

みなみちゃんの健康ニュース



南高井病院

元気で高井!



March

3 2023
月号

通巻203号



医療法人 天真会

ISO9001:2015 認証取得

診療情報

生活習慣病は膀胱の老化を加速させる

ま

だまだ寒い日が続きますが
いかがお過ごしでしょうか？

夜何回もトイレに行っていないで
しょうか？夜、寝てから朝起きるま
でに1回以上トイレに行くことを
「夜間頻尿」と言います。加齢にと
もない膀胱の収縮筋（平滑筋）は減
少し、膀胱の収縮力は低下します。
また、収縮筋の間にコラーゲンが
増加し膀胱自体が硬くなります。さ
らに膀胱の知覚過敏に係るC線
維が増加し、突然トイレに行きたく
なります（過活動膀胱）。「動脈硬化」
により膀胱への血流が悪くなるとさ
らにこの膀胱の変化は著しくなりま
す。結果として夜3回、4回トイレ
に行くこととなります。

これらの膀胱の変化を悪化させる
原因は加齢だけではなく、生活習慣
病のうち特に糖尿病、高血圧、肥満、
高脂血症が大きく影響していること
がわかってきました。これらの病態
により「動脈硬化」が進むからです。
膀胱に血液をおくる膀胱動脈は骨盤
にありとても細い動脈です。

女性では特に「肥満」が大きく影
響しています。動脈硬化も進みます
が腹圧が膀胱にかかり、結果として
骨盤底筋群が弱くなり膀胱・尿道・
子宮・直腸といった臓器が下がります
（脱出）。膀胱脱、子宮脱、直腸
脱の状態です。尿道が開きやすくな
ります。膀胱に尿が溜まってくると
普通の人より早く尿道が開き、結果
として頻尿・尿失禁をきたします。
女性の下部尿路症状診療ガイドライ
ンでは体重を10%以上減らしましょ
うとなっています。

もうひとつ膀胱の機能に重要な

は神経です。脳、脊髄、骨盤神経、
膀胱自体の末梢神経があり蓄尿・排
尿をコントロールしています。脳・
脊髄の病気の時は多くは「過活動膀
胱」となり頻尿・尿失禁をきたしま
す。かくれ脳梗塞、軽度認知症でも
同様です。末梢神経のはたらきを悪
化させる病気として「糖尿病」があ
ります。神経に栄養をおくっている
血管が閉塞し、異常物質が沈着して
神経が働かないようになります。次
第に膀胱は収縮できないようになり
尿閉となります。尿意もなくなりま
す。

夜間頻尿の方で3回以上の方は死
亡率が2倍以上と報告されていま
す。60歳以下で夜間頻尿の方は動脈
硬化により冠動脈疾患（心筋梗塞）
にかかりやすいとも言われています。
高年齢者は昼間に摂った水分は下
半身に溜まっています。そして夜寝
てから下半身に溜まっている水分が

心臓に戻り尿となってでます。対策
として夕方の散歩、足に弾性ストッ
キング着用、夜は足を30分挙げる、
寝る2〜3時間前に入浴することが
推奨されています。

頻尿の原因は「加齢」だけではあ
りません。気持ちの良い排尿「快尿
（私の造語です）」をするために生活
習慣病を治すことが重要です。



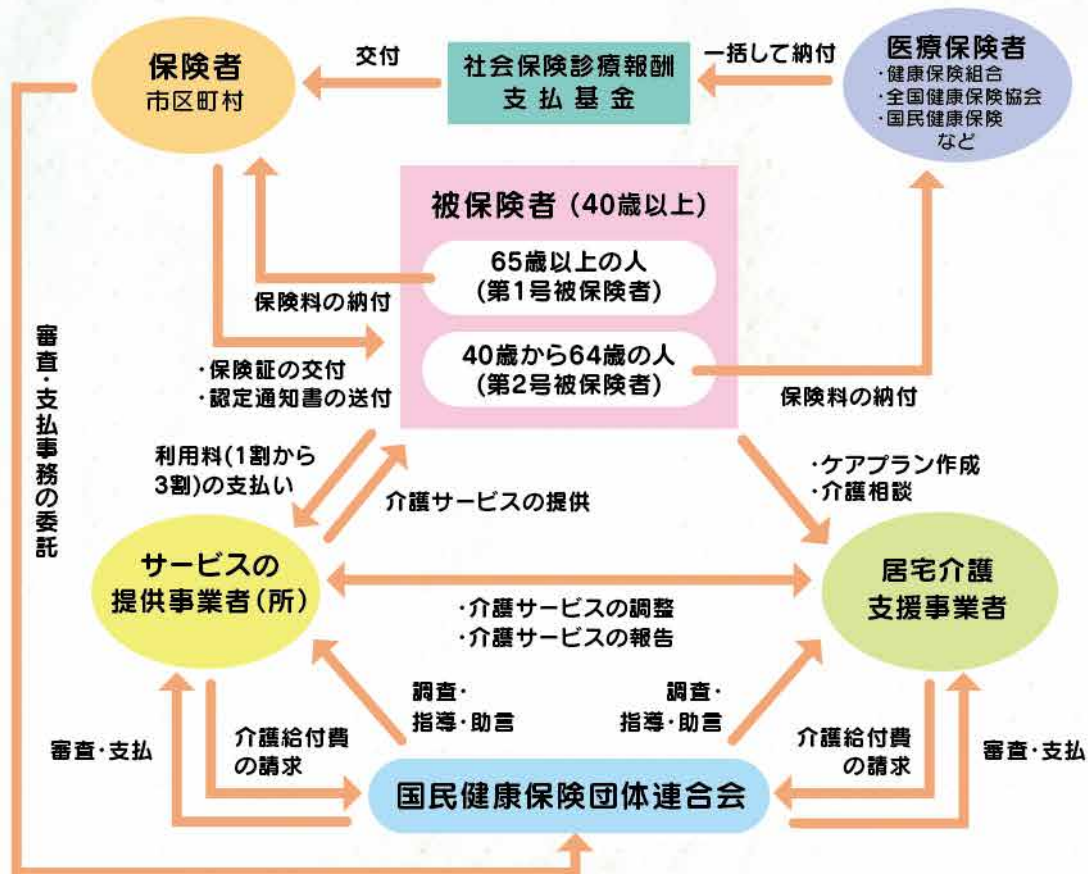
南高井病院 院長
西尾 俊治

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。

介護保険サービスとは

介護保険制度は、市区町村が保険者となって運営されています。40歳以上の方が加入者（被保険者）となって保険料を納め、介護が必要となった時に、費用の一部を支払ってサービスを利用できる仕組みです。65歳以上の方（第1号被保険者）と40歳以上65歳未満の方（第2号被保険者）から納められた保険料と公費（国・県・市）を財源として運営しています。



【制度の概要】

お住まいの地域にある地域包括支援センターや市町村の窓口にご相談しましょう。どのようなサービスが受けられるのか教えてもらえたり、申請の代行などをしてもらえたりします。

独立行政法人福祉医療機構（WAM-NET・ワムネット）参照

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

私は言語聴覚士になってから約13年間、回復期病棟を中心に、患者様の評価・訓練を行い、病院から在宅や施設に戻るための支援を行ってきました。その中でも、在宅復帰が困難な重度の患者様の「心を通わせたい」「口から食べたい」という強い思いに触れるうちに、その方らしさを長期的に支えていきたいと考えるようになりました。

昨年1月に南高井病院に転職後は、患者様の病態や重症度の幅も広がり、必要とされる知識や技術も増えました。嚥下障害をもたらす要因も、廃用や認知症など様々な状態が絡み合い、加齢や進行性疾患など不可逆的な要素も加わり、その臨床像はとても複雑で、戸惑うことも多かったです。

当初は、今までの言語聴覚士としての経験だけでは不安な部分もあり、新しく勉強し直すことで、試行錯誤しながら対応していました。しかし、それ以上に、知識や経験豊富なスタッフが周りにたくさんいてくださり、普段の患者様の様子をチームで相談し、環境調整していくことが出来ました。信頼できるスタッフに囲まれ、チームの一員として働かせていただけることは、本当にありがたいがたく、私自身もっと精進していかなければと感じています。慢性期ともなると、期待される



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。

言語聴覚士

なかやま ちか

中山 知佳

7月24日生まれ(獅子座)
宇和島市出身 入職2年目

松下幸之助さんの「誠実に謙虚に、そして熱心にやることである」と、という言葉大切に、毎日を過ごしています。



命に直結する大事な仕事でもあり、悩みは付き物ですが、これからも感謝の気持ちを忘れず、言語聴覚士としても母親としても成長していきたいと思っています。



ほどの大きな回復は難しかったり、完全な治癒は見られない方が多くいらっしゃると思います。言語聴覚士は、食べることや話すことなど、人が生きる根源ともいえる機能を支援させていただく仕事です。より良いリハビリについて考える中で、今では、自分が大切な人に受けてもらいたいリハビリや医療サービスとは何かについて、常に考え、意識して患者様と向き合うようになりました。残存する機能を活かし、再び元氣を出して人生に向かっていただくために、工夫しながらリハビリを進めています。

私はリハビリという時間が、機能回復のためだけではなく、何気ない気遣いや優しさに溢れた時間にしたいと考えています。そのため「楽しい」「嬉しい」といった感想をいただいたり、患者様の笑顔が見られると、とても嬉しくやがいを感じます。

大好きな仕事ですが、命に直結する大事な仕事でもあり、悩みは付き物です。そんな時は、同職である夫に相談したり、二人の娘と思いきり遊んで癒されたり、夫の両親にも理解と協力を得ることで、精神的にも安心して働くことができています。これからも感謝の気持ちを忘れず、言語聴覚士としても母親としても成長していきたいと思っています。



新

新型コロナウイルス感染症の影響で毎年行っていた全病棟合同イベントができなくなり3年が過ぎました。この3年間は毎年12月にクリスマス会を各病棟で行っており、今年度も12月14日、12月21日に行いました。

クリスマス会の招待状やクリスマスケーキを食べていただく際に使用するランチョンマットやコースターなどは毎年手作りしています。当日は病棟スタッフがサンタに扮し、クリスマスソングを流したり、歌ったりとクリスマスの雰囲気を出しています。今回6病棟では、ガシャポンとカプセルトイを手作りしていました。ガシャポン

は段ボールとペットボトルで作り、カプセルの中にはペットボトルのフタを利用して作った、いろんな表情の可愛いサンタの雪だるまが入っています。患者様も楽しそうにガシャポンを回し、皆で盛り上がっていました。

そして栄養科手作りのサンタクロースをイメージしたクリスマスケーキを召し上がっていただき、「可愛い」「美味しい」と喜んでいただきました。短い時間ではありましたが、単調な生活を送られている患者様にとって良い気分転換となり、楽しいひとときを楽しんでいただけたのではないかと思います。



運動学習を学びましょう①

運動学習とは？

- 「**運動学習とは、熟練パフォーマンスの能力に比較的永続的変化を導く練習や経験に関連した一連の過程である**」と運動生理学者のシュミットが定義をしています。
- 運動学習理論を学習することは障害者のリハビリだけでなく、健康人のスポーツ能力向上などにも役に立ちます。

運動学習の種類

- 運動を学習するメカニズムの代表的なものとして
- ①**教師あり学習（誤差学習）**
- ②強化学習があります。
- 今回の掲示板では①教師あり学習について説明します。

リハビリ 掲示板 第42回

教師あり学習

教師あり学習とは誤差学習とも言われており、**運動中に生じた誤差情報をフィードバック信号としてその誤差を修正していく学習パターン**のことです。

- ① 運動を学習するためには運動している時に「間違っているよ」という教師が必要になります。【身体の中で、この役割を担っているのが**小脳**になります】



- ② 間違った運動を行うと小脳から「間違ったから修正して」という信号を大脳に送り、より運動を円滑にするモデル（内部モデル）が作られます。



- ③ 内部モデルからつくられた指令により出現した運動を行うことで、より円滑な運動になっていきます。



- ④ 運動指令と同時にこんな結果になるだろうという予測が起これ、また運動の結果が失敗に終わったらさらに内部モデルを修正していくことになります。



★この**一連の流れを繰り返し行う**ことにより人は新しい運動を学習していくことができると考えられます。

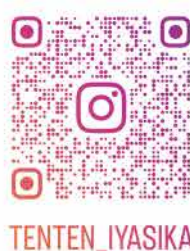
★この理論で大事なことは予測やフィードバックのもとになるのはその運動の感覚ということです。ですので**運動の上達（習熟）のためには、運動感覚に注意を向けながら予測や結果との差に着目**することが重要となります！



第72回
てんてんインスタ
はじめました!



QRコードを
読み込んでね!



癒し課のてんてんがInstagramを始めました。ブログでも『てんてんタイムズ』が100回を超え、てんてんだけもっと見たいという声も多かったのも、とうとういんすたぐらまーになってしまいました(笑)。足が大きいので、半角で入れないといけないうハッシュタグ(#)が全角で入ってしまったり、ちょっとやんちゃすぎちゃうこともあります。かわいい秋田犬の女の子てんてんがてんこ盛りとなっております。無言フォロー大歓迎。ちょっとずつですがフォロワーさんも増えてきて、ますます張り切っているてんてんなのです。

まだまだインスタ映えには程遠いですが、南高井病院のInstagramと共にフォロー待ってるわん。

てんてん@南高井病院癒し課
@tenten_iasika

南高井病院(保育園)
@minami_takai_hp

酢と砂糖はお好みで
調整してください!



材料 (2人分)

・手羽元	6本	・醤油	50cc
・ゆで卵	2個	・酢	30cc
・コーラ(ゼロは×)	200cc	・砂糖	大1

作り方

- ① フライパンに手羽元を並べ、軽く焼き色をつける。
- ② 残りの材料を全部入れ、軽く中火で煮込む。
- ③ ゆで卵を入れ、照りがつくまで煮詰める。



手羽元の簡単コーラさっぱり煮

🕒 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.64

南高井訪問看護ステーション

岡山 友一さん

聞き手：ガングロぶっくMt.



ダイエットは自身のペースでのんびりと継続します！

編集部（以下、編） 今回は、9kgのダイエットに成功した方の登場です。

岡山（以下、岡） 婚活のために頑張っています。

編 それは明確な目標があって頑張れますね。ダイエットに目覚めたきっかけは？

岡 30歳頃から、自身の健康と婚活（ここ大事です）のために始めました。彼女募集中です！！

編 強調しておきますね。彼女募集中…。はいOKです。今までもダイエット経験あるんですか？

岡 ありますよ。週2回1時間ほどのランニングや食事制限をして、16kg痩せたんですが、マイコプラズマ肺炎になり身体を壊しました。

編 マイコプラズマ!? それはだめじゃないですか。全く効果がなかったダイエットってありますか？

岡 どれも効果がないわけではないですが、無理な制限や運動は逆にリバウンドしたり身体を壊すのでやめることにしました。

編 確かに身をもって教えてくれますよね。今回の9kgダイエットはどれくらいの期間でどんな方法をやったんですか？

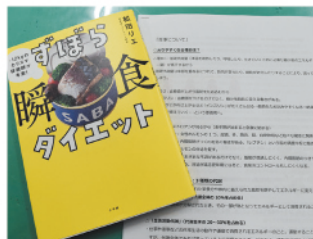
岡 11月末から始めて4カ月ほどで-10kgウエスト-4cmですね。もともと1年プランで考えていて、方法はテレビを観ながら30分ほどエルゴメーターを行うことや、犬の散歩などの有酸素運動、5分ほどの体幹ト



3年前入職時 +4kg



途中5kg増量から計9kg減量



利用者様にも活用中

レーニング、ずばり瞬食ダイエットをしています。

編 運動と食事バランスよくって感じですね。他に興味のあるダイエットはありますか？

岡 お腹周りのリンパマッサージ。

編 リンパマッサージできますよ！ 足だけど（笑）。あと何kg痩せる予定ですか？

岡 あと-3kgを目標にしています。目標達成しても、維持と減量の継続を次の目標にしています。

編 オススメダイエットレシピはありますか？

岡 卵とトマトの中華炒め、さば缶とアボカドのマリネ、和食などなど。3食にたんぱく質が入るように工夫しています。

編 すごい。そうだ。一番続いたダイエットってなんですか？

岡 今やっている方法で、「2週間は頑張ろう」ぐらいの軽い気持ちでやっています。1～2日ほどサボることもありますよ。

編 運動がつつり or 食事制限するならどっち？

岡 どちらもほどほどがいいですね。マイコプラズマ肺炎になってもいけないので…。

編 部署内でダイエット講座を行ったそうですが、やったきっかけは？

岡 支援先の利用者様宅でのダイエット談義がきっかけですね。そこから自分がやっている瞬食をまとめて勉強会をしました。

編 訪看の職員、みんな痩せそう（笑）。婚活頑張ってくださいね。



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！

源氏物語 解剖図鑑

伊藤 見子 著

古典文学のベストセラーである「源氏物語」をたくさんの方が一度は読まれたことがあると思います。読んだことはあっても、登場人物が多かったり、人間関係が複雑であったり、そもそも平安時代の風習や文化など、何度読んでもわかりにくい部分をこの図鑑はイラストを含め詳しく書かれているので、ふむふむなるほどそうだったのか、と歴史と一緒に学べる一冊になっています。ぜひ読んでみてください。（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

あれこそ見せます!聞かせます!ココが魅力だよ!銀集合!!

晴天のこの日...何やら始まった模様

どこに行くの?

ココから行くんですよ

ん!? 外!?

イエーイ!! 快晴だあー

景色最高~

気持ちが良くて ついついポーズ♡

ココでも出会えたね

ココは確か杜デイのエントランス?

手すり使って立つ訓練

支えていますからね

何かの表紙? 温かい表情♡

屋上リハ体験

~こんなこともしてるんよ~

外でのリハビリで、心も身体も気分爽快。どんな様子かご覧あれ。一人でなかなか動けない、外出できない方、必見!!

身体が勝手に... 小走りしちゃった♡

私に連れでらっしゃい ススイのスィ〜

上手くくれたぞな

棒くぐり

これをくぐるの?

ヤッター!! できたあー

達成感! ハンパない♡

周りの気にせずできたわよ!

できるかしら?

広いスペースで車椅子自走の訓練

ハンガー使って上肢の訓練

馴染みのあるものだ動きやすい

リハビリのあとは...

甘酒でカンパ〜イ

今月のPick up!

3月12日から、出張理美容室が再開します!

【実施日】月1回第2日曜日

ご利用についてはご相談を!

つよしびより

【小規模多機能ホームつよし】

寒さの中にも、少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになりました。つよしでは、春を心待ちする皆様と節分やバレンタインの行事を楽しみました。熱心に作品作りに取り組むつよしの皆様の姿をご覧ください。

節分



今月も作りました。

その① 福の神の飾り



その② ちぎり絵 椿



ちぎり絵は手指の力をつけるリハビリにもなります

その③ カレンダー



十人十色
たくさんの思い出写真
で埋め尽くしました

バレンタインデー

つよし職員の愛♥を
受け取っていただけてじょうか♥



おじゃまします ヘルパーステーション

南高井ホームヘルパーステーションは平成8年に開設し、現在ではサービス提供責任者5名と登録ヘルパー37名で事業所を支えています。その中の一人の登録ヘルパーが20年というヘルパーの歴史に幕を下ろしました。

ヘルパーになったきっかけは?

ずっと専業主婦だったけれど、お友達に誘われて講習会に参加したのが、きっかけです。せっかく資格を頂いたので、少しでも誰かのお役に立ちたい! 元気を届けることができた! と思いい仕事を始めました。



白形 美鈴さん

(写真は苦手〜とのことでお花の写真)

ヘルパーをしてみてもの感想は?

入浴・調理・掃除・洗濯などの支援をさせて頂き、たくさんの方との出会いがありました。「きれいにしてくれてありがとう」などの言葉を頂く嬉しく、もっと頑張ろうと元気を頂きました。また、この仕事をしていると、悲しいお別れもあります。それが一番辛かったです。

最後に...

いろいろなことを教えていただきながら経験させていただいた 20 年でした。長い間たくさんの方にお世話になり支えて頂き、感謝でいっぱいです。これからは、今までの経験を活かし、99 歳になった母に寄り添っていけたらと思います。本当に長い間ありがとうございました。



常にプロ意識を持ち、利用者様第一に
その時間を大切に勤め上げた

白形さんの思いを私たちは受け継ぎ、
これからも南高井ホームヘルパーステーションは
邁進していきます。

20年間本当にありがとうございました。

ありがとう
ございました



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

南高井病院 保育園便り

Vol.44
鬼は外〜福は内〜♪

2月3日、保育園に赤鬼さんと青鬼さんがやってきました。数日前から『鬼のパンツ』を歌ったり、鬼を何箇所かに貼って鬼をやっつけるシミュレーションをしたりして準備万端。当日も鬼さんがやって来る直前まで張り切ってカラーボールを投げていましたが…。いざ本物の赤鬼さんと青鬼さんがやってくると園児の表情が一変。4歳児以上のお姉ちゃんたちは「鬼は外〜」と言いながらカラーボールを必死に投げます。2歳児以下の園児たちは泣いたり目に涙を浮かべたりしながらも懸命に投げていました。

昨年は泣いてばかりだった園児が今年は投げることができるようになったり、泣きながら投げていた園児が泣かずに投げられるようになったり、なかには鬼さんに抱っこされても泣かずにいたりハイタッチした園児もいたり園児たちの成長を感じた一日でした。

編

「みんなの笑顔を届けたい」を一番に、編集員一同紙面づくりに燃えています。子育てをしながら働かされていたとのこと、大変だったことと思います。子育てをしながら働いている職員も多く、「安心して働ける職場」だということがお伝えできてよかったです。これからも『元気で高井!』で笑顔をたくさんお届けしていきますので、今後ともよろしくお願い致します。

読

情報満載!! 患者さんや職員の皆さまの笑顔がとても素敵で感動しました。私も勤務先の託児所に子供を預け、働き続けてきました。子育てをしながらの勤務は大変で、周囲の皆さんに助けられ、働き続けることができました。「キラ☆と光る」での脇坂さんが勤務されている病棟は「とても環境がよく安心して働ける職場」とのこと、とてもうらやましくすばらしいと思います。
(M・N様)

編

ありがとうございます。職員から大好評だった今回の「問診票」です。犬好き・猫好き・動物好きにはたまらない光景が垣間見える問診票でした。ブログでも職員の愛あふれる動物たちをご紹介しますので、そちらもぜひご覧ください。

読

ほっこりする話題が多かったです。「私の問診票」大の猫・犬好きです。写真から可愛がられているのがわかり、ほっとします。(太っているのと色つやで)
(N・M様)

読者の皆さんからの
お便り紹介

今月の
回答者
ガングロぶっくMi.

おおにし ゆうた 大西 雄太 ① 介護職員 ② バスケットボール ③ いろいろ聴きます ④ ゲーム	ながい みわ 長井 美和 ① 看護職員 ② バレーボール ③ 為せば成る為さねば成らぬ何事も ④ 生米パン作り	おかやま こまこ 岡山 駒子 ① 看護職員 ② 卓球 ③ 中島美嘉 ④ YouTube鑑賞 動物など)
---	---	---

ニューフェイス
New Face

1月1日〜1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

元気で高井!

INDEX

1 診療情報

生活習慣病は膀胱の老化を加速させる
南高井病院 院長 西尾 俊治

2 医療・介護情報

介護保険サービスとは

3 キラ☆と光る

言語聴覚士 中山 知佳

4 委員会だより

栄養管理委員会 松本 千世

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!

てんてんインスタはじめました!

編集委員オススメ! 簡単レシピ

6 私の問診票

南高井訪問看護ステーション 岡山 友一

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 あれコレ見せます! 聞かせます!

ココが売りたい! 全員集合!!

・つよびより

・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!

・読者プレゼント

・てんてんの編集後記



元気でクロスワード!

難易度

★★☆☆☆



答え A B C D E F G

タテ

1 ⇨ オン

2 ⇨ 高価

3 イタリア人菓子職人アド・カンベオル に
よって考案された世界的に有名なイタリ
アのデザート

6 豚の骨付きばら肉

7 許可・認可等を求めること

8 ルパン三世の宿敵「〜警部」

ヨコ

2 明後日⇨読み方

4 あとで述べる事のためにあらかじめほの
めかしておく、話の筋

5 長崎名物の和菓子「長崎〜」

7 企業経営をしていくうえの基本方針のこと

9 色あい、音の調子、意味、感情など、ごくわずかで
ありながら、相当に違う感じを与えるような違い

10 庄野真代『飛んで〜』

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! 3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 3月31日(金)

2

シネマサンシャイン
ご招待券 ペアチケット



1組2名様 提供:編集部

1

坊っちゃん劇場特別ご招待券
(見奈良天然温泉利楽入浴券付)



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。



撮影者/編集部
撮影日/令和5年2月9日

今月の表紙

答え	ス	エ	ツ	コ	ジ	ジ
エ	ズ	ウ	ヒ			
ヒ	キ	ム	ス	メ	ビ	
メ	マ	ナ	エ	キ	カ	
マ	サ	フ	アイ	ア	ラ	
ラ	ユ	ソ	コ	ゼ		
ソ	キ	ビ	ゼ	ン	ヤ	キ

先月のクロスワードの答え



てんてんの編集後記

先日、次男のハンドボール1年生大会に行った時の話です。大
会前にゴールキーパーがケガで離脱し、やったこともない人が急
遽することになったとのこと。実際に試合を観てみると確かに他の
学校ゴールキーパーとは動きが違い、ほとんど立っているだけの状
態でした。「さすがに無理だなー」と思っていると、たまたまシュート
を止めて周りから歓声が上がりました。それで調子に乗ったのかそ
こからが大変身。試合をする度にみるみるゴールキーパーらしい動
きになり、スーパーセーブまで。状況を知っているチームメイト、
応援に来ていた上級生や家族からはさらに大歓声です。逆境から
の高校生の成長の早さには感服です。久しぶりにいい試合を観ま
した。青春ってすごく密ですね。(ばーべきゅう玉子)

令和5年3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

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 3月イベント

3月16日(木)

おはぎ全品 110円(税別)



※写真はイメージです。

新商品も
入荷！



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

経験値！

年齢を重ねても、
その経験が活かせる職場環境で、
オールドパワーを発揮して下さい！

(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。