



広島医療生協

健康まつり 2024

とき 2024年5月26日(日)
10:00~14:00 予定

ところ 広島共立病院

第4駐車場・虹の会館



◎楽しいステージ
日頃の成果を発表します!

◎バザールテント
たい焼き・ポップコーン
手作り小物 など

◎お楽しみコーナー
・健康チェック
・子どもコーナー
・お仕事(検査技師・薬剤師)体験
・D-MAT カー乗車体験 など

みんな
来てね!



主催
健康まつり 2024
実行委員会

ウォーキングサークルより (里山登山)

今月は水分峡から「呉婆々宇山(682.2m)」に登ります。林道を横切りながら登って行きます。下山も同じコースを下ります。春のひとつとき一緒にしませんか。(矢賀駅から登山口まで徒歩30分、登り2時間)

とき : 4月25日(木)
集合場所: JR 矢賀駅前
集合時間: 8:25

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
あき亀山発 7:15~広島着 7:58
広島発 8:16~矢賀駅着 8:20



広島医療生協 介護者のつどい

とき: 2024年5月13日(月)
10:30~12:00

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」④
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

すこしお バランスごはん

菜の花のアイオリソースがけ



栄養価(1人分)
熱量: 105 kcal
たんぱく質: 2.2g
塩分: 0.2g

材料(2人分)
菜の花...1/2束(100g)

A { マヨネーズ...大さじ1
オリーブ油...大さじ1/2
牛乳...大さじ1/2
にんにくすりおろし...小さじ1/2

温野菜の苦みを
まるやかにして
くれるアイオリ
ソース。温野菜
やゆで卵、えび
などにもご活用
ください。

つくり方

- ① 菜の花は食べやすい長さに切る。鍋に湯を沸かし、沸騰したら菜の花を入れ、再び沸騰したら取り出して冷水で冷ます。水気を絞って皿にもる。
- ② Aを混ぜ、アイオリソースをつくる。
- ③ ①に混ぜた②をかける。