



=2月15日(水)=

コープもりやまで 健康チェック

へえ～、
医療生協さんって
こんな活動もして
るんですが？

2月15日(水)コープもりやまで健康チェックを開催。

今回の開催は滋賀生協連からの呼びかけもあり、健康チェックを共同開催することになりました。当日は生協の「シニアデー」ということもあり、私たち医療生協から看護師や健康づくり委員も参加し、20名の方々の健康チェックを実施。

血圧・握力・体脂肪測定のアとの健康相談では、健康のことから趣味やサークルのこと、医療生協の取り組みなどを紹介、健康チェックに参加された方々と交流することができました。

今後も継続して健康チェックを行っていきたいと思います。(事務局：山崎)

男やもめのかたん料理 NO.24 (金岡 英明)

ウインナーとキャベツと卵の炒めもの

ウインナーは斜めに3～4等分にカットする。キャベツは手で一口サイズにちぎる。卵はそうめんつゆ(大さじ1杯)か、みりん(大さじ1杯)と合わせて溶いて



おく。フライパンにサラダ油かゴマ油を入れて、弱めの中火にかけ油が温まったらウインナーを炒め、軽く焼き目がついたらキャベツを加えて炒めてください。キャベツがややしんなりしたら塩少々と、コショウ少々で味を整えてから、卵を流し入れます。

少し待って卵が固まったところから菜箸(さいばし)でくずし、半熟くらいになったら全体を混ぜ合わせる。卵がほぼ固まったら出来上がりです。

お皿に移して、食べる時にマヨネーズなどで、自分好みのお味で食べて下さい。

※文中にてくる菜箸(さいばし)とは？

菜箸とは、通常の箸より1.5から2倍ほど長さのある料理用の箸のことで、火元から距離が保てる安全な箸です。

活動紹介

草津北(波紋)支部

5年ぶりの「こびらい寄席」

=笑いは健康のみなもと=

2月25日(日)5年ぶりに「桂九雀のこびらい寄席」を生協ホールで開催しました。久しぶりのこびらい寄席は、90人を超える組合員で超満員となり、桂九雀さんもパワフルな熱演で応えていただきました。「笑いは健康のもと」。皆さん更に元気になりました。

(草津北支部事務局長 畠山重弘)

