

中央第一支部

医療生協 秩父地区
発行責任者 齋藤 弘子 24-3712
編集担当 山中 順子 22-1150
2017年8月1日発行

組合員数 799人
機関紙配布 752部
配布者数 33人

第170号支部ニュース

支部テーマ <地域の中に健康の輪を広げよう>



医療生協



8月の予定

- 3日(木) 10時~12時
機関紙仕分け
運営委員会
- 6日(日) ちちぶいきあいフォーラム・市民会館
12時30分~16時
- 10日(木) 10時~12時
パソコン教室
- 17日(木) 10時~12時
パソコン教室
- 24日(木) 手づくりのつどい・おじゃがの家
10時~
- 26日(土) はーとふるコンサート・病院待合室
原水爆禁止報告会

グランドゴルフを楽しんでいます。

昨年1月初詣バスツアーで、中宮地グランドゴルフ愛好会に誘われ入会しました。早速クラブ、ボール、ケースを揃えて2月12日にデビューしました!

初回こそ105でしたが、その後の10回までに50メートルを含む14本のホールインワンを出して、皆様の褒め上手、教え上手に乗せられ、!!俺ってひょっとしてイケルかも!!なんてルンルン気分でした。そして1年半たって今日改めて記録を見直してみると始めた頃と現在のアベリッジがほとんど変わらず、少しは進化していると思っていた自分はナンナノカ?とガッカリしてしまいますが次回には今日のをこうに直して、なんて考えてワクワクしながら会員の皆様と和気あいあいの水曜と金曜が待ちどうしく、生き甲斐の一つになっています。

愛好会では新しい仲間を募集中です。まさしく老若男女楽しく笑いながら一緒にGGを楽しみませんか。N・S

愛は平和と共に

石井智恵子

故・赤岩三郎、ウメの娘・智恵子です。

ずっと「結婚しない女・キャンバスを担ぐ女」で生きていこうと思ったのですが、去年の暮れから、高熱が出て、自我も出せず、神様に委ねていました。今年の元旦、ふうふうしながら履歴書を書きました。1月8日大雪の日にお見合いをしました。なんて素敵な人でしょう。このじゃじゃ馬の私が素直になってしまう。とんとん拍子で3月3日入籍。5月5日にキリスト教会で結婚式。5月20日に「祝う会」。安心なされたのか、義母が6月24日に他界。7月21日から、神戸、山口に新婚旅行。周りの人たちも、この老いた二人の奇跡を、「希望の光」と喜んでくれます。キリスト教の結婚講座で学んだ一つは、「夫は妻を愛し、妻は夫に仕える」です。私も、吉男さんを尊敬し、仕えます。新米の年老いた夫婦を末永くよろしく願います。

【ビタミンD情報】

中央第一支部・管理栄養士・八木由紀子

肌を老化させたり、皮膚がんの原因になったり、なにかと嫌われ者の紫外線ですが、ビタミンDのことを考えて見直したいものです。

ビタミンDには植物に含まれるD2と動物に含まれるD3があり、働きに差はありません。最もビタミンDを多く含む食品は、ほとんど動物性なので、おもに摂っているのはD3です。紫外線によって、皮膚で脂肪からつくられるのもD3です。日光に当たる機会の多い人は、必要量の半分以上はまかなえていると思ってよいでしょう。ビタミンDはどの年代においても大切ですが、特に多く必要なのが妊婦や授乳婦・5歳までの幼児で、成人の3~4倍が必要とされています。

骨がスカスカになって骨折しやすくなるのが骨粗鬆症です。高齢になってから慌てても手遅れなのではないでしょうか。そんなことはありません。カルシウムとビタミンDの十分な摂取が骨粗鬆症の予防ばかりか、治療にも有効であることを示す研究結果が、相次いで報告されています。

次にビタミンDを多く含む食品を示します。

魚類 (くろかじき・さけ・身欠きにしん・あんこう肝・かわはぎ・いわし丸干し
さんま・うなぎ蒲焼き・かれい・銀さけ・まぐろ刺身とろ・さば
ます・いわし・しらす干し)

きのこ類 (きくらげ(乾燥)・うすひらたけ・干し椎茸)

卵類 (ピータン・鶏卵)

上記のものを毎日どれか一品でもよいですから骨骨(コツコツ)と食べ続けて下さい。