

みなみちゃん健康ニュース



南高井病院

元気で高井！



July

7

2019
月号

通巻159号



医療法人 天真会
ISO9001:2015 認証取得

診療情報

「おしっこ」と「過活動膀胱」 【第2部】

第1部で、人は排尿期（尿をだす）と蓄尿期（尿をためる）を調整して「おしっこ」をすると説明しました。第2部ではOAB（過活動膀胱）を中心に書きます。日本排尿機能学会から「過活動膀胱診療ガイドライン」（2005、2015年・第2版）が作製され、一般内科医向けと専門的診療手順が明記されこれを参考に診療できるようになりました。従ってOABはよく経験する日常診療の病気となり、泌尿器科医のみならず開業医の先生方も診る機会が益々多くなっています。

OABの尿意切迫感、急に起こる、抑えられないような強い尿意で、我慢することが困難な愁訴であります。具体的には、①おしっこをする回数が多い、②急におしっこがしたくなり我慢が難しい

ことがある、③我慢ができずおしっこを漏らすことがある症状のうち、1つ以上当てはまる人はOABの可能性があり、ぜひ病院に行つて相談してください。

しかしこの症状は、女性、高齢者に多いこともあり、「恥ずかしい」「病気になる」「年だから」など、一人で悩みを抱えているケースが多々あります。OABの病因は様々であり、神経因性（神経因性に大別される。神経因性には、脳血管障害、パーキンソン病・痴呆などの神経疾患があげられ、非神経因性には下部尿路閉塞、加齢、骨盤底筋の脆弱化、特異性などがあります。女性には骨盤底筋筋力の低下、水分摂取による多尿、ストレスによる心因性などがその要因に挙げられています。

OABの診断は自覚症状に基づいてな

質問	症状	点数	頻度
1	朝起きた時から寝るまでに何回くらい尿をしましたか	0	7回以下
		1	8~14回
		2	15回以上
2	夜寝てから朝起きるまでに何回くらい尿をするために起きましたか	0	0回
		1	1回
		2	2回以上
3	急に尿がしたくなり我慢が難しいことがありましたか	0	なし
		1	週に1回より少ない
		2	週に1回以上
		3	1日1回くらい
		4	1日2~4回
4	急に尿がしたくなり我慢できずに尿をもらすことがありましたか	0	なし
		1	週に1回より少ない
		2	週に1回以上
		3	1日1回くらい
		4	1日2~4回
		5	1日5回以上

合計点 _____ 点

尿意切迫感が週に1回以上かつ合計点数3点以上

され、蓄尿症状の有無を適切に診断する必要があります。そのために過活動膀胱症状質問票（OABSS）（表）を使用しています。そのOABSSは、4つの項目（昼間、夜間の頻尿、尿意切迫感、切迫性尿失禁）から構成されており、その合計点数によって重症度を評価します。近々の1週間に現れた症状に当てはまる項目を選びます。OABの診断基準として、質問3の尿意切迫感スコアが2点以上で、OABSSの合計点数が3点以上の状態を過活動膀胱OABと診断します。また、OABSSの重症度判定に基準は、合計スコア5点以下が軽症、6点から11点を中等症、12点以上を重症とすることが推奨されています。ほかの病気の可能性もあり、検尿、エコー検査などを行い、局所的な病態（膀胱腫瘍、膀胱結

石、尿路感染など）を除外します。

OABの治療には薬物療法、行動療法、外科的療法があります。薬物療法の主体は、抗コリン薬の内服薬であり、最近β3受容体作動薬など新しいお薬が使用され効果が上がっています。副作用として便秘、口内乾燥があり注意を要します。行動療法には、骨盤底筋体操、生活指導、膀胱訓練等があり初期治療として用いられ、また薬物治療と併用することにより治療効果を高めています。

「おしっこ」について健康な状態がどのようなものかを理解していただき、OABは尿意切迫感がポイントの症状であり、自分一人ではなく皆さんの方が悩んでいることを知り、治療すると治る病気であることとらせてください。我々治療する医師は「おしっこがもれそう、もれる」という不安を少しでも軽くし、患者さんの笑顔が診療室で溢れるようにしたいと思っています。



南高井病院 医師
藤井 元廣

医療介護情報

このコーナーでは、介護保険情報や介護サービスについてご紹介していきます。

介護保険の認定について

介護保険の申請をすると認定調査及び審査が行われるようになります。



● 訪問調査

認定調査員（市町村職員や委託されたケアマネジャー）がご自宅へと訪問し、申請をされた方の心身状態や日常生活、住まいの環境などについて聞き取りを行います。

【調査項目】

身体・起居機能
生活機能
認知機能
精神・行動障害
社会性への機能
特別な治療

麻痺の有無、関節等の動き、寝返りや起き上がりなど
移乗や移動の動作、食事状況、排尿排便状況など
意思の伝達、短期記憶、場所の理解など
物を盗られた等被害的になる、昼夜の逆転など
服薬状況、金銭管理、買い物、簡単な調理など
点滴の管理、経管栄養など



● 主治医の意見書

市町村の依頼により、かかりつけ医が意見書を作成します。かかりつけ医がない場合は、市町村が紹介する医師の診断を受け、申請された方の心身状態を確認していただきます。

● 一次審査

訪問調査の結果とかかりつけ医の意見書の一部項目をコンピューター入力し、判定を行います。

● 二次審査

一次判定とかかりつけ医の意見書、認定調査における特記事項を基に、保険・医療・福祉の専門家が審査します。



上記の調査及び審査に基づき、申請をされた方の要介護度が決定されます。申請から認定されるまでは30日程度かかりますが、認定がされると、介護保険サービスがご利用いただけるようになります。

ご注意

お気づきの点やご不明な部分があれば、
平日の8:30～17:30で医事課へお問い合わせください。

私

が介護の仕事に就きつづけてとなったのは、子供が通っていた幼稚園で知り合ったママ友からの勧めでヘルパー2級を取ったことです。主人が長男だったこともあり、いずればと将来的なことを考えて「介護の勉強をしておこう。」くらいの気持ちで、その時はまさか自分がこの仕事に就くとは考えていませんでした。子供たちが小学校に入學し、数年経ち働くことを考えた頃、ふと、ヘルパー2級を持っていてのことを思い出して、介護の世界に飛び込み、福祉施設で介護職として働き始めました。

施設で利用者様と接していて感じたのは、人にしてもらうことを申し訳なく感じ、遠慮され、本当のお気持ちを我慢している方が多いように感じました。それまでできていたことができなくなり、自分がしてきたやり方であったり、こだわりといったことを人にしてもらったからわがままは言えないとやめなければならぬのは、辛く、受け入れることは容易なことではないのだと感じました。施設で働いて4年が過ぎ、在宅の介護に興味を持つようになり、正社員で働きたいという気持ちもあり、現在の南高井デイサービスセンターに入職しました。

入職当初は利用者様の人数の多さに圧倒されました。同時に、この大勢の利用者様の情報を覚え、朝夕、日々変わる送迎をこなし、皆さんに楽しんでいただくこうと一丸となって盛り上げ、さらには、入ったばかりの私のことも気にかけて、丁寧に指導してくれた先輩職員たちに感動した

キラッと光る

日々、南高井病院で頑張っているスタッフを紹介するコーナーです。

介護福祉士

もりた としえ
森田 利枝

2月21日生まれ(魚座)
北海道出身 入職6年目

人生で起こる全てのことは良いことも悪いことも自分に必要な出来事で、一喜一憂しても、そこから必ず何かを得て自身の成長につなげていきたいです。



周りの方たちの力を借り、
任せていただいていることに感謝して、
失敗も糧にしながら成長していきたい



のを覚えていきます。

デイでの仕事は朝のお迎えから始まり、利用者様ことの注意点や持参物、準備物に気を付け、来られてからは入浴、食事、排泄介助、レクリエーションや教室、体操、リハビリ等の業務を行い、忘れ物のないよう、またそれぞれの注意事項に気を付けながら無事お送りします。また、デイに戻ってから記録や片づけ、明日の準備とめまぐるしく時間が過ぎますが、人生の大先輩である利用者様と一緒に過ごす時間はとても貴重で学ぶことが多い時間です。

大人数の利用者様の顔と名前を早く覚えてと悪戦苦闘しているうちに私も今年ではや、入職6年目になりました。悩むこともありますが、周りの方たちの力を借り、任せていただいていることに感謝して、失敗も糧にしながら成長していきたいと思っています。

デイサービスは、来ていただいた利用者様に満足して過ごしていただくことはもちろん、家族様の負担軽減を図る役割もあります。利用者様の在宅生活を支えるために、ご本人様の思い、家族様の思い、プランを作成するケアマネジャーの思いに触れ、理解し、現場に活かすことができますよう、また、現場で直接利用者様と関わる職員が関わりやすいよう、情報収集や共有を密にすることに努めています。

今後は、医療依存度の高い方や認知症の方の利用も増えていくことも考えられるので、自分自身も知識や理解を深め自己研鑽をしていかなければいけないと考えています。



教育委員会は、法人職員が医療、介護職として必要な力量を得ることを目指し、教育研修を組織的に適切に運用できるよう支援しています。また、公開講座やみなみちゃん講座など地域住民の皆さんや、多施設の職員に参加して頂く研修も開催し、地域包括ケアシステムにおける当院の役割を果たせるよう「教育」に視点を置いた活動を行っています。

慢性期医療学会への参加支援も毎年行っており、昨年10月には鹿児島大会で3演題の発表を行いました。今年の大分大会にも6演題の発表を予定しており、法人の活動を全国に知っていただくことや、多施設の参考になる取り組みを学ぶ機会となっています。

昨年のみなみちゃん講座では、夜間頻尿に関する講義と骨盤底筋体操が行われ、どちらもとても

好評で、40名程度の地域の方や患者様・ご家族様にご参加いただきました。今年も排尿と健康寿命について講義・体操の講座を予定しています。

法人職員・地域の方々へ「学び」の支援が行えるよう、今後も社会のニーズに合った活動を行っています。

慢性期
医療学会発表



鹿児島大会
桜島からの夕日



夏は冷たい飲み物やつるっと喉ごしの良い麺類など、食事が偏りがち。「夏バテ」しないためにも、バランスのとれた食事を継続することが大切です。

夏バテ対策にお勧めの栄養素は？

ビタミンB群

B1・・・豚肉・うなぎ・ごま・枝豆 B2・・・レバー・牛乳・さば
B6・・・赤身の魚・玄米・バナナ B12・・・あさり・しじみ

脂質・たんぱく質・脂質をエネルギーに代える＝「代謝」を効率的に行うために、ビタミンB群は欠かせない栄養素です。特にビタミンB1はどの年代も不足気味の栄養素なので、積極的な摂取をお勧めします。

ビタミンB群を効率的に摂るメニューは？

ビタミンB群は水溶性で加熱に弱い栄養素。さっと炒めたり茹でたりする調理法や、溶け出した栄養を丸ごと摂取できるスープなどがお勧めです。また玉ねぎやにんにくなどに含まれるアリシンはビタミンB1の吸収率をアップするので一緒に加えると良いでしょう。



このコーナーでは、栄養に関する情報をご紹介します。
また院内では「栄養だより」も掲示していますのでぜひご覧ください。





レトロで
かわいい！



私も利用
しています！



お手紙たくさん！！

第30回
みなみちゃん郵便

リトルみなみちゃんの ウキウキ ウオッチング！

赤い帽子の昔ながらの郵便ポストを院内で見かけたことはありませんか？ これは院内郵便局のみなみちゃん郵便用のポスト。平成18年(2006年)夏、職員同士で日頃のありがとうのメッセージを贈ろうと、設置されました。だから別名「ありがとう郵便」。いつでも思いついた時に自由にメッセージが書けるように、ポストや病棟掲示板にみなみちゃん郵便専用のレターセットを置いています。季節ごとに切手のデザインも異なり、便箋にもさりげなくみなみちゃんが…。職員だけでなく患者様への手紙が入っていたり、職員が利用者様へ誕生日のメッセージを送ったりと用途は様々。ドシドシ郵便お待ちしております！(笑)



ポストは受付前、南口、南高井デイサービス、各病棟に設置しています。レターセットが必要な方は総務課まで。



材料 (2人分)

白菜キムチ …… 100g	サラダ油 …… 少々	(A) めんつゆ
きゅうり …… 1/2本	そうめん …… 2束	
卵 …… 1個	ごま油 …… 小さじ1	
砂糖 …… 少々	いりごま …… 小さじ1	

作り方

- 白菜キムチは汁気をしぼらずにせん切りにする。きゅうりは斜め薄切りにし、キムチと同じ細さに千切りにする。
- フライパンにサラダ油を熱して、砂糖を混ぜた卵を薄焼きにする。冷ましてから、●と同じ細さにせん切りにする。
- そうめんをゆでで水にさらし、ざるに上げる。よく水気をきって盛りつけ、(A)とごま油をかけて●、●をのせ、いりごまをふる。



キムチそうめん

熱量
265kcal (1人分)

調理時間
約20分

★具を丁寧に刻むこと！
★キムチを炒める時に豚バラを一緒に炒めても美味しさもボリュームもUPします！

私の問診票

南高井で働くスタッフの皆さんのプライベートを、編集部員がズバリ聞き出します！ 意外な一面が見られるかも！

カルテ No.25

地域連携室

栗田 純気さん

聞き手：ガングロぶっく Mt



トミカとは、見つけたら買わずにいられないもの！

編集部（以下、編） えっと…正式名称ってトミカで合ってますか？ ミニカー？（笑）

栗田（以下、栗） 『トミカ』が正しいんですよ。

編 おー、そうなんですね。ではでは、永遠の野球少年だと思っていた栗田さんがトミカコレクターになったのはいつからですか？

栗 長男（3歳）が1歳になったころですね。

編 きっかけは？

栗 自分が買い与えたんですが、子どもが映画の『カーズ』を集中して見ていたので、興味があるのかなとカーズトミカを買ったのがすべての始まりでした。

編 感動する映画の入りみたいだ（笑）。トミカコレクションって何台あるんですか？

栗 200台はありますね。これ見てください。（ここでトミカ部屋の画像が登場！）

編 おー、これはすごい！ コレクションルームできてる。

栗 子ども部屋ですけどね（笑）。すごいでしょ？



トミカコレクション、壮観！

編 一番のお気に入りのトミカってありますか？

栗 子供はGT-R（R35）で自分はトミカ博で子供が作ったバスのトミカですね。

編 え？ 作れるの？ 楽しそうですね。では、トミカにはまた一番の魅力は？

栗 子供と一緒に遊べるのはも



お気に入りのGT-Rと手作りバス

ちろんですが、実車を忠実に再現しているので、集める楽しさもあるんですよ。皆さんもぜひ買ってください！

編 メーカーさんみたいになってる（笑）。そういえばトミカ博行きました？

栗 今年の一月に愛媛でもあったので行きました。開催中2回も（笑）。もちろん並びました！ 人多すぎでしたけど、限定車

もあって楽しかったです。

編 自分が子供のころはトミカ持ってましたか？ 持っていなかったら何にハマってた？

栗 トミカは多分持ってなかったですね。子供のころは野球以外あまり記憶が…。

編 子供がトミカに興味を示さなくなったらどうしますか？

栗 その瞬間、グローブとボールを持たせます！（笑）

編 じゃあ、いくらまでだったらトミカに出せる？

栗 子供が欲しいと言えどいくらでも！ ウソです（笑）。

編 ウソとか（笑）。でも本当に出しそうですね。次にハマりそうなキャラクターはありそうですか？

栗 戦隊ものにハマりそうな気がしますが、戦隊ものに行かると困るので阻止します！

編 阻止…。大人げない…。

編 これからどのくらいトミカコレクションは増える予定ですか？

栗 無限ですよ。お金が続く限りトミカに愛を注ぎます。

編 絶対父がハマってるじゃないですか（笑）。



お父さんにプレゼントするぞー！



図書だより

教育委員会メンバーオスめの本をご紹介します。
図書室にある本もありますので、ぜひご利用ください！

ドヤ顔柴犬どんぐり

宮路 ひま 著

小さなころから動物好きの作者の家にいる柴犬のどんぐりが主人公のお話です。先代柴犬が亡くなり、思い出を振り返ろうとしたとき、写真や動画など、形のある記録をほとんど残してこなかったことが寂しく後悔した経験から、日々の成長や、その時感じたことを記録として残しておくために始めたブログが反響を呼び本になりました。日々の柴犬あるあるが書かれていて、全ての動物好きが「あー、うちもある」と思わず笑えます。（教育委員会）



お知らせブログ【みなみちゃんだより】見てね! ▶ **みなみちゃんだより** ブログ 検索 随時見学受付中!!

南高井 デイサービスセンターの **あれコレ見せます!** **聞かせます! ココが魅力だよ! 全員集合!!**

年に一度の大イベント!!「笑顔でつながる 心のたすきを」をテーマに南高井デイサービス「ひだまり文化祭」が6月6日・7日に開催されました。令和になって初めてのイベントという事でご利用者は勿論、職員一同大いに盛り上がりました。世界に一つしかない心のこもった手作り作品や、優しい歌声・ダンス等、感動に満ち溢れた2日間となりました。



つよしびより

【小規模多機能ホームつよし】

日ごとに暑さが増えてきて、夏の訪れを感じる季節になりましたね。
さて、今回はおやつタイムにたこ焼きパーティーを実施して楽しいひと時を過ごすことができましたので紹介したいと思います。日頃から笑顔で過ごされている利用者様の表情をぜひご覧ください。

おやつタイム たこ焼きパーティーしました



お出掛け

東温市総合公園に行き、鯉を見てきました。

仲良く2人組



レクリエーション

季節の歌など、たくさんの歌と一緒に歌いました。



笑ふりでい 訪問看護

今回は実際の訪問で
アドバイスするポイントを
簡単にご紹介します。

熱中症にご注意!!

今年もこの時期がやってきました。熱中症は体が季節の変わり目で急激な気温上昇に適応できず生じる様々な症状を総称しています。条件次第で誰もがかかる危険性があり、特に高齢者は基礎疾患の影響や体温調整能力の低下等でかかりやすいと言えます。初期症状はめまいや顔のほてり。体のだるさや吐き気・筋肉のけいれん、汗を異常にかくまたは全く汗が出ないとなると要注意です。呼びかけに反応しなくなり水分摂取も難しくなると早急に医療機関受診する必要があります。



①水分をこまめに

喉が渇いてからでは遅い場合があります。適度に塩分を補給することでスムーズに水分摂取を吸収しやすくなります。塩分や水分量に制限がある方はかかりつけの医師と相談しましょう。

③環境を快適に

通気性の良い綿や麻でできた生地の上着、吸湿速乾性素材の下着を選んだりします。屋外では日傘や帽子を活用します。冷却シートや氷枕もお勧めです。



②室温調整に注意

扇風機やエアコンを活用して室温や湿度を適度に下げましょう。特に梅雨の湿度が高い時期は汗が上手く発散されず、熱がこもりやすいと言えます。

④体調管理

日頃からバランスの良い食事や睡眠をとり、体調を整えることで熱中症にかかりにくい体作りを心掛けましょう。

気温の上昇で体調を崩しやすいこの時期は支援の前後に水分を取っていただくよう特に注意しています。訪問の際に熱中症が疑われるような場合、応急的な対応の上看護師から主治医や関係機関等へ連絡をするようにしています。

■ お問い合わせ 089-976-7778 南高井訪問看護ステーション



南高井病院 保育園便り

Vol.07

水害対策避難訓練を実施

南高井病院保育園は周辺を自然に囲まれてとても素敵な場所にあります。近くに重信川が流れているため重信川浸水想定区域に指定されており、いざという時のための避難訓練がとても重要です。そのため今回保育士と園児全員で水害避難訓練を実施しました。

保育士さんが緊急ベルを鳴らして訓練スタートです。「みんな避難してください」の掛け声と同時に避難開始。保育士さんと手をつないで避難する園児、お散歩カーに乗って避難する園児、みんな緊張した顔つきでしたが、お利口に取り組むことができましたね。

みなみの杜デイサービスセンターを通過、エレベーターでみなみの杜3階へ。全員無事避難することができました。避難時間も早くとても有意義な訓練でした。



読者の皆さんからの
お便り紹介

今月の
回答者
ばーべきゅう玉子

読 パーベキュー玉子の編集後記で、家庭菜園を見て、私も今ハマっているのて嬉しかったです。(F.R様)

編 暑い中、寒い中、虫たちや雑草と戦いながらの野菜たちの生長と収穫の喜びは格別です。野菜ごとに管理の仕方が全然違ったり収穫しやすいのやしくいものなどありますので、ぜひ、いろいろな物に挑戦してみてください。

読 初めて持った帰ってゆっくり読みました。スタッフの紹介がいろいろあって良かったです。(K.M様)

編 「元気で高井」は毎月、発行しています。スタッフ紹介の他に役立つ情報や各部署の紹介など色々な南高井が発見できると思いますので毎月ゆっくりと読んでください。また、お便りお待ちしております。

読 義父が入院中です。看護師の方々が医療行為は勿論、会話を出来ない方々にも笑顔で声掛けして下さる様子に安心して感謝しています。(O.A様)

編 もっといいお言葉ありがとうございます。会話が出来る出来ないにかかわらず、入院されている患者様、ご家族様には安心・安全に入院生活を送っていただけるように笑顔で対応させていただきます。これからも褒めていただけるようにスタッフ一同継続していききたいと思います。

読 読者の皆さんからの
お便り紹介

今月の
回答者
ばーべきゅう玉子

読 パーベキュー玉子の編集後記で、家庭菜園を見て、私も今ハマっているのて嬉しかったです。(F.R様)

編 暑い中、寒い中、虫たちや雑草と戦いながらの野菜たちの生長と収穫の喜びは格別です。野菜ごとに管理の仕方が全然違ったり収穫しやすいのやしくいものなどありますので、ぜひ、いろいろな物に挑戦してみてください。

読 初めて持った帰ってゆっくり読みました。スタッフの紹介がいろいろあって良かったです。(K.M様)

編 「元気で高井」は毎月、発行しています。スタッフ紹介の他に役立つ情報や各部署の紹介など色々な南高井が発見できると思いますので毎月ゆっくりと読んでください。また、お便りお待ちしております。

読 義父が入院中です。看護師の方々が医療行為は勿論、会話を出来ない方々にも笑顔で声掛けして下さる様子に安心して感謝しています。(O.A様)

編 もっといいお言葉ありがとうございます。会話が出来る出来ないにかかわらず、入院されている患者様、ご家族様には安心・安全に入院生活を送っていただけるように笑顔で対応させていただきます。これからも褒めていただけるようにスタッフ一同継続していききたいと思います。



ニューフェイス New Face

①職種 ②好きなスポーツ ③好きな音楽 ④今ハマっていること

5月1日～5月31日までの新人さん



井上 亜季
いのうえ あき

- ① 入浴介助員
- ② テニス
- ③ Mr.Children
- ④ パン屋めぐり



高須賀 彩乃
たかすかが あいの

- ① 介護福祉士
- ② 水泳、スキー
- ③ いきものがかり
- ④ ランチめぐり、筋肉トレーニング



木原 智子
きはら ともこ

- ① 看護職員
- ② 特になし
- ③ 米津玄師
- ④ 家庭菜園、エスプレッソラテ



梶原 佑真
かじわら ゆうま

- ① 看護職員
- ② 野球、キックボクシング
- ③ テイラーズ・スウィフト、カミラ・カベロ
- ④ ツーリング、映画鑑賞



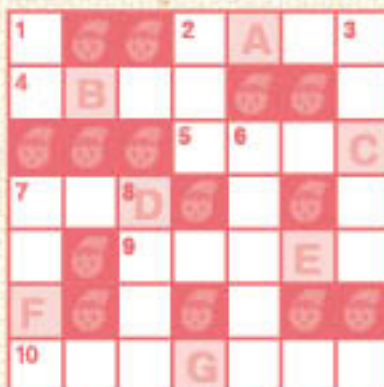
宇都宮 弥生
うつのみや やよい

- ① 看護職員
- ② バスケットボール
- ③ あいみょん
- ④ パン屋めぐり

元気で高井!

INDEX

- 1 診療情報**
「おしっこ」と「通活動助成」[第2部]
医師 藤井 元廣
- 2 医療・介護情報**
介護保険の認定について
- 3 キラ☆と光る**
介護福祉士 藤田 利枝
- 4 委員会だより**
教育委員会 梶原 若菜
栄養CAFE
- 5 リトルみなみちゃんの
ウキウキウォッチング!**
みなみちゃん郵便
料理長の旬レシビ
- 6 私の問診票**
地域連携室 栗田 純気さん
図書便り
- 7 ひだまり**
南高井デイサービスセンターの
あれこれ見せます!聞かせます!
- 8 ココが売りだよ!全員集合!**
つよびより
笑ふりでい訪問看護
- 9 読者の皆さんからのお便り紹介**
ニューフェイス
- 10 元気でクロスワード!**
マツコ・リラックスの編集後記



元気でクロスワード!

難易度
★★★★☆



答え A B C D E F G

タテ

- 1 ~信長、~和正
- 2 「軍鶏」の読み方
- 3 親の知らないうちに生える歯
- 4 オランダ人医師。長崎に「鳴滝塾」を開いた
- 5 本人が自分の名を書類などに書くこと
- 6 松山市とも縁のある文豪 夏目~

ヨコ

- 1 映画・テレビなどの脚本
- 2 駄菓子屋を売っている店
- 3 「~、私リカちゃん」
- 4 飾りけがないこと。質朴なこと
- 5 船乗りや漁師の間に伝わる、海上に現れるという坊主姿の大きな化け物
- 6 ヨシオ、ワルオ、フツオ

クロスワードパズルの答えがわかった方は、①住所 ②氏名 ③年齢 ④電話番号 ⑤本誌を読んでいる感想 ⑥面白かったコーナー(理由も) ⑦希望のプレゼント番号 ⑧クロスワードクイズの答えを書いて、「みなみちゃんポスト」に投函するか、ハガキまたはメールにて、編集部までお送りください。発表は発送をもって替えさせていただきます。

応募方法

みなみちゃん
ポスト
はがき
メール

必要事項を明記し、編集部宛に投函してください。

〒791-1112 松山市南高井町 333
南高井病院「元気で高井! 7月号 読者プレゼント係」

minamitakai_hp@tensinkai.or.jp ※個人情報保護に努めます。

応募締切 7月31日(水)



撮影者/編集部
撮影日/令和元6月6日

今月の表紙

③ ANAクラウンプラザホテル松山
ピアガーデン ペアチケット

※イメージです

1組2名様 提供:編集部

② シネマサンシャイン
ご招待券 ペアチケット

見本

ペア1組 提供:編集部

① 南高井病院レストラン
日替わり定食本食事券

3名様 提供:南高井病院レストラン

読者プレゼント
クロスワードを解いて、
プレゼントをもらおう!

答え	カ	ボ	チ	ヤ	キ	キ
ボ	イ		ス		グ	
ウ	テ	ツ	マ	リ	ロ	
リ	ン		ワ	ヨ	ウ	ト
ン	モ	ウ	シ	ヨ	ウ	ウ
グ	ク		ノ	キ	ロ	ヤ
ノ	バ		ミ	タ	ヒ	コ
ヒ						

先月のクロスワードの答え

令和元年7月1日
発行 医療法人天真会 南高井病院
松山市南高井町333番地
TEL089(976)7777
E-mail:minamitakai_hp@tensinkai.or.jp



マツコ・リラックスの編集後記

来年に迫った東京オリンピックに向け、様々なスポーツが盛り上がり話題になっていますね。日本開催のオリンピックですから、盛り上がりますし、盛り上げないといけないと思います。しかし、その前にラグビーワールドカップが日本で行われるのを忘れていませんか! まず今年は、日本はラグビーイヤーです!東京だけでなく、9月20日から日本全国で開催されます。皆さんの応援で盛り上げ、4年前の興奮を再び期待しましょう!

blanksのある方、経験の
 少ない方でも安心して働けます。
 詳しくはホームページをご覧ください。