

鶏と野菜の南蛮おろしだれ丼

材料(2人分)

- A**
- 鶏もも肉 300g
 - 料理酒 大さじ1
 - しょうが 小さじ1/2
 - しょうゆ 大さじ1
 - みりん 大さじ1
- B**
- かぼちゃ 2切れ
 - れんこん スライス2枚
 - なす 1/2本
 - ほうれん草 50g
 - しょうゆ 大さじ1
 - 砂糖 大さじ1
 - 酢 大さじ1
 - 片栗粉 小さじ1/2
 - 水(水溶き片栗粉用) 大さじ1
 - 小口赤唐辛子 少量

- C**
- かいわれ大根 適量
 - 白いりごま 適量
 - 大根おろし 適量



作り方

1. 鶏もも肉を一口大に切り、Aを揉みこみ30分ほど冷蔵庫に置く。
2. かぼちゃ、れんこん、なすは適当な大きさに切り、油で揚げる。
3. 片栗粉をまぶした鶏もも肉を5〜6分揚げる。
4. フライパンにBを入れて弱火で熱し、とろみがついたら火を消す。
5. ごはんにBを少量かけ、野菜とお肉を盛り付けたらCをのせる。最後に④のたれをかけて完成!

※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

every smile

[医療法人社団五色会 会報誌 ● エブリスマイル]

11

November
2022



五色台 こころの医療センター 五色台

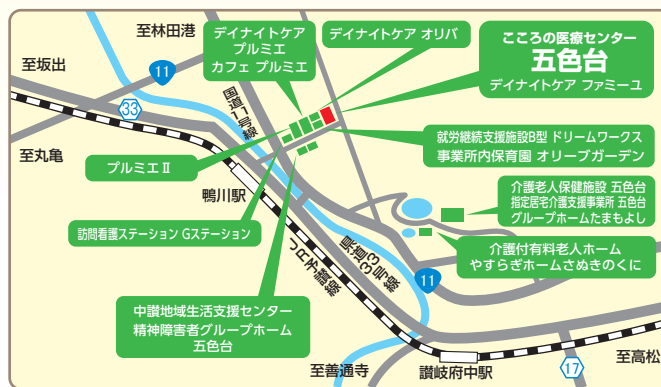
〈診療科目〉 精神科、児童・思春期精神科、心療内科、内科、歯科

〈診療時間〉

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



〒762-0023 香川県坂出市加茂町963番地
TEL:(0877)48-2700 FAX:(0877)48-2886
<http://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 ファミリーユ	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
デイ・ケア コラソン	TEL (0877) 48-2700
重度認知症デイ・ケア サンテ	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	

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
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)	
やすらぎホームさぬきのくに	TEL (0877) 56-3035
香川県坂出市加茂町120番地1	

外来プログラム

こころの医療センター五色台では、7月より以下の外来プログラムを実施しています。その取り組みについてご紹介します。ご希望の方は主治医の先生までご相談ください。皆様のご参加をお待ちしております。

グループセラピー



自分の気持ちはなかなか周りの人には言いづらく、つい一人で抱え込みやすくなってしまいがちです。グループセラピーに参加して、病気の事や自分の気持ちを話したり、他の方のお気持ちを聞いてみませんか？

■実施日時／毎月第4火曜日
9時20分～10時20分

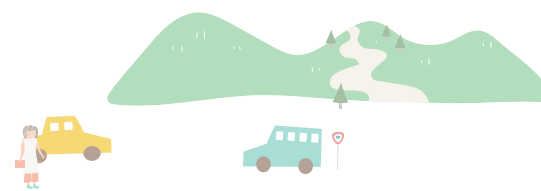


アディクションプログラム



外来のアルコール依存症の方を中心にしたプログラムです。アルコール依存症は人との繋がりで回復すると言われています。このプログラムでは、グループセラピーを中心とし「人との繋がり」を大事にしています。同じ疾患を持つ方だからこそ分かり合えることもあると思います。最後には、個別の相談時間も設けています。

■実施日時／毎週木曜日 14時～16時



表紙の人

こころの医療センター五色台 准看護師 長谷 秀明

妻がエブリスマイル9月号の表紙を飾り、「ご夫婦2人で写真を撮れば良かったですね。この流れで次の表紙をお願いします。」と担当者より声を掛けられ、今月の表紙に選ばれたB'zファンの夫です。自宅に戻り報告すると、涙を流しながら笑われました。

私は入職して33年目になります。病院の発展に伴い、提供する精神科医療の変化に戸惑い、自身が変化に適應できているか不安に思いながら過ごしてきました。これからもまだまだ病院も変化していくと思いますが、それに対応していけるように頑張りたいと思います。

DPAT訓練に参加



こころの医療センター五色台DPAT(災害派遣精神医療チーム)先遣隊は、10月1日に和歌山県で行われた大規模地震時医療活動訓練に参加しました。この訓練は内閣府が主催しており、南海トラフ地震を想定してDMAT(災害派遣医療チーム)とDPATが合同で参加します。

訓練時は実際に日本赤十字和歌山医療センターに参集した後、市外の被災想定病院まで、被災地の状況を把握しながらルート選定をして移動するなど、かなりリアリティのある経験ができました。また、被災想定病院では、当院の間嶋医師が現場指揮所本部長となり、他県のDPAT隊と協力して、被災精神科病院の患者搬送ミッションに取り組むことができました。発災時にはこころの医療センター五色台DPAT隊が皆様に頼っていただけるよう研鑽を続けていきます。

とちぎ国体入賞

栃木県で開催された「いちご一会とちぎ国体」に当法人の職員2名が出場し、馬術・なぎなた競技でそれぞれ6位に入賞しました！

馬術競技で入賞した宮本薫医師は、馬術歴が20年以上あり、こころの医療センター五色台のホースセラピーにも積極的に取り組まれています。

なぎなた競技で入賞した高家莉乃さんは、学生時代からインターハイや国体出場経験があり、今回初出場の成年試合では先鋒として出場されました。

入賞された2名には、仕事でも競技の場でも、今後さらに活躍していただきたいです。



四国新聞に掲載されました

2022年10月9日付の四国新聞に、こころの医療センター五色台の職員が掲載されました。「輝く人」のコーナーで、精神科救急病棟で勤務する看護師の尾崎麻莉子さんが本人のインタビューと共に紹介されています。今後も知識・経験を深め、エキスパートを目指したいと抱負も語ってくれました。

