

# 私のおすすめレシピ

## ゴーヤと豚しゃぶの梅ポン大葉和え



エネルギー：150kcal  
塩分：1.5g 1人分

### 材料(2人分)

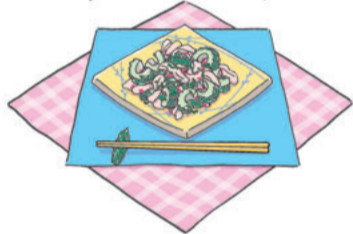
- ゴーヤ..... 1/2本(約100g)
- 豚肉(しゃぶしゃぶ用)..... 150g
- 大葉..... 4枚
- 梅干し..... 1個
- ポン酢..... 大さじ1

### 作り方

- ①ゴーヤを縦半分に切り、ワタとタネを取り、好みの幅にカットする
- ②大葉は軸を取って千切り、梅干しは種を除き、包丁で細かく叩く
- ③ボウルに梅干しとポン酢を加え混ぜ合わせる
- ④沸騰した湯にゴーヤを1分湯がいてお湯は捨てずにゴーヤを取り出し、冷目で冷まして水気を取る
- ⑤ゴーヤを湯がいた鍋で豚肉を色が変わるまでゆでて取り出し、粗熱を取る
- ⑥③にゴーヤ・豚肉・大葉を加えて混ぜ器に盛りつける



★出来上がり★



夏が旬のゴーヤを使ったさっぱりと食べやすい一品です。豚肉にはビタミンB1が含まれており、疲労回復をサポートします。ゴーヤにはビタミンCや食物繊維が含まれており、夏の健康維持にも役立ちます。梅と大葉で食欲が落ちやすい時期でも食べやすくなっています。

## 尾張健友会 事務委員会 フィールドワーク企画

# 今年もピースあいちに行ってきました

事務委員会  
谷口 薫



戦争体験を語る中村氏



展示を見つめる参加者

事務委員会のフィールドワーク企画で、前年に続いてピースあいちを訪れました。改憲の発議が現実味を帯びてきた今、戦争の悲惨さを学び、平和の尊さ、憲法の重要性を実感するためにこのフィールドワークを企画し、参加者は10名でした。構成は戦争体験の語り、ガイドによる館内展示の解説、事務委員会に

よる憲法学習会で、参加者からは「戦争の恐ろしさを感じた」「戦争反対の声をあげなければいけないと思った」などの感想が寄せられ、とてもよい学びになりました。戦争体験の語りでは、中村桂子氏の「父親の沖繩戦」が語られ、唯一地上戦が行われた沖繩での生々しい戦場や野戦病院となったガマの話、戦後

も終わることのないPTSDの話や聴くことができませんでした。今では考えられない、命を軽んじる戦争の悲惨さを痛感させられました。館内展示では、愛知県での空襲の被害を学び、兵器を製造する工場が標的となり、その周辺も大きな被害を受けることを知りました。沖繩での集団自決などについての展示もあり、戦争になると起きることの恐ろしさを学ぶことができました。事務委員会が講師をした憲法学習会では、現行9条の重要性、改憲がさ

れ緊急事態条項が追加されると、現存する自衛隊法の「収用」によって医

療職こそ率先して戦場に駆り出されることなど、現行憲法を護ることの重要性を解説しました。とても有意義な時間でした。今後もこういった企画を実施していきたいです。

### ご協力ありがとうございました

PFAS暴露地域の特定と健康への影響の関連調査に多数ご協力いただき、ありがとうございます。また、「PFAS検査について」(小牧市在住)、「40年以上住んでいます」(岩倉市在住)、「小牧市は岩倉市が隣接しているのでPFAS検査は気になっ

た。PFAS検査については、以前から気になっていました。検査で自分の体について知ることができると受けた理由で協力いただきました。PFASは発がん性や胎児・新生児への影響も指摘される人工的に作り出された化学物質で、各地で多数PFAS汚染が確認されています。

## 輝け!職員

164

### 平和行進に参加して行動の大切さを実感

千秋病院 リハビリテーション科 理学療法士 川原 千明さん(24)



千秋病院には、患者さんの状態に合わせて急性期・慢性期、介護

サービスと途切れないリハビリの提供ができることに魅力を感じて入職しました。尾張健友会では、いのちを守る取り組みを学ぶ機会として毎年新人職員が平和行進に参加しています。3年目

は、1年目に参加した時より楽しかった。平和行進で何を訴えたいのかをより理解し、行動ができました。何度でも参加したいです」とほほ笑みます。リハビリで患者さんと関わる中で、患者さんから戦争の話も聞くことも多く、熱田空襲の話も聞いたといいますが、今回の平和行進でも被爆体験者の話があり、81年経った今でも鮮烈に覚えていて、涙される姿に、「行動を起こすことが大切。周りに伝えていけたら」と熱を込めます。

3年目の川原さんは平和行進への参加を選びました。「1年目にも一日通して行進したことがとても楽しかったので、ぜひ平和行進に参加したい」と自ら志願しました」と声を弾ませます。「1年目に参加した時より楽しかった。平和行進で何を訴えたいのかをより理解し、行動ができました。何度でも参加したいです」とほほ笑みます。リハビリで患者さんと関わる中で、患者さんから戦争の話も聞くことも多く、熱田空襲の話も聞いたといいますが、今回の平和行進でも被爆体験者の話があり、81年経った今でも鮮烈に覚えていて、涙される姿に、「行動を起こすことが大切。周りに伝えていけたら」と熱を込めます。

## PFAS検診のおしらせ

千秋病院では、PFAS検診を、毎月第一土曜日に実施しています。

**検診内容**  
問診、血液検査  
検査項目は PFAS 7 種 (PFOS・PFOA・PFHxS・PFNA・PFDA・PFUnA・NMeFOSSA)  
※対象年齢は小学生以上

**検診料金**  
12,000円(税込)

**検診日**(血液検査)  
第1土曜日14時~15時

**予約申し込み**  
受付は電話(午後)、WEB でお申し込みください  
千秋病院 ☎0586-77-0012  
WEB 申込はこちらから→



## 職員募集

尾張健友会グループ  
※募集職種などはQRコードから詳細をご覧ください  
※登録ヘルパーや送迎担当者も募集しています

尾張健友会本部  
☎0586(76)0003  
千秋病院師長室(看護担当 山下)  
☎0586(77)0012

将来の尾張健友会グループを担う  
医学生・薬学生・看護学生をご紹介します