



# 11月号 とうおん

愛媛医療生活協同組合  
愛媛生協病院地域事業課  
☎ 089-976-5638

## 鍵穴に 鍵刺したまま 蚊喰鳥



医療生協は医療と共に誰もが住み続けられるまち作りを目指している。  
10月27日に、衆院選挙と東温市の市長・市議会議員選挙が同時に行われた。  
衆院選挙は、自民・公明与党が過半数割れ当然の結果だがまだ甘いと思う。  
市長・市議の選挙は私たちの最も身近で生活に密着した政策を決めるものだ。  
当選者の顔触れは新人が多く、若い人も多い、子育て支援を公約とした人も多く期待したい。  
そして、旧態依然としていた議会に新しい風を起こしてほしい。  
又、市民は市長や議員のいわば監視役だと思う。  
新聞では、市長の「企業誘致など評価」とある。目にみえる政策だと思うが地方自治体として  
市民が安心して生活できることを第一に考えてもらいたい。  
スポーツ複合施設計画が進んでいるらしい、市民に周知できているだろうか、維持管理に多額の  
税金投入となると市民も無関心ではられない。

**2024 健康フェスタ開催**  
次世代につなげよう！ 広げよう！ 健康の輪！！

日時：11月17日(日) 10:00 ~ 14:00  
場所：愛媛生協病院

暑さも徐々にやわらぎ、過ごしやすく爽やかな季節となりました。今年も上記の通り健康フェスタが開催されます。  
外来フロア企画・お仕事体験ツアー・おひろめ広場・出店・フリーマーケットと楽しめる企画がいっぱい!!  
去年はコロナの影響で食事ができず残念でしたが今年美味しいものがたくさん出店されそうです!  
食事スペースもあり、小雨決行、駐車場有。  
是非お誘いあわせて足を運んでみましょう。

職場記事より

**トマトジュース効果**  
トマトはリコピンが豊富で、健康効果が期待されています。  
「無塩」「無添加」「減塩」と種類もあり、美肌・ダイエット・むくみ解消・便秘予防など、さまざまな効果が期待できるそうです。  
私は、飲みはじめて2週間がすぎ、便秘は解消されました。  
飲みすぎによるトラブルあるようなので、これからの変化にも期待を込め「毎朝1杯」を習慣付けていこうと思います。  
読んでくださった皆様も、毎日の健康習慣に取り入れてみてはどうでしょうか?

健診センター 永沼

**野菜たっぷりかんたんおかず！！**

《長いもとむき海老のピリ辛マヨ炒め》

- 〈材料：2人分〉  
長芋・・・大5cm (100g)  
むき海老・・・100~120g  
A { 酒・・・大さじ2  
一味唐辛子・・・小さじ1  
マヨネーズ・・・大さじ2  
サラダ油・・・大さじ1

- 〈作り方〉  
①長いもは適当な大きさに切ってポリ袋に入れ、めん棒で粗くたたき、Aを混ぜ合わせておく。  
②フライパンにサラダ油を熱し、中火で海老を炒める。少ししたら長芋も加えて炒め、海老に火が通ったらAを加えて手早く炒める。

\* 食感のいいお手軽な炒め物です。是非作って見てください。

\* 健康体操教室  
日時:毎月第2(火) 10:00~12:00  
中央公民館 3F 第1・2会議室

☺ 毎月実施していましたが体組成測定は、4ヶ月に1回に変更になりました。

\* NPOサロン福祉の森  
日時:毎月第2(水) 10:00~15:00  
場所:愛媛医療センター 研修室

☺ 偶数月に、12時30分より体組成測定を実地しています。

**\*10月号ひらめきクイズの答え 金**