



安心できる介護保険に

JR大森駅前に城南3法人のヘルパーやケアマネジャーなど、介護に携わる職員80人が集結しました。3月8日(土)の12時

安心できる介護保障を求め行動

から、安心できる介護保険に、介護保険制度の改悪反対などを訴える介護ウェーブ行動が行われました。国民のいのちを取り上げる医療・介護一体改悪法案の撤回を求め、介護保険制度の改悪を阻止する請願署名「をお願いします」を、住み慣れた家で誰もが安心して暮らせる社会保障を増え続ける国民負担「利用料2割・特養要介護3以上・要支援が市区町村へ「反対」などを道行く人びとに訴えました。「自分たちの問題だから」と



親子で署名してくれました

署名をしてくれた親子連れや高校生など、30分足らずで1000筆集まりました。誰もが安心して医療や介護を受けられる制度の保障を求め、大きな運動を広げていきたいと思います。

それぞれの思いをタスキに込めて… (1面より)



がんばってえ～



まかせたぞ



お～い ここだよ～



ゴール前でまさかの…転倒!?



院長、たのみま～す



たのんだぞ～



おまかせください



おねがいね～

「城南の保健」手配りボランティア募集

城南の保健は組合員と協力医療機関、事業所職員のボランティアによって、手配りで配達されています。手配りは組合員どうしの助け合いでも大変重要な活動です。手配りボランティアをして下さる方には援助金が出ます。みなさんのご協力をお願いします。

戸越2丁目	41件	旗の台5丁目	18件
西品川1丁目19～30	45件	中央4丁目	14件
東品川1丁目6～34	9件		
北品川5丁目	7件		
南品川1丁目	6件		
南品川2丁目	6件		
東大井4丁目	5件		
上大崎1～4丁目	4件		
東五反田3～4丁目	6件		



たまご通信 その12

お弁当のススメ

星野弘子 (女子栄養大学 食生活指導士1級)

ひんやりとした風が吹いても冬の着は置いていこう、と思うときがある。気だるいようなホワリとした空。青草の芽が冬枯れの野に色をつけはじめた。土手道にはオオイヌノフグリやホトケノザが、小さい花をばらまいて春をうたっている。これからはお弁当の時間が楽しい季節である。寒い時期は、日だまりの公園や図書館のランチルームを探したけれど、もう外に出る思いっきり光を感じたり、寄ってくる生き物たちと遊びながらのランチもいい。お弁当は何より安上がりで、栄養バランスと食べる量の管理ができる。ダイエット中の人や治療食の人も調整しやすい。調理の下準備と工夫がポイントになるので、料理の腕が上がる。



お弁当を楽しもう

楽しく自炊術を身につけて、元氣な老後へとつなげたいものだ。 **栄養バランスの整え方は** ①食事量は箱の大ききで決める。握りたいエネルギー量と弁当箱の容量を同じにする。②詰め方の基本は、主食・主菜・副菜を2対1対1の量にする。弁当箱の半分にご飯を、空いている方の2分の1のスペースに主菜のタンパク質を、そして野菜をすき間なく詰める。 **おかずは汁が出にくい工夫を** ①肉や魚は粉をまぶしてから焼いたり、揚げたりする。②和え物・おひたしには、干した小エビ・削りカツオ・麩などの水分を吸ってくれるものを混ぜる。野菜は茹でた後、水に取ら

①作り置きのおかずを用意しよう。ひじき煮きんぴらマッシュポテト・煮しめなど。②夕食の調理時に弁当の材料も用意する。③夕食の料理を弁当に変身させる。天ぷら・甘辛煮付けの卵とじ・肉団子・ロールキャベツ・鶏から揚げ・野菜を加えて酢豚風・きんぴらゴボウ・オムレツまたは白和え・ハンバーグ・ほぐしてミートソースにして、千切りキャベツを合わせてサンドウィッチなどなど。 昨日と同じおかずだつていい。おにぎりしか作れない。疲れた。面倒だつて思う日もある。しかし、「食べることを大切にしよう」という気持ちがあればいいと思う。食事は一生続ける営みだから。

グリーンコンサート2014
太田真季 ～愛をうたう～
 ピアノ伴奏：後藤寿美

ヨーロッパ歌曲、日本の叙情歌などをみつまなおし、表現力豊かな太田真季さんの美しい歌声をお届けします。心に響く魅力的な歌の数々を、ぜひお楽しみください。

日時 **5月16日(金)**
 19:00～20:30 (開場 18:30)

場所 **大田区民プラザ大ホール**

チケット **1,000円 (小学生以上)**

主催 **グリーンコンサート 2014実行委員会**

後援 **大田区、大田区教育委員会、大田区社会福祉協議会**

問合せ **5703-0707**
 (平日の15:00～17:00
 東京都教職員組合大田支部内)
 または生協本部 (3762-0266) まで。