

組織現勢 (4月1日現在)

組合員数	20,105人
出資口数	106,837口
3月の新規加入	179人
3月の増資口数	11,668口

No. 392 再生紙を使用しています。

城南の保健

発行所
城南保健生活協同組合
 本部事務局 大田区大森東4-6-15-101
 TEL (3762) 0266
 振込銀行 さわか信用金庫大森支店
 口座(普)0469459
 発行 「城南の保健」編集委員会
 毎月1回発行・定価1部 30円

今年もみんなの力でやりとげました!! 4年連続仲間増やし目標 700人超過達成

2016年4月3日(金)
 城南3法人(城南福祉医療協会、城南医療保健協会、城南保健生協)
 城南3法人仲間増やし 4年連続
絶対達成させるぞニュース
達成号!! やった 4年連続仲間増やし目標
700人超過達成! 祝
 合計712人

昨日、年度末の最終日、達成まで残り23人と厳しい数字を振りかざしての取組になりました。午前中だけで、18人が増え、みんなの「絶対に達成させるぞ」の思いが伝わってきて、午後を前に「達成」を大きく喜びました。3月半目で712人増やしての達成。相変わらず土曜日に強い城南3法人でした。

城南保健生協は、3月31日(木)仲間増やし目標700人を達成しました。4年連続の目標達成です。

城南保健生協は理事会、共同組織である城南福祉医療協会、城南医療保健協会と「生活活動委員会」を中心に目標達成に向けて取り組んで参りました。

城南保健生協は、「誰もが安心して住み続けられるまちづくり」や「平和憲法の下、戦争しない70年の歴史を守る」ことを

年度末の3月31日、仲間増やし年間目標700人を超過達成しました。4年連続の目標達成です。理事会、共同組織である城南福祉医療協会、城南医療保健協会の「生活活動委員会」を中心に目標達成に向けて取り組んで参りました。

城南保健生協は、「誰もが安心して住み続けられるまちづくり」や「平和憲法の下、戦争しない70年の歴史を守る」ことを

最後の最後まで、目標達成のために尽力いただきました組合員、職員、職員の皆さん、本当に疲れた皆さま、今後とも地域の皆さまと職員が一体となり、さまざまな運動を展開していきましょう。

スローガンに掲げています。4年連続の目標達成は、今後の力になり地域の皆さんとますます協同し、運動を発展させていく力です。

今年度は「絶対達成させるぞニュース」を発行

地区	城南自協	城西自協	城南自協	城西自協	城南自協	城西自協	城南自協	城西自協
城南1区	80	23	4	13	11	0	113	超過達成
城南2区	79	12	1	1	2	5	0	100
城南3区	74	14	1	1	2	2	2	114
城南4区	75	59	4	2	10	75	0	150
城南5区	120	20	2	2	2	2	2	150
城南6区	40	17	2	1	18	3	4	83
城南7区	19	5	3	1	5	1	6	49
城南8区	75	26	1	1	15	84	-	114
城南9区	10	3	1	1	6	3	7	30
城南10区	5	1	1	1	1	1	1	6
城南11区	30	18	5	5	13	32	-	110
城南12区	70	25	3	10	11	18	-	166
城南13区	70	28	3	5	11	21	3	81
城南14区	220	153	8	20	68	249	25	113
城南15区	60	29	2	3	17	67	0	69
城南16区	700	440	39	43	171	712	0	104

認知症Q&A

Q 道具の使い方が分からないようです。どう対応すればいいでしょうか?

A 認知症が進行していると、言葉が分からなくなったり、何をやる道具があるか認識できなかったり、どのように扱っていいかわからなくなってしまうことが増えていきます。また困っていても、そのことを言葉にして誰かに聞くことができないのです。

たとえば、「歯磨きをしましょう」と言っても、どうしてよいかわからない。洗面所の前になっても、どうしてよいかわからない。歯ブラシを渡すと眺

回答は、グループホーム虹の家しおかせ所長 大澤千恵子さん

聞いて磨こうとしない。その人の進行度によって異なります。また、日によってできる時とできない時があったりします。

トイレに行っているのに排泄してよいかわからないこと、も出てきます。

そんな時、介護する人も歯ブラシを持って、自分の歯を磨いてみましょう。便座に腰掛けてみるなど言葉だけでなく、真似をしてみようというように介護してもらうという場合があります。

たまご通信 その34

蛇腹切りで野菜を噛みやすく
 星野弘子
 (女子栄養大学 食生活指導士1級)

5月と5月下旬だけで気分が浮き立っている。雪解けのぬかるみがやっと乾きはじめて、長靴生活も終わり。大地が初夏に向かって輝きはじめる。人びとの心は躍るのだ。残雪が消えるのを待つように、唐松林がいつか柔らかい緑の葉に変わりはじめる。

私が15歳まで過ごした信州の

高原の風景である。都会生活が長くなって、5月になるとワクワクして元気になる自分がある。

路地野菜が豊かに出回る季節になった。料理を鮮やかに彩ってくれる旬の野菜をたっぷり味わいたい。しかし、噛む力が弱くなったり、入れ歯が合わなくなると、噛み切りにくい食品が増えて食事が楽しくなくなる。

そんな時のために、蛇腹切りを生かすことを提案しよう。

まず、メリットから。①噛みやすく、歯切れがよくなる ②味がからみやすく、染み込みやすくなる ③火の通りがよくなる ④細かく刻むよりも、形をなして見映えがよい。

キュウリで蛇腹切りにしてみよう。一本を横に置き、端から斜めに2cm幅くらいに細かく切れ目を入れる。太さの半分ほどまで包丁を入れ、下まで切らない。次に切れ目を下にひっくり返し、同様に裏側にも切れ目を入れる。その後、食べやすい大きさに切り離す。これは、厚みのある食材ならなんにでも応用

健康ウォークラリーのお知らせ 七福神めぐり! 第4弾

大好評の七福神めぐり、今回は羽田七福いなりをめぐります。羽田地区の風情を楽しみながらのんびり歩きます。

テーマ 「羽田七福いなり」
 開催日 6月11日(土) 雨天決行
 (雨天の場合はコース短縮あり)
 集合 京浜急行線「糒谷駅」
 中央口改札前 午前9時
 参加費 500円 (資料代・保険料)

- 《今回の予定コース》
- 東官守稲荷神社、②妙法稲荷神社、③重幸稲荷神社、④高山稲荷神社、⑤鷲稲荷神社 別格玉川弁財天、⑥白魚稲荷神社、⑦穴守稲荷神社
- (全体で3時間程度の見込みです。お弁当は必要ありません)

お申し込み 生協本部まで
 電話 3762-0266 FAX 3762-0239



ホタテとキュウリの甘酢炒め

ホタテの貝柱の表と裏に蛇腹の切れ目を入れて半分ほどき切り。キュウリも蛇腹切りに。ホタテを炒めて赤トウガラシで辛みを効かせたら、キュウリも加えて砂糖・酢・しょう油で味を調える。

食べにくいからと、小さく切ってしまうと食材の味わいが半減する。豊かで楽しい食卓を心がけ、ひと手間を惜しまないようになり。

ネギと梅マリネ
 キュウリを蛇腹切りにして、2cmの乱切りに。新タマネギの薄切りを合わせ、おろしニンジンに酢とオリブ油を加えたドレッシングで。しょう油と砂糖で味を調える。

ネギと梅マリネ
 キュウリを蛇腹切りにして、3cmに切る。酒をふりレンジ加熱。サラダ油とちぎった梅干し、削り節を混ぜて20分ほど置く。

さやインゲンのチーズ炒め
 蛇腹切りにしたインゲンを3等分し、オリブ油で炒めて塩・コショウ、パセリのみじん切りを粉チーズを加えて。

お詫言と訂正

本紙4月号掲載の「たまご通信 その33」で文字にまちがいがありましたので訂正してお詫言いたします。2面本記事の4段目「青菜入りスープ」1行目の「力所」が「誤」納豆を注ぐ「正」熱湯を注ぐ。

腹八分

人間はすべての事象に立ち会うことは不可能です。当然、現場にいた者、それを伝える者、そして受け取る者の関係が成り立ちます。かつて電波のなかった時代、さらに遠く限られた階級にしか活字の恩恵を受けられなかった時代は、僧侶や行者の説法、あるいは行商人の口から伝えられた情報が、新聞、テレビ、週刊誌、そしてネットによる情報が、洪水のように日常的に流れています。あふれる情報を見極める眼が、情報の受け手に求められています。

日本が近代社会を迎え、新聞やラジオが普及して、時の権力は電波や活字を物が物と独占し、最大限に利用してきました。戦前の軍国日本は報道を支配下に置き、事実とアベコベの報道で、国民を戦争に導きました。まるで、大陸から突き出た半島にある日本の隣国のように。やがて敗戦という未曾有の経験の上に、報道は権力から独立の道を歩みはじめました。放送法では電波は国民のもの...と謳われています。同じ敗戦国でありながらドイツと異なり、かつての戦争推進勢力が温存された日本では、常に放送法は攻撃的にならざるを得ませんでした。そして、その動きが急を告げています。かつての日本を美しく「国」と夢想する首相の出現以来、それに拍車がかかっています。その首相の閣僚の中からも、政府の意にそぐわないメディアは「電波停止」の暴言が飛び出しました。まさに「戦前。憲法とともに、放送法を守るのはいましかない」のです。