

22年度総会開催

5月13日(木)「えぶろんの会」の22年度の総会が開催されました。新しく着任された林院長をはじめ、大勝事務局長、窪田総務課長、佐野看護副部長、木谷看護副部長、高木看護副部長、久下師長のご参加を頂き、会員出席35名、委任状19名で総会は成立、高橋園子さんの司会、磯前則光さんの議長で進められました。



最初に永年活動者表彰があり、18000時間に小柴君江さんが、2000時間に田辺恵理子さんが、ほか1000時間5名、500時間8名、合計15名の方が表彰されました。おめでとうございます。

議事は21年度の活動報告、会計報告、監査報告など全員の承認で進み、続いて22年度活動計画、予算案も全員の承認で終わりました。

今年度は役員改選も行われ、会長 杉山嘉夫、副会長 小寺美佐緒、田辺恵理子、書記 難波孝子、会計 宝持マチ子、会計監査 吉田直美、清原博子が全会一致で選出されました。

その他の項でたくさんの質問や意見が出て、活発な総会でした。今後の活動に生かして楽しい活動にしていきたいと思います。

「看護の日」記念行事



5月は「看護の日」月間である。27日当病院エントランスホールにて記念行事が開催されました。骨密度、尿検査、栄養指導コーナーなど、自分の健康状態を知る一つのきっかけになったことと思います。

また、ガーデナーの方たちによる園芸コーナーでは松ぼっくりをベースにしたミニフラワーアレンジメントも行われ、大好評でした。

夕方からは西山淳子さんによるピアノコンサート、幸せを運ぶ黄色いピアノに包まれて終始和やかな雰囲気の中で時の経つのも忘れてしまいそうな…音楽療法とはまさにこの事だと思いました。

少しでも元気の活力になればと願わずにはいられませんでした。最後に「上を向いて歩こう」と「ふるさと」を参加者全員で合唱し閉幕となりました。当日は大勢の方々に参加していただき、私達もお手伝いできたことを光栄に思いました。 宝持マチ子

図書便り 9 私の推薦本

図書室には「御宿かわせみ」「いねむり聲音」「鬼平犯科帳」等おなじみのシリーズが沢山あります。続きで読んでいると登場人物の変化も見えて面白いものです。「京都殺人案内」等は舞台になる場所の歴史、由来、地理、季節々の美しさ、などが丁寧に描かれ、隠れた名所の「京都案内」といっても良い位で、次への興味をそそられます。

コミックで「ありがとう」「つゆのあとさき」などは介護がさらりと書かれています。涙ぐんでしまうところがあり2冊目を読みたくになります。一度手にとってみられてはいかがでしょうか。 難波孝子

健康シリーズ27 天然果汁100%と缶詰の果物

近頃は、どこへ行ってもジュースの自動販売機が目につきます。駅や繁華街、店先ばかりでなく、公共施設や住宅地の通りにまで置いてあります。ちょっとのどが乾いたとき、喫茶店に入ってお茶を飲むより安いし、気軽に利用されるのでしょうか。外出して、お子さんが缶ジュースをほしがったとき、果汁10%と天然果汁100%とのどちらを選びますか？ 天然果汁100%のほうが何となくよいように思われるのではないのでしょうか。私たちはどうも天然とか100%とか無添加などという言葉に弱いようです。そのように銘打たれたものの実体はどうなのか、もう少し疑い深くなる必要があるように思います。

いくら天然といっても、原料のみかんやぶどうが農薬や化学肥料で育てられたものだったらどうでしょうか。生で食べるみかんは、消費者が自分の目で確かめて選ぶことができますが、ジュースの場合はそうはいきません。生食にまわせないようなクズみかん、病害虫やカビの発生したみかんも、ゴチャまぜにしてしまえば、天然果汁100%になってしまいます。もちろん、全部がそうではありませんが、そういういい加減なジュースがあることも事実なのです。

加工されて輸入される原料のりんごやオレンジに、ガンや神経障害をひきおこす農薬が残留しているのです。特に就学前の幼児は、体重比にして大人の6倍の果物を食べている計算になり、発ガンの危険性も大人よりずっと高いことが明らかになりました。もう一つ、天然果汁100%といっても、しぼった果汁だけでは甘味が足りないのので、白砂糖が30グラムも添加されています。ジュースに限らず、サイダーやコーラ類などの清涼飲料水はどれも同じです。缶ジュース類にはショートケーキ一個分の砂糖が入っているのです。缶詰の果物も同じで、皮を剥ぐのに劇薬を使い、相当量の白砂糖が入っています。やはり一番安全なのは、自然栽培の原料を使い自分で手作りすることでしょう。梅、ぶどう、いちご、カリンなどの安心できる材料とはちみつを使えばとてもおいしく、安全で、健康的な飲み物ができます。

東城百合子著「玄米菜食と健康料理」より

私の趣味 26 里山活動

若いときから山歩き(六甲山、比良山等)を続けていたが定年退職後、何をするかというとき会社の先輩の紹介で大阪自然環境保全協会の里山管理指導者養成講座を受講、年3回1泊2日の研修終了後2001年3月より生駒いい森里山サポタズ、あまがさき山仕事体験隊に所属し除伐、草刈等の活動を行っている。里山活動を通じて今までと異なった人とのつながりが広がり、また一仕事終わった後の爽快感は言葉では言い表せないくらいいいものです。体力の続く限り、楽しく活動をやっていききたい。 打川信雄



7月・8月の行事予定

- 7月14日(水) 第2回リーダー会
- 7月15日(木) 活動調整委員会、手作り教室
- 8月13日(金)~15(日) 夏季休暇
- 8月19日(木) 活動調整委員会
- 8月 日() サマーコンサート

— あとがき —

手作り教室では、皆さんご協力の良い物たくさん出来ています。有難うございました。鬱陶しい梅雨から夏の暑さへと、これからも体調管理に気をつけていきたいと思います。 広報部