

こども食堂報告

長良支部

わが家のように…、
11時近くなると「はらへった」朝食食わずにやってくる子どもたち。
時間はあまり関係なさそうです。その後も三々五々と続きます。

ご飯を食べると「公園へいこう!」と。高校生頼みで出かけるが、到底ついてはいけません。

今年は天気の良い日が続き連日公園で遊び、総勢20人くらいの日もありました。

梅子の家では2人の中学生と高校生が食器を洗

い、てきぱきと片付けてくれました。

こんな光景が最近はごく自然と見られるようになり、春休みも(延べ)200人以上がやってきました。

特に子どもボランティアは毎年希望者が増え、私たちの手助けとなっています。

きっとここでの体験が役立つ日があると願いたいものです。…おかげりなさい、また明日。

梅子の家子ども食堂
斉藤 恵津子



◆切り干し大根の拌三絲(バンサンスー)(1人分)◆

エネルギー 59kcal 蛋白質 1.9g 食塩 1.2g



〈材料(作りやすい分量)〉

- ・切り干し大根(1袋) …… 40g
- ・きゅうり …… 1本
- ・塩 …… 小さじ 1/2弱
- ・ハム …… 50g (約8枚)
- ・人参 …… 1本

★合わせ調味料

- ・砂糖 …… 大さじ 1.5
- ・酢 …… 大さじ 2.5
- ・醤油 …… 大さじ 1.5
- ・鶏ガラ素粉末 …… 小さじ 1/2
- ・ごま油 …… 大さじ 1
- ・ラー油 …… 小さじ 1/2

夏本番、今年も暑い夏が始まりました。皆さんいかがお過ごしでしょうか?さて、今回のテーマは「オーラルフレイルを予防しよう〜カムカムレシピ〜」です。よく噛むことは、歯や口の病気予防、脳の活性化、肥満予防、だ液による免疫作用などたくさんの効果があります。健康な歯で、よく噛み、味わって食べることが大切です。よく噛むってどれくらいが良いのでしょうか?噛む回数が20回以下の方は早食いの傾向であったりします。30回以上を目標にし、40回以上噛んで食べる食材を選ぶと噛む力を鍛えることができます。今回紹介する切り干し大根は平均18回ですが、調理工夫で噛む回数を断然上げるレシピに変えることができます。

〈作り方〉

- ①合わせ調味料はすべて合わせて混ぜておく。酢が強いのが苦手の場合は鍋であらかじめ沸騰させて粗熱を取っておく。
- ②切り干し大根は水が浸るくらいにして10分置いた後硬く水気を絞る。
- ③人参は細切りにして、沸騰した鍋に1分茹で、粗熱を取る。
- ④きゅうりも細切りにして塩を振りかけ、しんなりしたら水気を絞る。
- ⑤ハムは半月に切り、千切りにする。
- ⑥②〜⑤をボウルで均等に混ぜ合わせて、①の合わせ調味料で和えて30分ほどなじませて出来上がり。

ポイント

- ★切り干し大根は10分で3倍になります。一般的には15分で4倍になるので、長くする場合は合わせ調味料を増やして調整しましょう。短時間にすればするほど固さが増して噛み応えが出てきます。
- ★ハムの代わりに、ツナ、カニカマ、サラダチキン、ちくわなどでもアレンジできます。

みどり病院栄養科 和田 万代子 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

7月	7月10日(金)14:00～15:00 福祉なんでも相談会 講師：岐阜市社会福祉協議会 CSW 寺町華菜さん
8月	8月14日(金)15:00～16:00 認知症予防のお話 講師：みどり病院 老人看護専門看護師 認知症看護認定看護師 福島麻悠子

2026年7月～8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

MIN IREN



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
午前 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