

新たな躍進を！

定期総会で「活動方針」が採択される



参加者に紹介される新入職員のみなさん

第三十九回長崎健康友の会の定期総会は、四月二十七日(日)、長崎県勤労福祉会館にて、来賓、職員を合わせて一四七名(北支部二十一名)が出席して開催されました。今回は、従来のブロック制から支部移行への組織改編による初年度という事で、その活動の成果が注目される総会となりました。

北支部ニュース

第十三号
2014・5・1
発行人
今道 忍



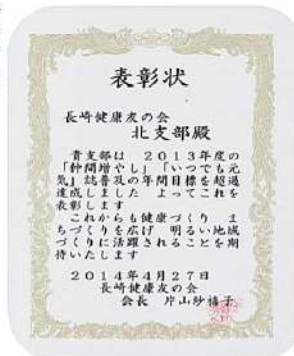
各支部の創意に満ちた特徴的な活動の報告があり、北支部は会員との繋がりを重視した「地域訪問」の取組を中心に発表しました。質疑・討論のあと、二〇一三年度活動のまとめと決算、二〇一四年度の活動方針と予算、役員体制が拍手で承認され、役員(幹事)に北支部からは今道・上村・鈴木・溝浦(敏)・溝浦(律)が再任されました。なお、昨年度「仲間ふやし」と「いつでも元気」誌普及の「年間二冠目標達成」と『マリン班定期班会議開催』に対して、栄ある顕彰を受けました。このような成果は支部委員を中心に、結束した力が原動力になりました。今年度は、さらに多くの会員に絆を広げるために頑張る決意です。北支部、職員、会員の皆さん、なお一層のご協力の程、よろしくお願いたします。

「東京原発」上映会開催

4/21(月)「いのちとくらしを守る活動」の一環としての映画会を開催。

今回のテーマは「原発」、このテーマに適した映画として選んだのが2004年新春に公開された役所広司主演の「東京原発」。原発の危険性、混迷を続ける政治・経済、若者による犯罪の増加など、現代が抱える問題を、痛烈なブラック・ユーモアを交えた傑作でした。

参加者は18名。参加者からは「福島原発事故を予知する映画が、10年前に出来たなんておどろきです。原発は必要と主張する人々に是非見ていただきたいです。この映画は全国の映画館で上映すべきでしょう。」と感想が寄せられました。



琴海えびす班紹介

琴海えびす班は、長崎市の北西部に位置する旧琴海町にある班です。班長は吉本美喜さん。支部委員の樋口さんと共に班運営を行い、年間三回の班会を開いています。

四ノ二五(金)に開催した班会は骨密度測定とストレッチがテーマ、六六才〜九三才の会員十四名参加。にぎやかな班会となりました。



一人ずつ骨密度測定をしている間は、大浦診療所の落合管理栄養士から「骨の話」を学習しました。えびす班では骨密度測定を毎年実施。その結果、食生活の改善で骨量アップした会員も。今回は運動を取り入れ、ステップアップです。



骨量を増やすには栄養と運動が必要です。全員測定終了後に牧山の指導で上下肢の基本ストレッチを実践してみました。次回は、八月、テーマは「糖尿病」について

切り身をなぜ「刺身」というの？

♪ちょっと知っ得♪

新鮮な魚介類を細く切って食べる習慣が始まったのは室町時代。当時は、まだ、「醤油」がなかったので、人々は、辛子や生姜を入れて「酢」につけて食べ、「鱠(なます)」と称したそうです。ところが、江戸時代に醤油が使われ始めると「刺身」と呼ばれるようになりました。でも、なぜ刺身？ 答えましょう。魚を解体した身だけだと、なんの魚かわかりませんよね。そこで、その魚のヒレを身に刺して見分けるようにしたのが、語源と言われています。それでも最初のうちは、「刺身鱈」と呼んでいたのですが、いつの間にか鱈を省略し、ヒレも刺さないのに「刺身」が定着。現在では、細い千切りの大根や人参等を甘酢であえたものが「膾」として残っています。



オニオンスープは売れ行き好調！！

支部長は60袋完売、100袋に挑戦中！
※総会時、カレーにオニオンスープの素を入れ、野菜と一緒に煮込むとコクが増しとても美味しい！と2袋購入した人も。

- ★オニオンスープ (1袋10食入):500円
- ★炊き込みわかめ (1袋90g入):400円

今後のスケジュール

5月13日(火)	午前9:30～	「すこやか長崎」折込み
5月14日(水)	午前10:30～	第21回北支部委員会
5月14日(水)	午後2:30～	青空健康チェック
5月15日(木)	午前10:00～	写真を楽しむ会
5月15日(木)	午後1:30～	ストレッチサークル健康学習会
5月20日(火)	午前10:00～	小物づくりサークル
5月20日(火)	午後2:30～	事務局会議
5月22日(木)	午後1:00～ 午後2:00～	ストレッチサークル
5月29日(木)	午後1:00～ 午後2:00～	ストレッチサークル
6月2日(火)	午前9:30～	「すこやか長崎」折込み



各サークル、折込みは花丘診療所2F会議室

連絡先：長崎健康友の会北支部

(花丘診療所内)

TEL 848・9171

「編集責任者」：溝浦律子