

《防災講座開催しました》

2月21日（金）10時より講師の岸理事から、防災マップを使った避難場所の確認・ローリングストックで行う備蓄等のお話を伺いました。その後、お米とサバ缶・鰯の蒲焼き缶・乾燥野菜等を使って非常食を作りました。高密度ポリエチレンの袋にお水・具材等を入れて、20分から30分ほど温めるだけです。出来上がったご飯を美味しく頂きました。

2024年度5課題	目標	成果
仲間ふやし	15人	2人
出資金ふやし	350千円	189千円
増資件数	80件	40件
班・場づくり	1班	0班
担い手づくり	5人	4人

非常食レシピ ポリ袋1袋

*サバカレー

材料：固形ルー 1かけ
水煮サバ缶 1個
水 大さじ 4

作り方：①材料を全て袋に入れ空気を抜いて袋の上部で口を縛る
② 20分ほど温める

*イワシの蒲焼き丼の具

材料：鰯の蒲焼き缶 1個
卵 1個（ときほぐす）

作り方：①ポリ袋に卵を入れ袋の上から軽くほぐす
②缶詰を入れ混ぜ合わせる
③袋の空気を抜いて上部で口を縛る ④卵の固まり具合を見ながら加熱する

いこいサロン

4月16日（水） 14:00～
城北診療所 1F ひまわりルーム

参加費 100円

飲み物（コーヒー・紅茶・お茶）
お菓子 認知症マップ作り
お問い合わせ 城北診療所
山本：090-1327-6789



ノーベル平和賞受賞記念
松浦秀人氏講演会のお知らせ

被爆80年

参加費無料

『核兵器禁止の世論と運動を大きく！』

日時 3月15日（土） 13:30～15:00

場所 城北診療所 1F ひまわりルーム

講師 松浦秀人氏 日本被団協代表理事
県原爆被爆者の会事務局長

主催 愛媛医療生協 城北ブロック
社保平和委員会

問い合わせ 090-1327-6789（地域事業担当）

歩っとウォーキング

— 4月 —

第1週 4/3（木）総合公園コース
らくらく：乾仏具店

第2週 4/10（木）谷町公園コース
らくらく：蓮華寺

第3週 4/17（木）城山古町コース
らくらく：城北交番

第4週 4/24（木）庚申庵コース
らくらく：古町駅

毎週木曜日 10時出発（雨天中止）



切---り---取---り---線

2024年度も組合員さんへの検査クーポンを実施します。

特定健診と併せてご利用ください。

予約が必要です。

城北診療所 089-926-3625 まで

2024年度 城北支部検査クーポン		☑ をして下さい。	
氏名		<input type="checkbox"/> 肺ガン	200円
住所		<input type="checkbox"/> 大腸ガン	200円
電話		<input type="checkbox"/> 動脈硬化	200円
人生を長く楽しむために、健（検）診を受けて今の自分のからだを知りましょう。		<input type="checkbox"/> 骨密度	200円
		<input type="checkbox"/> 前立腺	200円
		（男性） 200円割引	