



## 広島医療生協 介護者のつどい

とき:2025年5月12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」  
Part③

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

## 広島民医連 医系学生ランチ会 ボランティアさん大募集！！

広島大学の医系学生たちに、医療生協の組合員さんの手作りランチを提供しています。

日頃から栄養が偏りがちな食生活、経済的負担、勉強へのストレスを少しでも支えたい想いで活動しています。

組合員さんがふるまう栄養満点で彩り鮮やかな料理を多くの学生が楽しんでいます。



◇募集開催日 毎月第1・2・4木曜日

◇開催場所:広島民医連

学生サポートセンター(南区出汐 1-3-12)

◇時間:11:30~13:30 (調理開始は 8:30~要相談)

◇当日は、学生とランチをしながら交流

3名くらいの仲間を誘って、班活動の一環としてランチボランティアをしてみませんか?ぜひ、見学からでもいらしてください。

【連絡先】

広島民医連

ランチ会担当:岡野

広島民医連

TEL:082-569-7601 FAX:082-569-7602 メール:hiro@hiro-min.com

## ウォーキングサークルより(里山登山)

今月は、郷土の歴史が感じられる武田山(410.9m)に登ります。頂上からの展望は最高です。ご一緒しませんか。(登りは2時間、下祇園駅に下山します。(トイレは大町駅、下山口から5分の公園にあります)

とき:4月24日(木)

集合場所:JR大町駅

集合時間:9:00

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



おすすめのダイヤ  
あき亀山駅発 8:23~  
大町着 8:44  
広島発 8:17~大町着  
8:49

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

## すこしお バランスごはん 豆苗とベーコンの酒蒸し

栄養価(1人分)  
熱量:65 kcal  
たんぱく質:3.1g  
塩分:0.7g



材料(2人分)

豆苗...1/2束(65g)  
ベーコン...2枚(34g)

A { 白ワインか料理酒...小さじ1  
しょう油...小さじ1  
みりん...小さじ1

つくり方

黒こしょう...適量

- ① 豆苗は根元を切り落して洗い、半分の長さに切る。ベーコンは2cmの幅に切る。
- ② フライパンにベーコンを入れて1分ほど焼く。豆苗を加え、混ぜたAを回しかける。ふたをして弱めの中火に1分かける。
- ③ 器に盛り、黒こしょうをふる。