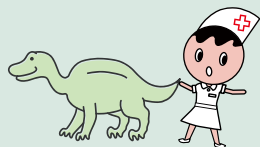


元気^で高井!

Genki-de-Takai!



2026.09

245



女性と漢方（1）

南高井病院 医師

公受 伸之

古

くより婦人病は漢方の主要テーマです。

約 2000 年前の医学書「黄帝内経素問」では、女性は 7 歳で急成長し、14 歳で初潮を迎え、21 歳で成熟、28 歳でピークとなり、35 歳で衰への兆しが見え、42 歳で更年期、49 歳で閉経、56 歳から老化が進行、と言うように 7 年節目で加齢が進行すると考えられ、ライフステージに応じた対策を勧めています。2 世紀頃の漢方最古の古典「傷寒論・金匱要略」の中で、婦人疾患に 3 章を割いているのは驚きです。今回は 2 回シリーズで女性漢方について取り上げます。

■女性の聖薬～四物湯

古典の中で最初に紹介されている女性漢方は**芎藭膠艾湯**（きゅうききょうがいとう）で、現在の日本でも保険適応の薬です。当帰・芍薬・川芎・地黄・阿膠・艾葉・甘草で構成され、**阿膠（ロバの膠）・艾葉（ヨモギの葉）**は止血、**当帰・芍薬・川芎・地黄**は失われた血を補い、体を温め、痛みを和らげます。当初は婦人の性器出血（妊娠中や流産・出産後）の妙薬でしたが、その応用の歴史は漢方医学が人体を理解していく過程を示しています。1000 年もの長い年月の中で、女性に使っていると止血作用だけでなく月経関連症状にも効果があることが判明し、**当帰・芍薬・川芎・地黄**は四物湯として女性漢方の基本骨格となり、下垂体・卵巢やその他内分泌系・自律神経失調に広く応用されるようになりました。さらに皮膚の老化（たるみ・しみ・乾燥・脱毛）、筋肉・神経の機能異常、栄養障害への効果もわかり、**血虚**という概念が生まれました。漢方では、気・血・水が不足や滞りがなく循環している状態を健康と考えます。気は生命の根源的エネルギー、**血は生命を物質的に支える液体（血液、栄養、ホルモン、免疫）**、水は無色透明の液体です。**四物湯は血虚の基本方剤**で、さまざまな漢方の中に組み込まれています。

■月経前症候群(PMS)月経前不快気分障害(PMDD)

さて、女性は月経一卵胞期一排卵一黄体期一月経と周期的に生理が訪れますが、これは脳一卵巢のホルモン分泌で調整されます。生涯生理回数は子沢山であった昔に比べ現代は約 10 倍多く、さらに家庭や社会の変化も加わり、現代女性の心と体は過大なストレス下で不調をきたしやすい環境に置かれています。

学会の診療指針には、月経前の不快な身体・精神症状に対して、女性ホルモンを第一選択とし抗うつ剤や**当帰芍薬散、加味逍遙散、桂枝茯苓丸**などの漢方薬の補助的使用を推奨しています。西洋薬に抵抗感を感じる女性は少なくなく、血栓症などの副作用にも注意が必要です。専門医の多くは漢方も併用し、婦人科は漢方志向が強い診療科の一つです。

当帰芍薬散は色白、虚弱な女性の月経困難、浮腫、習慣性流産、めまい、冷え、更年期障害にも用います。**四物湯（当帰・芍薬・川芎）と五苓散の一部（茯苓・朮・沢瀉）**で構成され、月経前の下痢やむくみなどの水毒も改善します。竹久夢二の女性画のイメージです。**加味逍遙散**は、血虚・水毒に加え、イライラ・不眠・不安（**精神神経症状**）や寝汗・のぼせ・動悸（**血管運動神経症状**）に有効な生薬「**柴胡・薄荷・山梔子**」が含まれるのが特徴です。「逍遙」はフラフラと症状が定まらない様で、虚弱女性の不定愁訴や皮膚疾患にも用いられます。**桂枝茯苓丸**は体力の充実した人の月経関連愁訴や更年期障害に用い、**血の滞り（瘀血おけつ）を改善する生薬（桃仁：桃の種、牡丹皮：ボタンの根の皮）**が含まれるのが特徴です。瘀血のサインとして下腹部の膨隆（ミロのビーナス様）・圧痛抵抗、舌や唇の色調不良に注目します。冷え症、打撲、婦人科手術後の身体不調にも応用され、ニキビ・しみ・肌荒れなど皮膚疾患には薏苡仁を加えた桂枝茯苓丸加薏苡仁が用いられます。



知っておきたい！食費・居住費の負担軽減ルールの変更について ～令和8年8月からの補足給付見直しと当院のサポート～

8月から何が変わったのか？【制度の概要】

介護保険施設（介護医療院や療養病棟など）に入所・入院されている方の食費や居住費について、所得に応じた負担軽減を行う「補足給付（負担限度額認定）」の基準が、2026年（令和8年）8月から一部変更となりました。

今回の見直しは、主に預貯金等の資産要件や、多床室の負担額の見直しなど、利用者様の家計に直接関わる内容が含まれています。「対象になるのか」「これまでと何が変わるのか」と、ご不安に感じられているご家族様もいらっしゃるかもしれません。

ご家族に知っていただきたいポイント

今回の変更における主なポイントを、わかりやすく整理してご紹介します。

①負担限度額（食費・居住費）の基準額の見直し

物価高騰などを背景に、施設での食費や滞在費の基準費用額や、それぞれの段階ごとの負担限度額に見直しが入っています。「これまでと同じ感覚でいると、少し自己負担が変わっているかもしれない」という点に注意が必要です。

②預貯金等の資産要件（対象となる基準）の確認

第1段階から第3段階までの認定を受けるための要件である「預貯金等の資産額」についても、引き続き厳格な確認が行われます。特に配偶者がいる場合の資産合算など、改めてご自身の状況が要件にあてはまっているか確認が大切です。

※手続きについてのお願い

今回の変更や、お持ちの「負担限度額認定証」の有効期限の更新に伴い、市町村への新たな申請・更新手続きが必要になる場合があります。「いつまで有効か」「更新の手続きが必要か」を、一度お手元の認定証でご確認いただくことをおすすめします。

お金や制度の不安は、いつでもご相談ください

こうした介護保険制度や費用のルールの変更は、ご家族にとって複雑でわかりにくいものです。「うちの場合はどうなるのだろう？」と疑問に思われたときは、どうぞお気軽にご相談ください。当院では、事務職員や相談員がこうした制度に関するご質問や、お手続きに関するご不安へのサポートを行います。いつでも気軽にお声掛けください。

結びに

季節は少しずつ秋の気配へと移り変わりますが、日々の暮らしや費用の面での安心感、穏やかな療養生活を送るための大切な土台です。制度の変更などでわからないことがありましたら、いつでも当院のスタッフまでお気軽にお問い合わせください。これからも、皆さまが安心して医療・介護サービスを利用できるよう、しっかりとサポートしてまいります。

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.172

看護師

しのぎ なな

篠崎 奈々

7月4日生まれ(蟹座)

入職3年5カ月 松山市出身



日々成長して、患者様とご家族様へ少しでも安心を
与えられるような看護師になれるように日々頑張ります！

■今の職業を選んだ理由

私が小学生の頃に父が病気を患い入院を繰り返していたことがきっかけで、漠然と将来は医療職につき病院で働きたいと思うようになりました。当時、父はもちろんのことそれを支える母も不安でいっぱいだったそうですが、その中である看護師の方がいつも笑顔で声をかけてくれ、丁寧かつ親切な対応がすごく心の支えだったという話を何度も聞いていました。その話を聞くうちに、私も患者だけでなく患者の家族に対しても支えられるような存在になりたいと思うようになり看護師という職業につきました。前の職場ではご縁があって、その看護師の方と一緒に働かせてもらうことがあり、患者や家族への関わりをいろいろと学ばせてもらうことができました。

■心掛けていることと仕事のやりがい

仕事をする上で心掛けていることは、自分がこの患者や家族の立場だったらどう思うかということを考えるようにしていることです。自分だったらどういう気持ちになるか、どういう関わりをして欲しいと思うかということを考え、少しでもここでの療養生活が患者とその家族にとって

安心できるものになればと思っています。実際には日々の業務に追われて自分の思うような看護はまだまだできていないのが現状なので、今後もっとそういった関わりを意識していきたいです。

■天真会で働いてみて

天真会で働いて良かったことは、様々な世代のスタッフと一緒に仕事ができることです。いろいろな世代のスタッフの方たちと関わる中で、仕事のことはもちろん、それ以外のことも教えていただくことが多く、幅広い世代の方たちが働いている天真会ならではのなと思っています。また、病棟内には同世代のスタッフも多くプライベートでも一緒に食事に行くなど楽しい時間を過ごすことができ、ここでの出会いに感謝しています。

●趣味は「シール帳作り」

元々すごく飽き性な性格なので、カメラやゲーム、読書などいろいろと興味を持って始めてみますが、どれも長くは続かず中途半端に終わっています。新卒時に初めてのボーナスで買ったカメラもコロナ禍以降、ほとんど使わず状態になっていたのも、休日にはあちこちに出掛け

て写真を撮りたいなと思っています。

■休日の過ごし方

休日は夫と休みが合えばショッピングやドライブなどに出掛けることが多いです。最近では流行に乗ってシール帳作りにハマってしまったのですが、なかなか欲しいシールが手に入らず、2人でいろいろなお店をはしごして回ってシール探しをしています。

●人柄・性格

家族や昔からの友人には父譲りでかなり頑固な性格だと言われます。プライベートでは自分がこうだと思ったことはなかなか曲げず、周りの声も聞こえなくなってしまうことが多々あるので、もう少し柔軟な考えができるようになりたいです。

■今後の意気込み

来年には看護師10年目の節目となります。学生の頃自分が思い描いていた看護師にはまだまだたどり着けていませんが、日々成長して、患者様とご家族様へ少しでも安心を与えられるような看護師になれるように、日々頑張りたいと思います！

カドモノスカラ

南高井病院 保育園便り

Vol.84

すいか割り



毎年恒例! すいか割りです☆ みんな棒を持ってエイッ!!! といきたいところですが、とーっても優しくエイ! とする園児たち☆ 最後はみんなでエイッエイッ

イッ!!!! …見事に真っ二つです(^.^)♪ 無事、すいかを食べることができました♪ みんなガブーっ! と美味しそう! これぞ、夏の風物詩ですね〜。また来年☆彡



すいかダア〜!



緊張ぎみ。



えいっ!



みんなで割るぞ!



やー!



大満足!



おかわり!



よいしょ



おいし〜い!



かき氷



園庭でかき氷をしました♪ 今年も氷のシロップはカルピスの原液☆ ぶどう、メロン、桃です! 自分の好きな味を選んで、美味しそうに食べていました(^.^) これも、夏の風物詩ですね〜!

もくもく一生懸命!



いいおかわり!



止まらない!



ひんやり美味し〜い



冷た〜い!



あむあむ

リハビリ 掲示板

第76回

歩く速度は健康寿命を予測する??

《はじめに》

最近歩くのが遅くなった、歩いていて疲れやすくなったと感じてはいませんか？加齢に伴う歩行の変化は、単に「遅くなる」だけではなく、

- ・歩幅の減少
- ・立脚時間の増加（片足で立っている時間が長くなり、もう一方の足を慎重に出す）
- ・左右のバランスが不均一になる
- ・姿勢の変化（前かがみで視線が下がる）
- ・足の持ち上げが低くなる（つまづきやすくなる）
- ・腕振りの減少 など

その変化の程度が、将来の自立度や健康寿命（介護や大きな支援を必要とせず、自立して生活できる期間）と深く関係しています。私たちが日常的に行っている「歩く」という動作は単なる移動手段ではなく、実は健康状態を映す重要な指標のひとつです。

歩く速さがなぜ大切なのか

歩くときは、「**心臓の働き**」「**肺の機能**」「**バランス能力**」「**脳の働き**」など、様々な機能が協力しています。歩く速度が遅くなることは、身体のどこかの機能が低下しているサインかもしれません！

歩く速度が遅いほど「**転倒しやすい**」「**入院リスクが高い**」「**要介護になる可能性が高い**」ことが報告されています。しっかりと速度で歩ける人は、身体機能が維持できている可能性が高いと考えられています。



自宅でできる歩行・身体機能チェック

歩く速度や身体機能は、特別な機器がなくても、自宅や日常生活で簡単にチェックすることができます。ここでは代表的な方法を紹介します。

1. 5回立ち座りテスト（下肢筋力チェック）

方法

1. 椅子に座る（背もたれなしでも可）
2. 両腕を胸の前で組み、立つ・座るを5回繰り返す
3. かかった時間を測る

目安

- 10秒前後：良好
- 12秒以上：筋力低下の可能性
- 15秒以上：転倒リスクが高まる可能性



2. 信号横断チェック

※日常生活での実感的な方法

【チェックポイント】

- ・青信号の間に余裕を持って横断できるか
- ・人に追い抜かれることが増えていないか
- ・以前より歩くと疲れやすくなっていないか



3. 10m歩行テスト（簡易的）

方法

- 自宅や廊下などで、まっすぐ10mの距離を歩く
※普段通りの速さで、時間を計測する

目安

- 10秒以内：良好 10～12秒：標準的 12秒以上：歩行速度低下の可能性

まとめ

これらのチェックは「診断」ではなく、自分の身体の状態に気づくための簡易的な目安です。もし以前より明らかに低下している場合は、運動不足や筋力低下のサインかもしれません。早めに気づくことで、運動や生活習慣の改善につなげることができます。日々の歩行や動作は、健康状態を映す鏡です。ぜひ定期的にチェックしてみてください。



クエン酸の日／防災の日／高齢者の栄養

9月3日は「クエン酸の日」

夏バテ対策や健康維持のために
クエン酸の働きを知ってもらおう日です！

疲労回復

クエン酸は体内でエネルギー産生に重要なクエン酸回路（TCAサイクル）の中間体で、代謝を助けることで疲労感の軽減に役立つと考えられます。

食欲増進

酸味によって胃液の分泌を促し、食欲をサポートします。



クエン酸を多く含む食品



ミネラル吸収促進

ミネラルと結合して吸収を助ける効果も注目されています。

いざという時の準備はできていますか？／

9月1日は防災の日

防災の日は、日本の記念日であり、「防災の日」を含む1週間を防災週間としています。

自分や家族の安全を守るためには、日頃からの備えが欠かせません。当院でも日常的に準備を整え、万が一の事態に備えています。この機会に、防災について改めて考え、身を守る行動を心がけましょう！

災害食のポイント

普段から食べ慣れたものを備える

好みや食べ慣れた味のものを選ぶことで、災害時のストレスを軽減し、食欲を維持しやすくなります。



栄養バランスを意識する

災害時は炭水化物（パンなど）が中心になりがちですが、体調不良を防ぐために、たんぱく質（缶詰の肉、魚、豆類）やビタミン（野菜ジュースなど）もバランスよく備えましょう。

備蓄は最低3日分、できれば1週間以上を目安に
災害時は食料調達が困難になるため、家族の人数に応じて3日分、できれば1～2週間分の食料を備えましょう。



高齢者の栄養

高齢者では「食べ過ぎ」よりも「栄養不足」の問題になりやすいので注意しましょう。

肥満になりやすい時期です！

高齢になると体のエネルギー消費が減るため、体重が増えやすくなります。

日頃から食事と運動に気を配り、体重を健康的に保ちましょう。



低栄養に注意しましょう！

歯が抜けたり、味やにおいが感じにくくなったり、かむ力や飲み込む力が弱くなると、食欲が低下し、食事の量が減ってしまうことがあります。その結果、栄養不足につながるおそれがあります。

お口の健康に気を付けて、気になることがあれば早めに歯医者さんに相談しましょう。



水分補給を心掛けましょう！

高齢期は、喉の渇きを感じにくくなります。自覚なく水分不足に陥りやすく、脱水症や熱中症、せん妄などのリスクが高まります。普段からこまめな水分補給を意識しましょう。



高齢期の食生活のポイント

むせやすいときはとろみをつける

水や食物にむせて飲み込みにくいとき片栗粉などでとろみをつけるとのどを通りやすくなります。



筋肉量維持のためのたんぱく質摂取

肉、魚、卵、大豆製品などを毎日食べましょう。



食欲を刺激するための工夫をする

食欲を刺激するために、料理に香辛料を活用し、彩りよく食材を選びましょう。軽い運動や家事、散歩などをして空腹の状態で食事ができるようにしましょう。



口腔内を清潔にして、食事摂取量アップ！

高齢者が快適に食事できるよう、日常的な口腔ケアの実践が重要です。

口腔ケアしましょう！

口腔内の衛生が保たれると...

食事に対する心理的な抵抗感が減少します。

口腔の感覚が正常に保たれるため、味覚低下を防ぎ、食べ物の風味を感じやすくなります。



口腔内を清潔に保つことは、健康な栄養摂取につながり、生活の質の向上にもつながります。

日々の食事で栄養をしっかりととり、健康な毎日を目指しましょう。

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

やったるデイ!

【南高井デイサービスセンター】

酷暑の夏でしたが、なんとか乗り切れましたか? 無理に暑い所で過ごさず、涼しい所で楽しく夏祭りを開催! 皆さん童心に返り、楽しまれました。スイカ割りなんていつぶりだろう? 割れたかな?

射的



ストラックアウト



真ん中を
射止めた

どーだー



いけーっ!

高得点
狙うぞ!



夏祭り 週間

～真夏の思い出～

かき氷

ひんやり



スイカ割り

えいやー



くるくる

こっちは
命中した



当たった?

あぶない! 慌てる皆さん

緊



反省中

スマイル
全開!



つよしびより

【小規模多機能ホームつよし】

厳しい暑さが続いていますが少しずつ秋の気配も感じられる季節となりました。7月、8月は40℃近い酷暑日もありましたが、夏越祭りなどの行事やレクリエーションを楽しみました！9月もつよしは笑顔いっぱい！元気いっぱい！で過ごしていきます！

その
①

今年も盛大に開催された**夏越祭り**。つよしの利用者様も参加しました。美味しい屋台飯&スイーツでおなかいっぱい！



美味しそうな
買った！

その
②

適度な運動で夏バテ予防！ 血行改善や睡眠向上に効果バツグンだよ！ 水分補給も忘れずに！



骨粗しょう症
予防を

風船バレーで
美容と健康

**猛暑・酷暑を吹っ飛ばせ！
日本の厳しい夏の暑さを
楽しみましょう！**



次のワールドカップは
俺たちが代表だ！



その
③

運動のあとは…火照った体を冷やすのは**かき氷**！夏バテ予防、熱中症のリスクも軽減できる万能的なスイーツだよ！



ダイエット効果
もあるってヨ



ゆっくり食べて、
水分補給

脱水予防も！



モリモリみなみの杜

【みなみの杜 デイサービスセンター】

9月は防災月間！1年間の中で一番災害が多い時期とされ、職員の防災意識を高めるために水害を想定した避難訓練を実施しました★

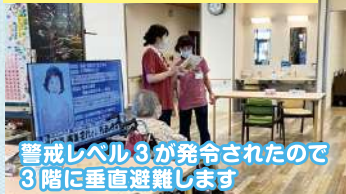
水害は【想定できる災害】
情報収集・共有が大事です！

警戒レベル3が
発令されました



この後も雨が続く
予報なので避難しましょう

職員に情報共有・
避難決定を伝達し役割分担を指示



警戒レベル3が発令されたので
3階に垂直避難します

利用者様に避難することを伝え、
職員は安全に避難できるよう誘導します



重信川が増水しているの
で、3階に避難します！
職員が誘導しますので
慌てず移動しましょう！

ご自身で歩ける方と車椅子の方は避難経路が
違うので、混乱しないように分かれて並びます



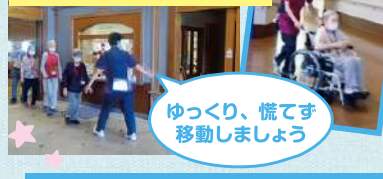
こちらに1列に
お並びください

誘導中も状況を
判断し声を掛け合います



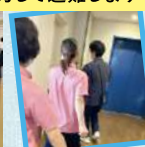
〇〇さん、
△△さんの
誘導を
お願いします

安全を確保しながら
みなみの杜3階に避難開始



ゆっくり、慌てず
移動しましょう

サ高住みなみの杜、2階の入居者様も3階に避難。
みなみの杜デイ職員も協力して避難します



避難後は看護師が
点呼しながら体調確認



体調はお変わり
ないですか？



開始から15分で
総勢57名(模擬利用者含む)、
15分で避難完了！

避難訓練を通して、職員一人ひとりが防
災への意識を高めることができました★
これからも、万が一の時に落ち着いて行
動できるよう日頃からの備えを大切に、
皆様に安心して越えていただけるようなデ
イサービスを目指しています！
今日も明日も明後日も、皆様
のお越しを笑顔でお待ちして
います！

リトルみなみちゃんの ウキウキ ウオツチング!

第113回

みなみちゃん市ニューフェイス ～ ZERO/ONE LAB. ～

売店前に日替わりで出店される手づくり市みなみちゃんに、新しいお店が仲間入りしました。古着屋の ZERO/ONE LAB. さんです。日本だけでなく韓国の古着・新品も販売されているんですよ。私のオススメはとってもかわいい刺繍ワッペン。今年の夏越祭りのポスター&うちわデザインのてんちゃんの刺繍も再現率 100%。(写真撮るの忘れました💦) アイロンタイプとシールタイプがあり、好きなところに貼り付けて自分だけの一着にできるんです。『かわいい♪』と人気だった子ども服ゾーンも、あっという間に売り切れてしまいました。私が一目ぼれたのは、猫がポケットから覗いているシャツ。もちろんゲットして帰りましたよ! 写真データさえあれば、刺繍ワッペンの製作もしてくれるとのこと。しっかりぼんちゃんのデータもお渡ししておきました(笑)。出店は火曜日(不定期) 11時から。お時間がある方は来てみてくださいね。



ZERO/ONE LAB. (@zeroone_lab)
【みなみちゃん市出店】
火曜日(不定期) 11:00 ~ 13:30

1_ お宝が見つかるかも 2_ 子ども服もかわいいものばかり 3_ アイロンタイプとシールタイプ選べます 4_ 自分好みの1枚に 5_ 動物のワッペンも種類がたくさん 6_ 一目ぼれたシャツ

読者の便利

今月の回答者：ばーべきゅう玉子



どのページを見ても職員の皆さん、利用者さんの笑顔があふれ、誰ひとりつまらなそうな顔をしていないのがすごいなと思います。一人ひとりが生き生き輝いている職場、とてもうらやましいです!

(T・M様)

ありがとうございます。これからも職員・利用者様・患者様の素敵な笑顔が少しでも多く届けたいと思います。

* * *

夏越祭りの写真に写る皆様の笑顔が

眩しかったです♪

(N・M様)

年に一度のお祭りなので、ワイワイガヤガヤみんなで盛り上がりました。かなりの暑さではありましたが、暑さを吹き飛ばすほどの熱気が病院の中でも外でもあふれていました。終わってしまうと寂しいものはありますがまた来年、皆さんと一緒に盛り上がりましょう。

* * *

毎号楽しみにしています! 特に「キラッと光る」は職員さんの素の声を聞くこと

ができて素晴らしい企画だと感じています。皆さんそれぞれに考え方があって、いつも感動させられています! これからも体に気を付けて、お仕事に誇りをもって頑張ってください。

(S・A様)
毎号、楽しみにしていただきありがとうございます。「キラッと光る」はそれぞれの気持ちや考え方など内面を覗くことができ、とても感動させられています。大変な仕事ではありますが、これからも誇りをもって業務に取り組んでまいります。

元気で間違い探し!

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 シネマサンシャイン特別鑑賞券

1組2名様

② QUOカード(1,000円分)

1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! 9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 9月30日(水)

編集後記

今年も夏の期間が長くなりそうですね。つい最近も大きな地震があり、なんでもない日常がとても尊いことだと感じます。子供が大きくなるにつれて親戚全員が集まるのが少なくなりましたが、なぜかBBQの時には全員集合します。御飯の時間から始め、火加減バッチリで美味しそうに焼けました。お肉はもちろん大人はお酒・子供はアイスと花火で目一杯楽しみました。次に集まれるのは冬休みかな?

(上白石萌也)

癒し課たいむず

暦の上では秋になりました。それでもまだまだ暑い日が続きます。てんちゃん&ぼんちゃんは、癒し課職員としてしっかり癒し課社屋 MINAMITAKAI BASE をワンソックしております。癒し課訪問者を察知したぼんちゃんは、フェンス越しに転がって…、いや、家族様や職員が揉みやすい(!?)ように体勢を整え、日々癒されているようです。遊びにくるワンね〜♪

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

B C H J L

売店からのお知らせ

お彼岸セール

9/17

木

- ・大きなおはぎ（つぶあん）
- ・大きなおはぎ（こしあん）
- ・大きなおはぎきなこ（つぶあん）
- ・大きな道明寺（つぶあん）
- ・ずんだおはぎ
- ・栗あんおはぎ

各種 **130円** (税込)

イベントのお知らせ

秋の二胡 音楽療法 コンサート

2026.9.30.wed

14:00~14:45

南高井病院 南高井劇場（多目的ホール）

【二胡演奏者】 越智慶子、清水美千代、渡部美奈子

【曲 目】 ふるさと／上を向いて歩こう／小さい秋見つけた
琵琶湖周航の歌／虫の声／紅葉／里の秋
故郷の空／旅愁

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

各種手当あり！

給与には経験年数と各種手当もあります！
詳しくは、お気軽にお問合せください！

【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
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