

健康診断と家庭菜園づくり

富山県農協婦人組織協議会会計
立山町農協婦人部部長

古川 美智子

私は、朝食をたべません。と、言われる方がたくさんおられます。朝食を抜きますと、エネルギーが不足し栄養不良の原因になるとも言われます。「健康管理」とは、自分で自分の体を守る事だと思います。立山町では、3年前より、ミニドック検診を行っています。100名の方を募って行います。僅かのお金で、検診して貰えるなんて、こんなよい事はありませんと、喜んで下さいます。昨年の事でした。本人は、健康で何んら体に異常が感じませんから私（東峰の支部長）は健康なんだが、婦人部の役員でもあるし、皆さんと一緒に、一度、検診してみようと、受けられたが、二度目の時に、保健婦さんより、貴女は、「お医者さんに行って診察して貰って下さい」と、言われ、内科へ行きました所、お腹が痛くありませんか、これは、婦人科の方へ行ってみてはという事で、婦人科に行きましたら、紹介状を書いてあげますから、大きな病院へ行きなさいと言う事で、再度検査の結果、急性の子宮筋腫でした。ミニドック検診から、一人の主婦の助かった事を聞いて、本当に、嬉しく思う次第でございます。早期発見であるために、回復も早く、二週間余りで退院なさいました。其の後、婦人部の会合にもおいでますし、お元気でおられます。現代医学の進歩のすばらしさに感激しております。また異常がなくても、常に健康診断する必要がある事を痛切に感じました。

又、貧血の方の多いのに驚きました。それで、当婦人部では、自家菜園づくりを進めて

います。新鮮な野菜を食べて健康づくりをと、言う事で、農協と熱心な婦人部員の指導で、昨年からはじめております。今年も、家庭菜園の年間作付計画表を立てて、いも類、緑黄色野菜、その他の野菜、果物と、月別に図表を作成して、転作にそなえ健康を守るため、利用率の低い畑を十分いかして、栽培する事を強く訴えております。

立山町の特産で、「すじなしいんげん」。栄養価値が非常に高いといわれ、やわらかく、調理方法もたくさんあり、皆さんから、大変喜ばれております。草丈短く、短期間で成長し、たくさんさがつきます。また、グリーンアスパラガスの栽培も、地区ぐるみで進めています。私も植えており、今年の収穫を楽しみにしております。一度植えますと、20年は、持つと言われております。ブロッコリーも、冬の青野菜として、重宝な野菜で、摘んでは、食膳を賑わしております。農家であり乍ら野菜を買うという事を、なくしようと計っております。贈答品は、手作りの家庭菜園で、明るい家庭は、家庭菜園作りからと婦人部員の方々は話し合っております。新鮮な野菜で家族の健康づくりに励み、定期的な健康診断を進めて行きたいと思っております。