

中須支部だより

作成 支部役員会
お問合せ先 広島医療生協
健康まちづくりセンター
☎879-8124

2023. 1

謹賀新年



皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます

令和五年 元旦

～「まさか！」のときも慌てないで～

・救急車？迷ったら

「救急相談センター広島広域都市圏」

☎7119 または ☎082-246-2000

24時間いつでも、症状を聞いて緊急性を判断し、アドバイスや案内をしてくれます。

・夜間の小児科救急医療相談 ☎

受付時間 午後7時～翌朝8時

☎8000 または ☎082-505-1399へ

「朝まで様子を見ていい？受診？」——迷ったら相談を。看護師等がアドバイスしてくれます。



・もしかして詐欺？と思ったら

消費者ホットライン「#188(いやや!)」

または、広島市消費生活センター ☎082-225-3300へ

開館 10時～19時 (毎週火曜日、12/29～1/3 は休館です)



わいわいサロンのお知らせ

・中須集会所 (中須市営住宅公園内)

日時:2023年1月10日(火) 9:30～

転倒予防体操と交流会。初笑いで今年も元気に！楽しいひと時を過ごしましょう

・山中宅 (共立病院西隣の古民家)

日時:2023年2月4日(土) 10:00～

雛飾り 何を作るかはお楽しみ。。

・中須集会所 (中須市営住宅公園内)

日時:2023年2月14日(火) 9:30～

転倒予防体操と交流会。最近TVの音量はあがっていませんか？気になる耳の不安などを話しましょう。

「わいわいサロン」は、いきいきポイント押印対象事業です。
※コロナ感染や気象状況により中止することがあります。



新組合員・機関紙配布協力員交流会



コロナ禍で中止していた交流会でしたが、三年ぶりに開催しました。秋晴れの11月15日、10人で安佐動物公園に行きました。

未だに交流制限はあるものの、かわいい動物たちや鮮やかな紅葉に癒され、みんなと一緒に交流できる喜びを満喫しました。



黒豆が残っていませんか？

残ってしまうおせち料理第1位は黒豆だそうです。まめに暮らせるようにとの願いがある黒豆。リメイクして残さずいただきましょう。

1.黒豆のおにぎり

黒豆の汁気をしっかり切って、ご飯と混ぜる。塩を強めに振りご飯を握る。

2. 黒豆煮汁のカフェオレ

インスタントコーヒー(スプーン1杯)を熱湯(60cc)で溶かす。黒豆の煮汁(45cc)と牛乳(75cc)を加えてかき混ぜ電子レンジで温める。

