

えが お

生協強化月間 はじまる

10月1日から秋の生協強化月間が始まりました。11月30日までの2カ月間、班会など行いながら医療福祉生協とつながる人を

増やす「なかま増やし」などをこの期間に活発にしていこうというものです。

「近所さんやご友人を誘って診療所で健康診断など健康づくりと一緒に取り組んでくれる方と繋がっていきましよう。3人寄れば班会です。



1口2000円でご加入いただけます。

No461
2024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

市営住宅班で 学習班会



3人組でおしゃべりしたりお出かけしたりたくさん交流していきましよう。医療福祉生協に加入してもらって健康づくりを一緒に行っていければいいですね。

9月24日千島市営住宅集会所でフレイル予防体操を小早川理学療法士に来てもらい行いました。市営住宅の案内放送でアタッフ合わせて十三名が集



【左写真】は、ヒンズー教回廊がありヒンズーの佛さんや遺物が展示されている場所での集合写真です。門前町で食事を皆さんで頂き心身に清め新たに帰阪しました。来月は十三日 大和路線大和小泉へ法隆寺まで歩程6キロ 法起寺、法輪寺、法隆寺三塔を巡ります。コスモスとのコラボを期待していますが。十一月二十四日は安倍文殊寺・史跡巡りです。

まりました。今の医療制度の学習会も行い30分しっかり体を動かしました。月に一回の班会ですが、毎週でもしたいなあーと声も上がってました。

ウォーキング・九月二十二日 朝から強い雨の天気予報でしたが、十一名の方が大正駅に來られました。阪神電車で移動中雨に、予定していた離宮公園は取りやめて、お彼岸中ですので、真言宗「須磨寺」に参つてきました。壮大な境内では読経がひびいている中各自お手を合わせて來ました。

簡単レシピ

2024年10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。

かぼちやのレンジきんぴら

| | |
|----------|--------------|
| 材料 (1人分) | A |
| かぼちや 80g | しょうゆ …小さじ1/2 |
| ごま油 小さじ1 | 砂糖 …小さじ1/4 |
| | 酒 … 小さじ1 |
| | 七味唐辛子 少々 |

作り方

1. かぼちやは5mm厚さのいちよう切りにする。
2. 耐熱容器に1とごま油を入れて混ぜ合わせる。
Aを加えて、さらに混ぜ合わせる。
3. ふんわりとラップをかけ、600W電子レンジで1分50秒加熱する。全体に味を絡める。

ポイント

- *かぼちやに含まれるβカロテンは油に溶けやすいため、油と一緒に調理すると体内での吸収率が高まります。
- *かぼちやと一緒に、食べやすく切ったベーコンやさつまあげ (各少量) を入れてもよい。その場合も上記の作り方と同じ加熱時間で大丈夫です。
- *へるばる 2023年9. 10月号より

健康まつり

11月10日 日曜日 10:30
コミュニティ・噴水前広場

お話と実践(午後)
「フレイル・オーラルフレイル」
戎先生(生協歯科・歯科医師)
& 理学療法士の先生



ちょっとしたお困り事

お助け隊

6554-8080

¥500-



日曜健康診断

11月24日

婦人科健診11月3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

きづがわ法律事務所

弁護士の法律相談

11月12日 (火)

午後3-5時

12月10日 (火)

晴ればれ

予約要 6554-1383