

相川みんなの広報誌

2025年夏号



8/2 (土)

9:00~11:00

当院にて開催

8/2は当院の創立記念日です！
今回で開院9周年です。
いつも当院を支えてくださる
皆様への感謝の気持ちを込めて、
今年も夏祭りを開催します。
今年はずべての出し物を院内で行います！
涼しいなかで夏祭りを楽しみましょう！



左右の絵の7つの
ちがいを見つけよう！

間違い探し&射的



磁石でおもちゃ釣り



オリジナル
スライム作り

どなたさまでもご参加いただけます！
駐車場には限りがあります。ご了承ください。



アレンジいろいろ！梅チキン

夏季の高温多湿で疲れやすく、食欲低下や体重減少などといった不快な身体症状のことを「夏バテ」と表現します。

今回は疲労感に効果のあるイミダゾールペプチドを含む鶏むね肉や、クエン酸を含む梅干しを使った簡単レシピをご紹介します！！

疲労回復のためには朝食を食べることや食事バランスを整えること、睡眠の質を確保することも大切です。

食事や生活習慣を見直し、夏を上手に乗り切りましょう！



材料

鶏むね肉(皮なし) 100g
白だし 小さじ1
梅干し 1個

エネルギー116kcal、たんぱく質 23.6g、
脂質 2.0g、炭水化物 2.6g、食塩相当量 1.2g
(使用する材料によって栄養価が異なる場合があります)

作り方

- ① 鶏肉をジッパー付きの袋に入れて、空気をできる限り抜く。
(そのままお湯に入れてもよい)
- ② 沸騰したお湯に①を入れて火を止め、蓋をする。
(鶏肉が分厚い場合は、少したってから火を止める。全体がお湯に浸かなければ、耐熱皿などで浮かないようにする。)
- ③ つぶした梅干しと白だしを混ぜ合わせる。
- ④ お湯が常温になったら鶏肉を取り出してほぐし、③と混ぜ合わせる。



そばやそうめんのトッピングや、
おくらやきゅうりなどと和えても
GOOD！！



新入職員の紹介

* 看護師 平山 *

趣味: カフェ巡り、旅行
特技: コーヒーをドリップすること
好きな食べ物: お寿司、チョコレート
苦手な食べ物: いんげん



4月から正職員になりました。
看護師経験は長いですが、診療所は初めてです。
一つ一つ丁寧にに関わり、患者さんに寄り添った看護ができるよう努力していきたいと思います。
そそっかしい一面もありますが穏やかな性格です。
どうぞよろしくお願いいたします。

* 事務 清水 *

趣味: ラグビー観戦、ライブ鑑賞
特技: 水泳
好きな食べ物: 刺身
苦手な食べ物: 納豆



長崎県の五島列島で生まれ育ちました。
田舎育ちでのんびりとしてると思います。
名古屋の生活が長くなりましたが、なまりがぬけてません。
前職も医療機関で勤務してました。
患者さんによりそっていけるよう
日々頑張っていきたいと思います。
よろしくお願いいたします。

相川みんなの健康講座

Oh!尿酸! ~痛くなければ大丈夫?~

7/29 (火) 午後3時から40分程度 講師: 院長 梶野
当院待合室にて実施 (ZOOMでの同時配信あり)
ZOOMでご参加の場合はQRコードの読み込み、
もしくはID (720 5444 3694)・パスコード (8CBDU j) をご入力ください。



痛風の原因とされるプリン体、知らぬ間に溜まっていますか?
尿酸値を上手にコントロールする生活習慣を身に付けて、元気に過ごしましょう!

相川みんなの糖尿病教室

4~9月の第2火曜日 午後3時から、糖尿病教室を実施しています。



- | | | |
|------|-----------------------|-----------|
| 7/8 | 「しっかり食べて血糖コントロール」 | 講師: 管理栄養士 |
| 8/12 | 「やってみよう! 動いて血糖コントロール」 | 講師: 看護師 |
| 9/9 | 「知って安心! 薬と低血糖対策」 | 講師: 院長 梶野 |

内科・糖尿病内科・消化器内科・小児科

各種検診・特定健康診査 各種予防接種 キッズコーナー併設

住所 名古屋市緑区相川3丁目246-2

TEL 052-875-3792



スギ薬局相川店 すぐ横



ホームページ

LINE
おともだち登録



相川みんなの
YouTube Channel

ご予約はこちら



WEB問診の入力は
こちら

広報誌に関する
ご意見はこちら

