



山田支部ニュース

立秋過ぎても猛（酷）暑が続いた今年の夏、朝からあまりの蒸し暑さにエアコン、扇風機に助けられ、家事をする毎日でした。

不要の外出・スポーツは控えるようにとのアナウンスに外出も億劫になり体を動かすことも減り、結果は目盛を見るのも恐ろしい体重の増加です。

皆さんはどのように乗り切られたのでしょうか？朝晩は少し気温も下がってきたので、外出、スポーツを再開したいと考えています。

9月20日スタートで、恒例の健康チャレンジが始まります！

いい機会なので、猛暑でぐったりした心と体をリフレッシュさせてみませんか。目標はそれぞれ自由に設定して、9/20～12/20の期間中、60日間自分流に楽しくチャレンジしてみてください。

達成者の中から1～4等の商品券が当たる抽選チャンスがあり、アンケート提出者全員にプチプレゼントのお楽しみ付きです。

参加希望の方は地区の運営委員か、南組合員センターは一もに一（下記の連絡先）までご連絡ください。用紙をお渡します。



山田支部
おすすめ

まだまだ食べたい夏のおやつ 「水ようかん」

- ①さとう80gと粉寒天8g 先に混ぜ合わせておく
- ②こしあん200g 耐熱容器に入れ500Wレンジでラップせずに2分加熱し、柔らかくしておく

水200ccに①を入れ、沸騰させて煮溶かす
②のこしあんを入れ、よく混ぜる
荒熱が取れたら、容器に入れ冷蔵庫で良く冷やす



南組合員センターは一もに一：087-888-7172
携帯（担当者小池）080-9690-2100