始は午後 5 : 00 ~)

午後診療		月	火	水	木	金
内科	1診				金森 隆	
	2診				景山 省次	
	3診				織田 禎二 第3木 【循環器特診】	
眼科					金森美智子	

※都合により急な診療体制の変更もあります。ご了承ください。

毎月保険証を
提示ください。

休日・時間外の診療は当直医師対応になります。
発熱やせきの症状があるの方は、まず、お電話で相談ください。



その他事業所

- ◆斐川生協病院健診センター
- ◆ひかわ医療生協 地域活動部
- ◆ひかわ生協指定居宅介護支援事業所
- ◆訪問看護ステーション「チューリップ」
- ◆平田サテライト
- ◆訪問リハビリテーション「ゆい」
- ◆ヘルパーステーション「あおぞら」
- ◆定期巡回随時対応型訪問介護看護事業所「かざぐるま」
- ◆看護小規模多機能事業所「みなみ」
- ◆みなみサテライト
- ◆デイサービス「きずな」
- ◆デイサービス「ふらみんご」
- ◆サービス付高齢者住宅「あっとホームひかわ」
- ◆住宅型有料老人ホーム「あっとホームさふらん」

- | | |
|--------------------|----------------------|
| 電話 (0853) 73-7140 | |
| 電話 (0853) 72-4577 | F A X (0853) 25-7888 |
| 電話 (0853) 72-2407 | F A X (0853) 72-2417 |
| 電話 (0853) 72-7532 | F A X (0853) 72-7534 |
| 電話 (0853) 63-5166 | F A X (0853) 63-5177 |
| 電話 (0853) 73-8708 | F A X (0853) 72-7534 |
| 電話 (0853) 73-3555 | F A X (0853) 72-7534 |
| 電話 (080) 2890-4511 | F A X (0853) 72-7534 |
| 電話 (0853) 73-8705 | F A X (0853) 72-7534 |
| 電話 (0853) 25-7280 | F A X (0853) 25-7280 |
| 電話 (0853) 72-0373 | F A X (0853) 72-8933 |
| 電話 (0853) 72-0353 | F A X (0853) 72-0322 |
| 電話 (0853) 72-9930 | F A X (0853) 72-7534 |
| 電話 (0853) 72-7760 | F A X (0853) 72-7534 |

朝起きて顔を洗い、まず御仏前にご飯とお茶を供え、線香とろうそくに火をつけ今日一日家族の安全を願い、お経を唱えます。これが私の毎日の朝のけじめです。昨夜も一日の無事を守ってくれたことに感謝し、手を合わせます。

形にとらわれるわけではないが、一日のけじめはこんな態度から生まれて来るのではないでしょうが。

何ごとをするにもけじめが一番大切で、けじめのない生活はよい知恵も生まれてこないではないでしょうか。

(編集委員会)

編集後記

第47回通常総代会開催のお知らせ

開催日：2020年6月20日 (土)

開催時間：午後1時30分～

会場：斐川町商工会館2階会議室

