

ひとり
万人のために
万人は
ひとりのために

いわざくら

医療生協さいたま
横瀬支部
機関紙編集委員会

第3回 ちちぶ いきあい フォーラム

日時：8月6日（日）12：30～16:00（開場 12:00）
場所：秩父宮記念市民会館ホール フォレスト

「秩父版・地域包括ケアシステム」って何！

秩父生協病院の山田昌樹院長も講師として参加します

誰でも住み慣れた家や地域で暮らし続けたい。そんな思いを保障、医療、福祉、介護、福祉から傾斜などが協働で「ちちぶ地域包括ケアシステム（ちちぶいきあいシステム）」が立ち上がり、住みやすい街づくりが進められています。

このシステムを誰にでも理解しやすいように企画されたのが、今回の「講演会」です。
入場無料です。お誘いあわせの上ご参加ください。

★今日からできるフレイル予防「元気に生きるコツ」

★秩父地域の医療と現状
★秩父医師会会長 近藤俊夫先生
★劇団「いきあい」公園
地域包括ケアシステムが支えるものがたり

★在宅での見取り
★秩父生協病院院長・山田昌樹先生
★南須原宏城先生

健康デイ ウエルシア横瀬店駐車場 無料健康チェック お休みのお知らせ

8月は気温の上昇が予想され、戸外での実施は、熱中症などの予防の観点から、お休みします。尚、次回は9月25日（第4月曜日）を予定しています。暑さ厳しい折、健康管理に留意され、9月にお会いできることを、楽しみにお待ちしております。

ウォーキング情報

横瀬町の健康づくり課で実施しているウォーキング（よこぜ歩楽くりウォーキング教室）に参加してきましたが、8月9日は休みになります。

当支部のウォーキングも、8月はお休みになりますが、9月には当支部独自の企画で、ちょっと足を延ばして、健康ウォーキングを予定しています。希望したいところなどありましたらお寄せください。詳しくは9月号を参照ください。

高齢者の上手な カルシウムの摂り方

今からでも遅くない！骨粗鬆症から寝たきりにならないために！

高齢者ほどカルシウムが必要

・年齢が上がるにつれてカルシウムの吸収が悪くなる。
幼児は75%吸収
成人では30~40%
妊婦でも50~60%
1日の平均所要量は年齢にかかわらず600mgだが高齢者は吸収率が低いので、800~900mgくらいとりたい。

- ・女性ホルモンの変化から、女性は閉経後急速に骨量が減少し、骨がすかすかになる骨粗鬆症が増える。
- ・生きたビタミンDがカルシウムの吸収を高めるが、高齢になると外に出ることが少なくなり、太陽光線によるビタミンDが減る。
- ・さらに高齢になると、ビタミンDを活性化する腎機の働きが落ちる。

カルシウムの多い代表的食品

食品	一回の量	カルシウム量
牛乳	200	200mg
ヨーグルト	100	110mg
シシャモ	2尾	440mg
煮干し中	2尾	220mg
干しえび	1/5袋	230mg
豆腐	1/2丁	180mg
生揚げ	1枚	230mg

カルシウムの平均吸収率

牛乳⇒53%
小魚⇒38%
野菜⇒18%
1度に沢山とるより、何回かに分けて摂るほうが効果的。

カルシウムの吸収を助けるもの
・運動をする（散歩でもよい）

- ・日光浴をする。
- ・たんぱく質を摂る。
- ・脂肪を摂る。

カルシウムの吸収を悪くするもの

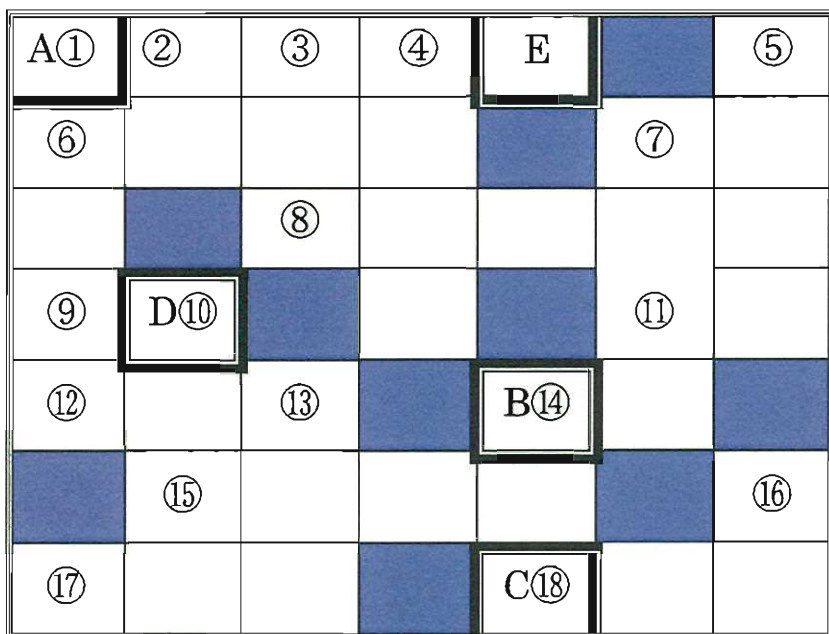
- ・ストレス（不安、緊張、悲観など）
- ・薬の影響（下剤・利尿剤、抗生剤の一種、血液凝固抑制剤など）
- ・その他（リン、食物繊維、アルコールなどの摂りすぎ）

2面の主な記事

- *第73回
「いわざくら」パズル
- *おいしく食べて健康に
・ミネラル豊富な海藻料理
- *今月の植物
・あざみ

*当誌「いわぎくら」は横瀬支部の組合員さんを対象にした広報誌です。従って他の支部には原則として配布されていません。

第75回いわぎくらパズル



横のカギ

- ① 山地に自生する多年草。花は白く秋に咲く。茎や葉に毛が多い。
- ② 寺社の内陣の外側で礼拝するところ。
- ③ 人の一一。世の一一。一一になる。
- ④ バラ科の多年草。山野に自生し苺に似た黄色の5弁の花をつける。
- ⑤ 後ろに対する。
- ⑥ かたわら。そば。一一の銘。
- ⑦ 山地に自生する食用茸の一種。
- ⑧ 国一一。県一一。町一一。
- ⑨ 天全体。天下四方。
- ⑩ 兵庫県。世界遺産の城がある市。
- ⑪ 正式の通知前に内々で示すこと。

縦のカギ

- ① 秩父地方で歌舞伎の町といえは。
- ② 屋根の雨水を受けて地上に流す装置。
- ③ 現存する日本最古の歴史書。
- ④ 輪の形に人が並ぶこと。
- ⑤ 魚などを叩いて滑らかにし、味付けした料理。
- ⑥ 引き算に対する。
- ⑦ 大豆の若い実を、鞘ごと塩茹でしたもの。
- ⑧ 血気盛んな男。若者。
- ⑨ のこらず。すべて。ことごとく。
- ⑩ 金属を打ちきたえて器物等を作る仕事。

ア・横瀬町にお住いの医療生協の組合員さん。
イ・必須条件↓答に添えて「声」

ア・横瀬町にお住いの医療生協の組合員さん。
イ・必須条件↓答に添えて「声」

ア・横瀬町にお住いの医療生協の組合員さん。
イ・必須条件↓答に添えて「声」

いわぎくらパズルへのご応募お待ちしております

気温の高い日が続いています。

横瀬町からのお知らせでも、

「熱中症に注意してください」

と呼び掛けていますね。基本は

水分の補給と、温度調整かと思

います。無理せず体調に留意し

てお過ごしください。

さて、いわぎくらパズルへの応募

の決まりですが、左記の通り

です。

を寄せてください。

ウ・締切↓8月20日消印有効

エ・ヒント↓秋の七草の一つ。

横のカギ①を参考に。

オ・送り先↓横瀬町2295アザミ

条件を満たして正解者の中

ら一名にクオカードをお送

りします。ふるってご応募く

ださい。



おいしく食べて健康に

ミネラル豊富な海草料理

★1、切り昆布の酢の物

材料と作り方 (4人分)

- ① 切り昆布 40g は洗って5分ほど水に浸け、水気を絞って、食べやすく切る。
- ② にんじん 4cm とセロリ 8cm は千切りにして①とまぜ、醤油大匙 1、5、酢大匙 1、砂糖小さじ 1 で、調味する。
- ③ ニンニク一かけは薄切り、赤トウガラシ一本は種を取って小口切りにし、油大匙 2 を熱し香り良く炒め、②に油ごとかける。

★2、ワカメの炒め物

材料と作り方 (4人分)

- ① ワカメは戻して絞ったもの 300g を 3cm の長さに切り、ネギ 6cm は半分の長さにして千切りにする。
- ② ニンニクひとかけと生姜少々は刻む。
- ③ ごま油大匙 1 を熱し口を炒め香りが出たら口を加えひと炒めし、酒大匙 1、醤油小匙 1、塩・胡椒少々で調味し、切りごま大匙 1、を混ぜ、器に盛って、糸とうがらし少々を乗せる。

★3、ひじきの煮もの

材料と作り方 (4人分)

- ① ひじき 50g は戻して切り、レンコン 200g は皮をむいて半月切りにして酢水につけ、人参 100g はいちょう切り、豚薄切り肉 100g はひと口大にする。
- ② 油大匙 1 を熱し豚肉、ひじき、レンコン、人参の順に炒め、出汁 2cup を注いで煮立ったら、酒、ミリン各大匙 2、醤油大匙 2、5 を加え、落し蓋をして 10 分ほど煮、醤油少々を足してさらに 5 分煮る。

★4、海藻サラダ

材料と作り方 (4人分)

- ① 赤、青のとさかは、戻したものをざく切り、ひじき 10g は戻して 1.5cup、醤油少々でひと煮する。茗荷竹、胡瓜、ネギ各 1 本は千切りにして、茗荷竹は酢水に放し、ネギは水に放してパリッとさせ、それぞれ水気を切る。
 - ② 胡麻ドレッシングをかけていただく。
- * アサツキの小口切りや、レタスの一口大を加えても。
* 貝類を加えるとさらに美味。

今月の植物画

あざみ (きく科)

春から夏にかけて咲くのはノアザミ。これに対して晩夏から秋にかけて咲くのはノハラアザミという別のもの。見た目はほとんど区別がつかないところは、ハルジオンとヒメジオンに似ている。花の時期が違うところも同じだ。

アザミには、このほか春に咲くキツネアザミ、と秋に咲くタイアザミがある。



いずれも、いわゆるアザミに比べ、花がやや小さい。

我が家にドイツアザミがやってきたのは 10 年前だ。N/A