

# LPAの井戸端会議

ライフプランアドバイザー

やりくりアイデア!!

今回のテーマ

## 「エンディングノートの書き方」学習会

LPA 鷲見 勢津子

お問い合わせ

コピーぎふLPAの会事務局  
TEL 058-370-6713  
月～金曜日 9時～17時(土日休み)



学習会に参加した30歳前後の女性は、幼稚園のママ友が亡くなった時、そのご主人が大変だったという話を聞き、自分に何かあった時のためにと参加を決めたそうです。また、奥様が不治の病となり、下着のしまい場所すらわからなく慌てたと話す男性もいらっしゃいました。急な入院時などでも、家族が日常をスムーズに暮らすために、必要なことを伝えられるといいですね。

**① エンディングノートはスターティングノート**  
学習会の参加者は、50歳代後半以降が多数。ノートを書くことで、今までの自分を振り返り、これからどう生きていくかを考えます。生き甲斐・お全・健康といった3つのプランを改めて意識することになります。現在進行形（in the middle）の私たち、延びる平均寿命に健康寿命を近づけ、新しくスタートをきるきっかけになるといいですね。日常の備忘録としても役立ちます。

**② 若い人もエンディングノートを書く事は大切です**  
エンディングノートについて気になっている人も大勢いらっしゃるのでは？LPAの会では今年5月に「エンディングノートの書き方」の学習会を開催しました。今回は記入のポイントや学習会で気づいたことをお話しします。

**③ 遺産の整理はもちろん、感謝を伝えるツールでもあります**  
「親がエンディングノートを残してくれたのでも助かった。私も残しておきたい」と参加する人も少なくありません。今は親御さんと離れて暮らすケースも多いもの。デジタル遺産など、本人でないとわからないことがたくさんあります。また、エンディングノートを通じて、周囲の人々に感謝の気持ちも伝えられます。



\*学習会：LPAの会では、学習会を組合員さん同士の楽しい学びあいの場と考え「学習会」として行っています。

LPAの会では、今後もエンディングノートの学習会を開く予定です。同じ地域で暮らしている方同士、医療・介護・葬儀などの情報交換ができるのも、LPAの会の学習会ならではの魅力です。また、組合員さん3人以上で出前学習会をします。ご希望の方は、事務局までご相談ください。

今回のテーマ

## 妊婦さんのためのよりよい食生活

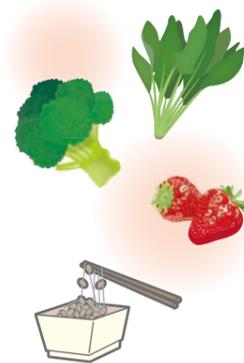
赤ちゃんの健やかな発育のために、妊婦さんの毎日の食事はとても大切なものです。特定の料理や食品に偏らないバランスのよい食事を摂ることが基本です。今回は妊婦さんがよりよい食生活を送るために、心がけたいことや注意すべき点を紹介します。



### 妊娠中の食生活で心がけたいこと

「赤ちゃんの分まで、しっかり栄養を摂りましょう」などといわれることもあります。妊娠中の体重の増えすぎは、何もよいことがないようです。どうしても体重が増え気味になってしまう妊娠中は、食事のバランスや活動量に気を配り、食事を調節しましょう。

また、妊娠前から妊娠初期には葉酸の摂取が重要です。葉酸は、ほうれん草やブロッコリーなどの緑黄色野菜や、いちご、納豆に多く含まれています。妊娠中には特に、こうした食品を多く摂るように心がけましょう。



### 魚介類に含まれる水銀について

キンメダイ、メカジキ、メバチマグロなど、魚介類の一部には、食物連鎖を通じて高濃度の水銀が含まれているものがあり、胎児に影響するおそれがあるという報告もあります。このため、このように注意が必要な魚の摂取は、1週間につき80g程度までに収めるようすすめられています。

ですが、魚介類は良質なたんぱく質や微量栄養素を多く含んでいます。偏った魚種ばかり食べるようなことを避けバランス良く食べれば、魚介類はむしろ健康に有益です。また、1週間の目安値を超えてしまったときは翌週に減らすなどをしてバランスを整えましょう。

### 妊娠中の食中毒に気を付けよう

妊娠中は免疫機能が低下して、食中毒にかかりやすくなっています。生ものの摂取は普段以上に気をつけましょう。

特に妊婦にとって注意が必要な食中毒菌として、リステリア菌があげられます。ナチュラルチーズ（加熱殺菌していないもの）、肉や魚のパテ、生ハム、スモークサーモンなどは、リステリア菌による食中毒が多いとされています。

ピザやグラタンに使われる加熱用チーズや「加熱してお召上がり下さい」という表示は、「温めたほうがおいしく食べられる」ということではなく、「しっかり加熱してお召上がりください」ということを意味しています。リステリア菌は熱に弱い菌であるため、しっかりと加熱さえすれば心配する必要はありません。



## 組合員さんの声で

### 開発改善

CO-OP 水出し緑茶の袋を大きくしました

#### 組合員さんの声

「CO-OP水出し緑茶」の袋の口が小さいので、パックが取り出しにくい。不便なので、大きなジッパーつきの袋に移し替えて使っています。

#### 声で改善

袋の幅を1.5cm広し、ティーパックを取り出しやすくしました。



## あなたのギモンにお答えします!!



「常温」とは何度を指しますか？



一般的には、「常温」は夏場では25～30℃くらいまでの温度を指すといわれています。厚生労働省によると、1年間を通じての日本の外気温を超えない温度で、直射日光の当たらない、風通しのよい場所での保存を「常温保存」としています。しかし、常温保存の商品でも開封後は冷蔵庫での保存が必要なものもあります。開封後は早めにお召上がり下さい。

また保存方法が常温でよい食品については、常温で保存することの表示は省略できるようになっています。

2017年度

## 第2回 理事会だより (7/12)

1 6月期決算について承認しました。

6月期事業結果

単位:百万円

	6月実績	予算差	累計実績	予算差
商品の供給高	2,172	-61	6,379	-105
総事業高	2,242	-61	6,575	-108
事業経費	498	-5	1,453	-43
経常剰余金	32	14	62	48

組合員数 235,317名 計画比 99.9% (加入 881名)  
出資金 41億6,390万円 一人当り出資金 17,695円

2 6月13日に開催した第19回通常総代会のまとめを確認しました。また、次期(19期)総代選出に向けて、総代選挙管理委員の選出、総代選挙管理委員会を開催する事を確認しました。

3 改正個人情報保護法に対応する個人情報保護に関する規則制定を確認しました。個人情報の保護に関する法律が、5月30日に改正施行されたことをうけて「個人情報保護基本方針」「個人情報保護に関する規則」「個人情報保護管理規則」を見直し改定しました。

4 視覚障がいをおもちの方の注文の仕組み(声ログシステム)の再構築の報告がありました。視覚障がいをおもちの組合員さんが注文端末を使って買い物ができるよう、新しい技術や通信環境を活用したより利用しやすい仕組みづくりをすすめます。2018年3月以降に移行を予定しています。

いつも行く喫茶店のモーニングのサラダに、カタツムリが入っていてビックリ! それからというもの、どんな店に行くにもサラダをチェックしてしまいます。 | 関市 トロロさん |

