



社会福祉法人 財団法人 済生会 済生会吉備病院

No. 25
2024 winter

まびっこ KIBIKKO

◎特集

吉備病院の医師を紹介します!



吉備病院の医師を紹介！

Doctor interview



院長
難波洋一郎
なんば よういちろう

脳神経外科
脳神経外科一般

赤木:なぜ、医師になろうと思いましたか？

先生:小学生の頃から動植物に興味があり「シートン動物記」「ファール昆虫記」や「^{むくはと}棕鳩十全集」など図書室に行っては読み漁っていました。生物としての人間について学んでみたい気持ちから医学

部進学を選択しました。でも一番の理由は理系コースだったので数学と物理が大嫌いだったからかも。



赤木:えっ、数学と物理嫌いで医師になれるんですね(笑)。

赤木:吉備病院の好きなところは？
アピールポイントは何ですか？

先生:4つほど、あげてみます。
1つ目は、小さな病院だけに職員みんなが顔の見える関係でコミュニケーションがとりやすいこと。2つ目は、職員に個性的

な人が多く多様性が楽しめるね。

赤木:家族のような、チームのような感じですね。

先生:3つ目は、備中高松駅に近いので自宅からJR通勤しやすいところです。

赤木:便利ですよ。桃太郎線(吉備線)は、のどかな景色が魅力ですね。

先生:最後に、病院の中にコンビニがないので無駄遣いをしないし、体にもよいよね。

赤木:確かに! ない不便さではなく、そう考えたらいいですね。



広報委員 赤木

赤木:おすすめスポット(感動した国や場所・土地)を教えてください。

先生:長野県白馬スキー場。スキーは大学に入ってから始めて一向にうまくなりませんでしたが、今でも年1回は信州や上越に滑りに行きます。なかでも白馬は雪質がよいだけでなく、北アルプスの雄大な銀世界が眺望でき、湯めぐりもできてお気に入りのグレンデです。

赤木:想像しただけでも素敵な景色が目に見えます。いいですね。



私の趣味は...

小さい頃から絵を描いたり見たりするのが好きでした。抽象、具象に限らずインターネットで探して興味ある展覧会があれば足を運びます。いい雰囲気の小ぢやかな美術館が好きで、近場のお気に入りには奥田元^{げん}宋・小由女美術館(広島県三次市)、なかた美術館(広島県尾道市)です。





坪井雅弘

つばい まさひろ

脳神経外科

脳神経外科一般

頭痛

手足のシビレ・痛み

片岡：なぜ、医師になろうと思いましたか？

先生：僕の母親から「医者になりたかったが、戦争でそれは難しく夢が叶わなかった」と聞き、僕が母親の夢を追いかけて医者を目指すことに。それまでは丹下健三さんという建築家に憧れ、建築学科を目指していたんだ。しかし試験にデッサンがあることを知らず、その勉強をしていなかったから諦めたんだ。

実は建築家を目指していたという坪井先生。今は医者になって良かった！と話してくれました。患者さんから「良くなりました。ありがとうございます。」「いい病院ですね！」と言われるのが何より嬉しいんだと笑顔で答えてくれました。

片岡：仕事で1番大切にしていることは何ですか？

先生：患者さんがホッと安心する場所、また来たいと思う場所になるように患者さんとお話することかな。あとは**絶対に年齢のせいにはしない**。患者さんから「もう歳だから仕方ないって」と言われることがあるが、

歳を取っても良くなることはあるので、絶対に年齢のせいにはしないんだ。

先生の人柄を感じました(^ ^)

片岡：学生時代はどのように過ごしましたか？

先生：当時からテニスをしていて、社会人のテニスクラブに縁があり所属していたんだ。周りは社会人ばかりで大学生は僕一人だけ。そこで先輩方から経済や社会について様々なことを教えてもらって、とても勉強になり、良い経験だったなあ。テニスは今もしていて、テニス歴は50年以上になるかな。

書ききれないほどのテニスエピソードがありました！卒業後もテニスのご友人たちとの交流があり、素敵な学生生活だったのがインタビューでも伝わってきました。

そんな先生に「健康の秘訣は？」と伺うと、「テニスもだけど…冗談を言って笑うこと!(即答)」インタビュー中は冗談を言いながら、楽しい笑顔の時間でした。



広報委員 片岡

私の趣味は…

私は長年硬式テニスを続けています。土日の早朝にテニスクラブで40~50代の人達とダブルスの試合をして、汗を流しています。美術鑑賞も好きで、妻と一緒に旅行先で美術館巡りをしています。テレビの美術番組を録画して楽しんでいます。最近では草間彌生美術館が面白かったですね。





小松原一正
こまつばら いっせい

内科一般
循環器

山本: なぜ、医師になろうと思いましたが?

先生: 子どもの頃から人と関わることが好きで、年齢を重ねるうちに人の役に立つ仕事をしたく考えるようになりました。医師か看護師になりたいと思っていましたが、高校生の時に親族に不幸があり、医療の力で病気を救いたいという思いが強くなり医師になることを決めました。

山本: 診療で大切にしていることは何ですか?

先生: 診療では患者さんの話・訴えを丁寧によく聴くことを大切にしています。それによって見えなかった部分が見えてくることもあると思うので、忙しくても訴えを聞くよう心がけています。
患者さんにより満足していただける医療をすることが使命だと思い、日々診療に臨んでいます。

山本: タイムリープするならいつの時代に戻りたいですか?

先生: 大学時代です。仲間と一緒にサッカー部で色々な大会に出場し、共に汗を流し青春を謳歌し楽しかったからです。
大きな大会がある前には、2週間程合宿し

共同生活を行って大会に臨んだものです。全国各地に遠征して楽しかった思い出ばかりです。

スタッフより

どの質問にもじっくり考えられて丁寧に答えられる先生は本当に素敵でした。常に真摯に患者さんと向き合っておられる先生ならではの回答に共感しました。

いつも先生のほうから挨拶をされたり話しかけてくださったり、笑顔が素敵な気さくで頼りがいのある先生です。

現在外来患者さん多数で人気急上昇中! 私たちスタッフもまじめで心のきれいな先生のが大好きです。機会があればぜひ一度先生の診察を受けてみてください。先生の人柄に触れればファンになること間違いなしです!



広報委員 山本



私の趣味は...

若い頃は体を動かすことが好きでしたが、最近はおっぱらテレビでのスポーツ観戦となっています。なかでもサッカー日本代表の試合は欠かさず観戦するようにしており、「ドーハの悲劇」などを経験した日本が今ではドイツやスペインなどの強豪国を相手に勝利する姿に拍手喝采しています。





永瀬 洋
ながせ よう

形成(整形)一般
創傷・皮膚外科

僕たちは知りたいです! 永瀬先生のことを!!!

では、まず最初に!

古崎:なぜ、医師になろうと思いましたか?

先生:小学校の卒業文集には「将来は設計技師になりたい」と書いた。自分の造った船や飛行機が世界中を駆け巡る。幼い少年の夢であった。工学部に進学したときに、父が寂しげに呟いた。「わしの跡を継ぐ奴が誰もおらん」。医師の道への決断はこの時であった。現実には長兄が跡を継ぎ、次兄は他で開業。残った私は今ここに…。



広報委員 古崎

古崎:お父様のひとことがきっかけだったんですね!
心温まるお話ですね!!

では、次の質問をさせていただきます!

池田:好きな言葉を教えてください!!

先生:「今のすべては未来の希望」
(高畑勲監督『かくや姫の物語』より)

池田:
素敵です!!!
先生、かっこよすぎますよー!!!



広報委員 池田

では、最後の質問です!

古崎:大切にしていることはズバリ?!

先生:和而不同(人と人との関わりあい)



古崎:あっぱれ!!! 流石、永瀬先生!!!! 僕たちも、日々精進します!!!!
ありがとうございましたー!!!

私の趣味は...

●定年後から始めたおやじバンド。ビートルズからAKBまで、まんべんなく飽きさせない趣向と技術(?)でもって毎年のライブ。自画自賛のDVD絶賛発売中!



●数十年来の夢を実現させた庭のミニログハウスにて、買い集めた木工工具で大人も子どもも喜ぶ木のおもちゃ作り。並んだ我が家の仲間たち!





古藤直紀

こう なおき

内科一般
呼吸器

濱：なぜ、医師になろうと思いましたか？

(先生は元々ほかの学部で医学部に入り直して医師になったと聞いたのですが。)

先生：元々は理学部だった。就職のことを考えていて家系に教師が多く、このままだと自分も教師かなと思って考えていく中でなんとなく医師になろうと思って医学部に入り直した。

これを聞くと「なんとなくか」と思うかもしれませんが、実は勉強熱心でいつも患者さんの検査結果や文献から気になることがあると、こんな症状に注意した方がいいよとかこんな危険性があるよと教えにきてくれます。スタッフだけが知る熱心で優しい先生の一面です。

濱：病院までいつも歩いてこれているのを見かけますが、健康のためですか。

先生：自分では健康のためとは思ってなく、車を出すのが面倒だから歩いているだけ。

とそっけない返事でした。年齢は非公開

なのでわかりにくいと思いますが、歩いて通勤することが適度な運動になって若さを保つ秘訣ではないでしょうか。

濱：最近残念だったことは何ですか。

先生：自宅で作っている茄子が、秋まで長期間収穫できずと聞いていたのに、夏が暑かったせいで思ったほど収穫できなかったこと。

趣味はないといいつつ、なかなか気合が入っている返事でした。



広報委員 濱

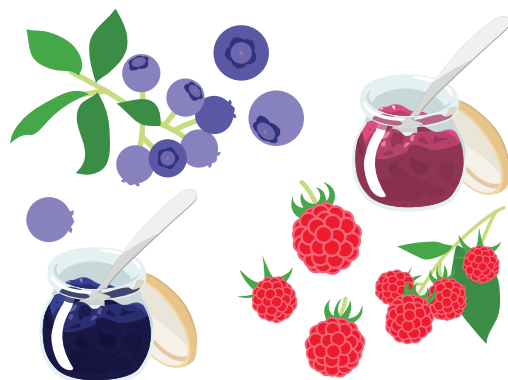


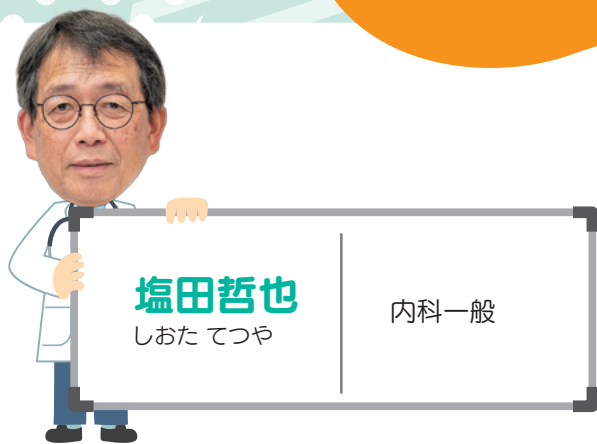
私の趣味は...

「趣味はないよ。まあ家庭菜園にでもしとこうか。でも作るのにはトマトと茄子ぐらい。あとはブルーベリーとラズベリーもあるか。」

ちなみにブルーベリーとラズベリーはジャムになって出てくるんですかと質問してみたところ、嬉しそうに「そうよ」と答えてくれました。

ほのぼのとした家庭を感じる瞬間でした。





広報委員 多田



広報委員 山本

多田:なぜ、医師になろうと思われましたか？

先生:子どもの頃、近所のかかりつけ医に憧れて医者を目指しました。

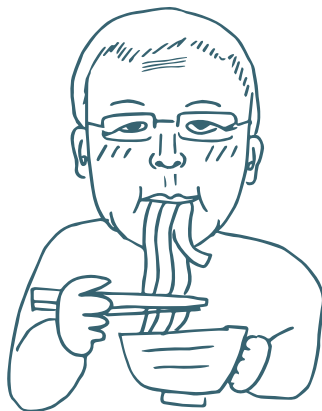
山本:退職後に何かやってみたいことはありますか？

先生:終活!!

山本:香川出身の塩田先生。うどんのおいしい店があれば教えてください。

先生:スーパーで売っているテーブルマーク㈱の『カトキチ冷凍讃岐うどん』とヤマモリ㈱の『名代つゆ』で作る自宅のぶっかけうどんがコスパが良くて一番おいしい。岡山市内に行きつけのうどん屋さんがありますがこれはナインショ(笑)。

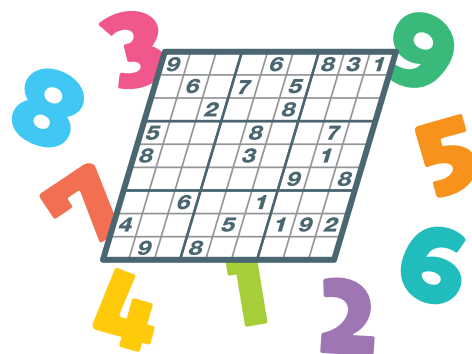
山本:(後日、こっそり行きつけのお店を教えてくださいました。先生おすすめのアレを私も食べてみたいですー。)



私の趣味は...

オフタイムには自宅内の片付けや、新聞などに掲載されている『数独パズル』を解いて過ごしています。☆の数が多い問題が解けた時には達成感があります。

(食器洗いも積極的にされているそうですよ。きれい好きでとてもまめなんですね。僕も見習わせていただきます…/多田)



非常勤医師を 紹介します!

整形外科



守都義明
もりと よしあき

整形外科一般
骨粗鬆症



小武守正人
こたけもり まさと

整形外科一般



川上幸雄
かわかみ ゆきお

整形外科一般



林 正典
はやし まさみち

整形外科一般

外科



筒井信正
つつい のぶまさ

外科一般

内科



中塔辰明
なかとう たつあき

内科一般
糖尿病



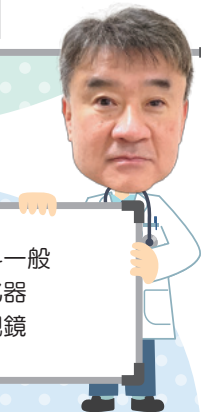
仁科恭一郎
にしな きょういちろう

内科一般
肝臓病



木場崇剛
きば たかよし

内科一般
消化器
内視鏡



大森浩介
おおもり こうすけ

内科一般

婦人科



江尻孝平
えじり こうへい

婦人科一般

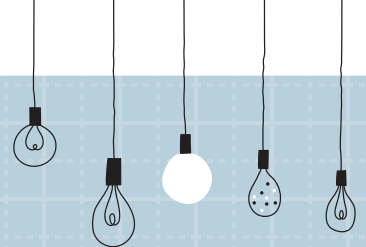
泌尿器科



津島知靖
つしま ともやす

泌尿器科学一般

きびPhoto



職員が写真を投稿するコーナー「きびフォト」です。
毎月テーマを決めて、素敵な写真を掲載します。

テーマ あなたが大切にしている モノ・コト

 K・K



私の好きな作業！
これは夏時期です！

家庭菜園 # 地域 # 作業療法 # 健康
幸福 # 皆さんも是非

 A・C



九死に一生を得た16歳の愛犬パウル。
長生きしてね。

ミニチュアダックス
九死に一生

 K・E



これは目元を温めるアイマスク！
気持ちがよくて、寝る前に使っています (^_^)
リラク〜クス♪

リラックスタイム

 K・A



私にとって…
リフレッシュできる場所であり、時間でもある。

JSB # RILY # 癒

 I・N



第2のユニホームです！
右肩には総社のアイドルチュッピー君🐶

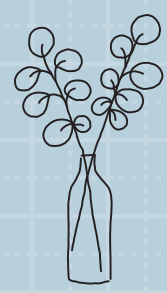
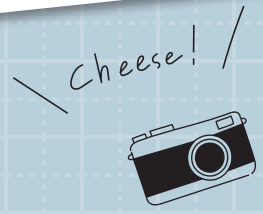
柔道部物語 # チュッピー君

 K・A



大好きな犬と散歩

散歩 # 愛犬 # 健康



2023年度から看護師や管理栄養士が
病気との付き合い方を手助けする

『お助け外来』をはじめました



お助け外来は、たとえ病気や障害を抱えていても、高齢になっても住み慣れた家・地域で体調良く元気に過ごせるように、看護師や管理栄養士が患者さんやご家族を手助けする場です。お助け外来には、「健康」お助け外来、「あし」のお助け外来、そして「食事」お助け外来があり、糖尿病をはじめとする生活習慣病(高血圧症、脂質異常症、肥満症など)や認知症、足・皮膚のトラブルへの看護を得意とする看護師、食事への支援を得意とする管理栄養士が担当しています。



病気や治療に関する「困りごと」「悩みごと」への
対処方法を一緒に考える

『健康』お助け外来

慢性疾患看護専門看護師/日本糖尿病療養指導士 佐藤真理子
認知症看護認定看護師 長谷川香奈恵

「病気や治療のこと、誰に相談すればいいのかな。」「今の治療や療養の仕方でもいいのかな。」「最近、物忘れが気になるけど、どこに相談すればいいのかな。」などの心配事や悩み事、困り事について看護師がお話を聴いています。対処方法を一緒に考えたり、提案したり、確認し合ったりしています。少しでも病気とともに楽に生活できるように、そして何を大切にしたいかという望みを汲み取りながら支援しています。『健康』お助け外来に来られた方から「元気でいたい!って思っているけれど、今のやり方でいいのかなって不安だった。でも、看護師さんにいろいろと相談できて安心しました。」と見せてくださる笑顔や、「また、来月もよろしくね。」と頼りにしてくださるお言葉に私たちも「頑張ろう!」と元気をいただいています。

■お助け外来を受診したいときは… **TEL.086-287-8655**

足のトラブルに対してお手入れ方法を一緒に考え、ケアできるようにお手伝いする

『あし』のお助け外来

皮膚排泄ケア認定看護師 石川延子

フットケア指導士 林美由紀

足は単に「歩く」という移動手段だけでなく、第2の心臓とも言われています。あかぎれや水虫、巻き爪など健康な人にとっては命を脅かす問題にはならなくても、糖尿病や下肢閉塞性動脈硬化症[※]のある方、透析をしている方は些細な傷がきっかけで足を失う＝下肢切断という最悪の事態になることがあります。高齢者ではつま先や足の爪の変形等により、つまずきやすくこけやすい状態になったり、こけて骨折して寝たきりになったりする可能性もあります。そのため、日ごろから足へ関心を持ち、ケアしていくことが大切です。あしのお助け外来では足に悩みを抱えている方の相談を受け、その方に合った方法でケアを提供します。足に抱えるさまざまな問題を患者さんと共に解決し、自立した日常生活を送っていただけるよう私たちがお助けしますので、お気軽にご相談ください。

※下肢閉塞性動脈硬化症：下肢に動脈硬化が起こり、血管が狭くなったり詰まったりして血流が悪くなる症状。



分厚く変形した爪



爪水虫(爪白癬)

生活や体調に合わせた食事の工夫や方法を一緒に考える

『食事』お助け外来

管理栄養士 在宅訪問管理栄養士/人間ドック健診情報管理指導士 片岡瑛子

食事は幸せを感じる大事な要素です！私は食べるのが好きで管理栄養士になりました。「糖尿病の食事はこれでいいの？」「減塩ってどうするの？」「腎臓が悪いって言われたけど何に気を付けたらいいの？」など食事に関するお悩みや困り事があれば遠慮なく『食事』お助け外来へご相談ください。管理栄養士がお一人おひとりの生活や体調などに合わせた対応策を一緒に考え、身体を気遣いながら食べたいものを美味しく楽しく食べられるように手助けしたいと思っています。具体的には、食べているもの(内容)や食べ方をお聴きしたり、必要に応じて食事形態や調理方法などを提案したり、適正体重を考え、何をどれだけ食べたら良いのかを一緒に考えたり、栄養補助食品を紹介して、選ぶポイントをお伝えしたりしています。



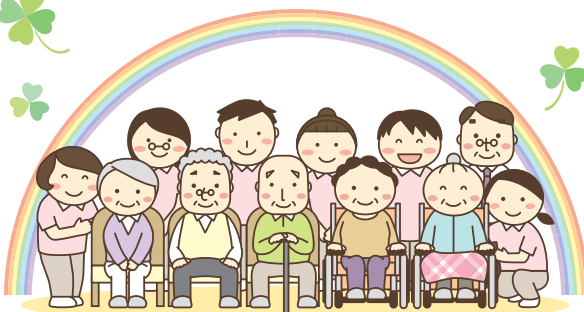
誕生日の食事

病院にお電話していただき、『○○お助け外来』を受診したいとお伝えください。

原則予約制です。※お一人様約30分 ※費用(保険診療)がかかる場合があります。



当院の リハビリテーションセンターを 紹介します!



理学療法の紹介

理学療法士 池田尚也

理学療法士を一言でいうならば「動作の専門家」です。寝返る、起き上がる、立ち上がる、歩くなどの日常生活を行う上で基本となる動作の改善を目指します。運動および支援内容については、理学療法士が医学的・社会的視点から身体能力や生活環境等を十分に評価し、それぞれの目標に向かって、適切な運動プログラムを作成します。理学療法士の活躍の場は病院や施設に限らず、実際にスポーツ現場などに出向いて、アスリートのパフォーマンスの向上にも尽力します。運動は徒手療法*に限らず、温熱・電気・水・光線などの物理的手段を用いて、治療を行う事もあります。

*理学療法士が行う、手を用いた治療法



作業療法の紹介

作業療法士 古崎勝也

作業療法。それはこころとからだのリハビリテーション。

食を食べること、顔を洗うこと、お風呂に入ること、トイレに行くこと、着替えること。毎日の仕事や趣味の活動、家での料理、洗濯、掃除。何気なく行っていることが、病気や怪我などでむずかしくなったとき、生活の動作一つひとつの大切さに多くの人が気付きます。簡単に見える動作も、実はこころとからだのいろんな働きが組み合わさってできていたことや、あたりまえのように思っていた毎日の暮らしや周りの人とのいつもの関わりに、生きている喜びがあったことに。でも、何もあきらめることはありません。自分らしさを取り戻すための手段として「作業」を行う、それが作業療法です。どんなことができるようになりたいか、できる必要があるかは一人ひとり違います。その人がその人らしく生活できることを目指して、一人ひとりに寄りそって作業療法は行われます。



言語聴覚療法の紹介

言語聴覚士 坂口和馬

言語聴覚療法とは簡潔にいうと言語聴覚士が様々な原因による脳機能やコミュニケーション能力の問題、さらには飲み込みの機能の問題に対して評価・訓練を行うことです。対象は小児から成人であり、ことばや精神の発達、さらには聴こえの評価も言語聴覚療法に含まれ、専門の領域は多岐にわたります。当院では言語聴覚士が3人(令和5年11月現在)と少人数ながら入院リハビリのみならず外来リハビリ、短時間通所リハビリと医療・介護分野ともに受け入れを行っています。また昨今では飲み込みについて力を入れており、一般の方でも気軽に飲み込みの検査ができる体制を整え、それに関連する「ごっくん外来」も開設しました。

当院には言語聴覚士の「聴覚」を専門とする耳鼻咽喉科の診療科がなく、これまで我々は「聴覚」の領域について触れることができませんでした。そこで「聴覚」の領域を経験すること、言語聴覚士のもつ専門性を医院に還元し、さらに吉備病院との連携を図ることを目的とし、近隣の耳鼻咽喉科で研修をさせていただいています。



きび 栄養 レシピ



管理栄養士 片岡 瑛子

豆知識



カブ

カブは白い根の部分が「淡色野菜」、葉の部分が「緑黄色野菜」です。葉の部分は健康を保つために重要なはたらきをするβ-カロテン、ビタミンC、カルシウムなどが多く含まれています。なるべく葉の部分も食べるようにしましょう。

白菜

95%が水分ですが、残りの5%に腸内環境を整えるはたらきがある食物繊維、風邪予防や肌の健康を保つはたらきがあるビタミンCなどが含まれています。



長ネギ

白い部分に多く含まれる「アリシン(硫化アリル)」は血液をサラサラにするはたらきや疲労回復、血行促進といった効果があります。緑の部分にはビタミンCが多く風邪予防に!β-カロテンも多く含まれ生活習慣病の予防も期待できます。



カブと白菜のクリーム煮

材料 [2人分]

カブ(大)	1個
白菜	2枚
ベーコン	20g(2枚)
水	200ml
生クリーム	20ml
コンソメ	5g(小さじ1)
バター	4g
塩コショウ	少々(お好みで)



栄養情報(1人分)	
エネルギー	: 112kcal
たんぱく質	: 3.8g
脂質	: 7.3g
炭水化物	: 8.8g
食塩相当量	: 1.4g

作り方

- 1 カブは皮をむき、食べやすい大きさにカットする。切り落としたカブの葉は1cmに切る。白菜は3cm幅、ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 鍋にバターを熱してベーコンを炒め、白菜、カブを加えて軽く炒める。水とコンソメを加え、沸騰したら弱火で10分煮る。
- 3 カブに火が通ったら、カブの葉を加えて軽く混ぜ合わせる。
- 4 生クリームを加えて2~3分煮る。塩コショウで味を調え、器に盛って完成!

長ネギと豆苗のツナ和え

材料 [2人分]

長ネギ	1本
豆苗	1/3袋
ツナ水煮缶	1缶(70g)
ごま油	小さじ1
鶏ガラスープの素(顆粒)	小さじ1/2
ゆずの皮	(お好みで)



栄養情報(1人分)	
エネルギー	: 75kcal
たんぱく質	: 7.8g
脂質	: 3.0g
炭水化物	: 5.1g
食塩相当量	: 0.6g

作り方

- 1 ネギは斜め薄切りに、豆苗は根元を切り、半分の長さになるように切る。ツナは水気を切る。
- 2 耐熱容器にネギ、豆苗、ツナを入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- 3 ごま油、鶏ガラスープの素を加えて混ぜ合わせる。
- 4 器に盛れば完成!

※写真はゆずの皮を刻んでのせています。



業務課 難波 美紀



岡山県立高松農業高等学校 園芸科学科 の生徒さんが花の植え替えに来てくれました!!

岡山県立高松農業高等学校の園芸科学科の生徒さんが、定期的に病院の玄関や駐車場にある花壇の花を植え替えてくれています。今回は寒い冬の到来を前に済生会の紋章でもある「なでしこの花」を植え替えてくれました。春には、満開に咲く予定です。楽しみにしててくださいね。



岡山市立足守中学校 岡山市立高松中学校の生徒さんが 職場体験学習にやってきました!!

11月7日からの3日間に足守中学校2年生4名、11月14日からの3日間に高松中学校2年生5名が、当院にて職場体験を行いました。今回は、吉備病院に勤務する全ての職種を体験するプロジェクトを発足し、メンバーを募集。その名も「きびドリサポ」!! 未来を担う中学生の夢のお手伝いをさせていただきました。最初は緊張気味だった生徒さんですが、キラキラした真剣な眼差しで、全ての職種を体験することができました。体験学習後にいただいたお手紙には、「笑顔の大切さを知った。」「吉備病院でしか体験できないことができて楽しかった。」と嬉しいコメントをいただきました。



岡山市立高松中学校 吹奏楽部 クリスマス演奏会を開催!!

12月2日、4年ぶりの開催となった演奏会では、入院患者さん・透析患者さん・職員を対象に2階リハビリテーションセンターで行いました。吹奏楽部の総勢25名で終始楽しいパフォーマンスと幅広い楽曲で参加者を楽しませてくれました。

今回、初の試みとなった難波院長サンタが率いる「吉備ハンドベル隊」との合同演奏も大成功!! 入院患者さんも一緒に口ずさんだり、手拍子をしたりと入院生活では見られない表情で、つかの間の楽しい時間を過ごしました。奏でられる迫力ある楽器の音、生徒さんのひたむきな表情、懐かしいメロディーに私たち職員も心が癒されました。



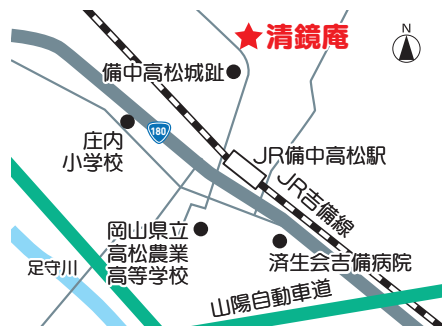
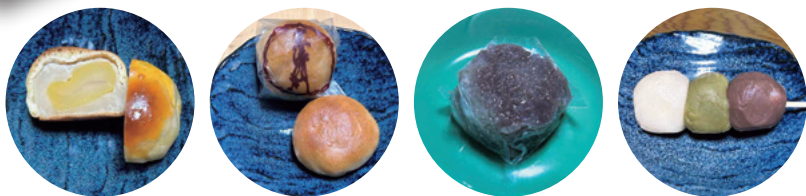


吉備病院
近辺

和菓子 清鏡庵 せいきやうあん

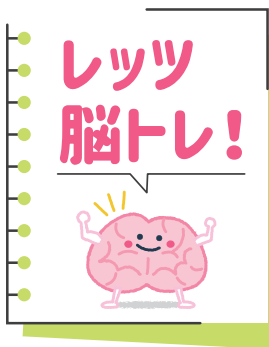
看護師 濱 智穂

高松城址のすぐそばにある和菓子屋さん。古くからあるお店で知っている方も多いと思います。初めて行く人はそのたずまいから入りにくいと感じる人もあるかもしれませんが気さくでほっこりとする笑顔で出迎えてもらえます。お手頃でおいしいのでぜひ行ってほしいお店です。おすすめは期間限定の桜餅や柏餅、月見団子です。常時おいてある饅頭もおいしいです。包装紙に備中高松城水攻めの陣営図が描かれているのも見どころです。



電話番号 / 086-287-2143
営業時間 / 8:00~19:00

住所 / 岡山市北区高松511-1
定休日 / 木曜日



脳のトレーニングに
チャレンジ!
楽しく認知症を
予防しましょう!



答えはホームページに掲載します。



新年明けましておめでとうございます。2024年が始まりました。いつも「きびっこ」を手にとりいただきありがとうございます。今回の「きびっこ25号」よりリニューアルしました。表紙も温かみのあるイラストになり、皆様により興味をもっていただける内容にできたらと思っています。これから寒さも本格的になってくると思いますので、コロナウイルスやインフルエンザだけでなく体調には十分気を付けてお過ごしください。(T・T)