熱

中

症

気を

けましょう!

平 毎 助問し対話する 毎日暑いですね~ 尾支部のみなさん



生協で一

テーマは

「地域生協と医療福力

などに 合員さんが高齢の組合員さん 「熱中症に気をつけて下

月 から81 月に にかけて 地 域の 日中はとても暑く歩いているだ

さい まわる熱中症訪問が行われてい ね と訪 間 Ļ 声 を かけ T

など工夫しながら声かけを行っ ています。 けでも大変なので午前中や夕方

訪問先では「いつも気にかけて くれてありがとう」など喜んで たと実感されています。 い」と声かけしてまわって良かっ 喜んでくれると自分もうれ ただける声が多いようです。 かけにまわった組合員さんも

暑い 紙の 声 者が増えたところもありました。 熱中症の声かけとあわせて機関 ま かけにまわる側にも限界があ 近所ならいいですよ」と配 日が続きそうです。 配 達をお願いしてみたら 9月に入っても 組合員 よう」でした。

No449 2023年9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 - 3F

所で過ごすなど熱中症に気をつ けましょう。 みなさん水分補: 論や涼し

取り組みにもとても反応が

すこしお」

など、

健康づくり

場

06-6554-1383 発行責任者 別所 義正

関わった事など報告すると

興

味

を持たれていました。

大阪きづ

わで行っている体操班

会や

# 組合員活動交流会 大阪府の生協

主催 参加してきました。 きづがわからも組合員や職員が 7月に行われた大阪府生協連 の組合員活動交流会に大阪

り  $\mathcal{O}$ 正 に分かれて話し合いました。 んと何か一緒にできるような取 地域生協の組合員や職員の皆さ 稼働に 一でのパ 組みはないかをグループごと 1私たち大阪きづ コープの 移動販売車 がわ 大

緒にできることを考え

色々と聞けていい経験になりました。

後日、 りました。 とができればいいなと思い 方とも 参加してみて感じたことは医 な取り組みを れからは私たちが行っている様 れていないということです。 福祉生協がやっている事業や 組みが地域生協の方には知 して、 大正晴ればれで行わ 一緒に取り組みをするこ 地域生協の組合員 もっと「見える 取

## ウォーキング

9月17日(日)藤原京跡 4.5Km 近鉄·畝傍御陵前~八木西西口 10月15日(日)天下茶屋 4.6Km

JR大正駅朝10時出発

ですね ことをどんどん進めていきた 0) 「すこし た。 組合員さんが3人参 これからも一緒にできる お 班会にパ 加された ル コ 1 プ ま

## 簡単レシピ

#### 2023 年 8 月 今回は少しずつ食べやすい ひとくちレシピ

#### ※ 卵+ハム+ほうれん草

つるっと食べやすい茶碗蒸しは 胃腸にも優しいおかずです



ヘルパーステーション らぽーる

**〒**551−0003

大正区千島 1-2 0-7 エスワイビル 3 階

**T** 6 5 5 4 - 1 2 7 6 FAX 6 5 5 1 - 2 1 2 2

#### 具だくさんレンジ茶碗蒸し

材料 (1人分)

卵 … 1個 ハム … 1枚 ほうれん草 … 1/2株 (12g)

Α

だし … 1/2カップ しょうゆ … 小さじ 1/2 みりん … 小さじ1 作り方

- 1.ハムは2cm四方に切る。ほうれん草は3cmほどの長さに切る
- 2. 茶碗蒸しの器(なければマグカップなど耐熱の器)に1を入れる。ふんわりとラップをかけ、600wの電子レンジで1分加熱する。
- 3. 卵を溶きほぐし、Aを加えてよく混ぜ合わせる。 2に加え、再びラップをかけて200w(なければ弱設定)の電子レンジで 8分加熱する。

ポイント

\*ハムは鶏ひき肉、はんぺん、かにかまぼこに、ほうれん草はさやいんげんやアスパラガスに代えてもOK

- \*3の加熱が足りなかった場合は、1分ほど追加する。この場合、出力を低くして、ゆっくり加熱するのはポイント。
- \*器は、卵液を注いだ時に八分目を越えない大きさ  $(220 \sim 250 \text{m} \ell$ ほどの容量のもの) にする。
- \*へるぱる 2021年7.8月号より

\*ヘルパーさん募集中です。お気軽に お問い合わせ下さい。

担当:このがみ・松田

### ちょつとした

## お困り事たすけ隊

¥500-

06-6554-8080

蛍光灯の交換、水道栓の漏れ、高所の出し入れ、家具の移動などのお困り事は、一度お電話ください。