

長東支部だより

日中はまだ暑さが厳しいですが、朝夕は少しずつ過ごしやすく感じるよう様になりました。油断して風邪を引かれませぬように！

8月のコロナ感染者数も減少の兆しがみえませんでした。まだまだこれからも感染対策が必要！ 今一度、うがい、手洗い、手指消毒、マスクの着用は守りましょう



【担当が変りました！職務は地域の健康増進！】

9月より長東支部の担当となりました山本と申します。健康まちづくりセンターに来て1年少しになります。懐が広く、情の熱い組合員さんと毎日楽しくほっこりすることもあったり、地域活動を進めるべく熱い会議があったり・・・組合員さんに支えていただいている医療生協だと、日々実感しています。

医療生協とは、「元気で長生きするために自分や家族の健康づくりをすすめたい、いざという時、安心してかかれる病院が欲しい」こんな想いの人たちがお金を持ち寄り作られた組織です。これから地域の方たちと健康づくり、街づくりを楽しく進めていきたいです。

介護や育児などの不安、コロナ禍で家において足腰が弱ったなど困った事があれば、お気軽に医療生協「健まちセンター」にご相談ください。

これからよろしくお願い致します。

広島医療生協 健康まちづくりセンター 山本 優美

秋に気になる口内炎

口内炎は疲労や体調不良、ストレスで免疫力が低下したときにおこりやすい。胃腸の疲れのバロメーターともいわれています。
大根・レンコン・長イモ・キャベツなどは消化を助けてくれる食材。
口腔や胃腸の粘膜の機能維持に必要なビタミンB2、B6、Cを不足させないように気を付けよう。もちろん口腔内を清潔に・・・。
秋を元気に過ごしましょう!!

野菜の優しい“エコ”

地球にやさしいベジブロス『“野菜を意味する”ベジタブル。“だし”を意味するブrosを組み合わせた言葉』野菜の皮や種、ヘタなどを煮だしてとる出汁(だし)は体にも環境にも優しい♪
こうした食品ロスを少なくするためにも、捨てるはずの食材を使い切る。



【材料(1リットル分)】

- 野菜の切れ端…両手いっぱい分
- 水…1300ml
- 料理酒・・・小さじ1

【作り方】

- 1, 大きめのなべに水を入れ、良く洗った野菜の切れ端を入れる。
- 2, 火をつける前に、料理酒を加える。(お酒がうまみを引き出し、臭みを消してくれます。)
- 3, 弱火で20分~30分間煮る。(アクにもフィトケミカルが含まれるので、取り除きません。)
- 4, 火を止めて、ザルなどで濾す。(冷蔵で3日間、冷凍で1ヶ月間保存が出来ます。)

9月の予定とお知らせ

- 1(木)機関紙仕分け・運営委員会
- 10(土)中秋の名月

(団子のほかり芋を供えたので芋名月とも呼ばれている)

(*7/29から広島医療生協より班会等は中止に、との通達が出されています・・・引き続き注意が必要です。再開出来るようになりますとお知らせ致します。)

長東支部運営委員会