

# 東のこみち レクリエーションの様子



立ち上がりの練習や  
手足を動かす運動を  
行っています。

安心の24時間  
在宅医療と介護の  
医療法人  
りよくおっかい  
緑桜会

## 緑が丘さくらだより 第14号

発行: 31年3月3日

〒961-0309 福島県白河市東深仁井田字道山6番地10

TEL 0248(35)1555

FAX 0248(35)1556

緑が丘さくら診療所 (在宅療養支援診療所)

ひろみちゃん居宅 介護支援事業所

複合型サービス 東のこみち(看護小規模多機能型居宅介護)

複合型サービス 東のこみち(共生型サービス看護小規模多機能型居宅介護)

デイサービス 東のいずみ (通所介護)

デイサービス 東のいずみ(共生型サービス通所介護)

グループホーム 東の広場 (認知症対応型共同生活介護)



# ひろみちゃん先生のちょっとしたいい話

～花粉症～

つくし炒めで治る？

- ①出たばかりの小さく胞子を出ていないつくし
- ②つくしの袴をとる
- ③一掴みのつくしをさっと洗う
- ④オリーブオイルで炒める
- ⑤醤油と砂糖で味付け
- ⑥1シーズンに2.3回食べる

