



《お知らせ》

・7月19日(火)、
8月13日(土)、15日(月)
夏季休暇のため、
休診とさせていただきます。

ご迷惑をおかけしますが、
よろしくお願いいたします。



ささみときゅうりの梅肉和え

| 材 料 | 分量 (1人分) |
|-------|----------|
| ささみ | 1/2本 |
| 酒 | 適量 |
| きゅうり | 1/2本 |
| 塩 | 小さじ1/8 |
| 梅干し | 1個 |
| ★めんつゆ | 小さじ1/2 |
| ★酢 | 小さじ1/4 |
| ★ごま油 | 小さじ1/4 |
| かつお節 | お好みで |



【作り方】

- ① ささみの筋をとったら酒をまぶし、馴染ませる。鍋にささみが浸くら
いの水と少量の酒を入れ、沸騰させる。沸騰したらささみを入れ、
火を止める。蓋をして冷めるまで待つ。
- ② きゅうりは斜め薄切りにして、塩もみし、しんなりしたら軽く水で洗
い流し、水気を取る。
- ③ 梅干しを細かく刻み、★の材料と混ぜ合わせ、割いたささみときゅう
りを和える。冷蔵庫で冷やして味を馴染ませる。
- ④ 皿に盛りつけ、かつお節を散らす。

《こんな料理はいかがですか?》

さっぱりしているので、
暑い夏におすすめです♪

85Kcal
塩分1.1g

《健康》

ロコトレでロコモを予防しましょう!

ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは、筋肉、骨、関節、軟骨、
椎間板などに障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している
状態のこと。ロコモを予防し、健康的な日常生活を送ることが大切です。

ロコトレ①片脚立ち

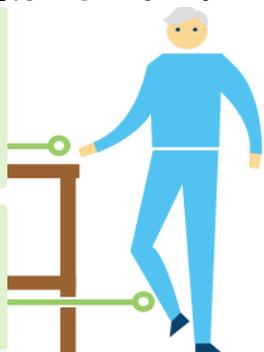
(バランス能力をつける)
左右1分ずつ、
1日3回行いましょう。

ロコトレ②スクワット

(足の筋力をつける)
深呼吸するペースで、1セット5~6回
くり返します。1日に3セット行いましょう。
安全のため、イスの前で行いましょう。

転倒しないように
必ずつかまるもの
がある場所で行い
ましょう。

床につかない
程度に、片脚を
上げます。



30度ずつ開く

つま先は
30度ずつ開く



膝が出ない
ように注意

《季節の花々》

【インパチエンス・ ニューギニア】



- ・ツリフネソウ科
- ・ツリフネソウ属
- ・原産地ニューギニア

5~10月に咲く、色鮮やかな
お花です。通常のインパチエ
ンスより株が大きく、葉、花、株姿
などの変異に富み、バラエティ
ー豊かなお花です。

花の色は、赤、白、ピンク、
紫、黄などで単色の他、複数の
色になる品種もあります。

《咲いている場所:中庭》

平成 廿
二十四年一月号

米田正弘

宗麟の
そりりん

祈り秘したる

庭の秋
にあき

(大徳寺瑞峯院は、
キリシタン大名大友宗麟の閑基)