を 抽選で合計 200 名様に

# が簡単ちぎり絵中ツト プレゼント

今月は

2024年6月

シロップパーツと小物パーツを置いて紙面を彩りましょう。

かき歌

#### セット内容〈完成イメージ・台紙・ちぎり絵パーツ〉





▲台紙(21×14.8cm)



完成イメージ

▲ちぎり絵パーツ

- 必要な材料をすべてセット。使う道具は、はさみやのりなど身近なものだけです。
- 短時間(30~60分程度)で作品を完成させられるよう考えられたキットです。
- あらかじめ、台紙や紙にパーツや下絵が印刷してありますので、初めての方でも戸惑うことなく取り組んでいただけます。 ※プレゼントの図柄は季節により変更となります。(ご指定いただけませんのであらかじめご了承ください。)

ご応募は こちら

お客様相談室(通話無料)まで

応募締め切り

ご応募お待ちして 2024年

6月28日(金)まで

●当選者は、発送をもって発表とさせていただきます。(2024年7月中旬発送予定) ●1回のご応募につき1部の受付となります。

●お問い合わせ



Vol. 122 発行/株式会社シニアライフクリエイト 〒108-0073 東京都港区三田3丁目12番14号 ニッテン三田ビル6F TEL03-6303-7500 企画・制作/アルファクリエイト株式会社 〒550-0003 大阪市西区京町堀1-8-5 明星ビル12F TEL06-6445-8898 株式会社 シニアライフクリエイト SENIOR LIFE CREATE



# 食べる楽しさをお届け 1200億信



代表取締役 **高橋 洋** HIROSHI TAKAHASHI

## 『あはは』ご愛読の皆様へ

各都道府県との連携協定締結と 地産外商の取り組みを今後も 各地へ広げたいと考えております

#### 徳島県との取り組み

少し前の話になりますが、2024年3月 27日に徳島県と「地方創生の推進に 係る連携協定」を締結しました。



徳島県の人口は1999年以降減少が 続いていますが、高齢化率は全国で 4番目に高く、過疎化や労働力不足、 地域産業の衰退など、日本で過疎化が 進む地域に共通した課題を抱えて います。地域活力の維持・向上といった 地方創生の取り組みが不可欠な状況 となっている中で、今回このような協定 を締結させていただきました。

連携項目のうちの1つですが、徳島県産の農水畜産品を宅配クック123の地産外商の取り組みにおいて提供できるようにしたいと考えています。徳島県知事様も、地方創生に向けて民間企業との連携は必須だとおっしゃって下さり、協定式の場では徳島県の優れた特産品の数々をご紹介いただきました。



今後、全国で消費される宅配クック 123のお惣菜に積極的に活用し、地域 の農水畜産物の6次産業化や雇用の 促進などに繋がってほしいと思います。



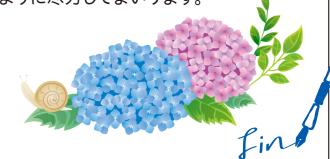
そして、こうした活動が徳島県に住む方や働く方の誇りになり、地域活性化など、多岐に渡り貢献できると嬉しいです。他にも、低栄養予防に繋がるようなイベント・セミナーの開催や病院との連携、徳島県産農産物の機能性を活かしたお惣菜の開発、災害時における食材供給支援などができればと考えていますので、当社も徳島県の地方創生推進の一助となれるよう、ご高齢者の健康寿命の延伸と地域活性化の両立を目標に励みたいと思います。



#### 今後も継続して参ります

今後日本全国で高齢化が進み、2025年には国民の5人に1人が後期高齢者になることで、各地域では雇用や医療、福祉などで様々な課題が発生することが見込まれています。当社では、これからの民間企業の姿勢として「競争より共創」の想いで、今回の徳島県との連携協定のように連携・協力を強化し、課題を持つ地域を支えらえるような活動をしていきたいと思います。

ご高齢者をはじめとするその地域で暮らす方々が、生まれ育った地域や住み慣れた家で1日でも長く過ごせるように尽力してまいります。



## ふるさと味めぐり

## 世界農業遺産に 認定された 豊かな自然に恵まれたまち

能登半島の北西部にある輪島市は、人口約3万人のまちで、日本海と緑の山々に よる自然に囲まれた地域です。雄大な海と棚田をはじめとした豊かな自然は、 日本の原風景とも言える美しいロケーションで国内外でも高く評価されており、 平成23年には「能登の里山里海」として国内で初めて世界農業遺産に登録され ました。また、約700年前に開創された後全国1万6,000あまりの末寺を統括し、 曹洞宗の一大聖地として尊ばれている總持寺祖院があります。さらに、日本三大

令和6年1月1日の能登半島地震では非常に多くの被害が報告されておりますが、 くらしの再建やなりわいの再興など、新たなまちへの再生に向けて歩まれています。

巡行する輪島大祭などが行われ、多くの観光客で賑わっていました。



#### 県内一の水揚げ高を誇る「輪島漁港」

海女さんによるアワビやサザエの素潜り漁や、ノドグロ や加能ガニ(ズワイガニ)など多くの魚介類が水揚げ されます。なかでも、トラフグやマフグ、ゴマフグなど、 豊富な種類の天然フグの漁獲量は何度も日本一に 輝いています。





郷土編

石川県

輪島市

#### 日本を代表する漆器「輪島塗」

江戸中期以降に盛んに作られるようになった輪島塗 は、国内外から高く評価されている伝統工芸品です。 輪島塗は全部で124工程あるといわれており、一工程 ごとに分業で生産され、作業が中断すれば次に進め ないといわれています。



食べて応援!

## 北陸・丹後の旅 弁当

3月のご馳走の日で大好評だった【北陸・丹後の旅弁当】。

「前回食べられなかったので食べてみたい!」「前回食べてすごく美味しかった!」「被災地 をもっと応援したい!」などのお声を非常に多くいただいたため、ご期待に応えられるよう、 再度能登地方の食材を集めました! 奥能登地方の方々が1日でも早く日常を取り戻す 一助となるよう、前回と同じくお弁当売上の3%を披災地に寄付させていただきます。 元気に食べて応援! 北陵・丹後の旅弁当をこの機会にぜひお召し上がりください。

## 馬他走のごのお食事



## 北陸・丹後の旅弁当

[エネルギー] 509kcal [たんぱく質] 16.5g [食塩相当量] 2.4g



#### 治部煮

「治部煮(じぶに)」は、石川県金沢市に伝わる郷土料理のひとつです。

江戸時代の加賀藩の時代から、武家や庶民の間で親しまれているお料理で、現在も家庭料理と して食べられたりしています。「治部煮」という名前の由来は諸説あるとのことですが、文禄の役で 豊臣秀吉の兵糧奉行として仕えた「岡部治部右衛門」が考案した料理だからという説や、鍋で煮る 時の「じぶじぶ」という音からきているという説などがあります。石川県を代表とする煮物の治部煮 に欠かせない「すだれ麩」に鶏もも肉・蓮根・大根・人参・椎茸を合わせ、彩りに小松菜を添えました。 今回は、天保元年(1830年)創業、代々加賀藩の伝統的な料理や儀式料理を受け継いでこられた 老舗料亭「大友楼」様に監修をいただきました。 ※石川県の郷土料理 次のページで「大友楼」様をご紹介いたします。

6月のご馳走の日のお食事は、3月のご馳走の日で大好評をいただきました 「北陸・丹後の旅弁当」をご用意しました。「前回食べられなかったので食べてみたい!」 「前回食べてすごく美味しかった!」「被災地をもっと応援したい!」などのお声を非常に多くいただいたため、 ご期待に応えられるよう、再度能登地方の食材を集めました!

「石川県から始まり、福井県、京都府へ向かって旅をする」をコンセプトに、

それぞれの郷土料理を集めた「北陸・丹後の旅弁当」です。石川県の郷土料理「治部煮」を中心に、 「五郎島金時の甘煮」、「じゃこ入り湯葉ひじき」、「赤ずいきの酢の物」、「さばおぼろ」を副菜に添えております。 全国のご利用者様にご当地の美味しい郷土料理を

召し上がっていただきたいという想いを込めたお弁当になっております。

#### 五郎島金時の甘煮

通常のさつまいもと比べて甘味のある加賀野菜の五郎島金時を使った煮物です。五郎島金時本来 の甘味が感じられるように薄味の調味料で炊き上げております。 ※加賀野菜(石川県)使用 五郎島金時とは、石川県金沢市の五郎島・粟ヶ崎地区や内灘砂丘で主に生産されているさつまいも で、およそ300年前に、鹿児島から種芋を持ち帰って栽培を始めたのが起源と言われています。 石川県の方言で、「ほくほく」のことを「こっぽこぼ」といい、五郎島金時は甘味が強く「こっぽこぼ」 な食感のさつまいもです。

#### じゃこ入り湯葉ひじき

湯葉にひじきとじゃこを合わせ、薄口醤油・砂糖・かつお出汁で甘めに炊き上げました。湯葉は しっかり水戻しした後に加熱調味することで、やわらかく調整しています。 「じゃこ入り湯葉ひじき」は京都府の老舗企業様にご協力いただき作ったお料理です。

#### さばおぼろ

丹後の郷土料理「丹後のばらずし」には欠かせない『さばおぼろ』をご用意しました。調味料はシン プルに砂糖・醤油で甘めに味付けし、炒り時間を調整することでしっとりした食べやすい食感に 仕上げました。ご飯に振りかけるとより一層美味しくお召し上がりいただけます。

※丹後(京都府)の郷土料理 丹後の方言では「ご馳走」のことを「ごっつぉう」といい、丹後に古く から伝わる郷土料理「丹後のばらずし」は、人が集まる席でも定番の「ごっつおう」です。丹後のばら ずしは、甘辛く味付けしたサバを炒っておぼろ状にした「さばおぼろ」が一番の特徴で、昔は手ごろ に手に入る焼きサバをほぐして作っていたと言われています。

#### 赤ずいきの酢の物

食べやすいサイズにカットした赤ずいきをやわらかくなるまでボイルし、咽ない程度の酸味で味付け しました。赤色が映える一品です。 ※福井県の郷土料理

赤ずいきの酢の物は、福井県では「すこ」と呼ばれている郷土料理です。赤ずいきとは、里芋の一種 である八つ頭の茎で、酢漬けにすることで赤色がさらに鮮やかになるのが特徴的です。昔から 「古い血を流す」といわれており、浄土真宗の最も重要な行事である報恩講に欠かせない精進料理 の一つとしても振る舞われています。

5 ※栄養価はごはん170gを含んだ数字になっております。

旬の美味いものを求めて

# ふるさと味め

お食事編

治部煮



煮る時のじぶじぶという音から 治部煮と呼ばれる説があるよ



海と山に囲まれた土地に位置している金沢市は、四季を通じていろいろな旬の食材を食べられる 地域です。ブリやノドグロなどの海の幸や、金沢を代表する加賀野菜などの山の幸があり、これら を使用した特色のある郷土料理が多いのも特徴です。その中の1つである「治部煮」は、小麦粉を まぶした鴨肉や鶏肉をすだれ麩や野菜と一緒に煮た料理で、昔から家庭料理として親しまれて きました。治部煮の名前の由来には諸説ありますが、いろんな食材を「じぶじぶ煮る」と言われて いたことが最も有力な説だと言われています。



口が広く、底が浅い造りの治部煮専用の「じぶ椀」があり、 老舗料亭などで使用されています。治部煮は汁気が少なく、 添えられたわさびを煮汁に溶かしながら全てを絡ませて 食べることから専用のお椀が使用されているそうです。

### わんつーさんの食材うんちく!

#### 治部煮には欠かせない「すだれ麩」

生地をすだれに包んで茹でることからその名が付いたと言わ れている「すだれ麩」は、生地に米粉を合わせているため独特 な食感があります。淡泊な味わいで出汁をよく吸うため、治部煮 には欠かせない食材です。また、古く

から特産品として親しまれ、代々加賀 **藩主の食膳にも出されていた**という 歴史があると言われています。



開業から約190年

金沢の食文化を受け継ぐ老舗料亭

石川県金沢市の料亭「大友楼」さんは、江戸 時代から加賀藩の御膳所を務め、伝統的 な料理や儀式料理を受け継いできました。 大友楼さんでは金沢の郷土料理を堪能できる 加賀料理のコースをご用意しており、鯛の 唐蒸しと一緒に、鴨肉・すだれ麩・しいたけ・ ほうれん草が入った治部煮をお出しされて います。コース料理の一品だからこそ、お客様 に楽しんでいただけるような量に調整されて いるのも、大友楼さんの治部煮へのこだわり の1つだそうです。

料理長を務める萩村さんは、先代の料理長 であるお父様の跡を継ぎ約4年になります。 お父様の影響で幼い頃から料理に興味が あり、京都や金沢で和食の料理人をされて いました。



現在は、味付けなどの伝統は守りながら器や 盛付などの魅せ方で新しさを取り入れる研究 をされているそうです。

石川県

今回は萩村料理長に宅配クック123の 治部煮の監修をしていただきました。ご高齢者 でも食べやすいように鶏肉を使用し、昔ながら の家庭料理らしさも演出されています。 また、とろみがついたあんの分量も調節されて おり、大友楼さんの治部煮同様、軽く混ぜて 絡めて食べることをお勧めされています。

萩村料理長は「加賀料理をご自宅でも楽し んでもらえたらと思います。治部煮を食べた ことがある方がいらっしゃったら懐かしんで もらえたら嬉しいですね。」とおっしゃって

いました。

天保元年(1830年)に創業された老舗料亭の 「大友楼」は観光客の方だけではなく、婚前の 顔合わせやお食い初めなど様々な場面で利用 されています。また、同敷地にある築250年の 御茶室「一井庵」は加賀藩の茶道の教授所だった 建物で、美しい茶庭を眺めながらお食事や甘味 などを楽しむことができます。

住所:石川県金沢市尾山町2-27





2024年

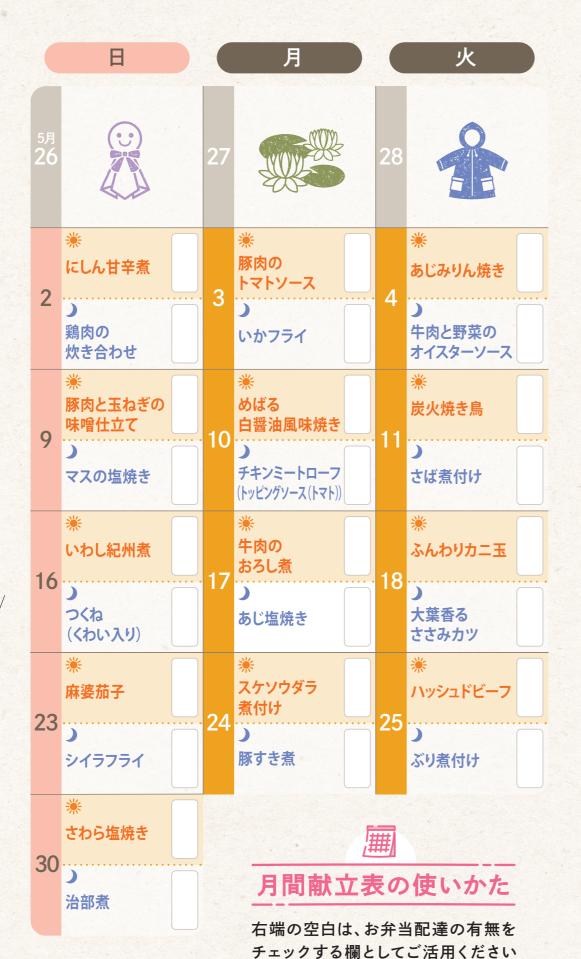




WEB版の 献立表はこちら



お手持ちの携帯電話で 上記QRコードを 読み取ってください







お客様相談室(通話無料)にご意見をお寄せください



## 地産外商の取り組み

献立表内の「★印」が 地産外商の食材を 使ったメニューです。



### 地産外商とは?

地元でとれた農水畜産物を地元で消費する地産地消に対して、地産外商とは地元以外 の場所で消費するという意味です。各地域の食材を使用することで、地域の活性化、 過疎地域の応援、フードロス削減などを行う取り組みとなります。宅配クック123では、 地産外商の取り組みを通じて全国のご利用者様に日々のお食事(お弁当)のお惣菜と してご提供させていただいております。

### ∖ 今月の地産外商メニュー /





おかか佃煮

高知県産そうだがつおのうす削りを使用した 「おかか佃煮 |です。じっくりと蒸らした国産大豆に うま味の多い宗田節をまぶした佃煮です。







#### 青森県産長芋と胡瓜の和え物

角切りにした青森県産の長芋に千切りの胡瓜を合わせ、和風出汁 ベースで和えました。長芋のサクサクとした歯触りの良い食感を 楽しめる一品です。





#### 鳴門産細切りわかめ煮

徳島県鳴門産の茎わかめを細切りにし、あっさりと した味付けでやわらかく炊き上げました。





茄子のトマトソース

高知県安芸市で収穫した茄子を使用した一品です。茄子はダイス 状にカットし、玉葱・ベーコンを合わせました。トマトソースはコン ソメ・にんにくを加えることでコクのある味わいに仕立てました。





おかか昆布

高知県産そうだがつおのうす削りを使用した 「おかか昆布」です。うま味の多い宗田節と国産昆布 を合わせ、甘辛く炊き上げました。





シイラフライ

高知県産のシイラを主に使用し、すり身にしたシイラにおろし生姜・ 塩・昆布エキス等で下味をつけました。細かいパン粉を使用する ことでご高齢の方でも食べやすく仕上げています。





#### 久米島産紅芋のうむくじボール

沖縄県久米島産の紅芋を使用した一品です。紅芋ペーストに水戻ししたポテトフレーク・ タピオカでん粉を合わせ、砂糖と少量の食塩を加え、ボール状に丸めて揚げました。おやつ 感覚でお召し上がりいただけるように仕立てています。一口食べると紅芋の鮮やかな色味 が楽しめる一品です。



※丼メニューは一部取り扱いのない店舗がございます。 詳しくは、直接店舗にお問い合わせください。





**9**1週目

(+)

2024年6月

### 牛すき煮

- つくねの甘酢あん
- ささがきごぼうと薩摩揚げの金平

**★**【地産外商】高知県産のそうだがつお節を使用

昼 食

- おくらと湯葉のお浸し
- おかか佃煮★
- ごはん

[エネルギー] 480 kcal [たんぱく質] 16.2g [食塩相当量] 2.2g

### 白糸だらの照焼き

夕 食

- 付)花車かまぼこ
- じゃが芋とおからのサラダ
- 鶏肉と春雨の中華和え
- 人参しりしり
- ●広島菜漬け
- ごはん

[エネルギー] 441 kcal [たんぱく質] 18.9g [食塩相当量] **1.6** g

#### にしん甘辛煮

- 付)味付いんげん
- 焼きそば
- 五目揚げ豆腐
- チンゲン菜と人参のお浸し
- ザーサイ炒め
- ごはん

[エネルギー] 554 kcal

[たんぱく質] 16.0g

[食塩相当量] 1.9 g

#### 鶏肉の炊き合わせ

- おかず豆
- 茄子と挽肉の味噌炒め
- ●青森県産長芋と胡瓜の和え物★
- ●しそ昆布
- ごはん

★【地産外商】青森県産の長芋を使用

[エネルギー] 486 kcal [たんぱく質] 16.9g [食塩相当量] 2.2g

茄子のトマトソース★

おくらの胡麻和え

あみ佃煮 ごはん ★【地産外商】高知県安芸市産の茄子を使用 [エネルギー] 559 kcal [たんぱく質] 17.4g [食塩相当量] 2.1 g

● 小豆煮

胡瓜の生姜漬けごはん

鶏肉と茄子の黒酢あん

白菜と青菜のそぼろあんかけ

「エネルギー] 445 kcal [たんぱく質] 17.8g [食塩相当量] **2.0** g

「エネルギー] 519 kcal

[たんぱく質] 16.3g

[食塩相当量] **1.7**g

白身フライ(タルタルソース)

ほうれん草コーンバター

高野豆腐と野菜の煮物

黒豆

(金

8

(土)

9

(日)

大根としその実の漬物

[エネルギー] 538kcal [たんぱく質] 18.1g [食塩相当量] 2.2 g

マカロニと果物のサラダ ● ポテトとウインナー ● 高菜ナムル

おかか昆布★ ■ ごはん

★【地産外商】高知県産のそうだがつお節を使用

マスの塩焼き

しゅうまい

キャベツとさつま揚げの中華煮

ささがききんぴらごぼう そら豆 ごはん

豚肉と玉ねぎの味噌仕立て

ごはん

[エネルギー] 515 kcal [たんぱく質] 16.4g [食塩相当量] 2.0g

付)チンゲン菜のお浸し

● 豆乳入りしっとり卯の花 ● 鶏肉入り玉子とじ

若布と干し海老の当座煮 胡瓜漬けごはん

[エネルギー] 458 kcal [たんぱく質] 20.2g [食塩相当量] **1.7** g

畑のお肉の旨煮 小松菜のお浸し

金

(土)

(日)

しそ昆布 ● ごはん

豚肉の生姜風味

平麺ビーフン(大豆ミート入り)

鶏さつま揚げ

青森県産長芋と胡瓜の和え物

あみ佃煮 こばん ★【地産外商】青森県産の長芋を使用

いわし紀州煮

春雨と野菜のそぼろ炒め

かにかま入り玉子

ごはん 赤ずいきの酢の物

[エネルギー] 473 kcal [たんぱく質] 17.7g [食塩相当量] 1.9 g

「エネルギー] 529 kcal

[たんぱく質] 16.2g

[食塩相当量] **2.1** g

[エネルギー] 508kcal [たんぱく質] 18.5g

[食塩相当量] 2.0 g

[エネルギー] 498 kcal [たんぱく質] **17.1**g [食塩相当量] **2.1** g

食

豚肉のしぐれ煮 のごはん

[エネルギー] 537 kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] **1.5** g

2024年 6月

牛すき焼き風コロッケ

● ブロッコリーのカニカマあんかけ

[エネルギー] **582** kcal [たんぱく質] **16.2**g [食塩相当量] **2.0** g

付)人参煮 ポテトサラダ

茄子と挽肉の味噌炒め

広島菜漬けごはん

[エネルギー] 510 kcal [たんぱく質] 17.4g [食塩相当量] 2.0 g

● 出汁巻き玉子

● いんげんのピーナッツ和え

● ザーサイ炒め ● ごはん

「エネルギー] 475 kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] **1.8**g

ぶりの揚げ煮 付)れんこんの甘酢漬け

■ 豆ひじき● 野菜と木耳の彩り炒め

ほうれん草のごま和え

白菜漬けごはん

「エネルギー] 495 kcal [たんぱく質] 16.8g [食塩相当量] **1.4**g

つくね(くわい入り)

● パンプキンサラダ

● ラタトゥイユ ● 黒豆

野沢菜入り大根の漬物 ● ごはん

[エネルギー] 547 kcal [たんぱく質] 16.0g [食塩相当量] **2.2**g

人参しりしり

白菜漬け ごはん

●おくらの胡麻和え

塩えんどう豆 ごはん

「エネルギー] 513 kcal 「たんぱく質」 19.1g [食塩相当量] **1.4**g

(土)

さば塩焼 付)花車かまぼこ

豆サラダ キャベツの洋風煮

ささがききんぴらごぼう

野沢菜入り大根の漬物

「エネルギー] 496 kcal [たんぱく質] 20.0g [食塩相当量] 1.8 g

[たんぱく質] 18.0g

[食塩相当量] 1.8g

あみ佃煮 ごはん

厚焼き玉子(関東風)

胡瓜とツナの酢の物

「エネルギー] 549 kcal 「たんぱく質」 18.2g [食塩相当量] **2.6** g

(日)

麻婆茄子

野菜しんじょう

高野豆腐と野菜の煮物 うずら豆

刻みたくあん ごはん [エネルギー] 507 kcal [たんぱく質] 16.6g [食塩相当量] 2.0 g

シイラフライ★

蓮根そぼろ 鶏肉と春雨の中華和え

トマトソースハンバーグ

付)ペペロンチーノ \*\*\* ささげのお浸し

● 小松菜のお浸し

しば漬けごはん **★**【地産外商】高知県産のシイラを主に使用

[エネルギー] 531 kcal [たんぱく質] 16.7g [食塩相当量] **2.0** g

夕 食

● スクランブルエッグ(人参)

● 大葉入り豆腐団子

ぶり煮付け

付)ナポリタン 久米島産紅芋のうむくじボール

高野豆腐の含め煮

付) 花形人参 焼きそば

● チキンボールトマトソース

おくらと湯葉のお浸し

白菜漬け ごはん

[エネルギー] 523 kcal [たんぱく質] **19.3**g [食塩相当量] **2.1** g

2024年 6月

[エネルギー] 543 kcal

[エネルギー] 524 kcal

[たんぱく質] **19.7**g

[エネルギー] **524**kcal [たんぱく質] **19.1**g

[食塩相当量] **1.4**g

[食塩相当量] **1.4**g

[たんぱく質] **17.4**g

[食塩相当量] **2.0** g

チンゲン菜と人参のお浸し

あみ佃煮 こばん

「エネルギー] 440 kcal [たんぱく質] 19.6g [食塩相当量] **1.6**g

鶏肉ねぎ塩ダレ

春雨と野菜のそぼろ炒め

● ツナマヨコーン 野沢菜入り大根の漬物

「エネルギー] 534kcal [たんぱく質] 17.6g ● ごはん [食塩相当量] **1.6**g

肉じゃが

29

(土)

(日)

ミートソーススパゲティ あおさ入り玉子焼き

いんげんのピーナッツ和え

塩えんどう豆 こはん

[エネルギー] 514kcal [たんぱく質] 17.8g [食塩相当量] 1.6g

気仙沼産マグロカツ

● ミートボール(柚子おろし)

キャベツとさつま揚げの中華煮

● 大豆ちりめん 胡瓜漬け ごはん

[エネルギー] **554**kcal [たんぱく質] **16.3**g [食塩相当量] **2.0**g

さわら塩焼き

付)華かまぼこ ● 豆乳入りしっとり卯の花

野菜と木耳の彩り炒め

おくらのおかか和え

広島菜漬け ごはん [エネルギー] 469 kcal [たんぱく質] 19.4g [食塩相当量] 1.8g

北陸・丹後の旅弁当 ・ご馳走の日+

内容は P.5-6をご覧ください



# お出かけや旅がもたらす

2230 %

坂野恵里

大阪府堺市生まれ、3児の母。

2006年大阪大学医学部医学科卒業、2018年近畿大学医学部大学院博士課程修了。 泉大津市立病院初期臨床研修修了後、泌尿器科診療に従事。

大阪府下の病院勤務、米国インディアナ大学研究員、近畿大学病院泌尿器科勤務を経て、 2023年4月より同仁会耳原総合病院腎センター勤務。



みなさん初めまして。私は大阪府の病院で働きながら、闘病中や介護が必要な方とその御家族を対象とした関西圏の外出・旅行を企画する会社ReTaby(リタビー)を準備しています。

通院中、在宅療養中の方とその御家族向けの 旅行サービスです。



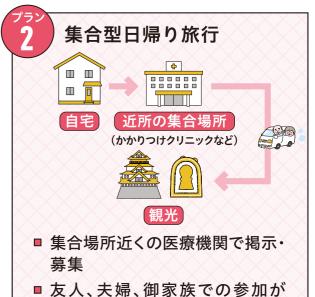
#### きっかけ

医療の進歩と高齢化で「病」と長くお付き合いする時代になっています。医師として診療にあたる中で、患者様や御家族から旅行やお出かけをしたいという声を聴く一方で、「途中でなにかあったらどうしよう」「お手洗いはどうかしら」「みんなに迷惑をかけてしまうかもしれない」など闘病中や介護中ならではの心配のために、実際は行けないという状況を目にしてきました。交通や宿泊、観光地でのバリアフリー

情報なども自分たちで情報収集をしなければならず、外出や旅行のハードルを上げています。また、私自身も、家族が病気になり、家族旅行を計画する際に想像以上に苦労をしました。このような経験から、医療従事者目線で必要なサービスを一括して手配・調整することができれば、外出や旅行の計画にかかる時間と不安を解消することに繋がると考えました。

#### √どんどんお出かけしてみんなで元気になりましょう/





#### 定期的な外出習慣で、フレイル・認知症予防

可能

私たちは、利用される方の医療度・介護度に応じて、保険外看護/介護サービス、介護タクシーを利用しながら、「誰もが外出や旅行を諦めず、病気や障害関係なく、誰もが主役として、気兼ねなく外出や旅行を楽しめること」を目標としています。介護士/看護師の付き添いは、知らない土地での介護や医療行為に対する御本人・御家族の不安を軽減するだけではなく、御家族の休息にも繋がります。

また、闘病中や介護が必要な方が何度も 外出や旅行をすることは、治療やリハビリ のモチベーションだけではなく、認知症 や筋力低下予防に繋がることが期待 されます。旅行やバーチャルでの旅行体験 が、高齢者の認知症や筋力低下の予防に 効果があることも科学的に証明されて います。※

%Totsune T, et al., Humanit soc sci. 2021.
Mivazaki A et al., Augmented Humans 2023

#### 誰もが楽しめる宿泊施設やレストラン例







【左】車椅子ユーザー向け民泊「WADACHI」 【中央・右】噛まない(スプーンで食べられる)フレンチ 「お食事処はんぐりー」



さあ、みなさんもお出かけしてみませんか。

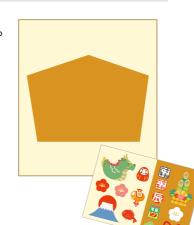
# お正月

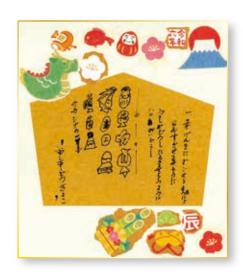
# ちきり給作品コーナー

あはは11月号で紹介させていただきましたオリジナル色紙ちぎり絵。 たくさんの作品をお寄せくださりありがとうございます。 先月号に引き続き、作品を紹介させていただきます。



作品をお寄せくださった方には後日、 作品の返却と共に人気のぬりえ3点を セットでお送りさせていただきます!





愛知県名古屋市 宍戸喜代子さん



愛知県名古屋市 大庭須魔子さん



愛知県名古屋市 中嶋喜代子さん



楽しみながら、仕上げました。 神奈川県横浜市 柳田牧子さん



いつもおいしいお弁当を届けてくださりありがとう♡ **茨木店 ユカリン**さん



左手がマヒのため使えません。大事な右手ですが昨年秋に肩関節周囲炎になりました。すごい痛みが続いています。今年は少しでも痛みが軽減するよう"願"をかけました。ちぎり絵のパーツ、それ以外の所も全部、ちぎり貼りました。〆切にギリギリセーフです。いつもおいしいお弁当、楽しい企画をありがとうございます。

上越店 保坂玲子さん





いつもお食事ありがとうございます。リウマチで手足が不自由ですが、どうやら、らしくできました。

朝霞・戸田店 松本秀子さん



素敵な色紙をいただきありがとうござい ます。ちぎるのが難しかったけど何とかで きました。今年も良い年でありますように。 北総店 篠塚幸子さん



苦労したけれど完成したので嬉しかったです。ありがとうございました。

前橋中央店 齋藤金四郎さん







私は、ちぎり絵という作品作りに初めて出会い戸惑いま した。大変なものに応募してしまったと手を付けられない でいました。何とか形を整えることができたので不出来な 作品ですがお送りします。

町田・青葉店 加藤一興さん



私は絵手紙で交流しています。ちぎり絵は難しいですね。 まあまあ健康で友達と付き合いたいです。うまく出来ません でしたが、よろしくお願いいたします。

町田・青葉店 井上幸恵さん



全国のお店めぐりでその土地の写真も 掲載され、知らない事が多くびっくりと 旅をしているようで楽しいです。あはは の表紙の顔、いつもあははです。

長野県中野市 ふさちゃんさん



いつもぬりえを送っていただきありがとう ございます。82才過ぎての手習いなので、 何とか頑張っています。ちぎり絵は初めて だったので、手で切るのが大変でした。

平塚西店 山本伸子さん



いつもぬりえをしているので難しかったが、 終えるとヤッターという気持ちです。

神戸中央区店 春ちゃんさん





# クロスワードパズル

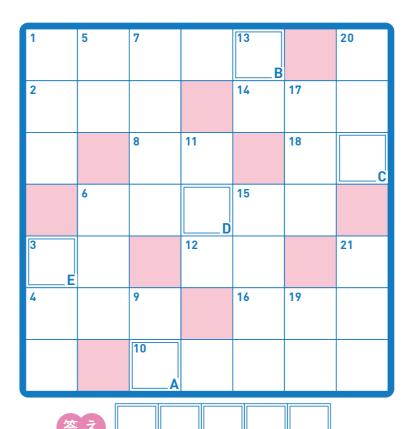


パズル制作/ニコリ

二重枠に入った文字を Aから順に並べてできる言葉は何でしょう?

ヒント

#### ラッパズボン





- 🚹 気軽な服装。アメリカの学生のファッションを取り 入れたアイビールックは、今では定番の――スタイル になっています
- 3 東――の窓なので朝日が差し込むんです
- ✓ ベッドに入ろうとするとき。──に電話があって 目が冴えちゃった
- 外套をまとったみたいなおしゃれなお猿
- 食べ物にたかったりする虫
- 1 手塚治虫さんの自画像もかぶっています。 昭和の頃もハンチングや――はおしゃれアイテムでした
- 12 ミニスカートに合わせたロングブーツやパンタロンに あわせた厚底などの――も流行りました
- 14 貼れるメモ紙
- 16 ギターを弾くときに使います
- 18 デパートは大——総合小売店

#### 先月号の答え

#### エイガカン

1/\	゚ガ。	7+		<sup>12</sup> カ <sub>D</sub>	ラ	16 シ
	"カ	E	<sup>10</sup>	1		∃
<sup>2</sup> ダ	1		゚゙ウ	1		ク
1		<sup>®</sup> ア	工	ン		ド
3 IJ	∃	カ	ン		<sup>15</sup>	ウ
セ		゚チ	チ	力	タ	
+	リ	ン		<sup>14</sup> ×	1	ガ

想像の産物。カッパやテングは――の流行りましたね ゆきひら 押されると気持ちがい 晩飯とかディ 紹介

ற் 生き

長髪やサイケなファッションも流行りました1960年代後半、アメリカから世界に広がった 文字などを刻んで、ゆかりの場所に建てたりします

世間に知れ渡る。風説の-操作方法を――しました技術や知識を自分のもの いものにする。 ・く機械の

流行りました。足首ま とも言 示 で

ココアやチョコの原 テ の

不本意。残念