

心あみくり通信

発行 平成27年7月
八戸市城下4丁目11-11
はちのへファミリークリニック

5周年を迎えて

おかげさまで当院は本年6月にて無事開院
5周年を迎えることができました。

当院は、「人と家族と地域を看る医療」としての
家庭医療を提供するクリニックとして、乳児から
高齢者まで、予防接種から在宅医療まで様々な医
療の提供を行っております。さらに、少子高齢化
の中でも安心して子育てや介護をしながら暮ら
すことができる地域社会実現のため、在宅医療を
取り巻く環境整備

などにも積極的に取り組んでおります。

今後も地域医療の発展のため貢献できるようスタッフ
一同がんばっていきたいと思います。

今後ともよろしくお願ひいたします。 院長 小倉



これからもよろしく
お願ひ致します！

毎日の食事にもう一品！

カルシウムUPの野菜のオカズをご紹介！

〇ひじき入りナムル〇 (2人分)

切干大根・・・10g ひじき・・・5g
もやし・・・40g にんじん・・・20g
ほうれん草・・・50g 水煮大豆・・・50g

(A)

・ごま油・・・大さじ2 ・醤油・・・大さじ1/2
・白ごま・・・大さじ1/2 ・砂糖・・・小さじ1

- 1.切干大根、ひじきはそれぞれ水洗いし
て戻し、さっと茹でる。
- 2.もやし、人参は千切りにし、それぞれ
茹でる。ほうれん草も茹で3cmの長
さに切っておく。
3. Aを混ぜ合わせ1.2.と水煮大豆を加
えてよくあえる。

栄養士 中嶋

☆8月のお知らせ☆

☆多お盆休み☆

8月13日(木)

14日(金)

15日(土)



◎休診とさせていただきます
ご了承お願ひいたします。

