

ナシゴレン

ポイント

野菜の水分を十分に飛ばしてから調味料を加えると、ご飯がべちゃっとしにくくなります。



材料(2人分)

- 白米 90g
- 玉ねぎ 1/4個
- エビ 3尾
- ピーマン 1/4個
- 赤パプリカ 1/4個
- にんにく 1/4片
- スイートチリソース 大1
- ケチャップ 大1/2
- オイスターソース 小1/2
- ナンプラー 小1
- こいくち醤油 小1/2
- 鷹の爪 1/4本
- チリパウダー 少々
- 塩コショウ 少々
- 卵 1個
- サラダ油 6g
- レタス 1枚
- きゅうり 10g

作り方

- ①サラダ油でにんにく、鷹の爪、みじん切りにした野菜、エビを炒め、塩コショウをする。
- ②Aとご飯を①に加え、炒める。Bを回し入れ、さらに炒める。
- ③塩コショウとチリパウダーで味を調え、お皿に盛り付ける。
- ④目玉焼きを乗せて完成!

※詳しくは、[こころの医療センター 五色台 カフェブルミエ](#) 検索

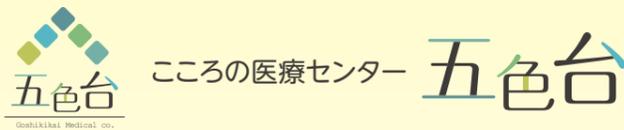
※感染症対策のため、カフェブルミエの営業を現在休止しています。

every smile

[医療法人社団五色会 会報誌●エブリスマイル]

7

July
2020



〈診療科目〉 精神科、心療内科、内科、歯科
〈診療時間〉



診療科目	曜日	診察時間
精神科 心療内科	月～水・金	午前 9:00～12:00 午後 13:00～17:00 (※初診の受付は16:30まで)
	木・土	午前 9:00～12:00 午後休診
内科	月～土	午前 9:00～12:30 午後 13:30～17:30
歯科	月～土	午前 9:00～12:30 午後 13:30～17:30

〒762-0023 香川県坂出市加茂町963番地
TEL:(0877)48-2700 FAX:(0877)48-2886
<http://www.goshikidai.or.jp/>



こころの医療センター 五色台院内施設

- デイ・ナイト・ケア ファミュー TEL (0877) 48-2700
- デイ・ナイト・ケア プルミエ TEL (0877) 48-3887
- カフェブルミエ TEL (0877) 59-4003
- デイ・ナイト・ケア オリバ TEL (0877) 48-2700

医療法人社団五色会関連施設

- 訪問看護ステーション Gステーション TEL (0877) 48-0061
香川県坂出市加茂町619番1
- 事業所内保育園 オリーブガーデン TEL (0877) 59-4330

サテライトクリニック

- 五色台クリニック TEL (087) 822-2311
高松市寿町1丁目4番3号高松中央通りビル8階
- 坂出メンタルクリニック TEL (0877) 45-7672
精神科デイ・ケア コラゾン
- 重度認知症デイ・ケア サンテ
香川県坂出市駒止町1丁目3番5号(ライフスクエア坂出内2F・3F)

社会復帰施設

- 中讃地域生活支援センター TEL (0877) 56-3200
- 精神障害者グループホーム 五色台 TEL (0877) 48-2811
香川県坂出市加茂町700番地13
- 就労継続支援施設B型 ドリームワークス TEL (0877) 59-4567

高齢者施設

- 介護老人保健施設 五色台 TEL (0877) 48-3300
グループホームたまもよし
香川県坂出市加茂町194番地1
- 指定居宅介護支援事業所五色台 TEL (0877) 48-3310
(介護老人保健施設五色台内1F)
- やすらぎホームさめぎのくに TEL (0877) 56-3035
香川県坂出市加茂町120番地1





香川県初のDPAT活動を終えて

こころの医療センター五色台 DPATチームは、5/20～5/23に初めてのDPAT活動を行いました。ニュースなどでご存じの方もおられるかもしれませんが、愛媛県の精神科病院で新型コロナウイルス感染症のクラスターが発生しました。私たちのミッションは、現地に向かい、感染拡大防止などの業務支援を行うことでした。

現地ではDMATをはじめ、様々な機関から派遣されたスタッフが協力して支援を行っていました。私たちのチームでは、看護師が病棟の環境整備を、業務調整員が現地支援の本部となる指揮所の運営を行いました。

香川県のDPAT隊としては、史上初の活動だったため緊張感もありましたが、DMATや他のDPATの助けによって、DPATとしての支援スキルが向上したと感じています。

活動終了後は愛媛県にて2週間の自粛生活を行い、PCR検査を受けてから香川県に戻ってきました。今回の経験で、現地支援だけでなく、自分たちの職場でクラスターが発生した場合にどう対応するか、何を準備しておくべきなのかということも学びました。

この経験を生かし、香川県の精神科災害支援を牽引していけるよう日々努めていきたいです。

五色台夏祭り開催中止のお知らせ

拝啓 盛夏の候 ますますご盛栄のこととお慶び申し上げます。

さて、毎年8月に開催しております五色台夏祭りですが、新型コロナウイルスの感染が拡大している状況を鑑み、誠に勝手ながら今年は開催を中止させていただくこととなりました。

来場を楽しみにされていた皆様にはご迷惑をおかけすることとなり、大変申し訳ございません。何とぞご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

敬具

表紙の人

こころの医療センター 五色台 藤本 真治

こころの医療センター 五色台に入職して8年目になります。現在、外来看護師として患者様と関わらせて頂いております。

先日、香川県のDPAT隊として初めての活動を行いました。研修では自然災害を想定していましたが、今回は新型コロナウイルスへの対応を目的とした出動でした。不安もありましたが、無事に帰ってくる事ができました。日本国内では感染拡大終息の兆しもみられてきましたが、まだまだ気を緩めることなく感染防止に努めていきましょう。

私も趣味の旅行と写真撮影が思い切りできるよう、新型コロナウイルスの終息を心から願っております。

仮設のお風呂を設置しました



デイナイトケアでは、新型コロナウイルス感染予防を目的に1日3回の手洗い、マスク着用の呼びかけ等、様々な対策を実施しています。また、デイナイトケア3施設それぞれの人の出入りを最小限にする為、5月からは各施設での入浴をお願いしています。そのひとつ、プルミエには仮設のお風呂を2台設置しました。窮屈な生活が続いていますが、まだまだ油断せず、早く元の生活に戻れるよう日々感染予防に努めています。



ファイトクラブ ~空手に挑戦~



デイナイトケアのプログラム「ファイトクラブ」では、体幹トレーニングやミット打ち、型といった空手の練習を行っています。これまでは、屋内でマットを敷いて行っていたのですが、新

型コロナウイルス感染予防のため、屋外で開催することとなりました。その他にも、マスクの着用や、参加者同士が十分な距離をとれるように声をかけるなど対策を行っています。

参加者たちは回数を重ねるごとに空手の型や体の使い方が上達しています。今までとは違う屋外での開催でしたが、青空のもと、広々とした空間で行うのは気持ち良かったです。光る汗はまるで青春の1ページのように、参加者たちからも好評でした。

老健デイケア・お茶会

老健デイケアでは月に一度、茶道や華道の先生をお招きし、お茶会を開催しています。

今年は、新型コロナウイルス感染予防のため、開催を自粛させていただいていましたが、利用者の方々からのご要望にお応えすべく、老健の職員によるお茶会を開催しました。先生ご

不在のため、見よう見まねの作法でしたが、久しぶりのお茶会、みなさま楽しんでいただけましたかな？

