



花粉症などの免疫対策に！ サバ味噌缶とえのきの炊き込みご飯

材 料	米	2 合
(4人分)	サバ味噌缶	1 缶
	えのき	1 袋(200g)
	長ネギ	1/3 本
	しょうが	ひとかけ
	A 醤油	大さじ 2
	酒	大さじ 2
	みりん	大さじ 2



- 作り方**
- ①えのきを一口大に切り、長ネギを小口切りにし、しょうがは千切りにする。
 - ②炊飯器に米、Aを入れ、2合の目盛まで水を入れてよく混ぜる。
 - ③えのき、長ネギ、しょうがを全体に乗せ、サバ味噌缶を汁ごと入れる。
 - ④炊飯し、炊き上がったたらしっかり混ぜ、お好みで青ネギを乗せて完成！

レシピ提供 栄養科 管理栄養士 缶詰で簡単に！七味をかけてもおいしいです！

花粉症に良い食材

■青魚（サバ）

不飽和脂肪酸の DHA や EPA などが含まれ、アレルギー症状を起こしにくくします。

■発酵食品（味噌）

乳酸菌やオリゴ糖が含まれており、腸内環境を整える効果があります。

■きのこ類（えのき）

食物繊維のβグルカンが豊富に含まれており、腸内環境を整え、改善に役立ちます。

■長ネギ

体内に入った時に反応して出る炎症物質を抑える効果や鼻づまりに期待できます。



社会医療法人同仁会

切れ目のない医療・保健・福祉の提供

下松市が進める「ふくしの里」構想の基幹施設として、「病院」・「介護老人保健施設」・「居宅介護支援事業所、訪問看護ステーション」の3つの異なる機能をひとつにし、医療・保健・福祉活動について市民の期待に応えられる施設運営を目指しています。

周南記念病院

TEL 0833-45-3330 FAX 0833-45-3331

住所 〒744-0033 山口県下松市生野屋南1丁目10番1号



●診療時間

午前 8:45～12:00
午後 13:15～17:00

●受付時間

午前 8:00～11:00
午後 12:30～16:00

WEB
サイト



●休診日

土曜日、日曜日、祝日
盆休（8月15日）、年末年始（12月30日～1月3日）

●診療科目

内科	消化器内科	循環器内科	呼吸器内科	神経内科
リウマチ科	外科	消化器外科	呼吸器外科	乳腺外科
大腸・肛門外科	血管外科	甲状腺外科	整形外科	形成外科
脳神経外科	泌尿器科	耳鼻咽喉科	小児科	アレルギー科
麻酔科	放射線科	リハビリテーション科		

居宅介護支援事業所 きらら

TEL 0833-41-6175

訪問看護ステーション 下松・きらら

TEL 0833-45-3370

FAX 0833-45-3371 住所 周南記念病院 / 新館 B1 階

●営業時間 9:00～17:00

●休業日 土曜日、日曜日、祝日
盆休（8月15日）、
年末年始（12月30日～1月3日）

WEB
サイト



介護老人保健施設 ふくしの里

TEL 0833-45-3360

FAX 0833-45-3361

住所 周南記念病院 / 5 階

【サービス内容】・入所 ・短期入所療養介護
・通所リハビリテーション ・訪問リハビリテーション

●受付時間 8:30～17:00

●休業日 土曜日、日曜日、祝日
盆休（8月15日）、
年末年始（12月30日～1月3日）

WEB
サイト



「ちいきとともに、あるもに plus+」は病院ホームページでも公開中です ▶

<https://shunan-kinen.jp/harmonie-magazine.html>



ちいきとともに、あるもに plus+

社会医療法人同仁会 周南記念病院 広報誌「ちいきとともに、あるもに plus+」第1号（2025年6月1日発行）

ちいきとともに、

あるもに plus+

vol. 1
Jun. 2025



content.

特集 — 創刊のあいさつ

院長 橋谷田 博

新任医師の紹介

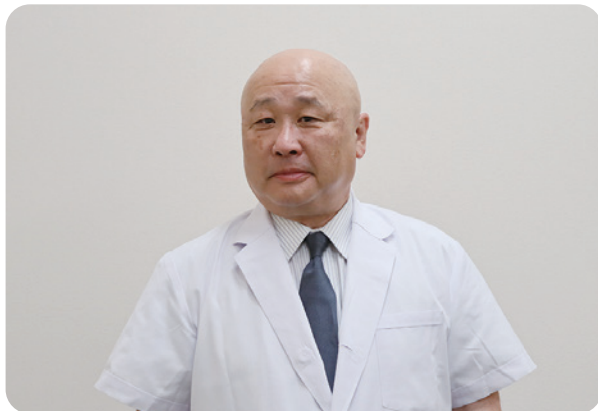
整形外科 金岡 丈裕
外科 木原 ひまわり

お知らせ — Instagram 投稿中！

その他 — えいようレシピ
～花粉症などの免疫対策に！～

TAKE
FREE

ご自由にお持ち帰り
ください



院長
橋谷田 博（はしやだ ひろし）
外科

学歴 長崎大学医学部卒業
職歴 国立嬉野病院外科
長崎大学医学部心臓血管外科
徳山記念病院（現：周南記念病院）

これからも、地域とともに

このたび、周南記念病院では、病院広報誌『ちいきとともに、あるもに plus+』を創刊する運びとなりましたことを、謹んでご報告申し上げます。

当院は、「一視同仁（すべての人に分け隔てなく医療・保健・福祉を届けること）」を基本理念に掲げ、「協調・信頼・健康文化のホームグラウンド」の実現を法人の使命として、2000年6月、下松市に開院いたしました。

本年、開院25周年という節目を迎えるにあたり、改めて原点に立ち返り、その想いを形にするべく、広報誌を創刊することといたしました。

『ちいきとともに、あるもに plus+』という誌名には、「これまでも、そしてこれからも、地域とともにあり続けたい」という願いと、当院職員が大切にしてきた「調和」を意味する“アルモニ（仏語：harmonie）”の精神を大切にしながら、地域の皆さまへ“手から手へ”、その輪（和）を広げていきたいという想いが込められています。

当院は、地域の救急医療を支える社会医療法人として、急性期から回復期、そして在宅まで、一貫した医療を提供しており、年間2,000件以上の救急搬送を受け入れています。また、年間1,000件以上の手術を行っており、回復期リハビリテーション病棟および地域包括ケア病棟では、早期のリハビリテーションを通じて、QOL（クオリティ・オブ・ライフ）の向上に取り組んでいます。

さらに、国や県が推進する「地域包括ケアシステム」の実現に向けて、さまざまな立場の地域の皆さまと連携を深め、住み慣れた地域で安心して暮らせるまちづくりへの貢献を目指しています。

本誌は、当院の取り組みを広く発信する場であると同時に、単なる情報提供にとどまらず、臨床現場が直面する現代的な社会課題や、それに向き合うスタッフの声、専門的な知見を通じて、地域の皆さまと共に考える機会となることを願っています。

周南記念病院広報誌『ちいきとともに、あるもに plus+』は、今後も内容のさらなる充実に努めてまいります。
どうぞよろしくお願い申し上げます。



金岡 丈裕（かねおか たけひろ）
整形外科

学歴 山口大学医学部卒業
職歴 徳山中央病院
山口大学医学部附属病院

患者に寄り添い、最善の医療の提供を目指します

この度、4月1日付で周南記念病院に赴任いたしました。これまで基幹病院や大学病院にて股関節・人工関節・下肢外傷を中心とした整形外科診療に携わるとともに、人工知能（AI）を用いた研究にも取り組んでまいりました。患者様一人ひとりに寄り添い、大学病院で培った知識と経験、そして最新の研究成果を活かした最善の医療を提供できるよう努めてまいります。地域の皆様に信頼される医療を目指し、精一杯努力いたしますので、何卒よろしくお願い申し上げます。



木原 ひまわり（きはら ひまわり）
外科

学歴 山口大学医学部卒業
職歴 阿知須共立病院
山口大学医学部附属病院

下松市の地域医療に貢献します

4月より周南記念病院外科に着任いたしました木原ひまわりと申します。
3月まで山口大学医学部附属病院で勤務しておりました。出身は宮崎県です。これまでいくつか山口県内の病院に勤務してきましたが下松市は初めてで新たな勤務地に胸高鳴る毎日です。
1日でも早く下松市の地域医療に貢献できるように日々精進して参ります。
いつでも気兼ねなくお声がけください。何卒よろしくお願いいたします。



Instagram 投稿中！

- ▶ イベントや休診日のお知らせ
- ▶ 健康などのお役立ち情報
- ▶ 院内の様子や取り組み



@SHUNAN_MEMORIAL_HOSPITAL