



### 《お知らせ》

#### 【休診のお知らせ】

11月15日(土)

\* 職員研修のため

12月4日(木)午後

\* 院長出張のため

12月28日(日)～1月4日(日)

\* 年末年始休暇のため



社会保険の特定健診を承ります。  
平成26年度の受診券をお持ち下さい。

### 《季節の花々》

#### 【ユーフォルビア・ヘペリキフォリア】

トウダイクサ科

ユーフォルビア属

原産地:メキシコ

白い小さな花に見えるのは苞で、開花時期が春から秋と花期が長いのが特徴です。



### 《こんな料理はいかがですか?》

#### きのこの 柚子おろし和え



材料	分量(一人分)	
しめじ	30g	
舞茸	30g	
細ねぎ	適量	
A	大根おろし	50g
	柚子胡椒	小さじ1/4
	ポン酢	大さじ1/2
油	小さじ1	
塩コショウ	適量	

#### 【作り方】

- ①きのこは石づきを取りほぐす。細ネギは小口切りにする。
- ②ボウルにAを合わせておく。
- ③フライパンに油を熱し、きのこを炒めて塩コショウで下味をつける。
- ④②に③を加えてさっと混ぜ、器に盛る。上に細ネギをのせる。

### 《健康》

#### インフルエンザに備えて...

高齢者は重症化しやすいので  
しっかり対策をしましょう!

日常生活では、体調を整えて体力をつけて  
ウイルスに感染しないことが大切です。

- ◆人ごみは避ける
- ◆マスクをする
- ◆手洗い・うがいを徹底する



インフルエンザ予防接種は  
10月中旬からとなります。  
接種を希望される方はスタッフへ  
お申し出下さい。

平成二十三年度  
NHK全国俳句大会

千枝の  
田毎に寄する  
稲穂波

米田正弘