



# みなと支部ニュース

## 2023年9・10月号

3支部合同健康づくり学習会

### 「味噌汁から減塩を始めよう」

7月20日、亀阜コミュニティセンターで開催し、13名が参加しました。高松協同病院管理栄養士の蓮井富子さんが作った減塩みそ汁は、塩分0.3%、160ml換算で約0.5gです。市販の減塩味噌汁1.3gとは比較にならないほど薄くてもおいしいのを実感しました。

出汁の取り方や選び方、物足りないときのちょっとした工夫など、おいしくいただく方法を教えていただきました。



### あなたも一緒にラジオ体操しませんか？

みなと支部では毎朝7時から、浜ノ町公園(シーサードボウル西側の海沿い)でラジオ体操を行っています。

ご近所の方は、ぜひお気軽にご参加下さい。私たちと一緒に健康づくりしませんか？



### 健康づくり学習会のお知らせ

楽しく運動習慣をつけるコツを教えます！

日時 10/23(月) 10:00~11:30

場所 高松市ヨット競技場2F会議室  
(高松市浜ノ町67-1)

講師 高松平和病院理学療法士



参加希望の方は、事前に下記連絡先まで申し込みをお願いします。

### locate



### ご近所を訪ねて～地域のちょっとしたいい店紹介～

少しご年配の組合員さんは、「喫茶アズマヤ」と聞いたら、何を思い出でしょうか？おうどんが食べられる喫茶店、いや、あの口触りの良い「ローゼ」でしょ、クリームぜんざいもあったわよ、と懐かしく若き青春時代を思い出しながら、結構話に花が咲きました。

高松平和病院のすぐ近くにありましたが、この4月28日に、南古馬場通りの、丸亀町と中央通りとの中間地点の鍛冶屋町にリニューアルオープンしました。メニューは、香り高いコーヒー、ソフトドリンクなど、冒頭に出た甘味(ローゼ、クリームあんみつなど)は勿論、ランチもありますが、おうどん、ホットドッグ、ビーフカレー、軽食、利用定食と多彩です。普通これだけメニューがあると捨てメニューがあるものですが、店主の踏ん張りでどれも美味しい。

支部長 森永健二



### 喫茶アズマヤ

高松市鍛冶屋町4-20  
ツーフィートビル 1F  
☎070-1412-9772  
営業時間9:00~20:00  
(月曜・第4日曜定休)

支部活動にぜひご協力下さい！ 組合員活動部:087-833-8115