

2025年5月号

No.349

井戸端ニュース



広島医療生協・健康まちづくりセンター

広島市安佐南区中須 2-19-6

TEL (082) 879-8124

FAX (082) 879-8182

地域のみなさんの健康応援隊になろう！

健康サポーター 養成講座

脂質異常症編

生活習慣や健診（検診）の正しい知識を学び、
自分とまわりの方の健康を守ろう。

日時：5月30日（金）10:00～11:30

会場：虹の会館1階「ほっこり」
(共立病院北側)

＜ 内容・講師 ＞

「脂質異常症ってどんな病気？」



安佐南保健センター医師

「健診（検診）について知ろう」

安佐南保健センター保健師

参加費無料

要予約（定員30人）

お申込みは

「健康まちづくりセンター」まで

主催）安佐南保健センター・広島医療生協

高齢者いき
いきポイント
対象です

ウォーキングサークルより（里山登山）

今月は、岩滝山（192m）と日浦山（345.9m）に登ります。低くとも展望は最高です。眼前に海田湾が望めます。ご一緒しませんか。（登りは2時間、岩登りがあります。海田駅、岩滝神社にトイレがあります）

とき：5月22日（木）

集合場所：JR海田市駅前

集合時間：8:50



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：

090-8600-8315 中井

090-6841-7819 梶原まで

おすすめのダイヤ
あき亀山駅発 7:39～
広島着 8:25
広島発 8:31～海田市
着 8:40

ボランティアさん大募集

☆場所：広島共立病院・外来ボランティア

住所：安佐南区中須 2-20-20

曜日：月～金曜日

時間：9:00～11:30

内容：患者さん利用者さんの誘導・補助

☆場所：広島共立病院・健診センター

住所：安佐南区中須 2-20-20

曜日：月～金曜日

時間：9:00～11:30

内容：利用者さんのロッカー・フロアー
の誘導、清掃など

☆ふれあいセンター協同（西原）

沼田診療所（沼田）

あすなろ生協診療所（口田）

でも募集しています、お気軽にお問い合わせください。

*いきいきポイント対象です。来院時に手帳を
お持ちください。

*感染対策を万全にして実施します。

申込み：健康まちづくりセンター

TEL (082) 879-8124



すこしお バランスごはん

ポリポリキムチ和え

栄養価（1人分）

熱量：90 kcal

たんぱく質：1.7g

塩分：0.7g



材料（2人分）

切り干し大根…10g

きゅうり…1/2本（50g）

キムチ…20g

A ごま油…小さじ2
しょう油…小さじ1
酢…小さじ1
砂糖…小さじ1/2

つくり方

ごま…小さじ2

① 切り干し大根を水で戻しておく。きゅうりを縦半分に切り、種を取り除いて斜め薄切りにする。

② 鍋で切り干し大根を5分ほど茹でる。

③ ボウルにキムチ・Aを入れて和える。水気を切ったきゅうり・切り干し大根ごま油を加えて和える。

comcomNo.692 2025.4月号より