



## すこしお生活 今月のメニュー

## 鰯と白菜のレンジ蒸し

1人当たり・92 kcal  
・塩分：0.3 g

## &lt;材料&gt; (2人分)

- ・鰯 ..... 2切れ
- ・白菜 ..... 200g
- ・しめじ ..... 1/2袋(50g)
- ・おろし生姜 ..... 小さじ1
- ・小葱 ..... 2本
- 【手作りポン酢】
- ・醤油 ..... 小さじ1
- ・酢 ..... 大さじ1
- ・レモン汁 ..... 大さじ1



## &lt;作り方&gt;

- ①白菜はザク切りに、しめじはほぐしておく。小葱は小口切りにする。
- ②耐熱容器に白菜を敷き、鰯、しめじ、おろし生姜を乗せる。
- ③④にラップをふんわりとかけ、600Wで6~7分鰯に火が通るまでレンジにかける。
- ④⑤に小葱を散らす。
- ⑤【手作りポン酢】の調味料を混ぜ、ポン酢に付けていただく。

コメント：「寒い日にぴったり！ふわふわ鰯と白菜の簡単ほっと蒸し」  
石井管理栄養士

福山医療生協だより

## 手配りボランティアさん大募集しています！

組合員の皆様、いつも福山医療生協を支えていただきありがとうございます。福山医療生協では、生協と組合員さんをつなぐ「生協だより」を発行しています。生協だより（本紙）をご自宅周辺のご近所さんへ数軒ほど手配りする組合員活動をしてみませんか？



ウォーキングがてら配れるという方を募集しています！ぜひ、下記の連絡先までご連絡ください。

福山医療生活協同組合 組織部 Tel.084-999-9900

## 診療所からのお知らせ

## ■城北診療所 ☎ 084-923-8161

診療科目/内科（予約は午前8時30分から受け付けています）

	月	火	水	木	金	土	
午前 9時～12時 (予約制)	山崎	松隈	山崎	山崎	山崎	交替	
	松隈	水谷	松隈	水谷	(第2・4のみ) 松隈		
			水谷				
午後 16時～18時	山崎	松隈	佐々木 休診	山崎 休診	休診		
	藤原	藤原					
	心療内科 13:30～						

※健診は16時30分までの予約制です。

※栄養相談 午前9:00～12:00（火曜日は隔週、金曜日は第1、3、5週）  
午後 月・火・木（詳しくはお問い合わせください。）

※法律相談 偶数月の第2水曜日14:00～（要予約）

## ■ふれあい診療所 ☎ 084-976-4334

診療科目/内科（予約は午前8時30分から受け付けています）

	月	火	水	木	金	土
午前 9時～12時 (予約制)	藤原	藤原	休診	休診	藤原	休診

※栄養相談 火曜日：隔週、金曜日：第2、4週目 9:00～12:00（要予約）

※法律相談 奇数月の最終金曜日14:30～（要予約）

※休診日は職員が不在の場合がありますので、来られる前にお電話ください。

## \*\*\*\*\* 介護の相談は \*\*\*\*\*

- |                |          |
|----------------|----------|
| しあわせ居宅介護支援事業所  | 921-6453 |
| 訪問看護ステーションしあわせ | 973-6456 |
| ヘルパーステーション城北   | 973-6455 |
| デイサービスすみれ      | 973-2218 |
| 看護小規模多機能しあわせ   | 921-5511 |

## 人生会議してみませんか？

12月4日に備後の里で終活セミナーが行われ、多くの方が参加されました。最近の葬祭事業についてのお話をいただきました。

都心と地方では葬儀までの流れが違う事や、一般葬儀と家族葬のちがいについてなど、またエンディングノートの活用についてのお話もありました。

皆さんは終活ってどのようにとらえておられますか。人生会議（ACP：アドバンス・ケアプランニング）をご存じでしょうか。「人生会議」とは、もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取り組みのことです。自分が望む最期を迎えるよう、大切にしたいこと・やりたいこと、またはしてほしくないことなどについて、笑いと学びの人生会議をしてみませんか。

福山医療生協は「人生会議」についてのセミナーや講座を企画していきます。



12/4 終活セミナーの様子 於：備後の里

## 福山医療生活協同組合

## LINE公式アカウント

お友達募集中！



ID : @111wgcmy アカウント名：福山医療生活協同組合

お問い合わせ先：福山医療生協 組織部 TEL : 084-999-9900

※情報をラインでお届けします !!

## お楽しみクイズ??

今回はなぞなぞです。

頭を柔らかくして考えてくださいね。

Q1. ジャガイモ・タマネギ・ニンジンを積んで走っているトラックが、急カーブの際に落としたのは何？

Q2. 春・夏・秋・冬・1年の中で一番長いのはどれ？

【11月号の正解と当選者】 正解 自然発生

たくさんのご応募ありがとうございました。

正解者の中から抽選で、2名の方にクオカードをお送りしました。 幕山台 H.K様 駅家町 M.S様

## 【応募方法】

◇郵便はがきまたはEメールで、答え・郵便番号・住所・氏名・年齢を明記の上ご応募ください。

〒720-0082 福山市木之庄町3-6-5 福山医療生活協同組合・組織部

電話 : 084-999-9900 Fax : 084-999-9901 Eメール : sosiki@fico-op.jp

Eメールの場合、住所・氏名がない方が多いです。正解しても抽選から外れますのでご注意ください。

\* 締切 : 2026年3月10日消印有効

◇正解者の中から抽選で2名の方にクオカードをお送りします。

◇医療生協や健康への思い、日常生活の身近な出来事などお書きください。紙面で紹介させていただくことがあります。ご了承ください。

## 【読者の声】

- たまたま福山医療生協の健康チェックをする機会があり、してもらったら106/70でした。その時初めて至適血圧の言葉を知り、その意味も知りました。良かったです。私がその血圧でした。
- 毎月楽しみに読ませていただいてます。猛暑で何もしたくなかった日々でした。急に今度は寒くなり大急ぎで更衣です。庭では醉芙蓉、金木犀が満開、夏を生き抜いて喜んでいます。これからもよろしくお願いします。