

組織現勢 (4月1日現在)

組合員数 19,741人
出資口数 153,028口
2・3月の新規加入 58人
2・3月の増資口数 596口

No. 442

城南の保健

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
年6回発行・定価1部 30円

核兵器のない世界をー2023・3・1ビキニデー

2023年は、広島・長崎の被爆78年、ビキニ水爆被災から69年です。「2023・3・1ビキニデー」に参加した本部職員で大田原水協の鎗田伸司からの報告です。

4年ぶりの現地開催となった「3・1ビキニデー」。2月28日は静岡グランシップ中ホールで全国集会が行われました。

69年前マーシャル諸島で行われた米国の水爆実験により被爆した第5福竜丸。その事件をきっかけに杉並区からはじまった「核廃絶署名」の運動。原水禁世界大会が開催され、核兵器廃絶の運動は世界中に広がり、国連を動かし「核兵器禁止条約」につながってきた歴史が多く語られた。

他にも、気候変動、原発問題「安保3文書」大軍拡など多岐にわたった。とくに印象に残った言葉が、作家の平野啓一郎さんが語った「地球環境が変動している今、世界中の人びとが手をとり合っていかなければならない中で、核戦争や軍拡など言っている場合ではないのでは」。

3月1日のビキニデー集会では、プロダイバーで環境活動家の武本匡弘さんにより、海水温の上昇で地球上の70%の珊瑚が死滅しそうになっている。冬の伊豆半島沖で熱帯魚が多く見られるようになった。マーシャル諸島の岩礁に作られた、水爆美



久保山愛吉さんの墓前で合掌

海が悲鳴をあげている。そして、「私たちが寒いから暖房を付け、快適な生活を送れる陰でこのような実態があることを心に留めておいて下さいね」と締めくくられた。
大田の指導者のみなさん、地球に目を向けて下さい！

焼津にて...

3月1日朝9時前、第5福竜丸の母港だった焼津に到着。久保山愛吉さんの墓前祭と平和行進に参加するためだ。焼津駅前口前には全国から来た人たちが続々と集まってきた。

焼津駅から市内、焼津港を通り、久保山愛吉さんが眠る弘徳院までの平和行進、シユプレヒコールはなく、音楽のみが流れる静かだが力強い行進が続いた。弘徳院境内では宗平協の僧侶による読経が響く中、参加者は赤いバラの花を献花、お焼香の列

が続いた。久保山さんの墓地の前には「原水爆の犠牲者はわたしを最後にして欲しい」の文字が掲げられており、墓参の列も絶えることなく続いていた。

ビキニデー集会 エンディング...

1日午後、ビキニデー集会開会前に「東京の代表は3時半に

たまご通信 その84

健康寿命を延ばす“葉酸”

星野弘子 (女子栄養大学 食生活指導士1級)

近年注目されている栄養素に葉酸があります。胎児の発育や貧血の予防因子として欠かせない栄養素で、ビタミンB群の一種です。また、脳の動きと知能にも大きく関わっています。人の体は常に細胞分裂しています

が、その時、DNAの遺伝情報を正確にコピーして伝えるために葉酸が働いています。葉酸が欠乏すると、脳を傷害する物質の血清ホモシスチン濃度が上

舞台横に集合して下さい」との指令が。歌あり、海外代表の挨拶、落語などのプログラムが進み、3時半に舞台横に。日本宗教者平和協議会の皆さんとともに舞台上に。舞台スタッフから「訴えが終わってもそのまま舞台上にいて下さい」との指示。われわれ大田代表団はなぜか中央にいます。

認知症Q&A No. 53
Q 耳が聞こえにくいと認知症になりやす...
A 2017年国際アルツハイマー病会議において、難聴は高血圧、糖尿病、肥満などとともに認知症になりやすい因子の一つに上げられました。

葉酸を多く含む食品
摂取量 食事から摂る場合の吸収率は50%くらいです。サプリメントや栄養強化食品は吸収しやすい形に変えてあるので85%と言われています。

Table with 3 columns: 食品, 1人分重量 (g), 葉酸 (μg). Lists various vegetables and their folate content.

*成分表は「日本標準食品成分表2020年版(八訂)」で計算し、「生」の値を示す

耳ツボマッサージ
① 耳はくし: 両手で耳全体を10〜20秒もみほぐす。
② 耳ツボマッサージ: 親指と人差し指で、★神門、★耳たぶ、★耳珠を順に挟み、じんわりと押す。

参考資料: 女子栄養大学生涯学習センター「栄養と料理講座 座機関紙622号」