

2020年12・1月号

No.301

井戸端ニュース



広島医療生活協同組合
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

広島医療生協 コロナに負けんよ!

GO! GO! 増資



対象期間中に1回3000円以上増資をして頂いた方には、アルコール除菌スプレーをプレゼント!

2021年
3/31まで



広島医療生協
イメージキャラクター「ギュッとちゃん」

引きつづき加入・増資にご協力ください

お明けまで
まいど

2021



歯が痛い、入れ歯が合わない、
自分で磨けないなどお困りで
はないですか？



コープ共立歯科では、通院が困難な方に、ご自宅や施設へ歯科医師・歯科衛生士が訪問し、口腔ケアを中心に歯科治療を行っています。

対象は、自宅で介護を受けている方（認知症や寝たきりの方も）、病院入院患者、老人ホーム入居者の方など、お1人で通院が困難な方です。

お困りごとがあれば、コープ共立歯科へご相談ください。

ご相談・お問合せコープ共立歯科
Tel (082) 830-5181まで

～すこしおレシピ～



かぶとサーモンの 紅白カルパッチョ

栄養評価(1人分)
熱量 219 kcal・塩分 0.9g

つくり方

- ① かぶの葉はみじん切りにし、耐熱ボウルに入れて600Wの電子レンジで30秒加熱し、水分をふき取り、Aと和える。
- ② かぶはスライサーなどを使い薄切り。サーモンも薄切りにする。
- ③ 器にかぶを敷き詰め、サーモンとかぶを交互に並べる。①を回しかける。

材料(2人分)
・かぶ(葉つき)…3個(360g)
・サーモン(刺身用)…140g

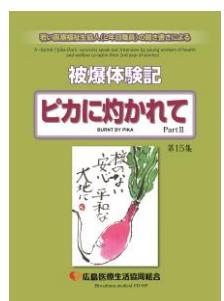
A
・バルサミコ酢…大さじ1
・オリーブ油…大さじ1
・はちみつ…小さじ1
・塩…小さじ1/4

ComcomNo.640 2020年12月より

できました!
「ピカに灼かれてⅡ」第15集

毎年、広島医療生協の2年目職員が被爆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。

職員は直接体験を聞くことで、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、2021年1月はお休みです。

