

第12回 品川健康まつり



オープニングでこぼん体操



抽選をする二村実行委員長

福引き当選番号

- 1等【5,000円商品券】
1249
- 2等【3,000円商品券】
445 504
1299
- 3等【1,000円商品券】
687 704 915
991 1630
- 4等【歯ブラシ1本】
下1ヶタ 3 0

*まだ、景品を受け取っていない方は、ゆたか診療所・三ツ木診療所の受付に賛助券の半券を持参するか、生協本部(3762-0266)までお問い合わせください。



総合判定をする権守先生



ギター弾き語りの橋本修子さん



オカリナアンサンブル・ガーガーズ



百反民謡会のみなさん



フェアートレード



クリスタルトリオの演奏



安心できる介護保険に

5月22日(木)、大田病院介護保険室や訪問看護ステーション(平和島・けいひん)が梅屋敷(京急線のりば Keikyū Line)で「安心できる介護保険に」を開催しました。5月の本会議では田村厚生労働大臣が趣旨説明を行いました。事前に行われた資料の内容と食い違っていたため審議が中断、結局本会議は開催されませんでした。度重なるミスに対して「与党のおごりのあらわれ」と厳しい声が上がっています。

多くの人が足を止めて署名をしてくれました。「これから両親の介護手続で実家に向かうところなんです。介護の充実を望んでいます」と話す方や「主人が訪問看護でお世話になりました」という方もいました。

「戦争なんてしたくないっ!」「おおたピースパレード」に400人

5月25日(日)、『おおたピースパレード』が行われました。このパレードは、憲法改悪反対大田区共同センターが主催し、区内の民主団体、市民団体、労働組合などから400人が参加しました。

集会では、東京南部法律事務所・長尾詩子弁護士から情勢報告があり、安倍首相が集団的



戦争のない世界に

安心して住み続けられるように... みんなで声を上げましょう

『安心できる介護保険に!』ケアマネジャーが緊急行動

5月22日(木)、大田病院介護保険室や訪問看護ステーション(平和島・けいひん)が梅屋敷(京急線のりば Keikyū Line)で「安心できる介護保険に」を開催しました。5月の本会議では田村厚生労働大臣が趣旨説明を行いました。事前に行われた資料の内容と食い違っていたため審議が中断、結局本会議は開催されませんでした。度重なるミスに対して「与党のおごりのあらわれ」と厳しい声が上がっています。

東通り商店街で緊急署名・宣伝を行い、14人の参加で76筆の署名が集まりました。衆院で自・公与党によって強行採決された「医療・介護総合法案」は、参院で可決され成立しました。5月の本会議では田村厚生労働大臣が趣旨説明を行いました。事前に行われた資料の内容と食い違っていたため審議が中断、結局本会議は開催されませんでした。度重なるミスに対して「与党のおごりのあらわれ」と厳しい声が上がっています。

親の介護手続で実家に向かうところなんです。介護の充実を望んでいます」と話す方や「主人が訪問看護でお世話になりました」という方もいました。

「戦争なんてしたくないっ!」「おおたピースパレード」に400人

衛権の行使容認を行おうとしている問題を中心に、与党内部の駆け引き、国民世論の急激な盛り上がりなどの丁寧な説明がありました。

たまご通信 その15

暑さに負けないおにぎり力 星野弘子 (女子栄養大学 食生活指導士1級)

日々の食事に 気配りを

摂ると、それを分解するためにビタミンB₁が使われるので、食事の消化が悪くなる。だるさやむくみをとまなつて夏バテをする。

小さな工夫で 健康を

寝坊してしまつたら、身繕いの間ににおにぎりを解凍し、生野菜とくだものをそえる。朝の欠食は、体が目覚めないうえに、10時頃にはエネルギー切れとなり仕事はかたどらない。労災事故が多いのもこの時間帯である。また、疲れ果てて夕食をつくりたくない時は、おにぎりをだし汁で煮て、卵と青菜を加えれば体にやさしい雑炊が簡単にできる。早めの手当てが何より効く。「おなかすいた」と帰ってくる子どもは、おにぎり

で満足してくれる。買い食いの予防にもなる。もう一つのお得は、家計を助けてくれること。できあいの食品に頼らず、日々の小さな工夫で健康とお財布を守ろう。

連日、30度を超す蒸し暑さ。外出すれば強い日差しにさらされて、元気に生活しにくい季節である。夏バテ気味で食欲がなかったり、おやみに甘い物がほしくなったりする。どうすれば疲れを蓄積させないでいられるだろうか。早めの手当てを食事の面から考えてみよう。

汗をかくので水分補給は欠かせないが、それによって胃液が薄まり、栄養の吸収力は低下する。清涼飲料などで砂糖を多く

もう一つの対策は、おにぎりを冷凍庫に常時ストックしておくこと。普段のお惣菜とご飯を多めに炊いてぎっておく。1

基本のにぎり方は、ちよつとぬらした手に、指2本で塩をつまんで散らし、押しつぶさないようににぎる。ラップをして、ジップバッグに入れ冷凍庫へ。具はおいしい物なら何でも。枝豆・きんぴら・こま和えなども。ポテトチップス・ミックスナッツは砕いて外側にまぶす。薄焼き卵・白菜漬で包むもよし。今風に、ハムとチーズ・から揚げ・ツナマヨネーズをはさんでバーガー風もありだ。無限のアイデアから「マイおにぎり」をつくってみよう。

