

岐阜民医連共同組織活動交流集会

元気が出た!

2月27日、8年ぶりに第3回交流集会をオンラインで開催し、3箇所に集まる以外に個人での視聴を含めて48名が参加しました。

西濃医療生協の松岡専務の開催に至る経過説明とみどり病院の今西薬剤部長の「新型コロナウイルススワク

チンを知る」の記念講演に続いて、岐阜健康友の会、ファルマネットぎふ、みどり病院、高齢者施設をつくる会、西濃医療生協から活動報告を行いました。記念講演は抱く疑問や危惧にわかりやすい説明があり好評でした。各支部で要望があれば、DVDなどで視聴が可能です。

感染予防で時間短縮のために、十分な質疑応答ができなかったのが残念でしたが、各共同組織の活動報告はそれぞれの組織の刺激になったのではないでしょう。友の会は「ヘルスアップチャレンジ」の取り組み

で、これまで顔を合わせることもなかった会員の参加もあり、協力共同の輪を広げる契機になったことを報告しました。ファルマネットぎふの「しいのみハウス構想」、みどり病院の「オンラインセミナーについて」、高齢者施設をつくる会の「地域住民とのつながりを求めて」、西濃医療生協の「活動報告」はどれも、地域の住民の命と健康を守る活動に焦点をあて、地域の期待に応えるものになっています。特に、西濃医療生協の「暮らしの『困った』を助け合い支え合う活動」NPO化の呼びかけに、多額の寄付や車両の寄贈があったことは地域の大きな期待を物語っています。

顔を合わせての集会を開くことを望みながら、オンラインによる企画も続けることが必要です。次回には、より多くの参加者で交流できることを期待しましょう。

(岐阜健康友の会 会長 大塚研二)



- ◎コロナワクチンのお話が分かりやすくとても良かった (多数)
- ◎ワクチンについて質問したいことがあったが、オンラインが初めての為、質問しづらかった。
- ◎久々の交流集会で各活動の報告が聞けて良かった。
- ◎しいのみハウスのお話がわくわくして、これからの展望の内容が素晴らしいと思いました。
- ◎時々聞こえないことがあり、分からない部分があった (質疑応答の所)

参加者の感想



9条を守るっ

今回ご紹介する戦争体験記は、「健康とくらし」2013年11月号に掲載した2名の方の体験記です。既にお二人は逝去されていますが、二度と戦争をしてはいけないという思いで辛い体験をお話してくださいませ。

○大正13年生まれ男性 8月6日朝、江田島から広



島の原爆投下直後を見ました。翌朝、私の戦隊も広島へ救援に行きました。ガラスが体中に突き刺さった人たちが、川の堤防に満ち溢れていました。死

体がゴロゴロ転がっていました。海に流れた死体は数えきれないくらいでした。私がここで強調したいのは、核兵器を全世界から無くし、人間を物として考えるような戦争は、無くさないといけないということです。

○大正11年生まれ女性

満州は日本の生命線、そこに王道楽土を築こうと教えられ、開拓団として海を渡りました。幸せな生活がおけると信じていたが、食べ物はほとんどな

く、子どもに乳も与えられず、幼な子は死にました。日本に帰国後「おまえか。満洲へ行って(めかけ)になったのは」と村人から言われ、私も戦争の犠牲者だと思っていたのに、本当に辛かったです。



健康レシピ No.65

～畑の肉で疲れ知らずのカラダに～



枝豆は大豆の未熟豆のことで、緑黄色野菜の仲間です。「畑の肉」と言われる大豆同様、エネルギーや脂質、たんぱく質をバランスよく含んでおり、大豆には少ないβカロテンを多く含みます。また亜鉛や鉄分、カリウムなどのミネラルやビタミン類を豊富に含んでいるのが特徴です。枝豆に含まれるたんぱく質は体内で合成できない必須アミノ酸がバランスよく含まれています。肉や魚と同様、摂取することにより疲労しにくくなるので積極的に摂っていきましょう。鉄分は植物性であるため吸収しやすいよう、ビタミンCを含む食材や動物性たんぱく質と一緒に摂取することで吸収率を上げることができます。

★枝豆バーグ★



～水切りしないで時短に仕上げます～

- エネルギー219kcal 塩1.0g タンパク質11g
- 〈材料〉  
ゆで枝豆……………50g  
豆腐……………160g(約1/2丁)  
かたくり粉……………大さじ2  
塩……………小さじ1/4  
ごま油……………大さじ1  
ポン酢……………  
(好みで生姜、ラー油など)
- 〈作り方〉  
①豆腐をつぶし、片栗粉を混ぜる。  
②枝豆を房から外し、塩と一緒に豆腐に加える  
③4等分に丸める  
④フライパンにごま油を熱し、片面3分ずつ焼く  
⑤皿に盛り付け、ポン酢で薬味など添えて出来上がり

★枝豆と生姜の炊き込みご飯(4人分)★



～旬の野菜を添えて楽しんで下さい～

- エネルギー386kcal 塩分1g タンパク質12.4g
- 〈材料〉  
枝豆……………100g  
油揚げ正方形……………4枚  
人参……………5cm  
生姜みじん切り……………小さじ1～2  
醤油……………小さじ1  
酒……………大さじ1  
塩……………小さじ1/2  
米……………2合
- 〈作り方〉  
①洗米し、釜に水340ccを加え30分浸漬する  
②油揚げはみじん切りにし油抜きをし水気をしっかり絞る  
③人参と、生姜は千切りにする  
④30分経ったら分量の調味料を加えよく混ぜ合わせ、人参、枝豆、油揚げを加えて炊飯

★Point★

土鍋で炊いておこげを楽しむのも美味です。

みどり病院栄養科 科長 和田万代子管理栄養士