

2024年
4月(213)

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）

緑井支部総会

4月に開催します！！

前年度を振り返り、今年度の方針・計画などを話し合います。他に今、気になっていることなども出し合いたいと思っています。

4月24日(水)10時からせせらぎ公園で計画しています。雨天時は、オレンジハウスで

します。
ご参加ください。



機関紙配布員募集中！！

「からだとくらし」医療生協の機関紙配ってもらえる方募集中です。お住まいの近く、10部でもかまいません。配ってみようかなと思われる方、上記にお電話ください。



＼ ラクにつくるうちごはん ／



「海南鶏飯（ハイナンチーファン）」を和風に手軽にしたアレンジ料理



ヒジキチキンライス

材料（2人分）：米1合、芽ひじき5㍑、長ネギ（緑色の葉先1本分、白い部分10㍑、鶏もも肉200㍑、おろしショウガとおろしニンニク各々小さじ1/2（1人分517㍑、塩分2.7㍑）

- ① 米をといで30分以上吸水させる（1合メモリまで水を入れる）
- ② 鶏肉皮を下にきつね色になるまで片面焼く。おろしショウガ、おろしニンニク途中、お肉に塗る
- ③ 長ネギ緑の葉先を斜め切る。白い部分みじん切りにする。
- ④ 芽ひじきと緑の葉先を米の上に散らす。米の上に鶏肉の皮を上のにせる。酒大さじ1、みりん小さじ1、塩小さじ1/2加え、普通に炊く
- ⑤ みじん切りしたねぎ、醤油・酢各小さじ2、砂糖小さじ1/3まぜてたれを作る
- ⑥ 炊き上がったら鶏肉を取り出して1センチに切る。ご飯はまぜる
- ⑦ 皿にご飯と鶏肉を盛りたれをかけたら出来上がり



〈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

〈ギター教室〉

4月はお休みします

〈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〉

4月18日 11時～13時 虹の会館1階ほっこり

〈健康マージャン〉

4月11日 13時～15時 虹の会館2階組合員ルーム

25日