

# 駿東新聞

第180号  
R4, 2月

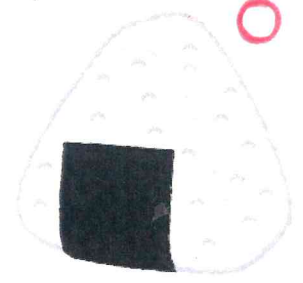
発行人 → 医療法人社団 沼津市高沢町6-1  
 すととおる TEL → 055-922-8855  
 URL → <http://www.sunto-seikai.jp>

みなさんこんにちは。コロナウイルスがもの凄く勢いで拡大して  
 いますね××× 予防対策をしっかりと、かからないようにしましょう!!  
 ワクチンの3回目接種も始まったので、重症化リスクのある方は特に  
 しっかり受けておきましょう。  
 さて、今日は誰のお話でしょうか?! どうぞー!!

## 近況報告 理療大嶋

皆さんこんにちは。理学療法士の大嶋です。年末年始を  
 迎えたと思えば、コロナウイルスが再び蔓延している今日…。  
 暗いニュースが多いですが、今回は私の近況報告…ハマってい  
 ることもお話させていただきます。

最近私がハマっていることは業務スーパーです。  
 もともとスーパーの存在は知っていましたが、あまり  
 行くことはありませんでした。そんな中、たまたま



インターネットで見た記事で気になって行ったところ、そこからハマ  
 りました。特によく買うものは冷凍食品です。現在の日本の  
 技術は本当にすごいなあと思うのですが、  
 本当に種類が豊富です。こんなものまで冷凍  
 で売っているか!と思うものばかりです。野菜から  
 給菜まで様々ありますが、一番驚いたのは、  
 オムライスや厚焼き玉子まで冷凍で売っていました。さすが  
 に買ったことはないのですが、いつかは試してみようと思ってい  
 ます(笑)



近年天候不順であたりで野菜の価格が高騰したりする  
 こともあります。そんな時にとっても助けられました。今でも買い  
 溜めしているため冷凍室がいっぱいです。冷凍の物に抵抗が  
 あたり、特に野菜は新鮮なもののほうがおいしいと思われる方も  
 多いと思います。実際に新鮮なものには敵わないかもしれません。ま  
 た量が多すぎると言っている方もいらっしゃいました。ぜひ行ってみてくだ  
 いとは言いませんが、便利には便利です!

コロナ禍でなかなか出かけられない中で、自宅での楽しみと言っ  
 たらやはり食えることですね! スタイホームも工夫して楽しみましょう!  
 そういえば以前ダイエットとか言っている人も言っていたが……。  
 栄養バランスを考えて楽しく美味しく

いただきます! 笑

