



## 《お知らせ》

院長出張のため、

4月27日(金)、28日(土)は  
**休診**

とさせていただきます。

ご迷惑をおかけしますが、  
よろしく願いいたします。



## 《地中海料理で認知症予防》

ランチをしながら認知症予防について勉強しませんか？

地中海料理は認知症予防に良いと言われています。

地中海料理を食べながら管理栄養士による  
栄養講座を実施します！

日時：7月9日(月)12:00～13:30

定員：20名程度

\*6月30日までにお申し込み下さい。

場所：雲の柱

食事代：1000円

認知症や地中海料理についてご興味のある方は  
スタッフまでお声掛けください。

## 《季節の花々》

【ローマンカモミール】



・キク科  
カミツレ属  
・原産地  
ヨーロッパ

多年草で、春だけでなく、冬でも鮮やかな緑です。

また、花びらだけでなく、茎や葉っぱにもリンゴのような良い匂いが香り、ハーブとしての用途も多様です。

## 《こんな料理はいかがですか？》春野菜とアボカドのソテー

材 料	分量(1人分)
アスパラガス	2本
アボカド	1/2個
玉ねぎ	1/4個
ベーコン	1枚
オリーブオイル	小さじ1/2
にんにく	小さじ1/2
塩	ひとつまみ

- ①アスパラを根元は落として硬い部分の皮をむき1cm幅に斜め切りする。
- ②アボカドは皮をむいて一口大に、玉ねぎ・ベーコンは薄切りする。
- ③オリーブオイル、ニンニクをフライパンで熱し、切った具材を炒める。
- ④塩をからめて完成。



194Kcal  
塩分 1.4g

アスパラには、疲労回復、貧血・高血圧予防に効果があります。

## 《求人情報》

詳しくは受付まで  
お問い合わせ下さい。



看護師さんを募集しています。

平成二十八年 NHK全国俳句大会

山門の  
さんもん

四隅に神猿  
よすみ まさる

青葉風  
あをばかせ

米田正弘