厚見支部

梅雨明け待たれる7月12日（金）厚見地区で唯一のすし屋「丸美寿司」さんで、２０１８年度の総会を開きました。参加者は19名、後期高齢者の常連が多くみなさんいたってお元気で、寿司昼食付のこの総会と年末の忘年会への参加が恒例のお楽しみとなっています。まず前年度の行事、会計報告が承認された後副支部長の恒川弘重さんから、1年以上にわたるガン闘病体験を語っていただきました。次に、年金裁判にも関わっている健康友の会副会長の堀田さんより、高齢者の厳しい年金生活実態の話を聞きました。

そして、終わりに今年の10月の健康まつりは華陽診療所50周年の記念行事として催しが行われるので、皆で参加しましょうという案内をしました。（安藤仁史）

藍川支部

知多半島のバスの旅

今年の春のバス旅行はビール工場を見学し、知多半島へ出かけました。楽しみにしていたビール工場見学後の試飲は3杯もお代わりができ、大好評です。スーパードライはいいですね。

知多に行くまでのバスの中では、脳トレクイズで楽しみました。

【「ぶ」に「せん」を一つ入れて、数字になるにはどうすればいいでしょう。】

答えが気になる方は、参加者にお聞きください。

昼食は、半島の先の「まるは食堂」で水平線を見ながら、おいしいエビフライ定食です。エビが小さくなったと言う人もいましたが、海なし県の者には、眺めもご馳走です。娘さんと参加された方はとても感激していました。食事後は海の幸を求めてショッピングコースを辿り、知多半島の西側と東側を眺める旅となりました。

帰りのバスでは、恒例のビンゴゲームです。早々とビンゴになって喜んだり、リーチになってもなかなかビンゴにならず悔しがる光景も見られます。

藍川支部では、バスの旅の人気が高く、いつも49人定員で満席になり、一人当たりのバス代を安く見積もることができます。なお、ビール工場見学はお勧めです。実は、昨年は清須のキリンビール工場に行ったので、不公平にならないように（?）今年はアサヒビール工場に行ったのです。

〈追伸〉旅行の写真がないので、ほっとはうすの新しい看板の写真を見て下さい。ＪＡぎふの「みのっ太基金」（地域活動支援基金）で作ることができました。皆さんも利用してみませんか。

秋の強化月間にむけて

この原稿を書いている時点では、まだ具体的な方針案ができていない状況での提案になります。

具体的に友の会の会員や「いつでも元気」の読者を増やす活動が主になりますが、それを取り組むにあたって、考えてみたいことがあります。理事会での特別委員会でも話し合われました。キーワードとして出されたのは、①時代の要請　②たたかいと対応　③人権としての社会保障。人口減少と高齢化社会という時代のなかで、地域でおきている様々な問題、認知症や引きこもりの人の増加、貧困格差、また高齢期特有の難聴問題、食の不安（フードデザート／食の砂漠）、これには健康の問題も絡んできます。地域のなかでそれぞれの問題がどのように表れているか、それを知る努力と、その上で「たたかい」の対象は何で、どう「対応」していくか、これには社保協の自治体キャラバンの運動も課題となります。

また介護保険や国民健康保険、年金問題などにも敏感に対応し、運動の方向を決める必要があります。その時に、必要な視点としては憲法を前面に「人権としての社会保障」の学習を進める必要があり、低い年金水準での、上り続ける介護保険料、国民保険料などについても、苦しい生活情況を踏まえ声を上げることが重要であり、10月からの消費税アップについても声をあげていくことが求められています。以上をベースにして、改めて平和・憲法を考える強化月間の方針を提案する予定です。（岐阜健康友の会　事務局長　熊崎）

9条を守ろう

戦争体験　1945年7月9日 岐阜空襲の夜

焼夷弾がシャーシャーといやな音をたてて降ってきた。
私の家が燃えた
防空壕から覗くと、窓ガラスが熱で溶け水栓のように垂れていた
「窓ガラスが泣いている」
私は思わず叫んだ
このことは忘れない

戦争は悲しい
戦争が起こらんようにしよう
私は心に決めた
（当時小学低学年女性の聞きとり）

健康レシピ No.56

～食材豊富な美食の秋・到来～

まだ残暑が厳しい9月ですが、8月までとはガラリと様相が異なる秋の味覚が出てきます。旬の魚や野菜、果物などが楽しめるおいしい季節の到来で。脂ののった9月の秋刀魚は秋の味覚の王様と言えますが、秋サケもこの時期脂がのっておいしいです。秋サケとは“しろさけ”のことで100gで133kcalと低カロリーです。鮭は身の色が赤いので赤身魚と思われがちですが、実は白身の魚。赤い色は餌であるオキアミなどに多く含まれる色素によるもので、実際、幼魚のときの鮭の身は白色をしています。しろさけと言われる所以でしょうか。鍋やホイル焼きなど定番メニューもありますが、今回は定番以外のメニューにチャレンジしてみてはいかがでしょうか。

～じゃがいもと鮭、合うんです～

★じゃが芋と秋鮭のオーブン焼き★（2人分）

エネルギー262kcal　塩0.22g

〈材料〉
- じゃが芋……2個
- 生鮭切り身　……120g切
- 大葉 ……5枚
- 小麦粉・バター……適宜

≪調味料≫
- 卵黄 ……1個
- マヨネーズ……大匙1/2
- レモン汁……少々

〈作り方〉
①じゃが芋の皮をむき1cm幅の厚さにカットし、お皿に並べてラップをし600Wで5分加熱する
②大葉を細かくきざみます
③鮭は皮を取り除き包丁で細かく切る
④調味料を混ぜ合わせ、③の鮭と合わせる、好みでこしょうをふる
⑤①に小麦粉を軽く付け④をのせる
⑥アルミホイルにバターを薄く塗り、⑤を並べる
⑦オーブントースターで8分焼く

★Point★
オーブンで焼くだけなので、簡単♪華やかに飾ればおもてなしにも良いかも！

～鮭と味噌の相性は定番です。食べる汁なのでボリュームたっぷり!～

★秋鮭のつみれ汁★（2人分）

エネルギー405kcal　塩1.7g

〈材料〉
つみれ
- 生鮭 ……2切
- 長葱 ……1本
- 卵 ……1個
- みそ・醤油 ……各小匙2
- 片栗粉・生姜汁… 各大匙2

- レンコン ……5㎝
- 人参……1/4本
- まいたけ ……50g
- かぼちゃ ……60g
- 豆腐……1/4丁
- だし汁 ……600cc
- みそ ……大匙2

〈作り方〉
①鮭の骨は取り除き、材料Aをフードプロセッサーに入れて細かくする。または包丁できざみ、まぜて下さい
②レンコン、人参はいちょう切り、まいたけは食べやすい大きさに手でほぐして、かぼちゃは一口大に切る
③だし汁を鍋に入れてレンコン、人参を入れ沸騰させる
④①を適当な大きさに丸めて鍋に入れる
⑤かぼちゃとまいたけを加えて火が通るまで加熱する
⑥豆腐を加えてさらに加熱する
⑥味噌を加えて味を調える

★Point★
お好きな秋の野菜でいろいろ試してください