

第29回 大田・品川健康まつり 福引き当選番号

- 特等 (旅行券 1本) 2119
- 1等 (自転車 2本) 0689 7308
- 2等 (体組成計 2本) 1019 4262
(電子血圧計 2本) 0671 2150
- 3等 (すくい蟹 2本 後日発送となります) 3165 8570
- 4等 (米5kg 5本) 0761 1605 4267 6258 7832
- 5等 (ルーブル 10本) 0440 0679 1561 1539 1603
5687 5950 6049 7459 8563
- 6等 (歩数計 20本) 0057 0297 0571 0773 0976
1162 1179 1417 1469 1540
1922 3743 4004 4213 4711
5804 5946 6083 6527 7981
- 7等 (歯ブラシ 他 下1桁) 3 9

7等の引き換えは城南保健生協の各事業所、城南福祉医療協会の各事業所、城南医薬保健協働の各事業所、東京南部生協でできます(半券をお持ちください)。7等は歯ブラシ・レターセット・手漉きメッセージカード・シュシュ・ステンシルカード・ポチ袋の中から選んでください。

1～6等の当選者の方で、景品の引き換えがまだの方は生協本部(3762-0266)までご連絡ください。



健康チェックコーナーは今年も盛況でした



大田病院有志のフラダンス



南部合唱団のコーラス



子どもの広場で歯みがき講座



たくさんの方がまつりに来てくれました



グリーンピースの演奏



みんなの願いはひとつ

11月10日(日)、西品川の三ツ木公園に「なくせ原発」「子どもたちのために自然エネルギーへの転換を」などのプラカードや横断幕を持った人ひとりが集まりました。これまで歴代政府がす

原発いらぬ
さよなら原発

品川パレード

すめてきた原発依存のエネルギー政策をやめ「即時原発ゼロ」を求めて、パレードが行われました。

たまご通信 その9

夕空晴れて

星野弘子
(女子栄養大学
食生活指導士1級)

おやつと考え方は、おとな子どもでは少し違う。おとなの場合ストレス解消や人との交流を深める...などあるが、何を食べても体への作用は自分でコントロールできる。幼児は3回の食事だけでは必要な栄養素を摂りきれないので、間食で補うことになる。育ち盛りの小・中学生には、塾弁やスポーツ弁当を持たせる必要もあるだろう。子どもたちが、街で刺激的な味付けのジャンクフードや高カロリー食品で、空腹を満たさなく

てもよいようにしたいものである。間食には、食事献立に入れられなかった食材を使うとよい。牛乳・芋・ご飯・豆・果物など。まずは、すぐできる一品を。残りご飯を電子レンジで温めて、つきつぶしだんごに丸めたら、砂糖を少し加えたりまをまぶす。次はサツマイモだが、レンジ加熱には向かない。水分を加えながらゆっくり加熱しないと甘くならないのだ。そのまま食べてもおいしいが、芋もちをつくってみよう。100gのサツマイモを水から茹でる。もち2個をかぶるほどの水で煮立たせ、火を止めておくと柔らかくなる。芋もちをつき混ぜたら、濡らしたスプーンで取り分けてゴマをまぶす。金時豆の白玉も、すぐできるのがうれしい。白玉粉を耳たぶほどに練って金時の煮豆を1つ入れ、小さ

いだんごにして茹でる。甘納豆を使ってもよい。牛乳が麦茶を添えよう。子どもにとって甘味は魅力的だから、過度にせず食品が本来持っているおいしさを覚えさせるのがいい。家族と一緒に調理を楽しみ、将来は自炊のできる人になれば、年若い一人暮らしになっても元気に自立した生活が送れるのである。現代の子は塾に、習い事にと忙しい。昔は日暮れまで遊び呆けたものだ。私も農事試験場の子とよく遊んだ。官舎を探検するのは何よりワクワクする。馬の飼葉にするジャガイモが大釜に茹で上がっている。それをおやつ代わりにしてかかれんぼ。干し草や農具、馬がいる納屋にもぐり込む。暗がりからブルンと鼻を鳴らされてビツ

クリ。干し草の山を駆けまわった。その時、誰かが叫んだ。「弘ちゃんがいらない」「えっ」と子どもらは顔を見合わせる。干し草の上の天窓からオレンジ色の光が長く差し込んでいる。日が暮れるのだ。皆押し黙った。その時だ、高い壁の向こう側から「夕空晴れて秋風吹き 月影落ちて」と弘ちゃんあのびやかな歌声が聞こえてきた。天窓から入る光はもう真っ赤に染まっている。幼い日の鮮やかな思い出である。



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連絡をください。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。

3762-0106 すずらん(平和島)

第4回早春駅伝フェスティバル開催のお知らせ!

10kmを4人でタスキをつなぎながら走ります。ファミリーでも気軽に参加できる駅伝大会です。コースは多摩川ガス橋下公園から多摩川大橋方面周回コース。2.5kmごとにタスキリレーをします。タイムや順位を競うのではなく、健康づくりのために、お友だちやご家族でぜひご参加ください。詳細は新年号でお知らせします。



- 開催日 2014年3月2日(日)
- 参加費 1チーム(4人) 5,000円
- 申込締切 2014年2月15日(土)
- 参加資格
 - 東京・神奈川の日生協加盟生協の組合員と家族、職員、ご友人
 - 東京・神奈川の民医連職員と家族、ご友人