

おらほの 自慢の産物



診療所だより

第三八一号 (2月号)

発行 医) 宏友会
上田診療所
酒田市上野菅根
字上中割73番地
TEL.0234-27-3306
責任者 矢島恭一

* 今回の特産物

升田罐詰のお粥

* 出荷先

農協や産直等

* 缶詰について

升田罐詰では玄米やあずき粥などの商品も販売しています。缶詰は旨みが損なわれず、長期保存できるため、災害備蓄用としても重宝されています。



村上 孝志さん

お粥は「米と水」だけのシンプルな食品だからこそ、素材の質が重要です。今回は(有)升田罐詰で「ナチュラル&ヘルシー」を掲げて、身体に優しいお粥を作っている村上さんの工場取材しました。

なぜお粥を商品にしようと思ったか?

先代が鳥海山の湧水を都内百貨店に販促したところ、県内の湧水が既に販売されていたため、新商品を作る必要がありました。そこで米作りが盛んな庄内の特色を生かし、「地元の米と美味しい水を使った粥」という案が出ました。

先代はなめこ缶詰を生産する組合の一員で、缶詰作りの知識や技術を持っていたので、商品を作ることに多少自信があったようです。

商品開発で大変だったこと

しかし、自信とは裏腹にすぐには上手くいかなかったそうです。缶詰の製造は中身を詰めて、殺菌処理を行います。お粥は加熱して出来上がったものを充填するため、殺菌工程で再び加熱すると糊状になってしまいます。さらに缶の構造上、金属の成分が溶け出し、粥に黄色みが出てしまうのです。缶詰だと中身が見えないので、透明びんと自宅の米を使い、何度も試作を繰り返したと聞いています。自力

では限界を感じ、役場の協力も得ながら2年でようやく、商品化することができました。

私が代表になった後は、長い間発注していた缶が廃番になり、新調する時が大変でした。缶の材質等が変わり、長時間運送で米粒が細かく砕けたり、粥がご飯と水に分離したりする問題がありました。製法の見直しが必要だったので、同業他社にもお願いし、助言をもらいながら、ピンチを打開できたのは今でも印象に残っています。

お粥へのこだわり

当社のお粥は米と水だけで作られており、添加物は一切使っていません。また米の栽培から行っているため、安全性には自信があります。数々の壁を乗り越えて、先代から守り続けてきた商品です。一度手にとった頂いたらとても嬉し

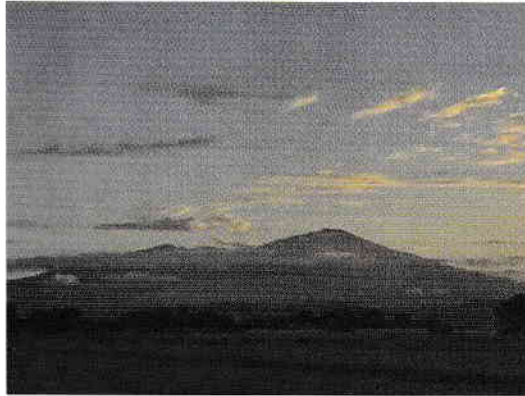


升田罐詰「粥一番シリーズ」

シリーズ「ふるさと」

その137 散歩道

早朝の散歩で近所のおじいさんと一緒になることがある。空を眺めながら「ザル山（胎蔵山）に雲がかかることは珍しい。山の天候が荒れているからだよ」と言う。それ以来、胎蔵山にかかる雲を注意しながら見るようになった。確かに最上地方の雲が庄内に流れ込むような荒れた日には、ザル山は見えないようだ。



朝日がギリギリ輝く日は「朝テカリ」と言うそう。朝テカリの日の夕方は大嵐になるので「朝テカリ、しゅうと（舅）バンバ（婆）の天気」と言うのだそう。舅は気分屋で、その時々で言うことが違うから「夕焼けは晴れ、朝焼けは雨」という

「酒田観音寺街道は昭和13年〜14年にかけて土を運んで自分達で造った」などと、地域の生き字引のようなおじいさんである。散歩をしながら立ち止まり、ふる里の風景を見ながら語り合うことは実に楽しい。

（庄内 平也）

12月28日納めの会！



赤ツト三玉ニ家



12月19日避難訓練
消火器を使った実践訓練！



1月23日 今月の勉強会！
「受動喫煙と新しいタバコ」



佐々木亜希子さんの近著
酒田市（診療所のお隣）



受付にて
1800円（税込）で販売中です！

今年の年賀状から

矢島 恭一

昨年正月は喪中だったので、事前に欠礼の葉書を出し、年賀状は出しませんでした。当然頂く賀状も少なく、今年2年ぶりで普段疎遠になっっている友人からの消息を楽しみました。

日頃患者さんの紹介状や意見書書きに追われる私は、つい筆無精になつてしまいます。せめてもの罪滅ぼしのつもりで、年賀状で「こちらは元気でやっています」と知らせるようにして来たのですが、これはこちら側の年賀状に対する考えであつて、そんな便りなんか要らないと思う人も多数いるはずだと思いつつ出し続けて来ました。

さすがに私も歳を取つたので、相手も相当の高齢になつてきて、もう賀状は来年からは出さないでくれとお断りの返事を書いてくる方が増えてきました。そのような方には、もう来年から出さないことにしますので、ご安心下さい。

では今年もらつた年賀状の紹介です。まず私が出したもののから。先月号のこのコーナーに書いたように今年の抱負、「怒らない」を宣言しました。

年男だつた昨年を大過なく過ごしました。まだ現役でバリバリ頑張っています。昨年読んだ本『医師のためのアンガーマネジメント』（日本医事新報社）にこれまで一度も怒つたことがないという医師の文が載っていました。「えっ、こんな人がいるの?」と半分疑いながらも、今年

自分でもな・る・べ・くやってみようと思ひます。怒ることで自分を鼓舞してきたつもりでしたが、怒るエネルギーがしてきのです。優しく、優しくをモットーに。

これを読んだスタッフからは、「絶対出来ない」とか「先生らしくないのでやめた方がいいですよ」という冷ややかな反応。たぶんいつものようにいつの時点か忘れてしまうかもしれないし、年末には年初にどんな目標を掲げたか思い出せないということになつていられるかもしれないですが、少なくとも前述の本だけは手元に置き、私のバイブルに



したいと思ひます。

次はいつも楽しみにしているさいたま市で開業しているI医師からのもの。

この数年早朝の「ジョギング依存

症」に変化がありました。手足を振り回し体操しながら走るようになってたのです。また、浦和駅周辺コースではなく、住宅街の幾つかの遊歩道（緑道）を通り抜ける、住宅街のコースとなりました。途中で、大好きな北浦和公園の庭園、林、そして彫像を楽しむことが出来るのです。このコースは約1時間、7千歩です。

このジョギングでは、その日の早朝と出会えます。まず、天気、季節の風景、行き交う人々、そして自身自身の心と体にです。また、ここで「その日劇場」の脚本を考え出すのです。

私と同じ歳なのに相変わらず元気です。私も頑張らなくては、気合いをかけられていようです。

次は、卒後の一時を同じ外科の医局で過ごした同級生Y医師からのもの。

未だ操作がぎこちないスマホに埋め尽くされた5人の孫達の写真や動画に毎日元気をもらい、昨年ご報告した人生初のダイエツトは少しずつリバウンド気味でしたが、食事中「えっ、まだ食べるの?」との妻の優しい言葉を聞かないで済むギリギリの現状に何とか落ち着いています。もともと体格の良かった彼、どんな体型になつていのか、一番会いたい友人です。

最後は、私より一歳先輩の医師M先生からのもの。

昨年六月より夕張市立診療所に勤務しております。人口急減地域の医療のあり方をじっくり勉強する予定です。

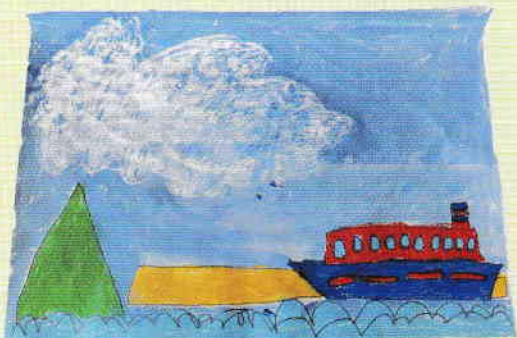
全国的に有名になつた財政破綻の夕張市の診療所に敢えて挑戦する姿に刺激を受けました。

子どもたちの さくひん

北平田保育園
平田小学校



「みんなですずわりがんばったよ」
いけだ ゆあ さん



「にゅうどうぐも」
1年 つちだ だいきさん

▶私の大切にしているものです！

▶アナと雪の女王2を
観てきました！



Instagram



ヘルパー
鈴木里美



職員が撮ったお気に入りを紹介します★

③

2	3
4	5

10

①

2	3
5	7

15

④

2	1
6	4

9

②

1	5
6	7

13

☆4つの数を合計すると右の数字になるように、4つの数の中からいろいろな数を1つ選んで下さい。

脳
アタマ
の
体操

1月号の答え

- ①あゆ ④なまず
- ②はも ⑤すずき
- ③あわび

頭を使って脳を活性化
認知症予防に役立てよう！
答えは来月号です。



編集後記

取材・編集を通して、毎話の奥深さを感じました。災害時、食べ物があつただけで、ただだけ幸せを感じるだけで、か。防災を考えると、(衣梨)けとなりまし。

お知らせ

*2月26日(水)は都合により、午前中のみの診療とさせていただきます。

*咳や熱、腹痛・下痢などの症状がある方はマスクの着用をお願い致します。

*インフルエンザが流行しています。仕事先や学校から帰宅した際は、うがいと手洗いをしして予防に努めましょう。

週2回、理学療法に来るAさん。終わると「あんべよくなた。」と嬉しそう。表情も来所時よりいきいきだ。隣にいたBさんも頷く。患者さんの清々しい表情に心が和む。(恵)

ほほがえみし

