



《季節の花々》

【八重咲のインパチェンス】



- ・ツリフネソウ科
- ツリフネソウ属
- ・原産地 アフリカ

生育が早く、株がこんもりとドーム状に盛り上がって、株いっぱいの花を咲かせる姿はとても豪華です。花言葉『豊かさ』『鮮やかな人』

《夏バテを予防しましょう！》

夏バテの主な自覚症状としては、「疲れがとれない」「食欲がなくなる」「よく眠れない」があります。

予防のためのポイント

- ・水分をしっかり補給する
- ・ぐっすり眠ってカラダを休める
- ・軽い運動をして発汗能力を上げる
- ・栄養バランスの良い食事をとる

この4点に気を付けて暑い夏を乗り切りましょう！

《お知らせ》

院長出張のため
9月18日の午後の診察を
休診

とさせていただきます。
ご迷惑をおかけしますが、
よろしくお願ひいたします。



《求人情報》

看護師さんを募集しています。
詳しくは受付まで
お問い合わせください。



《こんな料理はいかがですか？》 オクラトマトの春雨サラダ

材 料	分量 (1人分)
乾燥春雨	10g
ツナ	1/4 缶
オクラ	1 本
プチトマト	2 個
しその葉	2 枚
◎ポン酢	大さじ 1
◎柚子胡椒	少々

- ① 乾燥春雨は湯で戻し食べやすい大きさに切る。
 - ② オクラは塩をふり、薄い輪切りにする。
 - ③ ツナは油をよく切り、プチトマトは4等分に切り、しその葉は千切りにしておく。
 - ④ ボールに①～③を加えて混ぜ、◎をかけて混ぜて完成！
- ☆最後にしその葉をさらに乗せると見た目も綺麗に仕上がります♪



164Kcal
塩分 1.2g

夏野菜のオクラやトマトにも食物繊維が豊富に含まれています。

角川俳句
平成二十六年十二月

だいぶつ
大仏の
わらぢか
草鞋掛けあり
なつ
夏の雨
あめ

米田 正弘