



7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

蛙の歌 時にはソロの ありにけり

今年は梅雨の期間が短く、連日30℃をこえる酷暑が続いています。今後の水不足が心配ですが栄養も水分もしっかり取りながらこの暑さをのりきりしましょう。世界は混沌として戦争は続き、ここへ来て米国のトランプ大統領はイランの核施設を攻撃したという信じられないニュースがとびこんできました。力のある国が気に入らぬことは力づくで押さえ込む、それを許していたら人類は破滅への道をたどるのではないのでしょうか。

国内では、お米が不足し高値が続いています。他の食料品も次々と値上がりしとどまることがありません。政府はお米が不足するのはなぜか、どうしてこんな事態を招いたか説明もなく備蓄米の放出で逃げています。私たちは『なぜ』『はて』という疑問をしっかりと政治家に問わなければいけないのだと思います。

《担い手交流会のお知らせ》

日時:7月23日(水)11:30~

場所:ヴィラグラント(愛大医学部南口駅より徒歩2分)

参加できる方 7月16日までに連絡下さい
ランチしながら交流しましょう

連絡先 国澤 ☎ 964-0371

浅野 ☎ 964-8618

【お知らせ】

5月の支部総会で、2025年度から班会の援助金の内100円を支部にプールすることが承認されましたのでお知らせします。質問などありましたら運営委員まで問い合わせて下さい。

職場記事より

毎日の健康づくりの為に…。

何かした方がいいんだろうなと思いつつ、なかなかできない事ありませんか。私は、生命保険に付随しているサポートを利用して、少しでも運動をしています。8000歩で20ポイント・10000歩で40ポイント・12000歩で60ポイント。1週間で決まったポイントを達成すると、ちょっとしたお楽しみがあります。毎日8000歩以上動くことは大変ですが、テレビを見ながら、料理を作りながら、その場足踏みをしたり、手の上げ下げの運動をして、歩数を稼いでいます。

暑くなる季節ですが、家でできるちょっとした運動をしてみませんか。そして目標達成したら、ちょっとした褒美を自分にあげましょう。一緒に健康作り頑張りましょう。

内科外来:前田

* 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体組成測定は、4ヶ月に1回に変更になりました。



通常総代会に参加して

6月25日(木)第72回通常総代会が開催されました。

大会後、7ブロックの皆さんにより組合員活動交流の発表がありました。あるブロックでは、高齢化が進み体操教室の参加者が減少しコロナの影響もあり消滅。又あるブロックでは、仲間増やしの目標に60歳以下の若い世代・勤労世代の加入を促進する企画をと。東温支部も支部委員及び組合員の高齢化が進み各々の家庭の事情の中、年々活動していくのが難しくなってきたのが現状です。

担い手交流会を開催し、親睦を深めながら現状維持できるように取り組んでいきたいと思っています。

梅だれで豚しゃぶたたききゅうり

カラダいきいきレシピ

材料(1人分)

・豚もも薄切り肉赤身…80g
(しゃぶしゃぶ用)
・きゅうり…1本(100g)

＜梅だれ＞

・梅干し…1個(8g)
・白ごま…小さじ1/2(1.5g)
・ポン酢しょうゆ…大さじ1(18g)
・砂糖…小さじ1(3g)

＜作り方＞

- ① きゅうりは綿棒でたたき、食べやすい大きさにしたら器に盛ります。たたいても大きい場合は手で割ります。冷蔵庫で冷やしておきます。
- ② 梅干しは種を取り出し、他のたれの材料と混ぜ合わせ梅だれを作ります。
- ③ 鍋に湯を沸かし、豚肉を広げるように入れたら、火を止めて余熱で火を通します。火の通りが心配な場合は、沸々としてから止めます。
- ④ 豚肉の色が変わったら、ざるにあげて水けをきり、①のきゅうりの上にのせます。食べる際に、梅だれをかけていただきます。

* 6月号 ひらめきクイズの答え

Q1 したたか Q2 こさつ Q3 せいろ Q4 はしる

Q5 おでん Q6 えんどうまめ

* 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

☺、体組成測定を偶数月に実施しています。
(愛媛医療生協の協力による)

