

## 【原水禁世界大会参加者の感想】

今年も共同組織の皆様はじめ、地域の患者様・利用者様からのカンパ等のご支援を頂き、ファルマプランから3名の職員を原水爆禁止世界大会 in 長崎に送り出すことができました。この場をお借りして感謝申し上げます。初めて参加した二人から感想を寄せてもらいました。紹介させていただきます。



台風6号の影響もあり様々な予定の変更はありましたが、今年も原水爆禁止世界大会が開催されました。北海道から沖縄、海外からも多くの方が会場まで来られており、この大会が如何に注目されているのかを肌で感じました。参加者の1人として今回学ぶ機会を得られた事、とても嬉しく思います。

交流証言講話では、被曝者の高齢化に伴い次の世代へ伝える方が減っていく中、当事者に代わり伝えていく活動がある事、それも自分よりもずっと年齢の若い方が取り組んでいる事を知り、とても感銘を受けました。

分科会では、多国の方々が入りの会場に集い、平和について意見を伝えていただける貴重な場面に立ち会う事ができました。中でもロシアのオレグ・ボドロフ氏の「ノーモア広島ノーモア長崎、ノーモア被曝者」の言葉からは平和への願いや思いを感じました。

大会を通じて今自分達に出来る事や活動を学ぶと共に、とても

力強さを感じました。今後は署名活動等、1人でも出来る平和活動を考え積極的に取り組んでいきたいと思えます。



大阪ファルマプラン  
あおぞら薬局 秋田紗季

原水禁の分科会で「大軍拡と平和・くらし」の話を聞きました。この分科会では東京都内が米軍基地の練習場となっていて、パラシュート訓練や低空飛行などが平気で行われているという話を聞きました。また、同分科会で食と農の危機と農民連の戦いという話も聞きました。現在、日本は国連公認の飢餓国に認定されており、食べたくても食べれない人が増えたこと、日本の食料自給率は低く、ほとんど輸入に頼っているせいで食料が入手困難となっているという話を聞きました。



今回、分科会で2つの話を聞いて、今までは日本が戦争に向かって進んでいるといわれてもいまいちピンとこなかったため、戦争について全くと言っていいほど意識を向けていませんでしたが、日本の現状をわかりやすく話して頂いたため少し理解することが出来ました。しかし、まだまだ知らないことがたくさんあるのでこれから少しずつ日本の現状や戦争に関する知識を身につけ、戦争がなく、平和な暮らしが続けれるように何かできたらなと思いました。

大阪ファルマプラン  
あおぞら薬局 岩崎 八月



## 【食事と健康について】

食事は私たちの身体にとって非常に重要な要素であり、健康を維持するために欠かせません。正しい食事習慣を身につけることは、病気の予防や免疫力の向上にも繋がります。食事と健康の関係について考えてみましょう。





まず、栄養をバランスよく摂取することが健康を維持するうえで重要なポイントです。主食には炭水化物を含む米やパンを選び、主菜にはタンパク質を豊富に含む肉や魚を摂取することで、エネルギー補給や筋肉の発達に役立ちます。副菜にはビタミンやミネラルが豊富な野菜を取り入れることで、免疫力や消化機能の向上に寄与します。主食、主菜、副菜、汁物など、食事の組み合わせによって体に必要な栄養素をバランスよく摂取することができます。特定の栄養素ばかりを摂らず、季節の食べ物も取り入れて、偏りなく色々な食材を摂取しましょう。年齢や体質によって、必要な量を守ることも意識しましょう。

また、食べ物の質も健康に大きく関わってきます。加工食品やジャンクフードは、大量の脂肪や糖分、添加物を含んでおり、過剰な摂取は肥満や生活習慣病のリスクを高めることにつながります。食事の摂取方法も考える必要があります。ゆっくりと噛んで食べることで、満腹感を得ることができ、過食を防ぐことができます。



さらに、食事と健康の関係において忘れてはならないのは水分摂取です。人体は約60%が水分で構成されており、適切な水分補給は代謝を促進し、体温の調節や体内の老廃物の排出にも重要な役割を果たします。1日に必要な水分摂取量は個人の体重や活動レベルによって異なりますが、2リットルは目安として考えましょう。水の他にも、お茶やスープ、野菜や果物の水分も補給源として利用しましょう。

食事は私たちにとって生きるために必要なエネルギーを与えるだけでなく、心身の健康を保つための基盤となります。健康的な食事は長寿や生活の質を高める大きな要素です。食欲の秋！これを機会に、予防医療の一環としてバランスの取れた食事習慣を身につけてみませんか。 (こつま薬局 薬剤師 向井 都)

# おすすめ、秋の献立

●主食 栗ご飯

●主菜 さんまの塩焼き  
さんま 一尾  
大根おろし 50g

●副菜 きのこのマリネ  
しめじ 20g  
えのき茸 20g  
まいたけ 20g  
酢 5g  
しょうゆ 3  
オリーブオイル

●汁物 あげ 5g  
茄子 50g  
みそ 8g



あおぞら薬局(西淀川区野里) 06-6477-8080  
そよかぜ薬局(西淀川区姫島) 06-6475-4670  
すずらん薬局(西淀川区大和田) 06-6476-0121  
あおぞら薬局 淡路店(東淀川区西淡路) 06-6160-0025  
あおぞら薬局 三国店(淀川区西三国) 06-6394-3630  
もえぎ薬局(淀川区加島) 06-6886-4770  
すみれ薬局(大正区千島) 06-6556-3808  
なぎさ薬局(港区磯路) 06-4395-7600  
あおば薬局(吹田市南高浜町) 06-6318-3787  
かがや薬局(住之江区西加賀屋) 06-4702-3101  
なつめ薬局(住吉区沢之町) 06-6699-9977  
こつま薬局(西成区松) 06-6656-6007  
福祉用具レンタル介護ショップふあるま(西淀川区野里) 06-6477-8180

〒555-0024 大阪市西淀川区野里 3-6-8  
<http://www.faruma.co.jp/>

発行年月日  
2023年10月1日

