

終活学習会を企画！

「終活・エンディング」

【草津市の出前講座】

講師は草津市

長寿いきがい課の吉村さん

草津の組合員さんの声を受けて、こびらい居宅ケアマネージャーが終活学習会を企画！草津市の出前講座を依頼し、7月13日にじの家サロンで15名の組合員の参加で学習会が行われました。

「終活・エンディング」と聞くとどこか寂しい気がしますが、講師の草津市長寿いきがい課の吉村さんのお話は面白くて、どう生きるかの延長にある、どう最期をむかえたいのかを自分らしく記録していくましよう、と。エンディングノートではなく「未来ノート」というネーミングもいい！第2部では、グループにわかれて「もしバナカード」ゲーム！カードを選びながら、自分が最期に何を大切にしたいかがわかってきます。さいごにそのカードを選んで理由を話し合っ、その方の大切にされてきた思いや人生に触れたような気



終活学習会を企画(草津市の出前講座)

男やもめのかたん料理 NO.17 (金岡 英明)

いんげんの味みそいため

【用意する材料】

先ずは、いんげん豆を20本程、ゴマ油大さじ2杯、普通の味噌大さじ1杯半、砂糖大さじ1杯、ソーメンつゆ少々、あればゴマ大さじ1杯。いんげんは両端を少しだけ切り落とし一口大に切る。次に、おわんに普通の味噌大さじ1杯半、砂糖大さじ1杯、ソーメンつゆ少々、あればゴマ大さじ1杯を先に合わせておきます。フライパンにゴマ油をひき、いんげんを炒めて少ししんなりしたら、おわんの調味料を入れて味付け、味噌等がインゲンによくなじんだら完成です。



いんげんとナスの味みそいため

いんげんだけでは物足りない方は、ナスを1本一口大に切って、いんげんと一緒に炒めてください。調味料は全体に少し増やすのを忘れないでください。こちらもいけますよ。

【一口便利メモ】

今回も材料を一口大に切る作業がありますが、包丁を苦手にする方が多いので、調理ハサミを用意しておくと、何かと便利ですよ。

がしました。
班会などで市の出前講座を、お呼びするのもいいなあと思いましたが、いかがでしょうか？ (池内)

支部の活動紹介

栗東(くりこま)支部

6月誕生の「いっちゃん班」

物忘れも足腰の痛みもズバッと笑いに！班長さんのおっきな愛情たっぷり♪いっちゃん班

いっちゃん班会は6月に誕生しました。小平井2区は組合員さんが大勢いるのに班会がなかったねと、ご近所さん中心に集まりました。ご家族の介護や在宅での看取りのこと、地域や診療所の話も次から次へと出てきます。まさに「地域まるごと健康づくり」がいっぱいです！

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

