



ひまわりの会会報誌

H 2 8 年 3 月
第 2 回
事務局 村中・山田
文筆

暦の上では春ですが、まだまだ肌寒く春の訪れが待ち遠しいですね。会員の皆様は、お変わりなくお過ごしのことと思います。会報誌は今回2回目になりますが、皆様の活動の様子をご覧いただけたら幸いです。
(ひまわりの会 会長 沼澤てる子)

「勉強会～11月8日」・・・三沢市公会堂

11月8日(日)三沢市公会堂において、勉強会を開催しました。当日は講師に三沢市学校給食センター栄養教諭 柴山裕子氏をお招きし「食事と笑顔で免疫力をアップしよう」という内容で試食と講演を聞くことができました。また、相沢院長から「乳がん検診の重要性と正しい理解」について講演をしていただきました。

[調理の様子] ～柴山裕子先生と役員で行いました。



免疫力アップの食事

黒豆ご飯



鶏と白菜の生姜鍋



ごまとクルミのビスコティ



抹茶豆乳プリン



おいしいですね!



『皆さんからの感想』

- ◎ おいしいです。
- ◎ 今度は作ってみたいです。
- ◎ 勉強になりました。

☆柴山裕子先生の講演「食事と笑顔で免疫力アップ」



○免疫力アップの食事・・・漢方では、生姜は生薬として利用されてきました。食欲増進や殺菌作用があり動脈硬化を予防、精神を安定させる作用のある食べ物です。鶏と白菜の生姜鍋は体も温まりました。黒豆ごはんはむくみ解消に効果があり、抹茶豆乳プリンは疲労回復や便秘解消や解毒作用があります。ゴマとクルミのビスコッティは冷え性の予防にもなります。免疫力をアップさせこれからも生き生き、体の中からリフレッシュしましょう。また、後半は笑顔から大きな笑いとなり脳のレーニングをすることが出来ました。

☆相沢院長の講演 「乳がん検診の重要性と正しい理解」



○乳がん検診の重要性と正しい理解・・・きちんと定期的に乳がん検診を受けることがとても重要であり、早期発見することができます。

『皆さんからの感想』

- ◎ 具体的で分かりやすい説明でよかったです。
- ◎ 不安だったことが聞けてよかったです。
- ◎ 自分の置かれている状況が良く分かった。
- ◎ 参加できてよかったです。

★ アンケート調査の結果や先生方への質問と答えは、次回の広報でお知らせします。

「忘年会～11月28日～」 きざん三沢



相沢院長挨拶

忘年会では、相沢院長の挨拶から始まり、おいしいお料理を食べながら楽しい余興やゲームで盛り上がりました。

思い出たくさんあり
がとう！ お疲れ様
でした。



相沢院長と病院スタッフ、ひまわりの会役員

皆さんの笑顔！最高でした。来年度の勉強会や交流会、忘年会など多くの方々是非参加して下さいね。行事等の写真の注文をクリニック受付にて行います。注文希望がありましたら、有料となりますが申し込み

み宜しくお願ひします。