

みなみちゃんの健康ニュース



南高井病院

元気で高井!



November

11

2019
月号

通巻163号



医療法人 天真会

ISO9001:2015 認証取得

診療情報

甲状腺のこと 知ってますか？ 【後半】

今

回は前回に引き続き、「甲状腺機能亢進症」と「甲状腺機能低下症」の症状や治療について説明したいと思います。

「機能低下症」の症状として、皮膚乾燥・疲労感・むくみ・体重増加・便秘・脱毛・無気力などがあります。特徴的なものではありません。上記の症状があるのに、他に大きな病気がない場合に医者が気付いて血液検査をすれば見つかります。

一方、「機能亢進症」の症状としては、発汗・イライラなどが見られます。面白いことに、「反対の状況なのに疲労感・むくみ・脱毛などはこ

らでも見られます。昔は「機能亢進症」では体重減少も言われましたが、最近は食べ物豊富なので体重は減らずに、食べても太りにくい。方が多いように思います。「バセドウ病」で有名なのは、眼が飛び出ている（眼球突出）があります。これは病気が進行した場合に見られます。また、どちらでも甲状腺が腫れることがあります。いずれも本人はそれほど程にならないような症状がほとんどで、医者が気付くかどうかの決め手になります。

続いて治療の話です。「機能低下症」の場合は単純で、足りないホル

モンを飲み薬で補います。量さえ合っていれば副作用などもほとんどなく安全です（多すぎれば「機能亢進症」と同じになりますので、定期的な血液検査でホルモンの量をチェックします）。

「機能亢進症」の場合はちょっと複雑です。飲み薬は抗甲状腺剤という飲み薬を飲みますが、「機能低下症」に比べて量の調整が難しく時に副作用も見られるため、薬での治療が困難で続けられないことがあります。そのような場合は、①アイソトープ治療 ②手術を考える必要があります。

アイソトープ治療というのは、別名を放射線ヨード治療とも言います。甲状腺はホルモンの材料としてヨードを使うため、身体内に取り込まれたヨードは甲状腺に集まります。この性質を利用して、放射線ヨードを内服して甲状腺の中から放射線治療を行うものです。福島原発事故の後で子供の甲状腺癌の発生が問題になりましたが、投与する放射線の

量は厳密に決められており、発癌性などなく安全に行える治療法です。

ただし、排泄物に放射線物質が排泄されるため、専門の病院への入院が必要です。治療後は逆に「機能低下症」になることがあります。前述した甲状腺ホルモン剤で治療します。

手術は割と最後の手段です。大きくて働きすぎる甲状腺を小さくして、働きを抑えようという発想ですが、たくさん残すと残った甲状腺がまた大きくなって「機能亢進症」に戻るため、最初から「機能低下症」になる位に小さくしてしまいます。

以上、簡単に説明しましたが、機会がありましたらまたよろしくお問い合わせします。

【終】



南高井病院
医師 寺岡 秀郎

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。

通所介護・介護予防日常生活総合事業（通所型サービス）

前はデイサービスにおける基本料金を説明させていただきましたが、今回より加算料金について種類と料金のご説明をしたいと思います。

● 個別機能訓練加算Ⅰ：1日につき460円

立つ、歩く、座るといった筋力・バランスなどの身体機能の向上を目指し、利用者の自立支援や日常生活の充実を目的としています。



【事業所が満たすべき要件】

- ① サービスを行う時間帯を通じて、専ら機能訓練指導員の職務に従事する常勤の理学療法士等を1名以上配置していること
- ② 利用者の自立支援と日常生活の充実に資するよう複数の種類の機能訓練の項目を準備する。選択に当たっては、利用者の生活意欲が増進されるよう援助し、心身の状況に応じた訓練を適切に行うこと
- ③ 機能訓練指導員、看護職員、介護職員、生活相談員その他の職種の者が共同して、利用者ごとに訓練の計画を作成・実施していること
- ④ 機能訓練指導員等が利用者の居宅を訪問した上で計画を作成し、その後3ヶ月ごとに1回以上、利用者の居宅を訪問した上で、利用者又は家族に対して訓練内容と進捗状況等を説明し、訓練内容の見直し等を行っていること

※注意1：訓練の実施は、機能訓練指導員のもとであれば、他の職種スタッフにて訓練を実施することが可能です。

※注意2：複数のグループ活動という形で実施することができる



● 個別機能訓練加算Ⅱ：1日につき560円

「基本動作訓練」「日常生活動作訓練」「家事動作訓練」「趣味・余暇活動」「社会参加」などの生活目標を達成するために段階を追った訓練を行い、自宅において可能な限り自立して暮らし続けることを目的としています。

【事業所が満たすべき要件】

- ① 常勤・非常勤は問わないが、専ら機能訓練指導員の職務に従事する理学療法士等を1名以上配置していること
- ② 適切なアセスメントを経て利用者のADL及びIADLの状況を把握し、日常生活における生活機能の維持・向上に関する目標を設定のうえ訓練実施する。また、目標については、利用者又は家族の意向及び担当する介護支援専門員の意見も踏まえ策定すること
- ③ 同じ目標を持ち同様の訓練内容が設定された5人程度以下に対して機能訓練指導員が直接訓練を行うこと。また、効果的に実施するため週1回以上実施することを目安とすること
- ④ 機能訓練指導員等が利用者の居宅を訪問した上で計画を作成し、その後3ヶ月ごとに1回以上、利用者の居宅を訪問した上で、利用者又は家族に対して訓練内容と進捗状況等を説明し、訓練内容の見直し等を行っていること

※注意1：訓練の実施は、機能訓練指導員が直接しなければならない

※注意2：個別対応又は小集団（5人程度以下）で実施する

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

が看護師の資格を取得してから約37年になります

が、看護師になったきっかけは、兄の「お前は看護婦に向いている！」その根拠のよくわからない一言からスタートしました（笑）。

松山市と、神戸市の総合病院で10年近く働いたのち、出産・育児など家庭の事情で松山へUターン。あつという間の30代、病氣ばかりの40代、様々なライフイベントの影響を受けながらも看護に携わることがありがたく、自分が病氣をした時は患者さん側からの視点を知る貴重な経験となりました。父は膵臓がんのため57才で他界し、母は父の他界後、大病による死のふちを何度も乗り越え、現在は寝たきり要介護状態で、両親の病氣や介護を通して家族側の思いも体験しました。医療・看護・介護は時代とともに進歩していますが、これまでの経験を活かして「寄り添い支える」という



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。

看護師

伊藤 真紀

5月28日生まれ（双子座）
松山市出身 入職2年目

休日にはライブDVDの鑑賞や好きな音楽を聴きながらドライブをします。



自身の置かれた現場の中で、ひとつひとつ愛情をこめて向き合いながら、入居者様が笑顔で安心・安全に生活していただけるよう努めていきたい



視点を忘れないよう、今は60代への準備中です。

ご縁があり、このサービス付き高齢者向け住宅みなみの杜の管理者として就職させていただきました。この「中高年の新人」を入居者の皆様をはじめ周りの方々から温かく見守り、ご指導いただきながら入職して約2年になります。朝は入居者様のご様子や一日の業務などを考えながら、帰りは一日を振り返り反省し、ときには落ち込み、ときにはワクワクドキドキしながらも、片道40〜50分の通勤に慣れてきました。

まだまだ行き届かず一喜一憂、自問自答の毎日ですが、自身の置かれた現場でひとつひとつ愛情を込めて向き合いながら、入居者様が笑顔で安心・安全に生活していただけるよう、さらには魅力ある職場になるよう今後いろいろなことを考えていきたいと思っています。



電子カルテシステムを活用したチーム医療

当 院の褥瘡対策委員会は2000年に発足し、活動が続いています。今年度は特に原点に返って基礎から学ぶ研修や褥瘡回診に力を入れています。

褥瘡回診は各病棟週1回行っていて、当委員会委員長の寺岡医師、主治医、看護師、薬剤師、栄養士、リハビリスタッフなど多職種が参加する機会を多くしています。褥瘡の計測、評価、処置方法、ポジショニング、ケア、栄養についてその場で話し合い、決定していきます。(この時、患者様に負担がかからないように配慮しています)

終了後、その結果を記録に残しますが、電子カル

テの導入に伴い、手書きの頃に比べて記録内容が充実してきました。褥瘡回診当日の傷や処置方法などの写真とコメントをその日のページに記録したり、同褥瘡については褥瘡経過表を用いてその経過を追ったりしています。

このように電子カルテシステムを活用することで、関わる全職種のスタッフが情報を共有することができるようになりました。褥瘡対策におけるチーム医療はたいへん重要です。これからも当委員会は総合的なアプローチを行うことによって、褥瘡予防と創傷の早期治癒につなげていきたいと思っています。



研修中



頼れるドクター寺岡



電子カルテを囲んで



今月は「世界糖尿病デー(11/14)」があり、糖尿病予防の啓発活動が各地で行われます。糖尿病および糖尿病予備軍において重要な指標となるのが「食後高血糖」。今月は食後高血糖を抑える食品や食べ方のポイントを紹介します。

ファースト ミール
最初の食事(朝食)で血糖値を上げにくい食品を食べると、次の食事の後(昼食後)も血糖上昇=食後高血糖を抑える効果が期待できます。
このことを「セカンドミール効果」といいます。

point 朝食ではセカンドミール効果のある食品を摂りましょう!

セカンドミール効果を得るためのポイント

①主食は「白いもの」より「茶色いもの」を選ぶ

白米・食パン・コーンフレークよりも、玄米・全粒粉パン・グラノーラなどは水溶性食物繊維を豊富に含み、急激な血糖上昇を抑えます。



②野菜→タンパク質→主食の順に食べる

野菜に含まれる食物繊維、卵や乳製品などのタンパク質の後に主食を食べることで、血糖上昇を緩やかにします。

Let's Start!



③良質な油を摂る

油にも糖の吸収を抑える働きがあります。亜麻仁油やエゴマ油またはアーモンドやクルミなどのナッツ類にも良質な油が含まれますのでお勧めです。 ※ノンオイルドレッシングは油を抑える代わりに主成分が糖質のものが多く、使い方には注意しましょう。



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。





恒例となった職員親睦ボウリング大会。去年より多い90名以上の参加により今年も盛大に行われました。リニューアルされた「Kit (元キスケボウル)」でのボウリング大会は雰囲気も違い、フリードリンクや賞品の数々を見てみんなウキウキしています。

13時、一斉に投球開始。1投目からストライク続出となりました。女性はハンディキャップがあるので、終わるまで決して油断できない状況です。あちこちで歓声や悲鳴が聞こえて盛り上がっていました。2ゲーム合計で、優勝は7病棟チーム、続いて薬局Bチームが2位、管理部Bチームが3位という結果となりました。個人賞もあり、最後に全員で記念撮影して解散致しました。皆さん、お疲れ様でした。

※今号で紹介予定だった「薬局のお仕事②」は次号に変更致します。



1位になった7病棟チームの皆さん。おめでとうございます! また来年も参加してくださいね!



ポーチドエッグは酢を溶かしたお湯が沸いているところに箸でぐるぐる水流を作って、真ん中に卵を落として、お玉などで軽くまとめれば上手にできますよ!

材料 (2個分)

イングリッシュマフィン	卵	2個	マヨネーズ	大さじ1
2個	酢	適量	レモン汁	小さじ1
バター	ブラックペッパー	少々	バター	30g
アボカド	【オランダーズソース】		塩・こしょう	少々
厚切りベーコン	卵黄	1個		
4枚				

作り方

- ①オランダーズソースの卵黄にマヨネーズ、レモン汁を混ぜる。そこにレンジで20秒ほどチンしたバターを少しずつ加えて混ぜ、塩・こしょうで味を整える。
- ②イングリッシュマフィンは半分に切り、軽くトーストしてバターをぬる。ベーコンは厚さ半分に切り、フライパンで両面こんがり焼く。小

鍋に湯を沸かし、酢を加えて卵を1つずつ落として2~2分半ほどゆでてすぐに冷水にとり、ポーチドエッグを作る。

- ③イングリッシュマフィンにベーコンをのせ、アボカドは薄くスライスして丸くなるよう並べ、ポーチドエッグをのせてオランダーズソースをかける。



アボカドエッグベネディクト



熱量
547kcal (1人分)



調理時間
約20分

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.29

南高井病院 看護部
村上 仁治さん

聞き手：ガングロぶっく Mt.



ラグビーとは、人として成長させてくれたスポーツです！

編集部（以下、編） ラグビーワールドカップを観に行ったんですね。

村上（以下、村） イタリア×ナミビア（花園）と日本×アイルランド（静岡）です！

編 試合当日はどんな感じでした？ 途中で日本チームのユニフォームに着替えるって言ってましたよね。

村 家を出る時にはすでにユニフォーム（笑）。早朝5時半から松山駅をユニフォームでウロウロしていたら目立った、目立った。でも岡山駅でアイルランドのユニフォーム着たアイルランド人とお友達になってエール交換しました。ウェーイって（笑）。

編 浮かれ過ぎです（笑）。実際試合を観てどうでしたか？

村 日本戦は感動でしたね。スタジアムの雰囲気、歓声など鳥肌もんでした。ノーサイドの笛が鳴った後は込み上げてくるものがあってほんとに泣きましたね。試合終了後はアイルランドのサポーターがとてもフレンドリーで、いろんな人と話したり、写真撮ったり…お互いのサポーターもノーサイドでした！

編 日本以外で推しのチームはありますか？

村 ナミビア!! 何か、応援したくなるチームでした。Wカップで1勝もしていないけど、選手たちが楽しそうにラグビーしてて。

編 楽しくやってるのが一番ですね。ところで、ラグビー始めたきっかけって何だったんですか？

村 高校時代に友達に誘われて面白そうだなーと。ポジションは、フランカーやNo.8。リーチ・マイケルや姫野のポジション。

編 おー、リーチ!! ラグビーやってきて今に活きていることは？



村 根性がつきましたね。自己犠牲として仲間のために体を張ることで人として成長もさせてくれました。

編 Wカップでの日本の見どころってどんなところでしたか？

村 ディフェンス力!! タックルした後、起き上がって次のプレーが早かった。

編 もし日本チーム以外のチームに選ばれたとしたらどこの国の選手になりたいですか？

村 ん…。ハカ、オドリタイ（笑）。やっぱり、ニュージーランドかな!! ボーデン・バレット（ニュージーランドの超有名選手）みたいになれたらいいな（笑）。

編 今回のWカップ、日本は残念ながらベスト8で負けてしまいましたが感想は？

村 ブール戦で首位通過はほんとに凄いことでした。今回ベスト8、前回大会から一歩ずつ上に登っているので、次のフランス大会でベスト4入りの活躍を期待しています！ また、観に行きたいな～（笑）。

編 Wカップでラグビー熱が盛り上がっていますが、これからどうなってほしいですか？

村 親子でラグビーに興味を持って競技人口増えてほしいと思います。体験したい方はぜひ、村上まで。手取り足取り親切丁寧に教えますよ～。

編 では最後に、ラグビーの素晴らしいところを教えてください。

村 「ノーサイドの精神」。試合が終われば敵味方なくお互いを尊敬し称え合う紳士のスポーツ。それがラグビーです!!



ありがとう！ラグビー日本代表！



会場周辺は長蛇の列！



図書だより

教育委員会メンバーオススメ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！

置かれた場所で咲きなさい

渡辺 和子 著

思い通りにいかないと思った時にお勧めの書籍です。思い通りにいかないからこそ、その与えられた場所でいかにして“咲く”努力をするのか考えさせられる内容でした。“どんなところに置かれても花を咲かせる心を持ち続けよう”という言葉。仮に「置かれた場所」が苦しくて辛い場所でもその中で“咲く”努力をしないとけないなと思いました。

（教育委員会）





- 南高井居宅介護支援事業所
- 南高井訪問看護ステーション
- 南高井デイサービスセンター
- 南高井ホームヘルプステーション
- ショートステイみなみ
- 小規模多機能ホームつよし
- サービス付き高齢者向け住宅みなみの杜
- みなみの杜デイサービスセンター

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

あれこそ見せます!

聞かせます!ココが魅力だよ! 全員集合!!

朝夕の寒気がひとしお身にしみるようになり、こたつの恋しい季節となりました。
舞い散る木の葉を見ながら、絵を描いたり、筆で字を書いたり、文化や芸術に触れるのも良いですね。
南高井デイサービスでも、手芸教室・ビーズ教室・粘土教室と様々な教室で作品作りをしています。
世界に一つしかない心のこもった作品です。今月は、「手芸教室」の様子を紹介します。

金魚のタペストリー

手芸
教室

ピエロのブローチ

病棟のお地藏様も冬支度!

みなみの杜にも
飾らせていただきました

つよびより

【小規模多機能ホームつよし】

祭りだワッショイ！年に一度の神輿がつよしに来ました。獅子舞や神輿、踊りなど賑やかに利用者様も楽しむことができました。祭りの雰囲気を利用者様と共に職員も楽しい時間を過ごすことができましたのでぜひご覧ください！

久万高原町の道の駅に行きました♪



おいしい！



秋祭りを楽しみました♪

ワッショイ！
ワッショイ！



彼岸花群生地に行きました♪



見奈良のコスモスを見に行きました♪



夫婦
仲良し！



今日もボランティアの方に来ていただき、三味線の音色で歌いました♪



歌は
好きです！

お誕生会をしてみんながお祝いしました♪



プレゼント
頂きました！

おじゃまします ヘルパーステーション

点眼薬（目薬）を自分で入れるのは、なかなか難しいですね。そこで今回は、ヘルパーステーションから点眼薬の使い方についてです。

問題です

この中で点眼薬の
間違った使い方は
どれでしょう？

1 何滴も点せば
効果が増す



2 容器の先を目に
くっつけば、しっかり
目の中に入るのわかる



3 目頭からなら、
こわなくて
やりやすい



4 まばたきすると、
全体に広がる
からいい



正解は…

いずれの使い方も間違っています！

1 何滴も点すのは…
こぼれる量が増えるだけ



1滴で
十分

2 くっつけるのは…
まつ毛などの
汚れで、点眼薬
が汚染される



まつ毛に
つけない

3 目頭に点しても…
目頭に点した点眼薬
は、涙点（るいてん）
から鼻や口へ



目尻に点せば
流れにくい

4 目をパチパチしても…
まばたきは、
点眼薬を
押し流す



目はゆっくり
一度閉じる
だけ

点眼薬の正しい使い方

目尻に1滴だけ点す



下まぶたを
少し下げる
頭は少しだけ
上向き加減に

点眼薬がうまく使えない方も、
正しい使い方を試してみてくださいね。

お問い合わせ 089-976-7791 南高井ホームヘルパーステーション



ようやく秋を感じ始めた10月7日、松山祭りの一環として南高井病院多目的ホールに獅子舞とお神輿がやってきました! まずは、南高井子供会獅子舞保存会様による獅子舞からスタート! 「おやす」「やまさがし」と披露していただきました。その後、南高井町内会様より子供神輿と大人神輿が練られました。

午後からは恒例の弁天睦会様の登場です! 風格のあるお神輿が登場すると会場中は大盛り上がり! ホール全体を使って迫力のある練りを披露していただきました。患者様や利用者様も太鼓のリズムや掛け声に合わせて手拍子をされ一緒に盛り上がりました。また弁天睦会様の子供たちによる木札のプレゼントにとっても嬉しそうな表情をされていました。楽しいお祭りの一日もあっという間に終わってしまいました。来年もまた楽しいお祭りになりますように。



読者の皆さんからの お便り紹介

今月の
回答者
自称編集長

病院内の雰囲気が良いんだなと思わせてくれる内容で、南高井病院への親近感が湧きます。(M.S様)

お便りありがとうございます。広報誌から雰囲気を感じ取って頂けること、編集委員にとっても最高のお褒めの言葉です! これからも何かを感じ取っていただける広報誌作りを目指して頑張ります。

読

委員会だよりの手洗いの記事を読んでハツとしました。もうすぐインフルエンザの季節ですね。改めて手洗いに気を付けていこうと思います。(O.C様)

編

まもなくインフルエンザの流行時期がやってきます。対策としてももちろん予防接種なども大切ですが、手洗い、うがい、マスク着用。基本的なことですが予防にはこれらが不可欠です。わたしも毎日頑張ります!

読

料理長の旬レシピ! 早速さば缶の炊き込み作りしました。美味しかった!

編

(N.M様)
そうなんです! 旬レシピ美味しいんです! わたしも良く利用させて頂きます。家族も喜んでます!

編

病院内の雰囲気を感じ取って頂けること、編集委員にとっても最高のお褒めの言葉です! これからも何かを感じ取っていただける広報誌作りを目指して頑張ります。

NEW! 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

9月1日～9月30日までの新人さん

お便り募集!

「元気で高井!」は皆さんと一緒につくる広報誌です!

読者の皆さんへ

『元気で高井!』で取り上げてほしい話題や企画、疑問や要望等がありましたら、ぜひクロスワードの答えと一緒に編集部までご連絡ください。



いしまる よしこ
石丸 美代子

- ① 調理師
- ② バドミントン
- ③ 三浦大知
- ④ パズル



もり みよこ
森 美代子

- ① 看護職員
- ② ウォーキング、山登り
- ③ EXILE
- ④ カフェめぐり、うさぎ



ごとう さやか
後藤 さやか

- ① 看護職員
- ② バスケットボール
- ③ 絢香
- ④ 読書



あさくら まちか
浅山 千景

- ① 看護職員
- ② 特になし
- ③ 福山雅治
- ④ 断捨離

みなみちゃんの高知ニョー 通巻163号

元気で高井!

INDEX

1 診療情報

甲状腺のこと知ってますか?【後半】
医師 寺岡 秀郎

2 医療・介護情報

通所介護・介護予防日常生活総合事業(通所型サービス)

3 キラッ☆と光る

看護師 伊藤 真紀

4 委員会だより

褥瘡対策委員会 伊神 裕代
栄養CAFE

5 リトルみなみちゃんの ウキウキウォッチング!

職員親睦ボウリング大会
料理長の旬レシピ

6 私の問診票

南高井病院 看護部 村上 仁治
図書便り

7 ひだまり

・南高井デイサービスセンターの

8 あれコレ見せます! 聞かせます!

ココが売りだよ! 全員集合!!
・つよびより
・おじゃましますヘルパーステーション

9 松山地方祭 ~祭りだワッショイ!~

・読者の皆さんからのお便り紹介

10 ニューフェイス

・元気でクロスワード!
・ばーべきゅう玉子の編集後記

元気でクロスワ〜ド!

難易度

★★★★☆



答え A B C D E F G

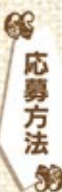
タテ

- 1 春・〜・秋・冬
- 2 18時ちょうどの〜2号で
- 3 その事に直接関係を持つ人
- 4 子供が親の指示に反抗したり強情を張ったりする時期
- 5 内山田洋とクール・ファイブのメジャーデビュー曲「〜は今日も雨だった」
- 6 小泉進次郎議員の地元

ヨコ

- 2 「大人」を英語で
- 4 「双子」を英語で
- 5 日常茶飯事→にちじょう〜
- 7 東予、中予、〜
- 9 人の良さそうな、気のいいお爺さんのこと
- 10 北緯 23°27'の緯線。夏至線とも言う

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本誌を読んだ感想 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。



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! 11月号 読者プレゼント係」

minamitakai_hp@tensinkai.or.jp ※個人情報は適切に扱います。

応募締切 11月30日(土)



撮影者/編集部
撮影日/令和元10月7日

今月の表紙

答え	タ	ゼ	イ	ニ	ラ	マ
ゼ	イ	ガ	イ			
イ	ネ	ガ	エ	リ	オ	
リ	ツ	チ	シ	ン	カ	
ツ	ヨ	ア	ケ	マ	エ	ア
ア	ウ	ツ	イ	サ		
ッ	キ	ト	ツ	ブ	ガ	ン

先月のクロスワードの答え

令和元年11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(代)
E-mail:minamitakai_hp@tensinkai.or.jp



ばーべきゅう玉子の編集後記

とある法事での風景。長机に並べられた大皿。そうです、かの有名な高知のさわち料理です。本当に大きすぎて、「いったい何人前?」「こんな量、誰が食べられるんやろう?」というほどです。私も必死に箸を伸ばしますが、すぐにギブアップ(参加者の中では若手になりますが小食です)。料理は残ることが前提らしく、残った料理は折に入れてお土産にしたり、周りに配ったりするようです。大皿も1枚1枚が結構な重さで、2〜3枚を重ねては1人では持てません。

雑貨市場 マルシェーム

マルシェームでは、
手作り雑貨や小物など
多種取り揃えて
皆様をお待ちしております。
ぜひ一度お越し下さいませ。



お店は、新館 1F
売店前にあります！

売店 インフォメーション

11月イベント

もちわ

ミルク風味のシュガーをかけた
もちもちとしたドーナツ

11/14(木)・15(金)

ドーナツ 100円フェア開催！

全品100円(税込)にて販売致します！

牛乳仕込みの
ミルクチュロッキー

北海道産牛乳で仕込んだ
さっくりとしたクッキードーナツ

ドーナツミックス
(チョコ&シュガー)

シュガーとミルク
チョコをかけた
ふんわりとしたドーナツ

ツイストドーナツ

粉糖仕上げの口どけのよい
ふんわりとしたドーナツ

オールドファッション
ドーナツ (チョコ)

ミルクチョコをかけた
口どけのよいドーナツ

NEW!

ウェープリングドーナツ

さっくりとした
練乳風味の
ケーキドーナツ

フレンチクルーラー
(ホイップクリーム)

ホイップクリームをサンドした
フレンチクルーラーに
ミルクチョコをコーティング

ダブルチョコ
オールドファッションドーナツ

口どけのよいさっくりとした
食感のチョコ風味の生地に
ミルクチョコをコーティング

NEW!

※各日、それぞれ種類を変えて販売します。※変更の可能性もあります。

医療法人 天真会 南高井病院

愛媛県松山市南高井町333 〒791-1112
TEL(089)976-7777 FAX(089)976-6622
<http://www.tensinkai.or.jp/>

- 南高井居宅介護支援事業所
TEL(089)976-7791 FAX(089)976-7833
- 南高井訪問看護ステーション
TEL(089)976-7778 FAX(089)976-5505
- 南高井デイサービスセンター
TEL(089)976-7793 FAX(089)976-7740
- 南高井ホームヘルパーステーション
TEL(089)970-6160 FAX(089)960-1362
- ショートステイみなみ
TEL(089)955-7131 FAX(089)955-7132
- 小規模多機能ホームつよし
TEL(089)960-8353 FAX(089)960-8363
- サービス付き高齢者向け住宅 みなみの杜
TEL(089)976-7881 FAX(089)976-7882
- みなみの杜デイサービスセンター
TEL(089)970-7370 FAX(089)970-7372

夢の続きへ！

あなたの夢が輝く職場に向かって、
走り出せ！

(医) 天真会

南高井病院

TEL:976-7777

看護・介護職員募集

ブランクのある方、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。