城南の保健

組織現勢（4月1日現在）

組合員数	20,105 人
出資口数	106,837 口
3月の新規加入	179 人
3月の増資口数	11,668 口

No. 392　再生紙を使用しています。

発行所
城南保健生活協同組合
本部事務局　大田区大森東4-6-15-101
TEL（3762）0266
振込銀行　さわやか信用金庫大森支店
口座（普）0469459
発行　「城南の保健」編集委員会
毎月1回発行・定価1部　30円

今年もみんなの力でやりとげました!!

4年連続仲間増やし目標 700人超過達成

年度末の3月31日、仲間増やし年間目標700人を超過達成しました。4年連続の目標達成です。理事会、共同組織である城南福祉医療協会、城南医薬保健協働と「生協活動委員会」を中心に目標達成に向けて取り組んできました。

城南保健生協は、「誰もが安心して住み続けられるまちづくり」や「平和憲法の下、戦争しない70年の歴史を守る」ことをスローガンに掲げています。

4年連続の目標達成は、今後の力になり地域の皆さんとますます協同し、運動を発展させていく力です。

最後の最後まで、目標達成のためにご尽力いただきました組合員、職員の皆さん、本当にお疲れさまでした。今後も地域の方々と職員が一体となって、さまざまな運動を展開していきましょう。

2016年4月1日（金）
城南三法人（城南福祉医療協会、城南医薬保健協働、城南保健生協）
城南3法人仲間ふやし　4年連続
絶対達成させるぞニュース
達成号!! やったー 4年連続仲間増やし目標
700人超過達成! 祝
合計712人

城南保健生協は、3月31日（木）仲間ふやし目標700人を達成しました。
4年連続の目標達成です。

城南保健生協は理事会、共同組織である城南福祉医療協会、城南医薬保健協働と「生協活動委員会」を中心に目標達成にむけて取り組んできました。

4年連続の目標達成は、城南3法人の今後の力になり、地域の皆様と益々共同し、運動を発展させていく力です。

最後の最後まで、目標達成のためにご尽力いただきました、組合員、職員の皆さん、本当にお疲れ様でした。

今後も地域と職員ガーキとなって、さまざまな運動を展開していきましょう。
専務　横山

昨日、年度末の最終日、達成まで残り23人と厳しい数字を残しての取り組みとなりました。
午前中だけで、13人が増え、みんなの「絶対に達成させる」という思いが伝わってきました。午後も熱いとまることなく声かけが進み、ついに目標達成です。
3月単月で179人増やしての達成。相変わらず土場場に強い城南3法人でした。

一年間、本当にお疲れ様でした
がんばった皆さん、紙面の関係でお名前をのせられなくて、ごめんなさい
年間目標達成支部は 15支部中10支部でした

支部名	年間目標	12月までの到達	1月増	2月増	3月増	累計	年間目標残	到達%	
西蒲田	60	33	4	13	18	68	−8	113	超過達成
品川	5	2		1	2	5	0	100	達成
海岸八潮	20	14	1		7	22	−2	110	超過達成
東	75	59	4	2	10	75	0	100	達成
大井	10	10			2	12	−2	120	超過達成
中延坂の谷	40	17	2	1	16	36	4	90	
東京都小山	10	3	1			4	6	40	
六郷	75	56	5	8	15	84	−9	112	超過達成
羽田荏中	10	3				3	7	30	
蒲田西	5	8				8	−3	160	超過達成
馬込山王	30	15		5	13	33	−3	110	超過達成
中央池上	10	15			1	16	−6	160	超過達成
梅木荏谷	70	28	3	10	16	57	13	81	
大森東谷	220	155	8	20	66	249	−29	113	超過達成
大森西北	60	22	2	3	13	40	20	67	
合計	700	440	30	63	179	712	−12	102	

今年度は「絶対達成させるぞニュース」を発行

認知症Q&A

回答は、グループホーム虹の家しおかぜ所長　大澤千恵子さん

Q 道具の使い方が分からないようです。どう対応すればいいでしょう？

A 認知症が進行してくると、言葉が分からなくなったり、何をする道具であるか認識できなかったり、どのように扱ってよいかわからなくて困っていることが増えてきます。また困っていても、そのことを言葉にして誰かに聞くことができないのです。

たとえば、「歯磨きをしましょう」と言っても、どうしてよいかわからない。洗面所の前に立っても、どうしてよいかわからない。歯ブラシを渡すと眺めていて磨こうとしないなど、その人の進行度によって異なります。また、日によってできる時とできない時があったりします。

トイレに行って、どのように排泄してよいかわからないことも出てきます。

そんな時、介護する人も歯ブラシを持って、自分の歯を磨いてみましょう。便座に腰掛けてみるなど言葉だけでなく、真似をしてもらうように介護してもらうと行える場合があります。

たまご通信　その34

蛇腹切りで野菜を噛みやすく

星野弘子
（女子栄養大学 食生活指導士1級）

5月というだけで気分が浮き立ってくる。雪解けのぬかるみがやっと乾きはじめて、長靴生活も終わり…。大地が初夏に向かって輝きはじめると、人びとの心は躍るのだ。残雪が消えるのを追うように、唐松林がいっせいに柔らかな緑の葉に変わりはじめる。

私が15歳まで過ごした信州の高原の風景である。都会生活が長くなっても、5月になるとワクワクして元気になる自分がいる。

路地野菜が豊かに出回る季節になった。料理を鮮やかに彩ってくれる旬の野菜をたっぷり味わいたい。しかし、噛む力が弱くなったり、入れ歯が合わなくなると、噛み切りにくい食品が増えて食事が楽しめなくなる。そんな時のために、蛇腹切りを生かすことを提案しよう。

まず、メリットから。①噛みやすく、歯切れがよくなる ②味がからみやすく、染み込みやすくなる ③火の通りがよくなる ④細かく刻むよりも、形をなしていて見映えがよい。

キュウリで蛇腹切りをしてみよう。1本を横に置き、端から斜めに2㍉幅くらいに細かく切れ目を入れる。太さの半分ほどまで包丁を入れ、下まで切らない。次に切れ目を下にひっくり返し、同様に裏側にも切れ目を入れる。その後、食べやすい大きさに切り離す。これは、厚みのある食材ならなんにでも応用でき、果物や魚介・肉にもよい。切れ目の深さや間隔はお好みで。噛むと口の中でホロホロと崩れるような食感があり、噛み切れる。食材の色や形を損なわず、美しい盛りつけもできる。

キュウリと新タマネギのサラダ

キュウリを蛇腹切りにして、2㌢の乱切りに。新タマネギの薄切りを合わせ、おろしニンジンに酢とオリーブ油を加えたドレッシングで。しょう油と砂糖で味を調える。

ネギと梅マリネ

長ネギを蛇腹切りにして、3㌢に切る。酒をふりレンジ加熱。サラダ油とちぎった梅干し、削り節を混ぜて20分ほど置く。

さやインゲンのチーズ炒め

蛇腹切りにしたインゲンを3等分し、オリーブ油で炒めて塩・コショウ。パセリのみじん切りと粉チーズを加えて。

ホタテとキュウリの甘酢炒め

ホタテの貝柱の表と裏に蛇腹の切れ目を入れて半分にそぎ切り。キュウリも蛇腹切り後、乱切りに。ホタテを炒めて赤トウガラシで辛みを効かせたら、キュウリも加えて砂糖・酢・しょう油で味を調える。

食べにくいからと、小さく切ってしまうと食材の味わいが半減する。豊かで楽しい食卓を心がけ、ひと手間を惜しまないようにしたい。

―＊―＊―＊―

参考文献＝『栄養と料理　2011年9月号』女子栄養大学出版部

お詫びと訂正

本紙4月号掲載の「たまご通信　その33」で文字にまちがいがありましたので訂正してお詫びします。2面本記事の4段目「青菜入りスープ」1行目の1カ所です。誤「納豆を注ぐ」→正「熱湯を注ぐ」

健康ウォークラリーのお知らせ

七福神めぐり！　第4弾

大好評の七福神めぐり、今回は羽田七福いなりをめぐります。羽田地区の風情を楽しみながらのんびり歩きませんか？

テーマ　「羽田七福いなり」

開催日　6月11日（土）雨天決行
（雨天の場合はコース短縮あり）

集合　京浜急行線「糀谷駅」
中央口改札前　午前9時

参加費　500円（資料代・保険料）

《今回の予定コース》
①東官守稲荷神社、②妙法稲荷神社、③重幸稲荷神社、④高山稲荷神社、⑤鴎稲荷神社　別格玉川弁財天、⑥白魚稲荷神社、⑦穴守稲荷神社
（全体で3時間程度の見込みです。お弁当は必要ありません）

お申し込み　生協本部まで
電話　3762−0266　FAX　3762−0239

腹八分

人間はすべての事象に立ち会うことは不可能です。当然、現場にいた者、それを伝える者、そして受け取る者の関係が成り立ちます。かつて電波のなかった時代、さらに遠く限られた階級にしか活字の恩恵を受けられなかった時代は、僧侶や行者の辻説法、あるいは行商人のもたらす情報が伝え手の役割を担ってきました。現在では新聞、テレビ、週刊誌、そしてネットによる情報が、洪水のように日常的に流されています。あふれる情報を見極める眼が、情報の受け手に求められています▼日本が近代社会を迎え、新聞やラジオが普及してくると、時の権力は電波や活字をわが物と独占し、最大限に利用してきました。戦前の軍国日本は報道を支配下に置き、事実とアベコベの報道で、国民を戦争に導きました。まるで、大陸から突き出た半島にある日本の隣国のように。やがて敗戦という未曾有の経験の上に、報道は権力から独立の道を歩みはじめました。放送法では電波は国民のもの…と謳われています▼同じ敗戦国でありながらドイツと異なり、かつての戦争推進勢力が温存された日本では、常に放送法は攻撃の的にならざるを得ませんでした。そして、その動きが急を告げています。かつての日本を「美しい国」と夢想する首相の出現以来、それに拍車がかかっています。その首相の閣僚の中から、政府の意にそぐわないメディアは「電波停止」の暴言が飛び出しました。まさしく戦前。憲法とともに、放送法を守るのは「いましかない」のです。