

喜び合った新春のつどい

92人参加

なぜ今憲法変えるの！学ぶ

仲間増やし年間拡大目標を超過達成！

「第四十二回・新春の集い」が2月11日（日）に開かれました。最初にあいさつに立った渡辺政次支部長は「本日新入



会者があり、年間目標を達成することができました」と報告しました。そしてみんなで頑張った成果を讃えられました。この後、健康会本部の窪田光事務局長、そして区議会議員の秦野昭彦氏、都議会議員の斉藤まり子氏が参加者に祝辞を述べました。

第二部の演芸の部では恒例の桜遊会による銭太鼓と、南京玉すだれで演芸が始まりました。続いて友の会かばら支部のコーラスサークル、「こもれび」は平日頃の練習の成果を発表。「ベースデイ」を四番まで美しく歌い上げてくれました。いつも会場の参加者を魅了するシャンソンの馬越工さんは、終戦の年の生まれで戦争はだめだ「今」が大



講演する石井弁護士

午後9時の記念講演は、北千住法律事務所若手弁護士、石井一禎氏による「何故、今、憲法を変えるの？」でした。話の最初に「憲法とは何か」「法律との違い」など会場の参加者と質問のやり取りをしました。そして現在の日本国憲法で「国は何をするのか」と言う問いでは次のように解説してくれました。

一つは「人間一人ひとりの自由と権利を保障します」次に「国民一人、一人の意見を聞いて、国の方針や政策を決めます」最後は「戦争は、もうしません。戦争のための軍隊や軍備は持ちません」と言う考えに行き着いた」と言うことでした。この記念講演を聴いて、九

糖尿病の食事療法や予防にも役立つ「食べる順番」について 東あやせ薬局

糖質が体に入ると血糖値が上がります。すると血糖値を下げるホルモンのインスリンが分泌されます。糖質は体に必要なものですが糖尿病や肥満だとインスリンの分泌や働きが悪いため血糖値が急激に上がります。そこで糖質以外のものを先に摂ることが有効だといわれています。野菜はかさの割にエネルギー量が低いため最初に摂ることで食事を減らせれます。食後の血糖値を抑えるためにはタンパク質の多いメインディッシュが先でも構いません。重要なのは糖質を後にすることです。

糖質はごはんやパン、うどんなどの主食や果物芋類などに多く含まれています。一方、野菜、海藻、キノコや豆類には食物繊維が含まれています。食物繊維は糖

の吸収を抑え血糖値の上昇を防ぎます。血糖値が上がらないのでインスリンの量が少なくて済み、感度も良くなります。少なくて済むという予防改善につながります。食物繊維はお腹の中で水分を吸ってかさを増すのでその後の食べ過ぎを防げます。野菜をサラダで食べることに注意したいのがサラダの内容とドレッシングの量です。レモンなどの酸味を上手く利用し、減塩の調味料を使うなどの工夫をしましょう。

「ラーメンにチャーハン」「お好み焼きにごはん」などの種類の異なる糖質の重ね食べは糖質のとりすぎになりやすいです。

《野菜の量を多くして先に食べ、次に魚や肉、最後にごはんやパン、芋を食べる》ことが重要です。



条改憲NO、戦争反対を参加者で確認できた様に思いました。「集い」の最後はお楽しみ抽選会を楽しみました。この日の参加者は九十二名でした。報告 かばら支部役員会・

3・1ピキニデーに参加して 核兵器廃絶の声が全国から報告される 核の傘から離脱し核兵器の禁止と平和のため 大きな行動を起こしましょう アピール

今年のピキニデーは国連で核兵器禁止条約が採択されて初めての大会です。

2月28日から3月1日まで2日間、2018年 3・1ピキニデーに参加してきました。私の選んだ第3分科会は「9条改憲を許さず、沖縄と連帯し非核平和の日本を」という、熱気あふれた会場に参加しました。フライピン代表コラソン・フアブロスさんは世界中で起こっている米資本と米軍基地の身勝手に「ノー・ベイス」を主張、基地拡大反対で世界の人々と連帯できると訴えました。沖縄から参加した安次富さん、東村高江住民の安次峰さんは現場の生々しい報告と名護市長選を報告、これからの県知事選への決意表明がありました。討論ではさらに各地から熱い報告で盛り上がりました。民医連の若い代表から平和学校や現地巡りなど友の会平和委員会や健和会のピースアクションと似たような活動も報告され連帯を感じました。国際署名も9



条改憲ストップも基地問題も全て人権問題で共通している。カギは共同。大田代表団が1万筆達成。岩手62団体連絡会。新婦人10万筆、長崎の学会が7万筆持って来たことです。これで全国で頑張っている姿が伝わってきました。司会者が「国際署名も9条改憲ストップも基地問題も全て人権問題で共通している。カギは各団体の共同です。」

集会では「ヒバクシャ国際署名」を全国の職場、地域、学園など国内外に広げ、「日本が危

オリーブ班の報告 笑顔で食事 年間行事も決まる

らお料理担当の人達は、昼食の準備で大奮闘です。初めに、渡辺支部長より国民健康保険料の値上げについて、詳細な『核の傘』から離脱し、核兵器の禁止と平和のために行動するよう、流れを変えましょうとのアピールを採択しました。

立春を迎えた2月4日(日)に、オリーブ班と名前を付けて始めての班会が加平住区センターで開かれ18名が参加しました。開会の1時間前からお料理担当の人達は、昼食の準備で大奮闘です。初めに、渡辺支部長より国民健康保険料の値上げについて、詳細な『核の傘』から離脱し、核兵器の禁止と平和のために行動するよう、流れを変えましょうとのアピールを採択しました。

「皆の顔が見たくて・・・」食べている時は誰でも笑顔ですね。参加者全員から自己紹介と今後班会で取り上げて欲しいことについて発言が有りました。医療介護のこと、健康体操、栄養バ

は「カンパも必要でしょう」と現金を届けてくださいました。また、東和に住む会員さんからは12人分の署名が届き、集める度に役員へ渡してくれています。

この2月末には「あじさい班」のみなさんから「国保値上げ反対署名」が104筆届けられ「これ以上の負担はごめんです」と言う怒りの声が聞こえて来る様でした。みなさんのご協力に感謝いたします。これからも運動は続きます。署名がたまったら診療所までお届け下さい。

報告 かばら支部・事務局



国保保険料値上げ反対 安倍9条改憲反対署名

過日「下町の健康」に「国保値上げ反対署名」と「安倍改憲NO署名」を折り込みました。4日、5日して数人の会員さんより、名前を書き込んだ署名用紙が封筒に入れて郵便で送られて来ました。一人は住所が同じ人10人分です。高年齢者の施設に入っている会員さんでした。もう一人の方

次回は桜の下に集合です。報告 仙石美智子

綾瀬・西新井バス路線を含む3路線が減便

足立区のコミュニティバス「はるかぜ」に補助金を1円も出していないため、経営が苦しく日立交通が綾瀬駅と西新井駅を結ぶ「はるかぜ」を含め3路線で減便になると言う話に「それは不便になる」と地域の住民有志が「署名運動」を取り組むことになりました。

この署名は蒲原診療所の玄関ホールにある「友の会コーナー」でも取り組み、患者さん、利用者さんに訴えました。その結果、共感する意見が多数出て、短期間の中で署名が50人を超えて集まりました。役員会では引き続き「安心して住める街」をめざし運動を継続して行きます。

安倍内閣の国政私物化許さない