

雲南サロン「陽だまり」



第170号 R4. 4. 1

雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。



朝晩はまだ寒さを感じますね。でも昼間の暖かさは何とも気持ちの良いものです。桜の開花が楽しみです。 コロナ騒ぎも3年目となりました。



「陽だまり」の12周年、13周年、14周年の記念日も開催することが出来ませんでした。患者さんも病気の不安、コロナへの不安を抱えて過ごしています。本当に1日も早い収束が望まれます。

雲南サロン陽だまり

4月のサロンは中止します。

【お問い合わせ】
小林(電話 090-5370-4689)



☆げらげら公楽歩のご案内☆

4月の公楽歩は安心、安全のため中止します。

【お問い合わせ】

小林
(電話 090-5370-4689)



健康のために、野菜をプラス70g（一皿）・マイナス1gの減塩をしてみましょう。

ゆずとほうれん草の磯香あえ



材料と分量（2人分）

- ほうれん草：150g ●かまぼこ：20g
- もみのり：2g ●しょうゆ：小さじ1
- ゆず：10g ●ゆずのしぼり汁：適量

1人分：エネルギー 38kcal、
塩分・・・0.6g 野菜量・・・約75g

【作り方】

- ① ほうれん草は色よく茹で、2cmに切り、しょうゆを少々ふりかけておく。
- ② ゆずの皮をせん切りにする。
- ③ かまぼこは、薄く短冊切りにする。
- ④ もみのりはさっと焼いてもみほぐす。
- ⑤ ①③④を混ぜ合わせ、しょうゆと
- ⑥ ゆずのしぼり汁で和える。

②のゆずのせん切りを上から散らす。

ほうれん草は小松菜、かまぼこはちくわなど、その時期にあるもので！

ほうれん草は酸で変色するので、ゆずのしぼり汁は食べる直前に！



雲南サロン「陽だまり」は参加料など必要ありません。お気軽にお出かけください！

雲南サロン「陽だまり」は
第2・第4木曜日
午前10時～午後3時
雲南保健所内にて開設中！！

《お問い合わせ先》

運営世話人 小林 貴美子 TEL090-5370-4689
島根県雲南保健所 岡 TEL(0854)42-9641
雲南市役所保健医療介護連携室 TEL(0854)40-1095