

あかるいまち 21

No.1457 2021年11月19日
組合員活動推進課 082-532-1264

	11月	2021年度
組合員ふやし	96人	933人
出資金ふやし	1442万円	8948万円
純増	60万円	△568万円

「コロナに負けない！健康づくり ～発酵食品について～」 サロン学習会に1名参加 ～南区支部～

11月17日（水）南区支部では、福島生協病院栄養科の管理栄養士さんを講師に、今注目されている「発酵食品」の学習会を開きました。

発酵食品には、腸を元気にする力、栄養価をアップしている力、旨味成分アップの力、保存力などがあることをわかりやすく学びました。

また、これから年末年始に向かうということもあり、クリスマスケーキや年越しそば、おせち料理、お酒などがどのくらいカロリーがあるのかを明らかにしていただき、上手に楽しむことを教わりました。会場からは「腹八分目のコツは？」「普通の醤油と薄口醤油の塩分量は？」などなど質問が相次ぎ、サロンは盛り上がりました。



久しぶりの「健康学習班」 & 新班「茶話会」開催しました！

11月17日（水）都支部では、久しぶりの健康学習班と今年度結成された茶話会を開催しました。

まず初めに健康学習班。今回のテーマは「介護保険」ということで、観音地域包括支援センターの飯星さんを講師にお招きし、介護度にはどういう違いがあるのか、こういったサービスを受けられるのかなどを中心にお話していただきました。健康学習班終了後は、茶話会



を開催。初開催ということもあり、みんなで何を話す？と言いながら、まずは介護保険の話聞いた感想をということで「私はこんなサービス利用しているよ」「介護保険はまだ持っていないから勉強になった」など感想を出し合いました。その後、以前支部で縮景園に行こうと話が出ていたため話し合いを行い、12月4日にいきいき散歩班で行くことが決まりました。今後も都支部ではたのしい企画を計画していきます！