

生協講座に参加して



「特定健診と健康チェック」に参加

(栗東支部・井上 早苗)

第1回医療生協講座、「特定健診と健康チェック」に参加させて頂きました。特定健診は、市からの無料の健診であり、医療機関ならではの特典で、他よりも、安く特定健診にない健診が受けられる事を知りました。また、健診に行きたくても足がないわという組合員さんには午前中なら、送迎も電話予約でもらえる事も知りました。

健康チェックは、受診しなくても班会、サークルで行なうことが

男やもめのかんたん料理 NO.16 (金岡 英明)

めんつゆ ごま油うどん



鍋にお湯を入れてうどんを茹でるのですが、最近スーパーなどで安いゆでうどんがありますが、あまり湯がくとうどんの腰がなくなりますから、お湯をかけてヌメリを取るだけの方が、美味しくいただけます。器に麺つゆ、ごま油を入れたらその上にうどんを乗せてよく混ぜ合わせ、最後にいりごまとネギを振りかけて完成です。

ツナと刻み味付けのりの冷やしうどん

こちらのうどんも、安いゆでうどんをつかいます。お湯をかけてヌメリを取って、サッと冷水でしめ水気をきり、ツナ缶のツナは油をざっときる。皿にうどん、ツナを乗せ、麺つゆをかけて刻んだ味付け海苔と白ごまをちらして美味しくいただきます。

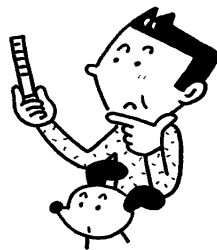


どちらも使う麺つゆは、そのまま使うと味が濃いので、2倍3倍に薄めて、自分の味にして使ってください。

.....
*作って食べて気づいたことがあります。四国生まれで讃岐のうどんばかりを食していたのですが、スーパーの安いうどんも愛情をこめれば最高に美味しい事です。(金岡)

できる健診のようなもので代表的なのが血圧測定です。医療生協では検尿で塩分チェックができる、足の力を測定できる足趾力の機器が、あることを勉強しました。

仕事をしていた時は、年に一回健診を受ける事ができましたが、定年で退職して健診は自分で行わないといけなくなり、安くて安心な健診や健康チェックのできる医療生協の仕組みは、心強いなあと改めて思う事ができました。



生協ホールが、2年8か月ぶりに開放!

＝いつかいつかと、心待ちにしていました…＝

7月1日(土)の朝から約3年ぶりに、サークルの代表者を集めて「ホール利用委員会」が開催されました。当日は、参加サークルのみなさんが「場所の確保が大変やったが、それなりに頑張ってたわ」などの苦労話しも出ましたが、ホールの利用を心待ちにしていた様子うかがえました。

ただ、コロナ感染症の脅威はまだ去った訳でもなく、サークルの開催には注意を払いながらの、運営をお願い致します。



診療所・事業所の電話案内

- こびらい生協診療所 ☎077-553-9696
- こびらい居宅介護支援事業所 ☎077-551-6162
- 通所リハビリテーション ひまわり ☎077-551-6115
- 訪問看護ステーション なないろ ☎077-554-2390
- ヘルパーステーション なないろ ☎077-554-2841
- デイサービスセンター にじの家くさつ ☎077-514-7010
- しが健康医療生協 事務局 ☎077-574-8522