



組合員訪問活動報告

11 月 5 日の午前 9 時 30 分に千代公民館に集合し、自転車で 3 つのグループに分かれて、千代・永塚地域を久しぶりに組合員訪問させていただきました。

この地域は役員の山條さんが手配布をしている所であり、千代っとモダンレディ班の班員さんがいる地域なので、家が分かりやすく順調に訪問することができました。増資を何件からもいただくことができ診療所を利用していなくても、支えることで協力してくださり感謝です。一方では土地勘がない者には、畑がたくさんある住宅に変わっていて、地図を見ても道が分かりづらく、見つかったと思いきや最初の 5 件が留守でした。その後、やっとお会いできた組合員さん夫婦のお顔を拝見できてホッと、そのご主人が署名を書いている間、庭の花を愛でながらする会話から、見たこともない植物(コウモリラン)との出会いがありました。その間、署名をいっぱい、帰り際にご苦労様用のペットボトルのお茶も頂きありがとうございました。

もう一人の出会いは肢体不自由の方ですが、組合員になったきっかけをお聞きしたら、「お友達から送迎車がある診療所を紹介して加入しました。この身体でするので利用したことがない」とのことでした。でも署名はさせていただきますと 5 筆も懸命に書いてくださいました。感謝 感謝です。

起伏のある地域は年々大変になってきているのが現状ですが、会えれば喜びになってもうひと踏ん張り頑張ってしまう。



コウモリランは花が咲かず、葉が枯れると茶色のコウモリの形になって株にまとわりついていていた高価な観葉植物です。

医療機関の維持存続への支援

減塩調理実習報告



福神漬けライスレシピ
米 3 合に福神漬けを汁ごと
1 袋入れて炊く

減塩調理実習を 2 年ぶりにマロニエにて 11 月 12 日に実施しました。

参加者は役員も含め高齢者を念頭に置いて、ネットからレシピを参考にしました。手慣れた料理だと、それぞれの家庭の味があるので、作りそうもないオリジナル献立をつくりました。

10 時に集合し、編みだくじで 3 人が 1 組になり、レシピを何度も見ながら、一生懸命に作っていました。調理時間 1 時間 40 分ぐらい掛かり、立ちっぱなしでしたので、早く座って食事したかったのですが、ご飯が炊けるまで待つことになってしまいました。しかし、試食スタート後は、お腹が空いていたのか野菜入り蒸したカジキマグロはとても柔らかく、切り干し大根のごま和えや福神漬けご飯も美味しいと皆さん一同に声をあげていました。デザートは簡単に低糖ミルク入りコーヒーでゼリーを作り、皆さん満足・満腹でした。

献立料理

来月号にレシピ掲載します

- カジキマグロのピッツァ風
- 切り干し大根のごま酢和え
- えびと小松菜の中華スープ
- 福神漬けライス

一人当たり塩分

- 塩 1 g
- 塩 0.5 g
- 塩 0.5 g
- 塩 0.5 g

12 月の主な予定

- 3 日(水) 支部運営委員会 マロニエ 14 時
- 20 日(土) 事業所利用委員会 診療所 14 時
- 24 日(水) 新聞折り作業 国府津学習館 14 時

訂

訪問件数	対話	留守	出資人数	出資金	署名数
33	20	9	10	17,000	37