

白菜の豆乳スープ

体の芯から温まる♡

◇作り方◇

- ①白菜は2cm位の角切りに、玉ねぎは横半分に切って薄切りに、えのき茸は石づきを切り落として2cm幅位に切ってほぐしておく。人参は他の野菜の大きさに合わせた薄切りに、ベーコンは1cm幅に切り、生姜はすり下ろしておく。
- ②鍋を熱して油をひき、ベーコンと生姜以外の野菜をしんなりするまで炒める。
- ③水、生姜、コンソメを加え、煮立ったら弱火にして5分程度加熱する。
- ④野菜に火が通ったら豆乳、味噌を溶かし、沸騰直前まで加熱する。



◇材料(2人分)◇

- ・白菜…100g ・玉ねぎ…中1/4個 ・えのき茸…1/2株 ・人参…20g ・ベーコン…1枚(25g)
- ・生姜…1/2かけ ・オリーブ油…大さじ1/2 ・水…100ml ・豆乳…200ml ・コンソメ…5g
- ・味噌…大さじ1/2 ・黒こしょう…お好みで

院長のひとこと



コロナ禍の影響で、今回は年末年始の特別な感じを味わうことなく、平常通の延長線上で新しい年を迎えてしまいました。スタッフはそれぞれ新しい目標を掲げて頑張る所存のようですので応援よろしくお祈りします。

さて、いよいよ新型コロナウイルスに対するワクチン接種が2月下旬から始まります。5か月間で全員に行き渡るよう医師会と下松市の全面的な協力体制のもと、接種計画が進んでいます。全人口の7割程度の方が免疫を獲得すれば、秋口には以前の平穏な日々に戻れるかも知れません。

それまで皆で協力して、“人と人の接触8割減”を堅持し、経済のV字回復を期待したいところです。“自分だけなら”という輩が一人でもいると収束・終息のスピードは明らかに低下しますので、危機感を共有して今しばらく頑張りましょう！

スタッフのひとこと



皆さん年末-お正月いかが過ごされましたか？

いつもと違う年末、お正月で思うように過ごせなかった方も多かったんじゃないかなと思います。山口県でも徐々に感染者が増えてきました。終息がいつになるかはまだ分かりませんが引き続き感染予防に努めましょう！

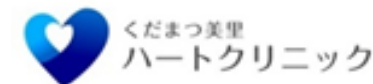
私は年末-お正月に限らず2020年はコロナに怯えて特に何もすることが出来ませんでした。

しかし、今年はコロナを理由にずっと先延ばしにしていた残りの親知らずの抜歯に行こうと思います！

こわい…

編集(M.T)

はーと♡通信 3



第20号 2021年1月15日

<今月のトピックス>

- ・年始の注意点
- ・2021年スタッフの抱負
- ・Happy People! Live Longer! ごきげんに長生きしよう
- ・白菜の豆乳スープ
- ・院長のひとこと



-年始の注意点-

飲んだり食べたりする機会が多くなる年末年始は、いつもできている食事療法や運動療法、服用、インスリン注射、血糖測定などをうっかり忘れて、ついおろそかになってしまいがちです。年末年始は1年のうちで、多くの患者さんの血糖コントロールが乱れやすい期間と言えます。「仕方がない」と諦めるのではなく、「1年間の総仕上げ」「1年の計は元旦にあり」と気を引き締めたものです。

1. **か**らだを動かしましょう。(食べたら動きましょう)
2. **た**べ過ぎない腹8分目を心がけましょう。
3. **い**つもと同じ規則正しい食生活を送りましょう
“かたい”決意で一年を過ごしましょう



2月の休診日 毎週日曜日 11日(木) 23日(火)



2021年スタッフの目標



お祝い
おめでとう
ございます

USHI DOSHI

今年は頑張って5年前の自分に戻ります。

健康に気を付けて、ストレッチと断捨離を今年は頑張ります。

開脚ができるようになることと理想のマイホーム計画をたてる。

運動(主にランニング)を頑張ります。

嵐復活に向けて健康な体づくり！！

食事、運動で脂質減！血栓予防！
機敏に動けるようになるぞー。

ぼん



らん

∞

ラミパス



ちい



ばいきんまん

次ページへ続く⇒

健康な1年にする！

ジャニーズエンターテイメントを全力で応援する☺

ロールパンナ



今年こそダイエットを成功させる！

(食事制限だけじゃなく適度な運動、筋トレも取り入れながら)

キャット



貯筋にはげむ！

家内安全に努める。



オオカミ

今年もよろしく お願ひします

Happy People! Live Longer! ごきげんに長生きしよう

●あなたの長生きの秘訣を聞かせて下さい●

Q: 毎日欠かさずしていることは何ですか？

A: 仕事の合間に音楽をかけてストレッチをする。

Q: あなたの元気の源は何ですか？

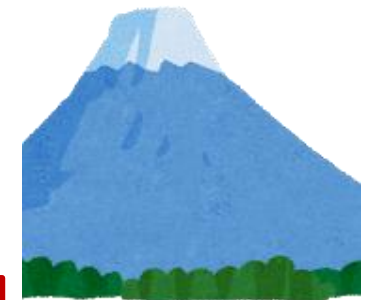
A: 好き嫌いをしない。緑黄色野菜をしっかり摂り、たんぱく質も意識的に摂取するようにしている。牛乳は毎日飲んでいる。

Q: コロナ渦が落ち着いたらまず何を一番にしたいですか？

A: 旅行に行きたい！

友達のお見舞いや県外にいる友達に会いたい！

早くコロナが終息
しますように！



H.1

79歳