

おだわら支部ニュース7月号

発行責任者 おだわら支部運営委員会 0465-39-1193

皆さん、熱中症対策は大丈夫ですか？室内ではエアコンを入れ水分をこまめにとってくださいね。いつもと違い身体が変だなと思ったら、診療所に電話するか、直接先生に診てもらってくださいね。長い夏を乗り切りましょう。



6月の運営委員会で話し合いました。

- ①健康講座は薬剤師の講座
- ②診療所の駐車場で秋にバザーをやります。
- ③虹のウォーキングの実施
- ④堀之内公民館文化祭（11月）に健康チェックで参加します。

"班会についてのご案内です"

おだわら支部には8つの班があります。

- ❖ ご近所の方3人以上で班が作れます。
- ❖ 毎月やっている班、年に3回くらい開いている班等いろいろ
- ❖ 何をやるかは自分たちで話し合うので好きなことができます。現在はウォーキング、血圧を計って体操をする、カラオケ、集まっておしゃべり会等々
- ❖ 報告書を提出すると500円本部から支給され、班で自由に使うことができます。

ご近所の方とつながっていくことが大切なので紹介しました。

ぜひ班を作りませんか？

塩分チェック、便潜血チェックは本部に注文してキットを取り寄せて行うことができます。

夏を乗り切るための簡単・美味しいレシピ

ミニトマトのめんつゆマリネ

材料

ミニトマト:150g
 大葉 1枚
 A [めんつゆ(ストレート) 50ml
 オリーブオイル 大匙1
 練がらし 小匙1
 削り節 適量

作り方

- ① ミニトマトは半割りにし、混ぜ合わせたAに漬けて冷蔵庫で30分以上冷やす。
- ② 器に盛り、大葉の千切りと削り節をのせる。

鶏のおろし酢かけ

材料

鶏モモ肉(胸肉や魚でも) : 120g
 大根 : 40g
 なめこ : 1/2パック
 三つ葉(大葉やネギでも) : 適量
 付け合わせのミニトマト4個

A

砂糖 大匙 1/2
 薄口しょうゆ 大匙 1/2
 酢 大匙 1

作り方

- ① 大根はすりおろし、軽く水分を絞る。なめこは茹でる。三つ葉は3cm位に切る。
- ② 鶏肉をグリルまたはフライパンで焼く。(フライパンで焼く場合は少量油をひく)
- ③ Aを①と混ぜて、食べやすく切った鶏の上にかけて、三つ葉をのせる。
- ④ 付け合わせのミニトマトを添える。

7月の予定

2日(木)	14:00~	支部長会議
5日(日)	8:30~	日曜健診
7日(火)	13:30~	運営委員会
18日(土)	14:00~	事業所利用委員会
22日(水)	14:00~	編集会議
27日(月)	14:00~	機関紙準備
28日(火)	9:00~	機関紙折作業