

# 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  
 2019年4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189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



### 4月の予定

- 4日(木) 運営委員会・機関紙仕分け AM10時～12時
- 11日(木) パソコン教室 おじゃがの家・AM10時～12時
- 16日(火) ウエルカフェ ウエルシア店内 AM10時～12時
- 18日(木) パソコン教室 おじゃがの家・AM10時～12時
- 25日(木) ウォーキング 呑竜様前 9時30分集合

#### 中央第一支部総会

3月28日(木) そば処「英太郎」で20人の参加でおこなわれました。初めに議選手・支部長挨拶・職員紹介で村岡先生に終末期医療アドバンス・ケア・プランニング(ACP)についてのお話をいただきました。次に  
 2018年度の活動報告および会計報告  
 2018年度 活動報告・会計報告・採択承認  
 2019年度 支部役員・役割分担案  
 2019年度 支部役員・役割分担・採択承認  
 2019年度 支部年間計画提案  
 2019年度 支部年間計画・採択承認  
 最後に美味しいそば御膳をご馳走になり、閉会となりました。

#### ◇ 第23回 放射線測定 ◇

平成31年3月14日(木) 午前中・晴・強風  
 東日本大震災・福島第一原発事故から8年経ちました。いまだ故郷へ帰れない人が大勢います。原発の風化を防ぐ為にも計測を続けることが大事と思い3か月毎に計測をしています  
 中央第一支部

羊山公園・芝桜  
 ウォーキングの集い  
 ・4月25日(木)  
 ・9時30分  
 呑竜様前集合  
 おにぎり・お茶は支部からです。  
 雨天中止です。

#### 新支部長に齋藤京子さん

今月から齋藤弘子さんに代わって中央第一支部の支部長をやらせていただく事になった齋藤京子です。プレッシャーに押しつぶされそうです。皆さんの協力なしではとてもやっていけません。どうかよろしくお願いします。

#### 2019年度 運営委員役割

氏名	役割
齋藤 京子	支部長
齋藤 弘子	副支部長
関根 憲子	会計
新井 エツ子	事業所利用委員
福泉 幸子	保険委員長
黒沢 智江	社保委員長
山中 順子	機関紙担当
石井 智恵子	行政区委員
高橋 絹江	社保委員
八木 由紀子	広報(ニュース担当)

測定場所	測定値		
	前回	今回	
おじゃがの家	0 cm	0.066	0.112
	50 cm	0.056	0.077
	100 cm	0.051	0.063
中宮地公会堂(砂場)	0 cm	0.055	0.051
	50 cm	0.056	0.074
	100 cm	0.050	0.048
東高校庭(下宮地)	0 cm	0.057	0.057
	50 cm	0.056	0.041
	100 cm	0.047	0.037
農園ホテル附近の梅林(上野台)	0 cm	0.054	0.081
	50 cm	0.055	0.066
	100 cm	0.050	0.054
第一小学校グラウンド(上宮地)	0 cm	0.065	0.086
	50 cm	0.056	0.065
	100 cm	0.057	0.058
宮ノ側児童公園(砂場)	0 cm	0.057	0.059
	50 cm	0.055	0.047
	100 cm	0.045	0.049

#### 確定申告に行きました。

申告用紙に記入していると、増税を深刻に考えてしまいます。10%になるの！ため息！なぜ？貧民ばかりが苦しくなるの！ため息ばかり！

250人近くの人たちと増税反対！と叫びながら税務署へ。窓から覗く人たちも真剣な表情でした。年に一度、真剣に切羽詰まった時でした。政治を変えねば。

石井智恵子

#### \*健康ウォークフェスタ 2019in レイクタウン

4月21日(日) 10:00～13:00 健康&体力チェック・健康相談・(受付終了12:00) 介護相談・仲間や家族と楽しめる(雨天決行) イベントもいろいろ

## 〔春の山菜について〕

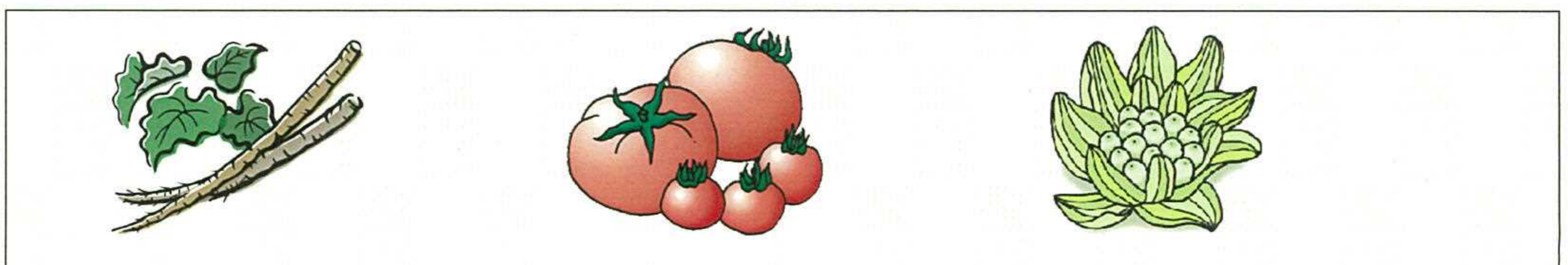
春ともなると山菜採りを思い浮かべる人が多いと思います。手軽に楽しめるのは、たらの芽です。

たらの木の先端に出る若芽をたらの芽といい、10～15cm程度のやわらかい部分を利用しております。たらの木はウコギ科の落葉低木で、日本の全土に分布しております。

一般的な栄養素としてはビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、ナイアシン、カルシウム、リンですが、特殊な成分として〔エラトサイド〕がありますが、その働きとして糖質やアルコールの吸収を抑制する作用があります。

民間療法では、たらの木の樹皮や根皮を煎じて糖尿病や腎臓病の薬にしていたようです。また、たらの芽に含まれるサポニンにも糖質の吸収を抑制し、肥満を防止する作用があり糖尿病の治療に効果的です。

調理法としてはてんぷらが代表的ですが、和え物、味噌汁の実にしても独特の香りが生かされます。てんぷらが面倒だという人は、市販のてんぷらを買ってきて、トマト等リコピン（抗老化作用がある）の多いものと一緒に食べると若返りにもよいです。是非お試しを。



<参考・・・食べ物じてん>