

# 雲南サロン「陽だまり」



第180号 R5. 2. 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。



寒さが厳しいですね。雪もどのくらい積もるのでしょうか!?

久しぶりの大雪で除雪、雪かきも大変です!!

コロナは収束の気配がなく、濃厚接触者があちらこちらで出ています。

検査をすると陽性反応ですが、発熱や喉の痛みなど身体には異常が出ない人が多いとか。怖いですね。

体調管理をして、風邪などひかないようにお身体大切にしてお過ごしください。



雲南サロン陽だまり  
2月のサロン中止とします

【お問い合わせ】  
小林（電話 090-5370-4689）

☆げらげら公楽歩のご案内☆  
2月の公楽歩、安心、安全の為、中止します。

【お問い合わせ】  
小林（電話 090-5370-4689）

## 知ってくださレレタスにつレ

栄 養

約95%が水分、カルシウムなどを含むほか、色の濃いリーフレタスなどはカロテンが豊富です。

選 び 方

切り口が白く、葉のハリ・艶のいいものが新鮮です

保存方法

ビニール袋に入れるなど乾燥に気をつけて、縦長のものは立てて保存します



\*\*\*\*\*  
少し水気を残したまま、ちぎって冷蔵庫で冷やすとぱりとした食感が楽しめます（水に放すより、栄養素のロスが減らせます）



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 平田 TEL(0854)42-9666  
雲南市役所保健医療介護連携室 TEL(0854)40-1095