

各地でふれあいまつり・高齢者サロン健康チェック

10月末～11月中旬にかけて「ふれあい祭り」が開催され、医療生協も健康チェックで参加しました！

11月12日には『草津市・笠縫東学区地域ふれあいまつり』が開催。草津北支部の運営委員と、訪問看護なないろの看護師が健康チェックを実施しました。

「4年ぶりのふれあいまつりで緊張したけど、健康チェックをしながら地域の方と接することが出来て楽しかった」と、参加された看護師より感想をいただきました。同日に「栗東市・大宝西学区ふれあい祭り」も開催。



栗東市・大宝西学区



草津市・笠縫東学区

栗東支部の運営委員とこびらい診療所の看護師、通所リハビリテーションひまわりの理学療法士が、健康チェックを実施しました。血圧測定や体脂肪測定、なかでも足趾力のチェックは珍しかったようで測定する側も、測られる方も数字に一喜一憂されていました！

草津市・渋川学区

ふれあい祭りの他、草津市渋川学区では「渋川学区高齢者ふれあいサロン」を11月に学区内3か所で開催中。草津東支部の運営委員とこびらい診療所の看護師が健康チェックに参加。



男やもめのかたん料理 NO.21 (金岡 英明)

玉ねぎのお漬物？

玉ねぎは1個を1cm幅に切って、それを大きめのタッパーにひろげて1時間



ほど置いておきます。(辛味が和らぎます)次に、鍋に水コップ1杯、めんつゆを(濃縮)コップ半分、砂糖小さじ2杯、ポン酢大さじ3杯を入れて沸騰させます。冷めたら置いておいた玉ねぎにかけて、冷蔵庫で半日ほど漬けておけば出来上がりです。食べる時に七味を少し振ってください。

玉ねぎを切って、めんつゆとポン酢しょうゆで作った漬け汁に漬けるだけの簡単レシピです。玉ねぎのシャキシャキ食感がクセになりますよ。ごはんにのせて食べてみて下さい。

百歳体操で表彰 草津北支部・大喜多 笑子さん

生協サークル『百歳体操』に参加の大喜多笑子さんが、草津市から表彰されました！ 【後列右から二人目】

草津市が90歳以上の方を対象に、継続して百歳体操に参加している方を表彰。

これからも元気で取り組んでくださいね。



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