

2016年 各支部で恒例の新春のつどい

恒例の新春のつどいが各地域で行われました。歌に踊りにマジックに…、各支部、さまざまな企画で盛り上がりました。年の初めの楽しい時間を過ごし、組合員と職員の交流を大いに深めることができました。鵜の木・雪谷支部では、3月26日に春のつどいが行われます。



最後は全員で炭坑節
大森糶谷支部 1月27日(水)
前の浦集会室 参加31人



地元の飲食店などで使える商品券の福引き抽選会
豊支部 1月23日(土)
ゆたか診療所 参加54人



みんなで踊る恒例の品川音頭
西品川支部 2月6日(土)
豊町1丁目町会会館 参加52人



サンシン演奏やフラダンスで盛り上がりました
六郷支部 2月2日(火)
六郷集会室 参加39人

認知症Q&A

Q 食事をとったことを忘れてしまいます。どうすればよいですか？

A 認知症の物忘れは、何を食べたかではなく、食べたこと自体を忘れます。食べ終わった食器を残しておいて、「食べましたよ」と伝える方法もありますが、納得しないこともあり、いくら説明しても怒り出すことがあります。このような時には、食べていることを否定しないで、「12時になったら食事が出ますから、少し

回答は、グループホーム
しおかぜ所長
大澤千恵子さん

「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。

【品川区】

- 北品川5丁目 7件
- 南品川1丁目 5件
- 南品川2丁目 6件
- 八潮5丁目1-1~3 10件
- 上大崎1~4丁目 4件
- 東五反田2丁目15 8件
- 東五反田3~4丁目 6件
- 戸越1丁目1~20 27件
- 戸越1丁目21~31 32件

【大田区】

- 大森東2丁目1~10 29件
- 大森東2丁目11~20 25件
- 大森南3丁目1~16 58件
- 大森南4丁目 28件



第10回「大田くらしの なんでも相談会」のお知らせ

法律・生活・労働・医療などどんな相談でも受けられます。
この相談会は2カ月に1回、第3水曜日に定例で行っています。

日時：3月16日(水) 13時30分~15時

場所：JR蒲田駅西口

問い合わせは
大田社保協事務局
(城南保健生協内)
3762-0266まで



たまご通信 その32

病院食に学ぶ 減塩生活

星野弘子
(女子栄養大学
食生活指導士1級)

暖冬ではじまった冬だったが、大寒ともなれば雪は降りし、極寒の日もやって来る。外出せず動かない生活が多くなり、運動不足が心配になる。食事はいつも通りだから体重は増え、血圧を測ってみたら思いの外高い数値で不安がよぎる…なんてことにも。高血圧の要因は、肥満、過度の飲酒、塩分の摂り過ぎなどがある。

う。病院食は高血圧治療ガイドラインの1日6g未満になっている。ある1日の献立を食べたつもりで見てもよい。

【朝食】 食塩相当量1.3g
●無塩のロールパン2個(市販のパンはほとんどが有塩製品で、1食分0.8g程度の塩分摂取になる) ●イチゴジャム ●鶏肉の卵とじ ●キュウリとミカンのサラダ ●キウイ3切れ ●牛乳200cc

【検証】 ーパンで0.8g減塩、ジャムがついて物足りなさ解消。家庭では白飯を多用しよう。卵とじはあっさり味で塩分の大半がここに入っている。サラダはミカンの甘酸っぱさで塩なしでも美味しい。キウイと牛乳は無塩。

【昼食】 食塩相当量2.7g
●豚しゃぶ冷やし中華、めん150gとつけつゆ ●里芋の力

ニあんかけ ●バナナ1本

【検証】 ー豚しゃぶにはしょうが風味、つけつゆにはゴマ油の風味効かせて、一般食同様の味で薄くない。ワカメ、トマト、キャベツを添えて。里芋のやさしい甘さに力だが効いて、あんかけだから味がよく絡み、口にも残って薄味だが満足度アップ。果物、野菜、牛乳はカリウムの供給源。塩分を尿へ排泄してくれる。

【夕食】 食塩相当量1.6g
●ご飯200g ●サワラの竜田揚げ ●小松菜の辛子和え ●カブの甘酢漬 ●すまし汁

【検証】 ーサワラはしょうが醤油と酒の下味だけで揚げ、そのまま食すが香ばしくて美味しい。シントウとニンジンも添え、彩りよく食欲をそそる。小松菜は粉の洋辛子を使うことで

減らしていくのが成功のコツ!

【まとめ】 3食で5.6g塩分の食事は満足していただけたらうか。減塩はメリハリが大事で、一様に減らさず、一品だけは普通の味にしておく不満が残らない。美味しさは、食材が本来持っている味、香り、食感にあるので調味料はその引き立て役と考えよう。少しずつ減らしていくのが成功のコツ!

いつでも、どこでも、安心して医療を受けられるために

社会医療法人財団 城南福祉医療協会 大田病院は差額ベッド代をいただいております

〈医療機関〉

●大田区

- 大田病院 大田区大森東4-4-14 TEL 3762-8421
- 大田病院 大森中診療所 大田区大森中1-22-2 TEL 6404-2301
- 大田病院 京浜診療所 大田区東六郷1-27-4 TEL 3734-7288
- 大田病院 うのき診療所 大田区鵜の木3-13-10 TEL 3750-5351
- 大田病院 大田歯科 大田区大森東4-3-11 2階 TEL 3762-0418

●品川区

- ゆたか診療所 品川区豊町4-18-21 TEL 3781-4723
- 三ツ木診療所 品川区西品川2-13-20 TEL 3779-0031
- 三ツ木診療所 品川区西品川2-13-20 TEL 3491-2456