

えが が お

班会で一緒に 健康づくりをしよう

医療福祉生協では地域や大正晴ればれ（小林西）で様々な班会やサークル活動が行われています。組合員が3人寄れば「班」は作れ、班会ができます。

現在、いきいき体操、卓球、ボディケアヨガ、エイジレスバレエ、スクエアステップ、健康マージャン、映画、写真、コーラス、うたごえ等々、組合員さんが集まって自主的に行っています。

高齢の方にとってもやりやすくて楽しいと好評です。今は寒いので大正晴ればれで行っていますが暖かくなってきたら地域の公園でもできます。ぜひ一緒に体験してみませんか。もちろん、見に来るだけでも大丈夫です。



班会のお問い合わせ
大正晴ればれ
電話6554-8080

No453
2024年2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

子ども食堂 開催（2回目）

昨年、12月24日に子ども食堂を大正晴ればれで行いました。実行委員のみなでサンタの恰好や帽子を被って参加者を迎えました。親子連れや小林小学校前で



撒いたチラシを見て来てくれた子どもたちも参加してくれました。また、平尾商店街で駄菓子屋さんを始められた方や実行委員の子どもさんが手伝ってくれるなどたくさんドラマがありました。次も「ぜったいいきたい」の声も多くあり、ゆっくり思い思いの楽しい時間を過ごしてもらえたのかなと思います。今回も果物など、たくさんご提供いただきました。



日曜健康診断 2月18日 3月10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



無料 木津川法律事務所 弁護士の法律相談

3月5日 (火) 午後3-5時
晴ればれ

予約要 6554-1383

簡単レシピ

2024年2月

免疫力を高める

納豆 ×野菜のレシピ



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

担当：このがみ・松田
ヘルパーさん募集中です。
お気軽にお問い合わせください。

材料 (1人分)

納豆… 1パック (40g)
キャベツ… 1枚 (60g)
小麦粉… 50g 水… 大きじ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。

*へるぱる 2022年11.12月号より

ちょっとしたお困り事

お助け隊

6554-8080

¥500-



ウォーキング

2月25日 観梅 大阪城公園
歩程約5Km高津宮梅園

3月31日 花見 深北緑地 約7km
JR野崎駅

朝10時JR大正駅出発

