

今年の夏は、熊本地震・千葉県での大雨水害とたくさんの方が被災されました。

テレビ、新聞での報道を見て、とても心が痛みます。災害は突然のことで、本当にお気の毒です。日常生活がおくれないこと、大切なご家族を失ったり家屋や車の被害など、この暑さをどうやって乗り越えられるのかと思います。

災害への備えと意識を忘れないようにしましょう。

診療所の窓口に被災者募金箱を置いてあります。ご協力いただけると大変ありがたいです。医療福祉生協連・全日本民医連を通じて現地に届けます。

防災食

美味しく使って上手に備蓄

備蓄食品を上手に使用方法

1. 普段使い前提で考える。
- 非常時専用ではなく、普段も食べる前提で選ぶ。
2. ローリングストックのルールを
- 備蓄食品を普段の食事に組み込んで使用し、使用した分を補充する。
3. 普段の食事への活用
- 備蓄食品を普段の食事に使用するときには手の込んだ料理にせず、簡単な組み合わせにする。
- 家族が普段から食べ慣れている食品や、水や火をあまり使わなくても食べやすい防災食品を選びましょう。

どこの家にもあるさば缶を使った防災食

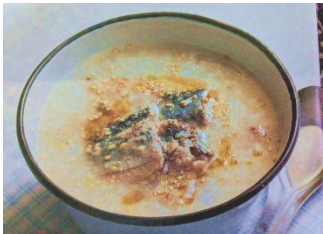
さば缶中華粥

材料 一人分

白粥（レトルトパウチ） 1袋

さば水煮缶 1缶

塩 小さじ 1/4



- 作り方
1. 白粥を器にあける
2. さば缶を開け、汁のみ白粥と合わせ、塩を入れ混ぜ合わせる
3. さば水煮を、器の上に乗せ完成
- ごま油、いりごまがあれば適量入れるとより美味しくなる

お誘い I

9月5日(土)13:30～14:30 おだわら診療所にて

講座 「介護のはなしいろいろ」

が開催されます。

講師は介護事業所所長の中村ひでさんです。

午後の時間ですがご参加をお待ちしています。

定員20名

お誘い II

レディース検診 9月12日

昨年好評でしたので、今年も診療所で受けられるように計画しました。

受付締め切りは過ぎていますが、若干名受付可能です。ご希望あれば診療所まで問い合わせください。

お申込数は下記のとおりです(8/24 現在)。

乳房エコー検査 43人

子宮がん検診 41人



お誘い III

健康チャレンジ

10月から 11 月に健康チャレンジを取り組みます。今年も診療所受付にチャレンジシートを用意しますので、是非健康づくりにご活用ください。

9月の予定

- 3日(木) 14:00～ 支部長会議
- 5日(土) 13:30～ 講座 診療所待合室にて 「介護のはなしいろいろ」
- 8日(火) 13:30～ 運営委員会
- 12日(土) 9:00～ レディース検診
- 16日(水) 14:00～ 編集会議
- 19日(土) 14:00～ 事業所利用委員会
- 28日(月) 9:00～ 機関紙配布作業