

# 雲南サロン「陽だまり」

第169号 R4. 3. 1

雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。



まだ寒い日が続いていますね。「まん延防止」が解除されましたが、感染者は出ています。3回目のワクチン接種も始まりましたが、まだまだ進んではない様子ですね。

コロナウイルス騒ぎが始まって2年が過ぎましたが、早いです!! 不自由な生活を強いられ、その中でも東京での夏のオリンピック、そして今年2月に北京の冬のオリンピックが開催されました。無事に終えて、ホームスティの時間を楽しむ事が出来て本当に良かったですね。

春はもうすぐと、菜の花や、桜の開花を楽しみに待っています。皆さんを笑顔にしてくれることを願っています。

## ☆雲南サロン陽だまり☆

3月のサロンは中止とします。

【お問い合わせ】

小林（電話 090-5370-4689）

## ☆げらげら<sup>くらぶ</sup>公楽歩のご案内☆

3月の公楽歩は、安心、安全のため中止とします。

【お問い合わせ】

小林（電話 090-5370-4689）

### ♪健康を保つために野菜1日350g以上摂取が目標。～あと50g食べましょう!～

・島根県民の野菜摂取量は、男性 313g、女性 277g です。特に 20～40 歳代で、野菜摂取量が少ない状況です。野菜は食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。また、ナトリウム(食塩)の排泄を促すカリウムも多く含んでいます。野菜は1日350g以上の摂取を目標にしましょう。

#### ◆献立紹介◆しらすとチーズの簡単キャベツ蒸し【2人前】◆

キャベツ5枚、しらす干し60g、ピザ用チーズ40g、コンソメ顆粒小さじ1/2、黒こしょう少々、  
①キャベツは食べやすい大きさに切る。②耐熱容器に①のキャベツ1/2量を入れしらす半量、チーズをのせる。その上にキャベツ1/2量を加え、コンソメをふる。③ラップをかけて電子レンジ(600W)で3分30秒加熱し全体を混ぜ合わせる。

雲南サロン「陽だまり」は参加料など必要ありません。お気軽にお出かけください!

第2・第4木曜日

午前10時～午後3時

雲南保健

所内にて開設中!

#### 《お問い合わせ先》

運営世話人 小林 貴美子

TEL090-5370-4689

島根県雲南保健所 岡

TEL(0854)42-9641

雲南市役所保健医療介護連携室

TEL(0854)40-1095