

北山東山支部

「いつでも元気」読者交流茶話会

読者から読書会を開いたら？との提案を受け、「いつでも元気」交流茶話会を計画しました。

9月30日、ささゆりホールにて19名の参加での開催となりました。

全員で自己紹介の後、コーヒールとカステラ、梨を頂きながら、自由なお話の花が咲きました。

その一部を紹介します。グラビアファイルをお持ちの方が、「綺麗な景色！」と感嘆の声。郷土の興味深い話に耳を傾けるなか質問も飛び交



い。「ひょうたん島だより」を一番に読むわ。」と届くのが楽しみな方。「減る年金から暮らしを守る為頑張ってます。」はたまた「今の日本は、おかし

しいね。」と政治談義もとびだし。沖縄の闘いのTシャツを着ている若い医師の表紙を見て、頼もしさを感じた。と希望の声も。

華陽診療所のロコモの記事を参加者で読み合わせ、座ったままで出来るいつでも元気の筋トレ体操で体をほぐし、和やかなうちに、茶話会を終えました。

なんと、企画の中で読者が2名も増えました。(加藤和子)

11月21日(木)「フレイル予防で水戸黄門体操」班会を開催しました。参加者は7名でした。リハ

50周年記念 健康マージャン大会・交流会

岐阜勤医協50周年記念事業の一環として、10/6(日)に健康マージャン大会・交流会を行いました。参加者は35名で、大会・交流と内容を分けて行いました。

近年、健康づくり活動の1つとして話題になっている「健康マージャン」



ですが、友の会活動でも用いている支部が多くあることから、マージャンができる職員も集めて、大きな大会・交流会ができないかと考え、企画しました。

大会には16名が参加し、トーナメント方式で3回の試合を経て、各務原支部の方が優勝されました。交流会には19名の方が参加され、マージャンの内容から普段の活動の様子やご自身の身の上話などで交流し、それぞれの支部・職員と交流を深めました。

地域の方・職員がマージャンを通して交流し、全員で50周年を祝う企画となりました。



9条を守る

戦争体験

当時 5才 女性 本巣市

戦争になると全てが軍事優先になります。その最たるものは、命に係わる医薬品さえほとんど一般市民に回らなくなり、無くなってしまうのです。

昭和17年夏、5歳だった私は、母の実家に遊びに行き、右足の甲にけがをした。たいしたことはないはずだったが、だんだん酷くなり手術をすることになった。当時は麻酔薬もなく、看護婦と叔母に小さな身体の私はしつかり掴まれて手術されたのだった。怖さと痛さに悲鳴を上げ続けた。



戦争というのは何一つ良い事はない。昭和16年7月にニューギニア出征したまま、父はいまだに遺骨さえ戻ってきていない。(80代 女性)



みながら、50周年を迎えた岐阜勤医協の懐かしい話をしました。(野々目徳弘)

作り方

- ①白菜は6cm幅、豚肉は白菜の長さに合わせて切り、餅は7mm程度の厚さにスライスする。
②白菜と豚肉、餅を周りから層のように重ねていく。白菜の枚数は多いため、肉や餅は調整して重ねていく。
③水と鶏がらスープの素を入れて蓋をして加熱。沸騰したら中火にして具材が煮えるのを待つ。ネギを散らして出来上がり

★Point★

餅は薄くすると野菜や肉が煮えないうちに溶けてしまうので薄くしすぎないように

～少し手間をかけて無駄なく消費～

★白菜と餅のミルフィーユ鍋★

エネルギー242kcal 塩2.3g



材料

- 白菜.....1/2株
豚薄切り肉.....200g
切り餅.....2個
水.....800cc
鶏ガラスープ素.....小匙1
ネギ.....適宜
合わせたれ
ごまだれ.....100cc
ぼん酢.....100cc

～もちの特性を生かしてホワイトソース風に!優しい味♪(*^_^*)～

★冬野菜のグラタン★

エネルギー466kcal 塩1.8g



★Point★

ホワイトソースのように白く仕上げるには焦がさないこと!鶏肉も野菜もじっくり火を通すことで見た目も味もホワイトソースになります。

作り方

- ①葱、小松菜は3cm、大根・じゃが芋はいちょう切り、白菜はざく切り、鶏肉は2cmの大きさに切り、塩で下味する。餅は薄くスライスする。
②オリーブ油を鍋に熱し、鶏肉を焼く。火が通ったら一度取り出す。
③鶏肉を取り出した鍋で残りの野菜を炒める。弱火でじっくり火を通す。
④取り出した鶏肉を加え、餅の半分をちぎって入れる。餅が溶けてきたら残りの餅を入れてさらに炒める。
⑤牛乳を加えて全体にとろみがつくまで煮る。
⑥とろみがついたら火を切り、粉チーズ半分と黒コショウ、バターを入れる
⑦耐熱皿に分量外のバターを塗り、⑥を入れる。
⑧中央にくぼみを入れ、卵を割り入れる。
⑨残りの粉チーズを全体に振り、オーブントースターで10～15分こんがりするまで焼いて出来上がり



～単品でなくバランスよく摂りましょう～



新年明けましておめでとうございます。年末年始はどのように過ごされたでしょうか? 年末は大掃除や年始の準備に追われ、やれやれ終わったという気持ちになりますね。世間一般

では、お正月の過ごし方の第1位は「TVを見る」でした。その他、「ひたすら寝る」「親戚と過ごす」「何もしない」などもあるようです。お正月だからと言って日も高いうちから飲んでぐったり...。さらに夜更かしなどで生活リズムが崩れると、年明けから不健康街道まっしぐらです。正月気分が抜けきらないため、普段の生活に戻るのに時間がかかってしまいます。お正月は親戚の集まりなどもあり普段と違うごちそうもありますが、三日三晩続けるのは胃腸にもよくありません。メリハリを付けるためにも2日までが良いといわれています。今回は餅料理の余りをどう使うかをレシピにしました。餅は消化には良いですが、単品メニューになりがちで栄養バランスに偏りがみられます。毎日雑煮も飽きてしまいます。今回は野菜も蛋白質も摂れるバランスメニューを紹介します。