

みなみちゃん健康ニュース



南高井病院

元気で高井!



医療法人 天真会
ISO9001:2015 認証取得

December

12 2022
月号

通巻200号



『元気で高井!』

通巻200号を迎えて

医療法人天真会 専務理事 本所 八千代

おかげさまで『元気で高井!』は本号をもちまして200号を迎えることができました。ありがとうございます。

2006年4月の創刊当初より、本誌が目指したのは「病院誌は面白くない」という常識から飛び出すことでした。写真やイラストを多用しカラフルに、とにかく読んで見て楽しく、元氣もより健康になるように。

そうして今、クイズにレシビ、時節の話題、各事業所の出来事、どのページにも笑顔がいっぱい、ワッハッハーがいっぱいです。もちろん病院広報誌としても、広く医療介護の新しい制度の動向、時期に合った様々なテーマなど、有益な情報をいち早く提供し、また地域の皆様に当法人の活動や情報もお届けしてきました。

これからも元氣いっばいに300号、400号を目指してきたいと思います。引き続き、楽しく頑張る『元気で高井!』を温かく見守っていただきますよう、よろしくお願い致します。



食塩摂取と高血圧

食

塩の摂りすぎが高血圧の原因になることはよく知られています。

食塩はナトリウムと塩素が結合した塩化ナトリウムのことをいいます。ナトリウムは生きていくうえで必要な成分で、体内の水分量を適切な状態に維持し、神経や筋肉を正常に動かす重要な働きをしています。ナトリウムを過剰に摂取すると血中のナトリウム濃度が高くなります。血中濃度が高くなると正常な濃度に戻そうとして血中に水分が取り込まれます。その結果、心臓に送り込まれる血液量が増え、血管にかかる圧力が増し血圧が上がってしまいます。

高血圧を放置すると動脈硬化が進み心筋梗塞や脳梗塞、腎臓疾患の発症リスクを高めます。高血圧の予防や治療には食塩の摂取を減らすことが大切です。

2020年版日本人の食事摂取基準の食塩の摂取目標量は男性 7.5g、女性 6.5g とされています。また、日本高血圧学会による「高血圧治療ガイドライン」では、6g 未満を推奨しています。世界をみると、アメリカでは 6g 未満、世界保健機構（WHO）では 5g 未満を推奨しています。厚生労働省による 2019 年の調査によると、日本人の 1 日食塩摂取量は、男性 10.9g、女性 9.3g で平均 10g の食塩を摂取しています。10 年前と比べると徐々に摂取量は減ってきていますが、世界の中では依然として食塩摂取の多い国です。これは、日本の食文化、醤油や味噌、漬物、塩蔵魚など塩分の多い食品を摂る習慣が大きく影響しているといわれています。一汁三菜を基本とする日本の食事は、たんぱく質や脂質、ビタミン・ミネラル、食物繊維など必要な栄養素をバランスよく摂ることができます。調理や食べる際の工夫により、食塩の摂取を減らすことができます。

減塩のポイントとして、「①だしのうま味を利用する」「②酸味や辛みなどで味に変化をつける」「③調味料は減塩タイプのものを使用する」「④塩分の多い加工食品を控える」「⑤ラーメンなどの汁は残す」「⑥しょうゆやソースは直接かけず小皿に入れてつける」などが

あげられます。すべての料理をうす味にすると物足りなくなってしまうので、1 品は今までどおりの味付けにするなどメリハリをつけることも長続きをさせるコツです。一日の食塩摂取目標量は、食品に含まれている塩分量も含まれています。日々食べている食品や調味料にどのくらいの塩分が含まれているのかを知っておくことも必要です。

そして塩分の排出を促す栄養素を摂取することも大切です。カリウムは血圧降下作用のある栄養素です。生命維持に欠かせない大切なミネラルの一つで、体内の余分なナトリウム（塩分）を体外に排出する働きをしています。ナトリウムの摂取量に対しカリウムの摂取量が多くなるほど血圧の上昇が抑えられます。カリウムは、野菜や果物、いも類、海藻類などに多く含まれています。カリウムは水に溶けやすいので、生で食べられるもののほうが効率的にとることができます。スープや味噌汁にして摂るのもよいでしょう。（味付けは薄味です）ただし、腎臓の機能が低下している人はカリウムの制限が必要な場合がありますので注意してください。又、牛乳や乳製品、魚介類などに多く含まれるカルシウムや豆腐、納豆などの大豆製品、ゴマやひじきに多く含まれるマグネシウムも高血圧の予防や改善に有効です。今、高血圧でなくても、塩分の多い食生活を続けているとリスクは高まります。

食生活を見直し、少しずつ減塩を習慣づけることが大切です。

*禁煙、過度なアルコール摂取は控える、適度な運動なども高血圧の予防や治療には大切なことです。



栄養科 科長
松本 千世

医療介護情報

このコーナーでは、医療保険情報又は介護保険情報についてご紹介していきます。

医療費控除の対象となる居宅サービスについて

看護、医学的管理の下における療養上の世話等に相当する部分の対価として利用者が負担する金額については、医療費控除の対象となります。

介護保険制度においては、介護保険サービスは医療との連携に十分配慮して行わなければならないこととされており、このサービスには日常生活上の世話のほかに看護、医学的管理の下における療養上の世話等も含まれています。要介護者または要支援者（以下「要介護者等」といいます。）が、居宅介護サービス事業者等から提供を受ける居宅サービス等には、訪問看護や訪問リハビリテーション、居宅管理指導のように看護師、保健師等により行われる居宅サービス等（医療系サービス）、訪問介護や訪問入浴介護のように介護福祉士等により行われる居宅サービス等（福祉系サービス）があります。

医療費控除の対象となる居宅サービス等

①医療費控除の対象となる居宅サービス等	訪問看護・介護予防訪問看護・訪問リハビリテーション・介護予防訪問リハビリテーション・居宅療養管理指導（医師等による管理・指導）・介護予防居宅療養管理指導・通所リハビリテーション・短期入所療養介護（ショートステイ）・介護予防短期入所療養介護・定期巡回随時対応型訪問介護看護・看護小規模多機能型居宅介護
②①の居宅サービス等と併せて利用する場合のみ医療費控除の対象となる居宅サービス等	訪問介護（生活援助中心型を除く）・夜間対応型訪問介護・訪問入浴介護・介護予防訪問入浴介護・通所介護・地域密着型通所介護・認知症対応型通所介護・小規模多機能型居宅介護・介護予防認知症対応型通所介護・介護予防小規模多機能型居宅介護・短期入所生活介護（ショートステイ）・介護予防短期入所生活介護・定期巡回随時対応型訪問介護看護・看護小規模多機能型居宅介護
③医療費控除の対象外となる居宅サービス等	訪問介護（生活援助中心型）・認知症対応型共同生活介護（認知症高齢者グループホーム）・介護予防認知症対応型共同生活介護・特定施設入居者生活介護（有料老人ホーム等）・地域密着型特定施設入居者生活介護・介護予防地域密着型特定施設入居者生活介護・福祉用具貸与・介護予防福祉用具貸与・看護小規模多機能型居宅介護（生活援助中心型の訪問介護の部分）・地域支援事業の訪問型サービス（生活援助中心）・地域支援事業の通所型サービス（生活援助中心）・地域支援事業の生活支援サービス

※居宅サービス等において、おむつを使用した場合のおむつ代については、医師等が発行する「おむつ使用証明書」がある場合に限り、医療費控除の対象となります。なお、おむつ代について医療費控除を受けるのが2年目以降である場合には、「おむつ使用証明書」に代えて、市町村が介護保険法に基づく要介護認定に係る主治医意見書の内容を確認した書類または主治医意見書の写しがあれば医療費控除の対象となります。

◆申請方法について詳しくは、お住まいの都道府県・指定都市の窓口にお問い合わせください。

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。



身体拘束委員会活動

【身体拘束とは】

患者本人の意思では自由に動くことができないように、身体の一部を拘束すること、または運動を制限すること。

当院では、身体拘束を行う場合は、3つの条件を満たした【やむを得ない場合】のみ実施しています。

3つの条件とは、

- ・切迫性【患者・その他の人の生命または身体に危険が及ぶ可能性が著しく高い】
- ・非代替性【身体拘束などの行動制限をする以外に代替方法がない場合】
- ・一時性【身体拘束等の行動制限が一時的なものであること】

です。

身体拘束を実施している方には、毎月カンファレンスを行い、

- ・身体拘束が必要なのか。
- ・少しでも拘束時間を減らすことはできないか。

- ・事故防止のために安全面への配慮。
- ・行動を制限しなければならないといった人権への配慮。

などを多職種で話し合い、解除に向けて取り組んでいます。

身体拘束委員会では、「ケアの本質とは何か」と問いかけながら、患者様の人権の尊重、入院生活の質の向上へ取り組み、職員のやりがい・誇りを持てるように、法人の中心となり身体拘束ゼロに向けてチャレンジしております。



ゼロに向けての会議中

食事の基本は姿勢から！～安全・安楽・自立を目指した食事姿勢～

食事の際、何に座っているかは人によってさまざまです。椅子、車椅子、ベッドなど環境の違いにより、適切な姿勢でないことも、見受けられます。例えば、食事時間が長く疲れる、胃の圧迫感、姿勢崩れによる痛みなど、姿勢によって良好な嚥下の妨げや、食事が「楽しみ」から「苦痛」になる要因になります。食事姿勢を整えることは、誤嚥や褥瘡の予防にも繋がります。ここでは、食事の姿勢、環境設定、福祉用具について紹介します。



椅子座位

- ①頭が軽く引けている
頸部・体幹軽度前屈位で飲み込みやすくなり、誤嚥を防ぐ。
- ②足底全体が床に接地している
足底が接地することでしっかりと「噛む」ことができる。股関節、膝は90°曲げる。
- ③仙骨が滑った姿勢にならない
体幹や頭部の位置が不良になり咀嚼や嚥下が困難になり、誤嚥を招く恐れがあるため、骨盤前傾位にして腹部圧迫を避ける。
- ④テーブルとイスの高さが適切
テーブル上の食べ物を少し見下ろせる高さの椅子が良い。
- ⑤体幹は安定性や座位耐久性が必要
頸部や体幹が安定し車椅子などの座位保持が30分以上保持できることが必要。

ベッドギャッジアップ座位

リクライニング位は誤嚥を防ぐ体位と言われています。姿勢が不安定、また嚥下機能障害のある方などは安楽な姿勢保持が重要です。

- ①枕やクッションを使用し、頸部は軽度前屈位にし、誤嚥の予防をする。
- ②タオルやクッションを使用し足底接地を行い、ずり落ちの予防をする。
- ③自力摂取のためには、リクライニング角度45°以上が必要です。



リトルみなみちゃんの
**ウキウキ
ウオッチング!**

第69回
ピンクのざうるす



皆さんはご存じでしょうか。南高井病院の駐車場にいるザウルスが台風のせいで倒壊していたことを…。また、そのザウルスが女の子であることを…。恥ずかしいことに私は知りませんでした。(バイク通勤をしているので、気付かなかったということにしておいてください)

先日、そのザウルスが復活したということです。しかも全身ピンク。つけまつ毛にペディキュアを4足ともにしているとのこと。実物をチラッと見に行ってみるとインパクト絶大。まさしくギャル! こんなことになっているとは…。逆によく気付かなかったな〜。もし、近くに来ることがある方はぜひ、本物を見てみてください。

ねぎを青じそに変えてもOK!



材料(2人分)

- | | |
|-------------------------|-----------------|
| ・豚薄切り肉(バラでも何でも可) … 200g | ・塩こしょう …………… 少々 |
| ・もやし …………… 1袋(200g) | ・酒 …………… 大さじ1 |
| ・キムチ …………… 150g | ・ねぎ …………… 適量 |
| ・ピザ用チーズ …………… 50g | |

作り方

- ① 豚肉は5〜6cm幅に切る。
- ② フライパンにもやし1/2量を広げて入れ、豚肉1/2量を重ならないようにのせ、塩こしょうをふりキムチ1/2量のせる。
- ③ 残りも同じように重ね、最後にピザ用チーズをのせる。
- ④ 酒をまわし入れてふたをし、肉に火が通るまで中火で5〜6分蒸し焼きにする。
- ⑤ 細切りにした刻みねぎをちらして出来上がり。

編集委員オススメ
**簡単
レシピ**

旬の素材を
使った簡単レシピを
ご紹介します。

133
レシピ

豚もやしの
キムチチーズ蒸し焼き

🕒 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.62 (後編)

医事課

安岡 憲幸さん

聞き手：ガングロぶっくMt.



ビリヤードは好きですが、煙草が苦手です(笑)

編集部 (以下、編) マニアックすぎる問診票、後編に突入したいと思います。道具を一式揃えたらどのぐらいかかりますか？

安岡 (以下、安) ピンキリですね。キューにもいろいろメーカーがあって、構造や性能にもそれぞれ特徴があります。あと、芸術作品みたいなところがあって、デザインや材質も様々で、年代物の有名なものであれば1,500万円くらいしたり。ちなみに、何本か買い換えましたが、私が初めて買ったキューは65,000円くらいでした。今持っているキューは〇十万円です。

編 そんなにするんですね。そういえば写真に写っているキューはなんとなく短いんですよね。(前編参照)

安 実は、写真のキューは分解してるんですよ。組み立てて使います。

編 えっ？ 分解できるんですか？ 道具だけでも知らないことだらけです。そうだ、届かない時に使う飛び道具ありますよね？ あれって使うのなかなか難しいですか？

安 お助け棒的なあれですか？ あれも難しいので練習しますよ。

編 初心者が最初にやるとしたらどんなことに気を付けて練習したらいいですか？

安 基本的なフォームと、真っすぐ撞くことです。

編 基本的がわからない場合はどうすれば…(笑)。ビリヤードの試合中に一番大事なことは何ですか？

安 とにかく我慢。例えば試合で、相手が自分の苦手な



映画『ハスラー』でおなじみの14-1



基本はここから



練習その1



練習その2

プレースタイルの人だったとすると、一つ一つのプレーを見るだけでストレスが溜まるので、勝ちたかったら我慢する。

編 なるほどー。我慢のスポーツカー。自分のプレースタイルは？

安 こだわりがあるので話し出すとマニアックな答えが暴走することになります…。(すでに暴走中) 一般の人が見ていて面白くない、派手さがなく淡々と取りきる玄人受けするプレーです。

編 わかる！ 派手が似合わない！(笑) ビリヤードのオススメポイントは？

安 ビリヤードは手球をコントロールするゲームなので、手球のポジションにこだわりの持と楽しくなりますね。

編 そういえば、わざわざ写真撮影に行ってくれたんですよね？ しばらくやってなかったそうですが、行ってみてどうでした？ またやりたいですか？

安 やりたいですね。ただ、ビリヤード場は煙草を吸っている人が比較的多くて、その空気に耐えられないので、禁煙ビリヤード場があれば(笑)。今の時代なので期待していったんですが、やっぱり煙に負けました。

編 もし私(初心者)とやるならどのくらいハンデもらえますか？

安 目瞑ってやっても勝つ自信あるけど、ハンデはその時の気分にもよります(笑)。

編 よし。とりあえずスモーク焚きながら戦えば勝てそうな気がする。

安 そっちのハンデ!?

【終】



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！

犬のきもちがわかる34の大切なこと

三浦 健太 著

当院で勤めている癒し課の犬達の気持ちを知りたいと思い読みました。漫画になっていてイメージがしやすくなっていると思います。内容は「名前を呼ぶときは、誉めるときだけにする」「飼い主の足下は、いつも誉められる快適な場所だと思わせる必要がある」など、なるほどと思わせることがたくさん紹介されています。新しく子犬を迎え入れた際のしつけ方や、予防注射の必要性なども紹介されているので初めて犬を飼う方に特におすすめです。(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
- 南高井ホームヘルパーステーション
- 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

あれこれ見せます!聞かせます!ココが魅力だよ!銀集合!!

3年ぶりの
文化祭

皆様のおかげで開催
できました。感謝致
します。

1日目司会者



正装で
キマってます

2日目司会者



新旧
コンビ!?

入念な準備のもと



玄関先の
生け花作成

お出迎えバッチリ

壁画の作品集



手芸教室の作品



習字作品



出来栄は
どう?



文化祭スケジュール

南高井デイサービスセンター

文化祭

日 11月17日 18日

「笑顔でつなぐ しあわせの輪」

午前の部

10:40	ラジオ体操
10:50	朝のあいさつ
11:00~	作品鑑賞
11:20	廊下体操
11:30~	昼食タイム

午後の部

13:30	集団体操 (オリジナル曲)
13:40	フラダンス
13:55	おやももさんの歌 (オリジナル曲)
14:10	おやつタイム
14:30	ひげダンス
14:40	炭坑節
14:50	二人羽織
15:00~	川柳表彰式

フラダンス

盛り上がりました!

ありがとう
ございました!

盆栽と共に



琴の演奏



立派な
作品

音色に聞き
入りました

民話



衛門三郎物語

炭坑節



皆さんでよいの、よい!

記念撮影



皆さま笑顔がステキ!



職員と
コラボ

三人娘によるひげダンス



二人羽織



つよしびより

【小規模多機能ホームつよし】

寒さも少しずつ厳しくなり冬の訪れを感じる頃となりました。いよいよ年の瀬となり、心せわしく感じます。安心・安全につよらしいサービスを提供し、来年も皆様と楽し時間を過ごしたいと思います。一年間ありがとうございました。

つよしの菊花展

見事に咲いた大輪の菊の花や、小さくてかわいい花を見て、皆様とても感動されました。



避難訓練を行いました



今月の美味しいもの



エンジョイ! ショートステイ

クリスマスのイルミネーションが目を楽しませてくれる季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか? ショートステイではお天気と相談しながら季節折々の院内お散歩ツアーを行っております。今回は秋のお散歩の様子をお届け致します。

鳥小屋

グジャグや色とりどりの鳥たちがいます



癒しの森

四季折々、いろんな表情を見せてくれます



癒し課

3匹の職員が元気にお出迎えしてくれました



受付前

いつもきれいなお花が生けられています



皆様のご利用、お待ちしております!

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.41
Happy Halloween(^^)

10月31日にハロウィンイベントとして仮装をして法人の敷地内をまわりました。今年のテーマは「スーパーマリオ」。衣装はシャツ以外全て保育士の手作りです。保護者もどんな姿で登場するかは当日までのお楽しみでした。

まずは出発前に集合写真。可愛いマリオ、ルイージ、キノピオ、そして当園のシンボルのザウルス（ヨッシーにも似てますね！）大集合でみんなにっこり。園児たちは敷地内でお化けたちからお菓子をもらってとっても嬉しそう♪ 怖がって泣いていた園児もいました。全員で「Trick or treat♪」と上手に言うことができました。

編

前号の「楽しんでもらい隊」、今号の「笑ぶりでい」などナイスなネーミングセンス(笑)。(M-I様)

ネーミングを褒めて頂きありがとうございます。コーナーのネーミングは編集部が知恵を絞って、少しでも読者の皆さんの印象に残るネーミングになればいいなとの思いで考えました。また新しいコーナーができれば、ネーミング会議を開いて面白いネーミングを考えたいと思います(笑)。

読

「簡単レシピ」はホント簡単に作れるパスタで、昼にピッタリですね！(I-M様)

こういうコーナーにあるレシピは簡単に作れないと、なかなか実践しようと思わないですよ。これからも、ご家庭で簡単に作れるレシピをお伝えしたいと思いますので、ぜひいろいろチャレンジしてくださいね。

編

先月の編集後記でも書きましたが、私も夢中で見ていた世代です。「道」の詩は本当に年齢を重ねるにつれて、奥深く感じますね。特に最後の「行けばわかるさ！」には勇気をもらいました！

読

「元気でクロスワード」はアントニオ猪木さんのご逝去を受けて作成されたものと思います。私も氏の「道」の詩が心に沁みる年になり、感慨深くなりましたので。(Y-I様)

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



もり きょうか
本森 京香

- ① 介護職員
- ② テニス
- ③ 何でも聴きます
- ④ ドライブ



なかがわ けんいち
中川 晃一

- ① 介護職員
- ② バスケットボール（観る専門）
- ③ 東京スカパライズオーケストラ
- ④ モンスターハンターライズ：サンブレイク



きくち あいり
城戸 愛琳

- ① 介護職員
- ② 散歩
- ③ chay
- ④ 犬と一緒に掛けること



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

10月1日～10月31日までの新人さん



元気で高井!

INDEX

- 1 通巻200号を迎えて
医療法人天真会 専務理事
本所 八千代
- 2 診療情報
食塩摂取と高血圧
栄養科 科長 松本 千世
- 3 医療・介護情報
医療費控除の対象となる居宅サービス
- 4 委員会だより
身体拘束廃止小委員会 白石 智也
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!
ピンクのさうす
編集委員オススメ♪ 簡単レシピ
- 6 私の問診票
医事課 安岡 憲幸
図書だより
- 7 ひだまり
・南高井デイサービスセンターの
8 あれコレ見せませす! 聞かせませす!
ココが売りだよ! 全員集合!!
・つよしばより
・エンジョイ! ショートステイ
- 9 ・保育園便り
・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!
・読者プレゼント
・てんてんの編集後記

前号の表紙クイズの答え

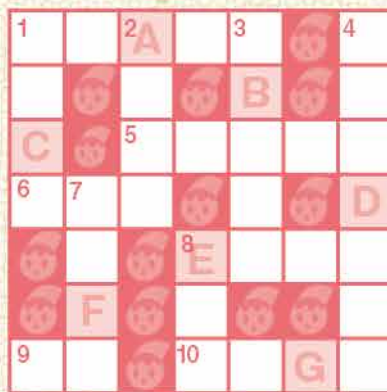
答えは①でした!
比べてみると…そっくり! (笑)



答え	シ	ス	ゲ	ガ	サ
ゲン	カン	ゲキ			ー
キン		マ	ス	セ	キ
キデ	コ	フ	デ	ベ	ツ
スカ	ダ	メ	ダ	リス	ト
ア	カ	キ	ド		
	ラ	テン	ア	メ	リ
				リ	カ

先月のクロスワードの答え

令和4年12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



元気でクロスワード!

難易度
☆☆☆☆☆



答え A B C D E F G

タテ

- 1 良い悪いどちらにせよ、縁起をかつぐ対象となるもの
- 2 家屋・部屋を借りる人が持主に預けておく保証金
- 3 体の中で生命にかかわる大事な所
- 4 平安時代後期に成立した公家女子の正装
- 7 溶液に水や溶媒を加えて薄めること
- 8 溝やレール上を滑らせて開閉する戸

ヨコ

- 1 ⇄送信機
- 5 学校で校長の次の地位
- 6 肌。～ケア
- 8 肌の一番外側にある厚さが平均約0.2ミリの薄い膜
- 9 ににんがし、にさんがろく…
- 10 『ドラゴンクエスト』略して

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! 12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。

※ご注意※
住所の記入をお忘れなく!

応募締切 12月31日(土)

2 坊っちゃん劇場特別招待券
(見奈良天然温泉利楽入浴券付き)



1組2名様 提供:編集部

1 愛媛オレンジバイキングス
指定席引換券



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。



3歳になりました!

てんてんの編集後記

早いもので今年もあと1か月となりました。Withコロナの生活にも慣れてきましたが、やっぱり気兼ねなく会食などはもう少し先ですかね。そういえば、皆さんにとってのクリスマスソングって何ですか? 先日同僚に質問したら、マライアキャリー、稲垣潤一、山下達郎、Wham!と見事に分かれてきました。でも、愛媛でおそらく一番浸透しているクリスマスソングがあるんです。それは…。♪おみやげわすれないでちょうだいね。パパとゆびぎりしたんだもの〜♪ そう! 某菓子メーカーさんのクリスマスケーキのCMソングでした。この曲を聞くと、クリスマスだなーと思うのでした。(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

12月イベント

＼クリスマス恒例！／
**大袋菓子よりどり
2袋で
500円(税込)セール!**

※写真はイメージです。

開催日：**12月21日(水)・22日(木)**



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) 976-7883
- 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

勝ちあり!

給与、環境、働き方に、
一見の価値あり!

(医) 天真会
南高井病院
TEL:976-7777

ブラシクのある方、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