

きのこのキーマカレー

材料(2人前)

●しめじ	1/2袋	A
●えりんぎ	1/2袋	
●マッシュルーム	1袋	
●合いびき肉	150g	
●トマト	1/2個	
●玉ねぎ	1/4玉	
●しょうが	6g	
●ニンニク	1かけ	
●バター	10g	
●コリアンダー	適量	
●ローリエ	適量	B
●赤ワイン	大さじ1	
●ウスターソース	小さじ1	
●しょうゆ	小さじ1	
●水	100ml	
●カレールー	2かけ	



ポイント

加熱したトマトは
リコピンの吸収率が高まり、
シミやシワなどの皮膚ダメージを
予防・軽減作用や動脈硬化や
高血圧の予防をしてくれます^^

- 作り方**
- ①きのこ類はサイコロ状にざく切りにする。玉ねぎは粗みじん切り。しょうがとにんにくはみじん切りにする。トマトはヘタを取り十字に切れ込みを入れる。
 - ②沸騰したお湯に、トマトを10秒入れ氷水にとる。皮をむき、ダイスカットにする。
 - ③オリーブオイルできのこ類を炒める。塩を1つまみ加えて分量が半分になったら玉ねぎを加える。色が変わったら、Aを加える。
 - ④しょうがとにんにくの香りが出たら合いびき肉を加え、塩しょうゆを少々ふる。
 - ⑤トマトを加え軽く潰しつつ炒めたらBを加え、水分がある程度なくなるまで混ぜて完成!

※詳しくは、[こころの医療センター 五色台 カフェルミエ](#) 検索

every smile

[医療法人社団五色会 会報誌●エブリスマイル]

4

April
2025



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、
老年精神科、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
児童・思春期精神科		午後 13:30～17:00 (※初診の受付は16:00まで)
老年精神科	土	午前 9:00～12:00
心療内科		午後 休診
内科	月～土	午前 9:00～12:00
歯科		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
児童・思春期デイ・ケア パローレ	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
事業所内保育園 オリブガーデン	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
こころのケア 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
事業所内保育園 オリブガーデン	

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	
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	

老健施設長あいさつ



今シーズンの冬は厳しく、北日本、新潟、北陸など各地で災害級の大雪に見舞われました。南国である四国でも地域によっては生活に支障が生じたようですが、香川県の平地では目立った積雪はありませんでした。穏やかな気候で生活しやすい土地であることにありがたみを感じます。また、大雪にみまわれた地域の皆様も本誌4月号が発行される頃には、さくらの開花を話題にされていることと思います。春はもうすぐですので、もうちょっとだけお待ちください。

昨年の介護報酬改定で収入は微増しましたが、物価上昇や賃上げなどで支出はこれ以上に増えており、運営はますます厳しくなっております。人材確保や後継者不在などさまざまな問題も相まって、老健協会

の会員では廃止する施設が見られるようになってきました。これは老健固有のことではなく、特養など他の介護施設、さらには病院やクリニック等の医療機関でも同じ問題に頭を悩ませているようです。

課題は山積していますが、やるべきことは利用者の皆様に満足度が高いサービスを提供していくことです。そのためにはサービスを行うスタッフの満足度も高める運営を行うことも必要だと思います。施設にかかわる全員ができるだけ充実した生活を送り、明るく笑顔で楽しく過ごしていきたいです。

坂出親子おてっ隊



「瀬戸内国際芸術祭2025」で来場者に抹茶と菓子のお接待をする“坂出親子おてっ隊”の子どもたちが、そのお接待に使う茶器をセラピーガーデンⅡで作りました。坂出市の親子ら120名が参加し、それぞれ個性豊かな茶器が60個できあがりました。春の瀬戸芸で旧瀬居中学校の「お接待」に行かれた方はこころの医療センター五色台で作った茶器を楽しみながらお抹茶をいただいでください。

さくらの季節になりました



まだまだ肌寒い日もありますが、さくらのつぼみとともに冷たい空気も少しずつ緩んできているように感じます。今年もこころの医療センター五色台各施設、それぞれの楽しみ方でさくらの季節を満喫したいと思います。

竹灯りアート共同制作イベント



廃棄する竹をデザインして灯りを灯す“竹灯りアーティスト「たけの花」”の松垣様ご夫妻を徳島県の海洋町よりお招きし、イベントを開催しました。この竹灯りアートは、ポニーとオリーブがデザインされており当院をイメージして作られています。院長をはじめ、患者さんや利用者さん・スタッフと共に制作した竹灯りアートは、6月にオープンする当院新棟の外側に飾られる予定です。いろいろな人の思いと手が入った竹灯りアート作品、“ケルティックマンダラ”を楽しみにお待ち下さい。

表紙の人

こころの医療センター五色台 デイケアパローレ 看護師 開 一矢

私は看護師として入社して3年目になります。去年の12月まで児童思春期病棟で勤務しておりましたが、今年1月からデイケアパローレへ所属変更となりました。パローレでは毎日利用者さんとスタッフで室内レクや外遊び、時には遠足等の活動をしています。利用者さんの学校や社会復帰のステップアップの場として楽しく安全に利用できるように、日々スタッフの皆で話し合っています。また、プライベートではスポーツカーが好きで、愛車でドライブを楽しんでいます。4月からは児童思春期病棟へ戻り、レギュレートマネージャーとして主に退院支援に関わらせていただきます。初めての業務で慣れない部分もあると思いますが、プライベートも大事にしながら仕事との両立を目指したいと思います。