

### 無料「よろず(なんでも)相談」

どんな相談でもできます。弁護士の相談も受けられます。

#### 《品川》

毎週火曜と木曜 10時～12時 場所はゆたか診療所3階 応接室

- 法律相談は 毎月第3月曜 10時～12時  
担当は申山泰生弁護士(五反田法律事務所)  
できるだけ電話予約を(3781-4723 ゆたか診療所まで)。

#### 《大田》

月曜～土曜の 10時～12時(ただし第3土曜日は休み)

場所は大森中診療所1階

- 法律相談は月3回。担当は佐藤誠一弁護士と早瀬薫弁護士(東京南部法律事務所) できるだけ電話予約を(6404-2301 大森中診療所まで)。
- 第1水曜 13時～15時 第3土曜 10時～12時
- 第4水曜 13時～15時



南京玉すだれなどの出し物で盛り上がりました

当日は55人の参加で大盛況。出し物はハーマン力、南京玉すだれ、下丸子体操班の健康体操、南部合唱団、職員の出し物と大いに盛り上がりました。最後は、南部合唱団とハーマン力、オカリナの演奏に合わせて全員で合唱しました。

3月29日(土)に「鶴の木・雪谷支部 春のつどい」を行いました。2月15日に新春のつどいを予定していましたが、あいにくの大雪でやむなく中止となりました。しかし、組合員さんや職員から「ぜひ開催してください!」の多くの声で春のつどいが実現しました。

## 「ぜひ開催して」の声に...

### お知らせ

4月1日より、消費税率8%にともない、取り扱う物品の販売価格が以下の通り変更となります。

- 電子血圧計 6,680円
- 手首式電子血圧計 6,680円
- 歩数計 1,540円
- ループ 1,610円
- GVK歯ブラシ 185円
- 日生協歯ブラシ 100円

### 「城南の保健」手配りボランティア募集

城南の保健は組合員と協力医療機関、事業所職員のボランティアによって、手配りで配達されています。手配りをして下さる方には援助金が出ます。みなさんのご協力をお願いします。

戸越2丁目	41件
西品川1丁目19～30	45件
東品川1丁目6～34	9件
北品川5丁目	7件
南品川1丁目	6件
南品川2丁目	6件
東大井4丁目	5件
南大井3丁目6～13	7件
上大崎1～4丁目	4件
東五反田3～4丁目	6件
中央4丁目	14件

私もときどきスクーリング(通信教育の一過程)で、定期的に通学して受ける面接授業で通っている。現業に就いている人、地域活動をしている人などが出席する。ここでも座席

に「ポリめし」とは、パッキングで、食材と調味料を全部ポリ袋に入れて、空気を抜いて湯せんにかけておくと、料理ができあがる。まずは肉豆腐を、野菜牛肉、調味料、全部を耐熱ポリ袋に入れる。その袋を水につけると水圧で空気が抜けるので、口を上

### たまご通信 その13

## 「ポリめし」って何?

星野弘子  
(女子栄養大学 食生活指導士1級)

は最前列から埋まってくる。ことに調理のデモンストラーションがある日は、教授の手元をモニターではなく直接みたいと思う。席取りの時点から講義ははじまっているのだ。

女子栄養大学出版部が発行する月刊誌「栄養と料理」は、講義を誌上で再現したもので、一般の人にもわかりやすく書かれている。そのページをめくっていたら「おやじのポリめし」というのが目にとまった。

### 好奇心旺盛な 私はすぐ試作

「ポリめし」とは、パッキングで、食材と調味料を全部ポリ袋に入れて、空気を抜いて湯せんにかけておくと、料理ができあがる。まずは肉豆腐を、野菜牛肉、調味料、全部を耐熱ポリ袋に入れる。その袋を水につけると水圧で空気が抜けるので、口を上

までねじり上げてしっかりとしぼる。弱火で80度を保ちながらかけておくこと20分。豆腐に味がしみ、肉は程よくやわらかい。

### おいしー、簡単・安心...

次は、サバのみそ煮をしよう。サバ一切れ・調味料・シヨウガも入れて80度の湯へ30分。これほうまい! 鍋料理よりもふっくらやわらかい。空気を抜くことで食材が酸化しないのがうまさのヒミツで体にもよい。他の魚でも応用できるし、付け合わせの野菜もいっしょに入れるとよい。肉や魚は熱湯をかけてから使うと、すっきりした風味に仕上がる。蒸しパンも試作して

みたら、驚くほどふくらんで心がホワホワと踊った。こうして何品もつくったが、キッチンが汚れなかったのもうれしいことだった。

### とっておきの技

「考案者によると、この方法は家庭介護をする中で、時間が足りなくても食事づくりと介護の手抜きはしたくない、との思いから生まれたもので、今では妻に先立たれた男性メンバーの自炊にも役立つというとのこと。とっておきの湯せんの技も教えてくれた。時間と温度を設定できる電気ポットを使うとよい。残念! わが家のポットは、旧式の魔法瓶である。

## 協力医療機関への入職おめでとうございます



今年の入職者は全体で29人(研修医2人、看護師15人、介護福祉士1人、理学療法士4人、作業療法士4人、言語聴覚士1人、事務1人、社会福祉士1人)。組合員のみなさんとは、医療現場や班会、青空相談会などでお会いする機会もあると思います。あたたかいご指導をお願いいたします。

### 第12回 品川健康まつり

5月24日(土)  
11:00～15:00  
戸越公園にて  
“つくろう! 命と暮らしを守るかけ橋を”



### ヘルパーとグループホーム職員募集

- 1. ヘルパー (ヘルパー2級以上の資格要)**  
内容: 訪問介護。  
週1日、1時間以上から可(土日勤務も可)。  
給与: 1,350円～1,800円(時間給)  
勤務地: ヘルパーステーションすずらん事業所(大田・品川)
  - 2. グループホーム職員 (介護経験/ヘルパー2級以上あれば尚可)**  
内容: 認知症対応型グループホーム入居者の生活援助。  
給与: 1,050円～1,700円(時間給)  
就業時間: 7:00～15:00 9:00～17:00 12:00～20:00  
勤務地: グループホーム虹の家しおかぜ(大森東) // // みちづか(新蒲田)
- お問合せは生協本部・担当: 横山まで ☎3762-0266  
ゆたか調剤薬局(品川区豊町)の薬剤師さんも募集中!

### 映画『ペコロスの母に会いに行く』上映会のお知らせ

- 日時 6月14日(土) 9:40～(1回上映)  
場所 アプリコ 大ホール (JR蒲田駅東口)  
料金 一般・学生・シニア 1,000円 中高生 800円  
主催 「ペコロスの母に会いに行く」大田区上映実行委員会  
後援 大田区・大田区社会福祉協議会  
問合せは本部 3762-0266
- 原作は同名のエッセイ漫画。深刻な社会問題として語られがちな介護や認知症。でも主人公のゆいちはこう言います。“ボケるとも、悪かことばかりじゃなかかもしれない”。  
認知症の母みつえとバツイチ・ハゲちゃびんの僕。愛おしくて、ホロリせつない僕らの毎日。  
監督: 森崎 東  
主演: 岩松 了 赤木春恵