

班会で身も心も元気に！

おしゃべり、運動、学習会・・・

あなたもやってみませんか？

班とは？ 3人以上の組合員が集まると班をつくることができます。健康づくりなど医療生協の取り組みを共有し、つながりづくりをする身近な存在です。

班会とは？ 班会は組合員の創意と自主性を發揮して運営されています。ヨガやお食事会、介護学習会など、やりたいこと、学びたいことに取り組んでいます。

班会報告書の提出で、会場費や班会援助金など、運営を応援する制度もあります。

こんな班会やってます

たんぽぽ班会

エリア総会や委員会の報告、九沖研修会に参加者1名を派遣、マイナ保険証の問題点の学習会報告などおこないました。また、かがやきクイズに応募しようとみんなで挑戦してみました。エリア総会で教わった体操をやって軽いストレッチをしました。



上津班会

班会で、ラベンダースティックを作りました。生のラベンダーを使ってカールリボンで編み込んでいきます。脳活にとても良い刺激になりました。匂いが良いのでベッドのところに置くと安眠効果があります。

東・うらら合同班会

昼食を取りながら、総代会・九沖のお知らせ確認、社会情勢などについて雑談。「野菜作りをしてみよう」とことで組合員宅の空地を利用予定です。

花時計班会

6月18日に第2回、西エリア介護学習会を開催しました。講師を職員の佐々木さんにお願いし、24名の参加でした。

身近な介護の話もあり、時間が足りないくらいでした。次の学習会に繋ごうと話合いました。訪問介護報酬の引き下げによって、職員と利用者にどの様な影響があるのか、資料も沢山準備して頂き話してもらいました。



チューブ&ストレッチ班会

健康チェックをおこない、測定結果を話し合いました。久しぶりの測定で各自、体力の見直しとなりました。けがなどで会員が減ってきて残念です。しっかりチューブ体操とストレッチ運動をおこないました。



ふきのとう班会

健康チェックをし、お手玉で脳トレ。総代会への参加声かけや、九沖グッズの販売などしました。他にも組合員の減少をどう食い止めるのか、深く話し合う必要があると意見交換をしました。

ペティントン班会

ゆふいんの森号で行く大分1泊旅行へ。景色を楽しみました。温泉湯の花・竹細工作品見学。親切な運転手さんのガイドの様な説明もあり充実した旅でした。数字マジック、目のピント調整力テスト等で楽しました。魚もお米も美味しく帰る頃には服が少々キツイ。帰宅後の体重測定は…！！





組合員さんの声

「機関紙かがやき」を読んで…



*連休に、姉の家に甥や姪の家族 21人（大人9人、子ども12人）が集まり、それはそれは、大にぎわいでした。義兄が庭にテントをたててくれて、そこでカレーやスパゲッティを食べました。歳をとると、そういうことが最高にシアワセ！！（Tさん）

*私の趣味を見るのが楽しみです。食べ歩きもいいな。若い時はよく喫茶店まわりをしていました。（Nさん）

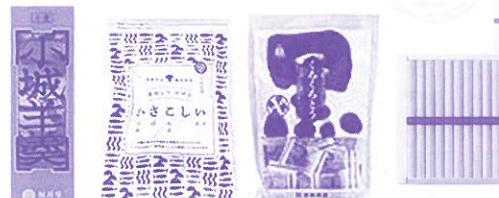
*各エリアのスローガンがおもしろかった。（Sさん）



九沖グッズ販売中！

7月16日～17日に、佐賀県唐津で九州沖縄ブロック組合員活動交流研修会が開催されます。くるめ医療生協からは15名が参加します。参加費補助のため財政活動に取り組んでいます。小城羊羹や沖縄黒糖、島原そらめん、ふりかけ海苔など、ぜひお買い求めください。

今回のお料理コーナーは、九沖グッズを活用した美味しいレシピをご紹介します。



商品一例（詳しくは本部まで）

<組合員さんによるお料理コーナー>

あなたの得意料理を教えて！

レシピNO.21 九沖グッズで美味しくクッキング

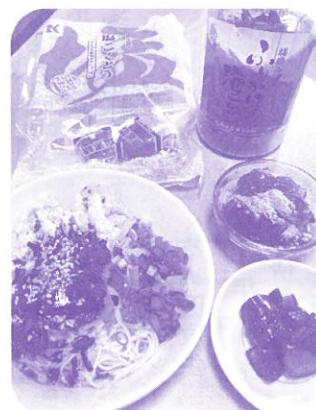
「黒糖」でキュウリ漬け

【材料】

- ・キュウリ 2本
- ・調味料
 - 醤油 150m l
 - 酢 100m l
 - 黒糖 50g (10個)
 - すりおろししょうが 大さじ1
 - 小口唐辛子 1本分

【作り方】

- ①キュウリを縦に切り、種をとる。1cmくらいに切り、塩少々を加え、しばし置き、水を軽く絞る。
- ②調味料を鍋にいれ沸騰させる。
- ③キュウリをいれ、再沸騰したら火をとめる。
- ④キュウリを取り出し、煮汁は半分程度になるまで煮詰める。
- ⑤冷めたらビニール袋にキュウリと煮汁を入れ、空気を抜いて縛り、一晩冷蔵庫で寝かせる。



(編集部より) カラー版の絵手紙を、公式

LINEでご紹介します。以下のLINEにぜひ

登録してください。

※みなさんの趣味・楽しみ、得意料理など、ぜひお寄せください。（編集部 0942-21-8300）

公式LINEへお気軽に⇒



ひんやりつるん「黒糖」ゼリー

【材料】

- | | |
|---------------|----------|
| ・黒糖 50g (10個) | ・水 250ml |
| ・ゼラチン 5g | ・きなこ 適量 |

【作り方】

- ①分量外のお湯、大きじ1でゼラチンをふやかす。
- ②水と黒糖を火にかける。黒糖がとけたら火をとめ、①を入れてよく混ぜる。
- ③容器にいれ粗熱をとったら、冷蔵庫で冷やす。
- ④取り分けて、きな粉をかける。

「ふりかけ海苔」たっぷりそうめん(ぶっかけ風)

【材料】

- | | |
|--------------|----------------|
| ・そうめん 適量 | ・めんつゆ 適量 |
| ・ふりかけ海苔 たっぷり | |
| ・ラー油 適量 | ・冷しゃぶや薬味などお好みで |

【作り方】

- ①そうめんをゆでて、よく冷やす。
- ②器にそうめん、冷しゃぶや薬味、など盛り付ける。
- ③ふりかけ海苔をたっぷりのせ、ラー油とめんつゆをかけて、召し上げれ。

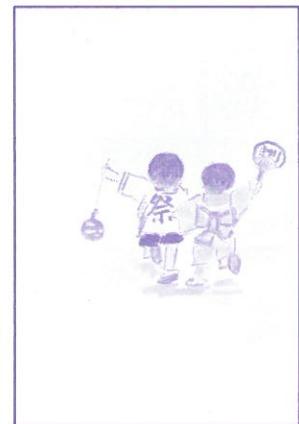
わたしの趣味・楽しみ

～絵手紙～

60歳の頃、仕事を辞めて何か始めたいと思っていた時に、友人に誘われて絵手紙教室に通い始めました。水彩絵の具と筆で見本を見ながら描いていくのですが、リフレッシュになり楽しい時間です。

かれこれ20年あまり続いており、これまで描いてきた絵手紙は、ファイルいっぱいになりました。これからも続けていきます。

(国分エリア 稲富 ツモル)



(編集部より) カラー版の絵手紙を、公式LINEでご紹介します。以下のLINEにぜひ登録してください。

※みなさんの趣味・楽しみ、得意料理など、ぜひお寄せください。（編集部 0942-21-8300）



