

[小柳支部]

笑って!動いて!健康づくり!

第6回小柳支部健康まつり

10/15(土)

生協さくら病院山崎院長の講演「笑いと健康」会場全体が笑い声であふれ、楽しく勉強できました



小柳支部運営委員のみなさんと販売コーナーを担当したコープあおもりの皆さん



ミニゲーム大会では子どもも大人も元気に楽しみました!

[生協さくら病院]

健康まつり

10/18(火)

三味線の演奏に合わせて職員もスコップ三味線を披露しました



模擬店では職員がハロウィン仕様に変装して来客者をもてなしました

歌姫今千里さんの美しいうたごえでいつもとは違う病院の雰囲気を味わえました



Let's Cook

X'masパーティーでぜひ!!
とつておきレシピ

あおもり協立病院 管理栄養士 佐々木 春香

●今月のレシピ ★フライパンでローストチキン★



【作り方】

- ①鶏肉に塩をまぶして3~4時間置く。出てきた水分はキッチンペーパーで拭き取る。
 - ②フライパンにサラダ油を中火で熱する。鶏肉を皮目が下になるように入れて焼く。
 - ③焼き色がついたら裏返してフタをし、弱火にして10分程蒸し焼きにする。
 - ④混ぜ合わせたAを加え、とろみがつくまで煮絡める。
 - ⑤ブロッコリー、アスパラは食べやすい大きさにカットし、茹でる。パプリカは食べやすい大きさにカットし、耐熱容器に入れラップをして1分程レンジで加熱する。
 - ⑥クリスマスをイメージしてローストチキン・野菜を盛り付けて、出来上がり★
- (1人当たり:約259kcal 塩分2.1g)

【材料】(4人分)

- ・鶏肉(手羽元) 8本
- ・塩 小さじ1/2
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・酒 大さじ1
- A さとう 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 水 150cc
- ・サラダ油 大さじ1

お好きな付け合せ野菜
今回は
・レタス
・ブロッコリー
・アスパラ
・パプリカ
(黄・オレンジ)
・ミニトマト
・レモン

One Point

・今回は手羽元で作りましたが、鶏もも肉骨付きもおすすめです♪(鶏もも肉骨付き4本(4人分)で作る場合はAを2倍にします。)

・付け合せの野菜はカラフルなものを選ぶと、クリスマスをイメージしやすいでしょう♪

年末年始休診のお知らせ

各事業所とも12月30日(金)~1月3日(火)

※ただし、あおもり協立病院では救急体制をとっています。

急患の方は、017-762-5500(代表)までご連絡ください。

[茶屋町港町・つくりみち・山の手支部]

3支部合同健康まつり

~元気・健康・笑顔を地域に広げよう~

10/26(水)

ギターやハーモニカに合わせてみんなで歌ってスッキリしました



いさばのばっちゃんの登場!
会場は大爆笑でした



ご来場の皆様

ありがとうございました!

[金沢支部]

すずらん班まつり

10/15(土)

おおの包括支援センターの佐藤ゆきいさんによる「介護が大変どうしよう」の講演



バス停変更のご案内

三厩・今別・上磯線の水曜・金曜日コース(海手)のバス停に変更がありますのでご案内します。

水曜・金曜日コース(海手)
三厩・今別・上磯線

竜飛→今別海回り→平館→蟹田→新田扇田→ベイブリッジ経由→安方→協立病院
※野木和団地には行きません。

通 過 場 所	時 刻	通 過 場 所	時 刻
始発 : 竜飛	7:30	蓬田・中村商店前	9:08
柵榔	7:33	阿弥陀川・農協向かい	9:09
尻神	7:35	阿弥陀川・青木建材前	9:10
上宇鉄	7:40	長科・公民館入口向かい	9:11
下釜の沢	7:42	中沢・会館向かい	9:12
下中浜	7:48	蓬田天理教前	9:12
本町 (三厩小通り)	7:50	後潟・カナヤマート向かい	9:13
永坂鮮魚店前	7:51	後潟・南北後潟会館向かい	9:14
下増川 (元宮林署前)	7:53	カミヤマコーコレーション向かい	9:14
浜名・中村商店向かい	7:57	後潟・農協向かい	9:15
西田・宮林署隣り	7:58	後潟・農協スタンド向かい	9:16
今別・ふじた接骨院前	8:00	小橋・公民館向かい	9:17
村元・ゴミ置き場前 (相内建設向かい)	8:01	左堰・製材所前	9:18
山崎・文化センター向かい	8:04	梅田建設となり	9:19
大泊・三叉路バス待合所国道側	8:13	赤田商店前	9:19
砂ヶ森漁協向かい	8:16	清水・高森商店前	9:20
奥平部集会所前	8:19	前田・元中村酒店向かい (前田湯の沢バス停前)	9:21
平館・石崎	8:26	奥内郵便局向かい	9:22
平館・今津	8:35	奥内農協となり	9:23
平館・船岡	8:37	瀬戸子・公民館前	9:23
蟹田・塩越バス停	8:45	西田沢小学校向かい	9:24
蟹田・佐々木旅館 2軒手前車庫前	8:47	西田沢浜田バス停付近	9:26
蟹田・みちのく銀行キャッシュコーナー前	8:48	西田沢・工藤貞商店向かい	9:27
蟹田・神社向かい	8:49	油川不動産隣駐車場前	9:28
広瀬・郵便局向かい	8:52	浪返バス停	9:29
広瀬・ローズ理容院前	8:52	扇田・神戸商店向かい	9:33
民生会館向かい	8:53	安方クリニック	9:43
スクールバス バス停留所前	8:55	(中部クリニック利用者いなければ協立へ)	
老人いこいの家前	8:56	協立クリニック 着	9:57
トイレタイム		協立病院 着	10:00
郷沢ヨモギ温泉入口	9:05	生協さくら病院 着	10:15

太字部分は停留所の名称変更、発着時間の変更、または新設停留所ですので、ご注意願います。