

## ハンバーグのホワイトソースがけ

### 給食課 メニュー紹介

ホワイトソースはバターと小麦粉を炒め、それを牛乳で溶きのばして作ります。今回は彩りのためににんじんを加え、華やかに仕上がるようにしました。

牛乳にはカルシウムが豊富に含まれています。カルシウムは骨や歯の材料となるだけでなく、血液や神経、筋肉などにおいても重要な栄養素です。体内で作ることができないので、意識して取り入れ、健康な毎日を送るために役立てましょう。



# every smile

[医療法人社団五色会 会報誌●エブリスマイル]

# 3

March  
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		
老年精神科		
心療内科	土	午前 9:00～12:00 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
カフェプルミエ	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
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3月号 発行日:2026年3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。

## 「病院の長い廊下を楽しく」



こころの医療センター五色台の長い廊下に、山口一郎さんの作品「パレード」をお迎えしました。この作品は壁面いっぱいに動物たちが並んで歩く姿や、鳥たちの飛びゆく様子がダイナミックに描かれたインスタレーション作品です。「毎日歩く長い廊下がいつもより楽しくなるように」という山口さんの思いが広がり、患者さんはもちろん、ご家族や来院される方々へ、そしてここで働くスタッフにとっても励ましと癒しとなり、このワクワクが病院を超えて外へまでも広がってほしいです。

## rTMS講習会



今回の講演では、群馬県うまやばし病院におけるrTMS療法の実際の取り組みが紹介されました。rTMS療法は磁気刺激によって脳に働きかける治療法で、難治性うつ病に対しても一定の効果が示されています。同院では治療時間の短縮や刺激強度の調整など、継続しやすい工夫が行われており、副作用も少ないと報告されました。また、治療効果が乏しい場合も、診断や治療方針を見直すきっかけとなる点が印象的でした。当院でもrTMS療法を導入しており、本講演の内容を今後の治療に活かしていきたいと感じました。

## ひなまつり



今年もひなまつりがやってきます。ひなまつりとは「桃の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う伝統行事です。雛人形を飾り、ハマグリやちらし寿司などを食べ、桃の花を添えてお祝いします。五色台各施設でもスタッフが工夫を凝らし、様々な形でひなまつりをお祝いします。

## ミュージックシェアリング



1月22日に、ミュージックシェアリングの方々による演奏会が行われました。ミュージックシェアリングとは「人々にとって音楽をもっと身近なものになるようにし、豊かな人間性をめざす」という理念のもと、子ども達や高齢者に向けて音楽活動を実施しているNPO法人です。当院でも年3回、素敵な演奏を聴かせていただいています。今回は、リクエストしたMrs.GREEN APPLE「青と夏」や、宇多田ヒカル「Beautiful World」、クラシックや童謡など、様々なジャンルの音楽を1時間にわたって演奏してくださいました。子ども達の中には、プロの演奏を初めて聴く子もおり、「動画で見るのと全然違う」「僕、バイオリンの音好き!」と目を輝かせながら話す様子から、音楽が持つ力の大きさを改めて感じることができました。生演奏ならではの音の響きや臨場感に触れることで、子ども達だけでなく職員にとっても心が温まる、穏やかで豊かな時間となりました。

## さぬきのくに紹介



さぬきのくにでは、毎月、行事やレクリエーションを開催しています。大きな行事としては、6月の「蛍祭り」、12月の「クリスマス会」があり、ご家族の皆様にも参加していただいております。その他にも毎月の誕生会やひな祭り、お花見、遠足等、季節の行事を開催しています。

## 表紙の人

こころの医療センター五色台  
外来看護師 田邊 賢佑

入社して7年、病棟から外来に異動して約1年が経ちます。退院された方々とお会いできたり、声をかけていただいたりすることでこちらも元気を貰っています!依存症の自助会にも参加し始めました。会の中では話を聞いてもらえることで、正直な気持ちを言葉にしてもいいんだという安心感があります。同じ悩みを抱える1人でも多くの方に来ていただき、回復の輪を一緒に広げていけたら幸いです。最近の楽しみはランニングをすることです。10km走れる日もあれば、シューズを履いてコンビニで買い物をするだけの日もあります。無理なく楽しく趣味も仕事も続けていきたいです!