

秋の越後路
1泊2日のバスの旅
紅葉に染まった山々



宿泊先で記念撮影

11月15・16日、29人で新潟県の湯沢温泉に行きました。初日はあいにくの雨模様。しかし、新潟に近づくにつれて、晴れ間が見えてまわりの山々が紅葉に染まり、車内では「きれいだー」の声がたぐさん上がりました。

新潟といえばコシヒカリ。夜は釜炊きした美味しいコシヒカリとカラオケで盛り上がりました。

2日目はリング狩りやこけし工場見学をして帰路に。

次は春のバスハイクです。お楽しみに。

1日の食事=3つのお皿+もう1品！

体の働きをスムーズに ● 野菜 ●きのこ ●海藻 ●芋…1個 1食100g以上 1日350g以上 副菜	筋肉・血液のもと ●魚・魚介 ●肉…50～80g位 ●大豆製品 ●卵…1個 …50～80g位 …50～100g位 主菜
●ご飯 1食150～200g 又はパン…2枚(90g) 又は麺…1玉(乾70g) ●油…1日大さじ1杯 まで エネルギーと体温	+ もう1品 ●牛乳…1杯 ●乳製品…1品 ●果物…150g位 骨と老化防止

★毎食チェック！

★まだ食べてないのはどれ？

**献立の基本は3つ
のお皿＋もう1品**

図に掲げた食品を1日3食の食事に全部組み入れる。何が食べたいかではなく、まだ食べていないのはどの食品だろうかとか、毎食確認して献立を考えよう。こうして毎日めれなく組み入れることで、バランスのよい食事ができるのである。やがて体調が整い、病気ににくい体になってゆく。

献立の基本は3つのお皿＋もう1品

「1品を牛乳・乳製品・果物から。骨を作り老化を防いでくれる。カルシウムとビタミンCの供給源。」

お皿で考える
バランス献立

収集も欠かせない。組合員の皆さんが私を育ててくれたから。

一方でよろこべないのは、生活のさまざまなところに広がる格差である。人生を黒字決算にするのは容易ではない。われらの唯一の資本は、健康な体を保つことと言ってもいい。今年が健康かな一年になることを願って、日常食のよい食べ方をおさらいしてみよう。

種が揃っていること。主食はご飯・パン・めん等でエネルギー源になり体温を保ってくれる。炭水化物の供給源。主菜は肉・魚・大豆製品と卵。筋肉や血液の元になり、タンパク質、脂質の供給源である。副菜は野菜・きのこ・海藻といものが中心で、体の働きをスムーズにしてくれる食品。ビタミン、ミネラル、食物繊維が摂れる。この

供給源。

まちがいがし

新年の集まりには7ヵ所のちがひがあります。探してください。
解答は下の欄にあります。



【まちがいさし】洋服の女の子のボタンのある、②スカート姿の男性の左手が子ミキ、③同男性の左足が裸足、④又鏡かえんじ、⑤左端の男性の左足が前に出ていない、⑥口の方から1個多い、⑦力ーソの形

ご協力をお願いします

「戦争法の廃止を求める統一署名」

戦争させない・9条壊すな！

総がかり行動実行委員会の呼びかけで、
全国で2000万人を目標に取り組んでいます。

人は忘れやすいもの。使った食品をメモしておく習慣にしよう。あなたの体は、あなたが食べたものでできている。崩れにくい体を手に入れ、生きにくい世の中を乗り切ろう。

『あん』上映会のご案内

いわれのない差別を受けたハンセン病の元患者の生涯を背景に生きることの普遍的な意味を問う。舞台はどら焼き屋「どら春」。ある日求人募集をみて現れた徳江。彼女が作る粒あんは評判を呼び、店は繁盛するが、心ない噂がその運命を大きく変えていく…。

監督：河瀬直美 原作：ドリアン助川
キャスト：樹木希林 永瀬正敏
内田伽羅 市原悦子

会場 アプリコ大ホール
(JR蒲田駅東口)

日時 2月23日(火)
①14時～16時
②18時30分～20時30分

料金 一般・学生・シニア
前売り1,000円(当日1,300円)
小中高生は当日800円で入場
できます。

主催：『あん』大田区上映実行委員会
後援：大田区
お問合せは
城南保健生協(3762-0266)まで

第6回早春駅伝 フェスティバル開催決定 参加チーム大募集

10kmを4人でタスキをつなぎながら走ります。コースは大田区側の多摩川ガス橋下から多摩川大橋方面周回コース。お友だちやご家族でぜひご参加ください。

開催日 3月6日(日)
スタートは10時からです

参加費 1チーム(4人) 5,000円

申込締切 2月15日(土)

参加資格

1. 東京・神奈川の日生協加盟生協の組合員と家族、職員、ご友人
2. 東京・神奈川の民医連職員と家族、ご友人

お申し込みは生協本部
(3762-0266) まで



本年もよろしくお願ひ申し上げます

理事	植田 栄一
専務理事	横山 直城
常務理事	安斎 晴夫
常務理事	色部 祐
常務理事	二村国太郎
常務理事	前沢 淑子
常務理事	浅見美代子
常務理事	阿部 直美
理事	石川 八郎
理事	江口 雅人
理事	江部 謙五
理事	奥嶋 猛
理事	大澤千恵子
理事	笠原 恭子
理事	川居 直美
理事	神田 瑞穂
理事	工藤人喜江
理事	小林 秀男
理事	小林 千夏
理事	齋藤 礼子
理事	笹尾 邦昭
理事	佐藤 利枝
理事	志田 恵子
理事	下山 珪子
理事	高橋貴美子
理事	田中 博子
理事	塚平 憲和
理事	戸張 洋子
理事	二本 和雄
理事	野口 修二
理事	波多野重紀
理事	保坂 泰樹
理事	星野 弘子
理事	馬島 知子
理事	松川 久男
理事	森 光男
理事	安田久美子
理事	綿貫有三子
監事	須山 恵子
監事	片岡 君子
監事	荒川 侃
本部員	阿部 隆司
本部員	伊藤 豪
本部員	梶原 直之
本部員	二挺木 昭
顧問	阿部 隆雄
顧問	小関 直彦
相談役	池山 鉄夫
相談役	秋田 穰雄
相談役	丸茂 勇夫
相談役	可知佳代子