



健康まつり100人参加

安心して認知症になれる地域をめざして

十一月二十六日 大正会館で健康まつりが開かれて、100名が来場しました。朝から2階で高校生が体験談を聞き描いた原爆絵画展。「うたごえ」には40名の方がアコーディオンの伴奏で楽しんでいました。

午後からは、ダブルダッチ「ダチコ282」の演技、平尾支部の「えがお昼食会」報告、小林支部「うたごえ」があり、休憩後、「認知症の人と家族の会」前代表理事 鈴木森夫さんの講演がありました。

えがお

No452
2023年12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

原爆絵画は悲惨な戦争を視覚に訴えます、いかなる理由をつけようとも、戦争は子どもや婦人罪もない人々の命を奪います。戦争はしてはならない！

地域で孤食を防ぐ平尾での食事会の紹介や「うたごえ」で懐かしい唱歌を参加者みんなで歌いました。

ダブルダッチは2つのロープを使い素晴らしい演技を見せてくれました。

講演では、大阪市は高齢者の

単独世帯が政令指定都市の中でトップ、その中でも大正区は西成に次いで2位、また一般の調査で自分になりたいくない病気が認知症が一番と言う事も教えてくれました。

認知症の人が自身の尊厳を持ち、希望を抱いて生活を送れるようにするための法律が今年の6月に成立しました。共生出来る大正区を創造していく為に生協の役割が求められています。



十一月十二日 二十一人で伊丹緑ヶ丘公園、昆陽池をウォーキング秋色に変わりつつあるコースで季節の先取りをしました。

ウォーキング

12月17日（日）
西梅田～南森町 4.7Km
市内繁華街の Powersポット
一年の厄払い
朝10時JR大正駅出発

無料 **法律相談**
木津川法律事務所
12月12日（火） 午後3-5時
晴ればれ
予約要 6554-1383

日曜健康診断
来年 **2月18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

納豆入りお好み焼き

おもな
材料

納豆

キャベツ

卵



納豆入りお好み焼き 材料（1人分）

納豆 … 1パック（40g） キャベツ … 1枚（60g）
小麦粉 … 50g 水 … 大さじ1 サラダ油 … 小さじ1
中濃ソース … 小さじ2 かつお節 … 1/8パック（0.5g）
塩 … 少々

作り方

1. キャベツは粗みじん切りにする。
2. ボウルに卵を割り入れ、小麦粉、水を加えて混ぜ合わせる。
3. フライパンにサラダ油を中火で熱し、2を平に丸く流して入れてふたをし、2分ほど焼く。
弱火にしてさらに3～4分焼き、裏返して同様に焼く。
4. お皿に盛り、ソース、かつお節をかける。

ポイント

- *納豆は、ひきわりだと生地になじみ、粒が大きいと食感がアクセントになる。
- *豚薄切り肉、シーフードミックスなどを加えるとより栄養バランスがよくなる。

*へるばる 2022年11.12月号より

ヘルパーステーション
らぽーる

〒551-0003

大正区千島1-20-7

*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

ちよつとした

お困り事たすけ隊

06-6554-8080 ￥500-

困ったなァ



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