今年は

花見はないね…。

上口ってるものネー

私達はないとかりま

総理大臣

コロナ感流水の せいかしっつ・

ス ま 夫 です

日時: 毎月第4金曜日 17時半~ 19時

無料(保護者同伴)

中止する

大森東 しあわせ食堂(こども食堂)

:大甚コーポ 301号室 (大田病院の向かいの建物です)

定員:70名(70名を超えた場合、参加をお断りすることがあ

同組織強化月間報告 秋の仲間増やし・共

への仲間増やしで

9

申込は前日までに生協本部へお電話で(3762-0266)

松を見る会は

橋書店

子著 2012年11月 いキッチン栄養学』宗像信 出版部/『からだにおいし 06年4月 女子栄養大学

てする

フレッシュしてくれるのです。

料理で悩を活性化

④ゆっくりしっかり噛む

全粒粉パンにするとよいのです。 す。白米より胚芽米や麦ご飯、 はワクワクする楽しさがあり、

これが脳を元気にし、全身をリ

に変えるビタミンB1も必須で ルギー源です。それをブドウ糖 自転車にまたがりました。初め

③糖質とビタミンB1

主食のご飯やパンは脳のエネ

ての街に行く小さな冒険遊びに

を選び、おやつと水筒を持って

別を渡る3つの橋からガス橋

緑黄色野菜をたっぷり摂りまし

のない街です。地図を広げ、多 公園ですが、一度も行ったこと

る、この作業は計算ドリルをす

サワラ2切に塩をふり、水気

西品川支部

の木・

雪谷支部

豊

支 部

1月25日出

参加50名

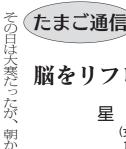
参加4名 親の木2丁目会館

2月1日出

員さんがお友だちを誘って参加

今年の新春のつどいは、

いっしょにすると一層脳が活性 るより効果的だそうで、誰かと



その65

脳をリ レッシュ フ

野 弘 (女子栄養大学 食生活指導士1級)

DHASIPA 脳に必要な栄養素

②抗酸化ビタミンA・C・E ラ、タイ、メバルもよいです。 サンマやサバ、春に出回るサワ 脳細胞の重要な構成成分です。 ン酸とイコサペンタエン酸は、 魚の脂肪酸のドコサヘキサエ

Eが大切です。 中まで色の濃い を防ぐために、ビタミンA・C・ る脂肪酸が酸化して老化するの 脳細胞にたくさん詰まってい

ました。目的地は夢見ケ崎動物

かけ日和と川崎へ行くことにし

し報じているから、これはお出

らすばらしい晴天で気温も13度

やわらかく煮る。抗酸化ビタミ 煮て、さやいんげん40%/すり し、だし汁200%で3~4分 白ごま小さじ2/砂糖小さじ2 ンが充実した一品です。 カボチャー60%を角切りに

ほうれん草のクルミ

んだし汁小さじ?を合わせて野 ほうれん草120%とエノキ

ワインビネガー小さじ2/だし %/オリーブオイル小さじ1/ さないよい調理法です。 を両面色よく焼いてソースをか ースにする。油を熱してサワラ らしたタマネギのみじん切り20 トマトのみじん切6%/水にさ を拭いて小麦粉を薄くまぶす。 ける。ソテーは魚の脂肪を逃が 小さじ2/塩少量を混ぜてソ

のゴマ煮 2人分 カボチャとインゲン

しょう油小さじ2弱を加えて

和え 2人分

で味わうおいしい主食になりま ダケ20%をゆでる。クルミ10% ご飯にのせたら、ゆっくり噛ん す。パリパリに焼いた油揚げ、 菜を和える。ナッツ類はビタミ 糖小さじ%/しょう油小さじ1 をカラ煎りしてすりつぶし、砂 プチプチゴマ、青じその香味を ンEが豊富で料理にコクが出ま

> 参考文献:『栄養と料理』20 日は誰と作りましょうか。 した。料理は楽しい脳トレ、

れません。元気で自立した生活

不足から体が早く衰えるかもし ような生活は食欲が落ち、栄養

性化します。少し歯ごたえのあ

よく噛むことで刺激が伝わり活

憶や物覚えをつかさどりますが、

脳の中心部にある海馬が、記

る食材を使ったり、

大きめに切

ってみましょう。

サワラのソテー野菜

ソース 2人分

が少なく体を動かさない、この

会話のない一人暮らし、外出

効果がありおすすめです。献立 理を作ることです。脳を鍛える を送るには、五感を駆使する料

を考え、切り、煮て、

盛り付け

各支部で恒例の新春の

恒例の新春のつどいが各地域で行われました。歌や踊りなど、各支部さ まざまな企画で盛り上がりました。年の初めの楽しい時間を過ごし、組合

員と職員の交流を大いに深めることができました。

を浴びていました。お楽しみ抽 りました。 選の後、品川音頭でお開きとな カ」の歌と踊りで、衣装も華々 しく、参加者からやんやの喝采



組合員さんのフラダンス

部合唱団による合唱、職員の出

、一モニカに合わせて合唱、南

し物はパプリカを踊りました。

毎度おなじみの遠藤さんによる

楽しく行いました。催し物は、 していただくなど、総勢44名で

らはじまり、マジック、フラダ 今回も「みんなで歌おう」 か 最後に景品付きのビンゴゲー・ で盛り上がりました。

一川田

盛り上がりました。

「パプリカ」

職員による

所グループ職員による「パプリ ンスと続き、そして三ツ木診療

かの家で活動する各サークルの 雰囲気ではじまりました。ゆた イオリン演奏があ 今年のつどいは、 「ミニ歌カフ の歌と踊りの り、文化的な 今年の協力 乾杯の後バ

恒例の組合員さんによるサンシン演奏

も横山専務による 店は4店のみ。その後は、今回 の飲食店の食事券が当たります 披露。恒例の抽選会では豊地域 ェ」で盛り上がりる が、閉店等があり、 員の「パプリカ」の 紹介、ゆたか診療所グループ職

2 0 年間目標達成に 19年度仲間増や 取り組んでい ます

保健生協を広め、お知り合いに

間増やしは10月3人、11月35 12月71人の計139人の新し

組合員を迎えることができまし んでいます。今回の月間中の仲 て組合員増やしを中心に取り組 ・12月に「秋の強化月間」とし 4月~12月の合計では241 城南保健生協では、毎年10月

ります)

らお預かりした出資金は訪問介 費はありません。 き続きの声かけを行っています。 員になっている方は、ぜひ城南 護事業やグループホームの運営 は全額返金されます。皆さまか 増やしですので、 に役立てています。 000円からです。 月々の会 城南保健生協へ 年間の目標は7 脱会される時 の加入は1口 1月以降も引 00人の仲間 すでに組合

> 保健生協本部までご連絡くださ もお願いします。詳しくは城南 ていただく「増資」へのご協力 ている出資金にプラスして預け ばと思います。 また、今までお預けいただい 加入」をすすめていただけれ

城南福祉医療協会 からのお知らせ

集は、2020年3月3日 ありがとうございました。 だきます。長い間のご協力 をもって終了とさせていた 新大田病院建設資金の募

参加集1 43集 名室

ゆたか診療

(土,

参加 60 名 階

六 郷 支 部

例のビンゴ大会を行い、大いに やプロの歌手の方に歌っていた は、組合員さんのサンシン演奏 安という方も安心して参加して だいたりしました。最後は、恒 いただけたと思います。出し物 ました。夜は帰りがちょっと不 曜日の午後2時からの開催にし った新春のつどいを、今年は土 毎年2月の第1火曜日の夜だ

職員で踊りを披露