組織の現況（2022年３月31日現在）

組合員数	49,836名	（前月比 −2,341名）
出資金総額	920,713,500円	（前月比 −53,211,000円）
１人平均出資金	18,475円	（前月比 −191円）
班数	448班	

生活と医療 No.513
LIFE AND MEDICAL CARE
2022年5月20日
［毎月20日発行］

高知医療生活協同組合
〒780−0963　高知市口細山206−9
TEL 088-843-0025　FAX 088-840-0649
発行責任者　吉本拓生
編集　「生活と医療」編集委員会
ホームページ
http://www.kochi-hco-op.or.jp/
定価　１部　30円（組合員の購読料は出資金に含まれています）

塩と上手におつきあい
すこしお

おいしく　楽しく　すこしお生活

皆さんは毎日の食事で上手に「減塩」できていますか？「減塩って体にいいことは知っているけど、面倒そうだし味も物足りないんじゃない？」と思う方も多いのではないでしょうか？

今回は「すこしお」をテーマに無理なく続けられる減塩のコツや減塩レシピなどをご紹介したいと思います。

すこしおとは

「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。

日本の成人１日あたりの塩分摂取量は平均約10・0ｇ。医療福祉生協のすこしおの目標値は６ｇです。この数値を比べると日本人の塩分摂取量は大幅に高いことが分かります。

塩分をとりすぎるとなぜいけない？

私たちが生きていくうえで塩分は必要なものです。しかし、塩分のとりすぎは、さまざまな病気へつながることが明らかになっています。

①高血圧

血液中の塩分濃度が高くなると、その濃度を下げるために血流量が増えて血圧が上がります。塩分過多の状態が続けば、慢性的な高血圧の原因になる場合もあります。

②腎臓病

余分なナトリウム（塩分）が増えることで、腎臓の塩分を排泄する機能が対応しきれなくなり、腎臓が疲弊します。そうすると体内のナトリウム濃度が上がり、高血圧、心臓病にもつながります。腎機能が弱ってしまい、ナトリウムだけでなく、余分なものを排泄する機能が弱くなり、体内に不必要なものが蓄積されてしまいます。

また、高血圧により動脈硬化を起こすことがあります。動脈硬化で腎臓への血流が低下し、腎臓そのものが硬くなり、腎機能が低下してしまいます。

③心臓病・脳卒中

高血圧の方がさらに塩分を取り続けると、心臓の負担を増やし続けることになります。動脈硬化や心肥大が進み、心筋梗塞や狭心症、脳卒中を引き起こす場合があります。

これ以外にも胃がんや骨粗鬆症などのリスクを高めるともいわれています。

「すこしお」で心も体も元気に！

医療生協では、以前より班会や地域で塩分チェックを行ってきました。自分の塩分摂取量を知り、食生活の見直しをする、「すこしお」の取り組みに力を入れています。

「すこしお」を意識したことで、大幅に生活習慣の改善がみられた方もいました。いつもの食事で、楽しくおいしく、「すこしお」生活を取り入れて、健康で豊かな生活習慣を身につけましょう！

減塩のコツ

★味付きご飯やパン、麺類は回数を減らす
★麺類の汁は残す
★汁物（味噌汁等）は１日１杯までにする
★加工品（干物、練り物、ベーコン等）や漬物は控える
★インスタント、レトルト食品は控える
★顆粒だしは控え、天然だしを利かせる
★酸味や香辛料、香味野菜などを利かせる
★醤油はかけるよりつける
★外食をする時は家での塩分の高い料理を控える
★必ず野菜を摂る

「減塩でもおいしい野菜のレシピ」

730円（税込）

高知医療生協本部事務局と地域交流センター四万十で取り扱っています。

わかめとにんじんの生姜炒め

１人分　エネルギー 30kcal
塩分 0.4g

材料　２人分

- 塩蔵わかめ …… 50g
- 人参（千切り）…… 30g
- 生姜（千切り）…… １かけ
- ごま油 …… 小さじ１
- Ⓐ 酒 …… 大さじ１／２
- Ⓐ あらびき白こしょう …… 少々

作り方

①わかめはよく洗い、たっぷりの水に３分ほどつけて戻し、水けを絞って３cm幅に切る。
②フライパンにごま油を中火で熱し、人参と生姜と①を入れて炒める。
③全体に油がまわったら、Ⓐを加えてさっと炒める。

ふれあい

コロナに翻弄された高校生活を終えた娘。ずっと続けてきたスポーツも、試合や遠征の中止・制限続きでした。私も応援に行くのを楽しみにしていましたが、行けず仕舞い。そして最後の卒業式までもが中止となりました。

そんな娘も寮生活を終えて戻り、我が家はいま４世代が同じ屋根の下で生活をしています。一緒に食事をした後も、居間でテレビを見ながら言葉が飛び交う。我が家ではフレイルになる隙を与えません。昔はこんな家ばかりでしたよね。

また、子どものころは毎日家の前に近所のお年寄りが集まり、冬は焚火を囲み、春は日向ぼっこ。休みの日は子どもも一緒に、世代関係なく自然と居場所ができていました。

そんな光景を思い出すのが班会です。笑顔で話す組合員さんたちを見ていると、微笑ましく懐かしく感じます。

今、単身・高齢者のみの世帯が主流となり、またコロナ禍でフレイルが心配される中、昔のような『顔のみえる関係』づくり、『居場所』づくりを大切にしていきたいです。（T）

戦争 STOP WAR 反対

～軍事侵攻に反対し、いのちと平和を守る行動を～

2月24日から始まった、ロシアによるウクライナへの一方的な侵攻は、現在（5月9日）も続いています。これは国際社会の平和と秩序、安全を脅かし、明らかに国連憲章に違反する行為であり、断じて容認できません。どうすればこの戦争を終わらせることができるのでしょうか？

一人ひとりができる取り組みについて一緒に考えてみませんか。高知医療生協の抗議、支援の取り組みをご紹介します。

高知医療生協は命と健康を守る民主団体として、ロシアの一方的な軍事侵攻やその他のあらゆる国の軍事行動に反対します。

ひとたび戦争になれば…

戦争の開始を決定するのは国や軍の首脳ですが、その影響は軍人や軍事施設だけではなく、あらゆるものが被害を受けます。すでにウクライナ国内の民間人や施設に大きな被害が出ているとの報道が連日のように聞こえてきます。

日本では「もし攻めてこられたらどうする」という話題をよく耳にしますが、どうする?だけでなく、どうなる?を想像することも大切だと思います。ひとたび戦争になれば、かけがえのない命が奪われることになります。この戦争を拡大させず、一日でも早く終わらせる平和的外交の努力と世論を広げなければなりません。

ウクライナの子どもたちへ支援の輪を

ウクライナでは今、750万人の子どもたちのいのちと生活が差し迫った脅威にさらされています。重火器による戦闘の影響は、すでに重要な給水インフラや教育施設に被害を与えています。戦闘が沈静化しない限り、今後何万もの家族が避難を強いられる可能性があり、人道支援の必要性は高まる一方です。

このような現状に対して日本ユニセフは、ウクライナ東部を含む国内全域で、子どもたちの命を守るためのプログラムを拡大するために活動を続けています。

これには、①紛争の影響を受けた地域に水をトラックで運ぶこと、②保健や衛生、緊急時の教育のための支援物資を、出来る限り戦闘の最前線に近いコミュニティにも配置すること、③自治体との協力のもと、支援を必要としている子どもたちやその家族に迅速な支援が行き届くようにすること、などが含まれています。

高知医療生協は日本ユニセフのこのような活動に対し賛同する立場から、日本医療福祉生協連と連携し、各事業所と支部に募金活動への協力を呼びかけています。

募金いただける方は、左記の「ウクライナ緊急募金」口座までお願いいたします。

ユニセフ　ウクライナ緊急募金

郵便局（ゆうちょ銀行）募金口座

振替口座：00190－5－31000

口座名義：公益財団法人 日本ユニセフ協会

＊通信欄に「ウクライナ」と明記願います。

全国の郵便局窓口からご送金いただけます。

2022年度　総代名簿

（　）内は総代定数

4月22日の総代選挙管理委員会で定数254名の総代を確定しました。

旭北支部（17）
小笠原　一　代
小笠原　美津子
梶　田　典　男
兼　松　利　彦
上　岡　映　子
小　松　ヤスコ
笹　岡　美　知
貞　長　　和
下　本　文　雄
鈴　木　千鶴子
鈴　木　昌　忠
竹　東　公　子
千　葉　純　子
永　野　信　子
浜　田　好　子
味　元　秀　子
森　下　妙　子

旭西支部（8）
伊　東　貴　子
尾　崎　周　子
久保田　ひさ江
戸　梶　喜　美
西　森　節　子
廣　瀬　寿　子
松　本　和　香
山　下　由　紀

旭南支部（7）
石　川　美　紀
遠　藤　　穣
川　崎　良　恵
高　橋　美津子
高　橋　八重子
中　内　一　美
山　本　美紀子

城北支部（13）
秋　山　登美代
安　藤　華　代
大　石　万里子
岡　田　敬　子
門　田　貴　見
小　松　和　子
小　松　尚　美
高　田　澄　恵
豊　永　節　子
中　澤　紀　子
西　村　紀　美
松　本　眞智子
山　本　聿　子

神田支部（8）
金　子　孝　子
島　村　芳　江
戸　梶　由美子
林　　正　彦
半　田　隆　志
藤　原　美佐子
宗　光　理　左
村　岡　勢津子

朝倉きた支部（8）
河　添　光　子
近　藤　光　子
坂　本　秀　子
西　村　多津子
林　　昭　子
日之裏　義　広
深　瀬　昌　代
渡　部　美智子

朝倉みなみ支部（9）
石　野　淳　子
岡　崎　富　美
尾　原　明　廣
善　家　明　彦
竹　本　千代恵
田　中　和　子
南　　千代子
宮　本　禎　子
明　神　輝　男

鏡支部（3）
小　野　修　以
小　野　雄　三
正　堺　佐　恵

潮江支部（8）
岡　林　三津子
沢　田　由　江
中　屋　幸次郎
中　屋　秀　子
堀　尾　真　弓
松　本　準一郎
松　本　範　子
三　輪　多津子

さんばし支部（5）
有　安　尚　代
岩　瀬　安　子
植　野　親　江
平　岡　邦　子
和　田　穏　子

港南支部（9）
安　部　和　子
岡　部　澄　子
小　島　加　代
胡摩崎　長　廣
下　元　博　司
平　田　　拓
森　岡　幸　一
森　脇　しづえ
米　田　　稔

春野支部（5）
佐　竹　聡　子
澤　田　義　弘
藤　田　幸　枝
松　崎　直　敏
村　尾　明　子

こだかさ支部（5）
小　林　玲　子
秦泉寺　あ　や
髙　橋　祐　子
西　内　美津子
西　本　恵　子

三里支部（4）
貞　岡　登志子
冨　田　千　恵
松　下　芳　朗
南　　多麻代

秦支部（6）
大　庭　ミサゴ
長　野　時　夫
林　　照　男
原　　成　子
細　木　増　枝
山　本　嘉代子

高知市東支部（6）
大古閑　　恵
杉　村　比菜恵
鈴　木　教　子
西　内　純　子
西　内　初　代
西　本　節　子

しなね支部（4）
泉　　明　男
井　上　文　子
浜　口　紀代子
山　本　典　判

すさき支部（7）
大　野　　曠
岡　崎　富　子
加　藤　哲　子
北　村　喜　奴
竹　崎　栄　子
細　木　テ　ル
宮　崎　五　喜

上分支部（3）
乾　　亨
谷　脇　由美子
西　森　美佐子

安和新荘支部（3）
竹　崎　　智
中　居　八洲守
西　森　純　子

大洋支部（8）
石　田　ま　れ
岡　林　　鈴
楠　瀬　安　子
里　見　真　理
松　田　須賀子
明　神　久二代
森　田　収　三
山　中　松　枝

吾桑支部（3）
大　崎　定　幸
堅　田　　勇
谷　脇　周　清

津野支部（3）
大　崎　健　夫
坂　本　健　一
高　橋　信　夫

窪川支部（4）
池　田　睦　男
岩　井　優之介
岡　村　豊　昭
武　田　茂　男

大野見支部（1）
石　村　佐代子

十和支部（2）
芝　　京　子
芝　　瑞　穂

中土佐支部（2）
畝　原　和　子
畝　原　博　之

中村東支部（10）
岡　本　和　也
金　子　生　子
川　村　育　子
河　渕　真　紀
小　松　英　美
遠　近　朋　子
永　野　瑞　亀
永　野　　侃
中　平　美　江
吉　川　マチ子

中村西支部（8）
上　岡　扶恵子
川　上　典　子
川　渕　勝　子
熊　野　信　代
坂　本　公　和
弘　田　和　希
森　　律　子
吉　田　昭　子

幡東支部（4）
永　野　公　代
水　野　小百合
森　　治　史
山　崎　純　子

土佐清水支部（4）
工　藤　一　雄
工　藤　直　美
近　藤　義　彦
坂　井　美　保

宿毛支部（6）
浅　木　　敏
浅　木　富　子
井　上　敏　彦
今　城　久　美
諏　訪　仁　美
山　岡　まゆみ

香南市支部（2）
小田巻　房　美
吉　村　寿　美

安芸支部（5）
井　内　和　子
大　場　美　砂
川　島　憲　彦
小　松　絹　子
吉　村　栄　一

南国支部（5）
植　田　鈴　子
坂　上　京　子
溝　渕　乃　婦
村　井　貞　夫
村　田　敦　子

香美支部（5）
池　上　健　夫
北　村　真知子
林　　幸　恵
牧　　昌　子
山　崎　万　里

土佐市支部（6）
石　元　　充
上　野　京　子
田　村　春　美
広　瀬　明　子
福　本　さ　わ
村　上　信　夫

土佐市なの花支部（3）
上　村　美智子
楠　瀬　寿　賀
松　本　政　子

いの支部（7）
江　川　　功
川　島　恵　子
齊　城　英　明
田　鍋　善　郎
田　鍋　れい子
谷　崎　き　よ
谷　本　照　子

佐川支部（5）
菊　池　美　恵
坂　本　昌士郎
西　森　まなみ
橋　元　陽　一
渡　辺　絹　子

日高支部（3）
岸　本　智　子
高　橋　彰　子
西　内　恵美子

高知市の支部外（15）
今　井　儀　一
上　田　美和子
上　田　有　希
大　西　真知子
島　崎　保　臣
中　内　優　子
長　崎　道　子
長　友　恵里香
浜　口　正　紀
広　橋　幸　子
古　谷　　祥
細　川　野　花
増　田　美和子
松　村　滋　子
松　本　顕　治

高知市以外の支部外（5）
赤　堀　　絹　代
井　上　和　美
松　繁　美　和　子
松　田　春
松　田　　博

2022年4月 理事会報告

1号議案　コロナ禍での組合員活動（5/1～5/31まで）、支部運営委員ふやし月間（6月～7月）、生協病院電子カルテ導入、2022年3月決算1,305万円の剰余、2021年度決算9,034万円の剰余について確認した。

2号議案　第61回通常総代会・地区別議案説明会5/23(月)、みなし自由脱退・死亡組合員への対応、第2回選挙管理委員会報告（総代254名）、臨時理事会5/18(水)、通常総代会開催6/29(水)13：30－16：30について確認した。

お知らせ　「自由脱退及び出資金減資」は生協法を遵守し、定款に基づく取り扱いを行っています。ご不明な点は本部までお尋ねください。

手軽にクッキング

1人分　エネルギー 203kcal
塩分 1.1g

カツオのカルパッチョ

材料　2人分

- カツオさく（皮なし）…… 160g
- 塩 …… 少々
- あらびき黒こしょう …… 少々
- セロリ …… 30g
- 人参 …… 20g
- Ⓐ
  - レモンの搾り汁 …… 大さじ1
  - しょうゆ …… 大さじ1/2
  - サラダ油 …… 大さじ1/2
  - 粒入りマスタード … 小さじ1
  - マヨネーズ …… 小さじ1

作り方

①カツオは2～3mm厚さの薄切りにする。バットの底一面に塩とこしょうをふり、その上にカツオを重ならないように並べ、ラップをかけて冷蔵庫で冷やす。
②セロリは筋を除いて3cm長さの薄切り、人参はピーラーで薄切りにする。セロリと人参を氷水にさらし、パリッとなったら水けをきる。
③器に①、②を盛り、Ⓐをかける。

写真ルポ

4月17日
お口の健康 Web 研修会 in ソーレ

講師は利根歯科診療所の中澤桂一郎先生。参加者27名でした。

中澤先生からは、コロナ禍の今こそオーラルフレイル予防（お口の健康）が大事。飲み込む力を保ち肺炎の予防に、「ロングピロピロ」や「長息生活」など、ぜひ利用してくださいと紹介がありました。参加者のほとんどがロングピロピロを持っているのに、毎日やっている人はゼロ。「班会でやりたい」「毎日続けたい」と感想が出されました。

4月15日
こだかさ支部 子ども食堂 医学生研修

毎週火・金曜日に地域交流センター城北で行っている子ども食堂に、医学生が研修に来ました。食材配布等を手伝った医学生は「地域を知り、つながることが出来る良い活動だと思いました」と話してくれました。

3月31日
日高支部　春の支部レク

参加者24名で日高村総合運動公園に桜を見に行きました。陽光桜は終わりかけでしたが枝垂れ桜が咲き乱れ、参加者からは「初めて来たがとても良かった」「お弁当とおやつの桜餅も美味しかった」と喜びの声が上がっていました。

仲間のこえ

高知市　島田佳幸様
ビキニデーin高知に参加したいと思っています。

佐川町　福永教男様
ウクライナ侵攻について思うこと。それは、武器のない世の中のありがたさであり、憲法9条の大切さです。何事も相手を思いやる気持ちが第一だと思っています。

高知市　伊藤節子様
ようやく春がやってきました。おうち時間を有効活用した筋トレ&脳トレが紹介されていたので、冬の間のなまった体をふるいたたせて、桜を楽しみながらウォーキングをしたいと思います。

高知市　ネーム みぃちゃんママ様
そろそろコロナも花粉症も収束？県内の花の名所や緑の美しい場所に今年は行きたい！なので、毎日少しずつですが筋トレ頑張ってます!!

須崎市　明神久二代様
511号の写真ルポ、ディサービスせいきょう四万十忘年会の「幡多ちんどん」、楽しそうですね。利用者さんはじめ、登場される方々やスタッフの皆さんの笑顔が目に浮かぶようですね。色々と工夫されていて感心します。

宿毛市　長田ミヤエ様
2月の誕生日で93歳になりました。これからも自分の事は自分でできるよう、筋トレと脳トレを続けて元気に過ごしたいと思っています。

安芸市　長田純子様
編集後記を読んでびっくり！かわいい鳥から肺炎になるなんて…。アレルギーですか、それともウイルス？細菌？

須崎市　ネーム オシマ様
もう10年位になりますが、毎朝野菜スムージーを500mℓ飲んでいます。今朝はホウレン草、春菊、ピーマン、ニラ、ネギ、レタス、ブロッコリー、にんじん、バナナ、きな粉、牛乳で作りました。おいしいです。お腹も快調でダイエットにもなっています。

あっちこっち＊できたよ 新班

潮江支部

「やまがらの会」班

発足：2021年11月26日
人数：3人
定例班会：毎週約3回
場所：山に登ってハイキング
班長：包国（かねくに）ナツ子（写真右）

高知市街と浦戸湾を展望する里山で健康づくり

高知市民の間で親しまれているハイキングコースの「南嶺」（筆山～皿ヶ峰～鷲尾山～烏帽子山）を、「健康のために！」と庭のようにして歩いています。

こうしたハイキング仲間「やまがらの会」で、班を結成しました。

ハイキングコースの途中、ひと休みしているといつも山雀が寄って来ることから、この名前をつけました。3人のメンバーですが、この日は2人でした。

文：班長　包国（かねくに）ナツ子

外来診療表

救急病院 高知生協病院 ☎088−840−0123
高知市口細山206−9

内科／外科／呼吸器内科／呼吸器外科／循環器内科／心臓血管外科／消化器内科
消化器外科／胃腸内科／内視鏡内科／糖尿病内科／肛門外科／整形外科／リウマチ科
リハビリテーション科／放射線科／形成外科／乳腺外科／救急科

●夜間診療以外は予約制を基本にしています。予約受付時間以降は翌日にお願いいたします。

予約受付時間：月曜日～金曜日８時30分～17時
土曜日　８時30分～12時30分（病院の休診日は除く）

診察の予約、変更専用番号 ☎088−813−1010

			月	火	水	木	金	土
午前（9時～12時30分）	初診・急患		担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医
	内科	消化器内科		水田		小野川		水田
		家庭医療科・循環器内科		山内	佐藤			佐藤（第1・3・5週のみ）
		呼吸器内科	中山		中山			中山
		糖尿病内科		二神（第2・4週のみ）			二神	
		リハビリテーション科				上城		
			原田			岡田	原田	
	外科		川村	川村（11時まで）	岡添	川村		岡添（第1・3週のみ） 川村（第2・4週のみ）
	整形外科・リウマチ科				*2 松本（骨粗しょう症）	松本		松本（第1・3週のみ）
	振動病				上城			
	（内視鏡検査）		水田	小野川（第1・3・5週のみ）	小野川	水田	水田	鍵山（第3週のみ） *3 小野川
	（心・血管エコー検査）		○	○	○	○	○	○
午後（2時～5時）	専門外来		佐藤（第2・4週） 思春期・家族外来（第1・3週）	*1 高知大医師	二神（第2・4週）		佐藤（第2週のみ）	
	外科		岡添（2時30分から）					
	整形外科・リウマチ科			松本（2時30分から）				
	（心・血管エコー検査）		○	○	○	○	○	
夜間診（午後5時～7時）				中山		小野川	上城	

医師の専門

消化器内科…小野川・水田・依光
糖尿病内科…二神
循環器内科…田辺・原田・佐藤
呼吸器内科…内田・中山
家庭医療科…佐藤・山内
外科…川村・岡添
リハビリテーション科…上城
整形外科・リウマチ科…松本
産業医…岡田

※１　高知大医師による外来について
呼吸器外科…久米（生協病院 第1・3・5火曜日 午後）

※２　整形外科の水曜日診察について
手術日のため、前日までの予約分のみ診察

※３　小野川（第１・２・４週／不定期）

四万十診療所 休診中
地域交流センター四万十
四万十市具同2882−1　☎0880−37−6920

健診センター ☎088−843−0051

在宅療養センター ☎088−840−0227

●各診療所とも午前の診療時間は９時～12時30分、午後は各診療表をご覧ください。
●予約制を基本にしています。お電話での予約も受け付けています。

旭診療所 ☎088−844−0809
高知市旭上町32

第１・３土曜日休診

	月	火	水	木	金	土
午前	田辺	田辺	田辺（第5週は休み）		田辺	田辺（第1・3週は休診）
午後・夜間診	田辺（3～6時）	田辺（3～5時）			田辺（3～6時）	

潮江診療所 ☎088−833−9511
高知市高見町363−1

禁煙外来（予約制）　第１・３土曜日休診

	月	火	水	木	金	土
午前	内田	内田	内田		内田	内田（第1・3週は休診）
午後・夜間診	内田	定期往診	定期往診		内田	

※月曜・金曜の午後診療は午後3時～5時30分

すさき診療所 ☎0889−40−0566
須崎市東古市町3−4

第３土曜日休診

	月	火	水	木	金	土
午前	依光		依光	依光	依光	依光
午後・夜間診	依光（3～6時）			依光（2～5時）	依光（3～6時）	

※第３火曜午前９時より11時30分まで上城医師

介護事業所

居宅介護支援事業所（ケアプラン作成など介護保険に関するご相談）

生協介護の窓口	高知市口細山206−9	☎088−844−0621
生協介護の窓口すさき	須崎市東古市町3−4	☎0889−40−0825

訪問看護・訪問介護ステーション

訪問看護ステーション生協れいんぼー	高知市口細山206−9	☎088−828−8610
ヘルパーステーション虹	高知市旭上町32	☎088−844−2429
ヘルパーステーションレインボー潮江	高知市高見町363−1	☎088−833−5332

通所介護・通所リハビリ

通所リハ旭（月～土）	高知市旭上町32	☎088−844−0809
デイサービスせいきょうぬくぬく（月～土）	高知市口細山206−9	☎088−828−8328
デイサービスせいきょうやまもも（月～土）	高知市南竹島町4−5	☎088−831−8141
高知医療生協デイサービスふれあい（月～土）	須崎市東古市町3−4	☎0889−40−0825
デイサービスせいきょう四万十（月～土）	四万十市具同3227	☎0880−37−3336

編集後記

世界で戦争など様々な問題が起こっている中、先日ＳＮＳでとある動画が話題になっているのを目にした。

その動画には桜が空一面に舞い散る様子が。まるでファンタジーの世界に迷い込んだ様な風景に、感嘆のため息が漏れた。

この少しの感動や幸せが世界中に溢れるよう願いながら、私もこの日常の幸せを一つ一つ大切にしたいとしみじみ思った。（K）

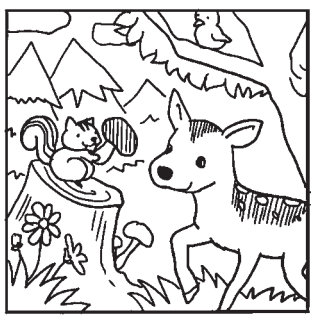
おめでとうございます

クイズ当選者のお名前

510号　応募数42通
高知市　野村　尋子様
高知市　中村　智津様
南国市　佐竹八重子様
四万十町　荒井眞喜子様
日高村　西内恵美子様

511号　応募数39通
高知市　西本　時子様
高知市　伊藤　節子様
四万十市　飯島　優様
安芸市　井内　和子様
安芸市　大場　美砂様

第511号クロスワードの答え
『シュンブン（春分）』



まちがいさがし

左の絵には8ヵ所まちがいがあります。さてどこでしょうか？　○印をして切りとって、はがれないようにハガキに貼って応募してください。
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します。

〆切日　6月20日

「仲間のこえ」に掲載させていただく場合があります。匿名をご希望の方は「匿名希望」またはペンネームをお書きください。
はがき1枚につき、1回分の解答をお書きください。
はがきに記入していただいた個人情報はクイズの抽選にのみ利用いたします。

1、住所・郵便番号
2、お名前
3、でんわ
4、解答（513号）
答
5、紙面記事へのご意見ご感想、近況を書いて送ってください。

切手
7800963
高知市口細山二〇六―九
高知医療生協
クイズ　係