9条を守ろう

朝の宣伝行動は6年目

藍川地域九条の会　世話人会

「国を治めている人たちが持つ大きな力を利用して、好き勝手なことをしないように、国民が『憲法』というきまりをつくって、歯止めをかけているのです。」これは、9人の九条の会の呼びかけ人の一人で劇作家、小説家の故井上ひさしさんの言葉です。

好き勝手に憲法解釈を覆し、憲法9条を形骸化する「戦争法」（平和安全保障関連法）を強行し、軍事優先の国家へ向かう動きを阻むたたかいに合流しようと、2016年4月、岐阜健康友の会の会員を中心に、藍川地域（藍川中、藍川東中、藍川北中の3中学校区）の九条の会を立ち上げました。

100名余の参加した「発足のつどい」の後、まず声を出そうと、朝のスタンディングとハンドマイク宣伝を始めました。藍川橋東交差点と芥見大船交差点の2箇所で、当初は月曜日に、その後、藍川橋東では火曜日に行っています。雨や雪の日を除き、5年目の昨年は42回を数えました。

「戦争する国にはしないぞ」「宝の憲法を守ろう」「軍事費を削って社会保障の充実を」「核禁止条約の批准を」「辺野古新基地建設を許さない」「学術会議会員の任命拒否を撤回せよ」「桜を見る会の疑惑の徹底解明を」「9条改悪を許さない最善の策は自公政権から野党連合政権に変えることだ」など、一人ひとりの思いをマイクから響かせます。

そして、コロナ禍の今は、「検査の拡充と医療機関の減収補填を」「時短要請に十分な補償を」「生活困難に陥る人への援助を」「罰則規定は拡大防止に逆行する」など、感染拡大を阻止し、命と暮らしをまもる対策の強化を訴えています。

通りかかる車からの声援に励まされ、これからも続けます。みなさんも一度参加していただけませんか。

みどり病院のリニューアル計画が着実に進んでいます

2021年の年が明けて、新病院の建設予定地にボーリングの音が響くようになりました。

昨年5月定期社員総会で正式にリニューアル病院建設が決定され、建設に向けての体制として、職員を中心とした建設委員会と、友の会の役員も加わった推進委員会が発足しました。最初に確認されたリニューアルの必要性は4つでした。**①入院患者の高齢化による療養環境の整備　②個室等による病態に応じた病床運用　③すこやか診療所通院患者の検査等の利便性の改善　④みどり・すこやか統合による効率的運用。**

当時まだコロナ感染の影響がどのようなものになるのかは未知数でしたが、あらためて、前記必要性の大切さが確認できます。地域に開かれた、地域に信頼される病院経営が求められています。高齢化に伴う10年20年後に求められる医療・介護の在り方が問われています。

また事業経費は約30億円が見込まれています。昨年はコロナ禍の中で経営も厳しい状況が続きました。回復しつつありますが、まだ予断は許されない状況です。昨年12月から「地域包括ケア病床」の運営が始まり、急性期の治療とともに、病状が安定した患者さんに対し、在宅復帰に向けて医療管理、リハビリ、退院支援など効率的かつ密度の高い医療を提供するために設置されました。安心して暮らすことのできる地域の病院にふさわしい機能が加わりました。

建設資金の協力とともに、友の会の会員さんが主体的に参加できるような運動を提案していきたいと思います。

岐阜健康友の会　事務局長
熊崎　辰広

ヘルスアップチャレンジ報告

「健康とくらし9月号」に折り込み案内をしました「ヘルスアップチャレンジ」の報告です。

申し込み者：３３１名　　達成者：２２８名

コース・年代別分析表

コース内容	申し込み（人）	達成（人）
①ラジオ体操	98	73
②ウォーキング	126	80
③レッツ体操	2	0
④何でも運動	41	32
⑤会話をしよう	23	14
⑥朗読	41	29
合　計	331	228

年代	申し込み数（人）	達成数（人）
9歳以下	24	19
10代	18	11
20代	2	1
30代	21	17
40代	35	21
50代	13	7
60代	55	41
70代	135	90
80代	25	19
90代	3	2
合　計	331	228

参加者の方にはアンケートも実施

回答者210名

①今回のチャレンジで健康増進に意欲を持つことができましたか
- とても意欲がわいた（５６名）
- 意欲がわいた　（１１４名）
- あまり変わらない　（３３名）
- その他　（７名）

②運動以外に食事でも気を付けましたか
- 気を付けるようにした（１３４名）
- あまり考えなかった　（６７名）
- 全く考えなかった　（９名）

③チャレンジ後も継続しようと思いますか
- 継続する（１８１名）
- どちらともいえない（２１名）
- 継続しない（２名）
- その他（６名）

③新型コロナウイルスで困った事はありますか
- ある（１０８名）
- ない（６７名）
- どちらともいえない（６７名）

ご意見・ご要望

- 医療従事者の方たちにいつも感謝しています。
- いつもみんなの健康のことを気遣って色々な企画をしていただき感謝しています。
- 今回の企画はとても楽しく参加出来ました。又このような企画をお願いします。
- 「健康とくらし」は参考になる事が多いです。
- 定期受診をしていますが、受付・看護師・先生、皆さん優しく声をかけて頂き、安心して受診できます。
- インフルエンザ予防接種が打てませんでした。ワクチンの数を増やしてほしい。
- コロナが終息したら、又健康班会を開催してほしい。
- このチャレンジで、沈んだ心が元気になりました。

健康レシピ

No.64

～生で食べる以外の調理法でもカルシウムは摂れます～

～骨を強くしてサルコペニア予防～

しらすは3月中旬ごろから10月頃の、春から秋にかけて旬を迎えます。しらすはイワシの稚魚のことでカタクチイワシやマイワシの稚魚のことをシラスと呼び、大きさは体長が1～2cmほどの透き通った魚のことです。しらすは茹でると白くなります。このことから白子（しらす）と呼ばれるようになったそうです。しらすは魚の栄養を丸ごと摂取できる食材です。頭から尾まで丸ごと食べられるしらすはカルシウムたっぷりです。小さなお子様から年配の方まで積極的に食べていただきたい魚です。カルシウムは、骨や歯を作る成分です。カルシウムを摂取することで、骨粗しょう症の予防や子どもの成長に役立ちます。ちなみに、しらす72.8g（小皿1皿）あたり、カルシウムの含有は約36.31mgです。一方、「ちりめんじゃこ」の場合、同量あたり約378mgのカルシウムを含み、その量はしらすの約10倍にもなります。より多くのカルシウムを摂取したい場合は、ちりめんじゃこを食べるようにすると良いでしょう。ただし血圧が高い方は塩分過剰になるため注意が必要です。また、ビタミンDも豊富に含んでおり、ビタミンDには、カルシウムの吸収を助ける働きを持っているため、ともに摂取することで、より一層骨や歯を丈夫にすることが期待できるでしょう。

★シラスと三つ葉の卵とじ丼★

～春の季節を感じるやさしい味に仕上げました～

エネルギー493kcal　塩1.4g　タンパク質16.2g

〈材料〉
- 三つ葉 ……1束
- 長ネギ……20cm
- しらす ……大さじ2
- 卵 ……3個
- 片栗粉 ……小さじ1/2
- 水 ……大さじ1
- ごはん ……2人分

【A】
- だし汁 ……200cc
- 醤油 ……小さじ2
- みりん ……小さじ2

〈作り方〉
①三つ葉は3cm長さ、長ネギは斜めのスライス、水溶き片栗粉はあらかじめ準備しておく
②鍋に【A】の調味料を入れ沸騰させる。
③シラス、三つ葉、長ネギを加え、ひと煮立ちさせたら、水溶き片栗粉を加え、溶き卵を加えトロっとしたところで、火を止める。
④どんぶりにご飯を盛り付け、半分量の卵とじをのせて出来上がり

★しらすのアヒージョ★

～旬の野菜を添えて楽しんで下さい～

エネルギー358kcal　塩分2.4g　タンパク質13g

〈材料〉
- しらす……100g
- オリーブオイル……大さじ5
- にんにく……3かけ
- パセリ ……少々
- 醤油……小さじ2
- 一味唐辛子 ……（好みで）
- ミニトマト …… 3個

【添え】
- フランスパン……1本
- タケノコ……150g

〈作り方〉
①フランスパンは薄切りにしオーブントースターで焼く
②タケノコはスライスし網か魚焼きグリルで焼き目をつける
③小鍋または小さなフライパンでオリーブオイルとにんにくと加え、弱火で香りが出るまで加熱する
④香りが立ったらミニトマトとシラスを加えて、さらに加熱する。
⑤トマトの皮に切れ目が入るくらいになったら火を止め醤油を合わせる。
⑥小皿に移しパセリを散らして出来上がり

★Point★

シラスアヒージョをフランスパンとタケノコでサンドすると新しい触感が楽しめますよ

みどり病院栄養科　科長　和田万代子管理栄養士