

祇園支部ニュース

コロナ感染がまた注意して下さい。

新型コロナウイルスの「感染者」が爆発的に増加の一途。医療生協からは多岐からオンライン会議・班会は自粛するよう通達がなされています。うがい・手洗い・手指消毒・マスク着用。ルールを守って生活をし、自己管理をしっかりとし、熱中症にも気を付けましょう。

9月の予定

7月の後半から感染者が急増したため、班会は中止になりました。

フヨフヨ

ふろふろ

自分かどうしたいか

どうすべきか

自問自答も

答えかてられは

うんうん寝よ

(国民平和大行進)



富山県からスタートした国民平和大行進が広島へ到着し、8月3日に安佐南区役所から新庄橋までを歩きました。コロナ禍の中44名が集まり、シュプレヒコールの代わりにハリセンを鳴らし、平和への思いを沿道へ伝え歩きました。途中休憩で安神社と熊野神社へ立ち寄りしました。熊野神社ではふれあい地区の組合員と神社の総代の皆さんの協力で飲み物と飴の提供がありました。中には「行進はできないけれど、ここ(神社)でおもてなしをするくらいなら力になれる」と仰る方もいらっしゃいました。目的地の新庄橋まで体調を崩す方もおられず、コロナ対策と熱中症予防をしっかり行いながら、無事に安佐南コースを完歩できました。



トマトの栄養 ~リコピンの上手な摂り方~

トマトはビタミンC、ビタミンE、カリウム、食物繊維などをバランスよく含む野菜で、夏は汗で奪われたミネラル分も補えます。近年の健康ブームでリコピンといえばトマトをイメージする方も多く、ビタミンEの100倍ともいわれるリコピンの抗酸化作用は、夏の暑さ、疲労を軽減し、日焼け予防にも。また、夏の疲れた体を助けるだけでなく、血流の改善や生活習慣病の予防など、幅広い効果が期待されています。では、リコピンを効率よく摂るにはどうすればよいのでしょうか。



1. 油と一緒に 油に溶けやすい性質のため、オリーブオイルなどの油と一緒に食べると体内への吸収率がアップ。
2. 加熱して食べる トマトソースやシチューなど加熱調理がおすすめ。
3. 酢に摂る 吸収率がいちばん良いのは糖。手軽なトマトジュースがおすすめです。牛乳と一緒に摂るとさらに効果的。

食欲が落ちやすいこの季節には、「朝トマト」で夏バテ対策を。

いのちの歌

〜竹内まりや〜

生きてゆくことの意味問はけるそのたびに
胸をよぎる 愛しい人々のあたたかさ
この星の片隅でめぐり念えなきせきは
どんな宝石よりも たいせつな宝物
泣きたい日も来る 絶望になげく日も
そんな時そばにいて 寄りそうあなたの影
二人で歌えば なつかしくよみがえる
ふるさとの夕焼けの優しいあのめぐり
本当にだいじなもの 隠れて見えなく
チヤヤかすぎる日々の中 かけがえない
喜びがある
いつかは誰でこの星にさよならを
するときは来るけれど 命は継がれてゆく
生まれ生きてきたこと 育ててもらったこと
お念つたことを おたつたこと
そのすべてにありがとう
この命にありがとう