

～総会報告～

5月17日に青葉の会定期総会が開かれました。
昨年度決算報告および今年度予算、行事計画
については了承されました。

盛り上がったね！！

カラオケの集い



総会后、カラオケの集いが行われました。素敵な歌声はもちろん、
歌に合わせて踊ったりと盛り上がりました。



栗林先生の 平成子育て日記！！

1990. 9. 23 (日)

今日より家族で宇奈月温泉への旅行である。

朝のフェリーで小樽より新潟に向かう。船の中に子供多く、子供室
で真秀大いに遊ぶ。一昨年の時と比べ、真秀の成長にあらためて想
いをいたす。佐保里は滑り台も恐がらず、親の方が冷や冷やであつ
た。真秀の行動を見ているためであろう。

1990. 9. 24 (月)

朝5時半に新潟着。糸魚川インターまで高速を走り、親知らず子
知らずの海岸に寄る。銅像の前でビデオ撮影。その後海岸まで降り
て行こうとするも蜂が多く、途中で引き返す。今年は蜂が特に多く
余市でも蜂刺されがめだっており、新聞にもそのことが報じられて
いたため、今回の旅行に際しては、ステロイドなど救急薬や点滴の
準備までしてきたが、役に立たないように祈るばかり。午前10時
には宇奈月温泉駅に着く。旅館によりチェックインした後旅館の車
で駅に送ってもらい、駅前の喫茶店にて食事。雨模様のためトロッ
コ電車に乗ろうか否か迷
うも母の決断で午後出発。
混雑のため2時間近く待
つ。トロッコ電車の車窓
(実は窓というより、ほ
とんど吹きさらしなのだ
が) からの黒部溪谷の雄
大な景観に言葉を失う。



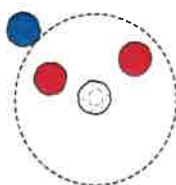
ボッチャ大会の お知らせ

日 時: 7月21日(金)午後2時～

場 所: くりばやし医院駐車場

参加費: 青葉の会会員以外の方は
参加費100円です。

*雨天中止となります。



当日は景品、飲み物あります！
帽子、タオルは持参して下さい。
皆さんの参加をお待ちしております。

熱中症に注意しましょう！！



水
塩
砂糖

1ℓ
小さじ1/2
大さじ2～3

つがやす春秋 VOL.20 コバラサポート

新商品入荷のお知らせです。

間食を止められない！ご飯いっぱい食べてしまう！という
方に朗報です。飲んでふくらむダイエットサポートドリ
ンクです。

空腹時の胃液（強い酸）に反応してゼリー状にふくらむ
微炭酸のドリンクです。満腹時の胃液は弱い酸なので
ふくらまず液体のまま胃を通過します。

つまり、空腹時にのみ効果を発揮し
ます。

フレーバーにより若干異なりますが、
約30kcalと低カロリーです。

がつり食べてしまいそうな食事前
に飲んでいただけると効果を実感で

きるかと思います。薬局ではりんご味・グレープフルーツ
味の2種類を用意しております。

価格は194円（税込）です。（つがやす薬局 山本）



《 青葉の会の総会 》

日時 5月17日(水) 午後2時から
場所 くりばやし医院

総会の後、カラオケ♪を皆さんで楽しみたいと思います。
多数の方の参加をお待ちしております。



院内ギャラリーにて、新津順子さんの
水彩画を展示させてもらっています。
目の保養にみなさんもお覧下さい!!

くりばやし先生の 平成子育て日記

1990. 6. 16 (土) その2

食後皆で遊技場で遊ぶ。真秀と佐保里と二人でヘリコプターの乗り物に乗って遊ぶ。母は縫いぐるみ釣りに挑戦するも全滅す。部屋に帰り3階の展望風呂へ行く。真秀は我と入る。他に客はおらず二人だけで、お湯のかけっこなどをして遊ぶ。真秀の体重は13.75kgであった。展望風呂前のロビーで母と佐保里の上がるのを待ち、皆でジュースを飲みくつろぐ。真秀は女風呂が気になるらしく、母にせがんで見に行った。母が「おんなじでしょ?」と言ったところ、「オンナジダケドピンクダッタ。オトコハアオカッタヨ」と言っている。洗い桶と椅子の色が違ったのである。なかなか細かいところに気がついているものだ。我は色などすっかり忘れていた。部屋に帰るとクーラーがきいており寒く、一階の大浴場へ行くも掃除のため10時半まで待たされる。女風呂の方が早くはいれたため、母が真秀と佐保里を入れ、その間我はマッサージ椅子にて待つ。母と風呂から上がる時真秀「オフロカラアガッタマホ、コンドハオトウシャントオトコノオフロニハイルンダ」と独り言を入っていたらしいが、まさにそのとうりで、上がるや否や我を見つけ「オトウシャンオフロハイロウ」と我を引っ張っていく。本当に温泉が好きなようだ。

夕食後売店で我真秀にピストル型のライトを買ってやった。二つのレバーで赤、青、の色に変化する。たいへん気に入ったようで布団の中に潜ってライトをつけてころころと遊んでいる。そのうち椅子に座って一人で一生懸命レバーをいじっていたが、突然こんな事を言った。「オトウシャン、アノネ、サッキカラアオトアカヲマジエテイルンダケドネ、ナカナカムラサキニナラナイノシャ、ドウシテ?」実はいつだったかクレヨンで色を混ぜて別の色を作る事を教えたのだが、真秀は光でも同じと思って実験していたのである。光に関しては説明していなかったため、我も笑ってごまかさざるを得なかった。なかなか応用力があるのだろうか。

今年の新年会

2月1日ホリデーインホテル十勝川で、恒例の新年会を開催しました! 栗林先生がインフルエンザにかかってしまい残念ながら出席できませんでしたが、おいしい料理やカラオケでみなさん楽しんでいたようです。

つがやす薬局の抽選会では豪華景品をめぐり、大いに盛り上がりました♪

そして最後はくりばやし職員による【スコップ三味線】を披露しました。みなさんに盛り上げて頂き大盛況におわりました! ありがとうございます!



つがやす春秋 VOL.19 もっちり麦

昨年、テレビで取り上げられてから爆発的人気により一時販売休止をしていた『もっちり麦』ですが、ポツポツ入荷するようになってきました。

白米の2.2倍の食物繊維が入っており、便通を良くしてくれます。

この食物繊維には不溶性と水溶性の2種類があり、不溶性食物繊維は水分を吸収し腸壁を刺激して腸の動きを促します。水溶性食物繊維は人体に好ましくない物質の吸収を

妨げて、便として排泄させる老廃物除去作用があります。

『もっちり麦』には、この不溶性食物繊維が0.7g・水溶性食物繊維が3.2gも入っています。白米に混ぜて炊くだけで気軽に食物繊維を摂る事ができます。興味を持たれた方は是非、薬局スタッフにお尋ねください。

(つがやす薬局 山本)

