

大人気!

いちごまつり

1/21火
一日限り!

まるごと苺、雪苺娘など他、
多数の苺のデザートの特価にて販売いたします。

商品ラインナップは当日までのお楽しみ!

看護・介護 職員募集中

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。

【お問合せ】

089-976-7777

御縁!

たくさんのご縁で、たくさんの人々と、
出会える仕合せを願ってます!

【発行】 医療法人 天真会 南高井病院

〒791-1112 愛媛県松山市南高井町333
TEL: 089-976-7777 ISO9001:2015 認証取得



南高井病院ホームページ

<http://www.tensinkai.or.jp/>
本誌バックナンバーをご覧ください。



公式ブログ

みなみちゃんだより
最新情報はコチラ!

南高井病院介護医療院
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

TEL(089)976-7777 FAX(089)976-6622
TEL(089)976-7791 FAX(089)976-7833
TEL(089)976-7778 FAX(089)976-5505
TEL(089)976-7793 FAX(089)976-7740
TEL(089)970-6160 FAX(089)960-1362

小規模多機能ホーム南高井
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

TEL(089)955-7131 FAX(089)955-7132
TEL(089)960-8353 FAX(089)960-8363
TEL(089)976-7881 FAX(089)976-7882
TEL(089)970-7370 FAX(089)970-7372

みなみちゃんの健康ニュース

元気^で高井!

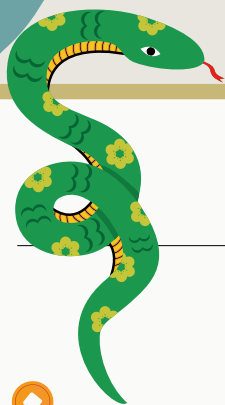
Genki-de-Takai!



2025.01

225





2025年 年頭所感

福
謹賀
新年

人に優しい 医療・介護・地域連携をめざして

南高井病院 院長
西尾 俊治

皆様、新年明けましておめでとうございます。

昨年は元旦に能登半島地震がありました。松山城の城山土砂災害もありました。突然の自然災害はどこでも起こりうると覚悟し、災害に備える必要があります。

約4年間続いた「新型コロナウイルス感染症」は終息宣言を迎えましたが、他のウイルス感染症も増加し油断ができません。引き続き感染予防（マスクの正しい装着、アルコール消毒、密を避けるなど）を守りながら過ごしましょう。

今年の干支は乙巳（きのと・み）年です。「乙」は困難があっても紆余曲折しながら進むこと（しなやかに伸びる草木）を表現し、「巳」は蛇のイメージから「再生と変化」を意味します。南高井病院は今年も「柔軟性を発揮し、人に優しい医療・介護・地域連携をめざしていきたい」と思います。

このような時代だからこそ病気・介護に悩む患者様・利用者様・ご家族に安心して当法人を利用していただけるように職員全員が元気に目標に向かって進んでいきましょう。

今後とも医療・介護関係者ならびに地域の皆様からのご指導ご鞭撻を切にお願いいたします。





マイナンバーカードには有効期限があります！

マイナンバーカードの有効期限

カードの表面に印字されています。

- 18歳以上の場合は、発行から10回目の誕生日まで
- 18歳未満の場合は、発行から5回目の誕生日まで

マイナンバーカードが発行された時点で18歳以上の場合は、発行から10回目の誕生日までの有効期限となります。

※令和4年3月31日までに、交付申請された20歳未満の方のマイナンバーカードの有効期限は発行から5回目の誕生日まで

電子証明書の有効期限

- 年齢に関わらず、発行から5回目の誕生日まで

カード表面の電子証明書の有効期限欄には印字されていません。市区町村窓口で記入してもらうか、有効期限を確認のうえ、ご自身で記入が必要です。



電子証明書の有効期限が切れると

マイナンバーカードの電子証明書の有効期限（5年間）が過ぎると、**住民票の写しや印鑑登録証明書などのコンビニ交付ができなくなります。また、e-Taxの確定申告などの電子文書に署名して送信できなくなります。そのほか、病院や薬局で健康保険証としても利用できなくなります。**

更新手続きについて

有効期限を迎える方には、有効期限の2～3ヶ月前に有効期限通知書が届きます。有効期限通知書は、マイナンバーカードと電子証明書の両方またはどちらか一方の有効期限をお知らせするものです。「有効期限が到来するもの」欄に有効期限が近付いたものが記載されています。

更新可能期間は、有効期間が満了する直前の誕生日の3カ月前からです。更新にかかる手数料は無料です。

更新方法

- 有効期限通知書に申請書IDの記載のある方

申請書IDに「交付申請用QRコード(URL)」があり、QRコードを利用したスマホ申請ができます。

- 有効期限通知書に申請書IDの記載のない方

必要書類を持参のうえ、市区町村窓口にて手続きが必要です。お住まいの市町村にご確認ください。

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。



2025

あけましてお

部門別の年賀状で新年の



めどうございます

のご挨拶をさせていただきます。

Happy New Year 2025



診療部

本年もよろしくお願い致します！



看護部

(看護主任・介護主任一同)



vol.152

准看護師

おおた たくむ

太田 拓夢

11月22日生まれ(蠍座)
入職3年目 八幡浜市出身



先輩たちに早く追いつけるように、経験を積んで学習し、病棟に恩返しができるように励んでいきたいと思います。

■今の職業を選んだ理由

元々人と話すのが好きで、人と接する職業に就きたいと思っていました。高校受験の時に、母親に看護科を勧められて受験し、今の仕事ができるようになりました。実際に働いてみると看護実習の時とは違うやりがいがあります。

■日頃から心掛けていること

患者様が抱えている悩みや苦痛、痛みを緩和できるよう、自分なりに寄り添っていることです。

■仕事のやりがい

業務は大変なことも多々ありますが、患者様に「ありがとう」と言っていただけた時は、報われた気持ちになります。

■天真会で働いてみて

驚いたことは、クリスマス会や音楽療法などのイベントがたくさんあることです。参加された患者様が楽しそうにされているのを見ると、こちらも嬉しい気持ちになります。外にはクジャクもいて、色鮮やかな羽で広げた時に光に当たるとさらに鮮やかな色になり、見る人を

虜にさせてしまうぐらいとても綺麗です。

■趣味は絵を描くこと

趣味は絵を描くことです。中学生の頃から絵を描くのが好きで、集中しているときは夢中で数時間描いてしまいます。仕事を始めてからはあまり描くことはなくなりましたが、また時間に余裕が出たら描きたいと思います。

■休日の過ごし方

一日の活動はお昼ぐらいから始まることが多く、友達と過ごす時間を大切にしています。カラオケに行くと全力で歌います。友達と点数を競い合うのが楽しくて充実しています。一番好きなアーティストは「ONE OK ROCK (ワンオクロック)」で、どんなにつらいことがあってもワンオクの曲を聴くだけでつらい気持ちを吹き飛ばしてくれます。聴くよりも歌えばさらに気持ちよくて最高です！

また、一人で過ごす時間も大切にしています。温泉に行ってサウナに入り、「サ活」といってサウナで汗をかき、水風呂に入り外気浴で整いその繰り返しを行うことで、日々の健康に気を付けて出勤し

ています。

家でゆっくり過ごす時間には、よく映画鑑賞をしています。特に『ハリー・ポッター』シリーズは大好きで、全て観ています。主人公が最初はとても弱々しくかわいそうに思えるのですが、物語がクライマックスに近づくごとに、一人で戦えるぐらい強くなります。とても感動的で、アクション映画に劣らないといっても過言ではない作品となっています。ぜひ、映画が好きな人たちが映画に興味がある人は一度でもいいので観てほしいお勧めのシリーズです。

■今後の意気込み

まだわからないことも多く未熟ですが、先輩たちに早く追いつけるように、経験を積んで学習し、病棟に恩返しができるように励んでいきたいと思います。



南高井病院 保育園便り

Vol.65

クリスマスツリー



今年もやってまいりましたよ～☆ 大きな木が登場!! さっ、飾り付けスタートです♪ 小さい組さんの園児も下の方ならできるよう☆ さすが大きい組さん! 高いところはまかせてっ☆と背伸びをしたり、先生の抱っ

こで飾り付けが着々と進みます! 当園は飾りが豊富! とっても可愛いツリーが出来上がりました♪ あとはサンタさんが来るのを待つのみです、、、☆シ



カワイイ!



先生と一緒に



メリークリスマス!!



飾りつけ
楽しいな!



サンタさん
来るかな～?



このへんかな～?



保育園の給食

☆メニュー☆
ごはん
メンチカツ
大根と油揚げの煮物
ほうれん草の和え物
野菜スープ
バナナ

1歳(0歳児)

2歳～4歳(1、2、3歳児)

卵アレルギー用



南高井訪問看護
ステーション

南高井ホームヘルパー
ステーション

南高井居宅介護
支援事業所

やったるデイ!

【南高井デイサービスセンター】

あけましておめでとうございます。利用者様に寄り添えるデイサービスを目指し、たくさん笑顔が見える一年になりますよう営業してまいります。本年もよろしくお願い致します。

笑顔満載 セラピードッグ

身近で触れて、癒されました♡



皆様の笑顔がたくさん
見られる一年となりますように。
南高井デイサービスセンターで
お待ちしております。

忘年会

楽しく盛り上がりました!



つよしびより

【小規模多機能ホームつよし】

新年あけましておめでとうございます。今年は「巳年」です。新しいことが始まる年にワクワクし、また時には蛇行する道も楽しみながら、皆様にとって素晴らしい2025年になりますように…。

2025年は「巳年」

「巳」は「蛇」とも言います。脱皮し、強く成長する強い生命力、たくましさにあやかり、本年も元気でいきましょう！

つよし一番の
お女です！

昭和4年生まれ
つよしの年男&年女

つよし一番の
男前！

めでたい
めでたい

幸福に
過ごしたい

モリモリ みなみの杜

2025年、
主役はへび子よ★

年男さん&年女さんの一筆入魂!! & 勇往邁進!!

杜デイの年女・へび子が利用者様の新年の
意気込み、ナビゲートいたします★

うまいもんが食べ
たい…うまいもん
と云えば…

へび子はお肉が
大好きです♡

故郷の名物、濃厚ス
ープの八幡浜ちゃんぽん
食べてみて!!

歌うの大好き!○○さん大さ!!
今年も会いたいな♡

ねずみさんにも手伝っ
てもらって指先の
KUNReeeeN!

今年も美味しい
おやつ、楽しみ
です★

今年も元気に明
くるく★お友達と
楽しめます!

ご利用者様のサポートは
へび子にお任せ!

お待ちして
むあすッ!

背後からへび子が応援!山あり
谷あり、階段だって何のその♪

お問い合わせ 089-970-7370 みなみの杜 デイサービスセンター

リトルみなみちゃんの ウキウキ ウォッチング!

第93回

院長、ラジオ出演しています！

12月より、毎週火曜日にFM愛媛さんの『Fine（ファイン）』内で南高井病院のコーナーの放送が開始されました。コーナー名は「Power Of Life Care“パワーオブライフケア”」。AM9:30頃からの放送となっています。高橋真実子アナウンサーと共に、12月に引き続き今月も西尾院長が出演いたします。慢性期医療についてなど、西尾院長のダンディな声と語り口で、有益な医療情報をお送りしていきます。また2月からは、天真会職員も出演予定となっております。11月中旬に南高井病院にて収録を行いましたので、ちょこっと収録風景を覗き見してきました。収録の合間に癒し課のてんちゃんやぼんちゃん、クジャクのお話などを高橋アナウンサーとお話させていただきましたが、宝塚かと思うような素敵な高橋さんに『惚れてまうやろー』って言いそうになりました（笑）。毎週火曜のFine、皆様のご聴取を心よりお待ちしております。



- 1_ 高橋真実子アナウンサー（右）と西尾院長
- 2_ こそーっと覗き見
- 3・4_ 収録中
- 5_FM愛媛『Fine』

読者のお便り

今月の回答者：自称編集長



今年の年末年始は9連休！！楽しい反面、太らないか不安…！！食生活を意識的に気を付けて新年を元気に迎えたいです！（N・M様）

長い休みになるとどうしても気が緩みがちになり、暴飲暴食になってしまう気持ちはすぐわかります。わたしも毎年おせち料理やお雑煮が美味しくてつい…。「一年の計は元旦にあり」とも言いますように、何事も最初が肝心です。良いスタートを切って良い一年を過ごせますようお願い頑

張りましょう！

* * *

クリスマスの記事を読むと、気分が楽しくなってきます！お菓子セールやクリスマスコンサート楽しそうですね！次回はぜひ参加したいです。（K・H様）

クリスマスお菓子セールとクリスマスコンサート、いずれもたくさんの患者様や利用者様、お客様にお越しいただき大反響でした！受け入れ制限についてもだいぶ緩和されてきておりますので、次回は

ぜひご参加いただければと思います。ありがとうございます。

* * *

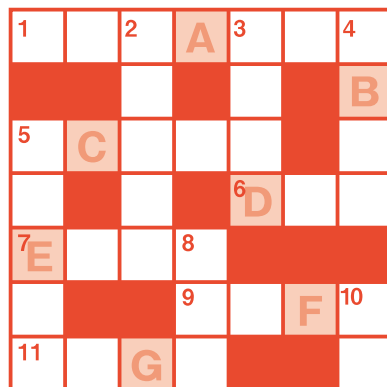
毎回クロスワードが楽しみです！これからも続けて欲しいです。（H・S様）

お便りありがとうございます。クロスワードは脳の活性化に良い効果があり、認知機能が向上することも報告されています。これからもぜひ継続してチャレンジしていただきたいと思います！

元気でクロスワード!

難易度

★★★★☆



答え A B C D E F G

タテ

- 2 他のことをしながら勉強や仕事をする人
- 3 将来大成すると期待がもてる、すぐれた若者
- 4 おおげさに表現すること
- 5 映画や文学など、複数の短編を組み合わせで一つの作品にしたもの
- 8 ⇨文系
- 10 ♪縦の～はあなた 横の～は私

ヨコ

- 1 夫は元プロ野球選手の金石昭人
- 5 ⇨オンライン
- 6 自分自身の動力で走ること
- 7 品物を運送できるようにひもをかけたこと
- 9 身に付けて持ち運ぶこと
- 11 建物を強くするために、柱の間などに
ななめに交差させてとりつけた木材

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。

PRESENT

読者
プレゼント

- 1 坊ちゃん劇場特別ご招待券 1組2名様
- 2 シネマサンシャイン特別鑑賞券 1組2名様

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「元気で高井! 1月号 読者プレゼント係」

メール

genkidetakai@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 1月31日(金)

編集後記

朝晩の冷え込みが強く、布団から抜け出すのに苦労する季節になりましたね。先日、家の窓から外を眺めると日差しが柔らかく澄み切った青空。ふと思い立ち、ぶらりと改修工事が終わった道後温泉本館を見に散歩に行きました。松山に住んでいても中々行く機会がない場所ですね。観光客に交わりながら道後商店街を歩き、お手軽に旅行気分を味わうことができました。皆さんも身近な場所に目を向けてみてはどうでしょう。

(下白石萌也)

HAPPY NEW YEAR!
2025



癒し課たいむず

新年のお慶びを申し上げますワン。2024年は課長のてんちゃんが足の手術を受けるという大事件がありました。今はすっかり元気になり、今年も皆様を癒すべく日々癒しの特訓を送っています(笑)。初日の出を見ました。これで癒しパワーMaxです。パワーアップした課長てんちゃんと火元責任者ボンバーを、本年もどうぞよろしくお願いいたします。

instagram アカウント(@tenten_iyasika)
「秋田犬てんちゃんと仲間たち @ 南高井病院癒し課」

先月のクロスワードの答え



答え A B C D E F G H I J