いきいきニュース

発行：南池袋・雑司が谷３丁目
支部運営委員会

２０１９年３月号

今年も元気に笑顔で過ごそう

新春のつどいに約60人が参加

鬼子母神診療所と南池・雑３支部をはじめ５支部共催での「新春のつどい」が、２月16日土曜日午後、鬼子母神診療所３階で開かれ60人を超す参加者で楽しいつどいとなりました。

高岡所長の話に笑顔

冒頭、鬼子母神診療所の高岡和彦所長があいさつ。今日のような医療生協の活動に参加し、外に出るようにしよう。今年の干支「猪」にまつわる元気の出る話を、楽しく愉快に話しました。

乾杯の発声に立った渡辺久美子さんは、75歳以上の後期高齢者医療の保険料や介護保険料が2019年度から変更されようとしている背景を説明。私たちの命とくらしを守る運動を医療生協としてより強めいこうと訴え、皆さんの健康と笑顔に乾杯しました。

中村國暠さんが尺八の演奏を行いました。尺八の流派など初めての話に参加者は興味津々。２大流派として都山流と琴古流があるそうです。中村さんは、それらとは違う明暗流（いわゆる虚無僧）に属しています。尺八用の楽譜なるものを見せてくれましたが、よくわからないことがわかりました。尺八の演奏にゆったりと身をゆだねた時間でした。

尺八を演じる中村さん

この何年かの新春のつどいではなかったピアノ演奏が、松尾静江さんにより披露されました。「なだそうそう」「川の流れ」など、みなさんおなじみの曲を弾いてくれ、聞き入りました。

最後に「赤とんぼ・浜辺の歌・故郷」をピアノの伴奏で一緒に歌い、気分は最高でした。

2018年度４課題目標の到達状況

★仲間増やし：年度目標10人に、10人★
★出資金増やし：年度目標100万円に102万円★
★班会開催：年度目標80回に対し、81回★
★班づくり：年度目標：１班★
★担い手づくり：年度目標３人　１人
※「生協だより」配布者募集中。この間協力していただいた方々が入院したり、足腰が弱くなったりと困難になり、みなさんのご協力をよろしくお願いします。

ピアノの伴奏で歌う参加者たち

職員によるお楽しみは、「玉入れ競争」。会場と参加者を赤組・白組の二手に分けてお手玉を手作りの玉入籠に入れる全員参加によるゲームです。

みなさん、無我夢中。２回行い、結果は白組の勝ちでした。

勝者チームには箱入りテッシュペーパーがプレゼントされ、負けたチームにもポケットティッシュがお土産に配られました。

夢中になり玉を入れる参加者

紅白の入った玉を数えているところ

最後に鬼子母神診療所職員を代表して、事務の倉持雅臣さんが閉会のあいさつ。ご存知のように倉持さんは『生協だより』のクイズの出題者。そこでクイズを解くヒントを紹介しました。これはここに参加した人だけの「お得」情報でした。

今回も楽しく、ゆったり、元気になれる企画で、今年も元気で笑顔で暮らせる「新春のつどい」になりました。

私にも届いた！架空請求ハガキ
新たなオレオレ詐欺にご注意

昨年の本紙シブニュース１１月号で紹介した「それ詐欺かも　新たなオレオレ詐欺にご注意」。何と私にもそのハガキ通知が届きました。しかも退院した日だけにびっくりでした。写真でそのハガキ内容を紹介します。この支部ニュースで記事を作った関係もあり、また「総合消費料金未納分訴訟最終通知書」とあったので、なぜ私が「総合消費料金」を支払う必要があるのかの疑問も起こり、送り主の「民事訴訟管理センター」なるものを調べてみようとインターネットで検索すると、「民事訴訟管理センター」からの架空請求ハガキは無視して！等、これらの架空請求ハガキ通知詐欺が多発していることが出ていました。

総合消費料金未納分訴訟最終通知書

管理番号(む)112

この度、貴方の未納されました総合消費料金について、契約会社及び、運営会社から、訴訟申し入れされたことを本状にて通知いたします。

下記に設けられた、裁判取り下げ最終期日までにご連絡無き場合、管轄裁判所から裁判日程を決定する呼出状が発行され、記載期日に指定の裁判所へ出廷となります。
尚、裁判を欠席されると相手方の言い分通りの判決が出され、執行官立会いのもと、貴方の給与、財産の差し押さえなどの恐れがございますので、十分ご注意ください。

民事訴訟及び、裁判取り下げなどのご相談に関しましては当センターにて承っておりますので、下記窓口へお問い合わせください。
尚、個人情報保護の為、ご本人様からご連絡頂きますようお願い申し上げます。

取り下げ最終期日　平成31年2月20日

民事訴訟管理センター
東京都千代田区霞が関3丁目1番7号
消費者相談窓口03-4346-0047
受付時間　9:00～18:00(日・祝を除く)

私の持った疑問は正しいことがわかり、念のため豊島区消費生活センターに電話して、報告しておきました。みなさんも上のようなハガキやメール等が届いたら、慌てずに、周りの人に相談したり医療生協の支部役員に連絡しましょう。　　**（支部長　近田淳子）**

平和・社保・まちづくり活動交流集会

日　時：３月２０日（水）午後２時～４時
会　場：IKE-Biz　としま産業振興プラザ
豊島区西池袋２-37-４
内　容：学習講演　鈴木勝氏
支部・事業所より活動報告
◎どなたでも参加できます。気楽に行ってみましょう！

フレイル予防　すこしおメニュー

1月15日に行われた「料理交流会」で作ったすこしおメニューは、①ささみフライ②きのこ炒め③フルーツヨーグルトでした。その作り方を紹介します。お家で作ってみませんか？

①ささみフライ
・ささみを観音開きにし、塩・こしょうをふる。
・ささみにチーズをはさみ小麦粉、溶き卵、パン粉をつけ170度の油で揚げる。

②きのこ炒め和え
・しめじ、えのき、エリンギを食べやすい大きさに切る。玉葱は繊維に沿ってうすめに切る。アスパラガスは根元をカットして、はかまをそいで斜めスライスする。人参は短冊に切る。
・アスパラと人参は火が通りやすいようにさっと茹でる。
・調味料Ａを合わせる。
・フライパンに油をひいて野菜を炒めＡを入れる。
・水溶き片栗粉（片栗粉を同量の水で溶いたもの）を入れ全体にトロミがつくまで炒める。

分量
～ご飯～　米70g
～ささみフライ～
・ささみ60g　・チーズ10g
・食塩0.5g　・小麦粉3g
・たまご5g　・パン粉8g
・揚げ油　・人参5g
・キャベツ30g・レモン1/8
～きのこ炒め～
・しめじ20g　・えのき20g
・エリンギ20g・玉葱20g
・アスパラガス10g・人参5g
調味料Ａ（ごま油0.5g、砂糖1g、オイスターソース3g、醤油2g、こしょう少々、鶏ガラスープ（顆粒）0.5g、水10cc）

３月の班会＆行事予定

３月４日（月）豊島区協議会　13：45～（大塚診療所）
３月５日（火）支部運営委員会　10：00～　13：30～青空健康チェック
３月９日（土）きづなサンロン10：00～（診療所３階）　体操班　みみずく班14時（みみずく公園）
３月９日（土）都生協連医療部会組合員活動交流集会
３月11日（月）折り紙班　13：30～（区民ひろば南池）
３月14日（木）ベリーナイス班　13：30～（区民ひろば南池）
３月16日（土）きづなサロン10：00～（診療所３階）
３月17日（日）みちくさ市10：00～（診療所前）
３月19日（火）ぬり絵班13：30～（東宅）
３月20日（水）平和・社保・まちづくり活動交流集会14：00～IKEBiz（としま産業振興プラザ）
３月26日（火）あじさい班10：00～（診療所横）
３月27日（水）しのぶ班（区民ひろば南池）
３月28日（木）おちゃっこ班
３月29日（金）にこにこ班※食事の準備あり、事前に予約が必要です