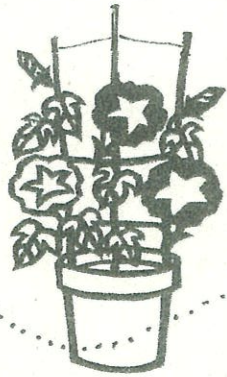


サマー増資に
ご協力をお願いします



夏バテ予防のための
食事のポイント

夏バテを防ぐには疲労回復効果のある食べ物を摂ることが大切です。例えば、

- ・クエン酸を含む物 (レモン、梅干し、酢など)
- ・ナイアシン (豚レバー、たらこ、あじ、さば)
- ・ビタミンC (トマト、ゴーヤ等の夏野菜)
- ・ムチン (納豆、オクラなど)
- ・アリシン (にら、長ネギなど)

班活動交流会 料理教室

6/27 <暑さに負けない夏メニュー>

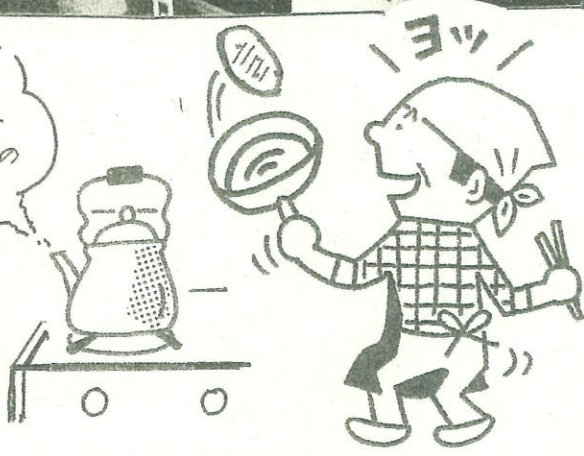


初めて参加したという男性二名と料理には手を出さないとはいけど食べる方という男性二名を含め参加者二十一名でした。栄養士さんおすすめの夏バテ防止メニューは、簡単な家庭料理でしたが、それぞれ理にかかった食材と味づけに工夫があった普段の料理とは一味ちがったものになりました。美味しくて

みな、大満足です。



今日のメニュー
サバのムニエル
梅ソースかけ
キャベツ、きゅうり、人参の
ゴマ酢和え
なめこ、ネギのみそ汁



お元気でですか

2017年 7月

小手指町 小手指南
小手指台 上新井
小手指元町 北野
北野新町 北野南
山口 (1部)

連絡先
山口 (2922) 0864
難波 (2924) 7424

第37回通常総代会

6/24 医療生協さいたま全体の経営状況や運動の方向性について討議する総代会に、小手指支部から出席した3人の総代の感想です。

◇ 共通の価値と目的を共にする 集団の大きな運動もそれぞれの支部の小さな活動が支えているのだと実感。協同組合がユネスコの無形文化遺産に登録されたことが誇らしいです。
(初めて参加した 藤原さん)

◇ 運営委員も高齢化。65~70才までの人が60%をしめているとか。現在は75才でも体力的には数年前の65才の人と同じというグラフを見。80才になる私ももう少しできるかな…。会場(本川越カリス)もよくて参加してよかったです。
(8年ぶりに参加した 泉さん)

◇ 2017年度の基本方針の3本柱の1つに「健康な経営をつくる」とありますが、ママ数年「経営」が柱に立つのは初めての気がします。これも2019年の医療・介護制度の根本的な見直しに対応するためと聞き、病院や患者・老人にとってますますきびしい時代になるのかと心配になりました。
(毎年参加している 支部長)

6/17 安心ルーム
— 輪の会 —

今回は筆を使って絵手紙や好きな言葉を書こうと色紙や団扇を用意しました。皆さん手にしたのはこの時期ならではの団扇。絵をかいたり、ちぎりの絵でかざった作品に思い思いの字を書きこんで下さり、手作り団扇の風は味があり一段とさわやかでした。

次回は

7月21日 (金)

9:30~12:00

小手指公民館分館

和室一号

◇ くつの中に入れて、臭いやカビを防ぐ、入参形のまんな物を作る予定です。

