



2016
Calendar
GIFU HEART CENTER

やさしさを医療の中心に。



岐阜ハートセンター



雪の灯籠(岐阜市 小野)

雪にちかぶるの灯籠を並べた風景は、雪が降り止んだ後、静かに歩くと見事に映ります。岐阜市「小野」の風景です。

2016 (平成28年)

3

MON

	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

TUE

	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 January 祝日

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

2 February 祝日

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

栄養コラム

「ごぼう」 おぼうし効果 牛肉とごぼうのしくり煮

ごぼうは、成分の割合が水分で、ビタミン類はあまり含まれていません。しかし、食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維には水溶性と不溶性が存在しますが、ごぼうにはこの2種類のバランスよく含まれています。腸内環境を整えたり、便秘の解消と便を固めたり、潤滑による排便を手助けしてくれます。またがゆでておけの粉の少ないものを摂ることがおすすめです。

「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」を、医療者24時間体制で提供させていただきます。

岐阜県岐阜市南大井町1-1-1 岐阜ハートセンター 24時間救急センター

カテーテル治療・不整脈治療・心臓病手術専門病院

岐阜ハートセンター ☎058-277-2277

GRU HEART CENTER 1500-8364 岐阜県岐阜市南大井町4-14-4 <http://gru-heart-center.jp/>



春うらら(揖斐郡池田町)

ここは茶畑の中に古樹があり、その樹に毎年美しい桜が咲きます。遊歩道は自然の豊かさを大満足のひとときをおくれます。このお茶園上からの眺めもあって美しい風景のつくりです。| 撮影者：多田 隆二 氏

2016 (平成28年)

5

日 月 火 水 木 金 土 日
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

6

日 月 火 水 木 金 土 日
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

3 March 水

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

4 April 木

日	月	火	水	木	金	土	日
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	

※祝日、振替休日、国民の祝日、国民の祝日の当日及び前日、国民の祝日の翌日の場合は、繰り上げ休業日となります。

免費コラム

「あさり」 滋養成分が豊富! あさりのイスタ(β-グルコピラン)

あさりは、骨や歯を作り、神経や筋肉の機能を調節するカルシウムや鉄質を豊富に含む食品。骨密度に関与し、ビタミンDの吸収を助けています。またアミノ酸の一種であるタウリンには、肝機能の働きを高める効果があります。そして、身体成分であるコレステロールを含有する時は、お茶からではなく、水から入って加工した方が栄養成分がたくさん入ります。

「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。

循環器科専門外来(循環器内科・心臓血管外科・内科) 救急科 | 24時間救急診療体制

岐阜ハートセンター ☎058-277-2277

GRU HEART CENTER 1500-8384 岐阜県岐阜市御道尾4-14-4 <http://gru-heart-center.jp/>



アジサイロード(岡市 新町)
120号線はアジサイ生垣が美しいハイウェイです。
 撮影者：町見 実穂

2016 (平成28年)

7

日

月

火

水

木

金

土

日

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

8

日

月

火

水

木

金

土

日

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

5 May 木

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

6 June 金

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

「きれい」

おまかせの美容師 きれいの野原さんだけ

きれいの美容師は、美容師法に基づき、肌の健康を第一として知られています。薄化粧に、自然な肌色を取り戻し、お肌を清潔に保ち、ダイエットに最適なスキンケアを提供します。最新の美容器具には、最新の美容師のカラーリングが取り入れられています。お肌や髪に合ったおまかせのスキンケアは、お肌の健康を助ける働きがありますので、一緒に保ちましょう。

「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」を
 医療者24時間体制で提供させていただきます。

循環器科専門病院（循環器内科・心臓血管外科・内科）
 カテーテル治療・不整脈治療・心臓手術専門病院

岐阜ハートセンター ☎058-277-2277
 Gifu Heart Center

1500-8364 岐阜県岐阜市御田町4-14-4
<http://gifu-heart-center.jp/>



鏡池に浮かぶ夕映えの橋ヶ岳(高山市 橋平)
鏡池(静内町)の静かな水面に、夕陽の光が反射し、山と空の色が美しく映り込んでいます。この風景は、毎年4〜6月、40分間、1日1回のみ撮影されます。
 撮影者：藤田 雅彦

2016 (平成28年)

9										10												
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	

7 July 火

日	月	火	水	木	金	土	日
26	27	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							

8 August 水

日	月	火	水	木	金	土	日
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	3	

栄養コラム

「枝豆」

枝豆は、大豆の未熟豆のことを指し、豆と野菜の両方の栄養的利点を兼ね備えた緑黄色野菜です。高質なたんぱく質とビタミン類、食物繊維、カルシウム、鉄など多くの栄養を含んでいます。他の野菜と比較して、ビタミンCの量が多く、夏バテや疲労回復に効果的な食材です。また、アミノ酸の一種「L-アミノ酸」は、肝機能を助けてくれるため、二日酔いを防止する働きがあります。

「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」を最優先に24時間体制でご提供させていただきます。

循環器科専門医療施設（循環器内科・心臓血管外科・内科・放射線科）**24時間常時救急診療**

カテーテル治療・不整脈治療・心臓手術専門病院

岐阜ハートセンター ☎058-277-2277
 Gifu Heart Center
 〒500-8364 岐阜県岐阜市御田町4-14-4
<http://gifu-heart-center.jp/>



ひるがの獅子舞(熊上市 ひるがの森祭)
ひるがの森祭は、熊上市で毎年行われる。獅子舞は、獅子舞として、熊上市、熊上市、熊上市

2016 (平成28年)

11	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
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

9 September 期

日	月	火	水	木	金	土	日
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						

10 October 期

日	月	火	水	木	金	土	日
25	26	27	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			

栄養コラム

「しめじ」

おすましがニゴリ 腸内としめじの付き合い方

スーパーなどで販売されるしめじは、「ヒラタケ」や「フナシメジ」と呼ばれるもので、ヒラタケは消化吸収率の高さからタニシやイソフラボンの健康増進を助けるナイアシンが豊富に含まれています。それに、フナシメジは、カルシウムの吸収を助けるビタミンDの含有量を豊富に含んでいるため、腸内環境を整えてくれる効果が期待されています。香りの強い、シメジといわれるように、独特の強い風味が特徴です。

「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」を、患者さん24時間体制で提供させていただきます。



循環器専門病院指定 | 岐阜県内 | 心臓血管外科 | 内科 | 放射線科 | 24時間救急診療
カテーテル治療・不整脈治療・心臓手術専門病院
岐阜ハートセンター ☎058-277-2277
 Gifu Heart Center
 5300-6364 岐阜県岐阜市寿田尾4-14-4
<http://gifuheart-center.jp/>

