



もっと地域でつながろう!



友の会で、楽しく! いきいき★★!

仲間ふやし月間の成功を!



全国活動交流集会全体会

友の会では、拡大月間の目標は年間の80%到達です。北支部では、6月開催の「北支部のつどい」以来、日常的な活動の中で会員拡大・元気誌普及の成果がありました。左下表の数値は支部の『年間目標』を示しています。地域とのつながりを強めて、月間目標の達成を目指しスタート集会を開きます。会員の皆さまのご協力をお願いします。

北支部ニュース

第40号
2016・10・1
発行人
今道 忍

9月に開催された「全国活動交流集会 in 石川」の「分科会」で北支部から参加した溝浦律子さんは、「花丘診療所との協力共同の活動」をまとめた演題を発表しました。
この分科会では、各地から様々な形による事業所との協力共同の活動が発表され、実り多いものとなりました。



発表する溝浦律子さん



北支部月間目標	年間目標	9/30到達	目標残数	月間目標
地域訪問世帯数	150世帯	0世帯	150世帯	120世帯
大腸がんチェック数	45件	0件	45件	45件
仲間ふやし	60世帯	10世帯	50世帯	38世帯
いつでも元気誌	12部	5部	7部	5部

月間目標

友の会デイ = 「はなおかCafé」開催します～

日時: 10月19日(水) 11月16日(水) 11月17日(木)

10時～12時

内容: 健康チェック → 血管年齢測定(有料) 骨密度測定 結果説明

飲み物: 無料

ぜひお立ち寄り下さい



時津なづみ班会

9月に班会を開催しました。テーマは、「臍臓のはたらきと病気」です。あまりよく知られていない臓器のひとつですが、重要な臓器です。

講師は、上戸町病院の東雲先生です。

参加したみなさんは、この学習会で学んだことをきっかけに食生活を見直そうとなりました。

今回は、11月、「栄養のはなし」です。



♪チヨッと知っ得♪

スーパーのうなぎ蒲焼は、

関東風それとも関西風？

残暑の疲労回復に「うなぎ蒲焼」は特効薬。とはいっても昨今、庶民にとっては高根の花。中国産も決して安価ではありません。

ところで、蒲焼の関東風、関西風ってご存知？知っているご仁もまあお聞きください。関東は背開き後、数片に切り分けて、竹串を指して白焼のまま一度蒸し上げる。一方、関西風は腹開きにし、頭からシッポの1尾に金串を打ってそのまま焼く。そして、うなぎのことを「マムシ」とも言う。これはご飯の間にうなぎをはさんで、ご飯をまぶす事からの命名で、ヘビのマムシとは無関係です。

さて、スーパーの売り場の蒲焼きは1尾のまま。あなたは、関東風の蒸し、関西風の直焼きかを見分けられますか？



★今月の川柳
秋深し 隣もち様と ば様だけ
聖火台 忘れてましたで 委員会

監修 酔蜻蛉

今後のスケジュール

10月11日(火)	午前10:00～	小物づくりサークル
10月12日(水)	午後2:30～	北支部委員会
10月13日(木)	①午後1:00～ ②午後2:00～	ストレッチサークル
10月18日(火)	午後2:00～	拡大事務局会議
10月19日(水)	午前10:00～	友の会デイ
10月20日(木)	①午後1:00～ ②午後2:00～	ストレッチサークル
10月24日(月)	午後1:30～	味噌づくりサークル(花丘診療所2F)
10月25日(火)	午前10:00～ 午後2:00～	小物づくりサークル 拡大事務局会議
10月27日(木)	①午後1:00～ ②午後2:00～	ストレッチサークル
11月1日(火)	午前9:30～	「すこやか長崎」折り込み 地域訪問
11月5日(土)	午前10:00～	ふれあい食事会



各サークル、折込みは
花丘診療所2F会議室

連絡先：長崎健康友の会北支部
(花丘診療所内)

TEL 848・9171
「編集責任者」：溝浦律子