

# あかるいまち21 元気に生協強化月間

No.1276 2019年11月7日組合員活動推進課 082-532-1264

	11月累計	2019年度
組合員ふやし	24人	860人
出資金ふやし	423万円	6,957万円
純増	▲53万円	1,273万円

## おいしく楽しく減塩調理～月間の味付け（訴え）はしっかり

10月24日、吉島福祉センターにて減塩料理班が開かれました。久しぶりの料理班でしたが福島生協病院栄養科の岡崎さんを講師に減塩メニューを参加者13



人で作りました。「豚肉と生ハムの重ね焼き」では豚ヒレ肉を包丁の背でしっかり叩くことで柔らかく仕上げ味付けも白ワイン等でしっかりとした味付けでした。また「キノコ炒め」もニンニクや特製味噌タレで味付けされており美味しかったです。参加された皆さんから「普段、家では気にしないけれど、塩分をひかえた味付けができました」など感想が出されました。班会の最後に、支部長さんから支部行事の案内や加入・増資の訴えがありました。



## 杖をつかずに歩けるようになったよ(^^)/

### かもめセンター（西区西支部）

10月31日（木）に草津かもめセンターで毎週行っている100歳体操終了後、茶話会を開催しました。12名の方に参加していただきました。自己紹介を兼ねてみなさんからご感想やご意見など伺いました。中には月曜日と木曜日にも参加されてる方もおられ、「1人暮らしなので家にこもりがちだったけど、今は楽しく通っている。ここに来ればみんなと話ができるからうれしい。」



「以前は杖がないと歩けなかったけど、今は杖をつかずに歩けるようになった。」など100歳体操の効果を実感されていました。男性陣からは「普段使わない筋肉を鍛えることができる。」という声もありました。やはり続けることが大事ですね!(^^)!定期的に茶話会をしてほしいというご意見もあり、次回はどんなお話が聞けるかと今から楽しみです♪



\*\*\*\*\*

**11/1～6の加入 24件やったね!**



\*\*\*\*\*

**訪看はつかいち おめでとう!! 開設2年目の初成果**



子育て	1件	さえき歯科	1件	福島医事	1件	<b>10月の成果 155件</b>
さえき事務課	5件	健診センター	1件	さえき4階	3件	
福島3階	3件	生協総務部	3件	生協小児科	5件	
訪看はつかいち	1件					