

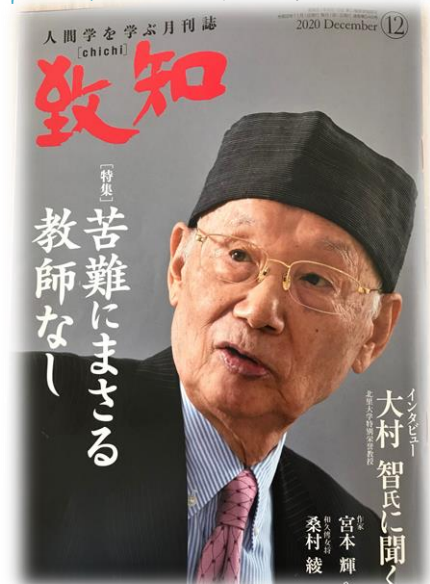
# たんちょう通信

～ 第66号～



丹羽 孝直

新年あけましておめでとうございます。丹頂ガスの丹羽です。旧年中は「たんちょう通信」をお読みくださり、また色々とお世話になりました。誠にありがとうございます。本年もどうぞよろしく願いいたします。去年は「新型コロナウイルス」の影響下で、すっかりイベントや催し事は全て延期やキャンセルとなり静かな一年間でした。今年こそは「東京オリンピック」を是非とも開催していただきたいものです。もちろん、コロナ禍がそう簡単に治まると思えませんが、観客動員数を制限してでも、個人的には開催して欲しいと願います。さて、年末の新聞記事には、「米製薬大手ファイザーが、新型コロナウイルス感染症のワクチンを厚生労働省に承認申請、日本政府は、1億2000万回分の供給を受けることに合意している。」と掲載してありました。「日本の人口が約1億2000万人です。ワクチンの接種は1人当たり2回必要なので、全国民の半分相当をファイザーから日本政府は購入する予定です。」2月下旬から早々にワクチンの接種が国内でも始まります。まずは医療従事者から、そして3月下旬には65歳以上の高齢者や介護福祉関係者から、その他の人たちは4月以降から接種開始が可能になるとも掲載してありました。しかし国の動きとは反対に、世間では「ワクチンの副作用が心配」だったり「臨床試験期間が短すぎる」などの声が多々上がっています。私も同じく慎重派です。愛読している人間学を学ぶ月刊誌「致知12月号」の特集で「ノーベル賞を受賞された大村 智教授」がインタビューで「ワクチン開発は早くて4,5年。普通は10年くらいかけて完全なものを開発するのです。だから、1年以内に開発を急ぐとはあり得ない。」と懸念されていました。特に興味深いところは、「日本人の致死率はなぜ低いか」との質問に対して「日本人の日常生活での衛生状況が良いこと」や「和食の有効性」について述べられていました。そして、大村 智教授が開発してノーベル賞を受賞した「イベルメクチン」が今「新型コロナウイルスの治療薬」として大きな注目を集めていることです。「イベルメクチンが新型コロナウイルスの細胞レベルで増殖を阻害する」という内容だったり「イベルメクチンによって著しく感染者の致死率が下がった」とするデータの話です。このイベルメクチンは40年前に開発されて、とにかく値段が安くて副作用がないところが特徴です。一錠が700円程度で、毎年何億人という人が飲むことができ、医師や看護師の手を要しない安全な薬です。今年、新種のワクチンを接種する前に、私個人的には安価で昔からある安心できる薬を飲む方を選びたいです。それよりもまずは、今年も「毎日の正しい生活のリズム」と「ちゃんとした食生活」そして、夜は「あったかいお風呂」に入って「免疫力」を高めていきたいです。皆様もどうぞご自愛ください。改めて今年一年もどうぞよろしく願いいたします。感謝



大村 智教授



やだ あやこ

矢田 絢子

みなさま、こんにちは。入社2年目の矢田 絢子です。  
 私は猫を3匹飼っています。一匹はアメリカン・ショートヘアで、  
 他の2匹はエキゾチック・ショートヘアという猫です。  
 3匹とも性格も見た目も違いますが、いつも癒されています。  
 アメリカン・ショートヘアのきなこは美しい顔立ちで運動神経が良く  
 スタイルも良いです。エキゾチック・ショートヘアのあんこは全体的に  
 ふさふさしていて、マイペースです。もう一匹のみいこは手袋を着けた  
 ような手をしていて、わがままな性格です。抱っこすると鳴いて嫌がります。  
 3匹ともとても可愛いのでよく抱っこをしますが、みんな嫌がるので私には近寄って来ないことが  
 多いです。(泣) ですが、なぜか朝の忙しい時間帯や私が独りで部屋にいるときは「撫でてくれ」  
 とそばに寄ってくることがあります。そんなツンデレなところも可愛くて、たくさん元気をもらっています。  
 もちろん、見ているだけで可愛すぎてこの3匹の猫は私にとってとても癒しになります。  
 実際のところ、猫を飼うと大変なこともあります。それでも飼っているととても癒されるので  
 今日もまた、もふもふしたいと思います。いつも最後までお読み頂き、ありがとうございました！



きなこ



みいこ



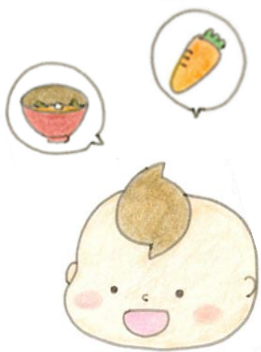
あんこ

### 防災 コーナー

## 食事の合言葉

バランスのよい食事で  
 「まごわやさしいヨ」という  
 覚え方があります。

毎日の献立を考えるときの  
 参考になれば幸いです。



偏った食品の取り方をせず、  
 多種多様な食品を取り合わせ、  
 各栄養素をバランスよく満たして、  
 すこやかな生活を送りましょう！



ま		大豆、あずきなどの豆類
ご		ゴマ、ナッツ、クルミ、アーモンド
わ		わかめ、コンブ、海苔などの海藻類
や		野菜、根菜
さ		魚（特に小型の青魚）
し		椎茸、しめじなどのキノコ類
い		里芋、じゃがいも、さつまいもなどの芋類
ヨ		ヨーグルト