

万葉友の会 会員交流ウォーキング in シーサイド

とき 平成24年9月22日(祝)

ところ 松太枝浜～氷見市カイヒン植物園～アロマガーデン



のんびり散歩～♪



植物園に到着!



変わった植物がいっぱい



みんなで集まって、パチリ☆



お弁当を食べて、打ち合わせ



帰りは海辺をウォーキング

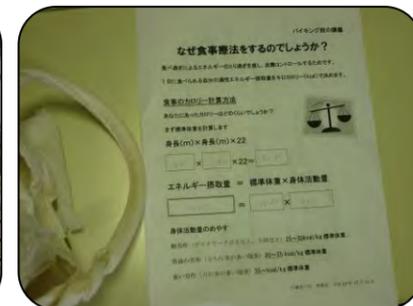
バイキング

とき 平成24年12月15日(土)

ところ 社会保険高岡病院 職員食堂



色々な料理があり、どれを食べようか迷うな～



自分が選んだ料理のカロリーを計算...

万葉友の会 食事会(バイキング形式) 12月15日(土)

献立名	単位	塩分	備考
1 白身魚のゆず味噌かけ	0.5	0.5	
2 魚のきのこあんかけ	0.5	0.5	
3 ヒレカツ	1.0	0.2	
4 鶏照り焼き	1.0	0.2	
5 卵焼き	0.5	0.2	
6 焼き豆腐のどぼろあんかけ	0.4	0.3	
7 ポテトサラダ	0.5	0.3	マヨネーズ
8 里芋のごま和え	0.5	0.3	ごま油
9 れんごんのきんぴら	0.3	0.3	
10 生野菜サラダ	0.2		ドレッシング
11 お浸し(ほうれん草、切干大根)	0.1	0.3	
12 ごぼうサラダ	0.1	0.3	
13 インゲンのピーナツ和え	0.1	0.3	ピーナツ
14 いろどり(かぼ)	0.1	0.3	
15 イカときゅうりの酢の物	0.2	0.3	
16 大根の味噌煮		0.5	
17 みぞ汁	0.2		
18 柿	0.2		
19 オレンジ	0.2		
20 キウイフルーツ	0.2		
21 りんご	0.2		

献立表です。やっぱり野菜類は単位が小さいですね。

ふれあい健康まつり

とき 平成24年12月1日(土)

ところ 社会保険高岡病院



お汁粉、いかがですか?



病院の展望を院長が説明



糖尿病についてのパネルがずらり



他のブースも色々やってみました。肺年齢チェック、睡眠時無呼吸、福祉用具展示、小学生の写真や作品展示などなど



お汁粉は好評でした♪

万葉友の会 入選川柳

- ・別腹が いくつあるかと 聞く夫
- ・我が女房 昔イイ線 今ほうれい線 喧嘩山小町
- ・ダイエット ストレス却って 高血糖
- ・血糖値 三日で良いから 忘れたい 陽子
- ・二十年 上がり下がり 我が糖争
- ・秋深く 柿・栗・林檎で 跳ぶ値 正悟
- ・頑張れど 財布はスリムで 腹は出る 勝正