

飯伊民医連 だより

9月

2021
No.238
隔月刊



高校生の夢 を応援！

コロナ禍で感染が心配される中ですが、高校生の夢を応援しようと、夏の高校生医療職体験を職種・人数・時間を制限して行いました。看護師体験は3日間で18人、薬剤師体験は2日間で18人、医師体験は1日行い3人が参加しました。

看護師体験では、看護師の仕事や看護学校についての講義の後、模擬採血体験や感染防御のエプロンやフェイスシールドを身に付けました。体験後は看護師と交流の時間もあり、疑問や聞きたいことを率直に相談できました。

薬剤師体験は、調剤薬局と院内薬局のグループに分かれて調剤の体験や、シリンジを使って点滴に薬剤を調合する体験、プレ処方箋でラムネの調剤を行いました。2回目の体験には現役薬学生2人も参加。高校生と一緒に体験したり、疑問に答えたりしました。

医師体験では、医師から採血についての講義の後、模擬採血を行いました。医師にしかできない動脈採血について実際の注射器を見ながらレクチャーを行いました。手術着を清潔に着る体験も行い、医師や他の医療者がどんなことに気を配って医療を提供しているのか知ってもらう機会になりました。

高校生からは、「看護師への興味がさらに沸いた」「やりがいのある仕事だと感じた」「もっと勉強をがんばろうと思った」など感想が寄せられました。看護師体験は申し込みが多く、3年生のみの参加になりました。今後1・2年生向けの体験も企画していきます。

健和会病院学生担当 代田 夏未

横川 清

(よこかわ きよし)【麻酔科】



埼玉県 深谷市出身。
麻酔専門医。内科認定医。
7月より麻酔科医として着任いたしました。

麻酔科医は手術室で働く内科医です。

平成時代後半より薬や機器の進歩により、全身麻酔は格段に安全に行えるようになりました。

手術麻酔の他、漢方薬治療など内科外来のお手伝いもさせていただきます。どうぞ宜しくお願いいたします。

臨床工学技士として 安心安全な内視鏡業務を

臨床工学科主任
武松 邦洋



2021年4月より臨床工学技士として内視鏡室の業務に携わり、数か月が経過しました。健和会病院内

して積み重ねてきた歴史です。そんなチームの中で、臨床工学技士として力を尽くし、患者様により良い医療を提供できるように日々奮闘しています。

これからの健和会病院内視鏡室の臨床工学技士として、内視鏡メンバーと共に精進していきます。

現在携わらせていただいている業務は、日常の検査業務の他に、診療報酬と材料費の請求に関する業務、検査に使用する物品の発注・管理、内視鏡力メラの管理、検査手順の見直しなどです。医師、事務、看護師と共に連携を図り、よりよい検査環境が提供できるように整えています。

人員が増え、検査の前に手順を再確認する時間や、検査後に検査に対しての振り返りを行う時間が今までよりもしっかりと取れるようになりました。これにより、更に安心・安全な医療を提供することができるようになりました。

保健師のつぶやき

高血圧と塩分のはなし



野上 絵美

健康管理課 保健師

塩分を摂りすぎると血圧が上がる、と聞いたことはありませんか？どうして塩分が多いと血圧は上がるのでしょうか？

は、加齢に伴う血圧上昇がみられないというデータがあります。加齢にともなう血圧上昇は加齢が原因ではなく、食塩過剰摂取を含む血管を傷める生活習慣が、高血圧の原因と考えられています。若いころからの減塩で、血圧上昇を抑えていきたいですね。

私たちの体は、いつも同じ塩分濃度です。塩分が過剰に体に入ると、それを薄めるために、水を取り込んで、体液量が増加します。塩からいものを食べたあとは喉が渇きますよね？血管の中の血液量も増えるので、血管の壁にかかる圧が増えて、血圧が上がります。塩分過剰が続くと、体液量増加が持続した結果、交感神経亢進・酸化ストレス亢進・動脈硬化促進といったことが持続し、高血圧症を招きます。

1日の長野県の食塩摂取量の平均は、男性11.8g、女性9.5gです。日本人の食事摂取基準(2020年版)では、男性7.5g未満、女性6.5g未満が目標となっています。高血圧の方は6g未満が推奨されています。しょうゆやドレッシングなど自分でかける調味料を減らす、減塩食品を活用する、麺の汁は残す、漬物などの塩分の多い食品は少量にするなど、できることから少しずつ行っていたら良いと思います。

日本人は、30歳台以降加齢とともに血圧が上昇します。食塩摂取が1日1〜3gのヤノマノ族という民族で

ドックでは、4月から推定食塩摂取量の検査項目を標準検査として追加していますので、ドックを受けられる際には、結果に注目してみてください。健診でも、オプション検査でできますので、ご相談ください。



中学生の体験学習

老健はやしの杜で、7月1日～2日に喬木中学校6名(写真、7月7日～9日に豊丘

中学校2名の体験学習を受け入れました。福祉の仕事は利用者さんと接するので、自身自身の体調管理も仕事の一つになります。そこで感染防止対策として、一週間前からのチェック表に記入(検温等)も体験。当日は、デイケアの利用者さんと一緒に体操や、作品作りを体験しました。利用者さんに話しかけられて戸惑いもみられました。徐々に和むことができました。車椅子体験では、少しの段差でも車いすが前に進まないことを知り、驚いた様子でした。中

学生からは「緊張したけど良い経験ができた」と感想があり、利用者さんからも「中学生から元気をもらった」と喜んでいました。

昨年度はコロナ禍により中学生の体験学習などをすべて断りました。今年は感染対策をとることで受け入れ、福祉の仕事に興味を持っていた多くとともに、コロナ禍での施設や職員の取り組みについても知ってもらえる良い機会となりました。

老健はやしの杜
介護長 市瀬 和樹

コロナ禍にあつて、施設内での様々な活動が制限をされるなか、各事業所では職員による工夫を凝らした行事が取り組まれ、利用者の皆さんの笑顔が広がっています。

特養ゆいでは、アクティブティ委員会が主催し、施設のなかで季節を感じられる行事を企画しました。毎年開催していた流しそうめんが感染対策の面から行うことができず、昨年に引き続き「流さないそうめん」を行いました。ひとつずつ手作りの竹の器と趣向を凝らした盛り付け

コロナ禍にあつても季節を感じる取り組みを...



は、目にも涼しく、夏を味わうことができました。その他にも焼き鳥やフランクフルト、てんぷらやスイカ、綿菓子などなど、夏らしさを施設のなかで存分に感じるのことができました。

一方、ハートヒル川路では、入居者全員で七夕飾りを行いました。思いおもいに飾り付けをし、短冊にはみんなの願いを込めました。大勢が集まる行事が減ってしまっているなかで、にぎやかに笑顔広がるひと時となりました。

特養ゆい 下平真由美

第39回 健和会健康まつり特別医療講演 行われる!

新型コロナ感染拡大の中、今年健康まつりは医療講演だけでも行えないだろうか、集まらずに行うことは可能かなど実行委員会で検討、7月11日(日)、健和会病院副院長 熊谷悦子医師による「健康で自分らしく生き抜くために」をテーマとした動

画配信を行うことになりました。

講演は事前収録し、動画配信サイトYouTubeで配信することになりましたが、友の会会員さんからは「自分達で見るのは難しい」「自主的に集まって見たい」という声が寄せられました。そこで職員と事務局が中心になって動画視聴会を鼎・かやの木・上郷・松尾の4か所で開催。動画を視聴された会員さんや職員からは、「病気は特別なことじゃないんだと意識が変わった」「健康のために運動しないとな」「日常の業務でも役立つ内容で大変ためになった」など



感想が寄せられ、年齢に関わらず健康で自分らしく生きることの大切さが伝わった講演会になったと感じました。

当日全会場で計54人(うち職員17人)、最終的にYouTubeも合わせて200人以上の方が講演を視聴されています。ご覧になりたい方はQRコードを読み取っていただくか、友の会事務局までお問い合わせください。



健康まつり実行委員会事務局長
野口 愛美





「人権Café」の学習運動

個人の尊厳を守れる職員へ

全国の民医連では、現在「人権Café」の学習運動に取り組んでいます。自己責任論を振りまく菅政権の下で、私たち民医連の職員が、人権保障の現状と課題をあらためて学び、多様性を認め合い、個人の尊厳を第一とした運動にとりくむ高い倫理観と変革の視点を養う機会として提起されました。

飯伊民医連では、7月末現在、学習会が80回以上開催され、延べ700名以上の職員が参加しています。学習は、読みあわせをしての感想交流や、学習担当を持ち回りで決め、感想や調べたことを発表しあうなどの方法で取り組みます。

職員からは「女らしさ、男らしさについて自分自身に固定観念があった」、「人間らしい生活、尊重される生活が送れることを望みます」など自分の身近な問題に引き寄せた感想が出されました。中には「人権Caféを読んで究極の理想論に感じた」、「権利ばかり言われても限界がある」など率直な感想も出されています。

学習運動は11月まで続き、多くの職員が人権を守り、変革する視点を養う機会として取り組んでいきます。

健和会法人事務局次長 小田 俊政

今年は、核兵器禁止条約が発効してから初めての世界大会で、条約発効の意義や核保有国での運動、そして唯一の被爆国日本で政府に批准を求める運動の進め方について活発な討論がなされました。また気候変動、格差のない公正な社会と結びつけられていたのも特徴です。「環境活動家の武元匡弘さんの報告でイルカを兵器にしている姿を見たのはとても衝撃的。軍事訓練や辺野古基地建設により多くの珊瑚が破壊されていること、核兵器がもたらす被害は人間だけでなく自然環境にまで大きな影響を与えているということなどを学んだ」「原爆について教科書の中の出来事というイメージが強かったが被爆者のお話を聞き、今もなお原爆の傷跡は残り続けているのだと実感した」「最初に最後の被爆地になるように、この悲劇を忘れてはならないと強く思った」など初めて参加した青年職員から感想。また、大会期間中に呼びかけられた平和の波行動として健和会は6日朝、昼とアピール行動を実施、70人が参加しました。

健和会社保委員会事務局
和田 拓也

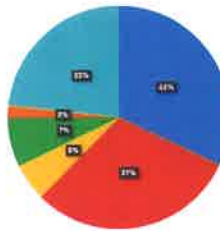
75歳以上医療費窓口負担2割化反対の声を市議会へ

伊那谷健康友の会会長 伊東 正子

伊那谷健康友の会では、1月に75歳以上医療費窓口負担2割化に関するアンケートを実施し、これを受け、飯田市と3町村の6月議会へ「現状維持を求める意見書」を国に提出するよう陳情・請願（友の会としては8年ぶり）を行いました。残念ながら、飯田市議会は共産党・古川仁議員、市瀬芳明議員（健和会、ゆいの里出身）と無党派・関島百合議員の3名が賛成したのみで不採択、他の町村議会も不採択でしたが、貴重な教訓が得られました。飯田市議会は4月に選挙が行われたばかりだったので、全会派に「紹介議員」を要請。しかし、「市

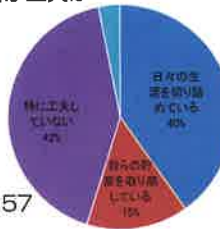
- 医療費が2割化になった場合の負担感について（単身世帯：200万円以上）

とても負担…18
少し負担…17
どちらとも言えない…3
問題なく払える…4
分からない…1
無回答…13



- 医療機関や薬局に医療費を支払うために、何か工夫はされていますか？

日々の生活を切り詰めている…157
自らの貯蓄を切り崩している…57
特に工夫していない…164
その他…12
無回答…15



民の声を聴く」という態度は感じられず、受けてくれたのは、日本共産党だけ。請願が付託された社会文教委員会では、関島百合議員が「私は地方議員として地元のみなさんに寄り添いたい」「請願者の説明を聞かないで、反対の意見が続くのはおかしい」と発

言。アンケートに示された高齢者の実態を受け止めてくれました。今回の取り組みを通じて、一人一人の議員にもっともっと「住民の声」をぶつける取り組みが大切だと思いを施行させない署名に取り組みます。ご協力をお願いします。

核兵器禁止条約批准を求めて



原水爆禁止2021年世界大会が8月2日～9日、オンラインで開催されました。飯伊民医連では健和会、ゆいの里、林の杜の3会場で37人が参加しました。

今年、核兵器禁止条約が発効してから初めての世界大会で、条約発効の意義や核保有国での運動、そして唯一の被爆国日本で政府に批准を求める運動の進め方について活発な討論がなされました。また気候変動、格差のない公正な社会と結びつけられていたのも特徴です。「環境活動家の武元匡弘さんの報告でイルカを兵器にしている姿を見たのはとても衝撃的。軍事訓練や辺野古基地建設により多くの珊瑚が破壊されていること、核兵器がもたらす被害は人間だけでなく自然環境にまで大きな影響を与えているということなどを学んだ」「原爆について教科書の中の出来事というイメージが強かったが被爆者のお話を聞き、今もなお原爆の傷跡は残り続けているのだと実感した」「最初に最後の被爆地になるように、この悲劇を忘れてはならないと強く思った」など初めて参加した青年職員から感想。また、大会期間中に呼びかけられた平和の波行動として健和会は6日朝、昼とアピール行動を実施、70人が参加しました。

安心してかけられる外来環境を目指して

外来床面案内図 に係る取り組み

健和会病院・認知症サポートチームでは、2020年度院内成果発表会において「安心してかけられる外来環境を目指して」外来床面案内図に係る取り組みと題して、今年1月に外来床面に設置された案内表示に関する取り組みの発表を行いました。この取り組みは、約2年前の委員会内で話し合われた事例検討から始まりました。既存の案内表示では、患者様にとって視線の高さが合わなくわかりにくいことから検討をはじめ、どのような案内表示がわかり易く、また患者様を目的の場所まで誘導できるか、多職種の目線で多

角的に話し合いを重ねた結果設置されました。私達の委員会名は「認知症サポートチーム」ですが、決して認知症患者様だけを対象とした訳ではなく、病院に来られるすべての患者様にとってわかりやすい外来を目指して取り組みました。案内表示設置後に実施した外来患者様向けのアンケートではおむね好評価をいただけており、私達も取り組みの成果を感じることができました。案内設置後も更なる外来環境改善のため職員一同取り組んで参りますので、何かお気付きの点等ありましたらお近くの職員までお知らせください。

認知症サポートチーム 認定認知症領域検査技師 毛涯 智成



職場紹介 48

介護上・リハビリスタッフにて運営し、午前中は集団体操、午後は作業活動を主に実施し、その合間

活動的な要素に加え、癒しの空間になるよう職員一同務めていきたいと思

います。看護師・リハビリテーションといった利用者様が利用されている。看師・介護上・リハビリスタッフにて運営し、午前中は集団体操、午後は作業活動を主に実施し、その合間

活動的な要素に加え、癒しの空間になるよう職員一同務めていきたいと思

です。健和会病院デイケア「やわらぎ」は、病院内の2階にあり、月々土曜日の9時30分～15時40分の時間、約25～30名の利用者様が利用されている。看師・介護上・リハビリスタッフにて運営し、午前中は集団体操、午後は作業活動を主に実施し、その合間

活動的な要素に加え、癒しの空間になるよう職員一同務めていきたいと思



作品作りが励み ディ主任 埋橋 直樹

「作業活動」とは、住み慣れた地域で自分らしく生きがいや役割を持った生活をしながら「心身機能」「活動」「参加」のリハビリテーションを取り組み、利用者様の生活を支える介護サービスの一つです。健和会病院デイケア「やわらぎ」は、病院内の2階にあり、月々土曜日の9時30分～15時40分の時間、約25～30名の利用者様が利用されている。看師・介護上・リハビリスタッフにて運営し、午前中は集団体操、午後は作業活動を主に実施し、その合間

手軽に簡単らくらく

レシピ 31

自分が一日にどのくらい食塩を摂取していると思いますか？

2021年4月～当院人間ドックの検査項目に「推定食塩量」を追加しました。尿から一日に摂取した食塩の量を知ることができます。8月までに検査を受けて

いただいた方の結果は、多い方で14g、少ない方で6gでした。多い方の理由として「減塩意識していない」「漬物を良く食べていた」少ない方は「漬物は食べない」「野菜は何もかけずに食べる」「味噌汁の汁は飲まない」と減塩を徹底されていました。

食塩の一日の摂取目標は男性7.5g未滿、女性6.5g未滿です。あなたの食塩摂取量はどのくらいでしょうか？



佐々木 朱美

健和会病院
健康管理課管理栄養士
飯田下伊那地域
糖尿病療養指導士

鶏むね肉と 野菜のみそマヨグリル

エネルギー量(1人分) 225kcal / たんぱく質 23g / 塩分 0.8g

※マヨネーズでむね肉でも柔らかく、塩分量も少なく調理ができます。

材料 2人分

- 鶏むね肉 1枚 約200g
- みそ 大さじ1
- マヨネーズ 大さじ1.5

●お好きな野菜 好きなだけ
(今回はミニトマト、ズッキーニ、ゴーヤ、オクラ、かぼちゃ、しめじ)



作り方

- ①鶏むね肉を縦半分に切り、1cm厚にそぎ切りにする。ビニール袋にみそとマヨネーズを入れ、切った鶏むね肉を入れてよく混ぜ、10分程度置く。
- ②好みの野菜を食べやすい大きさに切る。
- ③オーブントースター、魚焼きグリル等の付属の受け皿(または耐熱容器)にクッキングシートをひき、①を広げる。オーブントースター(または魚焼きグリル)230℃で焼く。
- ④焼き始めて5分くらいしたら、切った野菜を加える。肉、野菜に火が通るまで焼く。(15～20分)
グリルで焼くと野菜の甘味が増し、味をつけなくても美味しく食べられますよ。

車いすを寄贈

伊那谷健康友の会(伊東正子会長)は6月21日、月刊誌『いつでも元気』の購読還元金などを活用して、健和会病院に対して車いす16台を寄贈しました。

病院では高齢化に伴う車いす利用者が年々増えており、数を増やすことや古くなったものの更新が求められています。

贈呈式で和田浩院長は、「コ



ロナ禍において、皆さんの健康づくりや社会的弱者を作らない活動の重要性が高まりましたし、ワクチン接種事業への協力など、病院を支えていただくという点においても、なくてはならない存在だということを再認識しました。寄贈いただいた車いすは大切に使用させていただきます」とお礼を述べました。

16台のうち半分は、ある役員さんが個人的に寄贈したものです。その方は、「和田病院開設以来いつも大変お世話になり、病院のために何かしたかった」と語っています。

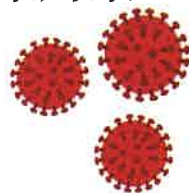
TOKYO OLYMPICS



2020

東京五輪と 新型コロナ感染対策 について

健和会理事
藤瀬 鉄



東京五輪が開催され日本選手の活躍著しくメダル獲得は過去最多となりました。この大会に向けた選手も多いことと思つた。しかし同時に新型コロナ感染者数も国内最多となりました。移動が制限される中、親族の顔を見られるのが今年で最後だという人も居るかもしれない。選手にしても、国民を入院制限までさせ生命を危険にさらしてまでの五輪開催は一人も望んでいないだろう。選手も国民も主役でない五輪開催のこの国の主権は何処にあるのだろうか。

※新型コロナウイルス感染拡大の状況により、延期または中止をさせていただくことがあります。

●喬木支部 支部総会と秋のフレイルチェック(健康チェック)

9月16日(木) 13:30~
喬木村福祉センター2階 多目的室

●松尾支部 支部総会と医療講演・フレイルチェック

9月30日(木) 13:30~ 松尾公民館

バランスボール、筋力アップ教室に
お出かけください!

●鼎支部 鼎文化センター

毎週水曜日 10:00~11:00

●山本支部 東平防災センター

9月23日(木) 休み

10月21日(木) 10:00~11:00

●高森支部 高森公民館

9月18日(土) 10:00~11:00

10月16日(土) 10:00~11:00

●かやの木筋力アップ体操 かやの木診療所

9月 8日(水) 17:30~18:30

10月13日(水) 17:30~18:30

※どの会場もどなたでも参加できます。

秋の共同組織拡大強化月間 9~11月

テーマ「コロナ禍でこそ地域の困ったに寄り添い共同組織の充実・発展と共に安心して住み続けられるまちづくりに取り組もう」

●月間：2021年9~11月

●月間拡大目標：純増500人

●目標：新型コロナウイルス感染症に向き合う中で、経済優先の社会でなく、いのちや暮らしを守る社会への転換と、人と人をつなぐ共同組織の活動が今まで以上に求められています。今こそ、共同組織をさらに発展させ、健康で安心して住み続けられる社会を実現しましょう!

「スタート集会」開催のお知らせ

●開催日時：2021年9月16日(木)

18:00~19:00

●開催会場：鼎文化センター ホール

(飯田市鼎中平 1339-5)

●講演内容

「コロナ禍でこそ一人ひとりの命が大切にされる社会の実現をめざして」

●講師：和田 浩 先生 (社会医療法人健和会 健和会病院 院長)



2024年4月から導入される「医師の働き方改革」で医師の残業上限が年間960時間に制限されることを受け、交代勤務制を導入した病院で主に夜勤を行う救急専門医の活躍を描くドラマです。ストーリーや人間模様が面白いのですが、ここでは当院における「医師の働き方改革」にスポットを当ててみます。



病院では24時間365日医師が常駐することが、2~3時間の仮眠がやっとなこともあり、それでも日勤↓当直↓日勤の32時間連続勤務が当然の

ですが、入院患者の容態変化に対応したり、救急輸番の日には救急外来の対応が忙しく、医師の健康を守ることが、地域医療を守ることにつながるとの観点から、ご理解・ご協力をお願いいたします。

医療法16条で定められおり、医師は夜間や休日でも交代で当直勤務をしています。「ナイト・ドクター」のような交代勤務制が理想ですが、医師不足のため、当院を含めほとんどの病院では交代勤務制ではなく、通常の勤務に当直勤務が加わることが常態化しており、私も月に5、6回で当直勤務を行っています(30歳代の頃は月7、8回でした)。当直勤務では運が良ければ5~6時間の睡眠がとれま

ことになっていきます。ちなみに救急輸番制では、休日夜間の診療を飯伊の7病院が分担して行っており、当院は月5、6回で担当しています。週1回の当直勤務で年間残業は約800時間となり、そこに通常の残業時間を加えれば容易に年間960時間に到達します。当院も医師不足で交代勤務制は望めないため、①当直勤務は週1回までとし翌日は午後休みとする(それでも28時間連続勤務ですが...)、②時間外の診療は救急輸番病院へ依頼する、③病状説明や会議は勤務時間内に行うなどの改革を検討しています。特に、②③は患者さんやご家族にご不便をかける内容となりますが、医師の健康を守ることが、地域医療を守ることに

フジテレビ系
月9ドラマ
「ナイト・ドクター」
診療部長 牧内 雅信

読者の声 & パズル

*パズル 郵便はがきに住所、氏名、解答を書いてお送りください。
正解者には記念品(図書券)をお届けします。(締め切りは9月末日必着 正解者多数の場合は抽選)
*本誌のご感想、ご意見をお書き添えください。本誌に掲載させていただく場合もあります。
匿名希望者はペンネームをお書きください。
【宛先】 〒395-0801 飯田市鼎中平 1905-5 飯伊民医連

読者の声

本誌上に登場していた坂内さんと妻の織子さん、ご結婚おめでとうございませす

「諦めない心」とそれに寄り添ってきた先生と職員の方々に乾杯。
(ふうりん)

7月号表紙「支える力」を拝見しさらに思いました

ある講座で目に障害がある講師の方から、障害でできないことを手助けしていただければ、障害は障害でなくなると聞いたことがあり心の奥底まで響いています。本当にそうですね。皆が自然にそれができるように世の中にしたいたいと強く思いました。
(ゆるりん)

外科の赤澤智之先生にお世話になっています

7月号で「庭木をみる



はやしの杜ダイケア作品

で大変です。少しでもやってもらえるようになること嬉しいなあ。
(ばーばちゃん)

二度目につながり専用の電話番号を教えてください、申し込みを受け付けてくださいました。電話の話を聞いていた夫も一緒に受け付けてくださいました。後日、当日持参するものなど大きな字でわかりやすい書類が入った封書が届きました。接種日を迎えました。接種日もスムーズで大勢の医療スタッフに支えていただき2回とも無事終わり、副反応もなく二人とも元気に過ごしています。
(木下陽子)

楽しみ」を読み、ほっこり。いつもこわいと思っていたので、先生の別の面を知ることができて嬉しかったです。
(がんばるぞーさん)

「ぼくこれ作りたい」と小4の孫

カラフルピーマンと豚肉の甘酢ケチャップ炒め。刻んだり、丸めたり、片栗粉まぶしたり。小2、年長の2人も手伝い夕食の一品ができました。家族9人分の食事の支度は

私「かかりつけ医」ということで健和会病院に電話をしました

クロスワード

飯伊民医連
パズル

1	2		3	
		C		A
	4	5		
6		E		7
			8	
9				B

解答

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

ヨコのカギ

- 無理やり連れて行くこと。
- 死んだ人の体や骨をうめてある所。
- 他のものとはちがって、それだけが持っているもの。
- 内臓の器官。
- 海や湖の水際に沿った平らな陸地。
- 両手・両足を地につけてはうこと。また、その姿勢。

タテのカギ

- 地球が太陽の周りを回っているとする説。
- 道徳に反したり、変なことをして人に笑われたときに感じる恥ずかしさ。
- 植物の花や葉を支える部分。
- たずねてはげましくさめること。また、そのために物を贈ること。
- 物の左右のはしからはしまでの長さ。

7月号の解答「サキガケ」7月号の当選者「たくさん」の方に応募いただきました。正解者の中から抽選で次の方々に図書券をお送りしました。
オカちゃん/ゆみっぺ/島岡たか子/パコミ/桐生エミ子