

# 元気で高井!

Genki-de-Takai!



2026.06

242



## One health（人・動物・地球生態系の健康） 次世代の健康を守りたい②

南高井病院 医師

古谷 敬三



**O**ne Health の概念は、病理学者 Virchow（1821～1902年）の人獣共通感染症の考え方に端を発しています。彼はのちに政治家に転身し、公衆衛生上重要な上下水道整備などに取り組みました。2004年9月にニューヨークで One World, One Health のテーマで会議が開催され、「The Manhattan Principles」として会議の決議文が出されました。「人獣共通感染症の制圧と生態系の健全性維持には、多くのセクターの協働による領域横断的取り組みが必要である」ことが提唱されました。人・動植物・それらを共有する環境は繋がっていることを認識して、最適な健康を達成することを目標に、健全な生活環境を次世代に繋げていくことが重要な目標です。

### 1) 自分事として考える

ワンヘルスにおける取り組みを幾つかみていきましょう。

- ①ヒトと動物の共通感染症対策：ヒトと動物の共通感染症はヒト感染症の約 60% を占めています。重症急性呼吸器症候群、中東呼吸器症候群そして私達が経験した新型コロナウイルス感染症などは動物由来感染症で、過去 100 年間で急激に増加しています。感染源・感染経路・宿主に対する対策が必要です。
- ②人と動物の共生と生物多様性の保全：近年、熊や猪などと人間のかかわり方が問題になっていますが、共存の方向で対策を練る必要があります。狼の乱獲によって、植物食動物が増えすぎて森林生態系が壊れた過去の例をみると、生物多様性保全の重要性が理解できます。
- ③環境保護：CO2 の排出を抑えるため、可能な限り自転車や徒歩、公共交通機関を利用する、環境負荷軽減に配慮した商品を購入するなど、できることがあります。
- ④健康な体づくりと地産地消：健康的な体づくり

には農薬の少ない健全な環境で生産された農作物が望まれます。また、地産地消は CO2 排出量の削減に繋がります。

### 2) 歴史の具体的な事実を照らして考える

18 世紀産業革命以降の人間活動を人口・自動車台数・エネルギー消費・GDP などで見ると、第二次世界大戦後に飛躍的に増大しています。その人間活動による大気中の CO2 とメタン濃度の増加、熱帯雨林の消失などが、地球システムへの負荷を増やし続けています。これらの事実をみると、どう対応すべきか見えてくる気がします。

国連や各国政府、企業が SDGs（持続可能な開発目標）の行動指針を推奨しています。しかし、企業イメージを高めるために利用されているケースが目につきます。

本邦での One health の認知度は低く、具体的な対応は積極的に行われていません。まずは私達一人ひとりで何ができるか自分の頭で考え、実行することが求められています。日本の国家財政は厳しい状態ですが、公共交通機関の拡充、太陽光パネル付き住宅建設への補助など大胆な対応が望まれます。

私の世代は、明治生まれの祖父母と生活し、「モノを大切にしろ」と教わりました。私には、この「祖父母の教え」と「SDGs の行動指針」は対峙しているように思われます。私たちは、人工知能の進化を含め、人類史の大きな分岐点に差し掛かっているようです。





## お口の健康が全身を守る — 医療・介護における口腔ケアの重要性 ～誤嚥性肺炎の予防から「食べる喜び」の維持まで～

### 「お口を磨く」のは、肺を守るため

高齢の方や、ベッド上で生活される時間が長い方にとって、口腔ケアは単なるエチケットではありません。最大の目的は、「誤嚥性(ごえんせい)肺炎」の予防にあります。

お口の中に細菌が増えると、それが唾液と一緒に誤って気管に入り、肺で炎症を起こしてしまいます。これが誤嚥性肺炎です。日々の丁寧な口腔ケアでお口の中を清潔に保つことは、深刻な感染症から命を守る「最も身近な医療」と言えます。

### 令和8年度改定のキーワード「口腔・栄養・リハビリの一体化」

2026年度(令和8年度)の診療報酬改定では、「口腔・栄養・リハビリテーション」を一体的に進めることの重要性が改めて強調されました。これら3つは、互いに深く影響し合っています。

#### 口腔

お口の状態を整え、  
嚥む力を維持する。

#### 栄養

噛めることでしっかり  
栄養を摂取し、体力を  
つける。

#### リハビリ

栄養をエネルギーに変え  
て、身体機能を維持・  
向上させる。

この3つのサイクルがうまく回ることで、病気や加齢による筋力低下(フレイル)を防ぎ、健やかな生活を支えることができます。お口のケアは、リハビリテーションや栄養管理の「土台」なのです。

### 「食べる」だけではない、口腔ケアのメリット

お口を清潔に、そして健康に保つことは、身体的な健康以外にも大きなメリットをもたらします。

#### 1. 味覚の維持：

お口の中が綺麗になると、食べ物の味がより鮮明に感じられ、毎日の食事が楽しみになります。

#### 2. 言葉の明瞭さ：

唇や舌の動きがスムーズになることで、会話がしやすくなり、周囲とのコミュニケーションが活発になります。

#### 3. 認知機能への刺激：

「噛む」という刺激は脳を活性化させることが知られており、認知機能の維持にも良い影響を与えます。

### 結びに

「お口は命の入り口」と言われます。ご家族としても、入院・入所されている大切な方が、いつまでもその人らしく、おいしく食事を摂り、楽しくお話しできることを願われていると思います。日々の口腔ケアの重要性を再認識し、多職種が連携して支える今の医療・介護制度をぜひ活用してください。お口の健康に関する小さな変化やご不安があれば、いつでも専門スタッフへご相談ください。

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。



vol.169

管理栄養士

みよし ゆい  
**三好 唯**6月25日生まれ(蟹座)  
入職9カ月 徳島県出身

## 目で見て楽しむ彩り綺麗な美味しい食事が提供できるよう 先輩方と連携をして日々の業務に励みたいです

### ■今の職業を選んだ理由

母が食物の機能性に詳しく、学生時代スポーツをしていた私によく教えてくれていました。体調が優れない日や試合前など、その時の状態に合わせて食事を用意してくれたり、健康飲料水や栄養補助食品など、いろいろなものを試しに買ってきてくれたりしていました。おかげで体調の回復が早かったり、試合前はコンディションが良かったことが多かったです。日常生活に当たり前存在する食事が、人の体の健康に関わってくる事の重要性を改めて知り、感動しました。これらのことがきっかけで、食物を通じて人の体の健康増進や、療養に携わりたいと思い、管理栄養士を目指しました。

### ■日頃から心掛けていること

規則正しい生活です。社会人になりたての時に、親元を離れ、新しい環境での生活が始まった時は体調を崩しがちでした。仕事と家事の両立に慣れず、ご飯を軽いもので済ませたりすることが多かったのと、学生時代は夜遅くまで起きているのが当たり前になっていて、それが社会人になってからも続いていたのが原

因だと思ったことがきっかけです。

それからは、3食しっかり食べることで、早寝早起きを意識するようになりました。もともと早起きは苦手なのですが、それが習慣づいてきたからか、休みの日も自然と早く起きれるようになりました。最近は体調を崩すこともなく、元気に毎日過ごしています。

### ■仕事のやりがい

検食簿のコメントや、食事のアンケートなどを拝見し、「美味しかった」や「彩りがきれいだった」などのコメントですごくやりがいを感じます。行事食や食材カードなども、喜ばれていたという声を聞き、とても嬉しくなります。天真会で働き始めてまだ年数が浅いのですが、これからもっとたくさんのやりがいを見つけていきたいと思っています。

### ■天真会で働いてみて

勉強になることが、とにかくたくさんあります。毎日新しく学ぶことや発見があり、それが自分の知識や経験になっていっていると実感できるのがとても嬉しいです。また、業務のことで先輩方に

わからないことを聞くと、とても丁寧に教えてくださいます。

### ■趣味はTikTokを観ること

好きなことは、TikTokを観ることです。気付けば1時間は余裕で過ぎてます。気に入った動画があれば何回でも観ます。タメになる内容や、今世界で起きていることなど、勉強になる動画もたくさんあるので、TikTokからも情報収集をしています。嘘の情報に騙されないよう気を付けます。

### ■休日の過ごし方

買い物に出掛けたり、ゲームをしたり、一日中ダラダラしたり、その日の気分で変わります。夫と休みが被った時は、景色が綺麗なところや、県内外の美味しいものを巡って車を走らせています。

### ■今後の意気込み

患者様に安心・安全で、なおかつ目で見て楽しむ彩りが綺麗な美味しいお食事が提供できるよう、先輩方と連携をして日々の業務に励みたいです。頑張ります！



# 南高井病院 保育園便り

Vol.81

## 日常

毎日元気いっぱいの園児たち☆雨の日に、玄関の屋根があるところでシャボン玉をしました! ほっぺを膨らませて「ふううー!!」とシャボン玉をつくってましたよ☆ お部屋の中でブロックに集

中! 日に日に上手になっていくので驚きです! 晴れの日も雨の日も、屋内でも屋外でも、いっぱい遊んでいっぱい楽しむ可愛い園児たちをご覧ください♪

シャボン玉  
楽しい~

ふう~

おおき~い

できた!

集中!

遊びに全力!

にこっ

滑り台たのしいね

元気に  
遊ぼうね!

# リハビリ 掲示板

## 第74回

### 作業療法士について紹介します ～その①～

作業療法士は、病気や障害、精神疾患、加齢などにより日常生活に支障をきたした方に対し、「**作業（＝生活行為）**」を通して**支援を行うリハビリ専門職**です。食事や更衣などの基本動作から、家事・仕事・趣味といった「**その人にとって意味のある活動**」の**再獲得**を目指し、身体機能・認知機能の回復、環境調整、福祉用具の活用などを通して、その人らしい生活の実現を支援します。自分らしさを取り戻すための、こころとからだのリハビリテーションです。

## 「作業」は、あなたと 社会とをつなぐ「接点」です。



作業療法における「作業」とは、人が日々の中で行う、目的や意味をもった活動全てを指します。

同じ行為でも「作業」になるかどうかは、**その人にとって意味があるかどうか**で決まります。

例えば… ただの洗濯 ⇒ 作業ではなく単なる動作

「家族のために洗濯する」⇒ 意味のある作業

「意味」「目的」「価値」が伴った活動に着目します！

### 作業療法の目標

#### 3つの能力を維持・改善

作業療法は、基本的な動作能力から、社会の中に適応する能力まで、3つの能力を維持・改善し、「**その人らしい**」生活の獲得を目標にします。

##### 基本的動作能力

運動や感覚、心肺や精神、認知機能等の心身機能

##### 応用的動作能力

食事、トイレ、家事、趣味活動等、日常生活に必要な活動

##### 社会的適応能力

就労・就学、地域社会への参加



次回その②では「作業療法の始まり」や「作業療法士の活躍の場」などを紹介します。

## 梅/食中毒/貧血

梅雨の時期になり一日の温度差が大きくなる季節になりましたが、体調は崩していないでしょうか？ 今月は『梅』と『食中毒』、『貧血』について紹介します。

### 梅の主な効能…健康効果

**疲労回復効果**  
クエン酸が、疲労物質の分解を促進

**抗酸化作用**  
ポリフェノールやビタミンEが細胞の老化防止や生活習慣病予防に！

**便秘予防**  
食物性乳酸菌や食物繊維が腸の調子を整える

**ミネラル補給**  
カリウム、鉄、カルシウムなどが豊富で、体のバランスを整える

**貧血予防**  
鉄分が多く、特に女性や成長期の子供に おすすめ

### 家庭でできる食中毒予防のポイント

～傷みにくい お弁当作りを心がけましょう～

**基本の3原則「つけない・増やさない・やっつける」**

- つけない：調理前・おかず詰め時に手や器具を清潔に(ラップや箸を使用)
- 増やさない：汁気を切る・完全に冷ましてから蓋をする(保冷剤併用が理想)
- やっつける：前日のおかずは必ず再加熱(85°C1分以上が目安)

**安全テクニック**

- 抗菌食材：梅干し・しそ・カレー粉を活用
- 水分対策：すりごま・経節で汁気吸収

**やってはいけないこと！**

- ×自然解凍の作り置きおかず(必ず再加熱)
- ×生野菜や半熟卵の使用
- ×温かいままの容器詰め

### 貧血

貧血は特に女性や高齢者に多く、食事による予防が大切です。主な原因は鉄分不足ですが、鉄の吸収を助ける栄養素やバランスの良い食生活も重要です。今回は、貧血予防について紹介します。

**貧血とは** 赤血球中のヘモグロビン合成に必要な鉄が不足して起こる「鉄欠乏性貧血」が最も多いです。

**症状**

- 疲れやすい
- 食欲不振
- 頭痛
- 動悸、息切れ
- 顔色が悪い
- めまい、立ちくらみ

**貧血予防の食事ポイント**

- 1日3食、バランス良く食べましょう。
- 鉄分を多く含む食品を毎日摂取しましょう。
- 良質なたんぱく質(肉・魚・卵・乳製品・大豆製品)を補いましょう。
- 鉄の吸収を高めるビタミンC(パプリカ、ブロッコリー、果物)と一緒に摂りましょう。
- 鉄の吸収を阻害する食品(緑茶・紅茶・コーヒーなどタンニンを含む飲料、加工食品)は控えめにしましょう。

**鉄分を多く含む食材例**

ヘム鉄(吸収率が高い)…レバー・牛肉・かつお・アサリ  
非ヘム鉄(吸収率が低い)…大豆製品・小松菜・ひじき  
↑ビタミンCと摂ると良いです！

**造血作用のある栄養素と食材**

ビタミンB12  
魚介類、レバー、卵

葉酸  
枝豆、ブロッコリー、葉物野菜

**調理や食べ方の工夫**

鉄製の鍋やフライパンを使うと鉄分が増えます。  
酸味のある食材と組み合わせると調理すると吸収率アップします。  
よく噛んでゆっくり食べると胃酸分泌が促進され吸収がよくなります。

**控えたい飲食物**

食事中や直後は避けましょう！  
緑茶、紅茶、ウーロン茶、コーヒー

リン酸塩が鉄の吸収を阻害します！  
加工食品、スナック菓子

貧血予防には、鉄分をはじめとしたバランスの良い食事が大切です。毎日の食事に鉄分の多い食材やビタミンCを取り入れ、規則正しい生活を心がけましょう。今日からできる貧血対策を始めてみませんか？

院内では「栄養だより」も掲示していますので、ぜひご覧ください。



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

# やったるデー!

【南高井デイサービスセンター】

季節外れの暑さは、もしかすると南高井デイの熱い運動会のせい? 2日にわたって開催。白熱した様子をご覧ください。制作レクも行っています。一緒にものづくりしてみませんか?

## まずは選手宣誓から!!



皆さんを代表して宣誓!



こちらはご夫婦で気合いのお言葉!

## 巻き巻きゲーム



負けないよ

女性の意地よ!



必死に巻いて... 負けたくない!

## ボール転がし



いい感じ! 全部倒れて一っど願いを込めて!



長いけど手の運動ですよー!



最後まで、エーイ!



ヤッター勝ったー!

# 2日にわたって開催! / 南高井デイ 春の大運動会

## 応援合戦



三・三・七拍子で応援だー!

エイ、エイ、オー!

全部倒れた!

あともう少し! 惜しい(T ^T)

## 玉入れ



カゴを背負ってよっこいしょ!



カゴを目掛けて投げ入れます

結果はいかに...!?

## 表彰式



おめでとうございます!!

## 制作レク



真剣な眼差し

何ができるかな?

キレイにできたよ





楽しいブログ  
「みなみちゃんだより」

随時見学  
受付中!!



南高井  
デイサービスセンター

みなみの杜  
デイサービスセンター

小規模多機能  
ホームつよし

小規模多機能  
ホーム南高井

サービス付き高齢者向け住宅  
みなみの杜

# みなみびより

【小規模多機能ホーム南高井】

青葉若葉の時期となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。小規模多機能ホーム南高井では皆様張り切ってレクリエーションを楽しまれています。

まずは体操で体を動かしていきましょう♪



スタッフも負けずに体を動かします♪



こちらはボウリング♪

狙いを定めて見事的中!



黒ひげ危機一髪では、皆様ドキドキの表情です♪



# モリモリみなみの杜

【みなみの杜 デイサービスセンター】



6月は梅雨特有の湿度と暑さによる不調が続出…? そんな不快な季節を快適に乗り切るポイントを、杜デイのSUPER看護師が伝授します!

## その① 梅雨型熱中症に要注意!

梅雨の時期は湿度が60~70%と高く、汗が蒸発しにくいいため体内に熱がこもって起こる熱中症です。気温が25℃前後でも発症し、喉の湿きを感じにくい『隠れ脱水』の状態で行う事があります。

### 【対策とポイント】 除湿 水分・塩分補給

エアコンの【除湿(ドライ)】機能や冷房を使い、室温28℃以下・湿度60%以下を目安に保ってください★ また、『喉が渇いたな』と思う前に水分を摂ることも大事。1日1.2~1.5L以上飲めるとGOODです。汁物は塩分も補えるのでお食事の時にはぜひ召し上がってください。



入浴後や運動後は水分補給し、脱水を予防しています★

## その② 転倒や皮膚トラブルに要注意!

雨の日のぬかるみや濡れた床での転倒に注意が必要。特に水回り(台所・洗面所・お風呂場)は湿度が多いので、滑らないように… また、高温多湿でカビやダニによる湿疹、蒸れによるかぶれの皮膚トラブルが発生しやすくなっています。

### 【対策とポイント】 屋内でも移動は慎重に 通気性の良い服の着用

屋内でも湿度によって床が滑りやすい状態になっているので、移動の時は十分に注意が必要です。また、転倒予防には運動が必須ですが、自宅が無理に運動するよりデイで運動するのが安心です★ また、寝具や衣類は通気性の良い物を使うことで皮膚トラブルの予防になります。



ジメジメして気分も沈み、心も身体も不調気味…。みなみの杜デイサービスセンターでは看護師が健康状態を確認しながら、皆様が毎日元気に過ごしていただけるよう全力でサポートしています! 梅雨の時期だからこそ楽しく身体を動かしたり、交流を通して心も身体もリフレッシュできる、そんな時間を大切にしています★

## その③ 食欲・体力低下に要注意!

湿度が高く体内の水分が汗や尿として出にくくなり、むくみや胃腸の動きを低下させます。また、気圧の変化や自律神経の乱れにより頭痛やだるさを感じて食欲が落ち、体力の低下に繋がることがあります。

### 【対策とポイント】

一日3食にこだわらず『少量多食』で4~5回に分けて少しずつ食べることがおすすめです。いい素麺やうどんに卵や鶏肉などタンパク質を摂取すると筋力や免疫力の低下防止に繋がります★ また、梅干しや生姜などで酸味や香りをプラスすることで食欲の増進が期待できます。ただし、冷たい物ばかりを食べ飲みすると胃腸の働きが落ちて機能の低下に繋がるので注意が必要です!

暑さを吹き飛ばすイベント目白押し! 皆様のご利用をお待ちしています★



# リトルみなみちゃんの ウキウキ ウオツチング!

第110回

## 百寿のお祝い

みなみの杜利用者 N 様が100歳を迎えられ、4月30日にみなみの杜にて百寿のお祝いをいたしました。パネルを華やかに飾り付け、押し活(!?) のようなうちわを持った関係職員も集まり盛大に行われました。お子様からお祝いの胡蝶蘭も届けられ、記念撮影では素敵な笑顔をバッチリ撮影させていただくことができました。みなみの杜には100歳を超えられた利用者様が3名いらっしゃいます。そのうちのお一人にもお祝いを見届けていただけました。お二人でお話をされているところをパシャリ。とても楽しそうでした! 数日前には利用されているみなみの杜デイでも記念撮影。青空のもとでこれまた素敵な写真を撮影することができました。縫製室 (Marche'm) お手製のピンクのちゃんちゃんこは、つよしの利用者様の百寿のお祝いの時に作られ、それ以降百寿を迎えられた利用者様に引き継がれています。これからもお元気で過ごしてくださいね!



1\_100歳おめでとうございます 2\_職員もお祝いさせていただきました 3\_100歳を超えられたお二人 4\_お子様からの胡蝶蘭に囲まれて。ピンクのちゃんちゃんこお似合いです 5\_メルシーロードにて 6\_職員もお祝いさせていただきました

## 読者のお便り

今月の回答者：キュアホワイト



表紙はどこかへ撮影に行かれているのでしょうか? 利用者様の顔が生き生きしてとても楽しそうなのが伝わってきます! 桜もまだキレイですね! (S・N様)

コメントありがとうございます。表紙は担当スタッフが考えいろいろな場所で撮影を行っております。カメラマンの腕が良いのかモデルが良いのか、いつも素敵な写真が届きます。来月もお楽しみに!

\* \* \*

売店の毎回「〇〇フェア」がいつも気に

なっています。機会があったら行ってみたいです。(T・N様)

コメントありがとうございます。私たちも売店の「〇〇フェア」は欠かさずチェックしております。「今月は何かな?」なんて『元気で高井!』で確認して売店へ! ぜひお待ちしておりますので一度売店までお越しください!

\* \* \*

イラストや写真が多くて、文章の量もちょうどよく、レイアウトも美しいので読

みやすいと思いました。環境や健康について知ることができて、退院支援についてもいろいろな職種の方が支えてくれることが学べました。楽しく読んでいただけ、いろいろ学べて拝見しました。

(Y・Y様)

コメントありがとうございます。本誌を読んでいろいろ知っていただけて私たちも嬉しい限りです。毎月いろいろな企画を考えておりますので、引き続き楽しみながら読んでいただけたらと思います。

# 元気 de 間違い探し!

難易度 ★★☆☆☆

間違いのあるエリア

□ □ □ □ □

A	B	C
D	E	F
G	H	I
J	K	L

左右の絵には5カ所の間違いがあります。  
 間違いのあるエリアを探してください!



元の写真



間違いのある写真

間違い探し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  
 んでの感想 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間違い探し  
 の答え(順不同可)を書いて「みなみちゃんポスト」に投函するか、ハガキまたはメル  
 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 愛媛マンダリンパイレーツグッズ 1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! 6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 **6月30日(火)**



## 編集後記

まだ初夏に入ったばかりだとい  
 うのに…暑いですが! 今年もうだ  
 るような暑さが予想されており、  
 熱中症も心配ですね。そんな  
 熱中症予防として注目されている  
 のが「暑熱順化」です。本格的な  
 夏を迎える前にしっかり運動して  
 汗をかくことで、汗をかく機能が  
 高まり暑さに順応できるようにな  
 ります。先日広島のホテルスタッ  
 プフィールドで陸上観戦してしま  
 した! まだ5月なのに暑すぎて…  
 おかげで4kg痩せました!

(自称編集長)

## 癒し課たいむず



はじめの日が多くなる6月。てんちゃんもぼん  
 ちゃんも暑いのが苦手なので、おさんぽもあまり長  
 くはできなくなってきました。ということで、癒し課  
 わんそっくの時間が増え始めますね〜♪ 癒し課来訪  
 者になでられる姿をよく見るんですが、慣れた方に  
 は身を委ねまくっているてんちゃんとおぼんちゃんに会  
 いに来てくださいね。

instagram アカウント(@tenten\_iyasika)  
 「秋田犬てんと仲間たち @ 南高井病院癒し課」

## 先月の間違い探しの答え



答え **A B C G H**

売店からのお知らせ

\大人気!\

## フルーツゼリー・水ようかんセール!

- ・フルーツゼリー各種  
よりどり3個 ¥250 (税込)
- ・水ようかん各種  
よりどり3個 ¥300 (税込)

開催日 **6/22**月

イベントのお知らせ

南高井病院特別公演

# TREASURES

トレジャーズおやじバンド

# OYAI BAND

2026年**6月3日**(水)  
14:00~16:40

南高井病院 南高井劇場(多目的ホール)

演奏曲  
ブルーシャトゥ/ブラスオーケストラ/星路も街角/洞内おとこ節 etc

メンバー  
高野 剛 (ギター-1) / 山田 雄司 (ギター-2)  
小坂 孝三 (ホーカル) / 高田 晴美 (ホーカル) / 黒 久美子 (キーボード)

## 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。  
詳しくはリクルートサイトをご覧ください。



リクルートサイト




リクルート公式LINE

[お問合せ]

**089-976-7777**

押し!

働きやすい職場環境、  
自然環境、福利厚生など  
あなたの推しがきっとあります!

[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

<https://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 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

小規模多機能ホーム南高井 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