

うしおに通信

～ うしおに支部 ニュース ～

発行:愛媛医療生協
うしおに支部
愛媛生協病院地域事業課
TEL:089-976-5638
2024年2月15日
発行

暦の上では立春を過ぎましたが、まだ寒い日が続きます。お変わりないですか。

年明け早々の能登半島地震は、私たちも南海トラフ地震の発生が予見されているだけに、他人事とは思えない出来事でした。被災された皆様には心からお見舞い申し上げますとともに、一日も早い復興をお祈り申し上げます。

脳いきいき教室♪

さて、1月の脳いきいき教室は参加人数が少なかったものの、皆さんのお正月の過ごし方を紹介し合い、にぎやかな笑いに包まれて楽しい時間を過ごしました。来月は、**3月8日(金)13:30から鶴島公民館2階和室**です。おしゃべりするだけでも楽しい集いですので、どなたでもお越しください。

わくわく健康教室

誰でもできる簡単なストレッチ体操です。どなたでもお気軽にのぞいてみてください。



持ち物
タオルと水分補給
の飲み物

次回は3月15日(金)
13:30-15:00
鶴島公民館 宇和島市文京町2-1

先月、うしおに支部の場が沢山あることをご紹介しました。医療生協は、組合員が3人集まれば「班」を作ることができます。体操をしたり、趣味の会をしたり、お茶とおしゃべりに花咲く班があったり、様々です。

「きょうよう、きょういく」が大事と言われます。「今日 用」がある、「今日 行く」ところがある、ことは生活にハリをもたせ、生き生きと暮らし続けるためにも大切なことです。

さあ、あなたも、出かけるトコを持ちましょう。



すこしお検定【中級編】



No.	問題	○か×で回答
1	医療福祉生協では1日あたりの塩分摂取量の目標を8グラムとしている	←
2	食品表示にある「ナトリウム」と「食塩相当量」は同じ意味(量)である	←
3	「世界で一番、ミネラル成分が多い塩」は日本の宮古島でつくられている	←
4	「 ^{はかたのしお} 伯方の塩」は福岡県博多でつくられている	←
5	元気のない金魚の水槽に塩を入れると、金魚が元気になる	←
6	調味料の量を控えることは減塩につながる	←
7	ハムやソーセージは沸騰したお湯で茹でると塩抜きができる	←
8	60～70歳になると、特に塩味に鈍くなる	←
9	だし入りみそは、塩分が多い	←
10	日清どん兵衛きつねうどんには塩分を30%カットした商品がある	←

さて、前回のすこしお検定はいかがでしたか？
今回はすこしお検定中級編の問題です。
ぜひ挑戦してみてください。
解答は来月号に掲載します。

