

# 青空と新緑に包まれた春のバスハイク めがね橋とこんにやくパークの旅



旧信越線のめがね橋

5月17日(日)、恒例となった春のバスハイクへ行きました。参加は116人。バス4台の旅でした。今回は、群馬県旧信越線のみがね橋散策とこんにやくパークです。

当日は晴天に恵まれ、心地よいバスの旅となりました。最初の目的地はめがね橋です。廃線となった旧信越線の線路跡を歩いて碓氷湖まで散策しました。昼食は有名な横川の釜飯。皆



碓氷湖畔で記念撮影



新緑の季節、心地よい風が吹いていました



こんにやくパークは大人気でました

さん、懐かしそうにかつての旅の思い出を話されていました。そして、こんにやくパークです。こんにやくの試食とこんにやく工場見学をしました。私たち以外にも多くの観光客で大混雑状態でした。ここでは、足湯も楽しめるのですが、この日はまだ工事中で残念ながら…でした。

「楽しい一日を過ごしました。めがね橋では、登り坂で少々疲れましたが、お昼の釜飯を美味しくいただきました。こんにやくも美味しかったです」

「信越線で廃止された『めがね橋』、ぜひ一度行ってみたいと思っていました。想像していたよりずっと立派な橋で、昔の人の技術と努力に感動しました。お天気にも恵まれ、素晴らしい新緑の中を歩くことができ、とても良かったです」

ら、旅の感想を俳句や短歌でお寄せいただきましたので、いくつかご紹介いたします。



トンネルの中を散策

## 品川健康まつり福引き当選番号

- 1等【5,000円商品券】  
1629
- 2等【3,000円商品券】  
404 1372 1994
- 3等【1,000円商品券】  
348 1730 1816  
1821 1846
- 4等【歯ブラシ1本】  
下1ケタ 4 7



\*1枚の賛助券で1つの景品と交換になります。  
\*まだ、景品を受け取っていない方は、ゆたか診療所・三ツ木診療所の受付に賛助券の半券を持参するか、生協本部(3762-0266)までお問い合わせください。

## 大腸ガン検診月間

(年に1回は大腸ガン検査を)

6月1日～7月31日

大腸ガンは早期であれば、ほぼ100%完治すると言われています。定期的に便潜血検査を受けましょう。

検査キットは1000円です。容器に便を少量取り、問診票と容器を郵送することで検査を受けられます。検査結果も郵送で届きます。

## たまご通信 その25

### こつこつ作る 強い骨

星野弘子  
(女子栄養大学 食生活指導士1級)

1年の明け喜ばれてあわただしいのは師走と相場が決まっていたのだが、昨今は年中せわしない。気候の激しさをやり過ぎしたら、今夏は永田町界隈が日本の方をめぐって湧いてくる。金も権力も持たないわれらだが、背筋はシャンとして一言も申したいところである。

さて、気骨十分ならば体の骨にも気を配りたい。骨の形成にカルシウムは欠かせないが、他にもリン、マグネシウム、タンパク質等からできている。カルシウムの吸収と定着をよくするビタミンDとKも必要だ。

鯖のロールキャベツ  
鯖の切り身にタマネギみじんこチーズと一緒に包んで煮る。牛乳を入れ、とろみ付けしてシチュー風に。ビタミンDとKは、脂溶性だから、調理に油を使うと効果的。カルシウムは、ひじき・切り干し大根・サクラエビ・スキムミルクなどに多い。料理に混ぜたり、ごはんにふりかけたり、毎日少しずつこつこつ使い続けよう。

ない。筋肉に力を入れる時に、ホルモンの分泌に、心臓の拍動に、神経伝達にも使われる。体内を流れるカルシウムが不足したら、骨を壊して使ってしまうのだ。骨は毎日、溶かしては作りを繰り返している。栄養と運動が足りない骨粗しょう症になり内部がすき間だらけの折れやすい骨になってしまう。

納豆お好み焼き  
よく混ぜた納豆に卵と小麦粉を牛乳で溶き入れ、キャベツとじゃこも入れて焼く。ふんわりやさしい味わいがいい。

### サケ缶いり菜めし

サケの水煮缶詰を汁ごと入れてごはんを炊き、茹でた大根の葉も加える。汁がおいしい出汁になっておいしく。

## 「城南の保健」手配りボランティア募集

城南の保健は組合員と協力医療機関、事業所職員のボランティアによって、手配りで配達されています。手配りは組合員どうしの助け合いでも大変重要な活動です。手配りボランティアをして下さる方には援助金が出ます。みなさんのご協力をお願いします。

大崎2丁目	12件	東五反田3～4丁目	6件
東品川1丁目6～34	9件	西六郷2丁目31～39	10件
北品川5丁目	7件	西六郷2丁目52～58	6件
南品川1丁目	4件	中央1丁目	10件
南品川2丁目	6件	中央2丁目	10件
南大井6丁目	8件	中央5丁目	20件
二葉1丁目1～11	27件	西糀谷3丁目1～10	18件
上大崎1～4丁目	4件	大森西5丁目1～5	15件
東五反田2丁目15	8件		