



## 広島医療生協 介護者のつどい

とき:2024年1月15日(月)  
11:00~12:00  
ところ:虹の会館1階「ほっこり」

参加  
無料

- ・学習会「介護保険制度について学びましょう」②  
介護保険のパンフレットをみんなで学習します  
講師:岡田 美杉さん  
(広島医療生協 介護事業部長)
- ・懇談会  
お申込みは「健康まちづくりセンター」まで  
主催:広島医療生協 理事会福祉活動委員会

2023年はお世話になりました。  
今年もよろしくお願  
いいたします。



## 素材をいかす！すこしおレシピ 長いものパイユ

材料(2人分)  
長いも…約10cm(250g)



- A {
- ピザチーズ…30g
  - 片栗粉…大さじ1
  - 食塩…少々(0.2g)
  - こしょう…少々(0.2g)
  - サラダ油…小さじ2
  - 粗びき黒こしょう…適量

栄養価(1人分)  
熱量 …201kcal  
塩分 …0.5g  
調理時間…15分

### 作り方

- ① 長いもは皮をむき、5cmの長さの輪切りにしたものを数枚ずつ重ねて細切りにする。
- ② ボウルに①をいれ、Aを加えてよく混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を弱火で熱し、②を均等な厚さにひろげ、フライ返しで押し付けるように丸型にする。そのまま触らず約5分じっくりと焼き、ひっくり返して反対側も同様に焼き色がつくまで焼く。
- ④ 両面焼けたらあぶらを切って取り出し、食べやすい大きさに切って器に盛る。粗びきこしょうをトッピングする。

Comcom11月号No.675より

## できました！ 「ピカに灼かれてⅡ」 第18集

毎年、広島医療生協の2年目職員が被爆者の方から当時の体験を伺い、感想と共にまとめて発行しています。



職員は直接体験を聴くことで、戦争の悲惨さと平和の大切さ、そして後世へ語り継ぐ必要性を学びました。多くの方に読んで頂きたい一冊です。

一冊・・・300円

申込み:健康まちづくりセンターへ

おしらせ  
ウォーキングサークル、2024年1月はお休みです。