

はるな生協の現況 - (2019年4月24日現在)

組合員数 23,278人
 出資総額 433,402,700円
 一人平均出資額 18,619円

組合員のみな様へ。氏名、住所変更をされた方は、組合員活動部までご連絡ください。

電話 027(323)2762

緑十字

ISO9001認証取得

はるな生活協同組合

高崎市上中居町1461-1
 電話 027(388)0011
 (毎月10日発行) 1部10円
 発行人 鈴木 隆

5月号

みんなであらゆる歩んだ1年間

各地で支部総会

3月から6月にかけて、支部総会が開催されます。1年間の振り返り、今年度の活動計画について話し合われています。生協の目指す安心して暮らし続けられるまちづくりにつながる、支部の活動、支部総会の様子を伝えます。

関連記事4面

訪問活動40軒

第6支部の総会が4月24日にヘルシーパル赤城



この間の活動やこれからの支部づくりについて意見を交わした第6支部の皆さん

で開かれました。同支部では、理事と地域組合員、担当職員がこの1年間に約40軒のお宅を訪問し、法定脱退や新規加入の手続きを進めた結果、仲間増やしは年間の目標を達成しました。

また、班会活動の宣伝も積極的にいき、定例の班会に新しい組合員の方も見えるようになりまし

た。6月のはるな生協総代会に向け、今回新たに総代として加わってくれた若い組合員の話題から、「支部も若返りを目指し

診療所を支えて

4月26日、通町診療所周辺の第2支部の総会が診療所組合員ホールで行われ、10人が参加しました。総会ではこの間の活動

報告や、これからの取り組みについての提案がされました。総会後は班会が行われ、通町診療所

の活動や、簡単な体操を行いました。これからこの診療所を守っていくためにも、班会活動を中心にこの地域の皆さんと一緒に医療生協の活動に取り組んでいきます。

この間、班会活動を行いました。これからこの診療所を守っていくためにも、班会活動を中心にこの地域の皆さんと一緒に医療生協の活動に取り組んでいきます。



気軽にできる体操って楽しいですね

| 第67期総代名簿 2019年4月30日現在 | | | | | | | | | | |
|-----------------------|--------|---------|--------|---------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 選区 | 氏名 | 選区 | 氏名 | 選区 | 氏名 | 選区 | 氏名 | 選区 | 氏名 | |
| 第1支部⑤ | 神戸かおり | 第6支部⑥ | 武藤 清恵 | 中居支部⑥ | 市川 陽子 | 大類支部⑧ | 松本キヨ子 | 安中支部⑥ | 山口 守 | |
| | 塚越 光子 | | 田嶋 孝男 | | 善如寺嶺子 | | 桑原 久江 | | 木村すゑ美 | 山口みゆき |
| | 高橋 静香 | | 熱海 榮 | | 善如寺 悟 | | 関根八重子 | | 伊藤 国男 | 伊藤 国男 |
| | 内田 勝夫 | | 渡辺百合子 | | 善如寺益美 | | 白井 洋子 | | 鈴木ヒロミ | 山田 秀一 |
| | 高橋 一夫 | | 宮口 浩子 | | 善如寺 藍 | | 高尾ミチ子 | | 山田 千枝 | 櫻井ひろ江 |
| 竹本 光子 | 袖木 静子 | 川原美代子 | 寺下盛八郎 | 福島 正夫 | 須藤フジエ | | | | | |
| 竹本 誠 | 米山 繁男 | 清水 勝美 | 松原えい子 | 松井百合子 | 羽鳥喜美子 | | | | | |
| 竹本八千代 | 木村 元一 | 萩原 誠 | 井部美代子 | 下村 恵子 | 中島 房男 | | | | | |
| 齋藤 信雄 | 飯島 静男 | 狩野諄一郎 | 原田美沙子 | 本木 章子 | 中島 華子 | | | | | |
| 第2支部⑦ | 宮川もと子 | 長野支部⑥ | 野村 定男 | 中居第二支部⑦ | 尾内かつ代 | 江木支部⑩ | 土肥登美子 | 玉村支部⑥ | 濱野恵理子 | |
| | 佐藤ヒロ子 | | 上原 静子 | | 木村 桂子 | | 堀越 孝子 | | 齋藤 千秋 | |
| | 深澤 通子 | | 鳥屋 洋二 | | 鈴木 貞治 | | 高田 澄子 | | 堀越 一子 | 川上理恵子 |
| | 上野 道昭 | | 金田 春子 | | 宮原 典子 | | 寺尾 康子 | | 小笠原和美 | 神村 章平 |
| | 田中 進 | | 相良 完三 | | 小笠原喜代子 | | 信澤 恵子 | | 安藤ヨシ子 | 小山 淳子 |
| 大和 常男 | 高橋 賢二 | 横尾 文子 | 横田 佳子 | 藤原 正彦 | 又吉 響 | | | | | |
| 石島 正味 | 堀越 芳子 | 人見 憲一 | 春美美登里 | 依田千江子 | 深澤 智子 | | | | | |
| 越谷 真夫 | 小野沢シゲ子 | 野中キワ子 | 青木 俊子 | 小野寺民蔵 | 新井 裕美 | | | | | |
| 小林 節子 | 青木アキ子 | 松浦 勉 | 平田 芳子 | 藤井 洋子 | 小池 尊 | | | | | |
| 湯浅 美子 | 竹内 則子 | 藤田 康代 | 天田 恵子 | 篠原 八一 | 福嶋美由紀 | | | | | |
| 吉田 京子 | 佐藤 弘子 | 砂川 幸代 | 女屋 定俊 | 芹澤 和 | 大地 茂美 | | | | | |
| 高木 道子 | 荻野 初江 | 清塚 直美 | 女屋 幸代 | 石井 敏夫 | | | | | | |
| 石脇佐智子 | 伊藤 敦博 | 大橋 隆 | 勸使河原カヅ | 田島千佐子 | | | | | | |
| 六郷支部⑥ | 小見伊佐雄 | 山田 幸江 | 野口 祐美 | 林 和江 | 黒澤恵津子 | | | | | |
| | 小見 富子 | 山田 好子 | 松本 博明 | 石井 和子 | 齋藤 礼子 | | | | | |
| | 富沢 善雄 | 茂木つる子 | 井田久美子 | 吉田美恵子 | 渡辺みゆき | | | | | |
| | 加藤一富美 | 岡島 澄子 | 新井トヨ子 | 天田 不子 | 木間 博明 | | | | | |
| | 朝岡 和夫 | 住谷 幸子 | 井田 雅子 | 原田ミエ子 | 吉田 正子 | | | | | |
| 第5支部⑨ | 樋口 明広 | 井上 史江 | 天田さか枝 | 青山 辰雄 | 鈴木 善子 | | | | | |
| | 中島 賢一 | 峰岸 茂子 | 登九千鶴子 | 金子 文子 | 兼谷 敏子 | | | | | |
| | 富田 克己 | 勸使川原千恵子 | 大河原佳代子 | 内田たか江 | 黒沢 功 | | | | | |
| | 遠藤 好子 | 高橋 久子 | 浅香すみ子 | 内田 栄子 | 堀口 裕夫 | | | | | |
| | 飯野 和子 | 岡田ツヤ子 | 菊池 素光 | 横川 綾子 | 堀田 春子 | | | | | |
| 内田 信次 | 内田 彰忠 | 笠原 綾子 | 土屋きみ子 | 堀田 秀子 | | | | | | |
| 角田 義和 | 稲山 計司 | 鈴木キミ子 | 峯 絹江 | 泉部 仁子 | | | | | | |
| | 酒井 孝雄 | 竹田 啓子 | 堀越 陽子 | 中重 仁子 | | | | | | |

はるな生活協同組合

【公告】

第67回通常総代会及び総代選挙のお知らせ

1、はるな生活協同組合第67回通常総代会を左記のとおり開催します。

【日時】2019年6月15日(土)
 午後0時30分開場・受付
 午後1時開会(午後4時30分開会予定)

【会場】高崎市総合福祉センターたまごホール
 住所 高崎市末広町1-15-1
 電話 027-370-8822

【議題(予定)(議題の一部変更)】

第1号議案 2018年度事業報告及び決算関係書類承認の件
 第2号議案 2019年度事業方針及び予算決定の件
 第3号議案 「総会及び総代会運営規約」の一部改正承認の件
 第4号議案 2019年度役員報酬決定の件

* 昼食は済ませてからご参加ください。
 * 招集状、議案、書面議決書、委任状等は、6月初旬に各総代へお送りする予定です。

2、総代選挙規約第5条にもとづき、総代に立候補される方は4月30日までに各選挙区の支部運営委員会に届け出てください。

なお、選挙区及び選挙区ごとの総代定数は別表のとおりです。

2019年1月30日

はるな生活協同組合
 理事長 鈴木 隆

虹

風薫る5月、街は賑やかな音楽と装飾で人々は楽しそうだ。令和だ！新天皇が即位する！お祭りのようだ。でも一人一人をよく見たらどうだろう。アパートの流しの前にビール箱を置いて暮らす人がいる。病気の子どもを抱えながら、帰りは毎日10時という人がいる。令和になったから生活が良くなるのだろうか？

改元、地球が危機的状態なのに会社や役所などで使う大量の紙や物の入れ替えは、どれだけ自然を破壊するのだろうか。そのための余分な仕事や混乱は労働者たちをどれだけ疲弊させるのだろうか。さらに即位に伴う多くの行事には莫大な費用やエネルギーを要するのだ。前天皇夫妻は平和や人々の幸せを願い、多くの戦争遺跡や被災地、弱者たちを慰問された。尊敬に値すると思う。それでもニュースや番組は人が作るものだ。その後ろには製作者の意図があり、そのための誇張や脚色もある。私たちはそれを見落としてはいないだろうか。報道機関による洗脳や集団主義、皇室の神格化が少し間違えば大変なことに直結することを歴史は実証している。冷静に物事を見、考えることが大切だ。青い空の下、すべての生き物が平和に暮らせることの実現、お金もエネルギーもそのために使いたい。心優しい天皇だ。それを望んでいるのに、違うのだ。

(40)

第2回

始めようHPEI



高崎中央病院 副院長 HPH推進委員長

なか、HPEI (Health Promoting Hospital and Health Services 健康増進活動拠点病院) に取り組むのか

前はWHOが提唱した新しい健康戦略の概念に基づいたHPHの理念について説明しましたが、なぜ、はるな生協がヘルスプロモーションに取り組むのか。これは、はるな生協の組合員さんのみならず地域住民の健康増進に役立つと考えたからです。

HPHネットワークに参加する専門家の研究から導き出された「5つの健康決定要因 喫煙、健康を害する飲酒、肥満、低栄養、運動不足」の視点から支援内容を評価し

実践することで患者さん組合員さんの健康増進に役立てたいと思います。

私の抱いているイメージは、はるな生協の病院、診療所、施設を利用する皆さんが健康に役立つ情報、知識が手に入れられ、我々職員、生協組合員さんとともに健康増進のための様々な活動に取り組むことで自分が自然と健康になれるようなイメージを持つていただけるとうになつてもらえたらと考えています。

近年パワースポットブームと言われています。

私も群馬のパワースポットといわれる榛名神社に初詣に行きました。

榛名神社にあやかり、はるな生協の敷地に足を踏み入れると知らずのうちに自分の健康が増進するイメージを持てるような、はるな生協が組合員の皆様の健康パワースポットになればいいなと思います。

我々がすでに行っている5つの健康決定要因に対する取り組みとして、禁煙への取り組みがあります。毎月22日をスワンズワン(タバコの吸わん

吸わんと数字の2が横から見た白鳥に似ているのにかけている)の日として禁煙の啓発を行っています。

禁煙PRのポケットティッシュ配りや先日は病院周辺の吸殻拾いを行いました。思ったよりは吸殻が少なかったのですが、実は歯科の古市先生が病院回りの吸殻拾いをいつも朝に行っているそうです。古市先生ありがとうございます。この場を借りてお礼を言わせていただきます。

最近の研究では肥満は所得や生活環境と関係があるとも言われています。所得の低い人や一人暮らしの方がいわゆるジャンクフードだったり、コンビニ弁当などの糖質の多い食事を摂取することが多いのです。健康に良い食事というのは色々な食材を使った料理であり特に近年では野菜の値段が高騰してしまっています。ある程度余裕のある生活でないと健康に良い食生活を送ることは難しくなっています。肥満を生活習慣病として本人の心がけが悪いから肥満になったというふうな見方は慎まなければなりません。

ちなみにはるな生協の男性職員の喫煙率は26.8%と高いです。理想は喫煙率0%ですが当面は10%まで下げることが目標とします。

の取り組みとしてははるな健康体操があります。これはすでに組合員さんを中心に班会等で取り組まれています。

実は数年前の職員検診でははるな生協の女性職員(35歳以上)の肥満率が全国の生協の123病院の中でワースト1位という不名誉な結果でした。まず職員から肥満に対する取り組みを強める必要があります。

今後禁煙外来も開設予定ですので、禁煙の意思がある方ではなかなかタバコがやめられない人は窓口まで相談ください。

肥満、運動不足への取り組みとしては、皆さんもお気づきでしょうが、病院の階段に階段アートとして、職員から募集した健康標語が飾られています。これはどちらかというと職員向けですが、エレベーターではなくなるべく階段を利用してもらうことで、多少でも運動不足を解消しようという目的で始められました。今後も標語を改訂しバージョンアップしていきたいと思っています。



病院の階段に飾られている健康標語

他に肥満、運動不足へ

通所介護サービスを紹介いたします

③③リハビリ栄養・BCAAについて

高崎中央病院デイケア 理学療法士

今回は少し難しい話になります。最近、雑誌やTVでは低栄養やBCAA Aという言葉が話題になっていますが少しだけ説明したいと思います。

現在リハビリ業界でも運動以外、栄養について話題となっています。なぜかというと、低栄養の方へ考えずにリハビリをしても十分に効果が得られなかったり逆効果になってしまふ事がある為、栄養についても見直しが重要となっているからです。

低栄養になる原因は様々ですが、高齢になると認知・食欲・嚥下機能低下や薬の副作用・多剤内服により低栄養になりがちです。また、急性疾患などにより筋肉の分解が亢進する事や、運動量とエネルギー消費量のバランスが悪いなどの原因でも起こります。

さて筋肉を作るには、たんぱく質などの栄養が重要となります。たんぱく質は、約20種類のアミノ酸が結合してできている高分子化合物です。このうち、9種類のアミノ酸は体内で作れないので食べ物から摂取する必要があります。この9種類のアミノ酸を必須アミノ酸といいます。

必須アミノ酸のうち、バリン・ロイシン・イソロイシンをBCAA(分岐鎖アミノ酸)と呼びます。リハビリ栄養で推奨されている1日のたんぱく質の摂取量は体重1kgあたり1.2~1.5gとされています。体重が50kgの患者では60~75gのたんぱく質摂取が望ましいといわれています。

なぜ今BCAAが注目されているのか?バリンは筋肉の損傷緩和、疲労回復の効果があるといわれています。ロイシンは筋肉合成に最も重要なアミノ酸の役割をするといわれ、筋肉成長を促進する効果があるといわれています。

では、どのようにBCAAを摂取したらいいか?タイミングは?方法として、1回のタイミングで2000mg以上摂取することが望ましいとされ2000mg以上の摂取で2時間後の血中BCAA濃度も高い値を維持することができます。

いわれています。それ以下の量では、1時間後には血中BCAA濃度の維持は難しいといわれています。ロイシンが筋肉合成に一番強力なアミノ酸ですが、ロイシンのみの摂取では筋肉合成は促進されないとの研究もあり、他のバリン・イソロイシンも含めた血中濃度が高い状態で筋肉合成が促進されるそうです。BCAAはマグロ・牛乳・牛肉・卵等に多く含まれています。高齢の方でなかなか食事摂取量が増加できない場合は、栄養補助食品等でBCAAを摂取する方法もあります。タイミングは、運動前・運動中・運動後どのタイミングで摂取するかの見解は分かれています。1番支持されているのは運動後といわれています。また1回のタイミングで2000mg以上摂取することが望ましいとされ、使用する栄養補助食品のBCAAの配合量にも考慮が必要です。難しい話になりましたが栄養・BCAAはリハビリ・運動に重要となっています。もし栄養や運動に興味がある方は病院デイケアまで相談してください。



総代会議案ダイジェスト版説明会

第67期総代会に向け各地で、総代会議案ダイジェスト版説明会を開催します。支部総代の参加を基本に組合員の参加が可能です。各地の説明会予定です。説明会を行わない支部もあります。他支部への参加希望の方は組合員活動部まで連絡して下さい。

☎027-323-2762

総代会ダイジェスト版説明会

| 日にち | 曜日 | 時間 | 場所 | 支部名 |
|-------|----|-------|---------------|-----------------|
| 5月7日 | 火 | 13:30 | 桜木町公民館 | 倉賀野支部 |
| 5月8日 | 水 | 19:00 | 矢中いこいの家ゆうゆう | 矢中支部 |
| 5月9日 | 木 | 13:30 | 下滝公民館 | 高南支部 |
| 5月13日 | 月 | 11:00 | 群馬温泉やすらぎの湯 | 旧群馬郡3支部 |
| 5月13日 | 月 | 13:30 | 4丁目住民センター | 中居第二支部 |
| 5月17日 | 金 | 10:30 | 通町診療所3階 | 第2支部 |
| 5月17日 | 金 | 14:00 | 若松町南部交流館2階 | 第1支部 第3支部 |
| 5月18日 | 土 | 10:00 | 西部コミュニティーセンター | 吉井支部 |
| 5月18日 | 土 | 10:00 | 豊岡公民館 | 第5支部 |
| 5月22日 | 水 | 11:00 | 井野公民館 | 第6支部 |
| 5月25日 | 土 | 14:00 | 藤岡公民館 | 藤岡支部 |
| 5月28日 | 火 | 13:30 | 北江木公民館 | 江木支部 |
| 5月31日 | 金 | 10:30 | 組合員ふれあい会館1階 | 上中居支部 中居第一支部 |

北風の強い4月27日、上中居支部の総会が行われ、16人が参加しました。

ここ数年、笑いヨガ班を中心に仲間増やしと出資金増やして目標達成をしてきたので、これからも班会活動を中心に病院のお膝元地域として、組合員ふれあい会館の活用をさらに増やし、活発に取り組んでいきます。

これからも活発な班会を目指して



総会では白井支部長から年間活動報告が行われ、参加者から3月に行われた、エンド・オブ・ライフを考える講演がとて参考になった。」も

4月26日中居第一支部総会を行いました。今年も松井田町にある支部役員別荘が会場です。

今年への要望出る

シバゲームで自分の生き方も考えるようになった」と感想がありました。今年度の要望にはオーラルフレイル、食事や栄養について学習したい。群馬の森へハイキング、よもぎもちを作りたいなど意見が出されました。根岸理事からは、はるな生協の組合員でよかった事、出資金の使い方や支え合いの意味合い、総代会についての説明が行われました。

総会の後は皆でバーベキューを行い交流を深めました。



8

配達者紹介

私も配っています！



第6支部 米山 繁男さん

すべての組合員に届きますように

久しぶりに班会へ参加した私は、自分の町内の組合員に緑十字が配られていない話を聞いて、これは大変だと配達を引き受けました。

「緑十字ですよ」と声をかけながら配ります。時々会話になり、出合いが広がって楽しみがふえました。生協から依頼される署名にも快く応じてくれます。

聞くところによりますと、配布されていない地域もあるとのことですが、すべての組合員に緑十字が配られるといいですね。



職員紹介②

実は手品できるんです！



通町診療所デイケア 真木 純子さん

通町診療所デイケア

真木さんは介護福祉士として、利用者のお世話はもちろん、利用者様や家族からの相談に応じています。相手を思いやる丁寧な対応に、皆様からの信頼はとて厚いです。それは職員に対しても同じで、常に職員の体調を気遣い、さりげなく労りの声をかけてくれます。

心優しい真木さんは、大阪生まれの大阪育ち。時々、会話の中に大阪弁が混じったりすることも。また大阪生まれとあって、場を盛り上げるのが得意(?)で、何ととってもクリスマス会での手品は好評です。かわいいサンタの衣装を身にまとい、数々の手品をするその姿、記念に写真が欲しいとおっしゃる利用者様もいらっしやいます。今年はどんな手品を披露してくれるでしょう?今から楽しみです。



4月の到達状況

(4月24日現在)

| 仲間ふやし | | | 出資金ふやし | | | | |
|----------|------------|----|------------|---------|------------|----|------------|
| 26 | | | 578,000 | | | | |
| 支部名 | 仲間ふやし 月 | 累計 | 出資金 ふやし | 支部名 | 仲間ふやし 月 | 累計 | 出資金 ふやし |
| 第1支部 | | | | 中居支部① | | | 32,000 |
| 第2支部 | | | | 中居支部② | | | 31,000 |
| 第3支部 | | | 2,000 | 上中居支部 | | | 17,000 |
| 六郷支部 | | | 22,000 | 高関支部 | | | 16,500 |
| 第5支部 | 1 | 1 | 500 | 大類支部 | | | 12,000 |
| 第6支部 | | | | 江木支部 | | | |
| 長野支部 | | | 9,000 | 群馬町支部 | | | 25,000 |
| 塚沢支部 | 1 | 1 | 1,000 | 箕郷支部 | | | |
| 乗附支部 | | | 13,000 | 榛名支部 | | | |
| 片岡・八千代支部 | | | 40,000 | 藤岡支部 | | | |
| 石原支部 | | | 3,000 | 吉井町支部 | | | |
| 佐野支部 | 1 | 1 | 500 | 甘楽・富岡支部 | | | |
| 南八幡支部 | | | | 安中支部 | | | |
| 倉賀野支部 | | | | 玉村支部 | | | |
| 高南支部 | | | 44,000 | | | | |
| 矢中支部 | | | 60,000 | 職員支部 | 23 | 23 | 249,500 |

ボランティア部会

クリスマスプレゼントづくりのお誘い

今年度も、訪問介護・訪問看護の利用者さんにお渡しするクリスマスプレゼントを作ることが決まりました！今回作るのはリースです！

今年度も多くのボランティアの方のご参加ご協力をお願いします。

プレゼント制作日：5月24日(金)

時間：14時～16時

場所：組合員ふれあい会館2階



お問合せ先：組合員活動部(酒井) 027-323-2762

4月の活動

通町診療所ふれあい交流会

今年も毎年恒例のふれあい交流会が4月20日に通町診療所で開かれました。当日は春の暖かさとなり、天気にも恵まれました。

日頃からお世話になっている診療所利用委員、第2支部役員、デイケアボランティア、コアラ薬局、運動サポーターの皆さんが参加してください、職員と食事を交えながら、ゆっくりとお話する事ができました。



これからも地域のふれあいを大切に

お花見ドライブ

デイサービスほほえみ 介護士

「わあ！きれいだね」「満開だよ」と車中は歓声で大変盛り上がりました。デイサービスほほえみでは、今年も恒例のお花



見ドライブが4月6日から5日間にわたり開催されました。行先は昨年と同様、玉村町社会体育館に行きました。お花見は天候や気温に左右されませんが、今年は気温の変動が激しく例年になく立派な桜が長期にわたり見られることができました。また、平成最後のお花見と違って見るといつもと違ったよ

健康づくり委員会 満開の桜並木に出会う

今年の健康ハイキングは、4月9日に甘楽町小幡桜並木に出かけました。



今年も楽しいハイキングでした

甘楽町には、楽山園という大名庭園があります。築庭は、織田信長の次男の織田信雄で、県指定の名勝庭園でもあります。

町の中に雄川の清流が流れ、清流沿いは桜並木、満開の桜に出会うことができました。

健康づくり委員会 まちかど健康チェック

コープぐんまのサロン(藤岡)で、まちかど健康チェックが4月18日に行われました。



測定結果の説明を受ける参加者のみなさん

約1年ぶり。参加人数は17人で、骨密度測定は初めて、という方も見られました。また、高田健診室長からは、測定結果についての説明の他、ドックの受診についての案内がされました。

春の訪れと共に、健康チェックへやドックを受診して、自身の健康を見つめる機会をつくってみたいかが

楽しかった2時間

「楽しかった2時間」を歌いきりました。「楽しい時間をすごす事ができた」「また参加したい」

楽しい時間は、あっという間



13回目となるうたごえ喫茶が、4月24日、組合員ふれあい会館で行われました。当日は、小雨の降るあいにくの天気でしたが、最初の「高校三年生」からみんな手拍子で元気に始まり、リクエストの23曲を歌いきりました。「楽しい時間をすごす事ができた」「また参加したい」

との感想をいただきました。うたごえをとおして組合員の繋がりが作れるよう、今後も開催を予定しています。まだ参加しなかったという方もお待ちしています。

霧の中の巨樹巡り

第34回上州歴史散歩が、4月26日に行われました。朝からあいにくの雨模様でしたが利根沼田方面へ、雨が降り時おり霧も出ている中、大ケヤキや大イチョウ、最後には、国の天然記念物で日本3本に数えられる樹齡



沼田桜巨木の前で

1500年にもなる大クワの木を見ることができました。「1人ではなかなか来ることができないところを見て知る事ができて良かった」「次回も歴史散歩に参加したい」との感想が聞かれました。

すこしお レシピ

「すこしお」とは… 「少しの塩分ですこやかな生活」を目指す医療福祉協のとりくみの総称です。



塩ブリ大根

わさびの辛味と香りで、物足りなさをカバー。

●材料(2人分)

- ・大根……………400g
- ・ブリ……………180g
- ・塩……………0.2g
- ・小ねぎの小口切り…大さじ3
- ・本わさび(すりおろし)……………少量

A(昆布だし)

- ・昆布……………3×3cm 1枚
- ・水……………1カップ
- ・酒……………大さじ2

●作り方

- ①大根は皮をむいて2.5cm厚さの輪切りにし、面取りをする。
- ②ブリは半分に切り、塩をふる。
- ③鍋にAを入れ20分おき、昆布をもどす。



- ④③を中火にかけ、①を入れてふたをする。煮立ったら少し火を弱め、大根がやわらかくなるまで20～25分煮る。
- ⑤煮立ったら②を加え、煮汁をかけてブリの表面の色が変わったら弱火にし、落としづたをして7～8分煮る。
- ⑥煮汁ごと器に盛って小ねぎを散らし、わさびを添える。

<1人分の栄養価>
276kcal 塩分0.4g

ちょっと一言

*「だし」を利用した調味料は要注意
コクと旨味の豊富な卵をたっぷり使ったマヨネーズ、うま味成分豊富なトマトを使ったケチャップは、減塩料理に活用できる便利な調味料といえます。一方、同じ旨味でも「出汁入り調味料」は、「だし」に塩分が含まれている場合があり、塩分が多い商品もあるので要注意です。(高崎中央病院栄養科 調理師 角屋 竜二)