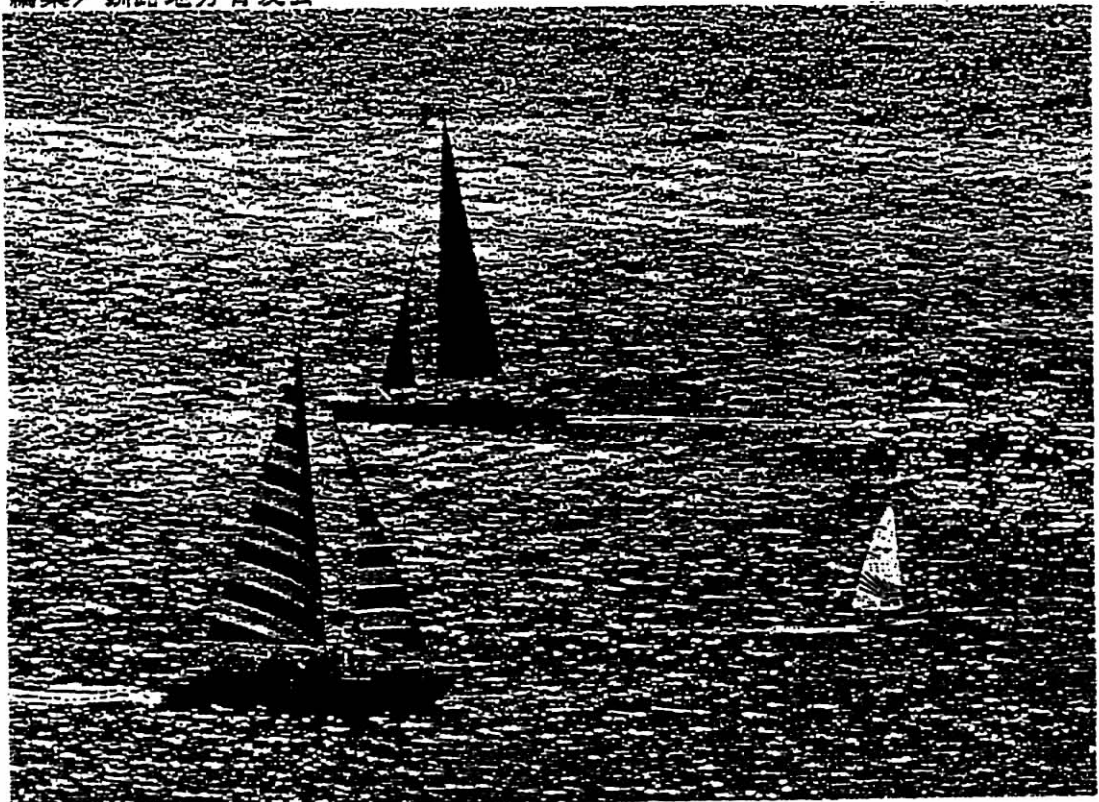


たんちよう

No. 121
6月号

HSK

編集／釧路地方腎友会



【目次】

「シャント」	新会長挨拶	—— 竹内昇氏	1
釧路地方腎友会	総会報告		2
役員名簿			3
道腎協	総会報告		4
市立病院	要望書	佐藤 信洋	5
「最近の私」		伊藤 清春	6・7
「ダイエット	体験記」	今井 伸子	8
「野遊会第1号」		釧路泌尿科クリニック	9
「美味しく食べる	魚料理のコツ」	栄養士・森橋広美(細)	10・11
美味しい「ラーメン	処吉河」	金井 英雄	11
「若い人にもてない	穴根」	渡辺 喜久	12
クロスワードクイズ			13
新患者「会員の動向」	新会員・退会・おくやみ・編集後記		14・15

ペンヤント

「新△△△△△△△△△△」

釧路地方腎友会 会長

釧路協立病院 竹内 昇

一九九二年の活動の「重点目標」は、
10点あります。そのほかに「組織・広
報・財政の強化」として十一点が総会で
承認されています。

この中で、私たちが患者が、たえず念頭
に置かなければならぬことは、厚生省
の方針が「受益者負担」に比重が置かれ
てくることになっています。

このことは、日本の社会現象でもある「
高齢化社会」への対応として行われよう
とする政策です。従って、この政策が推
進されることによつて、医療費の「自己
負担」という形で私たちの生活が圧迫さ
れることとなります。

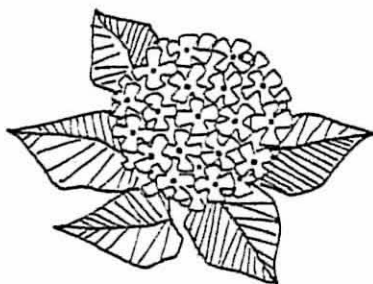
何としてでも、この政策は阻止しなけ
ればなりません。「生活保護」「医療保
護」も受けられることが難しい現状にありま
す。

このように、私たちが患者を取り巻く環
境は誠に厳しくなる一方ですが、私たち
ができる対抗手段は、患者が一人残らず
団結し、会腎協、道腎協の指導のもと、
尋常活動や請願活動、キャンペーン活動
など、団結の力を結集して、私たちが患者
の窮状を多くの人々に認識してもらおうと
ともに、政策に反映してもらおう、ことに
あります。

このことから、私達釧路地方腎友会が
心してかかる必要があることは、会員の
「患者全員加入」への取り組みであること
を考えます。同じ患者同志で、非会員がい
るということは、行政側にとっては、同
じことを訴えるにしても深刻度が違つわ
けで、団結の力がそれだけ弱くなります。
同じ病をもちつもの同志、話し合えば分
かってくれると思います。粘り強く取り
組んでいきたいと考えております。

会役員の方々の尽力により、念願の事
務所もできました。専従職員の常駐につ
いても取り組みなければならぬ課題と
考えております。

いずれにしても、これまで多くの役員・
会員の方々が積み重ねてこられました業
績を無にする事なく、現役員共々全力で
充実・発展させていきたいと思っております。
ご協力よろしくお願いたします。



平成3年度 釧路地方腎友会総会報告

桜の花びらが ふくよかに咲き始めた5月12日(日)に定期総会を実施し、新年度へ向けて体制がためをしました。午前10時から、釧路市福祉会館に於いて約70名の参加で開催されました。

開会にあたり、この一年間で亡くなった会員に対して一分間の黙祷を捧げました。そして、平成3年2月に亡くなられた「故木村俊副会長」のご主人様に感謝状と記念品が贈られました。

次に、上田弘会長が腎疾患総合対策の進行状況などについて報告をしました。その後、今年4月の道議会選挙において見事当選した伊藤武一道議会議員が道議会開催中のため出席できないということと、上口市議会議員さんが代わりに見送られてお礼を述べられました。

次に、釧路市立病院の赤神幸男さんと協立病院の竹内昇さんを議長に選出してから議事に入りました。

平成2年度活動経過報告、決算報告、会計監査報告と順調に承認されました。更には平成3年度活動方針案、予算案と提案がなされ、それぞれ承認されました。



特に、新年度の活動方針のなかで平成4年度に札幌で実施される腎協全国大会にむけての準備・予算が盛り込まれているのが特徴的なことであろう。

最後に役員改選が行われました。選出方法については事務局一任ということで、事務局から新役員の候補があげられ会員の承認を受けました。

平成3年度の新役員の中では、上田弘会長が退任し竹内昇さんに変わったことが大きなできごとでした。上田氏がおりたということでは驚きがありました。相談役で残られるというので一安心という場面も見られました。

新会長の竹内昇さん(協立病院)は以前にも副会長として活動いただいた事がある方です。新役員一同、竹内副会長を中心にこれから一年間頑張ることを決意いたしました。

なお、上田弘氏には引き続き道腎協の副会長、難病連釧路市部長として活躍いただくとおぼろびしておりますのでご安心ください。

こうして、議事がすべて終了し、会員全員で昼食をとりました。

集まった会員の中には新しい人の顔もたくさん見ることができました。

釧路腎友会は150名を越える会となり、釧路地方の患者会としては一番大きくなっています。社会的にもその存在感が問われる状況です。

未加入会員を一人でも多く加入してもらうように働きかけていくとともに、腎臓病予防の啓発・移植のための腎臓登録推進を積極的に推し進めていかなければならないと思います。それには、どうしても会員の皆様の協力が必要です。今後、より一層のご協力をお願いして総会の報告といたします。

(事務局)



平成13年度役員名簿一覧

会 長	竹内 昇	協立病院			
副会長	掛札 聖	林田クリ			
全	佐藤 信洋	市立病院			編集委員
全	東 哲司	久島医院			編集委員
全	金井 英雄	久島医院			編集委員
全	渡部 喜久	林田クリ			編集委員
事務局長	橋本 巖	林田クリ			編集委員
鶴岡 次長	志谷 初江	市立病院			会計業務
幹 事	菅田美津子	市立病院			
全	今村ツヤ子	市立病院			
全	吉田 敏光	市立病院			
全	渡辺 妙子	市立病院			
全	小島クキ子	市立病院			
全	佐藤征一郎	市立病院			
全	伊藤 清春	久島医院			
全	砂原 良子	林田クリ			
全	大久保千尋	林田クリ			
全	弓 一三	林田クリ			
全	花輪 邦子	日赤病院			
全	田村 良穂	協立病院			編集委員
全	波佐谷純考	厚岸病院			
会計監査	池本 良一	久島医院			
会計監査	本間 幸雄	林田クリ			
編集委員	今井 伸子	移植者			
相談役	上田 弘	協立病院			

○ 道庁協役員 副会長 上田 弘 幹事 橋本 巖
 ○ 難病連糸路支部 支部長 上田 弘 副支部長 佐藤 信洋 運営委員 金井英雄

要望書の提出について

市立病院 佐藤 信洋

私たち透析患者の正に生命維持装置である人工透析機器の善し悪しは、重大な関心事です。
そのため、この度、年度予算にてできるだけ新しい同機器を購入していただくべく、主旨を説明の上、要望書を病院へ提出致しました。

記

(1)日時 平成三年四月二十二日

午後一時～一時半

(2)場所 市立釧路総合病院事務室

(3)面接者 佐々井事務長

(後日、佐々井事務長より浜野院長へ要望書を渡していただきました。)

平成3年4月22日

市立釧路総合病院

院長 浜野 哲男 殿

釧路地方腎友会

会長 上田 弘

人工透析用機器に関する要望書

謹啓 春暖の候いよいよご清祥のこととお喜び申し上げます。
平素は格別なるご厚情を賜わり厚くお礼申し上げます。
弊会も今年で発足より14年目を迎え、会員も釧路管内150
余名となりました。

貴病院には院長・泌尿器科部長はじめ多くの関係者の方々から
会発足より大変なご尽力をいただき厚くお礼申し上げます。

現在は、医学の急速な進歩に伴い、人工透析機器も最新式のもの
は従来のものより性能が飛躍的に向上しております。

同機器は私たち透析患者にとって、まさしく生命維持装置であり、
機器性能の優劣は非常に重要な関心事であります。

つきましては、貴病院で現在稼働している32台の人工透析機器を、
上記事情をご理解の上、今後において新機器との入れ替えを
是非ともご検討いただきたくお願い申し上げます。

敬具

櫻葉雜子ニッ
露 露

皆さんお元気ですか・・・？体の調子はどうですか、どこも悪くない人もいると思いますが、僕もそうですけど、ほとんどの人がどうか、こっか調子悪いと思います。まあ、それでもそれ以上、そこそ悪くしないように、現状維持してガンバリましょう。そして、少しづつ治していきたいと思います。

僕ももう今年で透析を初めてから、七年目になりました。やり始めの頃は五年も生きれば……っと思っていました。今は透析の機械や、ダイアライザーの進歩エリスロポエチンの出現で透析生活もだいぶ変わってきました。食生活なども昔に比べたら、今となつては、昔からやっていたる人に言わせれば、ほとんど普通の人と変わらない食べ方、量も食べるようになったと思います。昔なら、今のようには生活できていたら、もうとっくにこの世には、いないなと思えます。今でも、やはり、水分、塩分は、無制限という訳ではないので、初心を忘れないようにしたいと思えます。今は、ムチャクチャおかしななければ何十年でも生きられますので、みんなガンバって長生きしましょう。

雪も解け始め、いよいよ春らしく成ってきました。家にはかり閉じこもってないで、外へ出て色々な所へ行ってみましょう。人生は、楽しまなきゃ損ですぜ。僕は思います。少しだけ無理して、とにかく、動いたり歩いたりしている、調子よくなるんですよ、体の不調は、体も関係あると思うけど、精神的な、ストレスの方も大きいと思います。いつも明るく、ジョーダンばかり言って、嫌なことはなるべく早く忘れることにしています。

話変わって、昨年僕は、腎臓移植をしました。残念ながら一週間目に拒絶反応がおこり、あまりにも急激な強い拒絶反応で生着できませんでした。手術後一週間のあいだは、尿量は五千〜七千とすこい調子よかったです。母も自分のいたいからだをひきずりながら、毎日の様に僕の病室に励ましてくれました。尿が出なくなつて、調子悪くなると母は自分のベットから起き上がらず、二日間ぐらい病室から出ず、僕の病室には顔をみせませんでした。よほどショックだったのだでしょう、そういう母に今でも感謝しています。痛い思いをさせたのに、僕がまだ透析をしていることが悪いような気がしてなりません。妻も僕の前では、涙を見せず、明るく振る舞っていました。病室の外で、泣いていたのが僕には、なんとなくわかりました。

僕は移植する前から、もし、ダメだったらダメでも仕方ないなあなんて、思っていましたのできほどショックはなかった。でも、移植してから、これでもう透析はしないでいいんだと思うと「ダメだ」と言われたときのショックはやっぱり大きいものでした。それでも僕が落ち込んでしまつと、母も、妻も、父も、そしてまわりの皆も、暗くなつてしまつたので、明るく振る舞っていました。特に妻のお腹の中には、その頃、子供がいましたので、僕が逆に励ましたぐらいです。その子も、無事に生まれ、もう九ヶ月になります。男の子で、何より僕が病室なので、健康で元気で健やかに一生を過せるように「健太」名づけました。



さて、仕事ですが昨年、移植する前に何ヶ月も、休まなければならぬと思いい会社を一旦退職しました。その後、退院してから、見つけようと思いましたが、なんと、この人手不足の時期だというのに、まったくというほど、僕たち透析患者を受け入れてくれる会社なんてありません。職業安定所の人の話によると障害者でも、たくさん仕事はあるというのです。ただ、透析患者さんに関しては、一日置きに、早帰りでは、会社の方も難しいようです。受け入れる会社無し、それでもめげずに、生活の為、ガンバette探していますと、クリーニング屋さんに務めることになりました。

そこではろつあ者の人や色々な障害をもった人が元気に働いていました。もちろん健康者もいます。でも皆ガンバetteいました。僕も毎日ガンバりました。しかし毎日、毎日、立ちっぱなしで、しかもその場から動けない同じ態勢でプレスばかり、それで朝は七時四十分頃から、夕方五時までは、透析の日は、四時半まで休み時間は、一時間と、三時に十五分だけ、後は立ちっぱなし、これほどきつくと、つらいものではありません。それに、三術して、半年も遊んでいた体です。それでも自分で決めた仕事です。ガンバりましたついに四月五日でダウンしました。今、考えてみると、毎日のように足がはれてむくみ、次の日の朝になっても前の日の疲れが残り、朝、起きれない日がありました。僕たち透析患者は外見はどっ

子も何とぞないけれど、やっぱり他の障害の人より、体力的仕事はダメですネ本当にでも、皆、障害者はガンバetteいるのを見て感心しました。世の中悪いことばかりではありません。僕は、今、鉋路泌尿器科クリニックで透析をしています。

(夜間透析、週三回)

僕の毎日、疲れたような顔、そして、腫れた足を見ていた婦長さんは『うちで働かないかい』って言ってくれたのです。それは、まるで、天使のような言葉でした。今でも白衣の天使ですが。

(目イシヨする)

それで、ポイラー技士、防火管理者、危険物取扱者免状、(丙種) (乙種第四類)、大型三種と病院二あまり関係ない免許を持っている私は、三月一日から、鉋路泌尿器科クリニックで働いていますので、昔さんヨロシクおねがいします。仕事内容は、おもに、雑用ですネー免許がないので、医療行為はできませんが、他の事もやることはいっぱいあるのでガンバetteいます。いずれそのうちに、医療に関する資格が取れるものは取ろうと思っています。スタッフになったり、患者になったり、忙しい毎日ですが楽しくマイペースでやっています。

それでは長くなりすぎましたが、この辺にしておきます。それでは、又何かありましたら、(一言)します。—END—

追伸

この度、「石橋」より「伊藤」に名字が変わりました。今後とも今までどおり、よろしくお付き合いお願い申し上げます。



「ダイエット体験記」

今井 伸子

はやいもので、腎臓移植して今年の七月でもう四年が過ぎようとしています。

手術後、自己の健康管理に気をつける以外何一つ不自由のない生活のなかで、一っだけ気になる悩みがありました。

それは、大量の免疫抑制剤の投与のあとに必ず訪れる、一回り大きくなった顔と体重の急増でした。

当時、通院がきっかけで親友になった外崎さんと、どうしたら痩せられるか、薬（フレドニン）のせいで食欲が抑制できなくなり、ついついお菓子などに手が出してしまうのをどうやって我慢するか、贅沢な悩みとは知りながら悩んでいます。病院の先生に相談しても、「二・三年後には元に戻るから大丈夫と笑われてしまいます。

知り合いには、声をかけても「誰でしたっけ」といわれ、新しい仕事先の口の悪い人には「デブ」とか「そんなに食べたら太るぞ」とかいわれる始末。

しまいには、体重が手術前のドライウエイトより半年で十キロも増えてしまいました。

洋服も既製では間に合わず、しかも、



タンスの中のものに着ることができず、ミシンを引っ張り出して本とにらめっこしながら、スカートやワンピースまでを自分で作らなければならなくなったのでした。

そんなとき、同じ職場のパワーある友達に、エアロビクスを始め、毎日のように通っているのを聞き、誘われるままに何となく見学にいったところ、そこには想像を超えた色鮮やかで華やかなレオタードを着た女性たちが、汗を流していました。

最初は、自分にはとても無縁の世界だと思い、誘いを断りましたが、「一カ月で二〜三キロは必ず痩せられるし、とにかく無心になれて楽しく、ハードなものから初心者向けのクラスまであって自由に選べるから大丈夫。」と説得され、不安でしたが一番目立たないレオタードとフィットネスシューズを買い、とうとう入会したのでした。

慣れるまでは、肩はこり、腕はもげそうになり心臓も一緒に跳びはねていましたが、そのうち自分のペースでできるようになると体力もついてストレス解消にもなり、その上体重計の目盛りもみるみる減って、まるで一石三鳥という感じ。しまいには地味なレオタードでは飽き足らず、ちょっと見せるのが恥ずかしいくらい派手なものを買ってしまいました。

今年の秋がくると二年になりますが、体重は透折前よりも二〜三キロ減りました。（部分的には不満もありますが）

今も週一度のペースで通っています。運動は無理しすぎてもいいませんが、人それぞれ自分のペースに合わせるのはとてもよいことだと思います。

友達もできるし、ストレス解消には最高です。

これから、剣路にもようやく暖かい季節が訪れます。

皆さんも、外に出て、運動したり、ハイキングしたりと健康づくりをしてはいかがでしょうか。



野遊会大1号

釧路泌尿科クリニック

釧路地方腎友会のトップを切って釧路泌尿科クリニックの人たちが、六月二日の日曜日に久島病院の駐車場で野遊会を開催しました。

四十名ほどの会員家族スタッフが集まり、楽しい一日を過ごしました。

あいにく、天気が悪かったので病院の駐車場での実施となりましたが、美味しいうものが一杯で参加者全員満足したとのことでした。

参加した方の感想を紹介致します。



6月2日のレクに参加して

渡辺 文子

雨で中止と思っていたら悪天候の中でもやるこの連絡があったので夫と牛男とともに参加しました。ちょっと寒かったけど食べるものが豊富で、カキ、ツブ、イカなどおな一杯食べました。

皆や、先生たちと交流できて本当に楽しい一日でした。

野遊会△云にに参加して

釧路泌尿科クリニック

飯島かおる

六月二日は私たちの楽しみにしていた一回目の春遊会の日だったので。

何せ一カ月前から楽しみに待ち焦がれていた行事だったので。

場所は春採湖畔のほとりでジンギス汗天気が良すぎたら木陰に入れたいと何とロマンチックな事を考えていたことか。でも、場所変更で今度は鶴ヶ岱公園それも、残っているチューリップがあるだろうと楽しみにしていました。

ところが、天気予報はあいにくの雨模様。がっかりしていたら雨でも決行するという話が耳に飛び込んできました。雨のときは院内でやるんだって。

夜中の雨も朝方には小雨に代わり、たまには止んだりしていたので、少し安心をしながら遅い朝食を済ませ、主人に送ってもらい病院にきました。

本当は中止する予定だったそうですが用意したものもあるのでやむなく決行したらしいです。私が着いたのは十時半頃で、大熊さんもその時やってきました。

もう婦長さん始めスタッフの方たちは大わらわ。子供たちも悪天候をよそに大はしゃぎをしていました。鉄板の上ではエビ・ホタテ・肉・イカ・野菜がいろいろ

いさせて、食べて食べてと跳ねていま

した。でも、今こ飯を食べたばかりなのにと思いがち、ついでにやしくてエビ

と肉・イカなどをいただきました。

そうしているうちに、雨がやんだから外でやるということになり、火をおこして再び準備に大忙しでした。

私は少し腹を休めて、コタツの中で休んでいた。「カキがやけたよ。」の声で外へ出てみると、カキがパッコンパッコンと口を開けて食べてくれるのを待っていました。焼きソバコーナーあり、トウキビ・ツブ・美味しい梅ダンゴに焼き鳥あさり汁、好物がたくさん。私はカキを3ケツブ・あさり汁をこちそうになり、明日の体重を気にしながら飲み物も飲んで、食後は初物のサクランボをいただきました。

この日、結局来たのは、女性が文ちゃん、大熊さんと私の三人。男性は山田さん、村上さんなど少なかったのです。

「どうしてこなかったんだらう。天気が悪いからタイギだったんだらうね。」と聞いていましたが、翌日聞いたら、雨天決行を知らなかったと残念そうに話していました。来年は好天気に恵まれて、皆さん元気に出席できることを念じつつ



「おいしく食べる魚」

料理のコツ

林田クリニック栄養士 森橋 広美

〈食卓にのぼる魚の70%は冷凍魚〉

冷凍魚は一度解凍され店頭で売られる時に生魚の状態だと「鮮魚」と呼ばれる。

冷凍した魚は味が悪いと思いついている人も多いようですが、現在の冷凍技術は著しく進歩しているので、そうした固定観念はそろそろ捨てたほうが良い。

船のなかで漁獲直後の新鮮な魚をマイナス40度以下で急速冷凍したものは、近海から冷蔵されて送られてくる生魚より、むしろ鮮度を保っています。

マイナス40度以下で冷凍し、マイナス20度以下で保存すれば腐らないといっただけでなく、確実に半年以上も活きの良さを保てるのです。

しかし、いずれも冷凍期間が長くなりすぎれば次第に品質は落ちてきます。

特に家庭の冷蔵庫はマイナス18度以下に保ちにくいので、購入した日から一ヵ月以内に使い終わるのが望ましい。

購入日を忘れないように、パッケージに日付を記入しておきましょう。



〈刺身は一本買いかサクで買う〉

魚屋やスーパーでは既に盛りつけてある刺身を売っています。できあいの刺身は食卓に出すときには便利ですが、なるべく美味しい刺身を食べたければ一本買いが良い。一本買いが無理な場合にはせめてサクで買う。なぜかといえば、魚肉は空気にふれると酸化し、腐敗しやすくなるので、なるべく空気にふれる面積を少なくしておけば、鮮度が長持ちし味も落ちない。

同じ理由で、買ってきた一本買いの魚やサクは食べる直前に切るようにする。

特に、身の柔らかいマグロやカツオは切り身にするとう味の低下が早いので、包丁を入れたらすぐ食べるのが望ましい。

又、サクを買う場合には切り口に對してすが垂直に入り、まっすぐに揃っているものを選びましょう。

〈切り身魚は洗わない〉

その切り口が大きいだけに汚れや雑菌がつきやすい。だからといって、これを水で洗ってはいけません。切り身の表面はとて柔らかいので、水で洗ってしまつと旨味(アルブミンなど)も栄養も、皆一緒に流れ出てしまつ。

切り身魚の汚れや水分は清潔なフキンを濡らしてから固く絞つたもので、表面を傷つけないように魚に軽く当てる感じで丁寧に拭くだけで良い。火を通せば殺菌できるので心配無用。

切り身魚に限らず、下ごしらえのしてある魚は水にひたせばひたす程味が落ちる。ただし、「七度洗えば調の味」といわれるイワシだけは例外。脂肪が少々抜けた方が臭みもきえて食べやすくなる。

刺身で食べるときは、特に洗えば洗うほど味が良くなります。

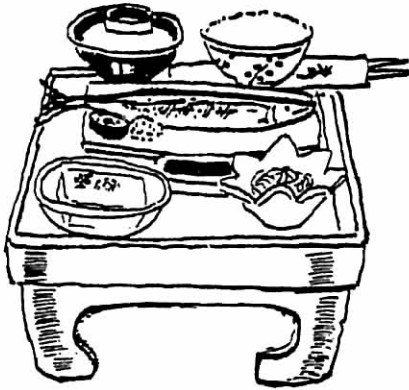
私達は今、有り余る食品に取り囲まれて、空前の豊かさを経験しているのですが、好き放題な食べ方をしていると、体はそれに対応できないのです。

過剰により様々な問題が起こり、それが改善されなければ、当然ながらやがて病気になります。

ある栄養素が過剰にとられるために、
からだから奪い去られていく栄養素もある。
調理法によって栄養素を有害の物質
に変えている場合も多いのです。

最後に、19世紀ドイツの哲学者フニ
イエルバッハは「食べたものがあなたに
なる。」という有名なことばを100年
前に残して警告している。

食へることは単に食欲を満たす行為だ
けでなく、皆さんの健康に重要な位置を
占めていることをご忘れないうべからう。



ラーメン処吉河

今回紹介のお店は、
鉾路市若右竹町9
「ラーメン処吉河」です。
TEL 233-35335

開店は今年四月十二日で、まだホヤホ
ヤです。店内は真新しいグレーで統一さ
れ、コーヒーショップみたいです。

カウンター十三席で、マスターが一人
でガンバッテマス。

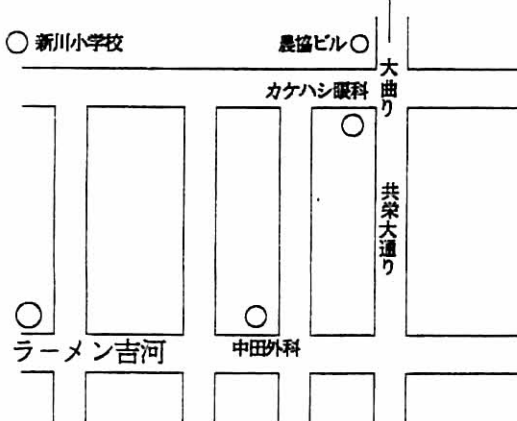
忙しくなると、お手伝いさん夫人が来
るそうです。スープは、鳥ガラと豚骨で
す。薄味をお願いするとちゃんとしてく
れます。

また、変わっているところでは、ホー
ルにピアノがあり自由にひけます。

そして、写真も販売しています。
出前はやっておりません。

新橋大通りに四十年営業している本店
があります。マスターはアマチュア無線
をされており、コールサインは

J A 8 C Z M です。



原稿募集
楽しい内容の
ものお寄せ
ください。

「若い人に もてない大根」

林田クリニツク 渡部喜久

先日、友達が引越しをするというので、何か作って持って行ってやろうと思つた。その友達は働いていて休みの日などはポツカリ前ぶれもなく私のうちへやってくる。

私は冷蔵庫の中をかき回し、あり合わせの材料で適当にテーブルに並べる。

友達はそれを「おいしいおいしい」と全部食べてくれる。それに気をよくして私はその気になる。「さてと、何をつくらうかなあ。そうだ、最近は大根も安くなってきたので大根料理にしよう。」
一、たくあん（去年つけたのが冷蔵庫に入っている。）

一、大根の粕漬（一口大に切つて一夜漬けにしてから酒粕に混ぜ合わせて二日ほど置く。）

一、大根の煮しめ（これは私の自身作の一つだ。）最近の科学調味料も少しは使うが、昔からある煮干しを一緒に煮る。我ながらいい味にできたと思ふ。

それに、露の醤油漬けとイカ飯。

これは先日函館にいった食べてみたらとても美味しかったので、自分で作つて

実験済みなので自信がある。私の新メニューとしてはうまくできたと思ふ。

これらをタッパにつめていそいそと出かける。

昼、私の持っていた物と、スーパーから買ってきたザンギを洋皿に盛って、酒盛りが始まる。

二十代・三十代・四十代・五十代と様々な年代の人が集まった。皆が食べている途中で私は気がついた。

私の友達は四十代なので私の味付けに慣れている。「おいしいおいしい」といっては食べている。五十代のおっさんも「甘くなく、しょっぱくなく、何とも言

えぬよい味だ。」とパクパク。中でも大根が美味しいと褒められて喜んでいた。

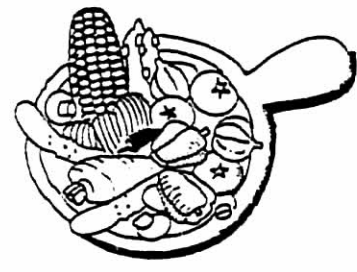
そこで私は二十代・三十代の洋皿を見たところ、買ってきたザンギはきれいに無くなっていたが、私の作ってきた物は少ししか減っていない。煮しめなどは年寄りの食べ物と思つているようだ。最近の主婦は手作りをしなくてもスーパーに行けば、すぐ食べられるものがたくさん

ある。それで、若い人は売っている物の味付けに慣れ、手作りのものが口に合わ

なくなっているようだ。私たちが、買ったものの味はマズイなと思ふのと同じなのかもしれないね。いつも私の手作り弁当を持っていく娘は、「最近の人たちは手作りの味をわかってくれないよ。」という。

これも時代のせいかな？我々の年代としては悲しいね。

今の大根は煮ても漬けてもおろしても柔らかくて水水しく美味しいのに若い人にもてなくてかわいそうな大根ちゃん。



18

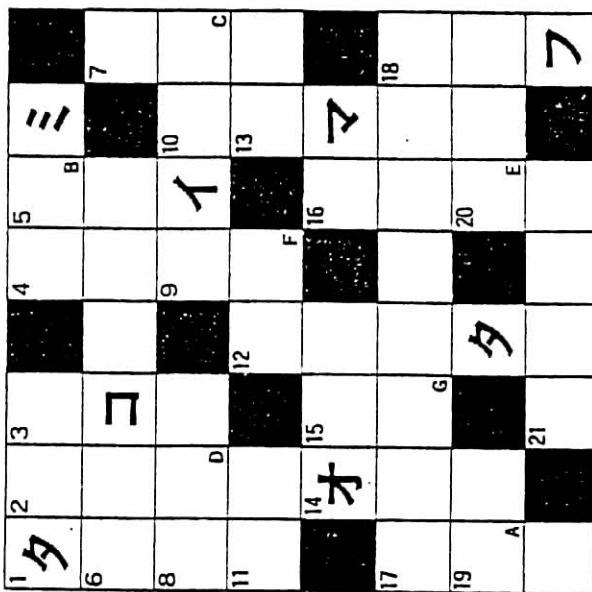
恋愛 クロスワード

解答行

各マスにカタカナを一文字ずつ入れてください。最後にローマ字のあるマスの七文字をABC順になくすと、答えの言葉がでます。

ヒント

こんなカツ
ルもいる♀



ヨコのかが

- ① 徳島本郷と上総津カ分かれるところ。
- ② オリンピックも行われたカナタの大都市。
- ③ 風のいいところです。
- ④ 美しい山は山へ！に、おぼろさんは川へ流れて。

- ⑤ 自分で自分の食事を作る。
- ⑥ シヤンゲンのおサミです。
- ⑦ からだにつくまらな愛しつたことわわわつ。
- ⑧ 馬の背に置いて、人や荷物をのせるもの。
- ⑨ つまりギヤナルです。
- ⑩ 豪華なホテルの1で待ち合わせ。いい気分です。
- ⑪ 大豆の加工食品。

ヨコのかが

- ① 黒メカネの人氣サレント。
- ② 湯水でとれる貝です。
- ③ 市内の名所遊覧などにご利用ください。
- ④ 日さを出す調味料。
- ⑤ 脚のスカツとするような見事な行商。
- ⑥ 山道では悪い一がたちこめることもある。
- ⑦ 秋の山に抱いに行く。
- ⑧ 相手に一を見せると、つけ込まれる。
- ⑨ のんびりして、人に一を取つては困るぞ。
- ⑩ 月夜に一を放く。
- ⑪ 雪や氷は不要。スイスイ滑る道です。
- ⑫ 高いのは何十層建てなんのちもある。
- ⑬ 姓を「珠」というおサルさんの名。
- ⑭ こんがり焼いた食パン。

4月号のクロスワードクイズの答え
【ハナヨメメスガタ】
でした。

- ◎ 下記の応募用紙、又は葉書に答えを書き、下記の編集部まで、10名様に正解者の中から抽選で、10名様に記念品を差し上げます。
- ◎ 正解・当選発表は6月号で
- ◎ 締切りは7月10日まで
- ◎ 宛先は、釧路市川北4-1-7 身体障害者福祉センター内 釧路地方腎友会編集部まで

氏名 _____

病院名 _____

答え

A	_____
B	_____
C	_____
D	_____
E	_____
F	_____
G	_____

クロスワードパズル当選者

○ 赤神 幸男 (市)

○ 佐藤 美枝子 (市)

○ 佐藤 征一郎 (市)

○ 跡部 巳喜雄 (市)

○ 林 喜久雄 (林)

○ 加藤 マサ子 (厚)

○ 佐藤 喜代子 (厚)

○ 田中 清悦 (厚)

○ 小野 光子 (厚)

○ 大平 ヒデ子 (厚)

応募者多数のため抽選により決定しました。

土門 タマ

釧路市材木町

岡野 マサエ

野付郡別海町

斐田 吉三

標津郡中標津町

花火

難病連と一緒にこなっている
花火販売の時期がやってきました。
今年もご協力お願い致します。
釧路地方腎友会の貴重な財源と
なりますのでご協力をよろしく！
購入希望の方は詳しいことを各病
の幹事さんに問い合わせください。

【新患者】

丸山 英良

中標津郡中標津町

向 律子

釧路市

栗原 敬雄

釧路市

【新会員】

●市立病院

菅原 健吉 4月から
栗原 敬雄 4月から
鳴海 シズエ 5月より
向 律子 5月より
岡野 マサエ 6月より
斐田 吉三 6月から

●協立病院

土門 タマ 6月より

●釧路泌尿科クリニック

沢田 尚吾 4月より
千田 勇 4月より
森本 時雄 4月から
葛西 重昭 4月から
倉品 伸二 7月より

【おくやみ】

末永 日出夫（釧路）
平成3年5月4日

【退会】

- 竹内 大造（釧路泌尿科クリニック）
- 加賀谷勝義（釧路泌尿科クリニック）
- 高野美智子（厚岸町立病院）



編 集 後 記

平成3年度の総会で決定された編集委員7人のメンバーでスタートした「たんちょう」がようやく発行するに至りました。今回の編集にあたっては各病院の会員皆様が快く原稿を引き受けてくださり、盛りだくさんとなりました。クイズの応募も段々多くなり、抽選するのにちょっぴり苦労しています。編集会議も和気あいあいのなかで進行しています。

今後、皆様の投稿を心よりお待ち申し上げます。

みんなの「たんちょう」いつまでも永く……………。

昭和四十八年一月十二日 第二種郵便物認可 HSK通巻2,68号
平成三年六月十日発行 二ヶ月に一回 一冊以内
発行・北海道身体障害者団体連合会発行部会 編集・釧路道庁青年会

HSK・たんちょう