

池田支部だより

2019年度池田支部総会にて班の活動を紹介しました。
班会では、健康チェック(血圧・体脂肪・尿検査)をすることで、病気の早期発見につながっています。



ひまわり班(5月の報告)

急に夏日になったので、熱中症対策の話をした。水分をこまめにとって、涼しいところで過ごすようにしたい。



～熱中症予防ドリンクの作り方～

水1Lに対して塩3gと砂糖40gを混ぜるだけ!

★レシピのご紹介★ ～ピーマン味噌の作り方～

ピーマン 500g
米こうじ 400g(1合=100g)
醤油 720cc
黄ザラメ 500g
とうがらし 4～5本

- ①ピーマンは種の入った丸ごとたて、よこに細かく切る
- ②とうがらしは種を抜いて切る
- ③材料を全部一緒に入れて煮つめる。汁がなくなるまで煮つめたら完成!



※冷まして保存食になります♪

【居場所「どんぐりころころ」よりお知らせ】



★居場所「どんぐりころころ」にて月1回お楽しみ会をしています。おしゃべりをしたり、ゲームをしたりしながら一緒に楽しい時間を過ごしませんか?

・7/7(日) 13:30～ ・8/4(日) 13:30～

★「どんぐり健康サロン」も月1回開催しております。

・7/21(日) 11:00～ ・8/25(日) 13:30～

お気軽に
お越しください♪

★班をつくりませんか?★

3世帯3人以上よれば班が出来ます。仲間づくり、健康づくり、健康チェックを楽しくサポートします。興味のある方はお問合せ下さい。
※居場所「どんぐりころころ」でいつでも班会ができます。

お問い合わせ・お申し込み

香川医療生活協同組合

池田支部

支部長 小西照行 75-0430

組合員活動部 087-833-8115

