

えが お

晴天のもと

健康まつり開催

11月10日(日)に噴水広場周辺や大正会館で大阪きづがわ医療福祉生協の「健康まつり」を開催しました。

子ども食堂やモーニング班会など医療福祉生協で取り組む班会などが模擬店を出したり、午後の講演ではフレイル・オーラルフレイル予防について実践も交えて楽しく学ぶことができました。晴天のもと、約300人の方が参加されました。



No463
2024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

鶴町晴ればれ モーニング班会

11月8日、鶴町晴ればれでのモーニング班会が始まりました。

17人の方が参加されました。当面は月に1回行う予定です。鶴町のみなさんぜひお越し下さい。



鶴町晴ればれ
モーニング班会
日時・毎月第2金曜日
午前10時〜12時
場所・鶴町晴ればれ
鶴町三丁目十六ー六

うたごえ ランチ班会

小林支部の「うたごえランチ班会」が11月25日(月)に行われました。

アコーディオンの演奏で懐かしい昭和歌謡や童謡をみんなで歌い、お昼ごはんも一緒に食べて楽しい時間を過ごしました。



うたごえランチ班会
日時・毎月最終月曜日
午前11時〜12時半
場所・大正晴ればれ
問合せ6554・8080

簡単レシピ

2024年12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。

厚揚げとほうれん草の塩昆布煮

材料 (1人分) A
ほうれん草 … 80g 塩昆布 … 5g
厚揚げ … 1/2枚 (100g) 水 … 大さじ2
塩 … 少々

作り方

- ほうれん草は3～4cm長さに切る。厚揚げは横半分に切ってから、7～8mm厚さに切る。
- 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで3分加熱する。
- 塩を加えて混ぜ合わせ、味をととのえる。

ポイント

- *厚揚げは、豆腐と同様に良質のたんぱく質やビタミンB群を含みます。厚揚げは、鶏肉（もも又はむね）や豚薄切り肉、タラに代えても良いです。
- *塩昆布は、商品に寄って塩加減が違うので、味をみて必要なければ塩ははぶいて下さい。

*へるぱる 2023年11. 12月号より

ウォーキング

1月19日日曜 東淀川区探索
メロ・瑞光4丁目～JR放出 約6.5Km
江口の君堂、菅原天満宮
JR大正駅朝10時出発

ちょっとしたお困り事

お助け隊

6554-8080

¥500-



日曜健康診断

1月はお休み

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

1月14日 (火) 午後3-5時

2月12日 (水) 晴ればれ

予約要 6554-1383