

小野支部ニュース

【連絡先】

愛媛生協病院地域事業課(976-5638)

四季の料理教室

医療生協小野支部

今回は防災に役立つお鍋一つと

※コロナも落ち着き料理教室もできるようになりました。

袋で出来るお料理です。

日時 3月24日 10時～13時

場所 小野公民館 調理室

参加費 材料代



好評メニューのレシピをご紹介します

★厚揚げと小松菜煮★2人前

＜材料＞

- ポリ袋 1枚
- 厚揚げ 1枚
- 小松菜 1株
- ◎だし汁 100mg
- ◎しょうゆ 小さじ1
- ◎砂糖 小さじ2

1. 厚揚げを1cm幅、小松菜を5cmの長さ切る。
2. ポリ袋に◎を入れて揉み混ぜる。
3. 2に1を入れてなじませ、空気を抜き袋の口を縛る。
4. 沸騰したお湯に入れ、再沸騰したら弱火で20分湯煎。
5. 袋を取り出し、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

ポリ袋は湯煎対応のものをお使いください。

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～ 3/25, 4/8, 4/22, 5/13
- * 連絡 090-2822-9860 (大川)

南郷本教室

- * 南郷本集会所
- * 第1・第3月曜日
- * 13:30～ 3/17, 4/7, 4/21, 5/19
- * 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!!

2025年3月

医療生協小野支部

ウォーキングしませんか

日時 3月31日(月)

時間 11時

集合 フジグラン重信宝くじ売り場前

行先 重信河原(かすみの森の手前)

持物 お弁当はこちらで用意します。
出発時に渡しますので、出来ればリュックで飲み物、敷物、タオル等は各自ご用意ください。

お元気でお過ごしでしょうか？

桜を見ながら重信河原まで歩いてみませんか!!

お外で食べるお弁当は格別ですよ!

レクリエーションで輪投げ・ポッチャをします。

(票品もあるよ)参加される方はお知り合いの運営委員
又は井芹 (090-7789-9669) までご連絡下さい。

雨天中止

病院たより
検査室では、健康づくり企画で、
去年の年末あたりから、歩数計で
カウントしてみんなで頑張ってる
ています。一昨年よりたくさん
歩くことを目標に頑張ってます
した。普段は、極力歩きたくない
と思いましたが歩数をカウント
してから歩数を稼ぐために
歩こうという気持ちになりました。
健康のための歩き、プラス歩数を
カウントしてみればどうでしょう!
検査室 鴨川