

ほっとサロンだより

仲よし兄弟紹介

男の子1人と女の子3人の可愛い4人の兄弟です。一番下は、7ヶ月。お兄ちゃんやお姉ちゃんとお菓子の取り合いをします。とても仲良しの兄弟です。



医大「ほっとサロン」6周年記念コンサート開催

7月2日(月)島根大学医学部附属病院内「ほっとサロン」は、6周年を迎えました。オルガンとヴァイオリンの優しい音色で、「昼下がりのコンサート」が行われました。外来受診者や入院患者などが演奏を聴いて癒されました。



コレステロールが高いと言われたあなたへ

コレステロールを下げる7カ条

- ・ 毎日の生活に運動を取り入れる。腹筋など
- ・ 朝食を和食にする
- ・ 肉・卵を控え、魚・大豆製品を毎日1品はとる。
- ・ 乳製品(チーズ、アイスクリーム)は低脂肪食品をとる
- ・ 野菜、海藻を毎食食べる
- ・ バター、ラードをやめ、サラダ油、ドレッシングを!
- ・ 菓子はほどほどに。菓子パン、洋菓子、スナック菓子より和菓子を食べる

出典：島根県健康長寿しまね推進会議より

げらげら公楽歩

日時：7月21日(土)
場所：もと腫瘍センター(院内売店前)
お問い合わせ先：小林(090-5370-4689)

スマイル

7月7日(土)にお食事会をしました。
お問い合わせ先：矢田(090-1335-2609)
お願い：平日の連絡は19時以降にお願いします。

