



蔦の蔓やタラの芽が店頭並び始めました。  
だんだん日ものびはじめ春がもうすぐ口

◇ブログもありますのでcosse亀田にて

# 笑顔でつながる みんなのたまり場

cosse亀田からの通信です

2月号 \* No.55 2021・1・25

発行：郡山市亀田1-11-14

☎ \* FAX : 024-953-6833

郡山医療生協桑野支部 石井うた

※12月の利用者は143名 朝どり野菜は3回でした。▼百歳体操では2月から再開です。

集まりが不安 な中でどうする ..

外に出る機会やボランティアで飛び回る時間が減った分、自分と向き合う時間が増えたようで、これからどうしているかと考えます。ひとりで生活している方々はどのようにしているのか心配です。身体を動かして美味しいものを食べていますか。Cosse亀田でもできるだけ「つながり」を大切にしたい活動ができるとよいです。

▼ 民医連の雑誌「いつでも元気」の「生きいき活動」の欄はコロナ禍の中、活動されている、友の会の様子があり励まされます。新型コロナ感染症はいつまで続くのか？ワクチンの供給で通常に収まるのでしょうか？感染の拡大は国民の責任ではありません。菅政権の科学的判断のなさではないでしょうか。新型インフルエンザ特措法に「罰則」を新設しようとしています。罰則を科すと検査を受けない人が増える可能性があると言っている。とても恐ろしい世の中になりそうです。「いつでも元気」は月380円です。是非購読してください。

▼終わりの始まり 「核兵器は非人道的で違法だ。持つことも使うことも国際的には許されない」という正式な条約が発効されました。被爆者の平均年齢は84歳。76年前、一瞬で膨大な命を奪い、日常がなくなった多くの人たちを想像し、原爆の恐ろしさ。憲法9条のある国で、核の傘の下で平和だという政府に情けないと思います。核や軍備にかかる資金や資金は巨大な浪費です。SDGS実現のために使ってほしいです。(記石井)

うま味も栄養価もアップ・



## 干し野菜をを作ってみよう



気軽に干して、気軽に料理する。太陽と風の恵みを受けて、うま味も栄養価も増す干し野菜。生より保存がきいて食品ロスも減らせます。まずは晴れて空気の乾いている日に干すこと。短時間干すだけのセミドライに挑戦！ざるに広げて半日！

○ 干し方の基本>>洗って水けを丁寧にふき取る。(きのこは洗わないで汚れをはたく)

○ 用途に応じて細切り、短冊、輪切りにしてざるに並べる

○ 日がよく当たり、風通し良いところに、数時間から一日干すだけのセミドライです。、生と同じ感覚ですぐ使えます。(長く保存したいときは、完全に乾燥するまで干す)

○ 密閉できるビンやチャック付保存袋に入れて保存する

野菜を干すメリット：①保存がきくので食材の無駄が減る

②素材のうま味や甘味が凝縮

③食物繊維や栄養価が増す

(大根を干すと食物繊維が4倍・カルシウムが5倍：椎茸を干すとビタミンDが5倍(笠の裏を日に当てて3時間あてた場合))

「縁食」 \*食事を一緒に作って食べませんか？昼食\*夕食でもいかがでしょうか。食べたいものを教えてください。材料など自分で準備できれば完璧です。グループでもOKです。少人数で美味しいものを工夫してCosse亀田で作って食べませんか!!電話をください。

裏面に予定表がありますが変更することもあるので電話ください