

生協講座

「足指力チエック」に参加しました

7月9日、「足指力チエック」の講座に参加しました。まずは、新聞紙を足指で丸めたり、広げたり、予備運動を行い、足指力測定器「チエックカーくん」で参加者が順番に測定。測定値は高齢にもかかわらずほぼ皆さん、3〜6kgと標準もしくは良好と出て測定を行う度に思わず拍手がおこりました！

5〜6kgの値の男性の方々は毎日、ウォーキングを1時間位行っているとか、室内でマシンの使い自転車こぎをしている、よく畑仕事をしているなどと聞きました。

ある85歳の男性は、登山や冬にはスキーのインストラクターを行っていることや、自分の日常の生活（食事、筋トレ）メニューを教えてくださいました。そのほか台所のシンク

につかまりスクワット運動している話も教えてもらい参考になりました。この中で、私にも出来るものが幾つかあり明日からでも始めようと思えます。「健康づくりはまず、足元から」をキャッチフレーズに「足指力チエック」おいに活用しましょう。

第3回 生協講座『歯の健康』

日時：2022年9月10日(土)14時~15時  
 場所：通所リハビリテーションひまわり  
 参加費：100円(資料代)  
 講師：いしはら歯科クリニック歯科衛生士  
 定員：先着10名(申込み締め切り9月5日)  
 内容：歯周菌・虫歯・歯の健康について、  
 歯科衛生士の方が分かりやすく説明。  
 【申込・お問合せ】しが健康医療生活協同組合事務局  
 Tel: 077-574-8522



男やもめのかたん料理 NO.5 (金岡 英明)

キャベツのあっさりごま・塩昆布和え

キャベツを多少大きめにザクザクと大胆に切り、お湯にさっとくぐらす程度に茹でる。



(又はザルなどにキャベツを入れ、上から熱湯をかけてもOKです) シャキシャキのキャベツが好きな方は、生のままでもOKですし、レンジでチンもOKです。

ボールにキャベツを入れ、塩昆布を入れよく混ぜ合わせる。お好みで、ごま油を入れ器に盛り付けて、ごまをふりかけると一段と美味しく味わえます。

(ボールじゃなくビニール袋ですると混ぜやすいので、この時一緒にごまも混ぜれば簡単にできます)

足指力チエックは手軽に測定できるので、班会でも行い健康についての交流ができることを知りました。

(草津東支部・保健委員 K・H)



住民税非課税世帯等に臨時特別給付金が10万円が支給されます

- \*65歳以上の1人世帯で、年金額151万5千円以下(草津市)、65歳以上の1人世帯で、年金額148万円以下(栗東市、守山市、野洲市)が対象になります。
- \*他に、草津市は年所得41.5万円以下、栗東、守山、野洲の各市は年所得38万円以下の1人世帯は、非課税でこちらも対象になります。
- \*給与所得が300万でも、昨年1月~今年9月の間で8万以下の月があればOKです。  
(草津市1人世帯)
- \*自分はもらえるのかどうかを、お住いの市に確認していただくか、医療生協事務局・金岡までを。