



支部長 土井 靖子 845-8078
健康まちづくりセンター(栗栖) 879-8124

新型コロナウイルスワクチン接種をしました

長い自粛生活で増えたもの「体重」「物忘れ」、減ったもの「気力」「体力」。皆さん如何ですか。

私は、早く元の生活に戻るために、あすなろ生協診療所で新型コロナウイルスワクチンの接種を受けました。当日は17名の希望者がいましたが、受付から接種、終了後15分の安静タイムまで入れて約1時間で、とてもスムーズでした。開始前に井口先生から接種について説明があり、不安はありません。接種は全然痛くなく、「エッ、もう終わったの?」という感じで、副反応は夕方くらいから腕に軽い筋肉痛が二日続きました。

以上、新型コロナウイルスワクチン接種を終えた私個人の感想です。

(土井 靖子)

2021年度役員体制

新役員自己紹介

| | |
|--------|--------|
| 支部長 | 土井 靖子 |
| 会計 | 大西 千代子 |
| 運営委員 | 門前 峯子 |
| | 山根 康裕 |
| | 中野 美津江 |
| 地区担当理事 | 川本 千恵子 |

自然が大好き。花が好き。手芸教室をポチポチと。コロナ禍、平凡な日常の中にみつけた幸せに心ときめくバーバです。新しく運営委員のメンバーに加わりました。よろしくお願ひいたします。

(大西 千代子)

2020年7月に広島医療生協を退職し、現在は子ども学習支援塾(うしたあらくさクラブ)を主催しています。

医療生協を離れて感じたその良さは、何でもタブーなく率直に話し合え、主体となって健康づくりまちづくりを進めることが出来る事です。一緒に楽しい活動を創っていきましょう。(山根 康裕)

体を動かすことが好きなのに今はできない。早く元のように動きたい。皆さんのお役に立てるようがんばります。

よろしくお願ひします。

(中野 美津江)



なすの肉じそ巻きピリ辛ソース

材料(4人分)

なす2本、豚バラ肉(薄切り)4枚、青じそ8枚、片栗粉・揚げ油各適量、
ソース・・・めんつゆ(2倍濃縮)大さじ1¹/₂、穀物酢大さじ²/₃、豆板醤小さじ¹/₂

作り方

- ①豚肉は半分の長さに切る。なすはヘタを切り落とし、縦4等分に切る。
- ②なすに青じそを巻いてから豚肉を一枚ずつ巻きつけて、全体に片栗粉を薄くまぶす。
- ③ソースを混ぜる。
- ④フライパンに揚げ油を2~3cmになるように入れて、中温に熱し、②の半量を入れて、なすがやわらかくなるまで2~3分揚げる。残りも同様に揚げる。
- ⑤器に盛り、③をかける。青じそが余っていれば、肉じそ巻の下にしく。