

りよくふうかい

緑風会薬局だより

NO. 21回

2019年 5月号



今月のテーマ

「令和元年 この節目に【人生会議】 してみませんか？」



人生会議とは、**ACP (アドバンスケアプランニング)** の愛称です
自分が希望する医療・ケアを受けるために、大切にしていること
や望んでいること、どこで、どのような医療・ケアを望むかを
自分自身で前もって考え、家族等周囲の信頼する人たちと話し合
い、共有する取り組みのことです

「私の心づもり」を以下の手順に沿って文章に残してみませんか？

手順 Step 1～Step 5に沿って進めましょう

step1

希望や思いについて考えましょう
(あなたにとって何が大切ですか?)



step2

健康について学び、考えましょう
(主治医に治療についての質問や相談をしてみましょう)

step3

あなたの代わりに伝えてくれる人を選びましょう
(どんな時でもあなたの希望を尊重できる人を・・・)



step4

希望や思いについて話し合しましょう
(医療や生活に関する希望をしっかりと話し合っておきましょう)

step5

考えを「私の心づもり」として書きましょう
(健康状態に合わせて、何度でも書き直しても構いません)



A あなたの C ところに P ぴったりと
よりそう

豊かな人生とともに

前もって受ける医療に対する希望を、家族や医師に伝えておくことは
重要なことです

(出典：ACPの手引き)

ACPについて詳しい資料をご希望の方はスタッフへお申し出下さい



緑風会 (りよくふうかい) 薬局

広島市南区出汐1丁目4-3

TEL (082) 256-7171

FAX (082) 256-7181

2階緑風会健康ステーション

TEL (082) 256-7172

FAX (082) 256-7176





5月のレシピ

丸ごとロールキャベツとクルクルサラダ

～母の日に家族で作ってみよう～



～ 作り方～

材料	
キャベツ	1玉 (小さめ)
あいびき肉	300g
卵	1ケ
塩	適量
こしょう	少々
トマトカット	水煮缶 1缶
コンソメ	2個 (10.6g)
水	400cc

「母の日」に色々な食材で薔薇のように形作ってプレゼントはいかが？火を使わないので安心です

大根・ニンジン・キュウリなどお好みの野菜をピーラーかスライサーで薄くスライスし、花のようにクルクル巻きます。生ハム・ハムも巻きます。お皿にサニーレタスやサラダ菜を敷き、クルクル巻いた野菜・ハムを盛りつけ、トマトをトッピングして出来上がり

①キャベツの芯をくり抜き、十の字に切り目をいれて葉を何枚か取り出す

(キャベツは半分に切って使うと葉が取り出しやすく浅い鍋でも作ることができます)

②葉を刻み、あいびき肉と卵、塩コショウを混ぜる

③②をキャベツの中に詰める

④③を鍋に入れてトマト缶と水、コンソメを入れ蓋をして煮る (コンソメだけで煮てもあっさりとおいしいです)

④お皿に盛り、ブロッコリーやトマトをトッピングしてできあがりです

ニンジンがパリパリしている場合はレンジで600W15秒加熱すると巻きやすくなります



2階健康ステーションよりお知らせ



「6月グリーンカフェ」案内

6月11日 (火) 14:00～16:00

ミニ講座「栄養について」

クリニコ栄養食品の試食会も予定

高齢者いきいき活動ポイントの対象ですぜひご参加ください

「いきいき百歳体操」案内

毎週金曜日 10時～11時

