



モーニング班会を行って
いる皆さんと相談し、火曜
日と金曜日のモーニング班
会の際に夏休み中の子ども
たちにも来てもらえるよ
うにしました。

子どもモーニング開催(8月中)

して提供しました。

おばあちゃんと一緒に来
てくれた子、小学校前で撒
いたビラを子どもが持つて
帰ってきたとお母さんと一
緒に来てくれた子もいまし
た。

8月中に7回行い、毎回
にぎやかな雰囲気でした。

最終日にはプラバンキー
ホルダーづくりを組合員さ
んが子どもたちと一緒にやっ
てくれ、楽しい時間を過ご
していました。

開催期間中に大正区のス
クールソーシャルワーカー
さんや地域の学校の先生も
見学に来てくださいました。

え が お

No460
2024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
06-6554-1383
発行責任者
別所 義正

平尾健康チェック

8月25日(日)、平尾
商店街で行われた「ルンウ
キマーケット」に健康チェッ
クで参加しました。約1時
間で13人の方に健康チェッ
クと医療福祉生協や健康診
断の案内を行いました。昨
年に続き、住みます芸人の
ふたりも健康チェックをし
てくれました。



健康チェックの様子 (るんうき)

ウォーキング



- 9月22日 山陽電車 月見山
須磨離宮公園～須磨寺
公園入園料 ¥400- 歩程約5Km
 - 10月13日 JR大和小泉～
コスモス 大和三塔 歩程約6Km
 - 11月24日 近鉄 桜井駅～
安倍文殊 歩程約6Km
- 訂正10月は13日が正しいです。
いずれもJR大正駅10時出発

健康まつり



11月10日日曜日
コミュニティ・噴水前広場
午後「オーラルフレイル」
お話「戒歯科医師」

ちょっとしたお困り事 お助け隊



6554-8080

¥500-

簡単レシピ

2024年9月

電子レンジで作る
時短レシピ



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 SY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。

鮭のとろろ蒸し

材料 (1人分) A
長いも 80g しょうゆ、みりん 各小さじ1
鮭(生)1切れ (80g)

作り方

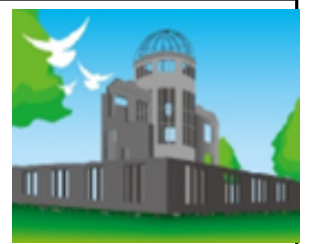
1. 長いもは皮をむいて大きめの乱切りにする。ビニール袋に入れて、麺棒などで細くなるまでたたく。鮭は半分に切る。
2. 耐熱容器に鮭とAを入れて、よく絡める。上に長いもかけて、ふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで2分50秒加熱する。

ポイント

- * 鮭は、鯖やブリ、タラに代えてもよい。電子レンジで加熱するとパサつきがちな魚が、長いも(とろろ)の水分によってしっとり仕上がります。
- * Aに、おろししょうが(少々)を加えてもおいしいです。
- * 長いもは皮をむいてすりおろし、冷凍用保存袋に入れ、薄く平らに保存すると約2週間ほど保存可能です。使う時は、使う分だけ割って自然解凍します。

* へるぱる 2024年9. 10月号より

原水爆禁止世界大会2024参加報告会
日時：2024年9月26日(木) 午後2時～
場所：大正晴ればれ4階



広島で行われた原水爆禁止世界大会に大正からふたりの職員が参加しました。感じたことや学んだことなど報告します。9月26日は国連の「核廃絶のための国際デー」です。

日曜健康診断

10月6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 きづがわ共同法律事務所
弁護士の法律相談

10月9日(水) 午後3-5時

11月12日(火) 晴ればれ

予約要 6554-1383