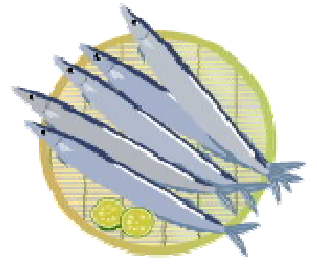


# 友の会しんぶん



発行 長崎市香焼町501 香焼健康友の会  
発行責任者 前田 啓輔  
2011年9月号



最後に全員で試食「おいしい〜。」



男性陣も指導をうけながら調理をしました。

## 香焼健康友の会班会

八月三日に今年度初めての班会が開催されました。今回の班会は「調理教室」。これまでにはやったことがない初めての企画です。班会のテーマは「夏の暑さをのりきる調理教室」。メニューはピリ辛韓国風の『コチジャン・胡麻タレ冷やしうどん』です。

料理に手慣れた女性会員を中心に、ツユ作り、材料切り、うどん茹で、と調理は進み、なんとか全員盛り付けまで作ることができました。会員十五人（男性五人・女性十人）参加。

以上、当日のレシピです。

### 材料（一人分）

めんつゆ 百cc  
すりごま 大きじ〜二杯  
コチジャン 小さじ〜二杯  
砂糖 小さじ一杯  
にんにくすりおろし 半かけ  
うどん  
うどんの具（当日はきゅうり・ハム・トマト・人参・きざみのり使用）

## コツ・ポイント

コチジャンの辛味はメーカーごとに違うので加減して下さい。にんにくが苦手な方は入れなくてもおいしくいただけます。

- 一、 の材料をすべて混ぜてタレを作成。
- 二、 うどんを茹であげたら冷水でよくもみ洗いしザルにあげる。
- 三、 お皿に麺とお好みで用意した具を彩りよくのせる。
- 四、 で作ったタレはいただく直前にかけて下さい。



「家に帰ってまた作りたい〜」

## 保健大学の「し案内

今年も第二十二期保健大学が開催されます。ご多忙のおりとは存じますが、会員みなさん、保健大学の受講をお待ちしております。今期は計三回の開校となります。

十月五日(水)午後二時より

開校式

記念講演「震災支援を経験して・・・」菅政和氏(健友会上戸町病院医師)

十月十二日(水)午後二時より

学習講演「放射能ってなに? Q & A」西岡由香氏(長崎大学非常勤講師・マンガ家)

十月二十六日(水)午後二時より  
文化交流会  
閉校式



各講座とも会場は「香焼公民館」です。申込用紙に必要事項をご記入の上、班長さんもしくは民診職員へお渡し下さい。

## 園芸クラブ草刈り

九月十一日(日)、園芸クラブの草刈りが行われました。夏の間にはび放題になっていた木々や雑草を、会員さん・診療所職員できれいにしました。当日刈り取ったものは軽トラツク五杯分にもなり、敷地周辺がみちがえるように生まれ変わりました。当日はまだまだ残暑きびしく、蒸し暑い中、汗を流して頑張っていたいただいた会員の皆様方、たいへんおつかれさまでした。



すっきり～キレイになりました!



上尾所長

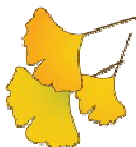
## 日帰り旅行の「し案内

(時)十一月二十日(日)

行き先・詳細等は近日発表します



旅行日程・詳細については、近日、診療所内掲示板及び、新聞折込にてご連絡いたします。お申込みは班長さんもしくは民診職員までお願いいたします。たくさんの方のご参加をおまちしております。



## 診療所からお知らせです

十月の夜間診療につきましては、第一金曜日、十月七日(金)午後十六時～十九時への診療時間に変更になっております。皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解と御協力の程よろしく願いたします。なお、十一月からの夜間診療は通常通り第三金曜となります。