

子育て中のお母さんから  
**SOS**

子育て中のお母さんが「体調を崩した」とSOSがあり、赤ちゃんをにじの家サロンで預かりました。にじの家サロンを何度か利用していることもあり、サークル中の組合員さんからも「また大きくなったね」と、代わりばんこに抱っこ♪赤ちゃんはごきげんでした。

ご本人は、一時預かり的な社会資源の利用もされていますが、事前の予約が必要だったりして、今回の様に急な時に「助けて」って言える場所があるのは、本当にありがたいと喜んでもらい、その日はゆっくり休養してもらいました。

「ニーズ」に合った活動

子育ては愛情いっぱいでも辛くなることだってあるし、初めての子育てはわからないことだらけ。ちょっとしたことでも聞いたたり、相



談したり、話せる人がいるだけで安心できたりします。しが健康医療生協が地域の中でどのような役割を果たせるのか、いろんな世代のニーズに合うような活動や運動をすすめていきたいと思えます。

気軽に「居場所」に

しが健康医療生協の未来づくりの中でも「まちの保健室になりたい」という声がいくつもありません。コロナ禍で人と出会うことも難しくなってる今、自分の体調が悪くなった時も、子育てがちょっと不安になった時も、ちょっと助けて！ちょっといっぴくさせて！と、気軽に声をかけてもらえる居場所の一つになれるといいなと思えます。

(池内)

男やもめのかたん料理 NO.8  
(金岡 英明)

キムチ チャーハン

まずは準備ですが、ウィンナーは5mm幅の輪切りにしておくのと、キムチは食べやすい大きさに切っておきます。



中火に熱したフライパンにごま油をひきウィンナーを炒めます。ウィンナーが焼けてきたら、キムチとごはんを加え炒めます。

ごはんがパラパラになってきたら、うどんスープの素小さじ1/2、ゴマ油小さじ1を加えて更に炒めます。ごはん全体に味が馴染んだらごはんを端に寄せて、空いたところに溶き卵を流し入れ卵が固まってきたら、全体を混ぜ合わせ醤油小さじ1/2を加え味を調えたら火から下ろします。器に盛り付けて小ねぎを散らして完成です。

塩加減はキムチが辛いので控えめがお勧めです。

STOP改憲

平和憲法を、未来へ。  
憲法改悪を許さない全国署名

JR 草津駅東口デッキにて

10/29(土) 14時~15時  
改憲は許さない！  
署名・宣伝行動を行いました

ご協力ありがとうございました

10月号のほほえみは、インフルエンザワクチン予防接種の予約受付の記事があり、手配りのみなさんに「17日までに配布を」と、無理なお願いをしましたが「いま配り終わりましたよ！」と電話をしていただいた南準備会のHさん、「配達が終わったわ」と事務所に寄ってくれた栗東支部のKさん、他にも多くの手配りボランティアさんから連絡をいただきました。ありがとうございました。(事務局)