



#お孫ちゃん's
#夏

残暑(;'▽')残暑(;'▽')残暑(;'▽')暑さが危険な毎日。しかし！今年の夏は点滴で水分補給が必要になる方は今のところゼロです！八木クリもエアコンと扇風機を使い、空気の入替えの為に窓も少し開けて暑さ対策はバッチリです。往診後の火照った身体を落ち着かせてくれます。引き続き室温調節・水分補給・栄養に気を付け、いい汗を流しこの残暑を乗り越えていきましょう!!



Kさん編

八木クリの職場をほっこり癒してくれるこのカレンダーは毎月Kさん(90歳男性)が作ってくださいます。Kさんは瀬戸先生も「目標にしたい」と憧れる方の一人桜の写真を撮りたいと京都や東北桜前線を横断したり、フルーツゼリーを美味しく作る為に試行錯誤したり、取り組み上手なKさんにたくさん学ばせて頂いています！



往診の一コマ

~なんかすごいぞ！90歳！！~

Mさん編

「久しぶりに編み物をやってみたの。楽しかったわ〜！」と先生に鉛筆立てをプレゼントして下さった M さん！(90歳女性)ご自分の感覚のみで上手に編み上げた作品はおしゃれに窓が開き、レース風に変えるなど細かな芸が光っています。「頭と手を使ったらとても調子がいい。」とニコニコ☺
診療室で眺めている先生もニコニコ☺



90歳！のお二人の見事な作品にスタッフ一同癒されて、頑張っております！
ありがとうございます！！次回作も楽しみにしております！！

梅

一日一粒の梅干して医者知らず

日本では昔から健康な身体づくりを支える食材の代表と言われる「梅干し」。酸っぱさの素であるクエン酸は疲労回復に役立つとされています。食欲増進や抗菌作用にも効果があり、夏に積極的に摂りたい食材です！そんな「梅干し」の美味しいおススメレシピを紹介します！！

「そうめん」に一工夫

梅干し・ネギ・みょうが・大葉の薬味4種を千切りにし薄めのつゆと一緒にかけて出来上がり！さっぱりと食がすすみます(≧▽≦)

「冷やしうどん」に一工夫

茹でて冷やしたうどんにたたき梅と皮を剥いた刻んだトマトに、しょうゆ×2:みりん×2:ごま油×1の割合で混ぜたたれをかける。トッピングは大葉とゴマ等。トマトとの相性が最高(*^▽^*)

「チャーハン」に一工夫

みじん切りの長ネギ・たたき梅・ちりめんじゃこ・卵をごま油でパラパラになるように炒め塩で味を調えゴマを振る。栄養も最高(^o^)/

読んでいるだけで、ほら唾液が出てきましたね~(≧▽≦)



干