

山田支部だより



長く続いた猛暑の夏でしたが、朝夕の涼しさでやっと秋らしくなりました。一斉に咲いた彼岸花、春日川の堤防がとてもきれいでした。

「健康チャレンジ」始まっています

◆取り組み期間 9月20日～12月20日の**60**日間

すでにスタートしている方々は、どんな目標を立てて2ヵ月を頑張っていますか？これから挑戦したい方、まだ間に合います。

用紙は、南組合員センターは一もにーに有ります。
必要な方は下記までご連絡ください！



すこ塩チャレンジ終わりました。
健康づくり委員会よりおいしい
減塩野菜レシピを紹介します。

2人分

- ・キャベツ・・・2枚（120g）3cm太めの千切り
- ・ちりめんじゃこ・・・20g
- ・にんじん・・・15g（千切り）
- ・ごま油・・・大さじ1
- ①・酒・・・小さじ2
- ・しょうゆ・・・小さじ1/2



フライパンにごま油を熱し、キャベツ、にんじんを入れ1分炒める。ちりめんじゃこを加えて①を加えさっと炒め合わせる。

班会よもやま話

A：このごろ目が疲れるわー

B：夏の紫外線で痛んでるんやで
No1はにんじん。

次いでほうれん草、キウイ、
ブロッコリー（炒める）、パプリカ
（生で食べる）が目の疲れを回復する
手伝いしてくれるそうや。

B：試してみるわ



来年もどうぞよろしくお願ひいたします。
良いお年をお迎えください。

南組合員センターは一もにー

TEL：087-888-7172

担当者：小池・野口・岡本

携帯：080-9690-2100