

2021年度 岐阜健康友の会総会方針

今年第39回岐阜健康友の会定期総会は、昨年に続き、県内のコロナ感染の状況により集会としての総会を見送り、文書による総会となりました。

コロナ感染が始まった昨年3月ごろから今日まで、深刻な感染状況が続き収束する兆しが見えていません。コロナ感染により明らかになったのは、この間の新自由主義のもとに進められてきた政府の医療や社会福祉政策の脆弱性でした。また後手に回っている政府のコロナ対策の在り方でした。全体の情勢分析については、全国医連の方針書を基にまとめ、食と農の問題を補足しました。

1. 活動のまとめ

病院リニューアルにむけての取り組みでは、いくつかの支部で説明会を開催できましたが、まだ十分に広げることができていません。コロナ禍のなかで、従来のような積極的な働きかけや一同に会しての集会などの活動は今後の課題となっています。支部や班活動の面では、全体として支部役員の高齢化も進み、それにより次の活動へのステップを打ち出すことがやや困難な支部も見られます。秋の強化月間では、「ヘルスアップチャレンジ」の活動を上げることができました。比較的若い会員の参加もあり、参加者からおおむね好評を得て、意義のある活動となりました。また、街づくりの課題では、この間、各居

場所での活動が、3密を避けるしつかりとしたコロナ対策により、工夫しながらコロナに負けない活動が進められています。

各診療圏（華陽診療所、こがねた診療所、みどり病院）でおこなわれてきた「健康まつり」はやむを得ず、中止となりましたが、リモートによるオンライン「健康セミナー」を開催、また久しぶりに県内共同組織交流集会も同じくオンラインにより開催できました。発言が聞こえないなどの、技術的な課題はありますが、改善をしつつ、さらに進めたい企画となりました。

2. 今年度の活動方針

コロナワクチンの接種状況次第で、活動もより積極的にすすめることが可能となりそうですが、コロナ終息は、ワクチン接種が国民の6割以上に進めないと期待できないと言われます。

今年の最大の課題は、病院リニューアルの推進と協力基金活動です。まず一つは、基金活動もさらに全面的に、また効果的にすすめていくことが求められます。目標を決めて活動を進めていきたいと思えます。1000人の会員の方から1千万円を基金活動の目標としました。支部や班活動では、世代継承のための、比較的若い層への働きかけが重要です。街づくりの課題では、アンケートや訪問活動など



を通じ、地域のニーズを知り、「いのちの相談所」活動など、アウトリーチの活動を具体化することが求められています。また今年度、健康友の会の会則の一部（4条のみ）を改正しました。会費を払われた方が会員であることを明確にし、「世帯会員」という言葉をなくしました。今年名古屋で開催される中央社会保障学校の基本はZOOM参加となります。この機会に、積極的に参加し、学習活動を進めます。

9条を守る

少年、少女まで戦争に！

岐阜公園内にある満蒙開拓青少年義勇軍豊川海軍工廠女子挺身隊日中友好庭園に、県内の14歳から18歳で編成された義勇軍の犠牲者慰霊碑が3基あります。写真は「拓魂」（田中中隊之碑）。

県下7中隊、計1,782人が編成され、ソ連国境の満州へ、当地で徴兵されたり、亡くなられた若者は230人。碑は生き残った人々が異国の



土と化した亡友の冥福を祈りその拓魂を後世に残そうと建立されました。トモが枯れ木で鳴

いている。兄んきは満州へ行っただよ、鉄砲が涙で光っただよ。もずよ寒いと鳴くがよい、兄んさはもつと寒いだろ。♪

梅が香にのつと日の出る山路かな。の芭蕉の句碑がある入口から上へ、朱色の「寿橋」を渡ると、すぐ北にモンペ姿の少女の「平和祈願像」があります。女子挺身隊として豊川海軍工廠へ動員され、空襲で亡くなった岐阜県出身者93名の慰霊と平和を祈り、生存者や遺族の手で建立されました。

国民学校高等科2年修了の14、15歳の少女283名が県内各地から動員され、空襲は終

戦直前の8月7日。毎年同日の供養会では、彼女たちの何よりの楽しみだったサツマイモを供えています。寒さとひもじさ、親恋しさで泣いていた胸中が偲べれます。寿橋の下は「見合橋」、句碑は「花の香のほのかに通う見合橋」。なにか切ない想いになります。

（副会長 渡邊 優）



健康レシピ No.66

～暑さに負けない丈夫なカラダづくり～



夏野菜には夏バテ予防に適した野菜がたくさん収穫できますね。夏野菜は生で食べられるものが多いため火照ったからだを冷まし、汗で不足しがちな水分を補給することができます。生食はカリウムがしっかりと摂れるため、利尿作用によりむくみを予防することができます。またトマトにはビタミンC・E・カロチンが多く、赤色の色素であるリコピンは抗酸化作用が高いため過剰な活性酸素により生じた血管の老化（動脈硬化）を予防になります。しいては動脈硬化による高血圧・心筋梗塞・脳梗塞予防にもつながります。夏場は麺類など糖質に偏った食事により蛋白質不足になり、疲労を助長しやすい時期です。暑い時期にできる限り火を使わず、たんぱく質もきちんと摂り、夏を乗り切りましょう！

★タンドリーチキン(作りやすい分量4人分)★

エネルギー145kcal 塩1.0g タンパク質16.9g

＜材料＞
 鶏むね肉 ……1枚
 鶏もも肉 ……1枚
 カレールウ(甘口)…1個
 麵つゆ(希釈タイプ) ……大さじ1
 牛乳 ……大さじ1

◎ソース
 玉葱 ……1個
 トマト ……1個
 セロリ ……1本
 酢 ……大さじ1
 はちみつ ……小さじ1
 塩・こしょう ……適宜

～オーブントースターで簡単。きちんとメイン～

＜作り方＞
 ①カレールウをすりおろすか、包丁で細かくする。熱湯50cc加えてルウを溶かし、麵つゆを加える
 ②鶏の皮を剥ぎ、余分な脂を取り除き、均等な厚さに切り込みを入れる。ジッパー付きの袋に①と②を入れる。軽く揉みこみ30分は最低漬け込む
 ③玉葱をみじん切りにし水にさらす。(2回ほどで辛味は消えます)
 ④トマトは1cm弱のサイコロ状、セロリはみじん切りにする。
 ⑤水切りをしっかりした玉葱を残りの野菜を加え、酢・はちみつを加えて塩こしょうで味を調える。
 ⑥下味した鶏肉をオーブントースターで15分焼く(生焼けであれば時間を長くしてください)
 ⑦焼けた肉を食べやすい大きさにカットしソースを添える

★鱈のパン粉焼き(2人分)★

エネルギー227kcal 塩0.95g タンパク質23.2g

＜材料＞
 鱈 ……2匹
 塩・こしょう
 レモン汁 ……大さじ2
 トマト ……1個
 パン粉 ……大さじ2
 粉チーズ ……大さじ1
 オリーブオイル…大さじ1
 黒コショウ

＜作り方＞
 ①鱈は3枚おろし、小骨を取り除き、レモン汁に30分漬け込み、水分をふき取り、軽く塩こしょうを振る
 ②パン粉と粉チーズ・オリーブオイルを混ぜ合わせる。好みで黒コショウを加える
 ③耐熱皿に分量外のオリーブ油を薄く塗り、半月スライスしたトマト、鱈の順に交互に並べていく
 ④混ぜ合わせたパン粉を全体にかけ、オーブントースターで15分焼く

★Point★ トースターの性質もありますので、焼き目がきつくなるようであればアルミホイルを途中でかける

みどり病院栄養科 科長 和田万代子管理栄養士