太陽油脂㈱ パックスナチュロン 台所のせっけん

ポンプタイプで使いやすい!
粘度のある台所用液体石けん

- ポンプのネジ元を押さえ、ポンプヘッドを左回りに回転させると、ポンプヘッドが上がります。
- 水で湿らせたスポンジ等に1プッシュつけて、よく泡立ててから洗ってください。泡が消えてきたら、スポンジ等をすすぎ、もう一度つけてください。
- 汚れが多いものや、酸性の汚れ(お酢、マヨネーズ、ドレッシング等)はヘラ等でかき取るか、古布や古紙などで拭き取ってから洗ってください。
- なべやフライパン等にこびりついた汚れには、本品と重曹を混ぜて洗うと効果的です。
- ためすすぎをせず、流水ですすいでください。

台所のせっけん
内容量:500ml
標準小売価格¥495(税込)
組合員価格 400円(税込)

台所のせっけん(詰替用)
内容量:450ml
標準小売価格¥385(税込)
組合員価格 310円(税込)

お求めは、
新居浜医療福祉生協
3診療所(新田・高津・中萩)、
地域包括ケア部で

クロスワード1月号 お年玉プレゼント当選者発表!!

正解者75名の中から以上の方が当選しました。
おめでとうございます。

①東北復興支援特産品セット
(4品詰め合わせ)…15名様

永田まゆみさん(北新町)
西川　則孝さん(西条市丹原町)
首藤　　健さん(八幡)
中村美代子さん(船木)　きりんばあばさん(坂井町)
寺尾　千春さん(新田町)　尾藤　優子さん(萩生)
白川かほるさん(新田町)　ここ&ゆうさん(久保田町)
伊藤　清美さん(東田)　草取りじいじさん(萩生)
高橋　京子さん(北内町)　山下精一郎さん(松原町)
黒川　正隆さん(篠場町)　紫苑さん(船木)

②カフェそらとうみランチ券…5名様

新米ばばちゃんさん(大生院)
京極　玲子さん(庄内町)
キーばあさん(東田)
掛水ヤエ子さん(東田)
佐々木美紀さん(船木)

③お肌しあわせハンドソープ…10名様

伊藤　　都さん(垣生)　石川　千豊さん(船木)
ブルーベリーさん(船木)　二ノ宮月子さん(下泉町)
岩本　　栄さん(庄内町)　ひまわりばーばさん(大生院)
岡田　　稔さん(萩生)　武田　正光さん(西条市氷見)
もこさん(宇高町)　伊藤　節子さん(西条市喜多川)

新居浜医療福祉生活協同組合

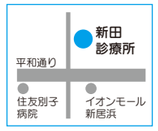
新居浜医療福祉生協の理念

- 自分たちの健康は自分たちで守ろう
- からだ、こころ、いのちを総合的に捉え、東洋医学・西洋医学等を統合する医療を目指そう。
- 安全な食・水・空気を守り、生み出そう。
- 一人では生きてゆけない。自立と助け合いの輪を広げよう。
- 一人ひとりの立場・良さを認め合い、心豊かな町づくりをめざそう。

〒792-0050 新居浜市萩生1061番地
電話(0897)47-5890
FAX(0897)40-8020
mail:info@niihama-mcoop.or.jp
ホームページ:http://niihama-mcoop.or.jp

組合員数	11,133人
出資総額	269,832,000円
平均出資金額	24,237円
	(2020年1月末日時点)

新田診療所



☎34-0207
新居浜市新田町1-9-9
内科
リハビリテーション科
皮膚科
診療時間　午前8:30 ～ 12:30
　　午後2:30 ～　5:30

デイケアセンター	ひだまりの里	☎34-0007
居宅介護支援センター	そらいろのたね	☎65-3711
グループホーム	香り草	☎65-3681
訪問看護リハステーション	新田	☎47-6400
デイサービス	川辺の家(西条)	☎52-0578
デイサービス	みんなの家(船木)	☎31-8710
居宅介護支援事業所	みんなの家	☎47-8855

中萩診療所

☎40-2525
新居浜市萩生1061
内科
リハビリテーション科
漢方外来　入院19床

デイサービスセンター	風のうた	☎40-5570
リハビリセンター	風車	☎40-2008
デイサービス	風花	☎40-2526
居宅介護支援センター	おとなりさん	☎66-2636
訪問看護ステーション	そよ風さん	☎40-5539
鍼灸指圧院	ふわり	☎40-2563
サービス付き高齢者向け住宅	風の舞	☎40-2528
	桜のにわ	☎40-6622
定期巡回・随時対応型訪問介護看護	上部野の花	☎47-6680
助け合い事業	銀のいと	☎090-4472-3644

高津診療所

☎31-5550
新居浜市高津町3-20
内科・リハビリテーション科

デイケアセンター	ともだち	☎31-5553
デイサービス	わいわいクラブ	☎31-1818
居宅介護支援センター	たかつ	☎31-5600
訪問看護ステーション	たかつ	☎31-5700
グループホーム	あったかほーむ たかつ	☎32-6880
グループホーム	あおぞら	☎65-3511
デイサービスセンター	さくらんぼ	☎65-1003
デイサービス	のんびりさん	☎31-5011
ヘルパーステーション	野の花	☎65-1058
定期巡回・随時対応型訪問介護看護	野の花	☎47-6680
小規模多機能	垣生倶楽部	☎67-1688

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前8:30 ～ 12:30	●	●	●	●	●	●
午後3:00 ～　6:00	●	●	休	●	●	※

中萩診療所漢方外来
毎月 第1・3土曜日 9:00 ～ 12:30　15:00 ～ 17:00
→○ 中萩診療所のみ第2・4・5土曜日 内科診療有り　15:00 ～ 18:00

※新田診療所のみ午後の診療時間が午後2:30 ～ 5:30になります。

[広報委員会より]生協ニュースでは皆様からの声や投稿をお待ちしています。皆様が日々の生活で感じたこと、ニュースへのご意見、その他俳句や絵手紙など何でも結構です。お気軽に投稿してください。

まいたうん メール便
ポスト投函できません
0120-218-020
0120-738-020

お知らせメモ

特定健診実施中!(3月31日まで)
新居浜市国保加入者および後期高齢者健診は無料です。

Vol.230
3月号
2020
毎月1日発行

新居浜 医療福祉生協 ニュース

3.11を忘れない ～2020～
(風のうたのみなさん)

新商品も入荷しました!新居浜医療福祉生協 本部(中萩診療所2F)にて販売中!

発行:新居浜医療福祉生活協同組合　広報委員会

眞鍋知己先生インタビュー
志に生きる

眞鍋　知己(ともみ)先生　93歳　中萩診療所　現役医師

診察室にて

人生100年時代。まさにその先駆けたらん先生に、その健康の秘訣は？と伺いましたが…そこへ至るまでの長く深いお話に耳を傾けた。

始めに、「医師になったきっかけは？」との質問に、「父の後継者として」と答えられた。お父さんの若い頃の武勇伝を伺い、正に「この父にしてこの子あり」のごとくである。

1．医療福祉生協との関りは？

S40年頃、振動病を「職業病」とする診断書や休業の診断の為に尽力していたが、当時、新田診療所の大野先生と知り合い、意気投合した。(＊その後、長い時を経て84歳になり、中萩診療所へ提出した履歴書には、「M病院は退職したが体力・気力に自信があり、仕事を続けたいので貴院のお役に立てば幸いです。夜勤、当直、休日出勤等可能」と書かれた。)

2．これまで医師として又、人々の幸せのためにあるべき社会とは？と問い続けて来られた原点となった出来事は？

医師になって3年目の頃、炭鉱へ派遣され、そこで炭鉱労働者が過酷な環境で亡くなられ奥さんが3人の子供を抱えて将来を憂え、その人に取りすがり号泣する様を目にして資本主義の根源を変えねばいかんと思った。

3．医師としての限界を感じたことは？

今はカルテが電子化し、自分ができることに不安があったが、ある本の中に「今の医者はデーターばかり見て患者さん自身を見ないのでは？」と書かれてあり、今後、慣れないことはしないでナースが支えてくれることもあり幸い文字が書けるので、まだ、やれることがあると思っている。

4．長生きの秘訣は？

ご先祖さんのおかげです。父は100歳、母は99歳でした。

それと若い頃、同僚の医師が先を争うようにして火鉢の中の吸い殻を拾う姿をみて自分は絶対、たばこは吸わないと決心したから。

毎年の新年会で熱唱する眞鍋先生

5．今後のご自身のために決めていることは？

＝延命治療はお断り＝

もしも血管の病気やがんになった際、一応治療はするが落ち着いたら治療は中止し自分で食事ができなくなればいわゆる延命治療という点滴や胃ろうはしない。人は食べられなくなると悩む(心配)能力が無くなる。「死を見ること帰すがごとく」である。

6．最後に「知己」の命名の由来は？

父がおのれ(己)を知ることが大事と言って付けたが、名前負けかな(笑)？

〔中萩 漢方外来で一緒に診察されている南先生より〕

「長生きの秘訣はご先祖様のお陰」と、いつも謙遜される先生ですが、移動は自転車、歯医者で毎月歯石を取って、今も全て自分自身の歯で何でも食べる…と、ご自分の体のケアはきちんとされているようですよ。」

＊あとがき「健康で長生きの具体的な秘訣を伺いたいと意気込んでインタビューに臨んだものだが、先生の長年に亘る根っこの部分の生き方の体現の継続が今日の先生のお姿であろう。敬服あるのみである。

(インタビュー：野口　幹代)

新居浜医療福祉生協 Facebookから

https://www.facebook.com/niihama.mcoop/

フェイスブックページを使って情報を発信しています。投稿する事業所も増え、毎日とてもにぎやかになっていますので是非ご覧になって「いいね！」して下さいね。
先月の投稿の中からいくつかご紹介します。

◆ デイケアともだち

節分の行事は、鬼の絵と、豆の代わりに投げる玉作りから始まりました。皆で手作業をした後、鬼の絵を万国旗のように紐に付け、お福さんには当たらないように、鬼を目掛けて皆さんに玉を投げていただきました。昔に返ったかのように生き生きとした表情で玉を投げた皆さん、その後豆の代わりにボーロ(年の数程？笑)召し上がり、これまた「久しぶりに食べると美味しいね」と笑顔になられていました。

◆ デイサービスのんびりさん

利用者さんのお母さんが103歳のお誕生日という事で、プレゼントを買いに行き、“あったかほーむ たかつ”に入所しているお母さんを訪問しました!!このお母さんは、以前100歳までのんびりさんを利用されていた方なのです。久しぶりの再会に涙する娘さんと『みっちゃん会いにきてくれたん？』と喜ぶお母さんがいました。あったかほーむさんのご好意もあって、一緒に誕生日会に参加させてもらい、ケーキまでごちそうになりました。お母さんは、娘さんに紅茶をすすめたり世話をやいていらっしゃいました。何歳になってもお母さんですね。

◆ 地域包括ケア部

この週末はイベントが盛り沢山で、土曜日に介助犬フェスタ、日曜日にははまさいそして第2回認知症講演会がありました。認知症講演会では川西地域で運営しているオレンジカフェ「なかみち」と「TOMO」がパネル展示を行ったり、トークセッションでは「なかみち」のお世話をしている組合員さんが、オレンジカフェを運営する思いを話してくれました。これからも組合員さんと一緒に、認知症への取り組みや地域行事への参加を増やしていけたらと思います。

◆ 小規模多機能 垣生倶楽部

福引き大会＆新年会でした。くじを1人ずつ回して、出た番号のプレゼントがもらえるというものです。「何が当たろか？」と並べられたプレゼントを見てワクワクドキドキ。景品はクッション、膝掛け、レッグウォーマー、マフラー、洋服などなど…職員みんなで選びました。新年会のメニューは土鍋で作る煮込みラーメン、他にも赤飯やミルフィーユカツ、焼き鮭、白和えなど手料理が並びました。おやつは抹茶のシフォンケーキで舌鼓！利用者さん達に喜んでもらえてよかったです。

◆ 中村支部

中萩支部から分離した「中村支部」の組合員の集いが、西の端自治会館で開催。中萩診療所の理学療法士の話や、食事、組合員さんの余興で楽しみました。

オススメの本コーナー

「たまちゃんのおつかい便」
(実業之日本社)
森沢　明夫 著

「幸せの極意って、いつもいい気分でいることでしょー。そのいい気分の『素(もと)』は身の回りにいくらでもある。それをせっせと集めて丁寧に味わう。幸せとは、はっきりそういう事だよ。」って。

さて、なんぼ良い事書いたって、難しい文はどうもなぁというあなた。そうですよね。得てして中身の濃い本はことさら難しい文が書かれていますよね。でも、今回のおすすめの一冊は、文章がかなり平坦にもかかわらず、「え〜っ、これって中身あるな〜。」と、一文一文読み進められる、そんな本です。もしかして、高校生のあなた向きかも？

みんなの広場

みなさんにお知らせしたいことなど投稿内容は自由！
皆さまからのお便り、お待ちしています。
宛先はクロスワードコーナーをご覧ください。

●今年のモットー「①私は幸せだ～ ②今日も元気で健康だ～ ③毎日笑って暮らすぞ～」気が付いた時に声に出すこと。
岡田　スエ子さん（田の上）

●新型肺炎で感じるのは、世界は狭くなったなって事。今回は中国で発生したのが数ヶ月経たなく世界中に!!良いこともあり、悪いこともあり、今からどうなるのか心配です。
松井　哲志さん（南小松原町）

●庭先の梅もほころび始め、私達の目を楽しませてくれています。もうすぐウグイスの声も聞こえてきそうな冬の日々です。
ウォーキング大好き!!さん（御蔵町）

●今年は娘も大阪から帰ってくれ、これで家族みんな組合員となり、増資に協力したい!!これからも医療福祉生協に頑張ってもらいたいし、クロスワードで脳トレし、ゆる体操で免疫維持に努めたいですね♡
小野　英二さん（田の上）

●先日、ある本を読んでいると、日記を書くのが楽しくなる「魔法の一文」という見出しがあった。興味があったので書き写した。それは、毎日の日記を「今日もいい一日だった。」という書き出しから始める事。なるほどと思った。早速実践しております。
近藤　詔子さん（八幡）

●医療生協の皆さんのつながりがとても心強いですね。福祉生協ニュースに掲載されている方々は、笑顔笑顔でとても生き生きされています。私も人とのつながりを大切にしたいと思います。
パグうさぎさん（萩生）

●毎回挑戦はしていましたが（クロスワード）、今回初めて応募してみました。当たるといいなぁ～!!
吉本　笑子さん（西の土居町）

●「どうでもよしにならないで。おしゃれ心忘れないで。知性を磨かないとね。」から令和になって、「目薬いれた？薬飲んだ？転ばないようにね。」に変わった娘の言葉にうなずく85才。
ひまわりばーばさん（大生院）

●特定健診、予防接種は必ず受けるようにしています。過信せず、老いる自然に然っています。
桧垣　憲司さん（上原）

●先日、中村支部のつどいに参加させていただきました。ユーモアのある理学療法士さんのお話を聞き、家で出来る肩こりにいいリハビリを思い出しては実行しています。手作りの茶碗蒸し等おいしくて心のこもった昼食をいただき、楽しく交流が出来ました。この頃、人の名前が思い出せなくて困っていましたのに、あの日、二十年位お会いしていなかった人のお名前が口に出たのです。懐かしさのあまり手を取り合って喜び合いました。
藤原　伝恵さん（本郷）

●毎回料理を楽しみにしています。メニューが浮かばない時、参考にしています。
村上　眞弓さん（船木）

●いつもの場所に今年も土筆ん坊が顔を出し始めました。少しほろ苦く、ハカマを取るのが面倒でノーと云う人もいるけど、私は大好きです。
近藤　美佐子さん（萩生）

●先日は、中村支部のつどいに参加。フレイルの話、改めて自分の体の衰えを実感しました。
河端　玲子さん（萩生）

●ウォーキングの途中で、登校中の小学生たちに出逢う。その子達の中に元気良く「おはようございます」と、声をかけてくれる子どもがいる。その声は、最近の世相にとかく沈みがちな気持ちを、嬉しく明るくさせてくれる。願はくはこの子どもたちに、度々伝えられるような痛ましい事故や惨事に遭うことなく、無事に登校・下校ができるようにと
岡田　稔さん（萩生）

●2月度、まだまだ寒い日ですが。湯たんぽを使っていますが、寒い冬の夜、母親が寝床に入れてくれた思い出があります。亀の形をしたアルミ製の湯たんぽを懐かしく思い出しますが、今では、選ぶのに困るほどの湯たんぽが出回っています。暖かくして休みたいですね。「なき母の湯姿やさめて12年」夏目漱石もこんな句を残しています。
田尾　イチエさん（政枝町）

●毎日歩いて体操して「岸の下の家」で笑って楽しんでいます。
鈴木　恵子（萩生）

●新型コロナウイルスという得体の知れない風邪が全世界に流行しています。不用の外出は避けて風邪を引かないよう気を付けています。
近藤　テルミさん（高津町）

●菊を植えてみようかなと思っています。
笠原　照久さん（喜光地町）

●毎月楽しみにクイズを解いたり色々な情報を読んでいます。最近の新型肺炎などのニュース、とても悲しい。早く終わるといいですね。
桑原　セチ子さん（南小松原町）

●春を呼ぶ“椿まつり”も終わり、春に向かってまっしぐら…（そんなにうまくいきますか？）心も身もウキウキ嬉しいなぁ～。
徳永　沢子さん（河内町）

●（川柳）「正確は、ひとつじゃないと知る医療」
桧垣　富美子さん（上原）

行事のお知らせ

行事の日程は都合で変更になる場合もございます。
お問合せ・申し込みは地域包括ケア部☎(40-5510)まで
（送迎はご相談ください。）

川東
高津診療所 玄関前新規増資活動
日　時　3月9日～14日 9:00～12:00
場　所　高津診療所　玄関入口
担　当　池田 080-2990-0494
現在、川東での新施設建設に向けた特別増資活動を実施しています。上記の期間、高津診療所の玄関前にて新規加入、増資活動を行います。皆さまのご協力よろしくお願いします。診療所まで来られない方は、担当がお伺いしますのでお気軽にご連絡ください。

川東　定員50名　要予約
仲間増やし活動 豚汁大作戦5
日　時　3月14日(土) 11:00～
場　所　あったかほーむたかつ 縁がわ
参加費　200円（豚汁とおにぎり）
担　当　池田 080-2990-0494
豚汁におにぎり、バザーもあります。お友達を誘ってお気軽に遊びに来て下さい。

上部西　遊歩会　定員9名　要予約
桜は咲いたかな!
日　時　3月27日(金) 10:00集合
集合場所　中萩診療所
参加費　400円（昼食代は別途）
担　当　森 080-2990-0443

全体
漢方鍼灸教室
日　時　4月4日(土) 13：30～14：30
場　所　中萩診療所 マインドホール
参加費　無料
担　当　河村 47-5890
漢方外来、南 利雄先生による漢方やお灸のお話です。興味のある方はお気軽にご参加ください。

全体　要予約
気功教室
日　時　3月4日・18日・4月1日・15日 14:00～15:30
場　所　中萩診療所 マインドホール
参加費　初回体験は無料 2回目以降は、1回500円
講　師　河端久美子先生
担　当　森 080-2990-0443
基本的には毎月第1・3水曜日ですが、都合で変更になる場合があります。動きやすい服装でお願いします。

川西　定員20名　要予約 締切3月19日(木)
大野先生とランチブレイク
名曲鑑賞：アニメ映画主題歌「君をのせて」「いつも何度でも」「となりのトトロ」
医学講座：冬の皮膚病「凍傷」「熱傷」「皮脂欠乏性皮膚炎」について
日　時　3月24日(火) 12:30～14:00
場　所　新田診療所 縁がわ「なかみち」
参加費　600円（昼食代）
担　当　新田診療所 34-0207
勉強会のみの参加も可能ですのでご連絡ください。

上部東（角野支部）　定員50名　要予約
組合員の集い
日　時　3月29日(日) 10:00～12:00
場　所　角野公民館2階
参加費　無料
担　当　川上 090-2827-6300
たに脳神経外科・内科・ものわすれクリニック院長 谷 到先生による、健康寿命を延ばそう「認知症」と「100歳まで歩くために」のお話と、角野ふれあい劇団による認知症劇

川西
将棋サークル

日　時　3月8日(火) 9:00～11:00
場　所　新田診療所 縁がわ「なかみち」
担　当　丸本 34-0207

川西　各定員15名
①オレンジカフェ「TOMO」 ②オレンジカフェ「なかみち」　要予約
脳トレやゲーム、介護予防の学習会などお茶を飲みながらみんなでおしゃべりしながら楽しい時間を過ごしましょう。
日　時　①3月13日(金) 13:30～15:30
②3月27日(金) 13:30～15:30
場　所　①手作りTOMO（若水町1-8-17）
②新田診療所内（縁がわ「なかみち」）
参加費　100円
担　当　橋本 080-8634-6121
オレンジカフェとは認知症の当事者や家族、地域の住民が誰でも気軽に参加でき、楽しめる場です。ぜひお気軽にご参加ください。

川東　歩き会　定員9名　要予約
桜めぐり
日　時　3月30日(月) 10:00～
集合場所　高津診療所
参加費　400円（昼食代は別途必要です）
担　当　池田 080-2990-0494
歩きやすい服装でご参加ください。

まちかど保健室

ケアセンターともだち
リハビリ部

元気体操やってます！

「ケアセンターともだち」では、基本動作や身辺動作が改善している利用者さんを対象に、最終目標である社会参加に向けた次のステップとして『元気体操』に参加していただいています。

元気体操は、リハビリスタッフが考えた体操です。体操の前後におこなうストレッチなどを含めて30分程度の運動を行います。手足の運動だけでなく、頭の体操を組み合わせた運動や、トイレや更衣などの日常生活動作を想定した運動なども取り入れています。

今後デイケアを卒業したあとも、ご自宅で運動をおこなうことが習慣になるように取り組んでいただいています。

冬は寒さのため運動不足になりがちです。手軽に行える運動を紹介していますので、皆さんも是非行ってみてください。

体操の一部を紹介します。

①踏み台を使った足上げ運動（前後、左右、またぎ 各10回）
※前後に上げ下ろしすることで、歩くときに足が上がり易くなります。左右に足を広げることで、バランスを良くします。踏み台をまたぐことで、浴槽などをまたぎ易くします。

②棒体操（前へ伸ばす、上へ挙げる、上に挙げて左右に倒す、左右へひねる、ハンドルのように回す 各10回）
※上半身の柔軟性を高め、姿勢が良くなり肩こりが起こりにくくなります。棒はラップの芯などを利用できます。

③お尻くぐり（立って腰の後ろから膝裏へ棒を滑らし、腰まで戻して座る4回）
※トイレや更衣動作のズボンの上げ下ろしを想定した運動です。

ザ★クロスワード

締め切りは毎月15日消印有効

答

A	B	C	D	E	F

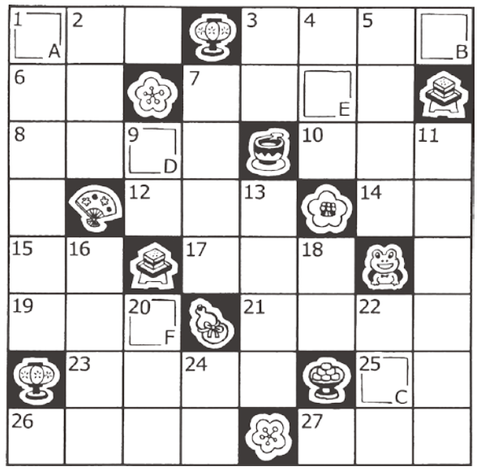
二重ワクの文字を、A～Fの順に並べてできる言葉は、なに？

■タテのカギ

① ウグイスの別名は？
② ペットを飼って育てます
③ 鹿で有名な……公園
④ 楽観的で心配しない性分
⑤ わずかばかりの謝礼
⑦ 人気がありません
⑨ ……は小を兼ねる
⑪ 全世界的。……マナー
⑬ 円を描く製図用具
⑯ ベートーベンの交響曲第5番
⑱ ……づめ。あき……
⑳ 7月24日に開催の東京……開会式
㉒ 無理なく堅実なこと
㉔ おおよそ。大体の数量

■ヨコのカギ

① 屋根をささえています
③ 蕪村の俳句「……や月は東に日は西に」
⑥ ……は友を呼ぶ
⑦ ざっくばらん。率直。……に話し合う
⑧ 江戸の佃島が発祥の地
⑩ 武豊さんの職業
⑫ オカメやモモイロ、セキセイもいます
⑭ 木の皮から出る粘液
⑮ 10円玉の原料
⑰ 近所の火事。……見舞
⑲ 青森県の県花です
㉑ 和名はサンシキスミレ
㉓ 「莫大小」の読み方は
㉕ カトリック教会の典礼
㉖ 片目の目くばせ
㉗ チルチルの妹の名



応募要領　答えと住所、氏名、年齢、電話番号を記入して、一言メッセージを書いてハガキ・E-mail（お一人様1回限り有効）にて応募して下さい。メッセージ（ペンネーム可）はみんなの広場に一部編集の上で掲載される場合があります。

メールアドレス　news@niihama-mcoop.or.jp

あて先は

キリトリ

〒792-0050 新居浜市萩生1061
新居浜医療福祉生協本部
ザ★クロスワード係

誰でもかんたん クッキング

さば缶アレンジレシピ②

「古今東北サバ缶水煮」を使って

昨年、「さば缶ごはん」をご紹介したところ、「おいしかった～！」「魚臭くなくてビックリ！」など、大変うれしいご意見をたくさんいただきました。「また他にもあれば…」というリクエストにお応えして、今回も、東北支援特産品のさば缶を使ったとても簡単なレシピをご紹介します…が！味はさば缶で決まります！ぜひ、安価なものではなく、質の良いさば缶で作って下さい。違いが出ますよ～！

サバ缶の玉ねぎスライスのせ

材　料

さば水煮缶 …… 1缶
玉ねぎ …… 1/2～1/3個
マヨネーズ …… 大さじ1杯
しょうゆ（ポン酢でも）…… 少々

作り方

さば缶を皿にあけ、スライスした玉ねぎをのせて、マヨネーズ、しょうゆ（ポン酢）をかける。くずして混ぜながらいただきます。混ぜてしまって少し置いてから食べてもまたおいしいです。（＊新玉ねぎで作ると更においしいです）

サバ缶のアヒージョ

材　料

さば水煮缶 …… 1缶
オリーブオイル ‥ 大さじ3杯
にんにく …… ひとかけ
しめじ（他のキノコ系でも）適量
鷹の爪・塩こしょう

作り方

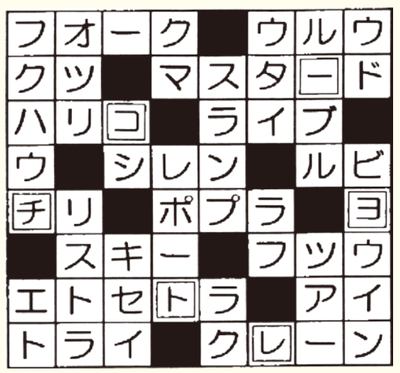
オリーブオイルで、スライスしたにんにくとしめじを炒め、塩こしょうをして鷹の爪を入れ、さば缶を汁ごと入れて出来上がり

★無限に広がるさば缶レシピ。他にも、煮込んだカレーに汁ごと投入したり…。体にも頭にもいいので精出して取り入れていきましょう！まだまだあるよ！という方は、ぜひお知らせ下さい！

2月号クロスワードパズルの解答

答

A	B	C	D	E	F
チ	ョ	コ	レ	ー	ト



理事会だより

第9回 理事会（1月29日開催）

◆12月度経営報告
事業収入は1億5,671万円で、予算目標を327万円上回りました。事業費用は1億5,043万円で、予算目標を176万円下回りました。経常利益は608万円となり、予算目標を505万円上回りました。

◆組合員数及び出資金
前年度末と比較し、12月末現在で組合員は448人の増加、出資金は520万円の減少となりました。仲間増やしと増資活動にご協力をよろしくお願い致します。ニュースを手配りして下さる方を募集中です。

◆専門委員会報告
広報委員会の内容が報告されました。

◆議決事項
営業車両1台のリース契約について審議し、可決承認されました。

お知らせ 組合員加入に関する変更について

お問い合わせ 47-5890

4月1日より「組合員は1人1人が主人公」との立場から、個人加入をお願いするように変更させていただきます。

現行では、組合員と同居している家族であれば、組合員本人と同等の特典を受けることができました。

今後は、個人での加入（特典の対象が本人のみ）をお願いしていきますことをご理解、ご賛同いただきますようお願いいたします。

組合員の仲間を増やし、より多くの方の参加により助け合い支え合いの活動をすすめ、誰もが安心して暮らすことのできる地域をつくるために、協同の"わ"を広げることが大切です。何卒、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

※18未満の方に関しては、今まで通り組合員と同居している家族であれば、組合員本人と同等の特典を受けることができます。