

2015年 各支部で恒例の新春のつどい

今年も、恒例の新春のつどいが各地域で行われました。各支部、さまざまな企画で盛り上がりました。組合員さんの出し物やビンゴ大会、みんなで踊ったり歌ったり年のはじめの楽しい時間を過ごしました。鵜の木・雪谷支部でも、3月7日に春のつどいが行われます。どの支部も組合員と職員の交流を大いに深めることができました。



研修では実技指導も

城南保健生協では、今年度から介護職員初任者研修（ヘルパー養成講座）を開講しています。これまでに16人が初任者研修を修了しました。現在、第4期開講中で、4人の方が受講し

城南保健生協の介護職員初任者研修

ています。この研修を修了した受講生の中から、城南3法人でヘルパーとして働く仲間も多々います。

受講された方々の感想

「大切な命を扱う仕事なので、大変だと思いましたが、自分自身の向上につながる仕事と考えています」

「講師の先生方は現役で働まながらわかりやすい内容をありがとうございます」

「介護をよく知らないで研修に来たので、こんなにも大変な仕事なのかと考えを改めました。」

ヘルパーとして働く意気があるのですが「いろいろ考え方の方がいて、人にはそれぞれ異なる価値観があることを知り、勉強になることが多かったです」

「介護の知識、姿勢を学んだ他にも、自分自身を見つめ直す機会になりました。講師の方々の心ある講義が毎回たいへん楽しかったです」

来年度も、介護職員初任者研修を行う予定です。詳細は決まり次第お知らせします。介護のことを学んでみたい、ヘルパーの仕事をしたい…みなさん、一緒に働いてみませんか？



参加者みんなで恒例の炭坑節
大森糺谷支部 1月28日
前の浦集会所 参加30人



ジャンケン大会で大賑わい
豊支部 1月10日
ゆたか診療所 参加55人



品川音頭を踊って盛り上がりました
西品川支部 2月7日
豊1丁目町会会館 参加51人



サンシンやフラダンス、プロの歌手の歌も
六郷支部 2月5日
六郷集会所 参加38人

「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。

大崎2丁目	12件	中央2丁目	10件
東品川1丁目6~34	9件	中央3丁目	24件
北品川5丁目	7件	中央5丁目	20件
南品川1丁目	4件	西糺谷1丁目	32件
南品川2丁目	6件		
上大崎1~4丁目	4件		
東五反田2丁目15	8件		
東五反田3~4丁目	6件		
池上2丁目	13件		
中央1丁目	10件		



たまご通信 その21

しっかり食べて 元気な1日を

星野弘子
(女子栄養大学
食生活指導士1級)

いつの間にか夜明けが早くなって布団から出やすくなつた。書き物、読書で冬ごもりを決め込んでいたが、そろそろ戸外へ出ないと芽吹きの美しさを見過ごしてしまう。この冬、私のまわりでは体調を崩す人が多かった。1日のはじめの朝ごはんが大切だと常々思う。忙しく働き、休養がとりにくい人ほどしっかりと食べられるように工夫をしたい。

べておいても脂肪になってしまい、血中に糖がない。欠食のまま活動を始めると体内のタンパク質や脂肪を分解して糖に変えて使うことになる。ダイエットに良いわー！などと考えるのはいけない。ケトン体が同時につくられて体に悪い。集中力も欠け、よい仕事ができない。欠食しないコツは、食材を常備し、つくり置きをするのがよい。

食材の準備

主食はそのまま食べられる物、温めるだけの物に。ごはんは1食分ずつ冷凍しておこう。次は主菜。タンパク質が摂れる物で、卵・ハム・納豆など包丁のいらぬ食材が便利。魚なら、あじの開き・ししゃも・塩鮭はレンジ調理できる。そして野菜のおかずが付けば良い。しかし、手間がかかるので、前もって下ごしらえしたり常備菜にして保存しよう。

野菜の「下ごしらえ」

青菜は茹でて水にとり、しばらく切らずにおき使うときサッと洗えば美味しい。みそ汁・和え物・卵とじなど。

水切れの良い野菜のプロッコリー・インゲン・ニンジン・ピーマン等は、食べやすく切ってからレンジ加熱する。ザルに広げて水分を飛ばし、同じ容器にまとめて保存すると使いやすい。付け合わせ・サラダ・和え物など。

野菜はどれも冷蔵で4、5日持つから冷凍せずに使い切る。

おすすめメニュー

「果ごもりたまご」
火通りの良い青菜やきのこを深めの皿に盛り、中央へ卵を割り落とし、だし汁か牛乳を注ぎレンジ加熱。タンパク質と野菜が同時に摂れ、半熟卵もうれし。

「キャベツのすし酢漬け」
キャベツを食べやすく切り、ポリ袋に詰めて、すし酢をかけておくと、日ごとに美味しくなり、20日くらい日持ちする。付け合わせやサラダに大活躍。白菜・かぶ・カラピーマンも良い。

調理は脳を総合的に使うので認知症予防効果もある。毎日の朝ごはん、とにかく気楽に続けよう。

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5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 すずらん本部（平和島）



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
大田病院附属 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	大田区鵜の木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