



2022年6月30日現在  
 組合員数 141,451 人  
 班数 2,760 班  
 出資金 2,162,516 千円  
 鹿児島医療生協  
 ホームページ <http://www.kiseikyo.or.jp/>

# 医療生協だより

2022年8月号  
 鹿児島医療生活協同組合  
 鹿児島市谷山中央5丁目12番3号  
 電話 (099) 268-8955  
 FAX (099) 269-7199  
 編集 機関紙編集委員会  
 発行責任者 専務理事 福 峯 清 行



写真協力：公益社団法人 鹿児島県観光連盟

## SDGsの実現に向けて！ 「平和で公正な社会づくり」をめざして

最近、よく見聞きする「SDGs」。その実現に向けて各国や企業が取り組みをすすめています。「SDGs」とわたしたち生協のつながりを理解し、取り組みを発信していきましょう。

### SDGsとは？

SDGsとは？  
 貧困、不平等・格差、紛争、気候変動による影響など、人類はこれまでに数多くの課題に直面しています。2015年国連サミットで、「持続可能な開発のための2030アジェンダ」が採択され、具体的な17の目標を立てました。それが「持続可能な開発目標」

### (SDGs)です。

SDGsが掲げる「誰一人取り残されない」という考え方や17の目標は、生協の活動と結びつきが強く、このアジェンダでは、SDGs達成の役割を果たす組織として協同組合が挙げられています。

### わたしたちの取り組みは

#### SDGsそのもの

わたしたちの日々の事業と運動の実践はSDGsに直結しています。これまでに医療・福祉事業、地域まると健康づくり、安心し

てくらし続けられるまちづくり、「地域の困った」を解決するおたがいさま活動に取り組んできました。今日、様々な問題の背景には、貧困と格差があります。「平和で公正な社会づくり」を広範囲な市民や団体と協同して広げていきましょう。

### 一人ひとりができることを！

医療生協の支部や事業所でもSDGsの学習会開催や班会・サロンで学ぶ機会も増えています。継続的な清掃活動や不要ハガキ・切手回収、エコキャップ回収は、世界の子どもたちへのワクチン支援や障がい者支援などにつながっています。SDGsの推進に向けて、身近な環境や防災、いのちや健康に関わる様々な課題について理解を深め、医療生協らしい取り組みを実践していきましょう。

### 「爆発的感染拡大警報」を発令中

県内の新型コロナウイルス感染症の爆発的な感染再拡大を受けて、7月中旬に同警報が発令されました。

- 家庭内における感染防止対策  
帰宅時や食前・食後のこまめな手洗い、換気の徹底
- 移動・外出については体調管理をしっかり行い、喉の痛みや倦怠感など少しでも体調の異変を感じた場合には、外出・移動を控え、かかりつけ医に相談する。
- ワクチン接種(3回目・4回目・小児)の促進
- マスク会食の徹底、第三者認証店の利用

※皆様のいのちと健康を守るために、基本的な感染防止対策を徹底しましょう。  
ご理解・ご協力をお願いします。



▼ネイティブアメリカンとは、まだアメリカ大陸が白人に見えなかった頃から暮らしていたアメリカ先住民で、今なお50以上の部族がありま

▼平和と自然を愛する人々を敬って生きてきた彼らは、辛い過去を持ちながらも強く気高く大自然の中で暮らしてきました。『生まれた時、きみは泣き、世界が笑った。だから死ぬときは、きみは笑い、世界が泣く人生を生きなさい。』チエロキー族の深くやさしさに満ちた命の言葉は、今も世界で人々の心に生き続けています。▼いつの時代でもこの地域でも、被害を受けやすいのは社会的に弱い立場に置かれている人々です。今すぐに大きな援助がなくても正しい歴史を一人ひとりが学ぶことでいざ大難な前に繋がるかもしれない。誰一人取り残されない「社会の実現に向けて、ともに学び一緒に行動しましょう。」



ボランティアグループ **すまいる**  
**ボランティアサポーター**  
**募集中!**



- 鹿児島市谷山地域で活動している「すまいる」では、一緒に活動いただけるボランティアサポーターを募集しています。
- 室内掃除、買い物、ゴミだし、話し相手、その他いろいろなお手伝いをします。

詳しくは、健康まちづくり部までお問い合わせください。

医療生協健康まちづくり部 Tel.099-260-3532

**被爆77年 原水爆禁止**  
**2022年世界大会**  
 - オンラインプログラム -  
**ヒロシマデー ナガサキデー**

とき **8月6日(土)** とき **8月9日(火)**  
 10:30 ~ 13:00 10:30 ~ 13:00

**内容** 主催者報告、被爆者の訴え、メッセージ紹介・文化企画など

視聴をご希望の方は **医療生協健康まちづくり部**  
 Tel.099-260-3532 まで

平和の思いをつなげよう   
**国民平和大行進**

鹿児島県本土では6月10日から各地域で国民平和大行進がスタートし、組合員・職員88名が参加しました。



**交通安全教室に参加して**

毎週のグラウンドゴルフを中心に活動している中村トミ子班です。たまにはグラウンドゴルフ以外の学習もよいかということで、4月はグラウンドゴルフをしてから交通安全教室のスライドが観られる川辺町の天神坊公民館に移動して10名で交通安全教室に参加しました。南九州警察署の元職員の方と川辺支所の職員の方をお招きして、横断歩道の渡り方などいろいろと勉強になりました。お話が上手で、交通安全についての意識が高まりました。お話の後は、皆さんでお茶飲み会をして解散いたしました。写真も皆さんと撮ってもらい、良い記念になりました。

これからも元気がなによりですので、健康に気を付けて毎日をご過ごしていきたいと思えます。毎日できなくても良いので、努力して時間があればウォーキングも続けていきたいと班員の皆さんと話しています。若さの秘訣は毎日朗らかに、くよくよせずにご過ごす事です。これからもみんなががんばりましょう!!

**キラリ班活動**

**川辺北支部 中村トミ子班**  
 班員 三浦 繁子

みんなで楽しく班会をしています♪





食欲がない夏、さっぱりと食べられるそうめんです。手作りならではのすっきりとした美味しさを味わえます。必要な分量でぜひ作ってみてください。塩分摂取は個人の人体調にあわせ2人分を3人分へ応用するなどアレンジをおすすめします。



国分生協病院 調理師 日高 圭悟

<作り方>

1. トマトを湯むきして、冷凍庫に入れ凍らせておく。
2. 昆布、干し椎茸を鍋に入れ分量の水を注ぎ10時間置く。
3. 昆布、干し椎茸を取り出し火にかけ沸騰直前で火を止める。
4. 鰹節 15g 加え火にかけひと煮立ちさせて火を止め丁寧にあくを取り除く。
5. 鰹節が沈み始めたらキッチンペーパー等でこす。
6. 他の鍋にみりんを入れ火にかけアルコール分をとばして(4)のだし汁に加える。
7. (4)のだし汁に濃口、薄口、砂糖を入れ火にかける。ひと煮立ちしたら残りの鰹節 5g を加え、火を止めキッチンペーパーでこす。
8. 粗熱を取ったあと冷蔵庫で冷やす。
9. そうめんを湯がき、凍ったトマトをおろし金でおろして器に盛りつけ、つゆをかける。おろすトマトの量はお好みで。

### トマトのシャーベット風そうめん 1人分:10kcal



<材料 2人分>

- トマト…1/2 個
- 昆布…10g
- 干し椎茸…15g
- 鰹節…20g
- 水…500cc
- みりん…小さじ 2
- 濃口しょうゆ…40cc
- 薄口しょうゆ…2.5cc
- 砂糖…大さじ 1/4

### 爽やかかぼす風つゆ 1人分:3kcal

上のレシピのトマトを **かぼす** に変更するアレンジ!

<作り方> 2～7 は同じ作り方で、そのあとにかぼすを輪切りにして熱いうちにつゆの中に漬け込み粗熱を取ったあとに冷蔵庫で冷やす。

### ピリ辛中華風つゆ 1人分:14kcal

- <材料 2人分>
- しょうがすりおろし…1/2 かけ
  - にんにくすりおろし…1/2 かけ
  - 豆板醤…小さじ 1/2
  - すりごま…大さじ 1
  - ごま油…小さじ 1
  - ラー油…少々(お好みで)

<作り方> 2～8 は同じ作り方で、中華風の材料を混ぜ合わせておく。8のあとに混ぜ合わせた材料を加える。

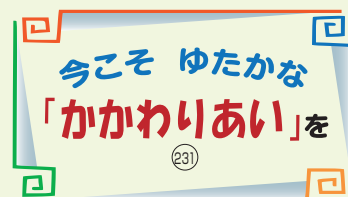
最後の2日間だったでしょう。

失敗談は、小学時代の夏休みの終わり頃、ため込んだ宿題：自由課題や漢字、作文にきまつて苦しんだことです。何という

「先生、さようなら。みなさん、さようなら。じゃんけんぽん！」

元気な挨拶を交わし、ジャンケン遊びでしめくくって、みな足早に教室を出て下校します。明日から夏休みです。

「さようなら」の前に私は、子どもたちに次のような自分自身の夏休みの失敗談と唯一の成功談をしました。そして「宿題は自分や家族など、みんなの幸せのために早めに終わらせること」「毎日宿題をする環境をととのえること」の大切さを伝えます。



～夏休みの不幸は、  
たまりゆく宿題だった～

五代 孝輔

(小学校教員・鹿児島子ども研究センター所員)

策について、家庭内で体験交流されたらいかがでしょうか。

「なれあいを振りきり、宿題をするという環境に身を置く」、それが私に必要なだったので。高校時代は友達と図書館や学校で勉強するのが一番はかどりましたし、今でも原稿を書くときなどは集中して取り組める環境に、あえて身を置くようにしています。

追い詰められて気持ちも焦り、ちよつとしたことに腹を立てて八つ当たり。一緒に暮らしていた家族：母や祖母、弟が、そんな私に暗い顔でハラハラ、イライラしていたのはまちがいません。皆が不幸で、その原因が私と宿題でした。

六年生、小学時代最後の夏休みに成功体験が舞い込んできます。友だちの衆君の家で一緒にがんばったのです。午前中、二人でひたすら勉強をしました。休憩時間には時間を決めてゲーム。衆君のお母さんが声かけをしてくれ、また宿題に戻ります。こうして夏休み前半で自由研究をふくむ全宿題がほぼ完了！衆君と彼のお母さんには今でも感謝しています。