

2021年
2月号(182)

せせらぎ

広島医療生活協同組合
緑井支部

困りごとはこちらへ 健街 082-879-8124 担当: 大町、担当理事: 服部 082-870-3566、支部長: 坂川 082-879-5528

肺炎にならないために

75歳を過ぎると肺炎で亡くなる人が急増します。新型コロナウイルス感染予防とともに日常の肺炎予防が大切です。

- ① マスクは鼻から顎の下まで隙間をつくらずしっかりと。着脱は紐で行い、マスクには触れないこと。使いまわしは禁物です。
- ② うがいは「ガラガラ」声を出しましょう。
- ③ 外から帰ったら手洗いの後に消毒液を手にすりこみましょう。
- ④ 歯磨きは歯の裏から、歯ぐきをマッサージするようにしましょう。

気を付けなければならないことは、発熱や咳込みがないまま重症化することです。元気がない、食用不振などは注意が必要です。(2021年1月15日「年金者しんぶん」参照)



旬菜レシピ

大根と鶏肉のうま煮



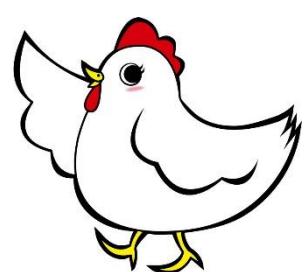
◆材料(作りやすい分量) 大根 300g、鶏スペアリブ 10本、ショウガ 1/2 かけ、A(和風顆粒だし少々、酒・しょうゆ各大さじ 1.5、砂糖大さじ 1)

◆作り方 ①大根は厚めに皮をむき、一口大の乱切りにする。ショウガは皮付きのまま薄切りにする。

②フライパンで油大さじ 1/2 を熱し鶏スペアリブを焼く。鶏のあぶらが出てきたら、大根を加えて炒め合わせる。

③水 1 カップとショウガを加え、ふたをする。沸騰してたら弱火にして 20~25 分煮る。

④大根に火が通ったら、ふたを外して Aを加えて汁気が半分になるまで、上下返しながら煮る。



SDGs 解説

今回は 10 の項、経済の「国内および国家間の不平等を是正する」について取り上げます。2020 年世界トップのアマゾン創業者ジェフ・ペゾス氏で資産額 14 兆 4 千億円だそうです。すごいですね。

国際 NGO 「オックスファム・インターナショナル」は、世界で最も裕福な 26 人が、所得の低い 38 億人の総資産と同じ額の富を握っているという報告書を、2019 年 1 月に出しました。それぞれの国の中でも、ほんの一握りの人たちに富が集中し、貧しい人はより貧しくなり、所得の不平等は拡大し、先進国も例外ではありません。

また、日本でも、非正規雇用者、障がい者、性的少数者など生きにくさを感じている人が多数います。年齢や性別、障がい、人種、民族、宗教や出自などによって生じる不平等をなくし、みんなが活躍できる社会。それこそが、SDGs のめざす「だれ一人取り残さない」世界です。

これに関し自分に何ができるか考えると、視点として「国内外でのフェアトレードの促進」、「人権問題の啓発活動」等を考えられます。