

ひとり
万人のために
万人は
ひとりのために

いわぎくら

医療生協さいたま
横瀬支部
機関紙編集委員会

今年度の支部の企画について

三月二十七日に行われた支部総会において、おおむね左記のよ
うな今年度の活動の方向が決まりました。

記

*料理教室（病院調理師が充足したので実施可能に）

*ウォーキング（左の記事「ウォーキング情報」参照）

*味噌づくり（恒例となりました。おいしいと好評）

*健康まつり（他の支部と合同開催の予定）

*放射線量測定（定点地（子供や住民が集まる十カ所ほど）

*組合員さん宅訪問

*支部広報（月一回「けんこうと平和」誌とともに配布）

以上

尚、この企画以外でも、組合員さんの要望があれば、検討
したうえで可能であれば、実施できますので、ふるって要望を
お寄せください。お近くの運営委員までお知らせください。

ウォーキング情報

よこぜ歩楽〜里ウォーキング

今年度のウォーキングも横瀬町「健康づくり課」の実施するウ
ォーキングの企画に参加します。

日時、集合などは「広報よこぜ」でご確認ください。

受付↓午前九時五十分〜十時

・服装・持ち物・運動できる服装と靴、汗拭き、水分補給用の

飲み物など。

・雨天の場合は総合福祉センターで体操などを行います。

（詳しくは、「広報よこぜ」平成三十一年四月号を参照し
てください）

生活習慣を見直そう

その3 禁煙について

医療生協がめざす「健康習慣」より

禁煙を妨害するもの

禁煙に失敗した人の事例では
「仲間からしつこく煙草を
勧められた」などがあり、仲
間から協力が得られないばかり
か、かえって禁煙行為を妨害さ
れる場合もある。

そのような傾向がある時は、その仲
間に接触しないことが望まれる。

しかし生活する上で、それができな
いことも多い。そんな時の事例とし
て、煙草を携帯しておき、執拗に勧
められたときは「持っているから」
と断ることで悪友の妨害から逃れ、
禁煙が成功した例もある。

(1) 禁煙自己チェック

	2点	1点	0点
一日の平均喫煙本数	19本以内	20~30本	31本以上
吸っている煙草のニコチン度	0.9mg以内	1.0~1.2mg	1.3mg以上
いつから吸い始めましたか	30歳以上	20~29歳	19歳未満
今まで何年間吸っていますか	9年以内	10~19年	20年以上
危険指数（一日本数×喫煙年数）	100以内	101~400	401以上
朝、目覚めてから30分以内に吸い始める	吸わない	時々	毎日
今までに禁煙したことがある	たびたび	数回	ない
今後禁煙しようと思っている	思う	少し思う	思わない
家族に喫煙者がいる	いない	以前はいた	いる
禁煙には専門家の協力が必要だと思っている	思う	少し思う	思わない

(2) 禁煙プログラム



1. 家族や職場（仲間）に禁煙宣言をする
 2. 禁煙計画を立て、禁煙記録をつかる
 3. 煙草は買わない 持たない もらわない
 4. 吸いたいときの代行になる行動を見つける
 5. 喫煙したくなるような場所へ行かない
 6. 運動や食習慣の戒厳とともに禁煙を進める
 7. 一週間ごとに自己評価を行い、一カ月ごとに家
族や職場（仲間）で客観的な評価を受ける
 8. 定期的に禁煙についての学習を行う
 9. あせらず、あきらめず、我慢強く家族や職場（仲
間）などの協力を得て進める
- . 必要に応じて専門家の指導を受ける

*当誌「いわざくら」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82回いわざくらパズル「答」



いわざくらパズルへの 応募 ありがとう

ハA	ル	/	ヨ	ロE	コ	ブ
ナ	イ	ア	シ	ン	/	—
ミ	/	マ	キ	チ	ラ	ス
/	リ	キ	リ	ヨ	ウF	/
ヤ	ス	リ	/	ウD	ン	ガ
ス	/	フ	タ	/	ジ	ン
ミ	ノG	/	ルB	—	/	コC

いわざくらパズルへの応募をいただき、ありがとうございます。桜が散り葉桜になると周囲の芽吹きが競演で、あつという間に若葉に一転します。

さて、三月号のパズルの解答は、滝廉太郎作曲の荒城の月の一節「はるこうろうの・・・」でした。条件を満たして正解した方の中から一名に図書カードをお贈りしました。こたえに添えて皆様から寄せられた、貴重な意見や体験談、また日頃感じていることなどは、横瀬支部の活動の糧として、またこの紙面づくりの参考にさせていただきます。

今後とも、わが医療生協・横瀬支部へのご意見ご要望、その他どんなことでも、忌憚のない「声」をお寄せいただきますようお願いいたします。

「おいしく食べて健康に」



老化防止の食材

お肉パワー (その2)

☆鳥獣肉の脂肪は、動脈硬化の大敵「悪玉コレステロール」が高いので、摂り過ぎには十分注意しましょう。

★牛肉たたき 柚コショウ 材料と作り方 (2人前)

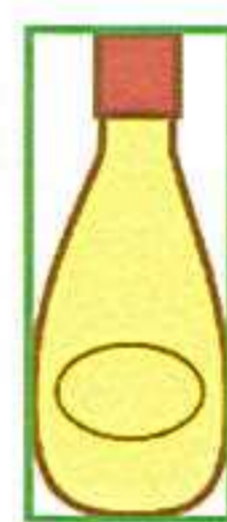


- ①フライパンのサラダ油小さじ1を入れ、温まったら、牛ロース塊肉160gの全体に焼き目をつけ、皿に移しておく。
 - ②タレ(柚コショウ小さじ1/2、醤油大さじ1、酒小さじ1)を合わせる。
 - ③牛肉の粗熱が取れたら薄切りにし、タレと、サラダ菜、クレソンを適宜添えていただく。
- *肉に焼き色を付けるだけで、柚子胡椒がさわやか。

って調味料(酢大さじ1、塩小さじ1/3~1/2、砂糖少々、サラダ油小さじ2)と合わせる。

- ⑤①②③を盛り合わせ、④のソースをかけていただく。
- *きうり卸しのさっぱり感で、目先を変えて。

★鶏モモ肉のレンジ蒸し、 香味ソース 材料と作り方 (2人前)



★豚ロース肉の冷しゃぶ サラダ翡翠ソース 材料と作り方 (2人前)



- ①豚ロース肉薄切り160gは熱湯でさっとゆで、冷水のどった後、ざるにあげる。
- ②キャベツ100gは千切りにし、冷水に付けて、シャキッとしたりざるにあげる。
- ③ワカメ10gは戻してざるにあげ、水けを切って長さ3cmに切る。
- ④きうり1本はすりおろして水けを切

- ①鶏肉160gは耐熱皿に入れ、酒小さじ2を振り、ラップをしてレンジで5分火を通し、冷ます。
 - ②パプリカ赤、黄各1/2個はヘタと種をとり、1cm幅に切り、ラップをしてレンジで1分ほど火を通し、軽く塩をする。
 - ③ソースの材料(豆板醤小さじ1/4、卸ししょうが小さじ1/2、長ネギみじん切り10g、砂糖小さじ1、醤油小さじ1/2、酢小さじ1、練りごま小さじ2、ごま油小さじ1)を合わせる。
 - ④鶏肉が覚めたら、パプリカを添え、③のソースをかける。
- *火を使わない、中華風ソースが人気。

健康デイ 無料健康チェック

恒例の「無料健康チェック」を左記の要領で実施します。

日時：四月二十二日(月) 午後三時~四時

場所：ウエルシア横瀬店 駐車場にて

内容：血圧測定、体組成(体脂肪、内臓脂肪、骨格筋肉量、など) 看護師による療養相談

雨天中止

どなたでも参加できます。

医療生協さいたま

健康 ウォークフェスタ開催 in レイクタウン

いつ：4月21日(日)

10時~13時(受付12時まで)

どこで：見田方遺跡公園
大相撲調節池親水公園
(JR武蔵野線 越谷レイクタウン駅)

参加費：200円

距離：約3kmコース

- ・クイズに答えて抽選会に参加!
- ・会費の一部は災害復興支援に役立ちます。
- ・当日のボランティア募集(体力チェックやゲーム担当など)

昼食補助あり、交通費支給