

2023年  
11月(209)

# せせらぎ

広島医療生活協同組合  
緑井支部

お困りごとはこちらへ！

健まち：082-879-8124 (川手)、担当理事：服部 082-870-3566 (ルス電へ)、支部長：坂川 082-879-5528 (ルス電へ)



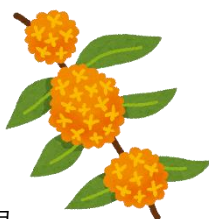
## ちょっとだけ行動しました。

10月19日木曜日午前中緑井支部長と健康まちづくりの職員とで増資のお礼と、お元気ですかの声掛け、機関紙配布協力者探しの目的で緑井2丁目の組合員さんを訪問しました。その中でのお話しできたことの紹介をします。「もみじの方が歩行訓練に丁寧に付き合ってくれてありがたい。よくしてもらっています。」「フィットネス、歯科でお世話になっています」「緩和ケアでお世話になった。歯科の訪問も来てくれて本当に助かっています。共立病院は緑井駅からバスがあるのでいいですね」等々、元気な顔を拝見し、こちらも元気をもらいました。



13年間認知症の母を自宅で介護した方が母の「コマの仕草を詠まれたうたです

川柳  
だれにでも  
手を合わす母  
可愛い



緑井  
中村

## ナス玉焼き




材料(2人分) ナス2本、ベーコン1枚 卵3個、花がとお(小)1袋、ユズコショウ適量

- ① ナスのへたを取り縦4つわりにし3ミリのいちょう切りにし、水にさらす。
- ② ベーコン5ミリ幅に切る。
- ③ フライパンに油大さじ1杯入れ水を切ったなすを入れ、ナスに火が通るまで炒める。醤油、みりん各小さじ2杯入れ調味する。
- ④ お椀に卵を割り入れ塩一握みいれ、よく溶きほぐし、まぜる。
- ⑤ まぜた卵を③のフライパンに流し入れ、手早くかき混ぜ形を整える。
- ⑥ はながつおを散らし、ふたをし、弱火で焦げ目がつくまで焼く。裏返し、焼く。
- ⑦ 食べやすく切って皿に盛り、柚子胡椒を塗ったら出来上がり。



### 〈心のとまり木茶ろん〉

毎週水曜日 13時～ オレンジハウス   
百歳体操が終わった後、各自水分持参で軽くお喋りします  
参加費：百円

### 〈太極拳〉

第2・4金曜日 10時～12時 虹の会館1階ほっこり

第3月曜日 10時～12時 梅林集会所 

### 〈絵手紙〉

第2火曜日 13時30～ 虹の会館2階組合員ルーム

### 〈書道〉

第3火曜日 13時30～ 虹の会館2階組合員ルーム

### 〈ピンポン班〉

11月30日(木)、12月21日(木)

11時～13時 虹の会館1階ほっこり

### 〈健康マーじゃん〉

11月16日(木)、12月14日(木)

13時～15時 虹の会館2階組合員ルーム 