

つむぎ 54号

編集・発行：特定非営利活動法人アビリティクラブたすけあい多摩たすけあいワーカーズつむぎ

東京都多摩市永山1-8-17 ボヌール永山202号 発行責任者 近藤 邦子

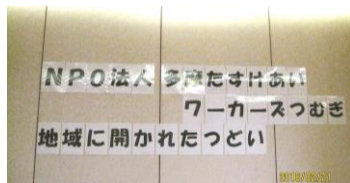
TEL：042-376-3973 e-mail：info@tsumugi-help.org

FAX：042-376-3974 URL：http://www.tsumugi-help.org

「地域のつどい」と「ACT 会員交流会」を開催しました♪

～2月21日(日)13時より多摩センター三越5F キャリアマムホールにて～

地域にひらかれたつどいはヨガ体験を行いました。一般参加者14名と、先生の声に合わせて体を動かしました。日頃しないポーズで体を伸ばし、少し汗をかき、気持ち良かったです。ACT 会員交流会は、日頃から何かと協力して下さるメンバーの方々と、これまでのACT とつむぎの成り立ち、これから次の世代へつなげていく事などを話し合いました。





アビリティ共済 入って良かった♪

いつの間にか人生の後半になってきました。わずかな年金で暮らすことはとっても心細いものです。しかし、人生後半の方が子育て（孫育ての方がいらっしゃいますが）や会社勤め（NPOなどで働いて生涯現役で自負している方もいます）の束縛から解放され、生き方として、自由度が増えています。でも元気ならまだしも、病気でもしたらわずかな年金でくらしていけるかしらと、心配が絶えません。お金がある人は、様々な病気に対応する保険に入っている人もいるとは思いますが、きりがありません。私は収入が減っていく過程で保険を整理してきましたが、結局残った保険はACTの共済でした。気にしている点は一般の保険につきものの証書を探さなくても、電話すると保障の適用を受けられるか否かはすぐ知らせてもらえます。申請書類は速やかに送られ、入院費用の証明のための診断書は、短期間の場合はいりません。申請書を送ればまたまた速やかにお金が振り込まれ、イライラせずにすみます。私の場合は思ったより入院期間が長く費用もかかったので、公の高額医療制度と併用して、入院費用の持ち出し分を少なくすることができました。

若い頃から体が丈夫なのが取り柄と言っていた私でも6年前は脳梗塞、今度は急性胆嚢炎と突然「びっくりぼん」の病気にかかりました。「備えあれば憂いなし」といいますが、このくらいの備えで切り抜けることができ、将来に対してちょっぴり安心材料が増えました。私の家族はまだ成人男子が3人いて、人手に不足はなかったのですが、ACTの共済メニューには、退院後のヘルパー派遣のサービスもあり、とっても喜ばれてるとか。いざという時に信頼できるACT共済は「鬼に金棒!」に値します。

H・K

利用者さんのレシピ♪

簡単ローストビーフ

材料 牛ももブロック（長方形）

塩・コショウ・ニンニク

作り方

①常温に戻した肉に塩、コショウ、ニンニクを揉みこむ。

②高温に熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、側面を20秒、上下面を1分半焼き、焦げ目をつける。

③アルミホイルにしっかり包み30分置き、味をしみ込ませ出来上がり！

ポイント！

肉を常温にする！

焼き時間を守る・・・事が大事♪



編集後記

寒暖の差が激しいので、皆さん風邪引かない様に気をつけて下さいね♪

鈴木 正美

