

さわらのオレンジマスタードソースかけ

材料(2人前)

- さわら
- 薄力粉
- 塩コショウ
- サラダ油
- 2切れ
- 少々
- 少々
- 適量

(ソース)	
●玉ねぎ	1/6玉
●サラダ油	適量
●牛乳	100ml
●塩	少々
●粒マスタード	大さじ1 A
●マーマレードジャム	大さじ1/2 A
●片栗粉	大さじ1/2 B
●水	大さじ1/2 B
●塩コショウ	

- ①さわらは、1切れを3等分に切り、塩コショウをし軽く水分をとる。
 ②薄く薄力粉をまぶし、揚げ焼きにする。
 ③玉ねぎは、薄くスライスし、サラダ油で色がつかないように塩を振って炒める。
 ④しんなりしたら牛乳を入れ、沸騰する前にAを入れて味を整えてから、Bでとろみをつける。

作り方

ポイント

ソースに生クリームを加えるとコクが出るのでオススメです!



※詳しくは、[こころの医療センター 五色台 カフェプレミエ](#) 検索



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



〒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 広報誌 every smile2025年6月号 発行日:2025年6月1日 発行所:中讃地域生活支援センター 発行人:佐藤 仁
 編集者:every smile編集委員会/竹内望美・津崎真理子(こころの医療センター 五色台)

土井勇人(介護老人保健施設五色台) 吉田理恵(中讃地域生活支援センター)

*every smileを発送いたします。必要な方は、こころの医療センター 五色台までご連絡下さい。

every smile

[医療法人社団五色会 会報誌●エブリスマイル]

6

June
 2025



春のレクリエーション



春は気候も良く、各部署で様々な外出レクリエーションが行われました。

2病棟は空港公園へ行き、広い空の下、離着陸する飛行機をゆったりと眺めることができました。ディケアコラボでは、カフェジャルダンと岡山ジブリ展に行きました。カフェジャルダンでは

広大な敷地に植えられた色とりどりの芝桜や芝桜アートに癒され、岡山ジブリ展ではジブリ作品の世界観に浸り、思い思いに歩いて楽しめました。今後も、患者さん・利用者さんが楽しめるプログラムを企画していきたいと思います。

新人研修 ポニー乗馬



今年も新入社員向けに乗馬体験が行われました。最初は緊張した面持ちでしたが、終わるころにはみなさん笑顔でポニーとの触れ合いを楽しんでいました。

「ポニーの乗馬は初めてだったので、体験前は少し緊張しましたが、実際に乗馬してみると、手に伝わってくるモモちゃんの暖かさに癒されました。モモちゃんの優しいオーラに包まれて、自然と私自身表情も柔らかくなり、とても楽しい乗馬体験となりました。(令和7年度入社 支援センター 大塚滉一)」

中讃地域生活支援センター バーベキュー



中讃地域生活支援センターの活動として、ゴールデンウィークの5月3日と4日、J'sセラピーガーデンⅡにて、グループホームの利用者さんを対象にバーベキューを行いました。二日間で約80名の方が参加され、和気あいあいとした雰囲気の中でお昼ごはんを楽しんでいただきました。今年のメニューは焼肉、ピザ2種類、コンソメスープなど充実しており、利用者さんたちからも「おいしかった」「おなかいっぱいになった」など嬉しい声が聞かれました。



利用者さんたちに少しでも楽しい時間を過ごしてもらおうと、グループホームのスタッフたちも当日の準備や誘導、見守りなど様々なところでお手伝いしてくださいました!

お知らせ

5月26日より外来が新棟へ引っ越ししました。

外来の診察室や待合スペースは広くなり、キッズスペースや大きな水槽も設置しています。
お子さまからご高齢の方まで、落ち着ける空間でお待ちいただけます。
より一層、よりよい医療を提供できるようスタッフ一同努めてまいります。

表紙の人

こころの医療センター五色台 医師 内田 理恵

昨年より医師として入職した内田です。それまでは倉敷で勤務しておりましたが、第二子出産後、地元である香川県に戻ることとなりました。当院に採用していただき、心より感謝しております。

現在、下の子は院内保育園でお世話になっており、毎日「これ～オリーブガーデンでやったことあるよ!」と得意げに話す様子から、日々貴重な経験をさせていただいていることを実感しています。

これからも地域に少しでも貢献できるよう、精一杯努めてまいります。