

私は1928年岐阜市大宮町の作り酒屋の次男として生まれ育ちました。

長男は商業科へ進学、私は酒の醸造を学ぶ予定だったが、戦争が激しくなり家がでなくなり、中学4年(16歳)の時に予科練(甲種飛行予科練習生)を志願し、飛行兵になる道を目指した。

太平洋戦争真只中であり、すべてが軍事優先で、五体満足な男なら兵隊になるのは当たり前の中だったため、何の迷いもなく、むしろ早く兵隊になって少しでも上の位になりたいと思っていた。

昭和19年10月15日、岡崎海軍航空隊(現在安城市)に予科練生として入隊した。そこでは毎日の生活すべてが駆け足での行動だった。常に背の高い者順から先頭で走るの、後方は歩調を合わせるのに必死、慣れるまで足が痛かったものだ。一日中、身支度から、食事、トイレも何をするのも競争だった。食糧事情は当時としては十分な内容だったと



訓練中でも命を奪われる事故はいくつもあった。名

戦争体験

加納在住 加野禮三さん

戦後75年 あの時代を振り返って

9条を守る

思うが、味わうにはほど遠く、常に流し込むのが普通だった。

軍隊には付きものの「バツタ」という懲罰?しごき?の事は入隊前から聞かされていたが、ちよつとした事で因縁をつけては、バツタのような棒で思い切り尻を叩かれることが日常茶飯事だった。他にも「懲罰」といつて、様々な道具を使った肉体的苦痛を強いる事がいくつもあった。それはすべての訓練生が受ける、ただただ我慢の試練であり、戦争に勝つためには負けてはならない「何くそ!」という負けん気を養うためだったと思う。

古屋空襲の始め頃だったか、格納庫前でB29爆撃機が飛んで行くのを見上げていたら、前にいた一人が突然バツタと倒れた。小銃の弾が彼の頭を貫通し即死だった。誰がどこから撃ったのか、自分だったかもしれないと震えた。

いよいよ本土決戦に備えよという頃、私は伊豆の田子海岸の岩肌(人間魚雷)を隠すための穴掘り作業をしていた。削岩機や発破で穴をあけるのだが、やわらかい岩盤部で崩落が起き、ここでも一人の犠牲者がた。(11月号に続く)

フレイル予防をしましょう

「みどり病院リハビリ科」



通常スピード



スロースピード

「新型コロナウイルス感染症」のフレイル予防として、家の中でできる体操と筋トレを紹介。左記QRコードが読み取れる方は、動画でフレイル予防体操がご覧いただけます。筋トレ体操は、「いつでも元気」に掲載された「レッツ体操」から紹介します。テレビを見ながらでもできますので、是非毎日少しずつでも、体を動かしてフレイル予防をしましょう。

「いつでも元気」レッツ体操

あなたと民医連をつなぐ月刊誌
「いつでも元気」1冊380円
健康・情勢等盛りだくさんの本です



①首の体操(飲み込む力を鍛える)

1~4を2回ずつ繰り返す

- ★ポイント
- 必ず息を吐きながら、ゆっくりと動かす
- 勢いや反動をつけない。
- 体や背筋を伸ばすと効果的。
- 目を開けて景色を見ながら行うとさらに効果がある。

②腹筋をひねる筋トレ

- (1)イスに浅めに座り、右肘を前に出す
- (2)息を吐きながら左足を浮かせ、左膝と右肘を付けるように身体をひねる。
- (3)ゆっくりと(1)の姿勢に戻る

10回×1~3セット
※右足も同じように行う

- ★ポイント
- 息を止めないよう気を付ける
- お腹に力を入れる事を意識する
- 上半身が前に倒れすぎないように気を付ける
- 膝と肘は近づけられる範囲でOK



~血管をきれいにしましょう~



今月のテーマは秋刀魚です。9~10月の間が生秋刀魚は出回ります。主にDHA、EPAを多く含み、これらはn-3系脂肪酸(オメガ3とも表記される場合があります)といわれる脂肪酸であり、必須脂肪酸の一種です。必須脂肪酸は体内で他の脂肪酸から合成できないため摂取する必要があります。これらは体内の中性脂肪を下げて動脈硬化のリスクを抑える働きがあります。1日2g摂ることを厚生労働省より推奨されており、秋刀魚1匹あたりに含まれるn-3系脂肪酸は1尾60gで1.7g摂取することができます。そして虚血性心疾患のリスクを下げることやそのほかの生活習慣病の発症予防にも関わってきます。ただし、n-3系に偏った摂り方は中性脂肪だけでなく、善玉コレステロールを下げてしまうため、過剰摂取に注意しましょう。1日1回あるいは少なくとも週2回程度の摂取から始めてみましょう。ただ焼くだけの秋刀魚が一番おいしいですが、気分を変えて調理法をアレンジされてはいかがでしょうか。たんぱく質も十分含まれ、フレイル予防にも。

焼く以外にもおいしい調理法

★さんまとなすのトマト煮★

~トマト缶よりケチャップで手軽に~

エネルギー413kcal 塩1.6g
タンパク質16.4g



- 【材料】
- さんま.....2尾
 - なす.....1本
 - トマト.....1個
 - にんにく.....1かけ
 - とろけるチーズ.....30g
 - コンソメ.....1/2
 - ケチャップ.....大さじ2
 - 酒.....大さじ2
 - 砂糖.....小さじ1/2
 - 塩コショウ.....適宜
 - 小麦粉.....適宜
 - オリーブ油.....大1+1/2

【作り方】

- ①さんまは3枚おろしにし、3等分に切り、塩こしょうをふっておく
- ②フライパンにオリーブ油を大1/2を入れ、①に軽く小麦粉をまぶして焼き色がつかまで焼く
- ③②を皿にいったん移し、みじん切りにしたんにく、残りのオリーブ油を熱し香をだす。乱切りしたナスを炒め、酒を加えてひと煮たちさせる
- ④ざく切りにしたトマトを③に入れ、トマトケチャップ、150ccの水、コンソメ、砂糖を加えて柔らかくなるまで煮る(4~5分)
- ⑤④に焼いたさんまをもどし、3~4分煮、とろけるチーズを入れて蓋をし、余熱でチーズが溶けたら出来上がり

★Point★

秋野菜やキノコにしても相性は良いです

★さんまのポテトサラダ巻き★

~ボリュームある一品~

エネルギー438kcal 塩分1.9g タンパク質14.2g



- 【材料】
- さんま.....2尾
 - 酒・醤油・みりん.....大さじ1
 - 塩.....少々
 - 生姜汁.....小さじ1
 - レモン.....1/8個
 - 片栗粉.....適宜
 - じゃがいも.....大1個
 - 人参.....1/4本
 - 玉葱.....小1/2
 - 酢.....小さじ1
 - 塩こしょう.....少々
 - マヨネーズ.....大さじ2

【作り方】

- ①さんまを三枚おろしにし、小骨を手で取り除き、酒、しょうゆ、みりん、生姜汁、塩少々で下味をつける。10分以上置く
- ②じゃがいも、人参を1cm厚さのいちょう切りにし、鍋に浸るぐらいの水をいれゆでる。柔らかくなったらゆで汁を捨て、漬しながら水分を飛ばし、酢を加え、粗熱を取る
- ③玉葱は薄くスライスし塩を振り、水分が出てきたら絞りを絞る。粗熱が取れたポテトに混ぜ、マヨネーズ、マスタード、塩こしょうで味を調える。
- ④さんまは水気をキッチンペーパーでふき取り、茶こしで両面に片栗粉を振りかける
- ⑤ポテトサラダを4等分にしボール状に丸めて、サンマで包む。閉じ終わりはつまようじで刺しておく
- ⑥180度のオーブンで12分焼く

★Point★

ポテトサラダに青シソを刻んで入れたたり、たたき梅と青しそを混ぜたサラダでさらに和風テイストにしてもGOOD!