

春の彩り アジの三杯酢

材料(2人前)

- アジ 70g
- 小麦粉 小さじ1と1/3
- サラダ油 小さじ1と1/4
- 玉ねぎ 1/6個
- 赤ピーマン 1/8個
- 青ピーマン 1/8個
- たけのこ水煮 15g

- かつおだし 大さじ1
- 穀物酢 大さじ2/3
- 濃口醤油 小さじ1と1/3
- 砂糖 小さじ1



作り方

- ①キッチンペーパーでアジの水分を拭き取り、小麦粉を全体にまぶす。
- ②熱したフライパンにサラダ油をひき、1を揚げ焼きする。
- ③玉ねぎ、赤青ピーマンは薄くスライスする。
- ④たけのこ水煮は千切りに下茹でをする。
- ⑤Aの調味料を合わせ、焼きあがったアジと3.4(野菜)をバットに入れ、ラップをして冷蔵庫で浸す。

※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]

6

June
2026

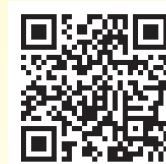


五色台 こころの医療センター 五色台

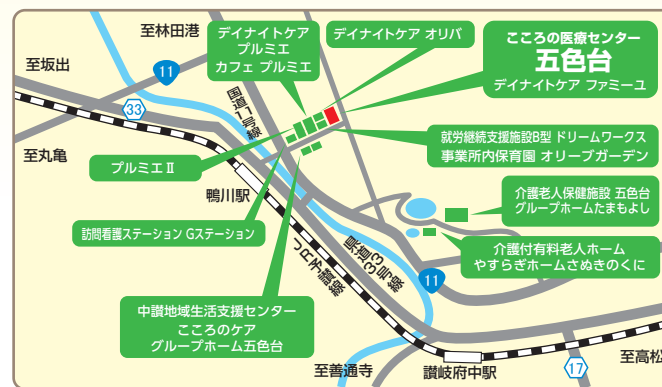
〈診療科目〉 精神科、児童・思春期精神科、
老年精神科、心療内科、内科、歯科

〈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
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
香川県坂出市加茂町619番1	
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

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	

こころの医療センター 五色台 広報誌 every smile2026年6月号 発行日:2026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を送りたいします。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。

デイトケア春の運動会



5月13日(水)にDNCとオリーブガーデン合同の運動会が開催されました。オリーブガーデンの園児の皆さんは見学に来た家族が見守る中、ダンスやかけっこ、DNCと一緒に玉入れの競技にも参加し、運動会を盛り上げてくれました。DNCの皆さんもバケツリレーや旗挙げゲーム、お玉リレーなどバラエティーに富んだお馴染みの競技に取り組み、最後のパン食い競争にはたくさんの方が参加され、とても盛り上がりました。子どもから大人まで広い世代が楽しめた運動会となりました。

新人研修 ポニーとのふれあい



今年も新入社員に向けた研修の一環として、乗馬体験が行われました。今回はモモちゃん、ジョンの2頭のポニーたちが研修に協力してくれました。乗馬が初めての方も多く、最初は緊張している様子でしたが、体験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。

表紙の人

こころの医療センター五色台
医療相談課 公認心理師リーダー 佃 里帆

入社して4年目になります。医療相談課の一員として受診相談、入院調整、書類作成の依頼などの業務を行っています。今年度は香川県からの委託で子どもの心の診療ネットワーク事業と、ネット・ゲーム依存と不登校・ひきこもりに関する学習会を担当しており、子どもの支援の啓発に努めようと思っています。私は旅行が好きで、最近は宿泊を目的に旅行することが増えました。宿で昼寝や読書などをしたり、次の旅行の行き先を考えたり、時間に追われずゆっくり過ごすことで心に余白が出来るような気がします。悩みや不安を抱えた方が少しでも安心できるよう、丁寧な対応を心掛けたいです。

さぬきのくにホテル祭り



やすらぎホーム・さぬきのくにでは、6月5日に毎年恒例の「ホテル祭り」を開催することになりました。さぬきのくにの恒例行事としてすっかり定着したこのホテル祭りでは、ご家族と一緒に色々なゲームを楽しんだり、スイーツを食べながらお話をされたり、皆様それぞれの楽しみ方で、ひと時を過ごされています。さて、今年もどんな笑顔を増やせるか、私たち職員は準備をしつつ、今から楽しみです。

(掲載されている写真は昨年ホテル祭りの様子です。)

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、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。毎年J'sセラピーガーデンIIで行われているこの行事、今年は強風に見舞われ2日目が支援センター3階交流室での開催となりましたが、2日間で80名以上の方が参加され、両日共に和気あいあいとした雰囲気のおかげでお昼ごはんを楽しんでいただくことができました。焼き肉の他にもピザやデザートなどメニューも充実しており、利用者さんたちからも「よかったよ!」「楽しかった!」などの嬉しい声が聞かれました。