

阿蘇医療センター

☎ 34-0311
 窓口受付時間 8:30～11:30
 (一部診療科を除く)
 ※ 診療は前日までの予約制。
 (緊急時と小児科を除く)

(電話予約センター直通)

☎ 34-0319
 予約受付時間 8:30～11:00
 14:00～17:00
 ※ 土日、祝日、年末年始を除く。



脳活カフェのご案内

認知症は年齢とともに罹患するリスクが高まりますが、適切な脳トレを習慣化し、生活習慣を見直すことで、認知症リスクを半減させることができるとされています。

当院では、認知症予防のための脳トレーニングや社交活動の場として、「脳活カフェ」を開催しています。認知症看護認定看護師・音楽療法士・作業療法士などによる認知症予防に関するミニ講義や認知症予防体操(コグニサイズ)などの認知症予防に効果的なプログラムを提供しています。

“参加費無料” “予約なし” でどなたでもご参加できますので、皆さまのご参加をお待ちしています。

令和8年度の開催予定(場所:阿蘇医療センター1階講堂、時間:午前10時～)

日程	内容	講師
令和8年 5月15日(金)	「認知症治療の最新をお教えします！」 認知症の治療について認定看護師がお話します	阿蘇医療センター 認知症看護認定看護師
令和8年 7月17日(金)	「回想法を体験してみよう」 昔の物に触れて語らう、回想法を体験してみませんか	阿蘇医療センター 認知症ケアチーム
令和8年 9月18日(金)	「そろばんで脳トレ★」 初心者も大歓迎!そろばんを使った脳トレをご紹介	そろばん式脳トレ 上級インストラクター
令和8年 11月20日(金)	「音楽療法で気分リフレッシュ♪」 毎年大好評♪音楽療法士をお招きして音楽療法を体験	おおつかの郷 音楽療法士
令和9年 1月15日(金)	「コグニサイズで認知症予防をしましょう」 リハビリスタッフによる認知症予防体操の講座です	阿蘇医療センター 作業療法士



図書館へ行こう! Aso Library News

◎阿蘇図書館 ☎ 32-0067 / 一の宮図書館 ☎ 22-2916 <http://www.aso-lib.jp/>

新着案内

『ウチの共有不動産揉めてます!』

桂望実 著 (KADOKAWA)

母親が遺した不動産を、共有不動産として相続することになった4人の兄弟。売却価格をめぐる対立するうちに、それぞれの抱える行き詰まりまでもが明らかに…



『勝手な夢を押しつける親を憎む優等生と、東大は無理とバカにされた学年ビリが、現役合格した話』

坪田 信貴 著 (サンマーク出版)

親から「バカ」と言われ続ける学年ビリ、高3で「九九」ができないADHD…。受験生と先生たちの実話を元に描いたストーリー。



『最後の皇帝と謎解きを』

犬丸 幸平 著 (宝島社)

日本人絵師の一条剛は、紫禁城に住む廃帝・溥儀に水墨の師として雇われる。紫禁城で起こる密室殺人事件に溥儀と日本人絵師が挑む、友情×歴史ミステリー。



『せんいんのせんいん』

大串 ゆうじ 作・絵 (大泉書店)

絵とことばがくつつくと笑いが生まれる? 千人の仙人たちが考えた「絵ダジャレ問題」に挑戦しよう! 見て、考えて、ぷぷつと笑える。ことばあそび絵本。



『それいきもののおかげです図鑑』

今泉 忠明 監修 めまがさ ワタリ イラスト

小豆 だるま イラスト (金の星社)

人間の生活にいきものがどう関わっているのかをクイズ形式で紹介し、いきものの生態やたらきについて解説する。いきものの驚くべき生態も掲載。



移動図書館

阿蘇・一の宮地区 (3月6日(金)・4月3日(金))

- 西役犬原公民館 10:00～10:10
- ▼
- 竹原公民館 10:15～10:30
- ▼
- 坊中公民館前 10:40～10:55
- ▼
- 赤水駅前 11:15～11:25
- ▼
- 宮本酒店前(車帰) 11:35～11:45
- ▼
- 坂梨公民館 15:15～15:25

波野地区 (3月11日(金)・4月8日(金))

- 波野保健福祉センター 11:20～11:30

※ 天候や道路状況により巡回を中止することもあります。

おはなし会

おはなしボランティア『おはなしアップル』のおはなし会を開催します。参加は無料です。ぜひ、ご参加ください。

とき 3月14日(土) 午前10時30分

ところ 阿蘇図書館

スタッフ大量募集!

株式会社リフティングブレン

☎ 096-337-3253

リフティングブレン 阿蘇 検索

阿蘇でお仕事を
お考えの方 **お気軽に**
ご相談ください!



広告

そぼろ大根

材料 (4人分)

鶏ひき肉 … 200g	だし汁 … 4カップ	濃口醤油 … 大さじ2
大根 … 660g		
小ねぎ … 適量	みりん … 大さじ3	片栗粉 … 小さじ2
	酒 … 大さじ2	水 … 大さじ2

大根は阿蘇市内の道の駅にて購入。

作り方

- 大根は2cm幅の輪切りにし、皮を剥いて面取りをし、片面に十字の隠し包丁を入れる。
- 鍋に①の大根とたっぷりの水を入れ下茹でする。
- ③Aに下茹でした大根、鶏ひき肉を加え、大根が軟らかくなるまで煮る。
- ④Bを加え、大根に味がしみ込むまで煮る。
- ⑤Cの水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑥Bを器に盛り、小口切りにした小ねぎを散らして完成。



食改冒から一言



少し時間のかかる料理ですが、大根を5mmの厚さのいちょう切りにすると時短料理になります。

夢を追いかけて

夢を追いかける青少年の声を届けます

私の夢は小児科医です。それは、私が生まれた時の話を母がしてくれたのがきっかけです。

私は切迫早産で640グラムで生まれたそうです。私の命が助かったのは、小児科の先生や、看護師さんたちが、いろんな処置やお世話をしてくれたおかげだと聞きました。

その話を何度も聞いて、私も命を助けられるような仕事をしたいと思うようになりました。

いつか、人を救える小児科医になりたいです。

高坂 優里

たかさか ゆり
阿蘇西小学校・6年



アソヒト



Vol.8 石松 秋洋さん、由貴さん、井上 みおさん (ノウカノセンス / 役犬原)

福岡から阿蘇に来て農業を始めた理由はとてもシンプルです。「自分で食べたいものを、自分で育てたい」—それが出発点でした。阿蘇で暮らし、採れたての野菜や無農薬で育てられた食材に触れるなかで、食べものの価値観が大きく変わりました。もし子どもができたなら、本当に食べさせたいと思えるものを選びたい。自分で食べるものを、自分で作る。当たり前のことかもしれませんが、私にとってはとても贅沢なことだと感じています。

野菜だけでなく、平飼いの鶏の卵や鶏肉、ジャージー牛乳を使ったアイスクリームまで、できる限り自分たちの手でつくっています。育てるところから調理し、お客さまの手に渡るところまで責任を持つ。それが農業だからこそできることだと思っています。

本当の原点は、「自分たちのトマトを直接届けたい」という思いでした。顔の見える関係のなかで、食べものを通じたコミュニケーションを生みたい。それは農家としての責任であり、覚悟でもあります。お店に並ぶ野菜は、自分たちが信頼できる農家さんのものだけです。

すべてを自給することは難しいですが、多品目を丁寧に育てている方々を心から尊敬しています。出所がわかる、顔の見える食べもの。その安心感を届けたいのです。「ノウカノセンス」は単なる「セレクトショップ」ではなく、農家として責任を持った食の場でありたいと思っています。

直接お客さまに売るとは怖さもありません。でもそれ以上に、自分たちのつくったものが、誰かの食卓につながる喜びのほうが大きい。これはわがままかもしれませんが、それでも、これから生きていく中で、そういうつながりを大切にしていきたい。その思いが、ノウカノセンスの根っこにあります。食をきっかけに、人と人がゆるやかにつながる時間を感じてもらえたら嬉しいです。



阿蘇市地域おこし協力隊
長尾 昌樹
(まちづくり課 所属)



@ASOLEAN_N

