



今年の講座は“ころばん体操”



125人の方が測定に訪れました

大田区の消費者団体の研究発表を中心に、ステージでのフラダンスや消費者クイズ、子どもフリーマーケットなど、毎年楽しい催し物で賑わいました。

10月4・5日、第42回大田区生活展が開催されました。場所は、大田区消費者生活センター。今年も骨密度測定で参加し、2日間で125人が測定を受けました。

また、消費者講座として今年度は「ころばん体操」を行いました。この体操は、転倒による骨折を予防するためのものです。オリジナルの音楽に合わせて楽しく運動し、体のバランスを良くします。19人の方が受講しました。初日は好天に恵まりましたが、2日目は雨模様となりました。毎年、骨密度測定に訪れてくれる方や、昨年との数値を比較される方など多くの方にご来場いただきました。

### 希望 未来を拓こう 子どもたちとともに

2014 大田区生活展



入居者の皆さん、今年も素敵な歌声を披露しました

グループホーム「虹の家みちづか」の入居者さんとご家族・職員・近隣の応援団の皆さんが、9月28日(日)に開催された「日本のうたごえ祭典」地区予選を兼ねた「南部音楽フェスティバル」に参加し、「里の秋」「高原列車は行く」の2曲を熱唱しました。

今回の会場も昨年と同じく、虹の家みちづかのすぐ近くの大田区民センターでした。アコーディオンのボランティアで月1回来ていただいている



元気よく、楽しく！

## 第4回「大田くらしのなんでも相談会」のお知らせ

法律・生活・労働・医療など、どんな相談でも受けられます。この相談会は2カ月に1回、第3水曜日に定例で行います。日時 12月17日(水) 13:30~15:00 場所 JR蒲田駅西口 問い合わせは、大田社保協事務局/担当：野口 (城南保健生協内) 3762-0266まで

## たまご通信 その18

「だし」でおいしく 星野弘子 (女子栄養大学 食生活指導士1級)

## 「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。手配りは組合員どうしの助け合いでも大変重要な活動です。手配りボランティア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。

東品川1丁目6~34	9件	大森西2丁目17	7件
南品川1丁目	4件	西六郷2丁目31~39	10件
南品川2丁目	6件	西六郷2丁目55~59	6件
上大崎1~4丁目	4件	西糀谷1丁目	32件
東五反田3~4丁目	6件		



## いつでも、どこでも、安心して医療を受けられるために

社会医療法人財団 城南福祉医療協会 大田病院は差額ベッド代をいただいております

〈医療機関〉

- 大田区
 

大田病院	大田区大森東4-4-14	TEL 3762-8421
大田病院附属 大森中診療所	大田区大森中1-22-2	TEL 6404-2301
京浜診療所	大田区東六郷1-27-4	TEL 3734-7288
大田病院附属 うのき診療所	大田区鶉の木3-13-10	TEL 3750-5351
大田 歯科	大田区大森東4-3-11 2階	TEL 3762-0418
- 品川区
 

ゆたか診療所	品川区豊町4-18-21	TEL 3781-4723
三ツ木診療所	品川区西品川2-13-20	TEL 3779-0031
三ツ木診療所歯科	品川区西品川2-13-20	TEL 3491-2456

りはい。自然の中でいろいろなものが実ってゆき、鈍い輝きを放ちながら枯れてゆく。短い間の変化に見入ってしまう。おいしいものが豊富な時季でもある。これをていねいにいただかないと申し訳ないので、だし取りからはじめてみよう。

基本のだし取り 水に昆布を入れてゆっくり加熱し、煮立つ直前に昆布を引き上げて、沸騰したところへかつお節を入れて火を止める。かつお節が沈むのを待って(1分半くらい)、上澄みを使う。漉さずに長く置くことで、濁りが出る。

忙しい人のための 簡単だし取り法 まずは、水出し法で。広口で1.5リットルくらい入る容器に、水・昆布・煮干しを入れておくだけ。寝る前か仕事に行く前に用意しておけば、いつでも使える。だしを濃くしたい時は調理時に昆布と煮干しを煮出す

とよい。また、煮立った所へかつお節を入れて漉してもよい。次は、湯出し法で。ペーパーフィルターでコーヒーを入れる要領でだしが取れる。かつお節・煮干しの粉末になった物と昆布茶の粉を混ぜる。この時、注意することは必ず裏面を読んで、天然物で塩の入っていない物にすること。ドリッパーにフィルターをセットしてポットにのせ、だし粉を入れてお湯を注げばできあがり。昆布茶はじかに入れてよい。冷蔵庫にだし汁リットルくらいを常備しておき手軽においしい減塩生活をしよう。だし巻き玉子・おひたし・煮ひたし・煮物にと、ひと味違う料理の手助けをしてくれる。

## 介護ホットラインのご案内

介護についてのご相談は下記までお気軽にご連絡ください。城南保健生協には3カ所の訪問介護事業所(ヘルパーステーション)があります。ヘルパーさん大募集中です!! 一緒に働きませんか? 3762-0106 すずらん(平和島)

