戦後70年を迎えて

二度と戦争を起こしてはいけない

小野久子さん（品川区在住）

私は、女学校の2年生の時、学徒動員でお国のためにと学業を投げ捨て、軍事用材の作業に一生懸命働きました。現在でいう中学2年生です。そして8月15日、終戦、忘れられない天皇陛下の玉音です。動員先の地下室で整列し、ラジオから聞こえる玉音に耳を傾けました。涙が出るというより、どうしてこのようなことになったのかわかりませんでした。

私の家は、5月16日の空襲で焼け出され、自分の命とそろばんが残りました。私の青春の希望は、そろばん塾の先生になりたかったこと。二度と戦争を起こしてはいけないと思います。

安倍総理は戦争の体験者ではない。今の政府の国会議員は戦争という文字だけを知っている人たちです。

戦前は選挙権がない世の中です。今の選挙権を大切に多数で国の政治を決めてしまう悪政です。来年の参議院選挙の1票を大切に考え参加するよう願うばかりです。

グループホーム虹の家　秋のひとこま

元気に歌って楽しいひとときがありました。

グループホーム「虹の家みちづか」の入居者さんとそのご家族・職員・近隣の応援団の皆さんが、毎年参加している〝南部音楽フェスティバル〟で素敵なコーラスを披露してくれました。

9月20日(日)、会場は昨年と同じ大田区民センターでした。歌った曲は「おさるのかごや」「もみじ」「青い山脈」の3曲です。アコーデオンのボランティアで月1回来ていただいている佐藤さんと南部合唱団の三浦さん（ギター）の伴奏で楽しく歌って会場はたいへん盛り上がりました。

入居者さんのご家族や応援団の皆さんのあたたかいサポート、何より入居者さんの元気な歌声で、今年も楽しいひとときを過ごすことができました。

歌は楽しく元気よく

芸達者な しおかぜの職員の皆さん

踊って・歌って楽しく敬老会

グループホーム「虹の家しおかぜ」では、入居者さん全員で9月21日(月)に敬老会を行いました。普段は1階と2階の2ユニットで生活していますが、何か行事があればみんなで集まって楽しく過ごします。

職員がそれぞれの特技を活かして、さまざまな出し物を披露。フラダンスにマジック、踊りに歌などいつもとは違う顔を見せ、入居者さんを楽しませてくれました。

—＊—＊—

認知症対応型グループホーム虹の家みちづかは大田区新蒲田に、虹の家しおかぜは大田区大森東にあります。入居者さんと職員が毎日楽しく生活しています。

翔（はばたき）～いのちとくらしを守ろう～　第43回大田区生活展

10月3・4日、大田区生活展が開催されました。場所は大田区消費者生活センター。今年も骨密度測定で参加し、2日間で125人が測定を受けました。

また、消費者講座として今年も「荒川ころばん体操」を行いました。この体操は、転倒による骨折を予防するためのものです。オリジナルの音楽に合わせて楽しく運動し、体のバランスを良くします。12人の方が受講しました。

今年は2日間とも好天に恵まれ、多くの方が来場しました。大田区の消費者団体の研究発表を中心に、ステージでのフラダンスや消費者クイズ、子どもフリーマーケットなど、楽しい催し物で賑わいました。

転倒防止に最適な体操です

今年も測定は大好評でした

たまご通信　その29

免疫力アップで冬に備える

星野弘子
（女子栄養大学 食生活指導士1級）

わが家では、大掃除を夏にすることにしている。部屋の使い勝手を良くしようと際限なく拡げたので、まだ収拾がつかないでいる。夏気分のまま薄着で外に飛び出したら、冷たい風に吹かれて冬が近いことを知らされた。インフルエンザなどに捕まってはたまらない。免疫力を高めて撃退しよう。

さて、免疫力ってどんなチカラだろう。人の体内には常に病原体が共存しているが、免疫力が勝っていれば、体を守る防御反応の働きで発病しない。能力を弱めた人工的な菌を注射して、体に覚えさせて発病を防ぐのがワクチン。人はさまざまな菌に接し、学習しながらチカラを付けてゆく。体内の免疫細胞は、病原体を丸ごと食べたり、殺したり、増殖できなくしてくれるが、それには栄養をきちんと摂って、体を元気にしておくのが一番大切。血中タンパク質アルブミンの量を調べれば、体の栄養状態がわかる。3・5g／dℓを下回ると低栄養。高齢者、メタボを気にしている人、ダイエット中の女性は注意を。忙しい時こそ野菜とタンパク質をしっかり摂りたい。野菜たっぷりの作り置きを、簡単アレンジで、日替わり献立にしてみよう。

「根菜汁のもと」作り置き

大根・ニンジン・レンコンのイチョウ切りとゴボウの笹がきに、ゴマ油をからめ蓋をして蒸し煮に。淡色野菜には免疫増強成分がいっぱい。冷凍保存3～4日可。

次に根菜とタンパク質のアレンジを。**根菜たっぷり豚汁**＝豚小間切れとチンゲンサイにおろし生姜も入れてあたたまりながら疲労回復を。**根菜のソース煮込み**＝牛肉に粉をまぶしてバター炒め。根菜と市販のドミグラスソースを加えて煮込む。食べごたえ満点の主菜がすぐできるうれしさ。**根菜とカレイの煮付け**＝低脂肪でタンパク質豊富なカレイは上品な薄味に。すき間に根菜を入れて落とし蓋で。根菜と厚揚げの炒め物もよい。

「五目ナムル」の作り置き

小松菜・ニンジン・もやし・椎茸を、ゴマ油とネギのみじん切りで炒める。しょうゆ・砂糖にすりゴマとおろしニンニクのタレで。これにタンパク質を加えれば完全栄養食に冷凍保存4日くらい可。

次にアレンジを。**肉とナムルの炒め物**＝豚肉とともにサッと炒めて、トウガラシを振る。**刺身の五目ナムル和え**＝鯛・ヒラメが美味。少量の塩・ゴマ油で下味を付けナムルと和える。**ロールサンド**＝ハムの千切り・ナムル・マヨネーズを合わせ、薄切りパンにのせて巻く。

すぐ食べる1食だけでなく、数日先を考えて作り置きを使い回すのが、健康を長続きさせる秘訣。はじめの一手間が、簡単で、豊かな食卓を実現してくれる。

いつでも、どこでも、安心して医療を受けられるために

社会医療法人財団 城南福祉医療協会　**大田病院は差額ベッド代をいただいておりません**

〈医療機関〉

●大田区

大田病院	大田区大森東４－４－14	TEL 3762－8421
大田病院附属 大森中診療所	大田区大森中１－22－２	TEL 6404－2301
京浜診療所	大田区東六郷１－27－４	TEL 3734－7288
大田病院附属 うのき診療所	大田区鵜の木３－13－10	TEL 3750－5351
大田歯科	大田区大森東4-3-11　２階	TEL 3762－0418

●品川区

ゆたか診療所	品川区豊町４－18－21	TEL 3781－4723
三ツ木診療所	品川区西品川２－13－20	TEL 3779－0031
三ツ木診療所歯科	品川区西品川２－13－20	TEL 3491－2456

第9回「大田くらしのなんでも相談会」のお知らせ

法律・生活・労働・医療などどんな相談でも受けられます。
この相談会は２カ月に１回、第３水曜日に定例で行っています。

日時：11月18日(水)　13:30 ～ 15:00
場所：ＪＲ蒲田駅西口

問合せは、大田社保協事務局（城南保健生協内）3762－0266まで