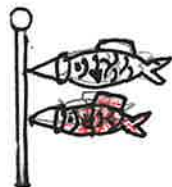


東広島西支部だより 5月号

八本松・志和



西支部総会のお知らせ

日時: 5月30日(金) 9:50~10:30 (支部総会)
10:30~ ニッケン体操体験会

場所: 八本松地域センター

転倒予防体操で体と心も
リフレッシュしましょう!!

転倒は身近な問題
足の指から始まり全身を動かす
ニッケン体操で転倒予防をしませんか。

予定

健康チェックを偶数月第1金曜に行なっています
次回 6月6日(金) 10:00~10:30
八本松地域センターです。 (ウロペーパー代金 100円)

ウロペーパーでたんぱく、糖、PH、潜血、塩分をチェックします。
2か月に1回尿チェックで健康チェックをしてみませんか?

料理研究会

日時: 6月27日(金) 10:00~13:30

場所: 川上地域センター

献立は朱定

参加希望の方は近くの運営委員か右記のお問い合わせへ
御連下さい。

地区別総代会の報告

3月26日(水)つながりセンターにて地区別総代会が開かれました。
東広島からは花岡さん、酒井さんを理事に推薦しました。

5月になり支部総会が始まります。皆様の参加をお願いいたします。

●医療生協の総代会日程

6月28日(土) 13:00~

広島市安佐南の佐東公民館。

4月25日(金) 料理研究会(わかば)

献立
○春のスパゲティ(たけのこ、小松菜、ベーコン)
○新玉ねぎのスープ(丸ごと玉ねぎのスープ)
○レタス、小松菜のサラダ
○デザート(いちごのゼリー)



感想: 新玉ねぎのスープがおいしかった。
いちごのゼリーが良かった。

新玉ねぎのおいしい季節
丸ごと使った玉ネギスープ味わってみて下さい!!

材料 (2人分)

新玉ねぎ 小 2玉
ベーコン 1枚(20g)
コンソメ顆粒 小 1
水 300cc
とろけるチーズ 15g
粗挽き肉 少々

作り方

- ① 玉ねぎは皮を剥ぎ十文字に包丁を入れる。
ベーコンは5ミリ幅に細切りにする。
- ② 玉ねぎを耐熱皿にのせラップをふんわりとかけ
レンジ(600W) 4分加熱する
- ③ なべに②の玉ねぎ、ベーコン、コンソメ
水は玉ねぎがかぶるくらい入れ火にかける
- ④ グツグツしてきたら中火で10分程煮る。
器に盛り上からチーズ、コンソメをトッピングする。

<水、コンソメは鍋の大きさで加減して下さい>

【お問い合わせ】

東広島つながりセンター TEL、FAX 082-423-5994 (花岡)
東広島西支部 TEL、FAX 082-429-1425 (井上)
健康まちづくりセンター TEL、FAX 082-879-8124