



香川医療生協

# 高須支部ニュース



高須支部の皆さま、お元気でお過ごしでしょうか。

新型コロナウイルスの流行で不安な昨今ですがしっかり手洗いやマスク着用、体調管理に気を付けて過ごしましょう。支部の予定していたイベントも今の段階では開催の決定ができません。

みんなで集まれる日を楽しみに今はがまんですね。支部の総会も支部役員のみで行いました。

今年度も“出会い、ふれあい、助け合い”をテーマに活動していきたいと思えます。

第三木曜日のふれあい健康チェックとうどんバザーはまだ開催できません。班会での集りは検温、入室時の手指の消毒、三密を避けるなどに気を付けて行うこととします。

\*.....新年度の役員です.....\*

- 支部長 石田富貴江
- 副支部長 堀江陽子、佐藤典子
- 会計 佐藤典子
- 会計監査 宮澤由紀子
- 運営委員 木村勝、中山和子、笹川里子

\*支部総代 石田富貴江、堀江陽子



アマビエ さん



アスパラを使った簡単料理です。  
ビタミンたっぷり!! アスパラは  
新陳代謝を高め含める  
ルチンが血管も丈夫にします。

## 7月8月の予定

- 7/1(水) 6:30~ 病棟草抜き
  - 7/22(水) 8:45~ 屋島ウオーキング
  - 7/27(月) 13:30~ 合同班会
  - 8/5(水) 6:30~ 病棟草抜き
  - 8/6(木) 13:30~ 健康講座  
(平和病院豊岡先生の  
大腸のお話し)
  - 8/24(月) 13:30~ 合同班会
  - 8/26(水) 8:45~ 屋島ウオーキング
- { 新型コロナの状況により  
それぞれの行事が変更  
になる場合があります }

【アスパラご飯】 A(・アスパラ3~4本は生のままを5mm位の輪切り。  
(固い部分は除く)・ウインナーソーセージ3本を縦半分に切り、5mm  
幅の半月形に切る。・バター20gは小さく切っておく。・コーンの缶詰、  
・塩、黒コショウ)ボウルにAを入れておく。ご飯が炊きあがったら炊飯  
器にAを加え、手早く混ぜてふたをし、2~3分間蒸らす。(米2合)