



# 山田支部ニュース

長く続いた暑さに、遅ればせながら彼岸花も咲きました。春日川のほとり、田んぼの脇、いたるところで見かけることができました。

朝夕急に気温が下がり、昼との温度差に体がついていけないなあと思ったりしていませんか。目が覚めたら、先ず深呼吸、軽いストレッチ（手足ぶらぶら体操など）で体も目覚めさせてあげてください。いいスタートで、1日楽しくです。

## 恒例の健康チャレンジが始まっています！

健康チャレンジも1ヶ月経ちました。進んでいますか。山田支部でも、生活を見直すいい機会になればと約35名の方がチャレンジしています。残り2か月楽しく続けていきましょう。



### 班会 四方山話

おしゃべりの中で、職場の給食で出されたおいしい一品を紹介してくれました。

### —厚揚げのお好み焼き風—



厚揚げを油を少しひいたフライパンで両面カリッと焼く。お皿に移して、お好みソースを塗って、削り節、青のりをトッピングするだけの簡単一品です。栄養面、お味、満足のおかずです。



## 手配りさん募集！



山田支部では、「みんなの健康」の手配りさんを募集しています。ウォーキングを兼ねて2か月に一度、お家の近くの何件か配ってみてもいいかなあと思ってくださる貴方！ぜひ、お手伝いしていただければありがたいです。連絡先は下記まで。



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