



2023年度 9月~10月

いっせい班会

猛暑が続いておりますが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。

おすすめ班会メニューをご紹介します。

おすすめ！

復活👉わいわい講座（感染管理・緩和ケア・手術などのテーマで認定看護師が講師）

貸出できます👉TVゲームWiiで楽しく身体を動かそう

はじめてますか？👉健康チャレンジ（パンフレットあります）



DVD 学習会
をしませんか？



○原爆の証言（平和のつどい）切明千枝子さん（93歳）1時間20分

○黒い雨PJの活動報告と体験者の手帳取得までのお話 1時間

○オーラルフレイル予防「吹き戻し de 若戻し」6分

○带状疱疹予防接種と、高齢者が受けるべき
予防接種について（吉國医師の講演）1時間20分

班会は組合員さん3人から開けます。専門家（医療・介護など）が講師で参加も可能です。依頼おましています！
「健康まちづくりセンター」まで



オクラの梅炒飯

栄養価(1人分)
熱量:419 kcal
塩分:1.0g
調理時間:15分



つくり方

- ① オクラはヘタを取り、5mm幅の輪切りにする。梅干しは種を取り除き、みじん切りにする。卵は溶きほぐしておく。
- ② フライパンにごま油を中心に熱し、オクラを軽く炒め、冷や飯を加えてほぐしながら炒める。
- ③ ごはんがパラパラになったらフライパンの端に寄せ、空いたスペースに溶き卵を流し入れる。卵が半熟になったら梅干しを加え、全体を切るように混ぜながら炒める
- ④ 器に盛り、かつお節をトッピングする。

材料(2人分)

オクラ...5本(約50g)
梅干し... (塩分10%タイプ)
2粒分(種を除いて約16g)
卵...2個
ごま油...小さじ2
冷や飯...350g
かつお節...1パック(約2g)

comcomNo.672 2023.8月号より

ウォーキングサークルより (里山登山)

今月は、休山(497.4m)に登ります。頂上からは灰ヶ峰・野呂山などの山々や瀬戸内海の大島美を望むことが出来ます。ご一緒しませんか。(登り2時間)

とき :9月28日(木)

集合場所:JR呉駅前

集合時間:午前9時10分



雨天の場合は中止です。
* 当日参加もOK
* 山登りに適した靴・服装
でお越しください

お問合せ:
090-6841-7819 梶原
090-8600-8315 中井まで

おすすめのダイヤ
あき亀山駅発 7:15~大町
駅 7:37~広島駅 8:05~呉
着 9:05着(乗換え不要)