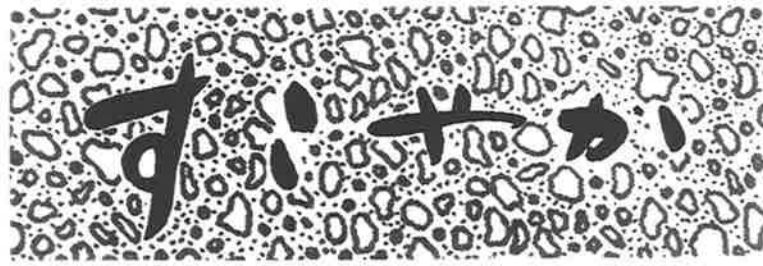




医療福祉生協連

みえ医療福祉生活協同組合



みえ医療福祉生活協同組合  
伊勢地域ニュース すこやか編集委員会  
伊勢市浦口4丁目2-13  
TEL <0596> 24-7141 FAX <0596> 23-4716

伊勢民主診療所 ☎0596-24-7156 宮川さくら苑ショートステイ ☎0596-21-1110  
 居宅介護支援事業所ほのぼの ☎0596-20-5211 夜間対応型訪問介護ほっとステーション ☎0596-21-1199  
 訪問看護ステーションまごのて ☎0596-23-2332 認知症対応型デイサービスこもれび ☎0596-20-0120  
 訪問介護ちからもち ☎0596-20-5211 サービス付高齢者向け住宅 ☎0596-21-2525  
 宮川さくら苑デイサービス ☎0596-21-1100 宮川さくら苑そよかせ ☎0596-21-2525

7月の料理は、「すこしお」(すこしのしお)がテーマです。献立は、おにぎらず・大豆とひじきのサラダ・簡単つくね・わらびもちでした。

たとえば、簡単つくねは鶏ひき肉につぶした白はんぺんを混ぜ、味付けは紅しょうがだけ。味がたよりないかなと思いましたが、食べると案外しっかりした味でした。

おにぎらずは、具を色々のせて包むだけなので、簡単に切り口はきれいで食べるのがおいしくらいでした。

減塩も単に塩を少なくするのではなく、生姜で味付けしたり、酢やごま油で風味づけたりすると、味に変化もです。

でも多分みなさまもそういう工夫をすでにやってみると思います。減塩しなければいけません、楽しくやりたいですね。(中島支部 平島妙子)



減塩料理教室



手作り料理で楽しく昼食会

今回は塩分控えめ料理に挑戦しました！コムコム(医療福祉生協の情報誌)のすこしおレシピを参考に、野菜をたっぷり使った中華風の減塩献立になりました。

献立を紹介します。

- ・しいたけと牛肉の中華いため
- ・中華和えー酸味で減塩
- ・すこしお中華スープ
- ・十六穀ごはん

(デザートは委員の方の手作り紫蘇ジュースを寒天でかためました)

調理上手な方がみえて料理の手順や食品の旨みの引き出し方等、目からうろこでした。塩を使わなくても干しいたけや昆布だしトマトの酸味のきいたかき玉汁はおいしかったです。調味料や香辛料等工夫して減塩が習慣になるよう食事作りをしたいと思えます。

今回も楽しい昼食会になりました！  
(早修支部 上野絢野)

8月の診療案内

| 曜 | 午前 8時半～12時 | 午後 3時～6時半 |
|---|------------|-----------|
| 月 | 堀内         | 堀内        |
| 火 | 堀内         | 訪問診療(堀内)  |
| 水 | 堀内         | 堀内        |
| 木 | 内山         | 訪問診療(堀内)  |
| 金 | 内山         | 内山        |
| 土 | 大山         |           |

☐内は予約優先(急患を除く)  
 予約は当時の電話でも受け付けます。  
 土曜午後・日曜・祝日は休診です。  
 訪問診療・往診をご希望の方はご相談ください。

◆診療所からの情報コーナー◆【特定健診・伊勢市がん検診】のお知らせ

「年に一度健康診断を！自覚症状が無くても御自身の健康のパロメーターとして健診を受けましょう！」

☆特定健診の実施期間は、ご自分の受診券で確認して下さい。

☆伊勢市がん検診(期間 7/1～11/31 まで)

\*会社を退職し、社会保険から国民健康保険に変わられた方も、受診券が郵送されます。診療所で健診が受けられます。お気軽にお電話ください。

【健康診断の受け方】

◎受診券を確認後、診療所に健診の予約電話をお願いします。(平日・土曜の午前中)

【持ち物・注意点】

- ①午前中に特定健診を受ける場合は、できれば検査当日、朝食抜きをお願いします。
- ②当日のお持ち物  
**受診券・質問票・保険証・健康手帳(質問票は、自宅で記入をお願いします)**
- ③特定健診は検尿があります。家を出る直前の排尿は控えてください。
- ④伊勢市がん検診の大腸がん健診を希望の方は受付で容器をお渡し致します。家で採便して、診療所に検便容器をお持ち下さい。
- ⑤特定健診の結果は、一ヶ月後に医師より説明させていただきますので、診療所にお越し下さい。(要予約)

暑さが続き体調を崩しやすい日が続きます。暑さ対策にクーラー使用や水分補給など体調管理に充分気をつけてお過ごし下さい。

診療所 高田



# 7月地域委員会報告

## ①専門委員会からの報告

### ◆健康づくり委員会◆

10月からスタートする今年度の健康作り教室の講座内容を協議

### ◆総合事業検討委員会◆

第1回 総合事業検討委員会を開催。各事業所からの代表が出席し、今後医療生協として総合事業をどのようにしていくか協議していく。

### ◆利用委員会◆

診療所の虹の箱をもっとわかりやすい形にかえていく方法を協議。

## ②事業所報告

医療機器入替えのための目的増資の呼びかけに対して、多くの組合員さんにご協力いただいている。

## ③各地域からの報告

\*中島支部：毎月1回 新しく健康体操班会ができた。

\*早修支部：中島支部との合同支部旅行の計画をすすめる。

\*城田支部：上地班会を久しぶりに開催。健康チェックとマジックショー。

\*小俣支部：COOP 宮川さんとの協同健康祭りについて話し合いをすすめていく。

\*宮沼支部：班会へ職員が参加し組合員さんと交流ができた

\*有緝支部：総代会で支部長に発言してもらった。次回の運営委員会では内山先生の健康講話を予定

\*支部外：度会町大野木班会で健診班会への呼びかけを行う→今年度は少し人数が増えそう。

# 新しい職員の紹介



伊勢民主診療所  
看護師 高橋 里奈さん



6月から診療所で勤務させて頂くことになった高橋です。今までの病棟の業務とは違い、戸惑うこともありますが、少しずつ業務を覚えて頑張っていきたいと思っております。  
よろしくお祈りいたします。



## 俳句

「凜月句会」

青木枝水に触れおり五十鈴川  
亀の子の喉ふくらませパンねだる  
明易し余震続くもがんばるけん  
移る世に色は変わらず野甘草  
熟れはじめトマト鴉に突かれて

佳子 十糸子 信子 純子

燦々と朝日を受けて夏つばめ  
青田みてかつてを思ふ昼下り  
梅雨の花生き生きするよ鮮やかに

田辺光男

## 川柳

いつの世も平和を守る現憲法  
広島忌九条守る平和な世  
浜島でコップ片手に踊りの夜  
戦争中航空隊でいじめられ  
今は亡き初恋の女思い出す

田辺光男

# 今後の予定

|      |   |
|------|---|
| 中島支部 | ◆8月4日(木)14:00～ 支部運営委員会                                  |
|      | ◆8月9日(火)14:00～ 夕鶴カフェ                                    |
| 早修支部 | ◆8月8日(月)14:00～ 支部運営委員会                                  |
|      | ◆8月22日(月)10:30～ 西世古班会<br>ストレッチ、セラバンド体操、長生きし体操、「脳いきいき体操」 |
|      | ◆8月26日(金)10:30～ アツカ体操班会<br>呼吸、ストレッチ、セラバンド体操、長生きし体操      |
| 小俣支部 | ◆8月10日(水)14:00～ 支部運営委員会                                 |
|      | ◆8月18日(木)10:30～ COOP 宮川店<br>健康チェック(血圧、体脂肪、足指力測定)        |
|      | ◆8月18日(木)13:30～ なでしこ班会<br>ストレッチ、セラバンド体操「脳いきいきトレ」        |
|      | ◆8月23日(火)14:00～ ひまわり班会<br>ストレッチ、セラバンド体操                 |

|      |  |
|------|--|
| 城田支部 | ◆8月1日(月)14:00～ 支部運営委員会                             |
|      | ◆8月17日(水)14:00～ 中須班会<br>ストレッチ、セラバンド体操、長生きし体操       |
|      | ◆8月25日(木)14:00～ 川端班会<br>呼吸、ストレッチ、セラバンド体操、長生きし体操    |
| 宮沼支部 | ◆8月31日(水)14:00～ 沼木班会<br>呼吸、ストレッチ、セラバンド体操、「脳いきいきトレ」 |
| 有緝支部 | ◆8月24日(水)10:00～ 支部運営委員会                            |

