



市内の障がい福祉サービス事業所を紹介します。

であい

ふれあい

ささえあい

南ひだ心の相談センター (特定医療法人 隆淙会)

南ひだ心の相談センターは、生活上のささいなことから、福祉サービス・医療サービスに関する専門的なことまで、障がい者の方、そのご家族や関係者にとって一番身近な『こころの相談窓口』として、精神保健福祉士などの専門職員が相談に応じています。 ※障がいの種別は問いません。



- 登録制ではありません。
- 来所、訪問、電話で専門のスタッフが相談に応じます。
- 相談は原則無料です。

〈その他の活動〉

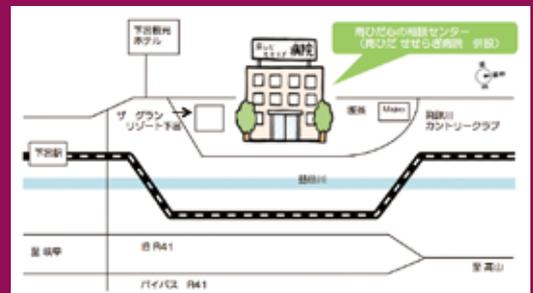
地域活動支援センター やまびこ 主催のグループワーク事業(ひまわりクラブ・ちゅうりっぶの会等/各月1回)に参加し、創作活動等を通して、『楽しい時間』を提案します。



龍淙の湯

南ひだせせらぎ病院玄関前に設置された手湯と足湯。飛騨川の音色と自然の風景を感じながら、心と体をリラックス。来所の際は、ぜひお立ち寄りください。泉質：アルカリ性単純温泉 利用時間 8:30 ~ 15:00 (平日のみ)

- 住所 / 〒509-2503 下呂市萩原町西上田 1961 番地 1
- 電話 / 080-4223-3794 FAX : 0576-25-5981
- メール / kokorosoudan@minamihida-seseragi.com
- 開所時間 / 原則として平日のみ運営しています。(不定期にて休館日あり) 8時30分~16時30分



地産地消でうちのごはん

益田調理師会から地産地消の料理を紹介します。

代々の「田舎雑煮」



【材料】

- 丸餅…… 1ヶ
- 豆腐……1/15丁
- 鶏もも肉……10g
- 紅白かまぼこ……少々
- ホウレンソウ……少々
- ユズ………少々
- かつお……少々
- 昆布………少々
- にぼし……少々
- こいくちしょうゆ、みりん、酒

作り方

- ①鶏もも肉は細かく切る。
- ②汁はだしかつお、昆布、にぼし、鶏もも肉)5:こいくちしょうゆ1:みりん0.5:酒0.5
- ③丸餅と豆腐を湯で煮る
- ④餅が煮えたら、豆腐と一緒に椀に入れ、煮汁大さじ1を入れる。
- ⑤汁を適量はり、上からかまぼこ、茹でたホウレンソウ、けずり鰹を入れて完成。

【ポイント】

- ◎針ユズ(ユズを千切りにしたもの)を添えるとさらにおいしくなります。
- レシピ提供:今井修さん(門和佐)