

長引くコロナ禍で休止されていた班活動。それでも、みんなで集まって健康づくりや話がしたいと「班活動再開」を模索し続けてきた各支部の皆さん。感染対策をしっかりととった上で、再開をされた2つの班会をご紹介します。

再開したよ 班活動!!

【草津東支部 たんぽぽ班会】

草津東支部のたんぽぽ班は、令和元年に班会が開かれたのを最後に班会が開催されていませんでしたが「地元での班会をもう一度開こう」と支部や医療生協事務局の励ましもあり、草津郵便局前にある渋川西会館を借りて開催されました。ここは元々行者堂だったらしく、襖の奥に立派な銅像がまつられています。

班会では、今年の干支でもあるうさぎの折り紙をしました。



【栗東支部 すずめ班会】

栗東支部すずめ班は、令和2年を最後に班会が開催できていませんでしたが、先日4年ぶりの開催が実現しました。すずめ班の名前の由来は「ぴーちく、ぱーちく」雀みたいに皆でおしゃべりしようというもの！今回は盛りだくさんの内容で、健康チェックの血圧測定をした後は、健康吹き矢を体験！。班長さん手作りの黒糖と片栗粉で作ったカタクリ餅をいただきながら、班のこれからを話し合いました。

男やもめのかんたん料理 NO.11

(金岡 英明)

*ツナマヨきゅうり

まずはきゅうりを薄切りにするのですが、包丁が苦手なら100均にピーラーやスライダーがありますので買っておくと便利です。



ツナ缶の油は使わないので捨てて、きゅうりとツナ・マヨネーズを混ぜ、最後にコショウをふって出来上がりです。

*ピーマンの麺つゆ炒め



ピーマンを食べやすい大きさに切ったあと、フライパンにゴマ油（大さじスプーン2杯）で熱し、ピーマンを焦げ目がつくぐらいまでいため、そこに麺つゆ（麺つゆ大スプーン2：水大スプーン4）を加えて、ピーマンが柔らかくなったら皿に盛り、最後にかつお節を散らして出来上がりです。

生協講座のお知らせ

救命救急・ 心肺蘇生法を 学ぼう



日時：2023年3月11日(土)

13時30分～15時

内容：「救命救急・心肺蘇生を学ぼう」

講師：湖南消防救命救急士

場所：にじの家サロン

定員：10名まで

参加費：100円

参加希望の方は下記まで

電話：077-574-8522

(こびらい事務局)

しが健康医療生活協同組合
こびらい健康づくり委員会