

# あかるいまち21

No.1402 2021年5月 日組員活動推進課 082-532-1264

	5月	2020年度
組員ふやし	44人	169人
出資金ふやし	328万円	1,664万円
純増	89万円	▲412万円

- 5/28 公開学習講座「これってほんと？パートII」は中止となりました。
- 5/31「けんこうチャレンジはじまるよ交流集会」中止となりました。

## 📺 男の料理！「元気じゃけん定食」を作りました📺

5月7日（金）健康づくり委員会で、「元気じゃけん定食」を作りました。定年後に生活的自立（家事）ができないのではないかと不安を感じる男性が多いようです。そんな悩みを解消するために、栄養価も高く簡単にできる「元気じゃけん定食」を委員の男性2人に作っていただきました。

今回作ったメニューは、豆腐ハンバーグ、れんこんとひじきのごまマヨ和え、夏のスープです。お2人とも普段料理をしないとのことでしたが、手際よさに委員一同感激でした。完成した料理はとっても美味しかったです♪撮影も滞りなく進み楽しく終わられました。完成動画が楽しみです！



※残念ながらこの動画撮影後、5/31「はじまるよ！交流集会」は中止となりましたが、どの動画のお披露目は今後健康づくり委員会で検討していきますので、どうぞ期待！！

🌸美味しい料理を食べて心も体も元気になりますように🌸

元気じゃけん定食とは、健康に配慮した栄養バランスのとれた定食のことです。広島市は市民の健康づくりに役立つ取組をおこなっている(飲食店等)を食生活協賛として認証する制度が進められています。認証を受けたお店にはステッカーが貼ってあります。日頃訪れるスーパー等で探してみてください。また、広島市のホームページにレシピが掲載されています。ぜひ、ご覧ください。

## 五日市支部総会 ～不安を笑顔に～

5月14日（金）、坪井公民館にて五日市支部総会が開催されました。冒頭、五日市診療所、訪問看護・ヘルパー・デイサービス・居宅事業所の紹介から始まり「在宅生活でのバックアップ体制」について説明に、皆さん「安心だね」と話されていました。安産亭徳丸さんによる「全世代型社会保障改革」は落語を交え笑いながらの学びとなり、「福祉は権利」という言葉がとても印象に残りました。



80歳以上の方にコロナワクチン接種が開始となりますが、福島生協病院生協さえき病院・五日市診療所ではワクチンの確保が明確になり次第、予約を開始することを説明しました皆さんの笑顔で総会を閉会することができました。