

2023

謹賀新年

今年もよろしくお願いいたします。

え
が
お

昨年七月と十月の2回減塩の料理を作って試食する「すこしお班会」を実施しました。

医療福祉生協が発行している「コムコム」に載っている

すこしお班会で「減塩」を広げよう

いるレシピを参考に七月は「とうもろこし&トマト」、十月は「ごぼう」でした。

医療福祉生協では1日の塩分摂取量の目標を6gとしています。しかし、2020年に組合員を対象として行われた全国調査では10gを超える摂取量がありました。

十月に作った「ごぼうの明太きんぴら」と「ごぼうと鶏の味噌トマト煮」は両方合わせても1人前の塩分は1・2gでした。

十月のすこしお班会中に晴ればれで卓球をされていた

男性の組合員さんに途中で参加してもらいました。

後日、感想を聞くと「少ない塩分であれだけおいければ上等やで」と。

少ない塩分でも、うまみをしっかりと味わうことができることをあらためて実感することができました。

これから様々な機会を設けて健康づくり委員会を中心に「すこしお（減塩）」を広げていきます。

すこしお料理のレシピは日本医療福祉生活協同組合連合会のホームページでもご覧いただけます。

No441
2023年1月1日大阪きづがわ医療
福祉生活協同組
合 大正エリア
大正区千島1-20-
7-3F06-6554-1383
発行責任者
別所 義正

ちよつとしたお困り事

お助け隊

6554・8080



¥500-

無料

法律相談

木津川法律事務所

1月17日（火）

午後3-5時

2月7日（火）

晴ればれ

予約要 6554-1383

日曜健康診断

2月5日

他の日、平日も受付しています。要予約

06-6554-1197 生協診療所



らぽーる日記

今回は、登録ヘルパーさんの働き方を知って頂こうと思います。

訪問介護の登録ヘルパーさんはいつもらぽーるの事務所に居る訳ではないのです。

登録ヘルパーさんは自宅から直行、直帰です。1週間

間に1度、事務所に

来て記録を提出してくれ

ます。その時にサービス内容での

わからない事や困った事、利用者

さんの様子など報告してくれています。

「〇〇さん最近顔色がわるい、食欲がない、どこに傷やあざがあった・・・」などはすぐに連絡をして



れます。また、「区役所などから書類が届いているけど、そのまま大丈夫かな」とも連絡をしてくれます。

個人情報なので封筒を開ける事は出来ませんが、一人暮らしや遠方にご家族がい

らっしゃる方などはとても助かります。

らぽーるの事務所に

いる私はその報告を聞いて、こ

れだけ、利用者さんの事を見てく

れて、何かあればすぐに連絡をくれるこのヘル

パーさん達が一緒にらぽーるで働いてくれている事に

感謝しかありません。

その報告があるおかげで、より良い仕事につながって



Instagram始めました。
フォローお願いします。

ヘルパー

ステーションらぽーる
管理者 此上 ひとみ

いるし、より良い仕事が出てくると感じています。報告してくれている事は、どんな些細なことでもこれから大切にしたいと思っています。

守口の探索二十名参加

十二月二十日は守口へ、メトロ大目出発、佐太天神宮（大阪みどりの百景）【写真】等を歩き、武家屋敷中西家では雅楽の演奏がありました。見学は出来ませんが古風な音色が疲れた身体にやさしく響きます。妙楽寺の樹齢三百年・大阪府天然記念物のヒラドツツジの開花は未だですが皕月の頃にもう一度行きたいです。



1月22日 JR天王寺～メトロ松屋町 約5.5Km

初詣生国魂神社・高津宮

2月12日 近鉄道明寺～藤井寺 約4.5Km

観梅 天満宮

3月26日 近鉄新大宮～奈良駅 約4.5Km

花見

いずれも日曜10時出発

ウォーキングは誰でも参加できます、希望される方はJR大正駅・10時出発します。