

# あかるいまち 21

No.1712 2025年2月19日  
組合員活動推進課 082-532-1264

	2月	2024年度
組合員ふやし	54人	1,180人
出資金ふやし	319万円	11,596万円
純増	△186万円	△1,270万円

## 野菜たっぷり鍋作りました！吉島支部

1月29日（水）福島生協病院の栄養科より講師をお招きし、講師を含め12名で料理班会を開催しました。今回のテーマは「塩分について」で、「野菜たっぷり鍋」「アボカドのツナ和え」を作りました。材料は4人前でしたが、1班3名で作りました。アボカドを初めて調理する方もおられ、「どうやって皮剥くん〜?」「種はどうやって取る〜ん?」と皆で



わいわい賑やかに調理しました。鍋の蓋がしまらないくらい、たっぷり野菜に皆さんビ

ックリ！完成して皆で食べたのですが、いつもより薄く感じる方もおられました。「出汁を使ったり、薬味を使ったり、工夫をして減塩に心掛けましょう」と講師の方から教わりました。減塩を心がけて、これからも皆さん元気に活動しましょ〜♪。



## 腰痛予防体操&尿チェック 井口鈴が峰支部

2月7日（金）、井口鈴が峰支部でさえき病院のリハビリ科の方を講師にお呼びし、「腰痛予防体操」を開催しました。雪が降って寒い日でしたが、11名の方が参加してくださいました。腰痛予防体操の前に尿チェックをし、皆で結果を確認しあいました。腰痛予防体操では、普段の姿勢が原因で体が傾いたりしてしまうので、普段から良い姿勢に心掛け、ストレッチなどして体を伸ばしてあげると良いそうです。100歳体操をこれからも続けて行きましょう！！

