

# 川内支部ニュース2月号

広島医療生協  
川内支部  
健康まちづくり  
センター  
石田 879-8124

大寒を迎えてます。酒・味噌・しょう油など日本ならではの麹を利用した製品が作られています。自然のめぐみに感謝です。この寒さをもう少しのり切れば節分をさかいに春のおとづれがくることでしょう。



## 〈そよ風班〉1/16 お正月班会

百人一首(ぼうずめくり)、トランプ、おはじき、お手玉、と幼女にかえって楽しみました。昔遊びも脳トレになるかも?楽しく笑えることが一番です。

## 〈どんぐり班〉1/20 スマホ講習会

1月はスマホ講習会でした。ハイテク機器に詳しい医療生協職員が講師となって、ラインの使い方や気になっていた操作を聞きました。1回では覚えきれなかったので、来月も開催します。



## 二葉の里を七福神めぐり

広信おもと会ニュースより

恵比須天(えびすさん)

日本神 商売繁盛・五穀豊穣

毘沙天(びしゃもんてん)

インド神 危除け・福運・食運

弁財天(べんざいてん)

インド神 技芸上達・財運・金運・恋愛・学問

福禄寿(ふくろくじゅ)

中国神 子孫繁栄・財金運・立身出世・招徳人望

寿老人(じゅうろうじん)

中国神 長寿、諸病平癒

大黒天(だいこくさん)

インド神 五穀豊穣、子孫繁栄

布袋尊(ほていそん)

中国神 笑門来福・夫婦円満・人徳



広島駅北口から、それぞれの神様が祀られたお寺や神社を巡る2時間半の歴史探訪コースがあります。北口に探訪ルートが書かれた看板や、東区役所にガイドブックがおいてあります。

## —これから予定—

3/1 (水) 役員会 岡田宅 9:30から  
機関紙“からだと暮らし”の仕分けと配布員のボランティアをお手伝いくださいれば、嬉しいです。

2/17(金) どんぐり班 10時~12時 倉本会館  
医療生協「スマホの使い方講座」

2/20 そよ風班 10時~12時 ぬくもりの家  
体操と折り紙教室(初級)

ご興味のある班会がありましたら健康まちづくりセンター石田(879-8124)までご連絡ください。



## 〈腎臓のサイエンス〉

腎臓の細胞の働きの驚異

辞書には、尿の生成と排出をする器官となっていました。1歳のペットボトル50~60本の血液を必要なものと不用なものを分別して、1日1.5歳の尿を排出して、あとはまた血管にかえしているとのこと。人体の部分がほとんどiPS細胞で作れるという、医学の目覚しい発展があるが、この腎臓だけはまだできないとのこと。人体の神秘は「神のみぞ知る」ですね!



## 〈グリル野菜のぽん酢マリネ〉

- ① 耐熱容器に、水大1をかけたブロッコリー1/2株(小房にして)をふんわりラップで電子レンジ(600w)で1分半
- ② フライパンにオリーブ油大3を入れ、熱したられんこん・さつま芋・大根・ニンジンをこんがり焼く。
- ③ ②を、ポン酢1/2カップ・砂糖大1と1/2に味がなじむまで1~2時間つけこむ

ブロッコリーは、酢で色落ちするので、小皿によそったあとにのせるのがOK