

互助会より

あんしん



2022.3

36号

主な内容

- 第19回あんしんセミナーを開催しました
- あんしん!新鮮!げんき!いいとこいっぱいJA直売所
- おじゃまします!(長南雅子さん)
- 共助会からのお願い
- PET-CTがん検診をおすすめします
- ワンポイント体操
- クイズコーナー

第19回「あんしんセミナー」を開催しました!!

JA福島共助会では、公益事業として保健・医療・福祉に関する教育啓蒙事業に取り組んでおり、健康に対する意識の向上を図るため、専門講師による心と体の健康管理や生きがいなどのライフプランに役立つ講座を開催しております。

この一環として、「手作りのやさしさにふれる時間～やさしいかご編み～」をテーマにセミナーを開催しました。

genki-factoryの佐藤千夏先生を講師にお招きし、紙バンドを編んだり組んだりしながら「かご」作りを楽しみ、編み方をマスターしながら「かご」を完成させました。

作品を完成させた参加者からは「紙バンドを編んだり、組んだりするときは夢中だった。少しずつ出来上がっていくのが楽しかった。もう一つ作ってみたい」など、多くのうれしい声を頂戴しました。

これからも健康的な生活を送るための一助となれるよう楽しい企画を考えて参ります。



セミナー参加者のみなさんと記念撮影

前列右から4番目が佐藤千夏先生、右から3番目が佐藤かおり先生

かごの作り方を説明する
佐藤千夏先生

仕上がった作品

開催日 令和3年10月25日(月)

開催場所 福島市 JA福島ビル 10階 1002会議室

参加人数 30名(定員制限)

内容 手作りのやさしさにふれる時間～やさしいかご編み～

針や糸を使わず、紙バンドを編んで簡単にできるエコクラフト。編む楽しさを味わいながらエコクラフトのかごを作り持ち帰りました。

主講師

genki-factory
佐藤 千夏 先生支援
講師apple-sugar
佐藤かおり 先生

この「あんしんセミナー」はどなたでも参加いただけますので、共助会会員のみなさんもお参加ください。



あんしん! 新鮮! げんき!

いいとこいっぱい

第11回

JA直売所!!



小さなお店ですが、
スタッフ一同
大きなおもてなしで
お迎えいたしますので、
是非お越しください。

◀店長の佐藤さん

店長の佐藤さんにお話を伺いました。

当直売所は、水郡線磐城石川駅より徒歩2分、県道11号線沿いにあるJA夢みなみ石川支店に隣接しています。

Aコープだった店舗を令和元年に改装した店内は、売り場面積が約1.5倍の広さとなり、地元の農産物とJA管内の農産物や生産者手作りの加工品等を販売しています。小さな店ではありますが、「農産物直売所」に特化した商品を揃えて充実を図り、より地域に密着した店舗づくりに取り組み、多くのお客様にご利用いただいております。



日によって様々な部位が並びます。脂身が少なく、スッカリとした旨味が詰まった「いしかわ牛フランク」もおすすめ。



A3ランク以上のいしかわ牛を使用したビーフシチューは、じっくり煮込んだお肉が口の中でとろける味わい。味噌カレーは、いしかわ牛のひき肉と地元産の味噌を使用した優しい口当たりです。



やまはし地粉うどん
食物繊維を豊富に含むふるさとの味



昔ながらの製造法で、無添加・完全手作りされた味噌と納豆

これからの時期の売場には、たけのこやしどけ、うるいなどの山菜が並びます。ケールとブロッコリーを組み合わせでできた新しい野菜の「アレッタ」も人気で、なばな等よりも濃厚な甘みがあり、炒め物・天ぷら・汁物などで美味しく食べていただけます。年間を通して売場には、いしかわ牛、石川納豆、石川味噌、季節の野菜、果物、米(玄米計量)、生産者手作り加工品、工芸品など約80種類の商品が並びます。なかでも当直売所のおすすめは、地元のお米を食べて育ったいしかわ牛です。良質な脂とうま味のある肉質を美味しく楽しめます。敷地内に設置された精肉加工場で加工し販売しているため、2日前までの予約で好きな部位やおまかせ等を購入できますので、ぜひ食べていただきたいです。また、石川町産小麦粉を使った「やまはし地粉うどん」は、深みのある味わいと強いこし、地粉特有の自然な色合いが特徴です。いしかわ牛を使ったフランク、味噌カレー、ビーフシチューも当直売所ならではの商品です。月に一度のお魚市も人気を集めています。

当直売所は、食品衛生協会が推進する「食の安心・安全・五つ星事業」の衛生管理を実施する五つ星取得店となっております。コロナ感染防止対策も併せて行い、ブログではイベント等のお知らせをしてお客様に安心して来ていただけるよう努めております。皆さまのお越しをお待ちしております。

今後のお買得・イベント情報

- お彼岸セール
3/18～24彼岸花や山菜、葉物野菜が店頭並びます
 - お魚市(3月20日)
 - もも祭り(7月)
 - お盆の花市(8月)
 - 4周年祭(10月)
- (餅つき、豚汁の配布、当たりくじ引き等)
※県内のコロナ感染状況により変更あり



県内JA直売所の魅力をご紹介しますコーナー、今号では石川町にあるJA夢みなみ農産物直売所「安心館」をご紹介します!

JA夢みなみ農産物直売所「安心館」(石川町)

●名前の由来

「安全で安心な農産物を生産者の方が持ち寄れる場所」として、一般公募により「安心館」と名づけました。



所在地:石川郡石川町当町109-8

電話番号:0247-26-6264

営業時間:9:30~17:30 定休日:毎週水曜日

JA福島信連を退職後、登山やスポーツジムへ通い活動的に過ごされている長南雅子さんにお話をお聞きしました。

おじゃまします!

福島市
長南 雅子さん



あんしんセミナーに参加しました

毎回、互助たより「あんしん」を楽しみにしています。

セミナーには元同僚の鈴木さんに声をかけていただき何度か参加していました。数年前の健康体操「笑いヨガ」などにも参加し、終了後に摺上亭「大鳥」で入浴して帰ってくるのも楽しい癒しの時間でしたが、コロナ感染拡大の影響でセミナー後の宿泊や日帰り入浴がなくなってしまい残念です。

今回は「手づくりのやさしいかご編み」の案内を見てやってみたい!と思い鈴木さんを誘って参加しました。不器用な私ですが、講師の指導のもと一段ずつ編み込み、徐々に形となっていくのを楽しみながら作品を完成させました。手作りの良さを実感、完成の喜びを味わいました。事務局に残っていた材料を購入し、家に帰ってから数日後再挑戦!何とか出来上がりホッとしました。一つは自分用に、もう一つは孫にあげて大変喜ばれました。これからもいろいろな企画に参加したいと思っています。次回のセミナーの案内も楽しみにしています。



一緒に参加した鈴木さんと
かわいいかごを持って

わたしの健康法

健康を保つため、長年、週4〜5日スポーツジムに通っています。動くことが好きなので、音楽に合わせて踊ったりするエアロビクス、バレエ・ヨガ・フィットネスを組合せた運動のバレトン等や、総合格闘技・ボクシング・ムエタイ等の様々な格闘技の動きを取り入れたプログラムは、体力も向上しストレスを発散できて楽しく参加できたのですが、数年前から腰痛を発症し、平らなところでも歩く・と足に痛みが走るようになり、いまは注射や薬にお世話になっています。医師から筋肉をつけるよう勧められ、プールで歩いたり、温ヨガや筋力トレーニングをして体力と健康の維持に努めています。同じジムでお会いする現職時代の先輩方のお元氣な姿にも刺激を受けつつ頑張っています。

他に、週1〜2回岳温泉のスカイピアあたたら「空の湯」に行き、サウナで体を温めリラックスしています。気分がスッキリして夜ぐっすり眠ることができ、これも日々の楽しみとなっています。

新聞の投稿欄で見た「無理をして頑張らない」「よくなったからといって止めない」「効果が表れなくてもあきらめない」に共感し、いつまでも健康で子供達に迷惑をかけないよう、無理せず自分なりの体力づくりを継続していきたいと考えています。

トレッキングからはじめました

40代後半からトレッキングを始め、退職後は、里山歩きと深田久弥の随筆集「日本百名山」の影響を受けて登山も楽しむようになり、安達太良山、磐梯山、栗駒山など多くの山へ行きました。徐々に高い山をめざし、季節ごとの景色や花々を写真に収め、山頂での素晴らしい絶景に出会うごとに達成感と喜びを感じるようになりました。

これまで、北は北海道の「大雪山」から南は鹿児島県の「屋久島」まで行きました。どの場所も印象深く感動しましたが、特に印象的だったのは「屋久島」です。一度は訪れたいと思っていた世界遺産の一つ「縄文杉」は見事でした。往復10〜12時間のコースを歩く中で見た景色と圧倒的な存在感の縄文杉を目の前にした時には疲れが吹き飛ばすほどの感動でした。その翌日、雨の中を宮崎駿監督の映画「もののけ姫」のモデルとなった白谷雲水峡「苔むす森」を訪れ探索し、想像をはるかに越えた夢のような世界を体験しました。このツアーガイドの仙人のような方も含め、アニメやおとぎ話の世界を体験し、最高に感動しました。

海外の観光地では、メキシコ、トルコ、カナダなどを訪れましたが、2019年10月に中国世界遺産「絶景の黄山・杭州」を訪れた後は、コロナの影響で計画がすべて中止となり自宅で過ごす日々となっています。



ジブリの森「もののけ姫」の世界へ



中国「黄山・杭州」

退職後のできごと

退職して一年後、自宅が火災により全焼し、大切な思い出の品が消えてしまいましたが、留守中の出来事で命が助かりました。あの時に多くの方にお世話になり、温かい手を差し伸べていただいたことをいまでも感謝しています。

その後、2011年3月11日の東日本大震災、東京電力原発事故に見舞われたその日は初孫の2歳の誕生日でした。震災後すぐに娘と孫だけは新潟県湯沢町へ避難させ、週末は私達も避難先へ高速で通いました。その後は山形県の高島町で避難生活を送り約2年半で福島の自宅へ戻りました。大変な経験でしたが、人との関りで多くのことを学び、貴重な経験をしました。

そして今回コロナウイルス感染拡大により、これまでの生活が脅かされ、極力人との接触を避けたマスク着用の生活を余儀なくされています。日本だけでなく世界中に感染が拡大し先が見えない状況です。一日も早く収束し、安心して暮らせる日がくることを願っています。

共助会からの お願い

医療費の請求をする前に領収書の確認をお願いします。
領収書に「前回未収金」や「修正差額」があるときは、
医療機関で内訳を記入してもらってから請求してください。

「前回未収金」や「修正差額」は、その医療機関において前回診療分に過不足額があった場合に発生するものですが、金額のみが記されているため内訳がわかりません。

この調整金額が保険適用分の場合は共助会から給付になりますので、内訳が記されていないものは会員へ返送して医療機関への確認と内訳の記入をお願いしています。

下記 例1 例2 のような領収書で返送が増えてきました。このような場合、請求から給付までに数カ月を要しますので、請求前に領収書の確認をお願いします。

下記①または②のように医療機関で内訳を記入してもらってから請求くださるようご協力ください。

例1 「前回未収金」の欄に 金額の記載がある領収書

受付番号 85

領 収 書

発行日 令和03年06月21日
調剤日 令和03年06月21日

〇〇 〇〇 様 国保一般 3割

(30809-3) 処方せん発行:〇〇〇〇整形外科 〇〇 〇〇

調剤報酬点数	自己負担額	保険外費用	前回未収金	合計請求額
235	¥710	¥0	¥210	¥920

余白

①保険適用分の場合
例:6月10日分
保険点数70点

〇〇〇〇薬局
福島県〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇
TEL 0000-00-0000 FAX 000-00-0000

領 収 額 ¥920

前回未収金¥210が
保険分？保険外？

前回未収金の欄に¥210と記載されていますので、未収金の内訳を余白へ記入してもらってください。この未収金が保険適用分の場合、共助会から給付になります。

医療機関で

①または②のどちらかを記入
(余白に記入してもらう。)

①保険適用分の場合

例:6月10日分 保険点数70点

前回未収金、差額が保険適用分の場合は、給付の対象になります。領収書の余白に「診察日と診療点数」を記入してください。

例2 「自己負担額」と「領収額」に 差額のある領収書

受付番号 85

領 収 書

発行日 令和03年06月21日
調剤日 令和03年06月21日

〇〇 〇〇 様 国保一般 3割

(30809-3) 処方せん発行:〇〇〇〇整形外科 〇〇 〇〇

調剤報酬点数	自己負担額	保険外費用	前回未収金	合計請求額
235	¥710	¥0	¥0	¥710

余白

②保険適用外の場合
例:未収金、差額分は
保険適用外
(自費分)

〇〇〇〇薬局
福島県〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇
TEL 0000-00-0000 FAX 0000-00-0000

領 収 額 ¥920

差額¥210が発生している
保険分？保険外？

「自己負担額」と「領収額」に差額が生じています。「前回未収金」や「修正差額」等が含まれている可能性がありますので、差額の内訳を余白へ記入してもらってください。
この領収書では、

領収額	¥920
ー 自己負担額	¥710
差額	¥210

この差額¥210が保険適用分の場合、共助会から給付になります。

②保険適用外の場合

例:未収金、差額分は保険適用外(自費分)

前回未収金、差額が保険適用外の場合は、給付の対象になりません。領収書の余白に「未収金または差額は保険適用外」と記入してください。

共助会からのお願い

お願い

薬局分の請求方法を今一度ご確認ください

薬局分の請求は、同患者・同調剤月・同薬局分を1枚の請求書にまとめて作成してください。

複数の病院で発行された処方箋でも、同じ薬局からお薬が処方された場合は、病院や病名ごとに分けなくてください。

ただし、同じ薬局でも支店が違えば、支店ごとに分けて請求してください。



退職互助会員のみなさまへ

白河厚生
総合病院

PET-CTがん検診をおすすめします

がんの早期発見、治療に有効な画像診断ができる検査です。がん病巣そのものを発見します。大きさが1cm程度の早期がんも検出でき、症状が出現する前に早期がんを発見され、命を救われた方もいます。

1回目のPET-CTがん検診時点では見つからなかったがんが、数年後に大きくなって発見されることもありますので、可能な限り定期的(1~2年ごと)にPET-CTがん検診を受けることをおすすめします。

早期発見こそ、
がん治療最大の
近道です



最新型デジタルPET-CT装置
による検診が受けられます。
(画質の向上で、より小さい
がんの発見が期待されます。)

10年続いた「JA福島復興コース」が役目を終え、新たなコースを開始します

令和3年3月に新しいPET-CT装置を導入しました。従来の装置と比べて、体内から出てくる放射線を検出する部分の感度が6倍と高性能です。この装置の導入は県内初、東北で2番目となります。

※PET-CTがん検診には2つのコースがありますので、申込みの際にご確認ください。どちらにも内臓脂肪検査が標準で付いています。

令和4年度 JA福島コース

令和4年度より新たに「JA福島コース」を開始し、募集いたします。(受付開始:令和4年2月1日)
検診料金も組合員限定特別料金を設定いたしましたので、この機会に受診されてはいかがでしょうか。

検査内容	・PET-CT検査のみ.....	45,000円(税込)
	→リピーターの方	42,750円(税込)
	・PET-CT検査+ピロリ菌検査(便検査)	49,000円(税込)
	→リピーターの方	46,750円(税込)
	・脳ドック(オプション)	13,200円(税込)
	※リピーター割引:2回目以降の申込みの方は5%割引 ※以前に「JA福島復興コース」を受診されている方は「リピーター」の料金で受診できます。	

対象者 福島県内JAの正・准組合員とそのご家族

実施期間 令和4年4月1日~令和5年3月31日まで ※受付は、定員になり次第終了いたします。

令和4年度 福島県民コース

福島県民コースを募集しております。
この機会に受診されてはいかがでしょうか。
福島県在住の方は特別料金で、ご利用いただけます。

検査内容	・PET-CT検査のみ.....	53,000円(税込)
	・PET-CT検査+ピロリ菌検査(便検査)	57,000円(税込)

対象者 福島県内在住の方

実施期間 令和4年4月1日~令和5年3月31日まで

【お申込み・お問い合わせ】 白河厚生総合病院 PET画像診断センター 電話:0248-22-2282 FAX:0248-22-2289

PET-CTがん検診は、保険外のため共助会からの給付はありません。

令和3年度上半期退職互助医療保険の事業概況



退職互助会員

本人

2,590人

配偶者

2,143人

現職会員

加入団体

52団体

会員数

5,326人

医療給付金

11,975件

47,592,537円

香典

14件

140,000円

給付額合計 47,732,537円

共助会ホームページ・会員マイページをご活用ください

共助会では、給付金請求に関する便利なサービスをインターネットからご利用いただけます。詳しくは、「JA福島共助会」で検索 <http://ja-kyojokai.or.jp> をご覧ください。

会員マイページ

※「会員マイページ」のご利用には、事前登録が必要です。

- ・会員情報
- ・給付状況の照会
- ・給付明細の照会 など

医療給付金請求書の作成

Excel形式でダウンロード！
パソコンでらくらく作成！！約款・各種届出様式等のダウンロード
PDF形式でダウンロードできます！

お役立ち情報の発信・健康に関する情報・
給付金の請求に関すること
などのコンテンツが掲載されています。

健康コラム Healthy Column

ぜひご覧ください。

会員の皆様により健康に過ごしていただくために、福島県厚生農業協同組合連合会（JA福島厚生連）のご協力のもと、「健康コラム」を開設しています。日々の健康管理にぜひお役立てください。

健康コラム



ブログ

共助会でのイベント開催の様子などを発信しています。

「共助会締切日・給付日一覧」を同封しました

今回の「互助たより あんしん第36号」に別紙「令和4年度版 共助会締切日・給付日一覧」を同封いたしました。領収書の紛失や請求漏れ等を防止するためにも、早めにご請求ください。

また、裏面には、請求方法等を記載しましたので、請求時の参考にしていただき、正しく請求していただきますようお願いいたします。

退職互助会員登録事項確認書は次号で送付します

毎年、ご確認いただいている「退職互助会員登録事項確認書」は、令和4年9月発行の「あんしん37号」と併せてお送りいたしますので、登録内容の確認をお願いいたします。なお、登録事項に変更が生じた際は、その都度、「登録事項変更届」の提出をお願いいたします。

退職会員・家族の皆様へお願い

当会の医療給付金請求等について、会員ご本人の入院時など、本人に代わって手続きしていただく場合がありますので、ご家族の方にも請求方法等ご理解をいただくようお願いいたします。

なお、次の事実が発生したときは、手続き用紙をご自宅までお送りいたしますので、当会までご連絡ください。

- ① 会員の住所・電話番号・口座・加入している健康保険に変更があるとき
- ② 障がい認定等・公費による助成を受けるようになったとき
- ③ 退職会員またはその配偶者が亡くなったとき

JA福島共助会まで
Tel 024(554)3512
Fax 024(554)3510

簡単 健康法

上手な心とからだの休め方

足と健康

足は第二の心臓

足はただ歩くためだけでなく、非常に大切な役割を担っています。足は身体の中で心臓からもっとも遠くにあり、しかも身体が一番下に位置します。

そのため、血液を送り込むにも返すにも大変な力が必要で、心臓のポンプ力だけでは不十分なのです。そこで、このポンプを補ってくれるのが、歩くという運動です。歩くことは、足だけでなく下肢の形をさまざまに変化させ、筋肉を伸び縮みさせ、血液の流れをよくします。

心臓の動きを助けるポンプ、それが足の大きな役目の一つで、足が第二の心臓といわれるのはそのためです。



腸の動きを助ける歩行

歩くとき、脚を持ち上げる動きをしているのが腸腰筋という筋肉です、この筋は腸の裏側を通して大腿骨に付いています。

歩くたびに、この筋は伸びたり縮んで太くなったり細くなったりして、腸を身体の中からマッサージしてくれるのです。つまり歩けば歩くほど腸の動きが活発になり、消化も促進されているというわけです。

足に合わない靴は体に悪い?!

さて、足に合わない靴で歩いていると、単に歩きにくいとか苦痛だというだけでなく、タコや魚の目、爪の変形、外反母趾といった足の障害、また、頭痛、肩凝り、腰痛、さらにはさまざまな内臓疾患を招くおそれがあります。

男性の65%、女性の95%が靴が原因で足に何らかのトラブルを持っているというデータが報告されています。足に合った正しい靴を選ぶことは健康のためにも重要なことなのです。

ひざの痛みを予防する体操

ひざが痛むからといって動かさないと、ますます痛みは悪化します。

ひざの痛みを予防・軽減させるためには、体操が効果的。少しずつでも毎日続けることがもっとも重要です。朝・昼・晩の一日3回行うのが理想的ですが、無理をせず、できる範囲で続けてください。

また、温水プールの中を歩く水中ウォーキングも、ひざの筋力アップや肥満解消におすすめの運動です。浮力のためにひざにかかる負担も軽くすむうえ、水の抵抗がかかることにより、筋肉を鍛え、エネルギーを消費することができます。区民プールなどで、自分のペースでウォーキングを楽しんでみてください。

※これらの体操は、痛みがある時やひざに炎症が起きている時は行わないでください。

ひざの関節の動きを良くする運動

イスに座って片足を前に出し、ひざ頭に両手をあてる。ゆっくりと10～20数えながら、ひざの裏を伸ばすように押す。最初は弱く、痛みが出ないよう気をつけながら、徐々に強く押していく。両方の足を交互に10回ずつ行う。

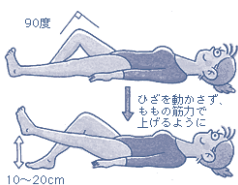


湯舟の中でひざをゆっくり曲げていく。
無理をせず、痛みが出そうになったところで止めて、ゆっくりと10～20数える。



ひざのまわりの筋力を強くする運動

横になって片足のひざを立てる。伸ばしている方の足を10～20センチ上げてゆっくり5数える。両足交互に10回繰り返す。



イスに座って、片足を伸ばした状態からゆっくり上にあげ、5数える。両足交互に10回繰り返す。



最後に、使った部分を軽く叩いたり、マッサージなどをして、筋肉をほぐしましょう。

JA福島共助会 クイズコーナー

今月号は〇×クイズの問題です。
①～⑥まですべての問題に〇×で
お答えください!

①家を食いあらしてしまうシロアリは、アリのなかまではありません。

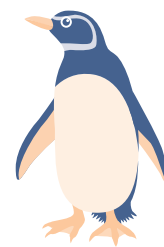
②「ハチのひと刺し」ということばがあるように、スズメバチは一度刺したら死んでしまいます。

③胴長短足の体形がかわいらしいペンギンは、熱帯地方にもすんでいます。

④身体測定するとき、片ほうの足で体重計に乗ると、体重が少し軽くなります。

⑤地球上の海の面積の合計は、陸地の面積の合計の2倍以上あります。

⑥地球は、太陽のまわりをおよそ365日で一周しています。地球の進むスピードは、時速約1,000kmのジェット旅客機のとほぼおなじです。



正解者のうち抽選で30名様に
記念品を贈呈いたします!!

応募締切: 令和4年4月30日(土)

互助たよりあんしん第35号(令和3年9月発行)の答え:
【①〇、②〇、③×、④×、⑤×、⑥〇】

正解者の方へ記念品をお贈りさせていただきました。

応募方法 ※当選者の発表は、記念品の発送をもって代えさせていただきます。

①クイズの答え ②会員コード ③会員氏名 ④共助会への一言を添えて、ハガキまたは共助会のホームページから応募ください。※共助会ホームページからのご応募は「共助会クイズ」のバナーからお進みください。

応募先

〒960-0231 福島市飯坂町平野字三枚長1-1
JA福島共助会 「共助会クイズ」係
URL <http://ja-kyojokai.or.jp>

スマートフォンや携帯電話の機種によってはご利用いただけない場合があります。



新型コロナウイルス感染対策にご協力をお願いいたします

会員の方へのお願い



マスクのご着用

来会の際は必ずマスクのご着用をお願いいたします。



アルコール消毒

来会の際は手指のアルコール消毒をお願いいたします。



体調不良

体調がすぐれない時は来会をご遠慮ください。

共助会の取り組み



飛沫感染防止のためコミュニケーションウィンドウを設置しています。



マスクを着用いたします。



来会時には、検温させていただきます場合があります。



事務所内換気のため定期的に入出口、窓を開放いたします。

投稿を募集します!!

互助たより「あんしん」では、会員のみなさまからの情報を広く募集しています。みなさまからの投稿をお待ちしています。

採用者には3,000円相当の農産物等を贈呈いたします。

事務局からひとこと

ステイホームと食欲を満たすために出来ることは?と考える、旬のものを使って料理をしてみようと思いました。レシピは「んめ〜べ」の掲示物から「あんぼ柿の白和え」にしました。すり鉢が無いのでクルミは細かく刻むだけにしましたがレンコンや柔らかいあんぼ柿と相まって良いアクセントになりました。普段白和えを作らない(手間がかかりそうなイメージ)ののですが実際作ってみると思っていたよりお手軽で、なにより優しい味で美味しい!!のでまた作ってみようと思いました。

ちなみに昨日はパンチのある鬼婆カレーを食べました。2日間で正反対のものを味わえた週末でした。