



さわやかな風と暖かな日差しが心地よく気温もちょうど良い季節になりました。昨年度は減塩の井ものレシピでお届けして参りました。減塩でありながらも「美味しい」と感じて頂けていれば大変嬉しく思います。今年度のテーマは「オーラルフレイルを予防しよう～カムカムレシピ～」です。フレイル（虚弱）という言葉がありますが、オーラルフレイルとは、噛みにくくなる、飲み込みにくくなるなど、口腔機能が衰えてしまう状態のことを指します。その予防の一つとして、噛む回数を増やすことを意識したカムカムレシピをご紹介します。今回は5月の旬の食材を使用したレシピをご用意しました。ぜひお召し上がりください。

◆彩り野菜と鶏胸肉のカムカム甘酢炒め◆ エネルギー 270kcal 蛋白質 27.9g 食塩 1.2g



- 〈材料(2人分)〉
- ・鶏胸肉(皮なし)……………240g
 - ・筍(水煮)……………80g
 - ・アスパラガス……………2本(40g)
 - ・にんじん……………40g
 - ・スナップエンドウ……………6本(30g)
- 調味料
- ・醤油……………小さじ2
 - ・酢……………小さじ4
 - ・砂糖……………小さじ2
 - ・ごま油……………小さじ1
 - ・片栗粉……………小さじ2
 - ・出汁粉(かつお風味のだし粉)…小さじ1/4

調理ポイント

- ★出汁粉ではなく、かつお節をふりかけても美味しく頂けます。
- ★調味料を入れてから炒め過ぎると色合いが悪くなってしまいます。
- ★酸味をきかせたい人はお酢のみ最後にさっと絡める程度が良いと思います。

- 〈作り方〉
- ①アスパラガスは3cm斜め切り、にんじんは長さ4cm・幅1cmの縦切りにします。スナップエンドウは筋を取っておきましょう。筍は、2cm程度のざく切りにします。
 - ②鶏胸肉は大きめのそぎ切りにし、片栗粉をまぶしておきます。
 - ③フライパンにごま油を入れ、鶏胸肉の両面に焦げ目がつくまで焼きます。
 - ④野菜を入れて食感が残る程度に炒めます。
 - ⑤醤油、砂糖、出汁粉、お酢を入れさっと炒めます。
 - ⑥お皿へ写して完成です。

みどり病院栄養科 久保田 脩人 管理栄養士

ケアハウスささゆり地域交流ホール「健康と文化」公開講座のお知らせ

健康と文化講座	
5月	5月8日(金) 14:00~15:00 楽しい講談 多寿子さん
6月	6月12日(金) 14:00~15:00 脳血管認知症予防の話 講師 村橋美津江さん

2026年5月~6月までの「健康と文化」講座の予定をお知らせします。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

いつでも元気 MIN-IREN

俳句づくりは、認知症の予防になります
～「いつでも元気」3月号、「お金をかけない健康法」～

105歳まで「生涯現役医師」として、長寿、健康、いのちの尊さ、憲法9条の掲げる理念の重要性などを訴えてきた日野原重明医師は、98歳で俳句を始め、「自分の気持ちを短い言葉で表す俳句は、(津波や地震などの悲しみの感情を吐き出し)立ち上がるためのエネルギーになる」と語っています。ご存じの方も多い句では!?

「戦争が廊下の奥にたつてゐた」(1939年)

戦争の日常化と恐怖を描いた無季俳句の第一人者、渡辺白泉の代表作です。岐阜健康友の会 会長 大塚 研二

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

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)

医療法人岐阜勤労者医療協会 第50回 定期社員総会公告

- 日時：2026年5月23日(土) 9:30～12:00
- 場所：すこやか診療所歯科(旧透析センター) 2階会議室
- 議題：第1号議案 運動方針に関する件(25年度の総括と26年度の活動方針)
第2号議案 25年度決算報告と監査報告に関する件
第3号議案 26年度事業計画と予算案に関する件
第4号議案 26年度年俸制役員の報酬等に関する件

※参加の方はマスクの着用をお願いします

岐阜健康友の会 第44回 定期総会のご案内

- 日時：2026年6月5日(金) 14:00～16:00
- 会場：すこやか診療所歯科2階(旧透析センター)

※参加の方はマスクの着用をお願いします

診察案内

みどり病院		月	火	水	木	金	土※第4休
受付時間 午前 8:20~11:30	内科	○	○	○	○	○	○
	小児科	○	○	○	○	○	○
午後(夜) 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)		月	火	水	木	金	土
受付時間 午前9:00~12:00	訪問診療	○	○	○	△	○	△
午後13:30~16:30	訪問診療	○	○	○	○	○	○

休診日：日・祝日

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

休診日：火・水・木・土の午後、第4土、日・祝日、年末年始
※4月より水曜日午後診察は休診予定です。午後受診希望の方はお問い合わせ下さい。

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