

品川の歴史を歩く 12月8日

ウォークラリーに34人参加

今回は新シリーズの「品川の大名屋敷跡ウォーク」の第1回目で、五反田から港区白金台に向かい、再び五反田に戻るコースでした。

幕末の江戸時代、現在の品川には27の大名家の屋敷がありました。今回は柳生家、高松松平家、蜂須賀家、旗本大久保彦左衛門、池田家、伊達家などの屋敷跡をまわりました。



自然教育園にも行きました

た。大名屋敷跡だけでなく、外観がとても素敵でタイ大使公館や自然教育園も見学。残念ながら一番楽しみにしていた旧島津公爵邸が、日曜日ということで見られませんでした。現在は高層マンションやビルが立ち並ぶ都会を、400年前の街並みを想像しながら歩くのはとても楽しいものです。次回もぜひ参加したいと思えます。(2参加者)

秋川雅史コンサートツアー ~夢の架け橋~

日時 3月7日(金) 開演14:00 (開場13:30)

会場 アプリコ大ホール

チケット 保健生協組合員価格5300円 全席指定 (通常料金6300円)

演奏曲目 (予定) "千の風になって" "泣かないお前" ピアノ演奏: 小島さやか

主催: 東京労音/労音府中センター お問い合わせは 東京労音まで (3204-9933)

「城南の保健」手配りボランティア募集

Table with 4 columns: Location, Number of jobs, etc. Locations include 東品川1丁目6~34, 南品川1丁目, etc.

一緒に働いてみませんか? ヘルパーとグループホーム職員を募集しています!!

- 勤務日・時間はご相談に応じます。 1. 職種: ヘルパー (ヘルパー2級以上の資格要) 内容: 訪問介護の仕事。週1日、1時間以上から可 (土日勤務も可)。

たまご通信 その10

粗食が老化へ

星野弘子 (女子栄養大学 食生活指導士1級)

真剣に考えれば不安だらけの社会情勢だけれど、それなりに1年を楽しく過ごして新年を迎える。いまや男性80歳、女性87歳と平均寿命は延びたが、介護なしで生活できる年齢は、男性で9年、女性は12年短くなる。健康長寿をめざしたいものである。

神経細胞やホルモンの材料になる。これらが不足すると筋肉や骨が減っていく。老化が急速にすすむ。魚と大豆製品は食べるが、肉はあまり食べないと聞く。牛や豚の脂っぽさと鶏のパサパサ感がさらわれる。メタボ・肥満が気になるのは働き盛りの成人期までのこと。高齢期に入ると栄養の吸収力が低下し、粗食では栄養失調になることもある。肉・魚どちらも毎日40グラムずつ食べてほしい。

まず鶏をおいしく食べるとしよう。くず叩き鶏をつくってみる。皮を除いた鶏胸肉をそぎ切りにして、乾いたまな板の上で片栗粉をまぶしながら叩く。包丁の背やビンの底が役立つ。湯が沸いたら付け合わせ用のキャベツか白菜の千切りを湯通しする。次に叩いた鶏を茹でる。粉が透明になり浮いてきたら上げてよい。ポン酢しょうゆにおろしを入れたのをからめていただく。吉野鶏のすまし汁も上品

ゆたか調剤薬局の薬剤師さんも募集中です! (短時間でも可)

学習会のご案内 『介護保険と通所リハビリテーション』 介護保険で受けられる通所リハビリテーションサービスは、要介護者を介護のプロに預け機能回復訓練を行うサービスです。昨年8月、新しくなったゆたか診療所。その2階に通所リハビリテーションがあります。地域に根付いた通所リハのお仕事とは? 日時 3月29日(土) 13:30~15:00 参加費 無料 会場 ゆたか診療所2階通所リハビリテーション お申し込みは 助け合いまちづくり委員会・梶原まで 3762-0266

『薬剤師 急募中! 薬剤師さんをご紹介ください』

地域医療をまもる薬局

(株)城南医薬保健協働

(URL) http://jyounaniyaku.co.jp/

(メール) jyounaniyaku@mte.biglobe.ne.jp

Table listing pharmacy branches: 本森薬局, みつぎ薬局, うのき薬局, etc. with addresses and phone numbers.

福祉タクシー らくだ

タクシー運賃・料金は普通タクシーと同じ初乗運賃710円です。福祉タクシー「らくだ」は、車いすに乗ったまま、安全運転でお送りいたします。付き添いの方も3人までお乗りいただけます。 寝台車両の運賃は国土交通省認可料金です。(各営業所へお問い合わせください) 営業時間 午前7時~午後7時 受付 午前9時~午後5時 年中無休 本社営業所 TEL 3763-0204 FAX 5762-8569 久が原営業所 TEL 5747-3870 FAX 5747-3871