えがお

保健学校に２６人参加

９月２５日（月）３時から保健学校が、晴ればれ４階ホールで開かれました。今回は、後期高齢者の歯科健診の大切さを知ろう

生協歯科の川口さん（左）と大森先生（右）

というテーマで、オーラルフレイル予防を中心に、健康寿命を延ばすには何に気を付ければいいか？をお話して頂きました。

２６枚にも及ぶ立派なテキストをいただき、懇切丁寧なお話で、とてもよくわかりました。

痛くなくても定期的に歯科検診は受けましょうね。

（健康づくり委員・渡口）

No450
2023年10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

06-6554-1383
発行責任者
別所 義正

１０月から利用料が変わります

大正晴ればれにあるトレーニングジムの利用料が１０月から変わります。これまで１回につき　３００円の利用料でした

１０月からは
①グループで利用（３人以上）　１人１００円
②個人で利用
１回２００円
に変わります。

これまでよりも班会（３人以上）など、グループで利用される場合お得になります。

秋は運動しやすい季節です。ご友人を誘って一緒に晴ればれに運動しに来ませんか。

無料　法律相談

木津川法律事務所

11月14日（火）　午後3-5時　晴ればれ

予約要　6554-1383

日曜健康診断

11月26日

婦人科健診11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

簡単レシピ

2023 年 10 月
今回は自律神経を整える副菜レシピ

ヘルパーステーション
らぽーる
〒551-0003
大正区千島１－２０－７
エスワイビル３階
☎　６５５４－１２７６
FAX　６５５１－２１２２

ツナとかぼちゃのレンチン煮

材料　（１人分）
ツナ缶（オイル漬け）…　1/2缶（35ｇ）
かぼちゃ …　100ｇ
しょうが（チューブ可）…　少々

A
水 … 大さじ2　　酒 … 小さじ1
しょうゆ … 小さじ1/2
砂糖 … 小さじ1/4

作り方
１．ツナ缶は汁けをきっておく。かぼちゃは一口大に切る。
しょうがはすりおろし、Aと混ぜ合わせる。
２．耐熱容器に１を入れてふんわりとラップをし、600ｗの電子レンジで３分加熱する。そのまま３分蒸らし、混ぜ合わせる。

ポイント
＊ツナはビタミンB6、トリプトファン、グリシンが豊富。
かぼちゃはビタミンCが豊富。
＊残ったツナ缶（1/2缶）は中身をラップで包んでジッパー付き保存袋に入れ、冷凍保存を。
＊ツナ缶はちくわ、さつまあげでも代用可。
＊へるぱる　2022年9.10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
06-6554-8080　￥500-

ウォーキング
秀吉・利休も愛した天下茶屋
10月15日　天下茶屋～
南海・粉浜　歩程4.6Km
JR大正駅10:00出発