

…ココロとカラダに彩りを…

いこまらいふ



2023年  
増刊号  
Vol.29

本年も患者様をはじめ、  
地域住民の皆様には  
温かいご支援をいただきました、  
誠にありがとうございます。

来年も職員一同より  
精進してまいりますので  
変わらぬご愛顧のほど  
宜しくお願い申し上げます。



よいお年を!

## 年末年始休診日のお知らせ

12/28 (木)	12/29 (金)	12/30 (土)	12/31 (日)	1/1 (月)	1/2 (火)	1/3 (水)	1/4 (木)	1/5 (金)
通常 診察	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診	通常 診察

年末年始につきましては、  
上記の通り休診とさせていただきます。  
ご迷惑をおかけしますが、宜しくお願いいたします。

# 2023 NEWS RANKING 3

今年1年を  
振り返ろう

## 1 侍ジャパン WBC制覇

3大会ぶり3度目の優勝を果たし、WBCでも大活躍だった大谷選手は大リーグのMVPに選ばれました。

## 2 新型コロナ「5類」移行

感染法上の位置づけが「5類」に移行し、旅行業ではコロナ前を上回る水準まで回復しています。

## 3 物価高による値上げ

物価上昇のペースは来年にはゆるんでくると予想されています。経済回復に期待したいですね。

ikoma  
NEWS

## 最新MRIとCT装置の導入

最新装置の導入があり、以前よりさらに高精細な画像を提供できるようになりました。

2024年はスポーツ以外でも明るいニュースが沢山聞けるといいですね！

### 身体ぽっかぽか♡

### 「千切り野菜の 豚しゃぶ生姜鍋」

野菜は千切りなので消化も良く、食べすぎ・  
飲みすぎ等で疲れた胃にも優しいお鍋です。  
生姜がアクセントとなり寒い日に  
ぴったりの1品です♪

#### 材料 (2~3人分)

・ キャベツ	1/2玉
・ 大根	4/1本
・ にんじん	2/1本
・ 千切りごぼう	1袋(100g)
・ 水菜	2/1袋
・ 豚しゃぶ肉	170g
(A) 水	4カップ(800ml)
(A) ほんだし・酒・ みりん・ すりおろし生姜	各大さじ1
(A) 醤油	小さじ1



**準備** ・ 生姜はすりおろしておきます  
・ ごぼうは予め千切りにされたものを使用しました

- 01 キャベツ、大根、人参は千切り（細切り）にする。  
千切りごぼうは水気を切る。水菜は5cm幅に切る。
- 02 鍋にA 水4カップ、ほんだし・酒・みりん・  
すりおろし生姜各大さじ1、醤油小さじ2を加え、  
野菜を適量加える。火にかけ野菜に火を通す。
- 03 豚しゃぶ肉を適宜加え、野菜をたっぷりとくるんで  
お召し上がりください。そのままでも美味しいです  
が、お好みでポン酢につけて食べても◎