

みなみちゃんの健康ニュース



南高井病院

元気で高井！

April

4

2021
月号

通巻180号



医療法人 天真会

ISO9001:2015 認証取得

診療情報

令和3年度の方角性

令

和2年度は、コロナ関連に振り回されました。それを受けて令和3年度をどうしましょう。令和3年は、診療報酬改定の

年ではありませんので診療報酬制度から取り組むべきことを読み取ることではできません。しかし、3年に一度の介護報酬改定の年に該当します。介護報酬改定の内容から令和3年度に取り組むべき事項を読み解くことはある程度できるのではないのでしょうか？

まずはBCPです。これまでBCPは主に地震や水災など自然災害を想定して語られることが多かったですが、自然災害以外にも感染症のパンデミックが事業の継続に大きく影響を与えます。今回の

改定で感染症も含めたBCPの策定が求められました。1年前にマスクや手指消毒薬をはじめとする中国に依存していた感染防御の製品が手に入りにくくなりました。国や業界として特定の国への依存度が大きくならないようにして欲しいのはもちろんですが、物資がある程度備蓄しておくことが必要です。

介護報酬からは離れますが、昨年の定額給付金給付、新型コロナウイルス新規感染者数の集計では、日本の公的業務のIT化がいかに遅れているか痛感させられました。振り返って公的介護保険サービスにおいても、事業者間の情報交換はFAXが中心、手書きのチェック、オンライン（テレビ電話等）でのコミュニケーションが認められない、などパソコンは使っているけれどやっていることはアナログといったことがたくさんありました。

介護報酬改定に話は戻って、LIFEというシステムがこの春から稼働し、オンラインで介護に関する情報を収集し、アセスメントや記録から科学的データや証拠に基づき介護サービスを指すことになります。データを提出できる事業所には各種の加算が算定できるようにいろいろな項目が盛り込まれています。いずれ提出が必須になることも十分想定されますのでLIFE参加への活動は取り組むべきと思います。また、事業者間の情報交換も電子の世界で標準フォーマットの話が進んでいると聞きます。

加えてIT化に関しては、労働生産性の向上にもつながります。今まで手書きやFAX、事業所毎に記録作成を行っていたことも効率的に行えると思われれます。証拠やデータに基づく介護が実現できれば、同じ労力で大きな結果をもたらすことも可能になるでしょう。

テレビ電話などのコミュニケーションツールは不要な移動を省き、さらに同意についても署名や押印以外の方法が普及すればもっと移動を減らすことができる可能性があります。

他にも、取り組むべき内容は多岐に渡りますが、紙面の関係上コロナ対策を含むBCPとIT化の2点に絞って書きました。



南高井病院 事務長
高谷 修二

医療介護情報

令和3年度 介護保険改定について

介護保険法は2000年4月からスタートし、あらゆるニーズに対応すべく3年に1度のペースにて介護保険法の改定がされております。

高齢者の増加や支えての減少・財源を確保するために負担と給付のバランスを図る・時代に合わせたサービス内容の見直しなど、さまざまな理由により改定は繰り返されており、そして2021年4月においても「感染症や災害への対応力強化」「地域包括ケアシステムの推進」「自立支援・重度化防止の取組の推進」「介護人材の確保・介護現場の革新」「制度の安定性・持続可能性の確保」を図ることを概要とし、料金の変更や加算等の新設または削除、サービスごとに施設や事業所等が取り組むべき要件など、さまざまな改定が行われます。

今回より、令和3年度介護保険改定についての主な事項を取り上げて掲載していきたいと思います。

1. 感染症や災害への対応力強化

- 1) 介護サービス事業者に、感染症の発生及びまん延等に関する取組の徹底を求めることから、現行の委員会の開催、指針の整備、研修の実施等に加え、訓練(シミュレーション)の実施を義務づける。
- 2) 感染症や災害が発生した場合であっても、必要な介護サービスが継続的に提供できる体制を構築する観点から、業務継続に向けた計画等の策定、研修及び訓練の実施等を義務づける。
- 3) 災害への対応においては、地域との連携が不可欠であることから、訓練の実施にあたって、地域住民の参加が得られるよう連携に努めなければならない。

2. 認知症への対応力向上に向けた取組の推進

- 1) 介護サービスにおける認知症対応力を向上させていくことから、訪問系サービスについて、認知症専門ケア加算を新たに創設する。
- 2) 緊急時の宿泊サービスニーズに対応する観点から、多機能系サービスについて、認知症行動・心理症状緊急対応加算を新たに創設する。
- 3) 介護にかかわる全ての者の認知症対応力を向上させていくため、介護に直接携わる職員が認知症介護基礎研修を受講するための措置を義務づける。

3. 看取りへの対応の充実

- 1) 看取り期における本人・家族との十分な話し合いや他の関係者との連携を一層充実させる観点から、基本報酬や看取りに係る加算要件において「人生の最終段階における医療・ケアの決定プロセスに関するガイドライン」等の内容に沿った取組を行うことを求める。
- 2) 特養、老健施設や介護付きホーム、認知症グループホームの看取りに係る加算について、現行の死亡以前30日前からの算定に加えて、それ以前の一定期間の対応について、新たに評価する。介護付きホームについて、看取り期に夜勤又は宿直により看護職員を配置している場合に新たに評価する。
- 3) 看取り期の利用者に訪問介護を提供する場合に、2時間ルール(2時間未満の間隔のサービス提供は所要時間を合算すること)を弾力化し、所要時間を合算せずにそれぞれの所定単位数の算定を可能とする。

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

の母は看護師ですが、家ではとてもスポラな人でした。しかし仕事場ではよく働き、患者さんに優しくしているのを子供の頃から見ていて、とても素敵だなと思っていました。そして私も看護師になりたいと思い、看護師を目指しました。

しかし、いざ看護学校に通い実習が始まると「優しい」というだけでは通用せず、知識・技術等たくさん必要だとわかり、母のことをさらに尊敬しました。学校で勉強している時に精神科に興味を持ったため、卒業と同時に精神科に就職しました。精神科でのケアに答えはなく、その人その人のやり方で関わり合いがとても大切だということ学びました。

精神科の勤務を9年し、30歳で結婚、地元を離れ次のステップと思い退院支援病棟で1年勤務した時に子供を授かり、夫の転勤もあったことから退職し、しばらく専業主婦をしていました。しかし、やはり働くほうが自分に合っていると思い、友人の紹介で南高井病院に就職しました。

私の病棟は寝たきりの方が多く、体力勝負です。入浴介助にオムツ交換、食事介助にリハビリ準備、

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

きのした あすか
木下 明日香

5月5日生まれ(牡牛座)
松山市出身 入職3年目

趣味はアコースティックギターで「ゆず」の弾き語りです。今は育児に追われ何もできていませんが…。



患者様に優しく接することを心掛け、仕事と家事育児を両立しながらマイペースに一生懸命頑張っています。



部屋持ちやパソコン入力することがたくさんあります。精神科ではゆったりのんびりと時間をかけて関わる事が多く、時間を気にして働くことをしななかったのですが、時間配分をしながら働かなくては時間に追われてしまったり、業務時間内に終わらなかつたりしてしまいます。

また、看護行為の経験や急変対応の経験があまりないため、手助けしてもらったり、また子供も小さく、よく熱を出してしまい仕事を休まなくていけなくなることもあり、病棟の皆様に迷惑をかけてしまうことが多いですが、皆様に助けていただき今までなんとかやっていくことができました。忙しい中でも患者様に優しく接することは心掛けていますが、家に帰ってからも家事、育児でバタバタしているため、夫や子供には怒ってばかり…。身内にも優しくできる余裕が持てるようになりたいです。

ほとんどの方が、仕事と家事育児を両立しながら働かれているので私も両立できるようにこれからマイペースに一生懸命頑張っていくのでよろしく願います。

今 年も第11回ニチパン巻心 ECO プロジェクト「テープの巻芯を集めて緑の地球を守ろう!」から、感謝状と「緑の地球賞」として、いろいろな花の種を頂きました。南高井病院は2013年から毎年この活動に参加しております。

このプロジェクトはメーカー問わず、各種粘着テープの紙の巻芯を古紙回収業者に買い取ってもらいダンボールに再生します。その利益とニチパンからの支援金にてフィリピン・ネグロス島にて「マングローブの植樹」、国内植樹活動の「森のしずく保全活

動」といった緑を守る取り組み等に役立てるものです。

頂いた感謝状は新館1階廊下に飾り、いろいろな花の種はさっそく土に埋めましたので、芽吹く日を楽しみにしたいと思います。(3/9現在、さっそく芽がでてきました)

日常では廃棄してしまう巻芯を捨てずに集め再生するという、ちょっとした心掛けで参加できるECO活動ですので、今後ぜひご協力お願いします。



頂いた種(左)と感謝状



芽吹いた黄花コスモス



今回からは「リハビリ掲示板」の再開です。再開1回目は、新型コロナウイルスに罹った方のリハビリについてです。比較的新しい内容ですが、食堂の利用者の減少とともに皆さんの目に留まることが少なくなっているため、ぜひご覧ください。

新型コロナウイルス患者に対するリハビリ【前編】

はじめに

新型コロナウイルス(COVID-19)に感染し、2週間以上もICUにいた患者では筋力が大幅に落ち、ペットボトルの蓋を開けたり箸を持ったりするのも難しくなります。腰もすわらず、声も出しにくくなります。そのような人でも、リハビリを続けることで入院前とほぼ同じ状態まで回復します。今回はその内容や注意点などを紹介したいと思います。



感染しても寝たきりにならない



新型コロナにかかってもICUにいる間からリハビリが始まります。重症度や経過で分類し、対応・感染対策を徹底、運動を開始します。

COVID-19 患者におけるリハビリ分類とその対応

ステージ1 軽症・生活自立	セルフトレーニング。長時間隔離されることによる精神的な側面への効果も期待される
ステージ2 生活自立困難	下肢筋力増強訓練が中心。個室やベッドサイドでセラバンド等の廃棄可能な個人用物品を準備
ステージ2A 酸素投与をしていない	
ステージ2B 酸素投与をしている	ベッド上でのリハビリが中心
ステージ3 気管内挿管をしている	ICU管理。拘縮予防、ポジショニングが中心。神経筋電気刺激装置で筋肉の廃用予防も選択肢

*滋賀医科大学医学部附属病院独自のものより一部抜粋

多目的ホールには常時掲示していますので、ぜひご覧ください!



丁寧に
焼きます!!

ネギを切って...



美味い!

卵を割って...



第49回
リハビリの
調理実習

「今回の調理実習は一味違うよ!」。それなら取材に行くしかないでしょ。なんと、今回のリハビリの調理実習は男だけ（患者様・理学療法士・実習生）の調理実習です。メニューは「だし巻き卵」。今どきの料理男子、新鮮な感じがします。患者様は元料理人ということで、包丁さばきはさすがです。が...、包丁の切れ味が今一つで、切るというよりは引きちぎる感じになりましたが頑張ってくださいました。卵を割る場面では力加減が難しく、握りつぶしてテーブルに落としてしまったり、卵を返す時に中央から割れて1本物にならなかったりといろいろなハプニングがありましたが、出来上がりの味は文句なし。最後はみんなで美味しくいただきました。やはり、昔の記憶がよみがえるのでしょうか。調理中はいつもとは違う顔つきでした。



楽しいリハビリに
なりました!



豚バラを入れてひと煮立ちしたらアクが出るので、よく取る。味噌を入れたらあまり煮過ぎないように!



材料(2人分)

・ゆでうどん 2玉	・卵 2ヶ	・赤味噌 大さじ4杯
・豚バラ肉 150g	(A)	・豆板醤 大さじ1/2杯
・油揚げ 1枚	・酒 大さじ1杯	・だし汁 大さじ1と1/2杯
・かまぼこ 1/2本	・みりん 大さじ2と1/2杯	・だし(素) 大さじ1と1/2杯
・長ネギ 1/2本	・砂糖 大さじ1/2杯	・水 700cc
・しいたけ 4枚	・醤油 大さじ1杯	

作り方

- ① 豚バラ肉は3cm幅、長ネギは1cm幅の斜め切り、かまぼこは1cm幅、しいたけは飾り切り、油揚げは油抜きし、1cm幅の短冊に切ります。
- ② 鍋にだし汁を沸騰させて豚バラ肉を入れます。しいたけ、油

- 揚げを入れてひと煮立ちさせAの調味料を加えます。
- ③ うどん、長ネギ、かまぼこを加えフタをして中火で3分ほど煮込みます。うどんが煮えたら真ん中に卵を落として完成です。



ピリ辛味噌煮込みうどん



熱量
645kcal(1人分)



調理時間
約15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.44

南高井病院介護医療院

川本 あゆみさん

聞き手：ガングロぶっくMt.



ディズニーランドは最高のものです！

編集部（以下、編） ディズニーランド大好きなんですね。今まで何回ぐらい行ったことがあるんですか？

川本（以下、川） 高校の修学旅行でも行きましたし、もう数えきれないです。

編 1年間で最高何回行ったことがありますか？

川 4月、9月、12月の3回行きました。毎年ハロウィンの時には行っています。

編 初めてディズニーランドに行ったのはいつですか？

川 小1ぐらいで祖母の退職祝いにいとこたちと一緒に行きました。小さかったので覚えてないんですけど（笑）。

編 6歳とかだとそうですね。一番好きなキャラクターは？

川 ミッキーマウス。あとはダッフィー&フレンズも好きだし、ミニーマウスも好きです。

編 じゃあぬいぐるみもたくさん持ってる？ ちなみに私は高校の修学旅行でディズニーランドに行って、ダンボのぬいぐるみを大事に抱えて帰りました（笑）。ダンボってまだあるのかなー。

川 4個ぐらい持ってます。ダンボは乗り物がありますよ。

編 ディズニーランドの魅力ってなんですか？

川 パレードや花火、ショーがすごいところです。



大好きなミッキー＆ミニーと一緒に



スペースマウンテンやビッグサンダーマウンテンとか好きです。

編 意外だ。強いて言えばどっちが好き？

川 暗闇の中を通るスペースマウンテンの方が好きですね。

編 ディズニーランドに行ったら必ずすることってあるの？

川 キャラクターと会って写真を撮ったり、サインをもらったりは必ずします。あ

とは、キャラクターのポップコーンは絶対買います！

編 どんなキャラクターのがあるの？

川 トイストーリーのキャラクターのポテトヘッドやリトル・グリーン・メンとかありますよ。

編 リトルグ...？ グリーメン？（頭に？が並ぶガングロ）

川 グリーン・メンです（笑）。

編 ディズニーランドに行った時に困ったことや失敗したことはありますか？

川 帰りの夜行バスに乗り遅れてしまって翌日飛行機で帰ってきたことがありました。親にも心配かけてしまいました。

編 じゃあ交通手段は夜行バスに乗って行ったの？

川 それが今は夜行バスがなくなったので飛行機で行っています。

編 今は新型コロナで行けてないから寂しいですね。

川 そうなんです。去年の4月から行けてないので行けるようになったらいいんですけど。ちょうどディズニーシーが10周年なので、コロナが収まったら早く行きたいです。



家にはグッズがいっぱい！



編 アトラクションじゃなくて!? 一番好きなアトラクションってありますか？

川 ショーとか楽しいんです。でもアトラクションも好きです。好きなのは絶叫系ですね。



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！

十の輪をくぐる

辻堂 ゆめ 著

発達障害が認知されるようになった90年代以前息子を愛信じ続けた母の強さと、脳の特性を知り向き合う主人公の家族を、1964年と2020年、2つのオリンピックの時代を軸に描かれています。その世界に引き込まれ、最後はとても穏やかな気持ちになりました。（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!金集合!!

今回はある利用者様に
ズームイン!



簡単に利用者様についてご紹介!
少し忘れやすくなったけど、身体
はとても元気!生活リズムを整え
たり、家族負担軽減のため、デイ
サービスの利用となりました。

初回~3回目の利用時の様子



ココは知らない所...
家とは違う、
知らない人ばかり...
早く帰りたい...

落ち着かず、不安な気持ちだったの
でしょう。そのうち1回は窓から飛び出
されたのです。

何とかしたい!
どうすればいいだろう??

家族さま、ケアマネ
からの情報を見返し、
あることを発見!



本の文字を書き写すこと
が得意。紙に何か書こう
とされることが多い。

ということで...

所長の提案で
ノートを用意。

ジャジャーン!



「仕事だから」と配
膳中。とても丁寧。
見習います(汗)



その方に合った対応をス
タッフ一同で考え、利用者
様に寄り添った関わりがで
きるのが南高井デイサービ
スセンターの魅力です!!



ステージでの体操にとっても興味を示され、利
用者皆様に職員と一緒に盛り上げてもらって
います。時には横に並んでもらっています!!



膝を付いてご利用
者様に声掛け
されます。



とてもキレイ!

書いてもらい始めてから表情に硬さが
なくなり、笑顔が増えました。心の想
いをノートに書きつつもらい、犬
が好き、飼っている犬はエンジェルと
いう名前、デイには仕事にきていて頑
張っている意気込み、etc...。優しい職
員には、「先輩」と気軽に話かけてもら
い、一緒にフロアを歩いています。

今月の
Pick up!!

感染対策の研修を実
施。装備にあたっての
手順等をデイ看護師
が講師で行いました。



美空ひばりの「お祭りマンボ」に
合わせてLet's ダンシング!



黄・青のポン
ポンが華麗に舞い
ました。



美人!?娘!?が
盛り上げてくれ
ました。

つよしびより

【小規模多機能ホームつよし】

心地良い春風と日差しを受け、過ごしやすい季節になりました。窓から見える景色も菜の花の黄色、桜のピンクと、賑やかになり、心ウキウキ！ つよしでも季節を感じるレクリエーションで、毎日元気いっぱい！ たくさんの笑い声と笑顔で賑やかな春のひとときです。

雛人形出しました！

つよしの美しい
お雛様たちをご覧ください！



手作業

厚紙と折り紙で
作りました！



2月誕生日の利用者様

おたんじょうび
おめでとう！



エンジョイ！ ショートステイ

春たけなわの好季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。今回はショートステイみなみの季節に応じたイベントをお届け致します。

お正月



まるでお手本の
ようす

節分



ひな祭り



お問い合わせ 089-955-7131 ショートステイみなみ



南高井病院 保育園便り

Vol.22
お別れ遠足と杖ノ淵公園への散歩

3月12日に遠足を実施しました。行き先は園の近くにある杖ノ淵公園の予定でしたが園出発 10 分後に雨が強くなり園に引き返しました…。そのため園内で過ごすことに。雨になっても楽しく過ごせるように保育士たちは楽しいゲームを考えていました。テーマは「春探し」です。春にちなんだものが描かれているさいころを振り、出てきたものと同じものを探すゲーム。見つけた園児たちは嬉しそうに保育士や撮影者に見せてくれました。春をたくさん見つけたようです。雨が止んできたのでいつもの敷地内お散歩コースをまわり園内で保護者手作りのお弁当をいただきました。どれも美味しそう♪ 15日にリベンジで杖ノ淵公園へ。お天気もよく思いっきり遊ぶことができました。このメンバーで過ごすのも残りわずかですが、楽しい思い出ができました。



読者の皆さんからの お便り紹介

今月の
回答者
マツコ・リラックス

読 裏表紙の募集広告がいつも見ても面白い。一体だれが気の利いたキャッチコピーを考えるのだろう。(T・M様)

編 裏表紙の募集広告、見て頂きありがとうございます。各コーナーに担当がいて、募集広告は、私が担当させて頂いています。これから皆さんに喜んでもらえるような記憶に残るキャッチコピーを考えていきます!

読 コロナ勉強になりました。アットホームなおたよりも楽しみにしています。(S・E様)

編 新型コロナウイルスに関しては、まだまだ未知な部分もありますが、とにかく早く収束をしてほしいですね。見通しのつきにくい世の中ですが、恐れ過ぎず、きちんと感染予防をして乗り越えていきましょう!

読 ウキウキウオッチングを読ませて頂いて、「旬のレシピ」が試食されていることを初めて知りました! きちっと試食までされていることに記事に対する真剣さを感じました! これからも頑張ってください。(M・I様)

編 励ましのお便り、ありがとうございます! レシピのメニューは編集スタッフやカメラマンが毎回試食をして、感想を言い合っています。ただ、都合上、撮影が毎回昼食後の14時頃になるので、食べ終わるとお腹いっぱいになります(笑)。しかし昼を抜いて待つのも…悩むどころです(汗)。



きょうらく 山岡 京子 (医師)

2月より勤務させていただきます。目の前のことをコツコツ一所懸命に、を信条としております。趣味は水族館巡りです。コロナが落ち着いたらまた出かけたいと思っています。良いところがあれば教えてください。これからどうぞよろしくお願いいたします。



なかさき 敬子

- ① 事務職員
- ② 卓球
- ③ あいみょん
- ④ パンめぐり



しげこし 恵

- ① 介護職員
- ② 特になし
- ③ ゆず
- ④ 散歩



まつばやし ひでこ

- ① 看護職員
- ② ソフトバレーボール
- ③ なし
- ④ ゲーム



ふじた ゆうこ

- ① 看護職員
- ② テニス、打ちっ放し
- ③ スキマスイッチ
- ④ スイーツ巡り

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
2月1日〜2月28日までの新人さん

ニューフェイス

New Face

INDEX

1 診療情報

令和3年度の方性
南高井病院 事務長 高谷 修二

2 医療・介護情報

令和3年度介護保険改定について

3 キラッ☆と光る

看護師 木下 明日香

4 委員会だより

ECOチーム 田窪 透

リハビリ掲示板

5 リトルみなみちゃんの ウキウキウォッチング!

リハビリの調理実習
料理長の旬レシピ

6 私の問診票

南高井病院介護医療院 川本 あゆみ

図書便り

7 ひだまり

・南高井デイサービスセンターの
あれコレ見せます! 聞かせます!

8 ココが売りたい! 全員集合!!

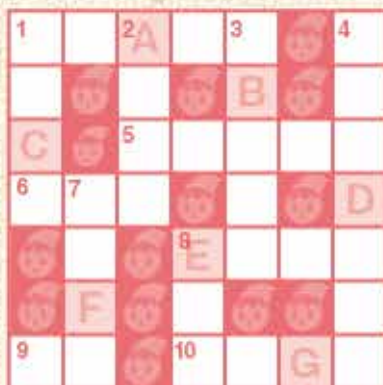
・つよしびより
・ショートステイみなみ

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



元気なクロスワード!

難易度

☆☆☆☆☆



答え A B C D E F G

タテ

- 世間一般の人と同じ程度であること
- 低温
- パン生地の上に甘いビスケット生地をのせて焼いたパン
- 公務員が職務上不正な行為をしたりして、賄賂を受け取ったりした場合に適用される罪
- シンデレラの馬車
- 一般的には収入が支出を上回って剰余が生じた状態

ヨコ

- くちばしのような突起があってひよこのような形をしている豆
- フロンガスによって破壊される
- 愛媛と言えば
- 教えさとして、いましめること
- 生みの～より育ての～
- 一定の基準によって順に並べられる時のそれぞれの位置

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

必要事項を明記し、編集部宛に投函してください。

はがき

〒791-1112 松山市南高井町333
南高井病院「元気な高井! 4月号 読者プレゼント係」

メール

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

応募締切 4月30日(金)



今月の表紙
撮影者 編集部
撮影日 令和3年3月22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。

答え	コ	シ	ハ	ラ	イ	ヘ	ル	ニ	ア
ハ	シ	ハ	ラ	イ	サ	キ	モ	ノ	ミ
ル	カ	ツ	オ	ツ	サ				
ノ	イ	ヤ	ク	ヒ	ン				
オ	ガ	コ	オ						
ヒ	イ	ツ	シ	ン	フ	ラ	ン		
ガン									

先月のクロスワードの答え

てんてんの編集後記

少しずつ春めいてきましたね。そしてそれは脱皮(薄着)の季節の訪れとともに、春の健康診断も忍び寄ってきているってことなんです。そのためではなかったんですが、ダイエット大作戦を敢行しています。朝は炭コーヒーを使った豆乳ラテ、昼はヨーグルトとサラダ、夜は好きなものを食べるという生活を続けて早3か月。『ちょっと痩せた?』の声をいただくことが増えた春の訪れです。(ガングロぶっくMt.)



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。



素敵な一品が
見つかるかも...

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

4月イベント



一日だけのお得DAY！

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！



開催日

4月16日(金)

※写真はイメージです。実際の商品とは異なる場合があります。



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

皆が柱！

皆、大事な柱。

支えあい、助け合う職場へ！

(医) 天真会

南高井病院

TEL: 976-7777

フランクのある方、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