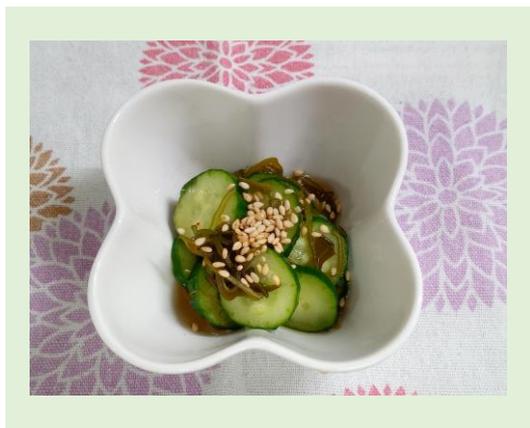


# 『自分らしく、楽しく、カンタンに♪』

野菜を増やして、からだを動かそう！

シンプルに取り組める、毎月1品、1運動をご紹介します。お楽しみに！

## めかぶときゅうりのさっぱり和え



【材 料】2人分

きゅうり1本、めかぶ1パック

※きゅうりの代わりにカブや大根でもOK

酢小さじ2、砂糖・醤油小さじ1、顆粒だし少々、白ごま少々  
(味付きめかぶの時は、醤油とだしは減らしてください。)

【作り方】

- ① きゅうりは薄切りにして軽く塩をして5分置いたら、軽く洗って水気を絞る。
- ② 調味料をよく混ぜて、きゅうり、めかぶと和える。
- ③ 器に盛ったら、白ごまをかける。

## 手・腕のストレッチ 手首回し

指を組み・ひじを密着

8の字描くように  
右回し・左回し交互に行う

両手をしっかり組む



両肘をぴったりつける



手を組んだまま  
手首を回す



左右のひじは離さない

## ラジオ放送

4/10(水) 20時から放送、院長の深イイ話が聴けます!!!

FM78.1Mhz ラジオカロスサッポロ『山鼻あしたもいい天気』  
偶数月第2水曜日が澤田先生の担当回です。

※YouTube「ラジオカロスサッポロ」のチャンネルからも生中継！  
※パソコンなら「サイマルラジオ」、スマホなら「リッスンラジオ」  
等無料の各種FMラジオアプリでお聴きになれます。

スタジオの様子

