

大阪きづがわ医療福祉生協大正エリア

2024年度 健康まつり

であい・ふれあい・ささえあい

2024年 11月10日(日) 10時～15時半 大正会館 雨天決行

入場無料

◆お楽しみ抽選会
子ども食堂
モーニング喫茶
おやじカフェ

◆記念講演
テーマ フレイル予防
※大塚 眞実(中野区) トレーニング
※中野 眞実(中野区) やってみよう フレイル体操
※上 眞実(中野区) 小野川(中野区)

◆健康フェア
わくわくミニステージ
うたごえサークル
フラダンス
ヨガ ストレッチ など多数

大阪きづがわ医療福祉生活協同組合 〒531-0002 大阪府千島1-20-7 TEL.06-6554-1383

11月10日(日)に大阪きづがわ医療福祉生協の「健康まつり」を行います。こども食堂やモーニング班会など医療福祉生協の取り組みを知ってもらえるよ

うな健康まつりにしたいと思っています。組合員のみならず、ご家族やご友人、ご近所の方をお誘いあわせのうえぜひご参加下さい。

健康まつりに
ご参加を!



健康まつり
日時：11月10日(日)
10時30分～15時30分
場所：大正会館&噴水広場
*噴水広場周辺は午前中のみ
入場無料

No462
2024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

十月十三日に、二十四名で斑鳩三塔巡りをしました。コスモスと三塔のコラボを楽しみ、秋まつりと重なり小泉神社・法隆寺で地車の巡航を見て来ました。十一月二十四日に阿部文殊に参ります。古墳や史跡があり、知恵を授かればと思っています。

8月に広島で行われた原水爆禁止世界大会に参加したふたりの職員が報告会を行いました。呉基地行動と気候変動の分科会にそれぞれ参加し学んだことや感じたことを報告しました。若い職員が被爆地に赴き、平和について学び、しっかりと平和のバトンと繋いで

**原水爆禁止
世界大会報告会**

桜井駅から大福まで、約6キロのコースです。十二月十五日はコース未定ですが、近場の仏閣でもお参りしようと考えています。いずれも十時〇〇大正駅出発
皆様 秋の一日をゆっくり歩いてみませんか。
【写真】 法隆寺



くれることに期待しています。

簡単レシピ

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。

2024年11月

電子レンジで作る
時短レシピ

豚肉とひらひら大根の甘辛炒め

材料 (1人分) A
大根 … 80g しょうゆ … 小さじ2
片栗粉 … 小さじ1 砂糖 … 小さじ1/2
大根の葉 (あれば) 少々 酒 … 小さじ1
しょうが 薄切り1枚 ごま油 … 小さじ1/2
豚もも薄切り肉 80g

作り方

1. 大根は皮むき器で薄切りにする。大根の葉はみじん切りにする。豚肉は大きめのひと口大に切り、片栗粉をまぶす。しょうがは千切りにする。
2. 耐熱皿に豚肉とAを入れ、混ぜ合わせる。大根と大根の葉、しょうが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2分30秒加熱し、全体を味に絡める。

ポイント

- *豚肉は、牛肉や鶏むね肉、カジキ、ブリに代えても大丈夫です。
- *大根の葉は堅いところもあるので、葉元に近い柔らかい葉を使うのがおすすめです。
- *へるばる 2023年11. 12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

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

12月10日 (火) 午後3-5時

1月14日 (火) 晴ればれ

予約要 6554-1383