



GIFU HEART CENTER
2013 CALENDAR

 『やさしさ』を医療の中心に。



本宮川ハクチョウ(岐阜県 笠原町)
「ハクチョウの越冬地として知られ、2005年に世界遺産に登録された」
 岐阜県 岐阜市 笠原町

2013
(平成25年)

3	日	月	火	水	木	金	土	4	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16	9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24	17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30			25	26	27	28	29	30		

1 January

日-SUN	月-MON	火-TUE	水-WED	木-THU	金-FRI	土-SAT
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

2 February

日-SUN	月-MON	火-TUE	水-WED	木-THU	金-FRI	土-SAT
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	1	2

具実山いなり煮 (お土産)

※ 油揚げ：2枚 (50g) ※ 味噌仕立：1/2丁 ※ 餅もち肉：40g ※ 醤油：30g
 ※ 白米：40g ※ 人参：30g ※ 出し汁：15g ※ しょうが：10g
 【A】 ※だし：1.2カップ ※酒：1.8カップ ※砂糖：大さじ1.5 ※醤油：大さじ1/2

① 餅もち肉は豆腐をきくこととする。餅もち肉は1cm幅に切り、醤油と白飯、人参、しょうが、しょうが油を混ぜ合わせる。
 ② 1を油揚げで巻く。各自半分に切り、湯煎させた湯煎のかわりにその湯を1.5倍ずつ増やして、つゆよくして行きたい。
 ③ 鍋に2を加え、Aを加え、蓋をして火にかける。沸騰したら弱火にして15分煮て、上下を返してから15分煮る。

「医療機関」、「医療機関」のロゴは、変更する場合がありますのでご了承ください。当院スタッフの作成です。

「やさしさ」を医療の中心に。
 岐阜ハートセンターは循環器専門病院として、「安心」「安全」な
 医療を24時間体制でご提供させていただきます。

岐阜ハートセンター TEL(058)277-2277
〒500-8304 岐阜県岐阜市南園4-14-4 http://gifu.heart-center.or.jp/



岐阜の遅れる桜の名所(大瀬森の桜吉台)
「大瀬森 大瀬森公園」(岐阜県岐阜市大瀬森)の桜吉台が有名です。
 岐阜市 大瀬森 公園 岐阜

2013
(平成25年)

5 May 2013	6 Jun 2013
日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土
1 2 3 4	1
5 6 7 8 9 10 11	2 3 4 5 6 7 8
12 13 14 15 16 17 18	9 10 11 12 13 14 15
19 20 21 22 23 24 25	16 17 18 19 20 21 22
26 27 28 29 30 31	23 24 25 26 27 28 29

3 March

日-SUN	月-MON	火-TUE	水-WED	木-THU	金-FRI	土-SAT
24	25	26	27	28	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

4 April

日-SUN	月-MON	火-TUE	水-WED	木-THU	金-FRI	土-SAT
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

ヘルシーレシピ

毎日の食生活と野菜を使ったアクアゾリアのレシピ

材料
 ・魚(鯛、いわしなど) 2尾 ・お酢: 200g ・塩コショウ: 6粒 ・卵の殻: 100g
 ・えび: 6尾 ・ブロッコリースープ: 20g ・オリーブ油: 大さじ1.5 ・おろしニンニク: 少々
 ・塩コショウ: 少々 ・水: 100ml ・白ワイン (白): 大2

作り方
 1. 魚の皮を削ぎやすい大きさに切る。塩コショウは1分程度、えびは殻をむき、骨ツブを取る。
 2. フライパンにオリーブ油を熱し、じんじんを入れ、魚を入れて両面に焼き目がつくまで焼く。
 3. あらら、えび、卵の殻、塩コショウ、ブロッコリースープを加え、水、白ワインを入れて煮込み、5分程度煮ます。
 4. スープの熱湯を捨て、お酢を加えれば少し塩コショウをして味を整える。お好みよく盛りつける。

「医療機関」、「医療従事者」の役割は、変更する場合がありますのでご了承ください。当院スタッフの専任でございます。

「やさしさ」を医療の中心に。
 岐阜ハートセンターは循環器専門病院として、「安心」「安全」な
 医療を24時間体制でご提供させていただきます。

岐阜ハートセンター TEL(058)277-2277
24時間受付
<http://gifu.heart-center.or.jp/>



アリン草(高山町 葛尾自然公園 宇津江(四十八滝内) 野草苑内)
<http://www.gegoi-natural-park.jp/>
 電話:0576-33-0278

2013
 (平成25年)

7	日	月	火	水	木	金	土	8	日	月	火	水	木	金	土
Jul	1	2	3	4	5	6		Aug		1	2	3	4	5	6
2013	7	8	9	10	11	12	13	2013	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20		14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27		21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31					28	29	30	31			

単月 **5** May

日-SUN	月-MON	火-TUE	水-WED	木-THU	金-FRI	土-SAT
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

水無月 **6** June

日-SUN	月-MON	火-TUE	水-WED	木-THU	金-FRI	土-SAT
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

【労働節】、「運動健康」の日には、健康する心があふれますので詳しくは、当院スタッフにお尋ねください。

ヘルシーレシピ

夏にぴったり! 緑豆かき揚げ (2人分)

※ 小麦淀粉 (中): 150g ※ 緑豆 (皮まで取り除いたもの): 1/2カップ
 ※ レモン: 1個 ※ しょうゆ: 2茶匙
 ※ 小豆粉: 少々 ※ ころも (小豆粉): 1/2カップ、片栗粉: 大さじ4 ※ 揚げ油: 適量

1. 小麦淀粉は袋のわきを切り、水筒をよこから入れる。小麦淀粉、揚げ油を注ぎ、小豆粉をふって軽く混ぜてから、液を作る。油の中に小豆粉と片栗粉、冷水 250ccを入れた後、混ぜる。
2. 2.1にレモンを加えて混ぜ、蒸気 (10分) の後で湯をすくって取り出し、揚げます。
3. 揚げ上がり、塩少々、好みのおにぎりやレモンや薬味(お好み)を添えていただきます。

「やさしさ」を医療の中心に。
 岐阜ハートセンターは循環器専門病院として、「安心」「安全」な医療を24時間体制でご提供させていただきます。

岐阜ハートセンター TEL(058)277-2277
<http://gifts.heart-center.or.jp/>



黄金のジュータン(大垣近 早稲)
「ひまわり畑」のなかで、黄金のジュータン(早稲)が咲き誇ります。
 高田町 高田町 早稲 早稲

2013
(平成25年)

9	日	月	火	水	木	金	土	10	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5			
8	9	10	11	12	13	14		6	7	8	9	10	11	12	
15	16	17	18	19	20	21		13	14	15	16	17	18	19	
22	23	24	25	26	27	28		20	21	22	23	24	25	26	
29	30							27	28	29	30	31			

文月 **7** July

日-SUN	月-MON	火-TUE	水-WED	木-THU	金-FRI	土-SAT
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

葉月 **8** August

日-SUN	月-MON	火-TUE	水-WED	木-THU	金-FRI	土-SAT
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

【休診日】、「運動療法」の日曜日、変更する場合がありますので詳しくは、当院スタッフまでお問い合わせください。

ヘルシーレシピ

夏バテ防止! パンパンジーサラダ (4人分)

※ 1人分あたり 200kcal ※ 塩分 1.5 ※ 糖質 50 ※ 脂質 15 ※ トマト 1個 ※ レタス 1個
 ※ [A] ※ 酢の物 ※ 大さじ 1.5 ※ 味噌 ※ 大さじ 1.5 ※ 醤油 ※ 大さじ 1 ※ 大さじ 1
 ※ 味噌 (豆味噌) ※ 大さじ 1 ※ 味噌 ※ 大さじ 1 ※ 味噌 ※ 大さじ 1 ※ 味噌 ※ 大さじ 1 ※ 味噌 ※ 大さじ 1

1. 鍋にたっぷりの水と少量の塩と酒を入れて沸騰させ、煮た水が蒸発までゆでる。
2. 肉を取り出し、冷ましてから細切にする。トマトは薄切りに、菜の花は平切にする。
3. [A] をよく混ぜ合わせたソースを作る。皿にレタス、トマト、菜の花を盛り付け、肉を盛りつけて食べる。

「やさしさ」を医療の中心に。
 岐阜ハートセンターは循環器専門病院として、「安心」「安全」な医療を24時間体制でご提供させていただきます。

岐阜ハートセンター TEL(058)277-2277
 http://gifu.heart-center.or.jp/



豊饒の秋(高山市 飛騨の里)
(高山市観光協会(高山市観光センター)より提供。)
 高山(左)・飛騨(右)の里の秋の風景です。
 撮影者: 池田 幸徳 氏 提供

2013
(平成25年)

11日	月	火	水	木	金	土	12日	日	月	火	水	木	金	土
Nov 2013					1	2	Dec 2013	1	2	3	4	5	6	7
3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	
10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	
17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	
24	25	26	27	28	29	30	29	30	31					

長月 **9** September

日-SUN	月-MON	火-TUE	水-WED	木-THU	金-FRI	土-SAT
1 祝日 <small>2013</small>	2 月曜	3 火曜	4 水曜	5 木曜	6 金曜	7 土曜 <small>2013</small>
8 日曜	9 月曜	10 火曜	11 水曜	12 木曜 <small>祝日</small>	13 金曜	14 土曜
15 日曜	16 月曜 <small>祝日</small>	17 火曜	18 水曜	19 木曜 <small>祝日</small>	20 金曜	21 土曜
22 日曜	23 月曜 <small>祝日</small>	24 火曜	25 水曜	26 木曜	27 金曜	28 土曜
29 日曜	30 月曜	1 火曜	2 水曜	3 木曜	4 金曜	5 土曜

神無月 **10** October

日-SUN	月-MON	火-TUE	水-WED	木-THU	金-FRI	土-SAT
29 日曜	30 月曜	1 火曜	2 水曜	3 木曜	4 金曜	5 土曜
6 日曜	7 月曜	8 火曜 <small>祝日</small>	9 水曜	10 木曜	11 金曜	12 土曜 <small>祝日</small>
13 日曜	14 月曜 <small>祝日</small>	15 火曜	16 水曜	17 木曜	18 金曜	19 土曜
20 日曜	21 月曜	22 火曜	23 水曜	24 木曜	25 金曜	26 土曜
27 日曜	28 月曜	29 火曜	30 水曜	31 木曜	1 金曜	2 土曜

【祝日】「国民の休日」の日は、翌日する日のみがおやすみの日ではなく、当日スタッフも休みになります。

ヘルシーレシピ

秋の味覚：目のまのクリームソースがけ(1人前)

材 料
 ・卵：2個、塩コショウ：少々、小麦粉：小さじ1、白ワイン：大さじ2
 ・オリーブ油：適量、しめじ：1/2個、人参：薄切(2片)、青じょうご：1/2個、小ねぎ
 ・【ソース】牛乳：100g、塩コショウ：1/2個、塩コショウ：少々、小麦粉：5g

作り方
 1. 卵は常温に塩コショウをして、小麦粉をまぶす。しめじは石づきを取り、薄切にする。白ワインは一口大に切る。
 2. フライパンにオリーブ油をひき、卵を両面焼く。白ワインを入れて煮込み、火を弱めて蒸し焼きにする。
 3. ソースを作る。鍋にバターを入れ、白ワインとしめじを加える。小麦粉を入れ、粉が見えなくなるまで炒め、コショウと牛乳を入れ、塩コショウで味を調える。煮えたら盛り、ソースをかける。

「やさしさ」を医療の中心に。
 岐阜ハートセンターは循環器専門病院として、「安心」「安全」な
 医療を24時間体制でご提供させていただきます。

岐阜ハートセンター TEL(058)277-2277
〒500-8304 岐阜県岐阜市南島4-14-4 http://gifts.heart-center.or.jp/



飛騨の里(岐阜県 高山市)
「伝統的建造物群保存地区」に指定されている歴史的建造物群。冬は雪が降り、赤い柿が目を惹く美しい風景が広がる。
 飛騨市観光協会 観光 課

2013
(平成25年)

1	日	月	火	水	木	金	土	2	日	月	火	水	木	金	土
2014								2014							
5	6	7	8	9	10	11		2	3	4	5	6	7	8	
12	13	14	15	16	17	18		9	10	11	12	13	14	15	
19	20	21	22	23	24	25		16	17	18	19	20	21	22	
26	27	28	29	30	31			23	24	25	26	27	28		

霜月 **11** November

日-SUN	月-MON	火-TUE	水-WED	木-THU	金-FRI	土-SAT
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

師走 **12** December

日-SUN	月-MON	火-TUE	水-WED	木-THU	金-FRI	土-SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

【気象情報】「大雪注意」の情報は、変更する場合がありますのでおしらせ。当院スタッフも帰省中ですので、

ヘルシーレシピ

ほくほくあったか♪ かなのポトフ(2人分)

※ 緑豆で肉：200g ※おろし 人参：2個 ※人参：1/2本 ※玉葱：1/2個
 ※キャベツ：1/4玉 ※じゃがいも：2個 ※水：600ml ※塩コショウ：1匙
 ※ローリエ（乾燥）：1枚 ※塩コショウ：少々

- 鍋を中火で水あめの一斗大にかけ、熱湯をかけて煮汁を作る。
- かなは皮をむいてくし形に切る。にんじんは乱切、玉葱はキャベツは食べやすい大きさに切る。
- 鍋に油と塩コショウ、ローリエを入れて、野菜を煮る。煮崩した豆腐も肉を混ぜ、おろしにする。
- 湯をひいて弱火で30〜40分煮込み、塩コショウで味を調え、粉に盛り付ける。

「やさしさ」を医療の中心に。

岐阜ハートセンターは循環器専門病院として、「安心」「安全」な医療を24時間体制でご提供させていただきます。

岐阜ハートセンター TEL(058)277-2277
<http://gifts.heart-center.or.jp/>