

# しみずクリニックふさ ふさからの便り



～6月15日日曜日に第2回ふさの会主催の

調理実習が開かれました～

男性6名、女性9名の参加でクリニックの2階で、調理実習が開かれました。  
参加した方の感想をご紹介します。

★今日は楽しく皆さんと先生も一緒に料理をおいしく食べられました。  
全部食べても500キロカロリーというのにびっくり。

★あじバーグ、色とりどりの野菜やごはんも麦が入っていて  
おいしかったです。これからもやってみたいです。

★楽しいお料理教室でした。みんなで作って食べるのは楽しく、  
食事をとることの意味を感じられました。患者会行事とともに  
健康づくりをしています。皆さんとお話すると心が和らぎます。  
2階の部屋は、淡いピンクと絵が飾ってあり、私にとって最高の場所です。  
そこで集い、笑う声が響きあい、それこそ楽しい時を過ごせるところ…また集う日を楽しみに  
しています。



★一人暮らしですので料理はこのところしておりませんが、  
今日は魚のハンバーグを作り大変おいしくて家に帰り  
これからはまた少しずつ作っていきたいと思います。  
食事のコントロールは難しいですね。頑張りたいと思いま  
す。ごちそうさまでした。

★美味お料理を教えていただきありがとうございます。

出来上がってテーブルへ並べるとレストランへ行っているみたいでした。  
皆さんと一緒に作ったお料理を皆さんと一緒に頂きとても楽しかったです。



～献立より～

あじバーグ

アスパラとパプリカの焼き

浸し

椎茸のカッテージチーズ詰

め

