

諏訪山
地域

諏訪山地域にて 健康班会を定期開催

7月7日、みどり病院の栄養科の方を講師に、「生きるとはたべることをテーマに、岐阜健康友の会自由が丘と社会福祉協議会芥見支部自由が丘共催で「健康座談会」をほつとウスで開催し20名が参加。岐阜県後期高齢者医療広域連合「健康ガイド」をテキストに、4月から毎月第1火曜14時から開催。「自由が丘の命と未来は自分たちの手で」その一歩一歩が始まっています。
(吉川修)



北山東山
支部

もしばなゲームで 自身の価値観を

7月3日(金)みどり看護師を講師に「もしばなゲーム」班会を12名で開催。人生の最期に大切にしたいことや自分の価値観を対話を通じて言語化するゲームです。「カードを通じて自分の考えが整理できた。」「自分の価値観がなんとなくわかった。」「安心して話すことができた。」「など感想がありました。医療や介護現場でも使用されています。」



◆カミカミきんぴら(1人分)◆

エネルギー 104kcal 蛋白質 5.7g 食塩 1.3g



〈材料(4人前)〉

- ・ごぼう……………1/2本
- ・れんこん……………小さめ1個(90～100g位)
- ・こんにゃく……………50g
(今回はあく抜き不要のつきこんにゃくを使用)
- ・人参……………1/3本(40g)
- ・ピーマン……………1個(30g)
- ・さきいか……………30g
- ・ごま油……………大さじ1

《A》

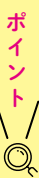
- 酒……………大さじ2
- みりん……………大さじ1
- 醤油……………大さじ1
- ・一味唐辛子・白いりごま お好みで



日が落ちるのもずいぶん早くなり、秋の訪れを感じる季節となりました。まだまだ厳しい暑さが残る中、食欲の秋となるこれからの時期も噛むことを意識できるとよいですね。さまざまな食材を取り入れることで噛む回数を増やすことに繋がります。「噛む力」が衰えるということは、噛めなくなること。硬いものが噛みにくくなったり、むせたりすることが増えるため、無意識に柔らかく飲み込みやすいものを選びがちです。口の衰えは日々少しずつ進行していくため、気づきにくく放置されがちであることからオーラルフレイルの症状にできるだけ早く気づき、普段からよく噛むことを意識した食事を心がけてみてください。今月は酒の肴によくある「さきいか」を副菜の金平に取り入れてみました。さきいかはよく噛むことで旨みを感じるだけでなく、同時に蛋白質をとることもできるので万能な副菜の1品にいかがでしょうか？

〈作り方〉

- ①ごぼうとにんじん、ピーマンは千切り、れんこんは5mm厚さのいちよう切りにしてごぼうとれんこんは水にさらして灰汁をとっておく。さきいかは長さが長いものがあれば他の食材と長さをそろえておく。
- ②熱したフライパンにごま油をいれ温めたら、ごぼうを焼き色が付くぐらいまで炒め、れんこん・にんじんピーマン・こんにゃくを順にいれて炒める。
- ③火が通ってきたら《A》の調味料とさきいかを入れて炒め合わせたら完成。



- ★様々な食感の食材を使用することでよく噛むことに繋がりますよ。
- ★きのこをプラスしてみても食物繊維が増えていいですね。
- ★調理時に火を入れすぎずシャキシャキ感を残すことで噛む回数UPにもなります。

みどり病院栄養科 宮木 葵 管理栄養士

ケアハウスささゆり地域交流ホール 健康・文化講座のお知らせ

9月	9月11日(金) 14:00～ 腹話術とマジックショー ほほえみ会の皆様
10月	10月9日(金) 14:00～ 椅子に座ってできるヨガ 講師:藤城知枝さん

2026年9月～10月までの
健康・文化講座お知らせします。
講座は、「NPO法人生活サポート・
助け足ネットのまちづくり事業」として
開催しています。
マスクの着用のご協力をお願い致します。
連絡先:みどり福祉会058-244-1200
住所:岐阜市北山1-15-25

無料法律・生活相談会のご案内

くらしの困りごと、日常の様々な法律問題に
ついて担当弁護士等に相談できます。

★毎週水曜日19:00～(事前予約制)

※事前に電話予約が必要です

連絡先:058-244-1200(平日9時～17時)

★場所:ケアハウスささゆり(岐阜市北山1-15-25)

いつでも元気



購読希望の方は、岐阜健康友の会まで
ご連絡ください。

連絡先:058-244-3522(友の会本部)

購読者募集

1部 380円

公式LINE 登録者募集!

公式LINE登録方法

岐阜健康友の会
公式LINEを
やっています!

QRコード



登録方法

- ① LINEを開く
- ② ホームを押す
- ③ 友だち追加を押す
- ④ QRコードを押す
- ⑤ 上のQRコードをかざし「追加」を押す
- ⑥ 登録完了!

診察案内

みどり病院

受付時間		月	火	水	木	金	土※第4休
午前 8:20～11:30	内科	○	○	○	○	○	○
	小児科	○	○	○	○	○	○
		月	火	水	木	金	土
午後 16:30～19:00	内科	○	△	○	△	○	△
	小児科	○	△	△	△	○	△

休診日:火・木・土の午後、第4土、日・祝日、年末年始
急患は24時間受付(まずは、ご連絡ください)

すこやか診療所歯科(一般歯科・小児歯科)

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	訪問診療	訪問診療	○	○	○	△
午後13:30～16:30	○	○	訪問診療	訪問診療	訪問診療	△

休診日:日・祝日

華陽診療所

受付時間	月	火	水	木	金	土※第4休
午前 8:30～11:30	○	○	○	○	○	○
午後(夜) 16:30～18:30	△	△	○	△	○	△

休診日:月・火・木・土の午後、第4土、日・祝日、年末年始

こがねだ診療所

※土曜日の診療については変更する場合がありますので診療所へ

受付時間	月	火	水	木	金	土※第4休
午前 8:30～11:30	○	○	○	○	○	○
午後(夜) 15:30～17:30	○	△	△	△	○	△

休診日:火・木・土の午後、第4土、日・祝日、年末年始

事業所案内

◇みどり病院(岐阜市北山1丁目13番27号)

TEL(058)241-0681 FAX(058)241-0682

予約専用フリーダイヤル(0120)489-760

◇みどり透析センター TEL(058)215-7640

◇すこやか診療所(岐阜市北山1丁目13番11号)

TEL(058)243-0791 FAX(058)243-0792

◇みどり訪問看護ST TEL(058)241-1404

◇すこやか通所リハビリ TEL(058)201-0767

◇すこやか診療所歯科 TEL(058)201-3325

◇住宅型有料老人ホームすこやか(岐阜市北山1丁目16番13号)

TEL(058)241-7709

◇すこやかデイサービス TEL(058)244-4077

◇すこやかヘルパーST TEL(058)243-2204

◇介護保険相談センターすこやか ... TEL(058)244-3018

◇華陽診療所(岐阜市祈年町1丁目24番3号)

TEL(058)272-5322 FAX(058)272-9258

◇デイサービスきねん TEL(058)275-7195

◇介護保険相談センターかよう ... TEL(058)275-7197

◇こがねだ診療所(関市上白金511)

TEL(0575)28-6366 FAX(0575)28-6520

◇こがねだデイサービス TEL(0575)29-6263

◇介護保険相談センターこがねだ TEL(0575)28-6510

◇わらべ保育所(岐阜市北山1丁目16番15号)

TEL(058)241-2069