



お膳レシピのご紹介

美食の街で満腹グルメ旅！

台湾風 台湾弁当から
「五目ビーフン」



材料(4人分)

- | | | |
|---------------|---------------|---------------|
| ■ ビーフン …… 20g | ■ 人参 …… 20g | ■ ごま油 …… 4g |
| ■ きゃべつ …… 40g | ■ きくらげ …… 2g | ■ 塩 …… 2g |
| ■ もやし …… 40g | ■ 干しえび …… 4g | ■ こしょう 0.04g |
| ■ ピーマン …… 20g | ■ おろし生姜 …… 2g | ■ ナンプラー …… 4g |



作り方

- ① ビーフンは下茹でする。② 干しえびはぬるま湯につけて戻す。戻し汁もとっておく。
③ きくらげは水で戻し、短冊状に切る。④ ピーマン・人参は千切り、きゃべつは太めの千切りにする。⑤ フライパンにごま油を熱し、おろし生姜を香りが出るまで炒める。⑥ 人参、きゃべつ、もやし、ピーマン、干しえび、きくらげを入れて炒める。⑦ ビーフンを加えてさっと炒め、②の戻し汁・塩・こしょう・ナンプラーで味をととのえる。
※ナンプラーが無くとも和風ビーフンを楽しめます。※干しえびの代わりに豚肉を入れてもおいしくいただけます。



MENU

美食の街で満腹グルメ旅！台湾弁当

- ご飯 ●豚スペアリブ烏龍茶煮 ●いかしゅうまい ●五目ビーフン ●青梗菜とアスパラのにんにく炒め ●マンゴープリン ●ジョア

台湾風

五目ビーフン(1人分)

エネルギー / 39kcal、たんぱく質 / 1.4g、
脂質 / 1.2g、食塩 / 0.8g

診療のご案内

診療日

月曜日から金曜日
(土・日曜日、祝日は休診となります)
初診・再診とも**完全予約制**です(緊急時を除く)

診療 受付時間

午前 8:30 ~ 11:30
午後 1:30 ~ 3:00
(月曜日は午後 2:00 ~ 3:00)
※初診は午前 8:30 ~ 10:30

専門外来 「こども・思春期外来」

完全
予約制

中学生までのお子さんを対象にしています。
初診は毎週金曜日午前及び隔週水曜日
午前に実施しております。

事前の申し込みが必要となります。
地域連携科までお問合せください。

【お問合せ先】
地域連携科 / 64-8100 (代表)

山形県立こころの医療センター

〒997-0019 山形県鶴岡市茅原字草見鶴 51-1

TEL : 0235-64-8100 (代表)

FAX : 0235-24-1283

交通のご案内

- タクシーご利用の場合：JR 鶴岡駅よりおよそ 5 分 ● バスご利用の場合：JR 鶴岡駅より「こころの医療センター行き」バスでおよそ 10 分 ● お車ご利用の場合：山形自動車道「鶴岡 IC」よりおよそ 10 分

山形県立こころの医療センター

さらに詳しい病院情報は
ホームページをご覧ください。



山形県立こころの医療センター

COCORO だより

5

平成 29 年 10 月号

日本スポーツ精神医学会総会・学術集会(会場：鶴岡市先端研究産業支援センター) 特別講演「ひとつひとつ。少しずつ。」鈴木明子氏(プロフィギュアスケーター / 元オリンピック日本代表)



特集

「日本スポーツ精神医学会総会・学術集会」
「庄内精神科サマーセミナー」

<http://cocorohosp-yamagata.jp/>

第15回 日本スポーツ精神医学会総会・学術集会

Japanese Association of Sports Psychiatry



平成 29 年 9 月 8 日～ 10 日、鶴岡市において「スポーツ精神医学における葛藤～育てることと鍛えることのはざままで」をテーマに第 15 回日本スポーツ精神医学会総会・学術集会が開催されました。スポーツ競技は人を活性化しますが、どうしても勝者や敗者、栄光と挫折という光と影を生み出します。東京オリンピック・パラリンピックを間近に控えたこの時期に、その影の部分としっかり向き合うことを意図し今回のテーマとしたものです。



学会開催はチャレンジ スタッフの協力を得て無事成功！

教育講演は「スポーツ指導における暴力根絶に向けて」と題し、大阪体育大学教授土屋裕睦氏より実情を伺いご提言をいただきました。また、特別講演には摂食障害を克服して日本を代表するフィギュアスケーターとして活躍された鈴木明子氏をお招きし「ひとつひとつ、少しずつ。」と題し、体験談をご本人の言葉で語っていただきました。一般演題では様々な領域から 11 題の演題が寄せられ様々な知見を得ることができました。またシンポジウムでは「精神障害者スポーツチーム

における苦悩と展望」をテーマに、全国各地の精神障害者バレーボール、フットサル、バスケットボールチームの代表の方々 6 名をシンポジストに迎え、各地の実情、今後の展望について活発な議論が行われました。例年大きな都市で開催される本学会を、ここ山形県鶴岡市で開催することは当院にとってのチャレンジの一つでしたが、当院の多くのスタッフの協力を得て無事成功裏に終えることができました。

お昼は山形名物「芋煮会」を開催し、参加者は晴天のもと山形の秋の味覚に舌鼓。様々な「山形こセソ」流のおもてなしを大変喜んでいただけたようです。



第15回 日本スポーツ精神医学会 総会・学術集会

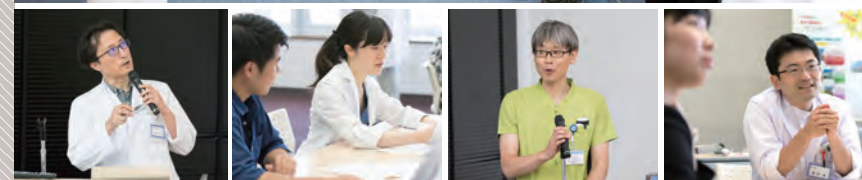
開催 平成 29 年 9 月 8 日 (金)～10 日 (日)
会場 鶴岡市先端研究産業支援センター
山形県立こころの医療センター
主管 山形県立こころの医療センター
後援 山形県教育委員会

懇親会 & フットサル交流会
ご参加いただき誠にありがとうございました！



今回の学会を通じて

改めて精神障害者スポーツの隆盛を感じることができました。来年には精神障害者サッカーの国際大会が開催される予定もあり、これからが楽しみです！



第3回 庄内精神科サマーセミナー

Shonai Psychiatry Summer Seminar



精神科に興味のある医学部学生や初期研修医を対象にした病院説明会です。当院として一番力を入れている医師確保のための取り組みで、日本海総合病院精神科と協同で 27 年度より実施しています。年々参加者も増え、第 3 回目となる今年度の参加者は 15 名、遠くは九州の大学からの参加もありました。先生方による講義のほか、病院見学やワークショップ、今回は初めての試みとして CVPPP (包括的暴力防止プログラム) を体験してもらいました。このセミナーをきっかけに当院の後期研修プログラムで研修を実施している先生が誕生しています！！

第3回 庄内精神科サマーセミナー

開催 平成 29 年 8 月 10 日 (木)
会場 山形県立こころの医療センター
対象 医学生・初期研修医のみなさん
主催 山形県立こころの医療センター
協力 日本海総合病院 精神科



診療案内、医師予定表、
採用情報は**ホームページ**で
いつでもご覧いただけます！

フェイスブック、ツイッターでも
情報を配信中です！！

リクルートサイトにて
スタッフブログ日々更新中！
コードを読み込んでスマホで簡単アクセス！

fb.com/cocoromc @cocoro_mc



山形県立こころの医療センター

