お便り

Letter

会員さんから「とも」に届いたお便りを紹介します。

妻に勧めることに

南区鴨谷台　加藤　賢（マサル）（50歳）

大腸がん検診推進月間の記事を見て、妻に勧めることにしました。私は会社の検診で毎年受けていますが、妻はたまぁにしか受けていません。友の会から毎年、このキットが送られてきたら、忘れずに受けられて嬉しいのですが…。

コロナに注意して

北区新金岡町　島村　知世（11歳）

今回のクロスワードパズルは、とても難しかったです。「コロナに注意して健やかに」過ごす2021年でありたいです。

もはや人災

西区北条町　高橋　喜世子（74歳）

一年も続くコロナ禍。病院関係の皆様のご苦労をお察しいたします。菅政権のゴテゴテの対策で拡大は続き、もはや人災です。

佐藤　裕子

3日坊主には

中区土塔町　中村　則子（70歳）

コロナ禍で筋力の衰えを実感しているとき、筋トレの記事を拝見し、がんばってみようと今、始めたところです。3日坊主にならないように…。

長尾　加代

誕生日が来ると…だけど

北区百舌鳥赤畑町　辻尾　京子（64歳）

今年の良い事。誕生日が来るとバス代が100円になる！わ～い！うん？高齢者はコロナで出かけられないのか。

藤木百合子

核兵器がなくなるまで

大阪市天王寺区　吉田　良男（64歳）

最大の健康破壊は、戦争なら、全ての人殺し兵器・核兵器が地球上からなくなるまでなんとか声をあげていきたいです。

柿本　初野

ストレスで一杯

高石市羽衣　三宅　富美子（74歳）

今年も、コロナ禍のトンネルから抜け出せそうになりませんので、自宅に籠り、ストレスで一杯。毎月の「とも」の新聞に、クイズ、パズルやゲームをたくさん載せてほしいです。

おかしな文章に

西区鳳中町　蔵田　涼子（46歳）

クロスワードパズル、中1の娘が挑戦しました。ちょっと難しかったようで、おかしな文章になり、大笑い。何度かやり直してできました。あっているでしょうか？

俳句仕立てに

北区金岡町　井澤　康子（75歳）

憲法23条「学問の自由」が、五・七・五の俳句仕立てになっていること、改めて知りました。（学問の自由はこれを保障する）

澤田　節子

お楽しみクイズ　クロスワードパズル

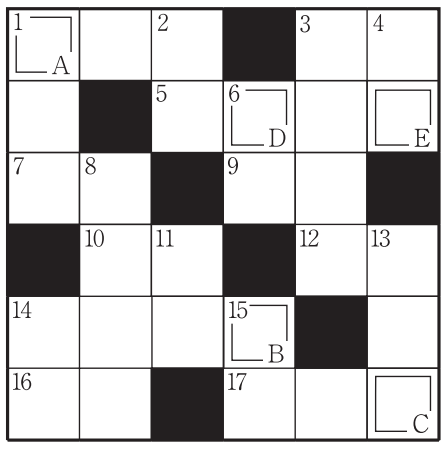
●応募方法／郵便ハガキにクイズの答え・住所・氏名・年齢・電話番号・友の会に対するご意見等を記入のうえ、〒590－0821　堺市堺区大仙西町6丁184－2　友の会事務局「お楽しみクイズ」係あてに郵送か、FAX（072－244－7860）、下のQRコードで取得できるメール（tomo-kenkou@mimihara.or.jp）で。

●しめきり／2021年4月14日(水)消印有効

●当選発表／厳正なる抽選の上、10人のかたに賞品（図書カード500円分）を。賞品の発送をもって発表に替えさせていただきます。

●クロスワードパズル解答はがきに書かれた「ご意見」は、紙面に掲載させていただくことがあります。ご了承ください。

カギを解き、二重ワクに入る文字をＡＢＣ順に並べてできる言葉は何？



タテのキー

①――発見で治療
②――にかじりついても
③金銭の――は禁止
④大坂冬の――
⑥――だるま、――合戦
⑧大――のビール
⑪――と言えば京都と奈良
⑬心ばかりの贈り物
⑭商店で――打ちバイト
⑮――も方便

ヨコのキー

①――ゴミの回収は有料
③マッチ1本――の元
⑤主となる審判員
⑦新聞に載せる文
⑨液体が気体に
⑩タテと――
⑫栗鼠
⑭日本――、五島――
⑯有田焼や九谷焼の類の焼き物
⑰設立。大学の――者

サ	カ	ミ	チ	■	カ	ケ
イ	チ	リ	■	シ	ン	シ
シ	コ	■	ナ	ヤ	ミ	■
■	シ	ユ	ン	ジ	■	キ
カ	■	リ	キ	■	ニ	ジ
イ	ジ	■	ヨ	ウ	チ	ユ
ス	ゴ	ロ	ク	■	ヨ	ウ
イ	ク	ン	■	コ	ウ	キ

イ ン ニ ン ■ ウ キ ヨ

●1月号の答「コロナニチュウイシスコヤカニ（コロナに注意し健やかに）」

●応募数／122通

●正解者数／118人

短歌

巡り来る花の季節の街中に
花粉かコロナかマスク美人　上田　邦夫

コロナ禍の孫の成人あでやかさ
思い電話す空をなでつつ　上田　雅子

俳句

利かん坊心通わす雪合戦　井澤　康子

川柳

五輪には神風吹くと言いそうな
やめてんかGOTO再開4波来る　堀西　和子　古賀　光政

＊句を詠む時の情景や思いもお寄せください。
＊俳句・短歌・川柳の次回締め切りは、2021年4月14日（水）です。
＊特に、俳句・短歌のご応募お待ちしております。

食事で免疫力UP

蓮根の味噌ポタージュ

耳原総合病院栄養管理科　井村　千恵

「冬は、体温が下がることで免疫細胞の働きが低下し、免疫能が低下しやすい」と言われています。栄養状態と免疫能は密接に関係しており、栄養状態が悪いと感染症になりやすく、感染症になると栄養不良になりやすいという悪循環を引き起こします。食べる食品の品目数と栄養バランスの良好さは比例することが知られており、食事で免疫力をUPするためには特定の食品に偏ることなく、いろいろ食べることがポイントです。一度にたくさんの食品がとれる具だくさんスープ、ぜひお試しください。

《栄養量（1人分）》
エネルギー254Kcal
塩分1.6g

《作り方》

①切り干し大根は、ぬるま湯に漬けて戻しておく。蓮根は1／2量はいちょう切りにし、残りはすりおろす。玉葱は薄切りにし、ベーコンは短冊切りにする。しめじは房をほぐしておく。
②鍋に油を熱し、切り干し大根、いちょう切りにした蓮根、玉葱、ベーコン、しめじを炒める。
③野菜がしんなりしたら、水、牛乳、コンソメ、すりおろした蓮根を加えて、軽く煮る。
④味噌を溶き入れ、沸騰したら火を止めて器に盛り、黒コショウを振る。

《材料（2人分）》
蓮根…… 150g
ハーフベーコン
……1パック(34g)
玉葱…… 1/4個
切り干し大根……10g
本しめじ…… 1/2房
牛乳… 1と1/2カップ
水…… 1/2カップ
顆粒コンソメ
…… 小さじ1/2
味噌……小さじ2
油…… 大さじ1/2
黒コショウ……適量

編集後記

森喜朗氏の女性蔑視発言に怒っている。あらゆる差別を禁止し、男女平等の完全実施を謳うオリンピックの組織委員長だということに、怒りは倍増。コロナは女性が社会的に弱い立場にあることを白日に。ジェンダー平等実現しないと。（明）

「とも」「同仁会報」は、ホームページでご覧いただけます。下のQRコードを読み取ってください。

◀社会医療法人同仁会―「同仁会報みみはら」
http://www.mimihara.or.jp/mimihara.html

◀健康友の会みみはら―機関紙「とも」
http://www.mimihara.or.jp/tomo.html