

# 健康生協 藍住支部 ニュース

2025年 1月1日

連絡先 三好 電話 692-8798



地域で仲間たちと手をつなぎ健康で住みよい社会をつくろう!

あけましておめでとうござます

今年もよろしくお願ひします

藍住支部 支部長 三好 一子

「けっして、あきらめない」

毎年のことで、あつという間に一年が過ぎ、振り返ってみても、ほんの少し前の出来事しか思い出せないのですが、昨年は、私たちがとつてもかわりのある嬉しいニュースがありました。

袴田事件の無罪確定勝利、冤罪と信じて支援してきました。被団協のノーベル平和賞受賞、核兵器廃絶を願って50年前に初めて新町橋のたもとで署名活動をしました。どちらの活動も長い年月がかかっています。

お姉さんの袴田ひで子さんがた



干支 加納 佐知子 作品

たかう姿や被爆者の方々の訴えを絶えず見聞きしてきて「けっして、あきらめない」という強い気持ちを抱いたきました。

生活に直結する身近なところで、衆院選の自公過半数割れという結果です。少しずつ新しい政治へ動き出すのではないかと期待しています。

安心して暮らすために「何が不安で、何に困っているか」悩みや

問題を語り合い、ともに行動しましょう！

ちなみに、今年の私の第一声は「紙の保険証を残してー」です。

健康が一番  
体操が好評です  
第2、4火曜日午前9時半  
第1、3火曜日午後1時  
とごころ  
藍翠苑

## 日本高齢者大会inあいちに参加して 木内宮子

11月22日23日 日本高齢者大会に参加しました。

1日目 学習講座は、高齢者の健康づくり楽しんで心もリフレッシュ、講座に参加しました。笑いヨガ、ちゅーぷ体操、フレイル予防など、それぞれのリーダーの人、理学療法士さんと共にみんな楽しく体を動かし大きな声で笑ったので、気分がすっきりしました。

2日目は、人権は生きる力 希望ある社会に向けて、障害者運動からの伝言と題して、藤井克徳さんから、記念講演がありました。

「ゼロから」を創り出す仕事「誤った考え方」を正す運動をしてこられた人で、その道のりは険しく半世紀に渡り闘ってこられた「連帯」と「早期発見・早期治療」「運動」がとても重要だと言っていました。

私も障害者の人達のこと、もう少し学び、つながり、動くことが大切だと思えました。

コンビニのおぎざりには 要注意

ヒューマンプロデューサー 西幸利

①加工食品や調理された商品は買わない

先述のコンビニのおぎざりではありませんが、手間暇をお金で買うような食材には基本的に添加物が多く含まれています。家でちよつと時間を作って調理すればいいものがあるれば、時間を惜しまずぜひ健康のために調理をおすすめします。

加工食品は健康への悪影響が指摘されている

- ・栄養バランスが偏っている
- ・食品添加物による間接的な害
- ・高温調理による有害物質の発生
- ・食欲増進ホルモンへの影響
- ・死亡リスクや肥満のリスクが上昇する
- ・糖尿病や認知症のリスクが上昇する

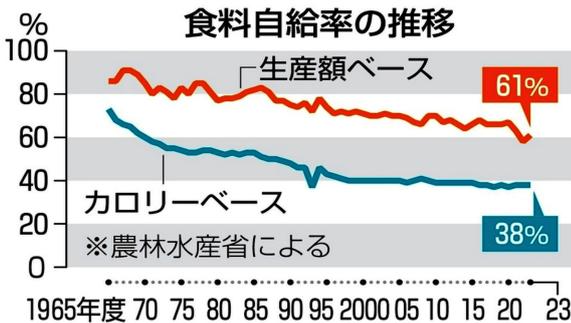
## 私たちの食卓があぶない

小原 喜代子

日本の食料自給率（38%）の低さには、心を痛めています。他の国は年々自給率を高める農業政策をとっているのに、日本政府はTPP（環太平洋連携協定）、EU（欧州連合）EPA（経済連携協定など、歯止めのない輸入自由化）を進め、国内生産の土台を壊しています。

2024年5月29日に「食料、農業、農村基本法」というのが、25年ぶりに改定され、日本の食料自給は完全に投げ捨てられ「安定的な輸入を図る」ことが法案化されています。そして「食料供給困難事態対策法」がつくられていることです。これには驚きを隠せません。思わず戦時中の食料難を思い起こしました。輸入食料の不足の事態には、総理の「指示」で農産物の増産が義務づけられ、従わなければ罰則を伴うのです。

地球上の至る所で紛争や戦争の絶え間がありません。このような状況を考え輸入に頼るような、国内農業を支援することが絶対必要です。



ところが、政府は輸出相手国への投資の促進までして、輸入を続ける政策です。高物価が続く中で肥料代、飼料代、農薬代、農業資材等々が大きいのしかかっています。その上、農業の担い手の高齢化が重なり、危機的な状況です。不測の事態に備えるためには、食料自給率を高め、備蓄の強化が必要です。

現実には、農業で喰えないために若者の後継者が育ちません。大規模農家や法人経営に支援を絞るのでなく、個人農業や兼業農家をも育てる農業政策を国の柱に据えなければなりません。

## 組合員さんのひと言、抱負、目標など

米不足 これも自助かよ  
農政の失敗云わす  
新米待てとや  
小原 喜代子

真吉の貸し農園で、旬の野菜作りに励んでいます。野菜たっぷりの食生活で、健康 長寿を目指します。 Sさん

自宅で介護している母が、今年5月に百歳を迎えます。 Mさん

家事等の日常生活で、家中をまめに動き回り、2階への上り下りを一日に何度も行い、ちよこつとトレーニングで、体力・筋力の維持に努めています。 Iさん

何年ぶりかで、葉ボタンやパンジーなどを、プランターや植木鉢にたくさん植えました。とても楽しく豊かな気持ちになりました。これからもさらに増やして、もっともっと楽しみたいです。 Aさん

取材 三好 一子

組合員の皆さんの、暮らしや健康に関すること、今の政治など、思っていることをお寄せください。よろしくお願ひします。

徳島健康生協をみんなで支えて、  
大きくしよー！

手配りさん 三人が協力

健康生協の強化月間で、藍住支部では、健康生協の機関紙を、いま一人でたくさん配ってくださっている人の負担を軽くし、手配りさんを増やそうと取り組みました。

加納さんや林寿子さん、林茂さんの三人が、それぞれ組合員さんに手配りを頼み新たに三人の手配りさんが増えました。支部では、現在28人で380人の組合員さんへ毎月機関紙をお届けしています。

組合員さんが多くて配達ができない状況を一日も早く、皆さん方の協力で、手配りさんを増やしたいと思っていますので、ぜひご協力をお願いします。

### 暮らし向き悪化の理由

1位	物価が上がった	75.6%
2位	世帯主の収入が減った	31.1%
3位	家族の病気治療や介護が必要になった	11.8%
4位	教育費が増えた	10.9%
5位	住宅などのローンの支払いが始まった	5.9%

※複数回答