

祇園支部ニュース

支部総会を開催しました！

5月17日、ふれあいセンター協同にて2022年度祇園支部総会が開催されました。

前半は昨年度のまとめと今年度の活動方針案が話し合われ、今年度は昨年度中止になった認知症の学習会をしたいとの意見が出ました。

後半は西原支部との合同学習会として、ふれあいセンター協同の山本事務長による「定期巡回・随時対応型訪問介護看護」についてのお話がありました。

「一人暮らしでトイレの失敗をして動けないときにどう電話するか？」や、「職員の募集はしているか？」「募集について、資格がなくてもいいか？」「広島市に何ヶ所定期巡回の事業所があるか？」といった質問があり、組合員さんにとっても関心の高い、とてもためになる学習会になりました。



真剣に学習しています。

6月の予定

- 2日(木) 衆歌生(カラオケ) 休む
7月から再開予定
- 7日(火) 機関紙配布 10:00~12:00
- 15日(水) 定期かがやく会(老後暮らし)総会
(月曜日) 10:00~
- 21日(火) 支部委員会 10:00~12:00
絵(キ子氏) 13:00~15:30
- 22日(水) 祇園支部 かがやく会(老後暮らし)
総会(ふれあいセンター 協同)
13:00~15:00
- 24日(金) ぬいご(小物)班 9:30~12:00
- 25日(土) 第63回通常総代会 13:30~
(佐東公民館)



トマトの栄養

~リコピンの上手な摂り方~

トマトはビタミンC、ビタミンE、カリウム、食物繊維などをバランスよく含む野菜で、夏は汗で奪われたミネラル分も補えます。

近年の健康ブームでリコピンといえばトマトをイメージする方も多く、ビタミンEの100倍ともいわれるリコピンの抗酸化作用は、夏のだるさ、疲労を軽減し、日焼け予防にも。また、夏の疲れた体を助けるだけでなく、血流の改善や生活習慣病の予防など、幅広い効果が期待されています。

では、リコピンを効率よく摂るにはどうすればよいのでしょうか。



1. 油と一緒に

油に溶けやすい性質のため、オリーブオイルなどの油と一緒に食べると体内への吸収率がアップ。

2. 加熱して食べる

トマトソースやシチューなど加熱調理がおすすめ。

3. 朝に摂る

吸収率がいちばん良いのは朝。手軽なトマトジュースがおすすめです。牛乳と一緒に摂るとさらに効果的。

食欲が落ちやすいこの季節には、「朝トマト」で夏バテ対策を。

不運の後に幸福が訪れる
 次があることを信じて諦めずに続けること
 (心に残る言葉)

介護して
 夫婦愛
 ふたたび芽生える
 シルバーリレー

幸福というのは他から
 めたるるるるるるる
 自己の生命の内に
 築いていくものである

チヨット一言