



ご紹介します。

### 名知仁子 (さとこ)先生 と



特定非営利活動法人 Myanmar Family Clinic & Garden (MFCG)

### ミャンマー ファミリー・クリニックと菜園の会

名知先生は狭山市出身で、ご実家は入曽診療所です。

我が家は親子三代に渡り、仁子先生のお父さんにお世話になってきました。

現在は、主に仁子先生の妹の志子先生が診療を続けておられます。

仁子先生の活動を知ったのは、昨年テレビの「世界ナゼそこに?日本人」という番組でした。以前、国境なき医師団の活動をされていたことは知っていましたが、この番組ではミャンマーの人たちのために、村を回る先生の活動が紹介されました。その後、先生の活動の主体が『ミャンマー ファミリー・クリニックと菜園の会』で一般の人の寄付に支えられていることを知って、ささやかな額ですがマンスリーサポートに申し込みました。にっこり通信を読まれる方にも、活動を応援していただけたらと思い、紹介させていただきます。

#### <ミャンマーの現状>

民主化の流れとともに、ミャンマーは今や経済成長が見込まれる「アジア最後のフロンティア」として世界から注目を浴びる国となりました。

しかし、依然として人口5300万人余のうちおよそ70%の人が農村部に住み、なかには十分な食べ物がなく、医療も保健衛生の知識を得る機会もほとんどない人がいます。

そのためマラリアや栄養不良になりやすく、1000人の子どものうち52人が5歳までに命を落としています。(日本の約17倍)

もちろん病院に行かれればいいのですが、近くに診療所がなく、3日かけて町の病院に行く人も少なくありません。季節ごとに農地を回って農作業の手伝いをして生計を立てている彼らの日当はおよそ200円。病院へ行く交通費はその3倍かかります。

また、薬代を支払うのも厳しいのが現状です。マラリアの場合、子どもなら1回150円の薬で治りますが、彼らの日当に匹敵します。

さらに悲しいのは、仮に薬や栄養剤で治療をしても、生活習慣が変わらないため数週間もすれば再び体調を崩してしまうことです。



### 謹賀新年

旧年中は大変お世話になりました。本年もどうぞよろしくお願ひ致します。新しい年、皆様のご多幸を心からお祈り申し上げます。

指田建設

### ミャンマー ファミリー・クリニックと菜園の会の活動

栄養不良と保健衛生の知識不足が原因で、当たり前のように子どもたちが亡くなっていくミャンマーの現実を変えること。そのために、

- (1) 巡回診療(移動クリニック)、
- (2) 保健衛生の向上、
- (3) 栄養をまかなうための家庭菜園作り、

この3つをつなげて1つの環にし、ミャンマーの人たちが自分たちの力で生きていける仕組みを作る、それがミャンマーファミリー・クリニックと菜園の会(MFCG)のミッションです。

ご支援いただける方は、次の方法をお願いします。

#### ① 現金での寄付は

ゆうちょ銀行から . . . . .

記号・番号 00210-1-50242

口座名 ミャンマー ファミリークリニックと菜園の会

#### ② マンスリーサポート(毎月決まった額)は

ミャンマー ファミリー・クリニックと菜園の会のホームページからお申し込み下さい。

※関心のある方は、HP で再確認してください。

2023 08 現  
暑中お見舞い申し上げます

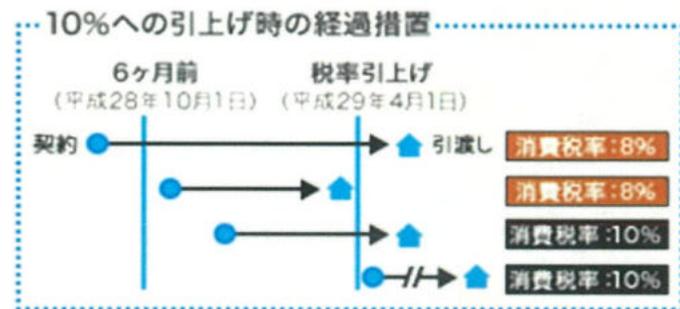
## 家のこと、消費税アップの前にとお考えなら…

平成29年4月1日から、消費税が10%になる予定です。その前に家のことをなんとかしたい、とお考えなら、次の点にご注意ください。(リフォームも含まれます。)

工事の契約が、平成28年9月30日以前に結ばれた場合は、消費税8%です。  
(完成が消費税アップした後でも、契約日の時の8%のままです。)

住宅の引渡し、平成29年3月31日までにされた場合も、消費税8%です。

引渡しが、平成29年4月1日以降になると、消費税10%になりますので、ご注意ください。(ただし、その契約が結ばれたのが、平成28年9月30日以前ならば8%です。)



## キムチパワー

白菜・大根・にんにく・にら・唐辛子・塩辛・果物などで作るキムチは、カルシウム、カリウム、葉緑素などのミネラル、ビタミンA、B、C、たんぱく質、各種消化酵素をバランスよく含んだ栄養価の高い食品です。発酵食品なので、ヨーグルトに匹敵する乳酸菌を含みます。唐辛子のカプサイシンは、免疫を高めたり代謝を良くしたり、内蔵脂肪をもやす効果も期待できます。

おすすめは、**納豆キムチ**です。

キムチの乳酸菌と納豆の納豆菌が反応して、乳酸菌がぐんと増えるそうです。納豆に、キムチをお好みの量加えるだけです。

なんて簡単！なのに栄養価は抜群。



## わびすけ (侘助)

ツバキの一種。

椿は冬を耐え忍ぶため耐冬花(たいとうか)という名もついています。

茶道の茶室に飾られる「茶花」の代表的な存在です。

千利休の下僕・「侘助」の名をとったともされ、花びらを開ききらず筒型に咲くことや、おしべがツバキにくらべ退化していることなどが特徴です。

## 坐骨神経痛の苦しみから抜け出したい

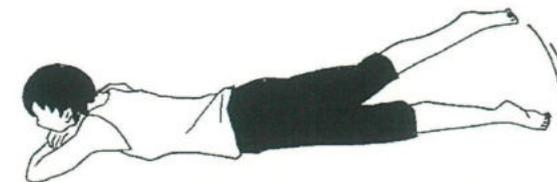
お尻や太もも、足先が痛かったりしびれたり、特に寒くなると腰から足にかけて冷えてよけいにつらく感じます。同じような症状に悩んでいる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

筋肉がおとろえてくると、お尻が冷えて血液の流れが悪くなります。血液は神経に栄養を運ぶはたらきがあるので、血流が悪くなると神経が傷つきやすくなり、痛みにつながりやすくなります。

そこで、おとろえてきたお尻の筋肉を鍛えてみましょう。

『うつぶせ足上げ』は、お尻を形作っている大臀筋、中臀筋、大腿二頭筋を全身的に鍛えます。

これは、背骨や骨盤のゆがみも解消され、腰痛にも効果があるそうです。



うつぶせで片方の足を上げ、10秒間キープします。これを左右2回ずつを1セットとし、1日2セット行います。