

## 鱈のみぞれあん

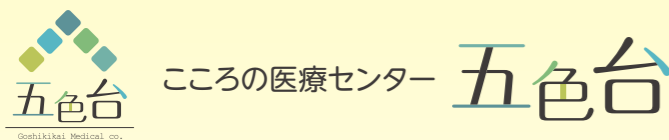
### 材料(2人分)

- 鱈 2切れ
  - 大根 150g
  - 白菜 200g
  - 豆腐 1/2丁
  - れんこん、さつまいも(輪切り) 各4枚
  - 人参(輪切り) 2枚
  - ナス 1本
  - エビ 2尾
  - ほうれん草 適量
  - しょうが 適量
- 調味料
- 出汁 300ml
  - 料理酒 大さじ2
  - しょうゆ、みりん 大さじ1と1/2
  - 砂糖 大さじ3



- 作り方
1. 出汁に調味料を加え、豆腐と白菜を入れて煮る。
  2. 煮込んだら、おろした大根としょうがをたっぷり加える。水溶き片栗粉でとろみをつける。
  3. 鱈、れんこん、さつまいも、人参、ナスに片栗粉をまぶし、揚げる。
  4. エビ、ほうれん草は、それぞれ塩茹でする。
  5. 器に盛りつけて、2のあんをかける。

※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



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

# every smile

[医療法人社団五色会 会報誌●エブリスマイル]

2

February  
2021





## ギャンブル依存症外来



ギャンブル依存症とは、ギャンブル(パチンコ、スロットマシン、競馬、競輪、競艇等)への欲求が強まり、自分の意思でコントロールできなくなった状態のことをいいます。徐々にギャンブルにかかる金額が増えていき、周囲へ嘘をついたり、借金をしたりすることで問題が深刻になっていきます。私たちは、ギャンブル依存によって問題を抱える方々に対し、医学的観点から、トラブル解決の手助けをしていきます。ギャンブル依存症治療者の認定を受けた医師や看護師をはじめ、必要に応じて、精神保健福祉士、心理士など様々な職種スタッフが連携し、サポートします。ご家族の方のみのご相談も承っております。まずは、お電話やご来院の際にご相談下さい。

### ギャンブルへののめり込み度をチェックしてみましょう



- ギャンブルにとらわれている。
- 興奮を得たいがために、掛け金の額を増やしてギャンブルをしたい欲求が生じる。
- ギャンブルするのを抑える、減らす、やめるなどの努力を繰り返し、成功しなかったことがある。
- ギャンブルするのを減らしたり、やめたりすると落ち着かなくなる。または、イライラする。
- 問題から逃避する手段として、または不快な気分を解消する手段としてギャンブルする。
- ギャンブルでお金をすった後、別の日にそれを取り戻そうとギャンブルしてしまうことがある。
- ギャンブルへののめり込みを隠すために、家族、治療者、またはそれ以外の人に嘘をつく。
- ギャンブルの資金を得るために、偽造、詐欺、窃盗、横領などの非合法な行為に手を染めたことがある。
- ギャンブルのために、重要な人間関係、仕事、教育、または職業上の機会を危険にさらす。または失ったことがある。
- ギャンブルによって引き起こされた絶望的な経済状況を免れる為、他人にお金を貸してもらおうと頼んだことがある。

◎5個以上チェックがついた方は要注意です。⚠

ギャンブル依存症外来は毎週月曜日9時~12時で診察しています。  
一人で悩まず、是非ご相談ください。

## 表紙の人

訪問看護ステーションGステーション 主任看護師 玉井 一人

訪問看護ステーションGステーションに入社して3年目になります。昨年は管理者として、訪問看護を行いながら、利用者の方々と連絡調整やスケジュール管理等をさせていただいています。

ランニングが趣味で、山の中を走るトレイルランニングやマラソンの大会に年に数回出場しています。昨年は、新型コロナウイルスの影響で殆どの大会が中止となってしまいました。今年行われるフルマラソンの大会では、目標タイムの3時間を切れるよう、練習を続けていきたいと思います。

## サンドアート体験会

株式会社エルネストジャパン代表取締役社長の永原いさよ様を講師としてお招きし、サンドアートの体験会を実施しました。

サンドアートとは、色のついた砂を容器の中に積み重ねていき、模様を作るというものです。参加された方々は、好きな色の砂を選び、熱心に模様を描いていました。完成後は、自分の作品を講師に見てもらったり、他の方が作った作品と自分の作品を見比べたりと、様々な楽しみ方をされていました。

また、ミス・アース・ジャパン香川県代表の井上まい様による講演とモデルウォークの披露も併せて行われました。普段はできないような体験ができ、有意義な一日となりました。



## 節分



今年も節分がやって来る！スタッフ扮する鬼の登場に、オリーブガーデンの園児達は大興奮！みんな元気に豆を撒いて、鬼とともに災厄を追い払いました。

所変わって、老健五色台では節分をテーマにした寸劇を毎年披露しています。今年はイベントの規模を縮小しますが、利用者の方々が笑顔になれるような節分にしたいと思います。



## やすらぎホームさぬきのくにレクリエーション

やすらぎホームさぬきのくにでは、「密」を避けるため、誕生会等のレクリエーションを各フロア単位で行っています。また少人数でも利用者の方々に楽しんでいただけるよう、毎月趣向を凝らした内容を考えています。

2021年も、皆様に季節を感じながらお過ごし頂けるよう、職員一同頑張ります！

