



CO-OP 毎日食パン 4枚 5枚 6枚

毎日食パンは、低価格でもおいしい。いつもと違う食べ方を考えてました。簡単で短時間で食べられる「火腿チーズフレンチトースト」です。食パンの耳を残して、中身のパンと玉子、冷凍九州産ほうれん草、牛乳、溶けるチーズ、毎日新鮮ロースハムを混ぜて耳の内部に入れてフライパンで焼きました。

(守口市 北端さん)

【企画回：毎週企画】



写真は5枚です

みんなに広めよう!!

私のお気に入り 第33弾

ご応募ありがとうございます!!
いただいたお声やお写真は順次ご紹介させていただきます。

減塩 ごまあえの素 50g



【企画回：4月3回】

齢を重ねて減塩中の私たち!「ごま」は体に良いのでほとんど毎日のようにいただいています。今までは『しょうゆ+砂糖+すりごま』で和えて食べていましたが、これを見つけてからは『ごまあえの素+すりごま』で食べています。「ごま」がたっぷりいただけるので、友だちにも教えてあげたいです。(此花区 大倉さん)

『私のお気に入り』まだまだ募集中です!!
そんなみなさんの生協のお気に入り商品をぜひ教えてください!!
★掲載された方には図書カードをプレゼント! ※応募方法などは7ページをご覧ください

岩手からの復興だより ①

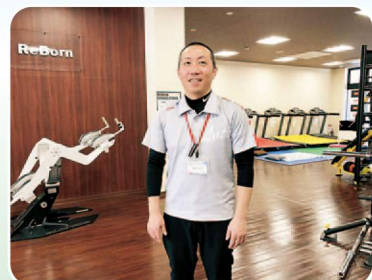
日中はリハビリ特化型デイサービスとして、デイサービス提供時間以外にはフィットネススタジオとして、独自のスタイルで地域住民の健康寿命を延ばすため、リハビリテーションの観点から皆様の健康な身体作りをサポートしています。

陸前高田市内では市民の運動施設・運動機会の場を喪失してしまったことで、子どもの肥満や成人の生活習慣病を招いている現状があります。未来を担う子どもたちや親となる若者世代の運動習慣を支えていきます。さらに高齢者の介護予防を図り、元気な高齢者が増え、国への社会保険費の負担を軽減することにつながることも期待できます。これからも健康・福祉の側面から復興に寄与できるように頑張ります。

これからも被災地に寄り添って

陸前高田市

フィットネススタジオ ReBorn (リボーン)
管理者・理学療法士 草別 拓郎さん



※陸前高田市の新しい商業施設「アバッセ」内で開業
※NPO遠野山里ネットが2月に災害公営住宅の住民に呼びかけて、人生初のフィットネスを体験