



2023年1月31日現在
 組合員数 141,730人
 班数 2,787班
 出資金 2,198,698千円
 鹿児島医療生協
 ホームページ <http://www.kiseikyō.or.jp/>

医療生協だより

2023年3月号
 鹿児島医療生活協同組合
 鹿児島市谷山中央5丁目12番3号
 電話 (099) 268-8955
 FAX (099) 269-7199
 編集 機関紙編集委員会
 発行責任者 専務理事 福 峯 清 行



丸山公園 (薩摩川内市) 写真協力: 公益社団法人鹿児島県観光連盟

一人ひとりの健康観を大切に、
 みんなの願いを実現する
 事業と運動を創造しよう。

二〇二二年度も残り一ヶ月となりました。一年間の組合員活動や事業活動を振り返り、活動のすすんだことこれから取り組むことなどを話し合い、新年度を元気にスタートさせましょう。

春の班長会での学びを班で

2月に全42支部で班長会(組合員のつどい)が開催されました。正しいウォーキングの実践やこれからの人生をデザインし、人生最期の生活の質を考える

「エンディングノート」の活用、「認知症の方への接し方」「オーラルフレイル予防」など様々なテーマで学習や健康づくりがすすめられました。三月末までが春の一斉班会月間です。この機会に仲間を誘って、班会を開いてみましょう。

今年度を振り返って

健康づくり

脳いきいき班会・教室やインストラクター養成講座、健康づくりサポーター養成講座に取り組み、ロングピロピロの普及やベジチェック(野菜摂取量推定測定器)の活用に取り組みました。8年目となる「キッズけんこうチャレンジ」は保育園や幼稚園、児童クラブ、コープ店舗等で

シートを普及し、1200名を超える過去最高の参加となりました。

まちづくり

核兵器廃絶を求めて、国民平和大行進や原水爆禁止世界大会への参加、親子平和企画の開催、平和文集を発行・普及しながら戦争の悲惨さを伝えてきました。地域の誰もが立ち寄れる居場所が新たに2ヶ所増え(計29ヶ所)、おたがいさま活動には80件を超える相談が寄せられました。この4月に2ヶ所目のボランティアアグループ「すまいる中央」を立ち上げます。近隣事業所や地域包括支援センター等とも連携しながら解決をめざしていきます。

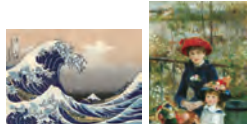
二〇二三年度も

みんなの力をあつめて

「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。」誰もが健康で居心地よくくらせるまちづくりをめざして、地域まるごと健康づくりとつながりを絶やさない取り組みをすすめます。身近な地域で安心のネットワークをさらに広げてください。



▼クロード・モネと並ぶ印象派の巨匠、ピエール・オーギュスト・ルノワール。柔らかな色彩で描かれた人たちの幸福に満ちた姿が特徴的です。1880年代、セーヌ川を背景に描写された『二人の姉妹』。帽子の花飾りや糸玉の鮮やかな彩りを描き作品に華やかさが強調されています。それまでヨーロッパでは絵画といえは、神話や重厚な歴史、貴族の肖像画が主流でした。▼一方、江戸時代に広く庶民に愛された「浮世絵」。260年以上も続いた天下泰平の世ならではの開放感にあふれ、明朗闊達な庶民の気性と当時の社会風俗が生きたりと描かれています。1867年日本が初参加した万国博覧会「パリ万博」へ葛飾北斎をはじめとした浮世絵が出品され、日本の伝統芸術の大ムーブメントが巻き起こりました。いわゆる「ジャポニズム」です。個性的な浮世絵の数々は、印象派の画家たちへ新鮮な画風の要素を吹き込んでいったのです。▼「絵を描くこと」は心の安定にもつながり、五感をフルに活用することで認知症予防にも用いられています。医療生協の班会は、絵手紙、習字、折り紙などの芸術活動をはじめ、グラウンドゴルフ、ウォーキング、体操など内容は多彩です。一緒に活動してみませんか？



すこしおレシピ集 すこしお生活はじめましょ♪



鹿児島医療生協の
管理栄養士・調理師監修

減塩のコツ・調理のポイントなど
お得な情報満載!

1冊 300円 (税込)

《すこしお》とは?

【少しの塩分ですこやかな生活】
をめざす医療福祉生協の取り組み
の総称です。

収録 24 レシピの中から一部ご紹介



ミラノ風カツレツ
1人分 555kcal 塩分1g



赤魚と舞茸の煮物
1人分 170kcal 塩分1.1g

お求めは…鹿児島医療生協 健康まちづくり部 ☎099-260-3532

総代選挙公示

第50回通常総代会の開催にあたり、定款第45条、46条及び総代選挙規約にもとづき、総代選挙を下記の通り行います。

一、総代定数及び選挙区

(1)総代総数 495名 (2)選挙区と総代定数
以下の通りの選挙区と総代定数とします。

選挙区	定数	(参考：選挙区内支部)
南薩ブロック	76	川辺北 川辺南 南さつま 枕崎 枕崎西 知覧
谷山南部ブロック	96	谷山 西谷山 谷山東 小松原 坂之上 福平 喜入 指宿
谷山北部ブロック	90	中山 郡山松元 日置 薩摩川内 皇徳寺 星ヶ峯 宇宿 桜ヶ丘
鴨池ブロック	38	鴨池 鴨池南 荒田 八幡
紫原ブロック	33	紫原 西紫原 田上
鹿児島北部ブロック	70	城山 明和 城西 吉野 吉野東 吉野北
霧島始良ブロック	92	国分 国分北 国分南 隼人 隼人南 牧園 始良

一、総代立候補締切日

2023年3月18日(土) 午後5時

一、立候補届出先

総代選挙管理委員会事務局

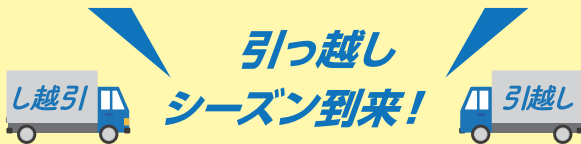
(鹿児島医療生協本部・健康まちづくり部)

鹿児島市谷山中央5丁目12-3 TEL 099-268-8955

2023年3月1日

鹿児島医療生活協同組合 総代選挙管理委員会

委員長 宮尾 メリ子



転居の際は、住所変更の届出をお願いします。

医療生協の定款上、組合員は住所等の変更がある場合は、届出をする事となっています。届出がない場合は、脱退の意思があると「みなし」、脱退処理を行いますので住所等の届出をお願いします。

お問い合わせ 鹿児島医療生協 本部 電話 099-268-8955

めざませ200回!

平成23年9月よりスタートした福山での健康づくりのパークゴルフ大会(通称・生協杯)は令和5年2月には116回を迎え、82名という過去最多人数で開催されました。1回目ところは30人から50人くらいの参加で健康チェックも行いながらの開催でした。コロナ禍以降、健康チェックはお休みしていますが、プレーは休まず、回を重ねるごとに参加人数も増えてきています。



国分支部

福山パークゴルフ班
竹下久美子

少しずつたまってきた班会援助金でプレー代を補填することができたり、生協強化月間中には余った商品を参加組合員さんに還元し、喜ばれています。コロナ禍によって記念すべき100回目の大会は気が付けば過ぎ去り、116回目となっていました。毎月、粛々と続けています。「継続は力なり!」年はずっとも気持ちは若い!まだまだ元気です。めざませすよー。



みなさん毎月楽しみにしてこられます

この十数年、悪天候以外は欠かさずに毎月開催し、メンバーの多少の入れ替わりはありつつも初回から続けられているお元気な組合員さんたちには大会を運営する側もいつも元気をいただいています。

200回!とりあえずは150回が目標かな



国分生協病院で“おいしかった”の声が多い献立をご紹介します

入院中の食事は身長体重、栄養状態や歯の状況、嚥下機能を考慮し必要カロリーや食事の形態を多職種で話し合い、栄養士を中心に決めています。また、患者・家族からの情報をもとに嗜好やアレルギーを聞き取り完食していただけるように努力しています。

当院では、脂質コントロール食など食種50種類（カロリー別含む）、きざみ食など形態8種類を対応しています。



国分生協病院
管理栄養士 宮原あけみ



私たちが献立を考える時のポイント

1. 酢味や醤油味などメリハリをつける
2. 彩りを考える（特にビタミンカラーを取り入れると鮮やかに）
3. 世代的に受け入れられるメニューを選ぶ（子どもから高齢者まで）
4. 1日のバランスを考えたメニューや食材を選ぶ
5. 季節や行事を考慮した献立で単調な日常食にアクセントをつける

（昼食は以下の3品と季節の果物、カロリー別の主食がついて）

揚げサバの辛味漬け ～香辛料や酢を使い減塩でも食べやすいメニューです～

【材料2人分】 1人分 230kcal、塩分 1.0g （サバは揚げずに焼くとカロリーダウンになります）

サバ……2切（1切 40g）	深ネギ……大 1/2	A {	ごま……小 1/2
片栗粉……適量	種取り赤唐辛子……1/4 本分		酢……20cc
揚げ油……適量	赤ピーマン……1 個		濃口醤油……10cc
ニンニクのみじん切り……大 1/4	ブロッコリー……80g		砂糖……大 1/2

【作り方】

- ① サバは片栗粉をまがし油でカラリと揚げる。
- ② A とニンニク、みじん切りにした深ネギ、小口切りにした唐辛子を混ぜ合わせる。
- ③ ①を②に漬け込む。
- ④ 赤ピーマンはスライスしてサッとゆで、ブロッコリーは小房に分けて色よくゆでる。
- ⑤ 皿に③を盛り、④を添えて漬けダレをかける。

磯あえ ～焼きのりの風味がきいています～

【材料2人分】 1人分 14kcal、塩分 0.4g

ほうれんそう……80g	うすくちしょうゆ…小さじ 1
もやし……60g	しょうが汁……小さじ 1
焼きのり……1/2 枚	

【作り方】

- ① ほうれんそうはさっとゆがいて水分をしぼり3cmの長さに切る。
- ② もやしはさっと洗いやがく。
- ③ 焼きのりをちぎり、うすくちしょうゆ、しょうが汁に①②をあえてなじませる。

コーンスープ ～子どもから高齢の方まで好評～

【材料2人分】 1人分 40kcal、塩分 0.8g

コーンクリーム……40g	卵……1/2 個
小ねぎ…大さじ 1/2	固形コンソメ…1/2 個
水溶き片栗粉…小 1+ 水同量	水……300ml

【作り方】

- ① 鍋に水を沸騰させコンソメを溶かす。
- ② コーンクリームを入れて混ぜ水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ③ 卵をよく溶き②が沸騰したところにゆっくり入れて軽くかき混ぜ火をとめる。
- ④ 器に盛り、小口切りにした小ねぎを散らす。



むせやすい、硬い食材は食べられない
…そんなとき、家庭でできる工夫

・とろみのあんをかける、山芋などとろみのある食材を組み合わせる
・効きすぎる酢や香辛料は除く、口の中でばらけるものは避ける

ちょっと見てみよう! 加工食品の塩分

便利な加工食品ですが、知らぬ間に多くの塩分を摂っていることも…! 「一度に多く食べない」「何種類もかさねて食べない」ことが加工食品との上手な付き合い方です、ぜひ参考にしてみてください。



医療福祉生協の取り組みの総称です



ウィンナーソーセージ 1本 (20g) 0.4g	ちくわ 1本 (30g) 0.6g
ロースハム 1枚 (20g) 0.5g	梅干し (小) 1個 (10g) 1.9g
うどん ゆで1玉 (200g) 0.6g	食パン 1枚 (6枚切り) 0.8g

※練り製品や肉類の加工品には添加物としての「リン」が多く含まれているので摂り過ぎはカルシウム不足につながります。

加工食品で上手に減塩

- 生野菜 (素材のまま) や海藻類 (十分に塩抜きして)、果物 (食べ過ぎには注意) などの食材と組み合わせ、調味料を使わない (酢や香辛料は◎)
- (例) ハムは、レタスやきゅうりなどと一緒に食べる
- 塩分の排出を促す、カリウムを多く含む食材と一緒に食べる

生き生き組合員 わたしも主人公

知らなかったことが多すぎてびっくり!

2月8日、諏訪公民館で班長会を開きました。今回の講演テーマは「薬の飲み合わせ・副作用」についてでした。講師として薬剤師の西村さんと岩切さんが参加してくださいました。特に、今が旬の柑橘類と高血圧薬の飲み合わせについての話は、知らなかったことがたくさんあり質問も多く出され、参加者の皆さんも興味深く聞いていたようです。カタカナの名前の薬は難しくも感じましたが、質問に対しても個別に丁寧に説明していただき納得することができました。久しぶりにたくさんで集まることができ、楽しい班長会でした。



大事なことばかり、メモメモ!

(西谷山支部 飯山 裕美子)

老後に備えて貯筋と貯金

吉野東支部の班長会では、吉野生協クリニックの廣川理学療法士を講師に「筋筋運動」を学習しました。普段からトレーニングをして筋肉を貯めておけば不自由しないのですが、お金の貯金同様、貯めるのはなかなか難しいものです。片眼片脚立ちでは体が安定せず、フラフラしてしまいました。椅子に座って膝をのぼしたり、太もも、つま先を上げたりと、一つひとつの運動を丁寧に教えていただきました。お金は借りられても筋肉は借りれないので、毎日コツコツ貯めたいと思います。



太もも前を意識しながら!

(吉野東支部 徳丸 次男)

転倒予防体操でもうひっころばん!

2月4日、星ヶ峯支部にて春の班長会 (組合員のつどい) が開催されました。中山生協クリニックの川崎理学療法士を講師に「転倒予防体操」の学習をしました。体操では脳トレを加えながら楽しく教えてくださいました。「転倒について日常生活で気をつけることを学習できたので良かったです。」「家でも体操を実践してみようと思います。」などの感想があり、年齢的にも転倒しやすくなってきている参加者が多く、改めて転倒予防について意識づけができたようでした。



手と足の両方でジャンケン

(星ヶ峯支部 白坂 順子)

「私は大丈夫」は本当に大丈夫?

私の所属するよかよ班で地域の方々にも呼びかけ、霧島市の出前講座「消費者トラブル対処法」について学習しました。特に高齢者やまわりの方に気を付けてほしい最新のトラブル10選では、その手口、対処法、解決法を具体的に教えてもらいました。私たちができることとしてはニュースなどで最新のトラブル事例を知ること、クーリングオフなどの契約の大原則を知ること、困ったときはまず、消費生活センターが消費者ホットラインへ相談することなどです。霧島市では毎年900件以上の相談があるそうです。「私は大丈夫」は禁物。警戒心を忘れないことを再確認することができました。



みなさん真剣に耳を傾けています

(国分南支部 花澤 章子)

自分のため、家族のため、地域のために学びました!

コロナ禍で健康チェックが出来ない期間が続いたため、復習をしよう! と保健学校を開講しました。毎月の運営委員会の後、数回に分けて座学と健康チェック実習を行いました。血圧測定では、「今回は音が聞こえた!」と喜びの声。尿チェックは、「試験液」を作って糖や潜血反応を確認しました。体脂肪計は、まずは自分自身を測定しお互いに確認し合い、あっという間に時間が過ぎました。納得し、確信に変えた学習時間となりました。



尿チェック。1項目ずつ、確認しながら...

(八幡支部 白尾 一子)

ワンポイントアドバイス

花粉症対策のポイント

感染症対策の基本はとにかく花粉を避けること。イラストを参考に対策してみてください。

マスクや眼鏡などで花粉をシャットアウト

屋内に入るときには、花粉を払う

症状のひどい人は専門医を受診してみよう



帽子もおすすめ



持ち込まないのもエチケット



自分にあった薬があるかも

戦争は自分の国を守るという理由で始まるという言葉に、過去の戦争で大きな犠牲を払って学んだ事は、戦争は絶対にしないという事だ。今また戦前に戻っているような気がしてならない。軍事費は五年間で四十三兆円という、それだけのお金を暮らして使えばどれだけの人が安心して暮らせるのだろうか。「子どもたちを、人を殺す、人に殺される戦争に絶対に行かせない」とみんな声が上がった。

願う。薩摩川内支部 堀切 時子 友達とお茶を飲みながら、「もう梅の花が咲いているよ」、「大根ができたから持って来たよ」などと話をしながら日常が過ぎていく。ずーっとこの暮らしは続くのだろうか。いや、続く事を願う。政府が安保三文書を閣議決定し、国会で議論されている。岸田総理が「国民のいのちと暮らしを守るためだ」と答弁している。三文書で自分の国を守るというが、日本が攻撃されていないのに、こちらから先に攻撃するなどの、戦争の準備をするのが、本当に国を守ることに繋がるとは思えない。

願う。薩摩川内支部 堀切 時子 友達とお茶を飲みながら、「もう梅の花が咲いているよ」、「大根ができたから持って来たよ」などと話をしながら日常が過ぎていく。ずーっとこの暮らしは続くのだろうか。いや、続く事を願う。政府が安保三文書を閣議決定し、国会で議論されている。岸田総理が「国民のいのちと暮らしを守るためだ」と答弁している。三文書で自分の国を守るというが、日本が攻撃されていないのに、こちらから先に攻撃するなどの、戦争の準備をするのが、本当に国を守ることに繋がるとは思えない。



季節とアレルギー

鹿児島生協病院 小児科 医師 井上一利



1月は8年ぶりの大寒波が訪れ、子どもたちは雪遊びに大はしゃぎでした。皆さんはいかがお過ごしでしょうか。冬場は空気が乾燥し、新型コロナウイルス、インフルエンザウイルスなど流行しましたね。気管支喘息と診断されている方は感染が起こると急性増悪（喘息発作）の原因となりますし、冷たく乾燥した空気は気道上皮を刺激します。空気の加温加湿とうがい、手洗い、マスク着用で感染防止を心がけてください。また、この時期は皮膚が乾燥しやすくなります。保湿剤の塗布を怠らないようにしましょう。

春の訪れとともにスギ花粉の飛散が始まり、花粉症をお持ちの方は目のかゆみや鼻汁、くしゃみの症状に悩まされておられることと思います。対策としては花粉に接触することを避けるためマスク、眼鏡を着用すること、花粉が飛散する前から抗ヒスタミン薬の内服を開始することも選択肢です。スギ以外にも、実はカモガヤなどのイネ科植物、ハンノキなども春先に花粉を飛ばしアレルギー症状の原因となります。目と鼻の症状は花粉の種類によって大きく変わりませんが、花粉食物アレルギー症候群(PFAS：花粉の成分と食物の成分が一部分一致するために特定の食べ物を食べたときに主に口腔内の症状を生じるもの)では原因となる食物が異なるので注意が必要です。例を挙げますと、スギ花粉ではトマト、カモガヤではスイカやメロンなど、ハンノキではリンゴなどバラ科の果物や大豆を口にしたときに症状が出ます。口腔内の限局した症状が中心で大きな心配はないのですが、例外が豆乳です。ハンノキ花粉に感作（体内でアレルギー反応が起こる状態にあること）されている方は豆乳を飲むとアナフィラキシーを起こす可能性がありますので注意してください。血液検査で感作されている花粉の種類を確認してもよいかもしれません。スギ花粉症でお悩みの方は舌下免疫療法というものがあります。効果が出れば内服をしなくてもよくなる可能性が高く、谷山生協クリニックでも実施できますので是非ご相談ください。



季節の変わり目は蕁麻疹も出やすい時期ですが、実は原因のわからない特発性蕁麻疹が一番多いのです。その背景因子として疲労と感染は蕁麻疹診療ガイドライン2018（日本皮膚科学会）にも明記されています。寒暖差、新生活の精神的ストレスで疲労が蓄積し、感染も起こしやすい時期ですから蕁麻疹も出やすいというわけです。



いかがでしょうか。アレルギー疾患に悩まされる方は年々増加していますが、舌下免疫療法、内服薬、外用薬などその診断と治療法も年々進歩しています。ご自分のアレルギー疾患について、まずはしっかりと診断をうけましょう。その上でご自分の病気について正しく理解して頂き、適切な治療と生活習慣で是非この季節を快適に過ごして頂きたいと思います。

お問い合わせ先：谷山生協クリニック ☎099-210-2211

3月 外来診療のご案内

○診療体制は変更になる場合がありますのでご確認ください。
 ○異動や学会出張の関係で医師の体制が変更になる場合があります。
 ○斜線は休診です。救急の方はご相談下さい。

<総合病院 鹿児島生協病院>



☎099-267-1455

	月	火	水	木	金	土
救急・紹介	交替	交替	交替	交替	交替	交替
午前						
8:30						
12:00						
午後						
1:45						
4:30						

※午前の眼科・泌尿器科の初回受付は11時30分までです。

<川辺生協病院・デイケアひだまり>



☎0993-56-6111

	科名	月	火	水	木	金	土
午前	内科	川畑	大野	川畑	川畑	大野	交替
8:45	予約	大野	川畑	大野	川畑	大野	川畑
12:00	小児科	松下	松下		松下	松下	
午後	内科	大野	大野		川畑	交替	
2:00~4:30	小児科		松下		松下		
夜間	内科	交替	交替	川畑	大野		
5:00~7:00	小児科				松下		

※胃カメラ(要予約)は金曜日の午前です。

<国分生協病院・デイケアいきいき>



☎0995-45-4806

	月	火	水	木	金	土
午前						
8:45~11:00						
午後						
2:00~6:30						
午後						
2:00~5:00						
午後						
2:00~4:00						

<谷山生協クリニック・歯科・デイケアたにやま>



☎099-210-2211

歯科直通 ☎099-267-6480

	月	火	水	木	金	土
午前						
8:30						
11:30						
午後						
1:45						
4:30						

※歯科は月・火・木・金曜日に歯科往診を行っています。第4土曜日は午後休診となります。

○生協往診クリニック、国分生協病院、川辺生協病院、各クリニックでは訪問診療(往診)を行っております。
 ○夜間、日曜、祝日等の救急の時は、鹿児島生協病院、国分生協病院へいつでもご相談(お電話)ください。

《クリニック診療のご案内》

各クリニックに受付および診療時間はQRコードを読み取り、ホームページよりご確認ください。または、直接お電話でお問い合わせください。

鴨池生協クリニック
 デイケアふれあい
 TEL (099) 252-1321

紫原生協クリニック
 TEL (099) 257-8691

坂之上生協クリニック
 デイケアあおぞら
 TEL (099) 261-3491

中山生協クリニック
 デイケアげんき生協
 TEL (099) 275-1200

吉野生協クリニック
 デイケアよしの
 TEL (099) 244-2871

トルコ・シリア地震 緊急募金 ご協力のお願い

去る2月6日、極寒のなかトルコ・シリア国境地域で発生した大規模な地震を受け、多くの国際的な人道支援が求められています。

ひとりでも多くの命を守り、救えるようにユニセフの支援活動に皆さまのお力をお貸しください。ご協力いただいた募金は、鹿児島医療生協が加盟している医療福祉生協連を通じて日本ユニセフ協会へお届けします。

募金は医療生協の各事業所窓口へ、または下記までご連絡ください。

多くの皆さまのご協力を
お願いいたします。



©UNICEF/UN0777983/al Sayed/AFP
地震で倒壊した建物の瓦礫から小さな子どもを救助する地域住民たち。(2023年2月6日撮影、シリア北西部)

鹿児島医療生協 健康まちづくり部
099-260-3532



医師をめざす皆さんを応援します!

●わたしたちは、医師をめざす皆さんが、医療や社会をめぐるさまざまな諸問題を含め、広い視野を持った医師へ成長していけるよう応援しています。奨学生として学び、現在研修医として奮闘している先輩たちも、私たちの事業所(鹿児島生協病院、国分生協病院、奄美中央病院など)で活躍しています。

奨学生募集



貸与額(月額)

※条件に応じて返済免除あり

医学生

10万円

随時、個別説明会も行っておりますので、お気軽にお問い合わせください。

鹿児島医療生活協同組合 本部総務部
TEL: 099-268-8955

こえの花東

- 健康をつくる、平和をつくる、いのち輝く社会をつくるという大きなテーマに沿った活動が良いですね。入会当時より2年、3年目の私が「生協だより」を読むときの心がゆっくりゆっくり興味を示すようになりました。
- まちなみはいつも目に留まる場所で好きな記事です。
- キラリ班活動の記事はいつも素晴らしく、読み手も嬉しくなります。
- 色とりどりの写真がとても好評で良かったです。
- 皆さんの活動に元気が出ました、紙面のレイアウトが良くて、大変見やすかったです。

- 声を大にして伝えていかなければなりません。平和リレートークは、平和について素晴らしい言葉で伝えてあり、良かったです。
- わがまち自慢のコーナーもまたやってほしいです。
- ここ最近の平和リレートーク、子どもたちに書いてもらって希望が湧いてきます。
- 絵手紙がとても素敵です、見ているだけで元気が出ます。
- 毎月すこしおレシピが楽しみです。
- カラーになり、1面の写真がとてもきれいで目の保養です。
- 生き生き組合員の記事、各支部の方々の活躍されている様子や写真、文章を興味深く読みました。
- キラリ班活動を見て、集まる場所があるということはいいことだなと思いました。
- 尿潜血について知りたいので特集してほしいです。

読めばわかる 本紙のどこかに
答えがあるよ!



医療生協だよりクイズ



下記の宛て先に、クイズの答えを書いてご応募ください。

《応募方法》

ハガキに ①クイズの答え ②生協だよりの感想、ご意見 ③郵便番号・住所 ④氏名 ⑤年齢(年代) ⑥電話番号などをご記入の上、郵送にてご応募ください。正解者の中から抽選で5名の方に図書カードをプレゼントいたします。

《宛て先》

〒891-0141 鹿児島市谷山中央5丁目12-3
鹿児島医療生協 生協だよりクイズ係

●締め切りは2023年3月31日(当日消印有効)

※ご記入いただいた個人情報、本アンケートに関わる目的にのみ使用し、他の目的には使用いたしません。
※当選者は医療生協だより2023年4月号でお知らせいたします。
※いただいた感想を掲載することがあります。予めご了承ください。

- ① まちなみ 日本が初参加した万国博覧会は「〇〇万博」
- ② すこしおとは?【少しの塩分で〇〇〇〇な生活】をめざす取り組み
- ③ キラリ班活動より 福山パークゴルフ班はこの2月で開催何回目?
- ④ 4,5面 西谷山支部班長会 テーマ「薬の飲み合わせ・〇〇〇」
- ⑤ 消費者トラブルは、消費生活センターが消費者〇〇〇〇〇〇〇〇に相談を!