

みなみちゃん健康ニュース



南高井病院

元気で高井!



February

2 2021
月号

通巻178号



医療法人 天真会

ISO9001:2015 認証取得

診療情報

免疫力を高める食事

新

新型コロナウイルス感染症が世界中で蔓延し、未だ収束の兆

しがみえない中、私たちは感染から身を守るために、外出の際にはマスクを着用し、「三密」を避け、こまめな手洗いや消毒などの感染対策を行っています。さらに冬の時期には、インフルエンザやノロウイルスなどの感染にも注意が必要です。

これらの感染症に罹らないためには、手指衛生などの感染対策のほか、栄養状態を良くしておくこと、即ち「免疫力を高める」ことも大切であると思います。

近年、免疫力を高めるには腸の活性化がとても重要であることが明らかになってきました。腸には体内の免疫細胞の60%以上が存在しており、

腸内環境のみだれは免疫力低下に繋がります。免疫力を高めるには、腸内の善玉菌を増やして免疫バランスを整えることがポイントです。ヨーグルト、納豆、味噌、漬物などの発酵食品には乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌が多く含まれており、腸内の善玉菌を増やします。ビフィズス菌は腸内で最も多い善玉菌で、乳酸や酢酸を作って腸内を酸性にし、悪玉菌の増殖を抑えてくれます。食物繊維やオリゴ糖は善玉菌の栄養源となります。ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB6なども善玉菌を増やします。

また、腸内環境を整えるだけでなく、免疫細胞そのものに働きかける栄養素も必要です。免疫細胞を活性化させるためには、卵・肉・魚・大豆製品などの良質なたんぱく質を摂ることが大切です。細胞の主成分となるのがたんぱく質だからです。また、ビタミンAやビタミンEの脂溶性ビタミンも細胞の免疫機能を保持

するといわれており、亜鉛やセレンといったミネラル類も免疫細胞を保護するために必要な栄養素です。さらに、ファイトケミカル（フィトケミカル）と呼ばれる、主に野菜や果物に含まれている色や香り、辛み、苦み成分も免疫細胞の働きを高めます。このように、免疫システムが正常に働くために多くの栄養素が互いに協力し助けあっています。

免疫力を高める食事の基本は、多くの種類の食品をバランスよく摂ることです。日本人の腸内細菌は昔に比べてだんだん減ってきているそうです。これは洋食が多くなったこと

など食生活の変化が関係しているともいわれています。伝統的な和食には、漬物や納豆、味噌などの発酵食品がたくさんあります。納豆には納豆菌、味噌にはこうじ菌など乳酸菌以外の微生物も善玉菌を活性化し悪玉菌の増殖を抑制します。また、和食では、おからや切り干し大根、こんにゃくや海藻、モロヘイヤやオク

ラなど食物繊維（不溶性・水溶性）が豊富に含まれている食材も使われることから、腸内環境を整えるのにうってつけです。多様な食品を摂ることは、多くの栄養素を摂ることに繋がります。バリエーション豊富な食事を心がけましょう。

免疫力を高めるには、バランスの良い食事のほかにも、体を動かして筋肉をつける（体温を上げる）、ストレスをためない、十分な休養も大切です。免疫力を高めて新型コロナウイルスなどの感染症に負けない身体を作りましょう。



栄養科長
松本 千世

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。

訪問看護・介護予防訪問看護

訪問看護とは

看護師などが居宅を訪問し、主治医の指示や連携により心身の状態に応じて看護ケアを行います。身体的・精神的な看護や入退院（入退所）についてのご相談など、病気や障害があってもご自宅で暮らせるよう、利用者様のご希望に沿った療養生活を支援します。

・対象者とは

疾病や障害などがあり、居宅で療養をしながら生活をされている方で、主治医が訪問看護を必要と認めた方となります。小児から高齢者まで年齢等を問わず必要とする全ての方が対象となります。介護保険認定者の要支援者または要介護者は、原則介護保険が適用されますが、それ以外の方やがん末期等厚生労働大臣が定める疾病等の方や急性増悪による頻回訪問が必要な方、精神的病状による対象者は医療保険の適用となります。

・訪問看護を受けたい場合のご相談について

受診している医療機関（主治医やかかりつけ医）や介護保険を認定されている方はケアマネジャーにご相談ください。また、訪問看護ステーションや市町村の窓口でもご相談を受け付けております。

・人員について

看護師、准看護師、保健師が最小限として常勤換算方法で2.5人以上
保健・医療の十分な看護等の知識・技術を持つ看護職が訪問します。また、事業所によりですが、実情によりリハビリテーション専門職（理学療法士・作業療法士・言語聴覚士）が配置され、必要に応じて訪問する場合があります。

・料金について

訪問看護での利用料金は、概ね基本料金＋加算料金が発生します。訪問の頻度や滞在時間、訪問する職種などで料金が異なります。また、ご利用になる保険証が医療保険又は介護保険においても料金が異なります。

訪問看護基本料金（介護保険：訪問看護ステーションの場合）

	要介護	要支援
所要時間20分未満の場合	3,110円	3,000円
所要時間30分未満の場合	4,670円	4,480円
所要時間30分以上1時間未満の場合	8,160円	7,870円
所要時間1時間以上1時間30分未満の場合	11,180円	10,800円
理学療法士、作業療法士又は言語聴覚士による訪問の場合	1回につき2,960円	1回につき2,860円

訪問看護基本料金（介護保険：病院又は診療所の場合）

	要介護	要支援
所要時間20分未満の場合	2,630円	2,530円
所要時間30分未満の場合	3,960円	3,790円
所要時間30分以上1時間未満の場合	5,690円	5,480円
所要時間1時間以上1時間30分未満の場合	8,360円	8,070円

*ご負担額は、表記金額のうち利用者様の介護負担割合に応じた額となります。

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

が看護師を目指したのは
母の勧めがあったからと

達成感がありそうだなと思った
からです...というのは建前で
(笑)、私はOJとかデスクにじ
っとしている仕事は向いてない
と思ったからです。ただ、人の
役に立ちたいとか、困っている
人は助けたいとは思っていたの
で看護師が向いていると思いま
した。勉強は好きなほうではな
いので学生時代は先生に何度も
呼び出されるなど苦労しました
が、なんとか看護師になりました。
前の病院では整形外科病棟・
内科病棟・内科外来・救急・健
診課を経験しました。内科病棟
が一番長かったのですがいろいろ
症例を看ることができたとし、救
急日は忙しくて目が回りそうで
したが、それらが今に活かされ
ていると思います。健診課では
採血のスキルがグンと上がった
気がします。

転居を機に南高井病院に転職
し、3年目になります。救急の
ような忙しさはないかな、と少
し期待して転職したところもあ
りますが、日々栄養や処置・リ

キラッと 光る

日々、南高井病院で頑張っている
スタッフをご紹介します。

看護師

さくち さちこ
菊池 幸子

5月19日生まれ(牡牛座)
上浮穴郡美川村出身 入職3年目

犬が好きで家でも飼っていますが、病院の“てん
ちゃん”とスキあらば遊ぼうと狙って、病棟からい
つも見ています。



患者さんに笑顔を返してもらえたり
いつもと違う反応だったりすることが
日々のやりがいだと感じています。



「ダー等、業務に追われる毎日
を送っています。忙しい業務の
なかでも患者さんに優しく接し、
丁寧な仕事を心がけたいと思っ
ます。患者さんに声掛けしなが
ら笑顔を保ってもらえたりい
つも違う反応だったりすること
が日々のやりがいだと感じてい
ます。先日のクリスマス会では
サンタの帽子を被らせてもらっ
て患者さんと写真を撮る等、楽
しませてもらいました。

プライベートでは娘とケンカ
をしながら宿題をみたり、息子
のお気楽マイペースに癒され
たり、夫とは家事を協力しながら
毎日を過ごしています。愛犬も
癒しの一つです。毎日傍で見守
ってくれながらスキップを
要求してきます。仕事とプライ
ベート、なかなか両立は難しい
ですが、どちらも大事にしてい
けるよう時々息抜きしながら頑
張りたいと思います。

コロナが猛威を振るっていま
すが、自分たちも患者さんたち
も安全にコロナに感染すること
なく通常運転でいけたらいいな
と思います。



身 体拘束とは、施設や病院などで、認知症などの高齢者を「治療に差し支える」あるいは、「事故の危険性がある」という理由で、ひもや抑制帯、ミトンなどの道具を使用して、ベッドや車いすに縛ったりすることをいいます。

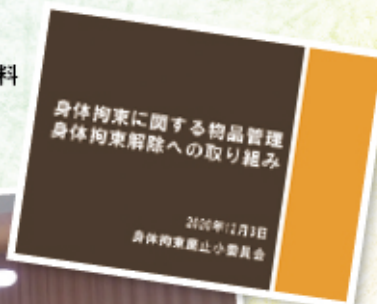
また、道具や薬を使った拘束のほかに、スピーチロックという言葉での拘束があります。スピーチロックとは、相手の行動を抑制し、制限する言葉をかけることを言います。具体的には「動かないで」「じっとして」「立ったらダメ」などの言葉があります。この言葉は相手の行動障害を引き起こしたり、自分で動けなくなることでADL低下の原因にもなります。

スピーチロックをしないためには、柔らかい言葉で丁寧に気持ちを伝えることが防ぐポイントになります。しかし、丁寧な言い方でもこちらの要望だけを相手に伝えることは、スピーチロックになる恐れがあるので、相手の要望をきちんと聞いて、それから言葉かけをすることで気持ちや要望が伝わるようになります。

ます。一つの言葉でも複数の言い換えた表現を用意しておく、言葉選びに詰まらずにより丁寧な対応ができると思います。

今年は集合研修ができず、配信での研修を行いました。研修を受けて身体拘束について更に考えていけるようにしたいです。

研修の資料



研修の様子



みなみちゃんの お薬手帳



肩こり、腰痛、筋肉痛などに使用する湿布薬はとても身近な薬ですが、貼り薬だからと言って気軽に使用するのはいけません。時には副作用が起きることもあるため注意して使用したいものです。そこで今回は、湿布かぶれの対処方法についてお話したいと思います。

湿布かぶれの予防方法

- ・用法用量や使用期限を守る
- ・湿布を貼る部分を清潔に保つ
- ・傷がある部分には貼らない
- ・同じ場所に繰り返し貼り続けない
- ・汗をかいたら早めに貼り替える
- ・お風呂上がりには使うときは水分を拭き取り、汗がひいてから貼る
- ・日光を避ける（紫外線で皮膚の炎症が起きやすくなる湿布もある）
- ・温感タイプの湿布は、入浴の前後30～60分は使用しない
- ・皮膚の上に清潔なガーゼを1枚おいてから湿布を貼る
- ・初めて使う湿布のときはパッチテストを行う（1cm角くらいに切った湿布を腕の内側などに半日ほど貼ってみる）

以上のような工夫をすると、湿布かぶれが起きにくくなります。



第4回 湿布かぶれ



湿布かぶれになってしまったら

- ・皮膚を刺激しないようにやさしくはがす
- ・かぶれた部分をひっかかない
- ・ぬるま湯で軽く濡らすとはがしやすくなる
- ・患部に赤みや熱っぽさがある場合は、タオルでくるんだ保冷剤で冷やす



△ こんなときは早めに病院へ △

- かゆみやはれがひどい場合
- 湿布かぶれの症状が長期間続く場合
- 湿布かぶれの部分に腫や熱っぽさがある場合
上記のような時は、使用を中止して医療機関を受診しましょう。また、湿布かぶれではありませんが、
- 湿布使用後すぐに赤みや湿疹があらわれた場合
- 喘息発作や呼吸困難、のどのかゆみ、動悸等があらわれた場合
こんな時は、重篤な副作用の初期症状の可能性があるので、使用を中止してすぐに医療機関を受診しましょう。

一面雪景色!

冬將軍
だーっ!

第47回
冬、到来

リトルみなみちゃんの
**ウキウキ
ウォッチング!**

あっという間に
積まりました!



凍結注意!

1月7日、緊急事態宣言が出た日に大寒波がやってきました。朝から寒さと強風に見舞われる中、松山市でも久しぶりに積雪しました。山が白く隠れてしまい、雪が降っているなあと思っていると、だんだんと病院周辺も白くなってきて、急に横殴りの吹雪がやってきました。すると、あっという間に銀世界に。銀世界になったのは午前中の1時間ほどでしたが、ぞうるすの園児たちだけでなく、入院患者様も外を見ながら喜ばれていたようです。

寒さは身に堪えるので嫌ですが、こうやって季節を感じながら生活できるのは四季がある日本の良さですね。



ねばりが出るまでよくこねる
コト! マヨネーズを大さじ1
程度入れると、焼いても固く
なりにくなります!



材料(2人分)

鶏ひき肉	300g	塩	小さじ1/3
えのきたけ	3/4袋	こしょう	少々
玉ネギ	1/4ヶ	酒	大さじ1/2
削りがつお	小1袋(約3g)	サラダ油	大さじ1
片栗粉	大さじ1	水	大さじ2

作り方

① えのきたけは長さを3等分してほぐし、玉ネギはみじん切りにする。ボウルに鶏ひき肉、片栗粉大さじ1、塩小さじ1/3、こしょう少々、酒大さじ1/2を入れて練る。玉ネギ、えのきたけ、削りがつおを加えてよく混ぜ、4等分して円盤形にする。

② フライパンにサラダ油大さじ1を弱めの中火で熱し、1を並べて約2分焼く。上下を返し、水大さじ2を加えてふたをし、さらに約4分焼く。



えのき入り塩つくねバーグ



熱量
349kcal(1人分)



調理時間
約20分

私の問診票

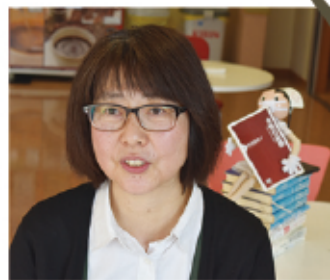
南高井で働くスタッフの皆さんのプライベートを、編集部員がズバリ聞き出します！ 意外な一面が見られるかも！

カルテ No.42

売店

中川 文枝さん

聞き手：ガングロぶっくMt.



読書は、自分が自分であるための時間です！

編集部（以下、編） 今回は少しおしとやかな雰囲気に進めていきたいと思います。なぜなら、今回のテーマは読書だからっ!!

中川（以下、中） …。暗い雰囲気になったらすみません。

編 とんでもない。では早速。本が好きになったきっかけって何だったんですか？

中 家にアンデルセンの童話全集があったのでそれを読んでからですね。

編 初めて自分で買った本は何ですか？

中 野口英世の伝記です。

編 野口英世の伝記はみんな通る道かも。私も読みましたもん。その本を買った理由ってあるんですか？

中 友達の家で読ませてもらったら欲しくなっちゃいました。

編 読みたいから買ったではなくって、読んで欲しくなったから買ったパターンなんですね。その本だけでなく、いろいろと何回も読み直したりするんですか？

中 そうですね。食と心に関しての本はよく読み返してますね。

編 では本についての思い出や、印象に残っている本はありますか？

中 小学校のクラブ活動で読書がしくて、先生にお願いして読書クラブを作ってもらいました。

編 それはすごい！ 本当に本が好きなんですね。1冊読み切るのにどれくらいですか？

中 ハマると2〜3時間ぐらいかも。読み始め



大好きな本だらけの本棚

ると一気に読んでしまおうんですね。

編 私もそのタイプかも。その感じだと今までに何冊ぐらい読んだか覚えてないでしょ。

中 もう無理ですね（笑）。

編 映像化される本があるじゃないですか？ 映像を観たあとに原作を読む派ですか？ それとも原作を読んでから映像を観ますか？

中 原作を読んで自分の中でキャストिंगして映像を観ます。

編 なるほどー。たまーにイメージが違っちゃって悲しくなるということもあるので、映像化って一長一短ですね。イメージ通りだった作品ってあります

か？

中 そうですね。渡辺淳一さんの『失楽園』って、映画化とドラマ化されたじゃないですか。どっちがとは言わないですが、キャストिंगがぴったりだったのは覚えてますね（笑）。

編 あー、一時期ブームになった作品ですね。それはわかる気がする。あ、私は推理小説を最後の部分を読んで犯人を知ってから読みたいというか、知ってからでも読めるんですけど、やっぱりそれは許されませんか？

中 問題ないです（笑）。私は途中まで読んでから次に最後を読んで、「あー、だからこうだったんだ」と納得しながら読んでいくタイプです。

編 あら、同じタイプがいた（笑）。でも、私は犯人を知っているのに前に戻ると本当に犯人が疑ってしまうんですけどね。

中 それは逆にすごいです。



オススの2冊



好きな作者渡辺淳一さんの著書



図書だより

教育委員会メンバーオスス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！

怠けてるのではなく、充電中です。

ダンシングスネイル 著／生田 美保 翻訳

心という目に見えない存在は、案外、バッテリーがなくなしやすいものです。いくらフル充電したつもりでも、相手の何気ない言動や、予期せぬ出来事を受け止めきれず、あっという間に消耗してしまうことも…。人前でつい強がってしまう完璧主義な性格の方、この本を読んでちょっとリラックスしてみましょう。皆さん、心の充電はできていますか？

（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

あれこれ見せます!

聞かせます!ココが魅力だよ! 全員集合!!

立春とは名ばかりのまだまだ厳しい寒が続いています。皆様自宅で節分の豆まきはされましたでしょうか? 寒さの中でも少しずつ梅のつぼみもほころび始め春の足音が近づいてきています。南高井デイサービスセンターでは 外出自粛を求められる中、いこい村にある神社を参拝し絵馬を書いて今年1年の思いを祈願しました。その時の様子をご覧ください。



つよしびより

【小規模多機能ホームつよし】

残寒去りやらぬ日々が続いており、つよしの庭から見える景色にも春の訪れが待ち遠しい今日この頃です。さて、今回は年末・年始にクリスマス会やお正月飾り作りなど利用者様と共に楽しい時間を過ごすことができましたので、その時の様子を紹介したいと思います。



お正月飾り作り

今年は丑年!



12月誕生日の利用者様

おたんじょうひ
おめでとう!



おじゃまします ヘルパーステーション

加湿器で乾燥対策!



2021年に入り、早くも1カ月経ってしまいました。「1月は行く」「2月は逃げる」「3月は去る」という言葉がありますが、まさに、その通りだと思います。昨年からコロナ対策で、大変ですが、冬の乾燥も気を付けたいですね!

事務所内では、メインの加湿器を1台置き、各机に卓上ミニ加湿器を設置し、乾燥対策をおこなっています。毎日、帰宅時に水抜きし清潔に保っています。

すっかり冬本番!

1月は極寒の日もありましたが、2月晴れの日が多いことを願いたいですね!



蛇口の水が
凍りました!



はやくあったか
なあれ!



雪で支援に行けなかったり、蛇口が凍って支援が出来なかったなどということがなく、幸いでした。

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



12月25日にクリスマス会をしました。玄関中央に園児の似顔絵と名前を貼り、上段には「サンタさんはいくえんはここですよー」とメッセージを貼りサンタさんのお出迎え準備万端。当日は園児一番のお姉ちゃんと保育士、スタッフ全員でジングルベルを演奏しました。お姉ちゃんの演奏に園児たちは大感激。

そのあとは～サンタさんが登場♪園児たちにプレゼントをくれました(o^^o)今年のサンタさんは手品もしてくれましたよ～。大好きな果物やお菓子を出してくれました(o^^o)みんな大喜びです♪最後にサンタさんとクリスマスツリーの前で写真撮影し笑顔でお見送りしました。



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

新春特別号には病院忘年会の楽しそうな様子が掲載されるのが常で、入院家族にも顔見知りのスタッフさん達の普段と一味違った表情が興味深かったのですが、今回は中止でしょうか。今年こそコロナに収束して欲しいです。(T・M様)

昨年は新型コロナウイルスの影響で、わたしが入職してから初めて忘年会が中止となりました。読者の皆様にも楽しい様子をお届けすることができず、残念な思いでいっぱいです。先が全く見えない状況ですが、一日も早くコロナが収束して、平和な世の中が戻ってくることを心より願っております。

年賀状の表紙にするなんて斬新だ。(Y・S様)お便りありがとうございます。そうなんです！今年の新春号は表紙と裏表紙を年賀状にしてみました！ユニークでとても斬新なアイデアだったと思います。編集委員の間でもとても好評でした。

『旬レシピ』でミルクカレーにびっくりしました。作って食べてみたいです。(K・C様)わたしもミルクカレーは食べたことが無くてレシピを見て驚きましたが、実はレシピ取材後は撮影したメニューを食べることになっていて(いつも美味しく頂いております)ミルクカレーもとても美味しかったです！ぜひチャレンジしてみてくださいね！

NEW! ニューフェイス New Face

12月1日～12月31日までの新人さん

- 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

片岡 雅子
かたおか まなこ



- ① 看護職員
- ② 登山、ブラックバス釣り
- ③ 石川さゆり
- ④ 登山をYouTubeで観ること

向吉 勝美
むこよし かつみ



- ① 看護職員
- ② マラソン
- ③ なし
- ④ ゲーム

黒田 桃
くろだ もも



- ① 介護福祉士
- ② なし
- ③ 嵐
- ④ NHKの朝ドラを観ること



INDEX

1 診療情報

免疫力を高める食事
栄養科長 松本 千世

2 医療・介護情報

訪問看護・介護予防訪問看護

3 キラッ☆と光る

看護師 菊池 幸子

4 委員会だより

身体拘束廃止小委員会 渡部 忍
みなみちゃんのお薬手帳

5 リトルみなみちゃんの ウキウキウォッチング!

冬、到来
料理長の旬レシピ

6 私の問診票

売店 中川 文枝
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!

ココが売店だよ!全員集合!!

・つよしびより

・おじゃましますヘルパーステーション

9

・保育園便り

・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!

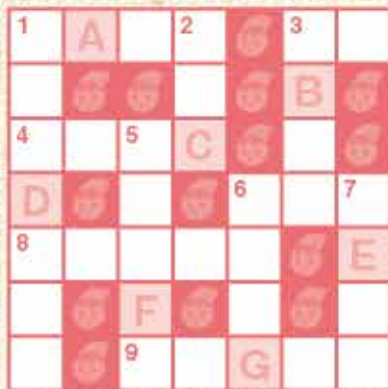
・てんてんの編集後記



今月の表紙
撮影者 編集部
撮影日 令和3年1月15日

答え	タ	カ	ハ	シ	ヒ	デ	キ
シ			ラ		ト		ユ
ユ	ク	ハ	ツ	ク			ウ
ク	マ		チ		セ	イ	ソ
セ	イ	シ	ブ	ロ			
イ	ト			ウ	ワ	ジ	マ
ジン	シ	サン	カ				ル

令和3年2月1日
発行 医療法人天眞会 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



元気でクロスワ〜ド!

難易度

★★★★☆



答え A B C D E F G

タテ

- 飛行機によって運搬される貨物
- 鍋にこま油などをひいて食材を入れ、炒めてから出汁、醤油、砂糖、酒、みりんなどを加えて煮る調理法
- 心の中に思いうかべる姿・像
- 合板とも
- 横浜F〜
- さばくワニポケモン。狩りは下手なので、主に砂漠で行き倒れたものを食う。

ヨコ

- 瑛人が歌う昨年のヒット曲
- 昔
- 人がメイクアップをする際、唇を彩るために使われる化粧品の一つ
- 本気であること。うそや冗談でないこと
- 一般的、常識的な型や方法にはまらないこと
- 塩湖

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。

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! 2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 2月28日(日)



1名様 提供: 編集部



1組2名様 提供: 編集部

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!

※南高井病院レストランの
お食事券は、しばらくの間
控えてさせていただきます。

てんてんの編集後記

皆さんは今年のお正月はどのように過ごされましたか。私は今までで一番静かなお正月になりました。いつもなら祖父母の家に挨拶に行ったり、帰省してきた友人たちと飲み会をしたりと、どちらかというと忙しい年始を送っていましたが、今年は外に出るのは食品を買いに行く程度で、ほとんどを家の中で過ごしました。こんなにテレビを観たのは初めてです。新型コロナウイルスもまだまだ終息には時間がかかりそうです。皆さんも対策を怠らず、油断しないで元気に過ごしましょう。(ばーべきゅう玉子)



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

2月イベント

＼ 毎年恒例！ ＼ ハッピーバレンタイン イベント開催！

※チョコレートのおすくい取り（昨年と同様です）

1回 **80円** (税込)

（お一人様何回でもOK）

開催日

2月9日(火) 10日(水)



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/>

- 南高井病院介護医療院
TEL (089) 976-7777 FAX (089) 976-6622
- 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
- 南高井ホームヘルプステーション
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

ギューギュー！

モー、ギューギューに詰まった福利厚生と、
働きやすい職場環境で沢山の出会いとアワセを！



(医) 天真会

南高井病院

TEL: 976-7777

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。

看護・介護職員募集