

利根保健生協 2010年5月現勢

生協組合員……26,242世帯
 出資金額……1,210,627,000円
 平均出資金額……46,133円

理事25名 監事3名 総代203名 班長1334名 保健委員1723名
 くらしの相談員126名 ホームヘルパー2級144名 3級40名

◆出資金一世帯平均で全国目標の
 5万円達成をめざしましょう

利根の保健

利根保健生活協同組合

発行人 都築靖 発行部数 21,400
 編集 「利根の保健」編集委員会

〒378-0053 沼田市東原新町1855番地の1
 ☎0278(22)4321 FAX(22)4393

事業所 利根中央病院 ☎(22)4321
 利根歯科診療所 ☎(24)9418
 老人保健施設とね ☎(22)8855
 とね訪問看護ステーション ☎(23)3706
 片品村鎌田 片品診療所 ☎(58)3910



第34回 通常総代会

来賓の星野己喜雄沼田市長は「総代の皆さんは日頃から班会など、楽しく、いきがいを……」と激励の挨拶をいただきました。

分散会・熱心な討議

午前の全体会では、議案書に基づいて前年度活動のまとめと新年度方針の提案がされ、午後の分散会では7会場場で活発な話し合いが行われました。

特に一番集中したのは医療活動の中心である医師対策や新病院建設などでした。「全国の公立病院で閉鎖・縮小が相次ぐなか、中央病院は医師も職員も頑張っているが、広域圏や行政との現状をもっと説明すれば理解が広がる」「診療費の未払いが増えているというが、この病院はお金のあるなしで命を差別しないから皆が協力してくれている」「差額ベッド代もなく良心的で信頼できる」など組合員同士の率直な意見交換がされました。

また来春開設を目指して準備をすすめているみなかみ町後閑の総合拠点づくりの話では「歯科が近くにくるのが嬉しい。早く実現を」「組合員ホールを活用した健康づくりを楽しみにしている」など期待の声が聞かれました。

組織活動では、「独居老人が多いので班会は開けていなくて声かけを心がけている」「出資金が寄付と違うことの説明と理解を促したい」「班会や訪問活動でのふだんの会話も大事だ」「建設の遅延や医師減員は不安。班会や生活習慣を通して病気になるや努力している」等、班会や機関紙配布・訪問等で感じている意見が発表されました。

初参加の新総代からは「一人ひとりが、地域のことを真剣に考えて活動していると感じました」「早速班会を開いたら評判が良く、年間計画を立てて毎月やることになった」「安心して暮らせる地域にしたいのでできる協力は惜しまない」など積極的な発言も多く出されました。

第34回 通常総代会

**安心して暮らせる地域に
今こそ力あわせて!!**

第34回通常総代会が6月11日(金)、利根沼田文化会館で開かれました。総代205人(うち委任状64人)のほか、理事・正副支部長らの参加で9時半に開会し、萩原日郎、穂効勝代両総代の議長のもと運営されました。午後は2時間分散会、少子・高齢・過疎が進むなか組合員・役員が力を寄せあつて、住民が安心して暮らせる地域づくり・誰もが頼れる医療・福祉づくりを築こうと熱心な討議が行われ、最後に全会一致で新年度方針が決定されました。

**出あい・ふれあい
・支えあいの
「いのちの大運動」**

「いのちの大運動」とは助け合いや組合員主権など生活協同組合の持っている理念や仕組みを、保健・医療・福祉分野で役立てようとする全国的な運動です。

特別決議では、地域の高齢化により、高齢者の独り暮らしが増加している。今こそ、ふれあい対話を大事にしなごら「ひとりぼっちをなくすためのサロン・たまり場づくり」「認知症になっても地域で暮らし続けられるまちづくり」「寝たきりにならない健康づくり」をすすめていくことが呼びかけられました。

従来の班会の枠にとらわれない定期的なサロンや食事会、たまり場づくり、趣味や特技を生かした班会など、新しい「かたち」の支え合いと「いのちの大運動」をすすめることを確認しました。

備をすすめているみなかみ町後閑の総合拠点づくりの話では「歯科が近くにくるのが嬉しい。早く実現を」「組合員ホールを活用した健康づくりを楽しみにしている」など期待の声が聞かれました。

組織活動では、「独居老人が多いので班会は開けていなくて声かけを心がけている」「出資金が寄付と違うことの説明と理解を促したい」「班会や訪問活動でのふだんの会話も大事だ」「建設の遅延や医師減員は不安。班会や生活習慣を通して病気になるや努力している」等、班会や機関紙配布・訪問等で感じている意見が発表されました。

初参加の新総代からは「一人ひとりが、地域のことを真剣に考えて活動していると感じました」「早速班会を開いたら評判が良く、年間計画を立てて毎月やることになった」「安心して暮らせる地域にしたいのでできる協力は惜しまない」など積極的な発言も多く出されました。



第23回 赤ちゃん同窓会 ～34組の親子が参加～

6月5日(土)、利根中央病院の赤ちゃん同窓会(年2回)に34組の親子が参加しました。

「小児科・歯科・栄養師さんたちいろいろな相談できて良かった」「久しぶりにママさん達に会え、友達も増えて嬉しかった」「月齢が同じくらいの子が集まるので、お互いに成長具合が確認できて良かった」と好評でした。



**表彰
活動の努力と前進をたたえて**

生協の表彰規定に基づき優秀活動班1班、昨年強化月間で奮闘した8支部、永年勤続職員33人が表彰されました。(カッコ内は代表者敬称略)

【表彰基準2】

沼田南鍛冶町5北班(下ろく) 生協強化月間 優秀活動支部

【組合員増やしの部】
 利南支部(小出八重子)
 新治支部(林 和枝)

【班会開催の部】
 月夜野西支部(丸山 功)
 昭和東支部(林 一郎)
 昭和南支部(堤 みゑ)

【特別賞】
 沼田東支部(児玉 洋明)
 沼田南支部(馬場 半次郎)

月夜野東支部(小林 一義)
 30年(5人) 石塚進、大東かつ美、倉持智恵子、坂爪悦子、高橋ときわ
 20年(5人) 有坂典子、池亀政志、大竹美恵子、金子秀代、齋藤輝美
 10年(23人) 大谷綾子、大淵千鶴、岡島久美子、岡島真実、金子文香、小林悦子、小林智子、高井千尋、高橋博美、田村芳美、津久井智子、土屋守枝、都築はる奈、角田明美、手塚匡彦、中島佐知子、中林八千恵、林昭子、原口藍子、堀江繭子、松村明紀、吉野千恵、吉村絹江

あぜ道

私事のはなしで恐縮だが、昨年暮れから東京中野に住んでいた母と同居を始めた。母は大正11年生まれの米寿。49歳で寡婦となり、苦勞して子供3人を育てた。8年前に左右膝関節の手術を受けて、人工関節となった。「痛い痛い」の生活から解放されたが、歩行は年々衰えている。同居の勧めも断り、これまで独居でがんばってきた。しかし、近所の商店街が閉鎖され、いわゆる「買い物難民」(全国推計600万人)となり、調理も難しくなってきた。入浴もおぼつかなくなってきた。そして決定的なことは、親しい友人が相次いで亡くなったため、おしゃべり相手がなくなりました。声が出なくなりました。声が出なくなるとのなかに割合大きな問題が潜んでいることが分かった。「テレビ音量」である。母は難聴のため相当の音量でないと聞こえない。我々夫婦にはとても耐えられない。高性能補聴器も使い勝手が悪く、身近に置けるスピーカーやイヤホンなども購入したが、いずれも不首尾。「たかがテレビの音」であるが、この解決によつては家長としての私の「鼎の軽重」が問われる事態となつている。高齢者が家族と同居できなくなる要因は認知症増悪、失禁、嚥下障害など指摘されている。幸い、こうした状態はないが、「テレビ音量」問題の解決を通して「介護力」「家庭力」を高めたことを考えている。(な)

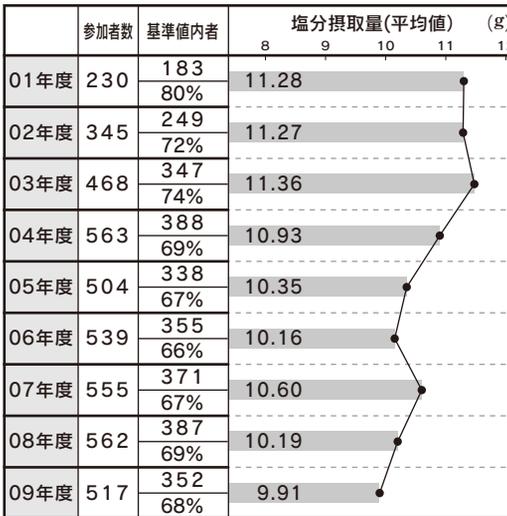
24時間蓄尿 塩分チェック 517人

念願の99g台に

薄味に慣れる生活習慣を

9回目を迎えた「24時間蓄尿塩分チェック」には、各支部から517人が参加しました。その結果、基準値内の352人の平均塩分摂取量は、9・91gと初めて9g台に到達しました。(表参照)

このチェックを始めた9年前は11・28gでしたので、その改善が図られました。当初、12g以上の人は三人に一人、今回は四人に一人となりました。また、57%の人が10g以下となり全体的に改善がすすんでいます。尿と一緒に寄せられたアン



※基準値内とは、尿量で800～3,000cc以内、尿の成分でクレアチニン値が0.5～1.8以内の方で集計しました。

性別	人数
男	200
女	317
計	517

患者さんにバラの寄贈



6月11日、「日ばら群馬支部」北毛ブロック(桑原茂明代表)からバラの寄贈がありました。色とりどりのバラを二人の患者代表が受け取り院内の各所に飾られました。

支部別参加者数	人数
沼田東	39
沼田中	23
沼田西	11
沼田南	12
沼田北	23
利根南	15
池田	25
薄根	27
川田	9
白沢	20
利根北	24
利根南	12
片品	34
川場	26
月夜野東	35
月夜野西	23
水上	24
新上	51
昭和東	9
昭和南	18
高山	35
沼田民	6
職員	16
計	517



片品・菅沼班で「認知症サポーター養成講座」

この講座は、「認知症の人を優しく見守り続けられる地域づくりを」と全国で6年前から取り組まれています。片品支部、菅沼班の講座に組合員9人、村の保健師5人が参加しました。(写真上)

「コップぐんま」

「認知症サポーター養成講座」の認知症サポーター養成講座は、20人の予定を大幅に超え37人が受講し

が参加しました。(写真上) 講座修了後、星野市子保健師から「現在村内で200人が介護認定を受け、その半数に認知症の症状が出ています。これを他の地域にも広げて、みんなで住み続けられる地域作りをすすみたい。」と挨拶がありました。

「緩和医療」について

緩和ケア診療科原医師が5月末に退職したため、緩和ケア診療科および「かんわチーム」を維持できる体制がとれなくなりました。大変申し訳なく存じますが、体制が整えられるまで「かんわチーム」の活動を休止し、主治医が緩和医療にあたることとなります。再開の目処が付きましましたら、当紙面にて再度ご報告させていただきます。

患者目線での改善を

第二回病院利用委員会

6月17日、第二回病院利用委員会が開催されました。「虹の箱」には施設設備に対する要望8通、職員等の対応10通、計18通。うち、4通が感謝の言葉でした。次の2件を紹介します。

診察券を入れる箱が出ていません。機械の受付と同時に出して置くべきではないでしょうか。患者目線の対応をお願いします。

「コップぐんま」

二回目の受講と言う方は「認知症に対して、自分自身でいっそう整理ができた。」引き続き各地域で、認知症への理解を深める機会をつくって行きましよう、の呼びかけがされていました。



「緩和医療」について

緩和ケア診療科原医師が5月末に退職したため、緩和ケア診療科および「かんわチーム」を維持できる体制がとれなくなりました。大変申し訳なく存じますが、体制が整えられるまで「かんわチーム」の活動を休止し、主治医が緩和医療にあたることとなります。再開の目処が付きましましたら、当紙面にて再度ご報告させていただきます。

「友情列車」ひまわり号

「友情列車」ひまわり号(走らせる利根沼田実行委員会 野村操実行委員長)が、5月30日、障がい者52人(車イス35台)、ボランティアら86人で総勢138人を乗せて走りました。現地でもボランティア20人の出迎えと案内で要領よく楽しい一時が過ぎました。

5月の新加入者は名義変更を含めて一七人でした。(敬称略)

沼田市在住40歳以上の方

「特定健診(旧あおばの健診)」「後期高齢者健診」を受けましよう。

期間 **6月～10月**
※10月は混みますので早めの受診をお勧めします。

費用 **無料**(市が負担)

利根中央病院の実施曜日 月・火・水・土(朝8時受付)
沼田市からの受診券と保険証を必ず持参して下さい。

申し込み 予約☎22-4321 健康管理科まで。
月曜から金曜日の午後2時から4時までに、電話で予約をお願いします。

※利根中央病院は、社会保険の指定医療機関にもなっておりますので、「特定健診受診券」がお手元にある方は、受けることができます。なお、自己負担については加入されている社会保険によりこととなりますので予約時にお問合わせ下さい。

利根中央病院 22-4321 内線789 健康管理科

ひまわり号

さいたま新都心へ

5月の増資は五五二人から寄せられました。この一覧への紹介は、紙面の都合上100単位に到達した二十人の方を掲載しております。ご了承下さい。(敬称略)

沼田東支部 (100以上)	大島 昭治	沼田南支部 (100以上)	原沢 桑夫
田村 正美	沼田西支部 (50以上)	丸山 重司	金子 英樹
沼田南支部 (100以上)	大原 完	沼田北支部 (270以上)	高橋喜代子
江口 隆祥	沼田東支部 (270以上)	金井 誠幸	今井 滋
川田支部 (50以上)	薄根支部 (190以上)	小林 常治	高橋 時
深津 保雄	片野 芳男	月夜野東支部 (70以上)	三森 晴
原野 しのぶ	水上市支部 (250以上)	月夜野西支部 (180以上)	榎木 喜枝
星野 とき	徳刈 清一	沼田支部 (230以上)	徳刈 清一

第30回平和のための戦争展

8月6日(金)～8日(日) グリーンホール21 5階キヤラー

内容
・日米安保体制と米軍基地
・中国人強制連行事件
・憲法をめぐる問題
・学童疎開の問題
・平和紙芝居(1時～4時)

主催 第30回利根沼田平和を語る集い実行委員会

国民平和大行進

一歩でも二歩でも一緒に歩きましょう

あみの目行進 7月11日(日)
片品コース 片品役場 8時10分 → 利根支所10時50分 → 白沢支所14時50分 → 沼田公園 17時
川場コース 川場役場13時40分
水上コース 水上支所 8時50分 → みなかみ町役場14時30分
新治コース 新治支所10時10分

基幹行進 7月14日(水) 沼田市役所8時50分
→ 昭和村役場10時20分 → 渋川市役所17時

増資者一覧 5月分

毎月一万単位に到達した方を紹介しています

沼田東支部 (100以上)	原沢 桑夫	沼田南支部 (100以上)	金子 英樹
田村 正美	沼田西支部 (50以上)	丸山 重司	高橋喜代子
沼田南支部 (100以上)	大原 完	沼田北支部 (270以上)	今井 滋
江口 隆祥	沼田東支部 (270以上)	金井 誠幸	高橋 時
川田支部 (50以上)	薄根支部 (190以上)	小林 常治	三森 晴
深津 保雄	片野 芳男	月夜野東支部 (70以上)	榎木 喜枝
原野 しのぶ	水上市支部 (250以上)	月夜野西支部 (180以上)	榎木 喜枝
星野 とき	徳刈 清一	沼田支部 (230以上)	徳刈 清一

5月班会開催一覧

支部名	班名	班長名	人数	班会内容
沼田東	材木町11	小林 永久子	5	太陽がんチェック、腎臓の働き
	西原新町11-1	得能 淑子	3	温泉班会
	東原新町13	雲越 タカ	3	温泉班会
	上原町6-2	村田 定蔵	4	癌分と健康について
	上原町9-2	星野 フジ子	3	癌分と健康について
沼田中	西倉内町7-1	田中 穂積	7	生活習慣病について、体組成チェック
	西倉内町9	馬場 よし子	4	フリートーク
沼田西	榛名町8-2	金子 くら	3	心の健康、痴呆予防のゲーム
	榛名町8-1	宮内 はつ枝	3	心の健康、痴呆予防のゲーム
	榛名町3	金子 恭子	3	心の健康、痴呆予防のゲーム
沼田南	鍛冶町6	竹村 健一	3	介護予防に必要な知識、筋トレ体操
	鍛冶町10	馬場 半次郎	3	介護予防に必要な知識、筋トレ体操
利南	上久屋町馬場	織田 沢澄世	5	食について(おいしく3食)
	戸鹿野町1	星野 早苗	6	指圧
	沼須合同	田中 實	3	生活習慣病について、体組成チェック
	下久屋合同班	星野 サヨ子	3	血管年齢チェック
池田	上発知町坂上	角田 末吉	4	ペースメーカーの話
	上発知町坂下	山田 盛雄	4	ペースメーカーの話
	上発知町馬場	木村 由夫	4	ペースメーカーの話
	下発知町2	永井 将一	6	太陽がんチェック、メタボの話
	岡谷町西部1	牧野 一江	7	セラバンド体操
薄根	恩田町合同	穂刈 勝代	6	介護施設の選
川田	下川田町中1	茂木 チョ	7	高額医療制度について
	下川田町中2	生方志づ子	7	高額医療制度について
	下川田町宮塚1	深津 文子	4	貧血チェック、乳がんの紙芝居
	下川田町宮塚3	深津 京子	3	貧血チェック、乳がんの紙芝居
白沢	尾合上	角田 梅子	7	糖尿病について、太陽がんチェック
利根北	高戸谷1	加藤 真喜	5	お口の健康チェック、ブラッシング法
	穴原	中澤 貞祇	15	腰痛について、老化を遅らせる
片品	菅沼	戸丸 長太	14	認知症サポーター養成講座
川場	中野合同	石田 房江	5	ボケについて、体組成チェック
	月夜野東	下牧原の中	山田 八重子	8
月夜野東	後閑上入	佐藤 興	4	血管年齢チェック
	後閑下入	渋谷 典子	5	血管年齢チェック
	月夜野西	町組合同2-2班	丸山 功	4
月夜野西	町組合同班	林 貴久	4	糖尿病の予防(糖尿病が家に来た)
	橋下原	若松 和子	4	前立腺がんについて、太陽がんチェック
	橋下洞	高野 京子	3	前立腺がんについて、太陽がんチェック
	橋下都	杉木 フミ子	3	前立腺がんについて、太陽がんチェック
	橋下宿	原澤 宏吉	5	健康チェック
	下津竹改戸2	高橋 静江	4	健康チェック
	新治	須川十二河原	田村 照代	4
昭和東	糸井中宿	須藤 澄子	5	セラバンド体操
昭和南	入原上1	板橋 きみ江	5	筋トレ体操
	入原下1	堀沢 雅子	6	筋トレ体操
	入原下2	堤 フジ	7	筋トレ体操
高山	判形前原	木村 千代子	8	おひま
職域・他	新婦人	中島 三枝	4	こころん体操
	新婦人	中島 三枝	10	こころん体操、脳刺激体操
	新婦人	中島 三枝	14	ストレッチ体操、レインボー体操
	新婦人	中島 三枝	8	レインボー体操
	MOB	山田 周一郎	3	腎臓の話、尿チェック
病棟・他	1階北	西島 みどり	23	ブラッシングについて
	ふれあいの輪	白井 サユリ	18	ストレッチと指の体操
総計	54回		318人	

楽しく健康増進 レインボー体操班会



沼田北支部 桜町合同班 「班づくり・班会開催月間」の6月に入り、数カ所でレインボー体操が行われました。「家でも手軽にできるね」「楽しくできるね」などの感想が聞かれ、どの班会でも大好評でした。



薄根支部 硯田合同班 ※『レインボー体操』は、グーパーや一人ジャンケン等に足の動きを付ける「脳刺激体操」と、6秒間自分の最大の力で押し引きしたりして筋肉を鍛える「筋刺激体操」を組み合わせたとてもユニークな体操です。いつでも、どこでも、だれでも楽しみながらできるのが特徴です。



昭和東 糸井中宿班 (お口の健康) 染め出しをし、手鏡を見てブラッシング。手入れの確認をしました。「歯茎から出血する」との悩みに歯肉の炎症の話がされ「勉強になった」と声がありました。



新治 須川十二河原班 (お口の健康) 「歯周病は完治がないので、定期チェックが必要」など歯周病を中心に学習。身近な歯ブラシや入れ歯についての質問も出されて、活発な班会になりました。



沼田西 榛名町合同班 (食生活の話・血管年齢チェック) 栄養課職員の話聞いて、朝食の大切さを再確認。「しっかり食べているよ」との声が聞かれました。血管年齢チェックでも全員が実年齢より若い結果でした。



新治 湯宿合同班 (糖尿病の話) 「糖尿病の話が聞きたい」と要望があり今回のテーマに。原因や合併症、食事療法などについて学習しました。「予防のために運動しよう」と声がありました。

作品集 俳句・短歌をお寄せ下さい。 郵送先 〒三七八〇〇五三 沼田市東原新町一八五五の二 利根保健生協 組織課 「なかまの作品」係

なかまの 作品

俳句

夕立ちを三束雨といふ老母 増田耕寿
待ちばけ夕郭公の無人駅 増田耕寿
田植機の孤独な動き日曜日 阿部まつ
草刈にむせるるテニスボールかな 小林永久子
やはらかく触れて過ぎたり青田風 大河原一寿
受賞者のたかぶり透け来夏衣 桑原かず子
七夕竹健康の二字筆太に 戸丸泰二郎
初夏や低カロリージュース飲む 町田アイ子
短夜や傘寿記念のクラス会 峰川幸江

短歌

難聴の友等の話耳にするチグハグなれど何故か 飯田清子
和みつ 白沢町尾合
川場村の長寿を祝ふ番付に夫の名あり十両なり 小林好
と 川場村立岩
雪原の尾瀬に朝霧立ち込めて芽吹き前なる木立 松井佐江子
かすめり 沼田市坊新田町
二輪草群れ咲く森の細道を走り抜ければ実家のありぬ 細川のお子
ありぬ みなかみ町須川
畑の友埃まみれの手を休め振り分けくるる編笠 小島昂枝
百合を 川場村生品
トンネルを幾つも抜けてバス旅行福井の宿の湯舟に浸る 沼田市清水町 堀越京子
大欠伸せし吾が膝に幼児はあやすと見しか声立て笑ふ 川場村生品 小林民子
庭すみに植えし一株の芝櫻今年は咲きて庭面あかるし 沼田市高橋町 森田妙子



医療相談室

夏バテを防ぐ食生活
—原因と予防—



利根中央病院 栄養課 林 あやの

厳しい暑さに体調を崩しやすい夏。食欲もなくなり、喉ごしのいいそうめん、冷たい食べ物や飲み物ばかりの食事になりがちです。このような食事が続くと、体力が落ちたり疲れやすくなり、夏バテに拍車をかけてしまいます。夏バテの原因と予防を知り、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

夏バテの原因

夏バテの根本的な原因はやはり暑さですが、それに伴って生じてくる効きすぎた冷房と室内外の温度差、汗をかく、睡眠不足、食欲低下による栄養の偏りが直接の原因といえます。主な症状は、全身の倦怠感、思考力低下、食欲不振、下痢、便秘など、時に頭痛、発熱、めまいを伴うこともあります。

予防のポイント

①適切な水分補給を

暑いからといって、冷たい飲料ばかりとっていたのでは胃液が薄まり、余計に食欲不振につながります。また、冷たい飲み物の多くは、砂糖を沢山含むものが多く、特に炭酸飲料は膨満感をもたらすので、ますます食欲が減退してしまいます。砂糖を含まない、温かい麦茶やウーロン茶などを飲むようにしましょう。

②不足しがちな栄養素を補う

*ビタミンB1
暑さなどの負荷に負けないためには、スタミナすなわち神経や筋肉のパワーが必要で

スタミナ不足による疲労感や倦怠感を取り除くために、



摂取した糖質や脂肪のエネルギーをパワーにかえるには、ビタミンB1を要します。暑くなると暑さに負けないためにビタミンB1の消費が激しく、またビタミンB群は水に溶けやすく汗をかくと一緒にでてしまいます。さらに、夏でも食べやすい麺類などのあつさりした物、アイスクリーム、ビールなどの冷たい飲み物などは糖質が多いのでビタミンB1が消費され、不足に拍車をかけてしまいます。(アルコールは糖質以上にビタミンB1を消費します。)

*ビタミンC
夏の暑さというストレスが体にかかるとうビタミンCの必要量が増えます。不足すると免疫力が低下して夏風邪にかかりやすくなります。ビタミンCを多く含む、ピーマンやトマトなどの夏野菜を積極的にメニューに取り入れましょう。



ビタミンB1が多い、豚肉やその加工品(ハムなど)、うなぎ、のり、ごま、玄米、豆類などを料理に取り入れるようにしましょう。

梅風味とんかつ
梅のクエン酸パウダーで夏のりきろう
梅干しは包丁でたたき、ペーストにし、ねぎはみじん切りにする。のりと削り節はもみほぐす。
② ボウルに①と、しょうゆ、みりんを加えよく混ぜる。
③ 豚肉に切り込みを入れて袋状にし、②を詰める
④ ③の表にゆかりをまぶし、小麦粉、卵、パン粉の順につけて170℃の油で4~5分揚げる。
⑤ つけ合わせをつくる。ねぎは斜め薄切りにし、黒こしょう、ごま油をあえる。
⑥ つけ汁をつくる。鍋にだし、しょうゆを入れて一煮立ちさせる。
⑦ 器に食べやすく切ったとんかつ、つけ合わせを盛り、つけ汁を添える。



<材料(4人分)>
・豚ロース肉(とんかつ用) …(1枚約120g)4枚
・とんかつの具
梅干し ……4個
ねぎ ……1/3本
焼きのり ……2枚
削り節 ……二つかみ
しょうゆ ……大さじ1
みりん ……大さじ1と1/2
・ゆかり ……適宜
・衣
小麦粉(薄力粉) ……適宜
卵(溶いておく) ……適宜
パン粉 ……適宜
・つけ合わせ
ねぎ ……1/2本
黒こしょう ……適宜
ごま汁 ……適宜
・つけ汁
だし ……カップ1
しょうゆ ……大さじ1と1/3

食欲をアップさせるために

*クエン酸

新陳代謝を活発にし、疲労物質の乳酸を減少させる働きがあります。レモンなどの柑橘類、梅干、食酢などの酸味成分で食欲増進作用もあります。



*タウリン
栄養の偏った食生活が続くと、肝機能が低下し疲労や倦怠感を感じるようになります。こんな時、肝機能の向上を助ける成分がタウリン。うまみ成分の一種で魚介、特に貝類や、いか、たこ、魚の血合い肉に多く含まれます。

規則正しい生活を
1日3回、規則正しくよく噛んで食べましょう。寝付きをよくするために、夜遅くまで飲食せず、温めのお風呂にゆつくり入り、リラクゼーションしましょう。そのほか、生活の中に軽い運動を取り入れましょう。(適度な疲労感はい睡眠をさそいます。)

冷房を入るときは、体に負担がかからないように、室温と外気の差を5℃以内にすることがのぞましく、それができない時は、ひざかけ・カーディガン等で冷え具合を調節できるようにしましょう。

せせらぎ 「組合員と生協の橋渡しを」

沼田市利根町 中澤 貞祇さん



父親が長年、穴原地域で生協活動に携わっていた中澤さんは、今年、利根北支部の総代に選出されました。さつそく年間計画をたてて5月に班会を開き、血圧を測ってもらうだけでも助かり、地域でのつながりをつくるのに班会は良い機会と喜ばれています。

「一緒に支部を盛り立てて活動している仲間には、頼ります。」

なる先輩方がたくさんいる。組合員の意見を生協に伝え、また逆に生協の意義や役割を組合員に伝える橋渡し役をしていきたい。」

冬には、趣味のスキーで友人と一緒に楽しみながら体力づくりをして、農業委員としても元気に地域で活動しています。

里帰り出産の方宅大歓迎!

皆さんのお宅の素敵なエンジェルの写真投稿をお待ちしております。

すくすくエンジェル
掲載希望の方は ①お子様氏名 ②年齢 ③住所 ④コメント (13文字以内) ⑤連絡先 をご記入の上ご投稿下さい。
編集事務局 E-mail:sukusuku-tone@tonehoken.or.jp

沼田市戸鹿野町 山戸咲理紗ちゃん(5歳) ゴセイジャーが大好き♡

沼田市上原町 駒形 笑ちゃん(9ヶ月) いつもいいおかわり!!

沼田市薄根町 村山陽和くん(2歳11ヶ月) ポク、お兄ちゃんだいすき♪

沼田市高橋場町 内山 颯也くん(1歳3ヶ月) クルマが大好き!

沼田市高橋場町 川場村天神 和田 晃明くん(5歳) 我が家の右京!!!

沼田市東峰 坂本 穂典ちゃん(10ヶ月) 草むしり楽しいよ~!

沼田市横塚町 原澤 誠幸くん(1歳3ヶ月) お祝いのケーキをばっくら!

沼田市上沼須町 武井 亮太くん(6歳) 将来はピッカになるかな?