

医療生協さいたま久喜支部

くき

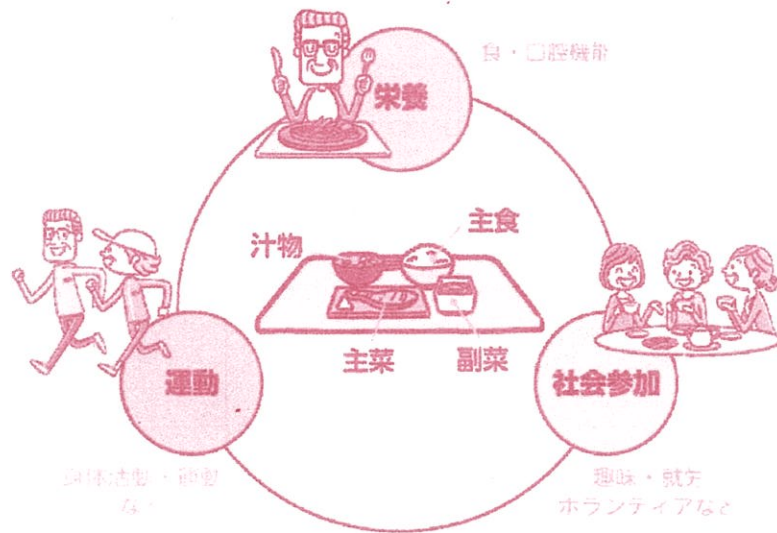
2022年 7月号
連絡先 金澤 靖子
でんわ 21-4418

学びは元気の素

「フレイル予防のバランスのとれた食事」

猛暑がつづき外出がためらわれる日々です。でも、家に閉じこもっていても体力の衰えが心配になります。せめて食事ぐらいはぜいたくしない範囲で楽しみ、体力もつきたいものです。しかし食料品も物価高騰が心配の種。そこで、安くてバランスのとれた食事方法はないものかと知恵をお借りすることになりましたので、学んで日々を元気に過ごしましょう。

フレイル予防に必要な3つのこと



- とき** 7月27日(水) 10時から
- ところ** 東公民館2階第2会議室
- 講師** 宮崎 ひとみさん(管理栄養士・まちづくりコーディネーター)

「私もかけながらお役に立てれば…」

先月の6月号「くき」支部ニュースを見て、総会の内容記事に感銘を受けた組合員さんから感想が寄せられました。「人間は仲間がいないと生きられません。命を守る医療生協こそ大事な運動体ではないでしょうか。一人ひとりが謙虚になってがんばっておられる役員のみなさんにお礼を申しあげたい。私もいつでもかけながらお役に立ちたいと思っていますのです」と。これからも、組合員みんなで久喜支部を発展させてまいりましょう。



年金減らす・医療費2倍化…やめてほしい!!

10月1日から実施が狙われている75歳以上の医療費2倍化を中止に追い込もう、さらに年金引き下げも許さない運動が、参議院選挙の争点とも合わせて大きく盛り上がっています。先日の久喜支部総会でも「老後はゆっくりできると思ったら医療費はどんどん上がり年金は下がる。政府に裏切られた気持ちです。与党の自公政権に抗議したい」との発言があったり「低年金のもとで高齢者は今でも十分な医療を受けるこ



とさえできていない!!」と怒りの声もありました。命と生活を守る政治へと変えていきたいものです。

「戦争は絶対にダメ!!」

—終戦時に小学性だった組合員2名の話—

記憶に残っていること

- アメリカ兵の顔が見える低空飛行で、機銃掃射で校庭に人が倒れていた。
- 空からキラキラ光るものが落下してきて美しかった。
- 夏休みの宿題は、草を刈り乾燥して軍馬のエサとして供出。秋にはドングリをひろい供出した。
- 鬼畜米英と叫びわら人形を竹やりで突く訓練。孫からどうしてやめさせられなかったのと聞かれ、日本は勝つと信じさせられていたからと。とても心配していることは、再び戦争へ道を開こうとしていること。若者に話しても通じにくいこと。



憲法川柳大募集

6月27日から7月31日までに組合員1人3句まで。最優秀賞(1点)3万円、優秀賞(2点)1万円、入選(10点)5千円。送り先は、〒333-0831 川口市木曾呂1317 医療生協さいたま本部 けんこう文化部 FAX 048-294-1490

※7・8月は、いつでも体操とウォーキングは休みます。