

# 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  
 2018年7月1日発行

組合員数 799人  
 機関紙配布 747部  
 配布者数 33人

第180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



群馬県川場方面にバスハイクに行ってきました。28日(木)41名の参加で天気にも恵まれ、道の駅川場田園プラザ・吉祥寺百花園・原田農園・他と周ってきました。車中ではカンパを有難うございました。お陰様で8200円が集まりました。支部運営資金として有効に使わせていただきます

## ◇放射線測定◇

平成30年6月14日(木)午前中・晴・風あり  
 梅雨の晴れ間、風があり爽やかな中で測定できました。  
 前回に比べ低い値が出たようです。今のところ問題はありませんが  
 引き続き3ヶ月に1度計測したいと思います。

国の基準(毎時0.23マイクロシーベル)  
 中央第一支部

| 測定場所            | 測定値    |       |       |
|-----------------|--------|-------|-------|
|                 |        | 前回    | 今回    |
| おじやがの家          | 0 cm   | 0.070 | 0.061 |
|                 | 50 cm  | 0.064 | 0.056 |
|                 | 100 cm | 0.052 | 0.053 |
| 中宮地公会堂(砂場)      | 0 cm   | 0.061 | 0.054 |
|                 | 50 cm  | 0.055 | 0.039 |
|                 | 100 cm | 0.056 | 0.049 |
| 東高校庭(下宮地)       | 0 cm   | 0.057 | 0.064 |
|                 | 50 cm  | 0.048 | 0.048 |
|                 | 100 cm | 0.046 | 0.047 |
| 農園ホテル附近の梅林(上野台) | 0 cm   | 0.070 | 0.054 |
|                 | 50 cm  | 0.060 | 0.046 |
|                 | 100 cm | 0.051 | 0.038 |
| 第一小学校グラウンド(上宮地) | 0 cm   | 0.073 | 0.058 |
|                 | 50 cm  | 0.064 | 0.050 |
|                 | 100 cm | 0.064 | 0.050 |
| 宮の側児童公園(砂場)     | 0 cm   | 0.057 | 0.052 |
|                 | 50 cm  | 0.055 | 0.059 |
|                 | 100 cm | 0.049 | 0.046 |

## 7月予定

- 5日(木) 運営委員会 10時~12時
- 12日(木) パソコン教室 10時~12時
- 16日(月) ウエルカフェ・ウエルシア店内  
10時~12時
- 19日(木) パソコン教室 10時~12時
- 26日(木) 手づくりのつどい(折り紙)  
おじやがの家10時~



### ・・・仲間に支えられて・・・

去年の12月3日、父(91才)が誰にも言わず、歩いて神社へ出かけ途中で転倒。救急搬送され入院。そのまま今年の2月に施設へ入所となりました。3年前から認知症の薬を服用していた母(88才)は、一気に様子が変わっていき、ロングスティで施設にお世話になり、介護3の認定がおりたので4月に父と同じ施設に入所することになりました。生協のケアマネさんには、次から次へと動いていただき、本当に心強かったです。父と母が同時進行で色々な事が起き、私はうつ状態に。

1日4回も安定剤を飲まなくてはならなくなりました。まわり中の人に涙ながらに愚痴を聞いてもらい、ながさめ、励ましてもらい、感謝しきれない程ありがたかったです。あつという間に半年が過ぎ、両親もいづらか落ち着いてきたかなと感じられるようになり、私も心身共に上向きになってきました。今はまだ「長生きしたくないなあ」「子供に迷惑かけたくないなあ」という心情ですが、生きてる事が楽しくて、少しくらい子供に迷惑かけても長生きしたいと思えるようになったらいいですね・・・今、介護で大変な思いをしている人がいると思いますが、どんどんまわりの人に愚痴を聞いてもらい、助けてもらって決して、ひとりで抱えこまないようにすることが一番だと思います。肩の力を抜いて、頑張りましょう! K・S

### 第38回通常総代会がおこなわれました。

6月23日(土)川越プリンスホテルで通常総代会がおこなわれ520名(書面・委任状を含)の参加です。中央第一支部からは3名の参加でした。1号議案~3号議案・監査報告・議案筆問・討議・答弁・新入職員紹介・議案採決・特別アピールと続き閉会となりました。

中央第一支部 管理栄養士 八木由紀子

## [水の働きについて]

### ★ 栄養素は水に溶けて分解

栄養素は体内ですべて水に溶けた状態で、消化・吸収そして運搬されます。  
糖質・脂質・タンパク質が消化される時には、消化液に含まれる水に溶けて  
それから消化酵素の作用を受けて働きます。

### ★ 体は水で満たされています

体重の約3分の2は水分で、これを体液といいます。体液は細胞内、細胞外、  
肺や心臓、胃腸や肝臓のすき間などに存在しています。

栄養素は細胞外の体液に溶けて細胞内に入り、さまざまな働きをします。  
そして不要になった栄養素は体液に溶けて細胞外に出て、血液によって腎臓  
に運ばれて排泄されます。

このように水は栄養素をひっくるめてまとめる生命の源です。適当量を毎  
日飲むように心がけましょう。適当量は1200ml前後ですが、透析を受け  
ている人

は600ml～800mlを目安にするとよいでしょう。