



# めだか通信

2025年  
11月号

【お問合せ】  
健康まちづくりセンター  
(082) 879-8124

## ○「すこしお料理教室」開催しました！

10月8日（水）、コープ安東店の調理実習室にて、安田女子大学 管理栄養学科の皆さんのが考案した「すこしお料理」の献立をみんなで楽しく調理しました。

### ～🍴本日のメニュー🍴～

- ・ごはん
- ・鮭のパン粉焼き
- ・油揚げとえのきの煮ひたし（ごま風味）
- ・かぼちゃの減塩味噌汁
- ・バナナとみかんの牛乳寒

塩分はなんと全部食べても 2.7g！ それでも美味しく、満足感のある食事になりました。



川本健康づくり委員長の応援のもと、参加者は 2 グループに分かれて調理スタート。さすが皆さん、手際がとても良く、ほぼ同じタイミングで完成！ 少し早めの昼食会となり、グループごとの懇談も和やかに盛り上がりました。「普段なかなか話せないことを聞いてもらえて、心が軽くなった」といった声もあり、笑顔あふれるひとときとなりました。減塩でも美味しい料理を続けて、健康寿命を延ばしていきたいという思いも込められた今回の企画、たくさんの増資にも感謝申し上げます。ご参加いただいた皆さん、ありがとうございました！（参加者：14名）

## ○がんばってますか？「けんこうチャレンジ」

だれでも参加できます。普段、健康に気をつけて行動している事も盛り込んでいます。いよいよ〆切が今月末になりました。報告カードが未提出の方は、健康まちづくりセンターへ！

## ○班会へ参加しませんか？（ご紹介）

**スマイル班**：不定期ですが、助合いが大切と話し合っています。

**薰女子会班**：不定期で茶話会楽しんで居ます。健康が大事ですね。

**ハナミズキ班**：安佐南福祉センターで吹き矢の練習をしています。

**椿班**：機関紙仕分け後に簡単な脳トレやストレッチ、近況などおしゃべりを中心に交流しています。

**メリーゴーランド班**：運営委員で班を結成しています。

## 防災対策見直しましょう！

11月5日は津波防災の日です。

秋は台風による大雨・洪水・浸水の被害が多いため、この時期に防災対策を見直しましょう。



### 避難場所を調べよう

地域の危険な区域や避難場所をあらかじめ確認しておきましょう。

### 防災情報を入手しよう

誤った情報に惑わされず、公的機関が発信する防災情報を入手するようにしましょう。

### 家庭内備蓄を確認しよう

日頃から各家庭で必要な食料や日用品などを備えておきましょう。

### 非常持ち出し品を準備しよう

避難先で過ごすために必要な非常持ち出し品を準備しましょう。

何か相談したいことがあれば、

広島医療生協居宅介護支援事業所（☎879-1870）  
又は、お近くの地域包括支援センターへご連絡ください。