

きんかどがすか by 7plus



みんなで記念撮影

最高の一日

見晴台からは、鎌倉の街並みの先にきらきら輝く相模湾と由比ヶ浜が広がっています。稲村ヶ崎の先には霊峰富士山が姿を見せてくれています。本当に正月にふさわしい景色です。なんとたつて正月の縁起ものは「富士、二鷹、三なすび」です。ちなみに鷹は見られませんが、トンビが空高く舞っていました。

見晴台からは、鎌倉の街並みの先にきらきら輝く相模湾と由比ヶ浜が広がっています。稲村ヶ崎の先には霊峰富士山が姿を見せてくれています。本当に正月にふさわしい景色です。なんとたつて正月の縁起ものは「富士、二鷹、三なすび」です。ちなみに鷹は見られませんが、トンビが空高く舞っていました。

保健生協の新年のお楽しみ。1月6日(日)に鎌倉ハイキングに行きました。今年のコースは東勝寺跡から登る「祇園山ハイキングコース」です。東勝寺は鎌倉幕府の終焉を伝える地で、新田義貞に攻め込まれた北条高時ら北条氏一門が立て籠もり、成すすべもなく自ら火を放って自刃した場所です。その時に北条高時の一族郎党300余人が自害したと伝えられる「腹切りやぐら」の真上を通って行きます。

見晴台の眺め かなり急な上り坂を10分ほど登ると尾根に出ます。左右に視線を転じると、とごころで住宅街のすぐ近くであることがわかりますが、前だけを見て歩いてみると、まるで秩父かどこかの山中を歩いているようです。40分ほど祇園山の尾根つたいに登ったり下がりたりしていると、見晴台に着きました。



腹切りやぐらの急な坂道

祇園山から眺める由比ヶ浜と富士山 新春鎌倉ハイキングに29人参加

展望台の景色を楽しんだあとは、八雲神社でハイキングコースは終点です。その後、近くの常楽寺(通称ぼたもち寺)を経由して、妙本寺に寄りまりました。妙本寺が池上の本門寺と兄弟(池上本門寺とは両山一首制で1人の住職が管理していた)と知って、急に身近な感じがしました。妙本寺の境内は桜の古木もあり、今度ぜひとも桜の季節に来てみたいと思いました。妙本寺を出ると、出発地点の鎌倉駅はすぐそこでした。今回のハイキングはお昼には終わらずに、解散後は湘南名物のしらす丼を食べて帰りました。楽しく、気持ちよく、縁起も良く、おいしい最高の一日でした。

恒例 新春ダンスパーティー 1月11日(金)、大田区民プラザで、第30回ダンスパーティーを行いました。今年の参加は35人と例年より多くの方が参加してくださいました。フリータイム、ミキシングタイム、お楽しみ抽選会のあとのラストダンスは、一般的なダンスパーティーではワルツが定番ですが、今年はチャチャチャで盛り上がり、城南保健生協のダンスパーティーにふさわしい、楽しく、ぎやかなラストとなりました。今後とも六郷ダンス教室などを通じて、組合員さんの健康づくりの一環としてダンスの普及をはかり、来年はもっと盛大なパーティーにしたいと思えます。参加された皆さん、お手伝いいただいたみなさんお疲れ様でした。(事務局)



新春ダンスパーティー

新連載 『たまご通信』がはじまります

まちで拾った食に関わる出来事やこの頃の気になることなど、栄養学学生生目で見えた食と生活にまつわるアレコレ

星野弘子【女子栄養大学 食生活指導士1級】

菌と毒の話 何年かたろうか、栄養学の勉強をはじめ基礎学習が一通り済んだ頃だった。友人宅で年末の大掃除を手伝って帰った。きれいな食材を貰って帰った。その中に冷凍しっぱなしで忘れていた、ずんだ餛飩の餛飩があり、日付を見ると期限を少し過ぎていた。でも、珍しさと大豆の餛飩に興味を引かれてグリルで焼き頭にして食べた。しかし、考えが甘かった。その晩見事に

お食事、お済みですか? お済みです。 洗いますか? はい、洗います。

お家は、ちゃんと食器洗剤で洗ったんです。 そうですね。 そうですか、よく洗って、よく乾かして、清潔に保つておくことが大切です。

を、日常の中から見つけていきます。楽しい食生活が健康につながりますように。 当たって、ひどい下痢になった。少し落ちてきたら、教科書の食中毒の項を思い出して、このように布巾を抜けて本を揚げた。『あつた! これだ。』 細菌性食中毒には感染型と毒素型がある。感染型は、菌の付着した食材を加熱不十分で食すことにより発症する。毒素型は、菌が増殖する時に加熱によっても破壊されない毒素を産生する。代表的なものとしてブドウ球菌・ボツリヌス菌・セレウス菌(嘔吐型)がある。ブドウ球菌が産生するエンテロトキシンという毒素は、著しく熱に強い。218〜248℃で30分加熱して、初めて弱ってくる。つまり煮立たせても、天ぷらにしても死なないのである。そのうえ低温にも強く、5℃でも増殖できるし、酸やアルカリに対しても強い。まったくお手上げ



『薬剤師 急募中! 薬剤師さんをご紹介ください』

地域医療をまもる薬局 (株) 城南医薬保健協働

(URL) <http://jyouananiyaku.co.jp/> (メール) jyouananiyaku@mte.biglobe.ne.jp

本 部	〒143-0012	大田区大森東3-9-18	tel.3298-2421 / fax.3298-2422
大 森 薬 局	〒143-0014	大田区大森中1-22-1	tel.3298-4901 / fax.3298-4904
み つ ぎ 薬 局	〒141-0033	品川区西品川2-6-4	tel.3493-1493 / fax.5434-8747
う の き 薬 局	〒146-0091	大田区鶴の木2-2-9	tel.5482-8931 / fax.5482-8933
目 黒 本 町 薬 局	〒152-0002	目黒区目黒本町6-6-5	tel.5720-5048 / fax.5720-5049
東 六 郷 1 丁 目 薬 局	〒144-0046	大田区東六郷1-24-16	tel.5714-4193 / fax.5714-4194
上 目 黒 4 丁 目 薬 局	〒153-0051	目黒区上目黒4-21-9	tel.5724-4193 / fax.5724-4198
介 護 ショップらくだ	〒143-0012	大田区大森東3-9-18	tel.5762-8568 / fax.5762-8569
福 祉 タクシーらくだ			
本 社 営 業 所	〒143-0012	大田区大森東3-9-18	tel.3763-0204 / fax.5762-8569
久 が 原 営 業 所	〒146-0081	大田区仲池上2-30-16	tel.5747-3870 / fax.5747-3871

福祉タクシー らくだ

タクシー運賃・料金は普通タクシーと同じ初乗運賃710円です。福祉タクシー「らくだ」は、車いすに乗ったまま、安全運転でお送りいたします。付き添いの方も3人までお乗りいただけます。

寝台車両の運賃は国土交通省認可料金です。
(各営業所へお問い合わせください)

営業時間 午前7時～午後7時
受付 午前9時～午後5時
年中無休

本社営業所
TEL 3763-0204 FAX 5762-8569
久が原営業所
TEL 5747-3870 FAX 5747-3871