

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」声を出してしましょう。
- ③ 外から帰ったら手洗いの後に消毒液を手にしりこみましょう。
- 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

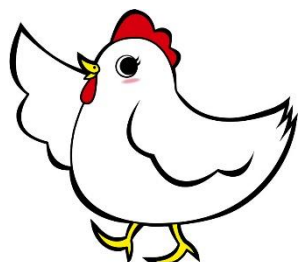
◆材料（作りやすい分量）大根 300 ㌾、鶏スペアリブ 10 本、ショウガ 1/2 かけ、A（和風顆粒だし少々、酒・しょうゆ各大さじ 1.5、砂糖大さじ 1）

◆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。沸騰してきたら弱火にして 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、上下返ししながら煮る。



SDG s 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、SDG s 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」等が考えられます。