

小野支部ニュース

見てね!!

2025.1.15

愛媛生協病院地域事業課 089-976-5638

新年のご挨拶

お正月は暖かく気持ちの良い新年でしたね。
 何事もなく平和な1年になるようお祈りされたと思います
 が、世界はまだまだ戦争が絶えず、物価の値上げも続くようです。医療生協の目的である「地域の皆と健康で長生きする」を
 実践しようと運営委員みんなで頑張りますので今年もよろしく
 お願いいたします。
 支部長 井芹康子

ノーベル平和賞受賞!!

医療生協の組合員の松浦秀人さんが
 (日本被団協代表理事)

ノーベル平和賞を受賞されました。

核兵器廃絶の為に力を尽くしましょう!



備蓄品をおいしく調理

防災×健康 みんなで備える 応用編

ポリ袋で湯せん料理

体操教室案内

昭和小町教室

- * 日尾グリーンハイツ集会所
- * 第2・第4火曜日
- * 10:00~18:35.3/11
- * 連絡 090-2822-9860 (大川)

南梅本教室

- * 南梅本集会所
- * 第1・第3月曜日
- * 13:30~19:30.3/17.3/3
- * 連絡 090-8287-5117 (吉村)

内容

- * ストレッチ&ロコモ体操
- * 無料です
- * 見学、体験に来てください!!

<p>良い点</p> <ul style="list-style-type: none"> ・洗いが少なくなる。 ・一度に複数の調理ができる。 	<p>こんなポリ袋を使って</p> <ul style="list-style-type: none"> ・高密度ポリエチレンで出来た耐熱温度100~110℃の食用・キッチン用のもの。 ・長さが長い袋の方が結びやすい。
--	--

<p>鶏もも肉の紅茶煮</p> <p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 鶏肉は水分を拭き、② ポリ袋にAと鶏肉を入れて全体をなじませ、空気を抜いて袋の口をしぼる。 ③ ふたのできる鍋に水を入れ火にかけ、沸騰したら④を入れる。再び沸騰したら弱火にして10分煮せん。(全体が煮かるように上下を返す) ④ 火を止めふたをして、そのまま肌側朝に煮るまでおく。 	<p>ごはん</p> <p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 米は洗ってざるにあげる。 ② ポリ袋に米、水を入れて30分おき、空気を抜いて口をしぼる。 ③ 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら④を入れる。再び沸騰したら弱火にして30分煮せん。(全体が煮かるように上下を返す) ④ 袋を取り出し、5分おく。
---	--

<p>厚揚げと小松菜煮</p> <p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 厚揚げは1cm幅、小松菜は5cm長さに切る。 ② ポリ袋にAを入れてもみ混ぜる。①を加えて全体をなじませ、空気を抜いて袋の口をしぼる。 ③ 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら④を入れる。再び沸騰したら弱火にして20分煮せんする。全体が煮かるように途中で袋の上下を返す。 	
--	--

病院便利
 私の健康アクリ
 健康寿命をつくつく大切なあじと痛花
 している今日。体の色んなところが悲鳴を
 あげ、痛いところが氷から氷へ。おは向
 何も無い所です。おまき軟体とうになリ
 ...。このままではいけないと筋トレKヨガ
 しが長続きせず...。とりあえず家でできる
 柔軟なと思い、ストレッチポールを購入。肩甲骨
 を広げコロコロと足のマッサージをして
 一日の締め切りです。継続は力なり。
 今後も無理なく続けていこうと思っています。

手元に有る保険証は？

手元の保険証で今までと同じ受診が出来ます。
 基本的に会社員や公務員が加入する健康保険は
 2025年12月1日が有効期限です。
 原則75歳以上の方が加入する後期高齢者医
 療制度の、紙の「後期高齢者医療被保険者証」は
 2025年7月31日が有効期限です。
 医療生協は「紙の保険証廃止を反対・撤回」を
 求めてゆきます。
 声をあげましょう。

※健康フェスタ開催しました

小野支部では
 せんさい } を出店し
 フリーマーケット
 せんさいは好評発売
 ・大盛況でした。
 ・ありがたうございました。

たんぽぽ在宅ケアセンター 門田啓子