えがお

健康まつり記念講演を聞きに行こう！

今年の講演者は認知症の人と家族の会の活動に長年携われてきた会の元代表理事の　鈴木森夫さんです。

認知症施策が全くない頃からお互いに励まし合い、助け合いながら介護の社会化を求めて活動されてきました。

認知症の人のみならず家族も地域で安心して日常生活を営むことができる地域や社会についてあらためて考えるきっかけにしましょう。

大正エリア 健康まつり 記念講演

～安心して認知症になれる社会をめざして～

講師：鈴木 森夫 さん
（認知症の人と家族の会 前代表理事）

日時：11月26日（日）
午後1時00分～3時30分
場所：大正コミュニティセンター３階

モーニング班会 元気に開催中

毎週火曜日と金曜日にモーニング班会を開催中です。９時半から１１時半までの時間、ホッとできる居場所としてがんばります。お気軽にお越しください。

モーニング班会の様子

モーニング班会
開催日　火曜日・金曜日
時間　９時半から１１時半
場所　大正晴ればれ

No451
2023年11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

十月十五日　天下茶屋へ二十二名でウォーキング。晴天に恵まれ阿倍野神社で写真を。

ウォーキング

11月12日（日）
伊丹・緑ヶ丘～端ヶ丘池
～昆陽池公園　約6.3Km
朝10時JR大正駅出発

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11月
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

豚肉とピーマンの梅しそ炒め

材料　（１人分）
　豚肉もも切り落とし肉　…　100ｇ
ピーマン …2個（60ｇ）　大葉　4枚

Ａ
　梅干し（減塩タイプ）…　1個
ごま油　…　小さじ１　　みりん …
　小さじ１

作り方

1. 豚肉は食べやすい大きさに切る。ピーマンは5㎜幅の細切りにする。大葉は粗いみじん切りにする。梅干しは種を取り、包丁でたたく。
2. フライパンにごま油をを中火で熱し、豚肉を入れて炒める。豚肉に火が通ったらピーマンを加えて3～4分炒める。
3. 大葉、梅干し、みりんを加えてさっと炒め合わせる。

　ポイント

＊豚肉はビタミンB1とトリプトファンが豊富。ピーマンはビタミンCが豊富。
＊ピーマンは、ブロッコリー、小松菜、じゃがいもでも代用可。
＊加熱しすぎると豚肉とピーマンのビタミンが減るので炒めすぎに注意すること。
＊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-

どうしようか？

家具の移動、植木の手入れ
一度お電話下さい
お役にたちますよ