

## 鶏むね肉のはちみつレモン揚げ

### 材料(2人前)

●鶏むね肉	1枚
●酒	小さじ1
●醤油	小さじ1
●にんにくチューブ	1.5cm
●しょうがチューブ	1.5cm
●塩こしょう	少々
●片栗粉	適量
●醤油	大さじ2
●みりん	大さじ1
●酒	大さじ1
●はちみつ	大さじ1
●レモン汁	大さじ0.5~
●黒こしょう	少々



作り方  
①むね肉は厚みのある部分を包丁で開き、肉たたきや瓶等で叩いて、肉を広げる。  
②Aを好み込み、片栗粉を両面にたっぷりまぶし、底から1cmほど油をひいたフライパンで両面をこんがり揚げ焼きにする。肉を皿に取り出しておく。  
③肉を焼き終わったフライパンの余分な油を拭き取り、Bを入れ、軽く煮詰める。揚げ鶏を戻し入れ、しっかりとBを絡め、黒こしょうをかけたら完成♪  
好みで輪切りのレモンを追加して下さい。

※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8月号 発行日:2025年8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 ]

8

August  
2025



## うつ病の新たな選択肢 rTMS療法(反復経頭蓋磁気刺激療法)



6月よりrTMS療法の設備を整え、研修を受けたスタッフにより治療を行っています。

rTMSは脳の活動が低下し過剰になっている部位に磁気刺激を与えることで、神経回路のバランスを整え、脳機能の改善を目指す新しい治療法です。

うつ病の治療は休養、精神療法、心理療法に加えて薬物療法を中心とされてきました。しかし、薬が充分に効かない方や、副作用が強く薬の使用が難しい方も少なくありません。薬による治療が難しかった方にも、新たな希望となる可能性があります。

※詳しい治療過程はホームページをご覧ください。

## 職患対抗ソフトバレーボール大会



今回、患者さんとデイナイトケアの利用者さんVS職員チームでソフトバレーの試合を行いました。結果は患者さんチームが、見事、職員チームを敗り勝利を飾りました。今大会に向けて、春から病棟・デイナイトケア合同で練習を開始しました。最初は緊張でぎこちなく、交流する様子もあまり見られませんでしたが、徐々に距離も縮まり選手同士で良いプレイが出れば「ナイス!」、ミスが出た時も「どんまい!次はいける!」などと、前向きな声かけが見られるようになりました。惜しくも職員チームに敗れ悔しい想いをした利用者さんも居ましたが、チームメイトの声かけにより「次は負けない」と今回の“負け”も前向きに乗り越えることが出来たと感じました。

11月にある県主催のバレー大会に向けて9月から病棟とデイナイトケアの合同練習が再スタートします。五色台のチームワークを武器に、チーム一丸となって優勝を目指していきます!!

### 表紙の人

#### 訪問看護ステーション Gステーション 看護師 中島 安子

入社して6年目です。訪問看護に従事し、利用者さんの思いや不安に耳を傾け、心に寄り添いながら、その人らしい生活を支援できるよう心がけています。見えにくい「心」に向き合う中で奥深さややりがいを感じ、関わりを通して自立をサポートできたときには特に嬉しく思います。

香川県内を訪問する中で、私生活でも息子とドライブを楽しむことが増えました。休日は筋トレや韓国ドラマ、ボウリングを楽しみ、日々の活力につなげています。

## デイナイトケア合同遠足



6月18日にデイナイトケア・デイケア合同の遠足で兵庫県南あわじ市にある「うずの丘大鳴門記念館」へ行きました。館内でしか購入できない限定のハンバーガーやアイスを食べられる方や、限定ショップで買い物をされる方、名物の巨大な玉ねぎオブジェクトを見て驚く方など、人々が様々な形で館内を楽しんでいました。中でもみなさん興味を持たれていたのが、淡路島の海を表現したデジタルアートでした。幻想的な体験ができたと感想を述べる方もいました。帰りのバスの中でも「玉ねぎめっちゃ大きかった!」や「暑かったけど来てよかった!」等、多くの感想を頂くことが出来ました。

## さぬきの夏

熱い夏がやってきました。さぬきのくにでは誕生会等、毎月様々なレクリエーションを行っています。釣りゲームやトントン相撲、カラオケ等、いつもと違う表情で熱心に取り組まれ、盛り上がっています。暑い夏に負けないよう、体調管理に気を付けながら、今後も入居者の皆様に楽しんでいただけるよう企画していきたいと思います。



### 2025年8月の外来診療について

8/14(木)・8/15(金)はお盆休みの為、外来診療をお休みします。

### お知らせ

#### 夏祭り開催について

8月20日(水)に毎年恒例の五色台夏祭りを開催します。

昨年新しくオープンしたJ'sセラピーガーデンⅡにて、催し物も沢山準備していますので夏の思い出作りにご家族、ご友人をお誘いの上ご来場ください。

スタッフ一同お待ちしております!