

お元気ですか

大阪きづがわ医療福祉生活協同組合

港エリア事務局

〒552-0003 大阪市港区磯路3-3-4

TEL 06-6571-0606

〈発行日2018年12月1日〉

港・西エリアニュース Vol.080

Merry Christmas

Night Party

And a Happy New Year



減塩メニューで

クリスマスメニュー



を彩ろう!!

今年もやってくるクリスマス。医療福祉生協ならではのメニューでクリスマスを迎えませんか？カレーなら野菜が苦手なお子さんでもたっぷり食べられます！



目玉焼きをからめてジュージュー。



カレーの鉄板焼き！

半熟目玉の焼きカレー

塩分3.3g



材料（4人分）

ブロッコリー…小1個（240g）
塩…少量
ウィンナーソーセージ…8本
サラダ油…小さじ1
玉ねぎ（みじん切り）…1/2個（100g）
ごはん…500g
カレールー（刻む）…50g
トマトジュース…1カップ
水…1/2カップ
トマト（くし形切り）…2個（350g）
にんにくすりおろし…1片分
塩・こしょう…少々
卵…4個
粉チーズ…大さじ2

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分ける。ソーセージは表面に切り目を3～4本入れる。
- ②ホットプレートで200℃に温めブロッコリーをのせる。塩と水2/3カップほど回しかけ、フタをして2～3分蒸し焼きにし、取り出す。次にソーセージを焼き、取り出す。
- ③油を熱して片側にご飯を広げ入れる。玉ねぎを炒めてその上にカレールーをのせ、トマトジュースと水1/2カップを混ぜたものを注ぎ、混ぜながらルーをとく。トマトを加え、ふつふつとしたら2～3分炒める。にんにくを加えごはんも一緒に全体を混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を整える（焼きカレー）。
- ④中央にスペースをあけ、卵を割り入れ、②を焼きカレーの上に乗せる。お好みでチーズをふって完成。

出典：「減塩でもおいしい野菜のレシピ」 定価733円（税別）

健康まつり 快晴のもと開催いたしました!!

先月の11月4日(日)に磯路中央公園にて快晴のもと健康まつりを開催いたしました。たくさんの方にご来場頂きありがとうございました。

お楽しみ抽選会の景品引き換えはみなと生協診療所にて、12月28日(金)までおこなっておりますので、当たった方は引き換えに来てください。



お悩み解決
ストレッチを伝授します!

これならできる!
1分ストレッチ!

Q 足の指が歩くときに浮いてます。改善できますか?

お答えします!

エイジレスバレエ
講師: 田仲智子



足指、動かせますか?!

A 足の指を動かす練習をしてみましょう!!

まっすぐに立って、足の裏に意識を集中!!
足の指をしっかりと開き、上にあげます。
親指だけ床につける、小指だけつける……、色々な指を順番につけてみましょう。ふらつく方は軽く何かにつかまって。

いつもは靴の中で、かたまって動かない足の指を自由に動かせる練習をしてみましょう。
はじめてすると、つりやすいので少しずつスタートしてくださいね。

歩くときに体の重心を少し前(土踏まずの上あたり)に意識して歩いてみてくださいね。

大阪きづがわ医療福祉生活協同組合でも体づくりのために、エイジレスバレエ・ストレッチのレッスンを実施しています。

- 弁天町クラス / 水曜日10:00~11:00 みなと生協診療所「組合員ルーム」
- 大正クラス / 火曜日 ①10:00~11:00 ②11:30~12:30 大正晴ればれ「4階ホール」
- 朝潮橋クラス / 火曜日13:00~14:00 八幡屋公園「大阪プール内」 ※どのクラスも月謝4千円



お問合せ
一般社団法人
日本エイジレスバレエ・ストレッチ協会
☎06-7502-9785

年末年始。とっさの時に…



<http://kodomo-qq.jp/>

年末年始、ご家族で旅行・帰省される方も多いのではないのでしょうか。急な発熱など、とっさのときにどのようにすればいいのか？そんなときに役に立つサイトをご紹介します。

【こどもの救急】というサイトです。厚生労働省の研究班の助成金により、日本小児科学会の医師たちが監修をしているサイトなので、安心な情報です。チェックをつけて、こんなときは…というアドバイスがあります。もちろん緊急の時は、救急

車、救急診療所へ。

※8月号でもお伝えしましたが、年末年始はお休みや帰省もあり、体調を崩しやすいので、改めての掲載です。

ながほり診療所の年末年始についてのお知らせ

12月30日（日）から休診です。

※12月29日（土）まで通常どおり行います。

【年始は】1月4日（金）

午前診（9:00～12:00）からです。

※近隣の中央急病診療所は以下です。ご活用ください。
（大阪市ホームページより抜粋）

日曜・祝日・年末年始（12月30日～1月4日）：

17時00分～翌5時30分

インフルエンザ予防接種も少しずつ落ち着きを見せつつありますが、申し込みが遅くなると…間に合わない？という方もいらっしゃると思います。ながほり診療所では、ワクチン接種もまだ行っておりますので、おきがるにご相談ください。特に高齢者の方ほど効果も期待できます。ご家族も確認を。



予防接種情報

各種お問合せは
お気軽に♪
06-6533-0106



みなと晴ればれ

昼食会のご案内

日時：12月18日（火）午後12時から

毎月第3火曜日 定例開催

場所：みなと晴ればれ 港晴1-10-20

市バス天保山行き 停留所「港晴」下車すぐ

参加費：450円



参加希望の方は下記連絡先までご連絡ください。

TEL 06-6571-0606

みなと生協診療所：たんぽぽの会まで



ながほり子どもクリスマス会

12月のこども食堂はちょっとだけクリスマス仕様に！協賛頂いた企業や団体にご協力頂き、今年も開催予定です！通常と違い、場所・時間の変更になりますのでご注意ください。素敵なプレゼントもあるかも！ご参加お待ちしております！

日時：12月23日（日・祝）12:30-15:00

場所：大阪市西区民センター 大ホール

定員：100名（要予約）

参加費：子ども 100円 大人 300円

申込み：TEL 06-6533-0106 ながほり通り診療所

健康診断のご案内

【*要予約】ご予約・お問い合わせは みなと生協診療所 06-6571-5594まで

みなと生協診療所では、健診受診の当日だけでなく、健診後の結果説明も行っております。医師・看護師が疑問や不安にお答えします。

日曜健診

	12/9	1/20
健康診断	○	○
婦人科健診	-	○

両日とも午前8:30-11:30

平日健診

	時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00-	○	○	○	○	○	○
午後	18:00-			○			

無料法律相談のご案内

日時：11月20日（火）15:00-16:00 場所：みなと生協診療所

*要予約 TEL 06-6571-5594



みなとみんなの食堂・ながほりこども食堂

ボランティア募集中！



麻雀

毎月第2・4土曜日 13時半～
みなと生協診療所1階 サロン

大阪きづがわ医療福祉生活協同組合

港区・西区エリア

みなと生協診療所 TEL06(6571)5594
コープみなと介護よろず相談所 TEL06(6571)7880
みなと生協診療所デイケアセンター TEL06(6575)9163
グループホームしおかぜ TEL06(4395)3311
高齢者住宅ふきのとう TEL06(6571)0606
医療生協ながほり通り診療所 TEL06(6533)0106

訪問看護ステーションさくら通り TEL06(6571)8585
ヘルパーステーションみなと TEL06(4395)3300
デイサービスしおかぜ TEL06(4395)3700
配食サービスしおかぜ TEL06(4395)3335

デイサービス医療生協ながほり通り TEL06(6533)0661



やっています

みなと生協診療所

or

医療生協ながほり通り診療所

検索