

めい なん

第629号(部内資料)
(毎月1回、1日発行)

発行

医療法人 名南会
名古屋市南区豊田
五丁目15番18号

発行責任者

小岩 朋宏

☎052-692-2388



◆ 今月の花 ◆
アサガオ



医療法人名南会
社保平和委員会委員長
西本 義弘

原水爆禁止世界大会に
参加するにあたって

名南ふれあい病院

看護師 横江 亜都

原水爆禁止世界大会に
参加します!

今回初めて広島に行くことになり
ますが、広島を中心部には原爆ドーム
や平和記念公園や資料館など集まって
おり平和に関するイメージが強く印象
にあるので、平和について深く学んで
いきたいと思っています。

名南病院 薬剤師 黒田 透矢

職員と健康友の会の共同で
誰もが平和に暮らせる世界を目指そう!

憲法9条をまもり、 戦争しない国に!!

医療法人名南会は、創立以来、医療・介護活動とともに、全日本医連に結集して平和と民主主義を守る活動を重視して取り組んできました。毎年、原水爆禁止世界大会やビキニデーなどへの派遣活動、地域での平和行進やスタンディング・署名運動など、職員と健康友の会、地域の多くの団体と力をあわせて活動しています。民医連綱領にある「人類の生命と健康を破壊する一切の戦争政策に反対し、核兵器をなくし、平和と環境を守ります」の実践です。一方で、ロシアによるウクライナ侵攻、アメリカのベネズエラ・イランへの侵攻など、核兵器を保有する大国による国際ルールを踏み続ける横暴が続いています。アメリカに追随する高市政権は、「戦争する国づくり」を加速させています。軍事費を倍額からさらに増額を計画し、敵基地攻撃能力を構想し、非核三原則の見直しまで公言しています。さらに、来年春までの日本国憲法改悪の発議をねらっています。かつてないほどの平和の危機です。その中で、憲法9条の力強さもいっそう浮き彫りになっています。「憲法9条改悪に反対する請願署名」の取り組み、各地での「戦争はイヤだ! 憲法守れ!」のデモも参加者が増え、盛り上がっています。特に、徴兵への現実的危機感から若者の参加が増えてきています。名南会として、核兵器廃絶、憲法9条まもる取り組みを、一層強めていきます。

今回原水爆禁止世界大会へ参加させていただくにあたって初めて参加するのでとても緊張していますが、同時にたくさんの方の学べるのではないかとワクワクもしています。昔から広島県の歴史には興味があり資料や映像を見て少しだけ勉強していましたが、直接広島に行ったことはありませんでした。今回平和記念式典にも参加させていただけるということでテレビでは見たことはありましたが、直接広島まで行って参加したことはなくとても貴重な経験をさせて頂けると思っています。

名南ふれあい病院

作業療法士 味田 明寿香

唯一の戦争被爆国の国民として、被爆者、核実験被害者の皆様のお話を聞き、核兵器のない平和な社会の実現に向けて自分たちに何ができるかを深く考えるために参加します。

戦争を知らない我々の世代が、戦争経験者、被爆者の方々が今までどのような経験をされて平和への活動をされてこられたのかお話を聞き、風化させず「核兵器も戦争もない世界」を引き継ぐことは、現代を生きる私たちの重要な課題でもあります。この大会に参加することで、平和について深く考え、運動の意義を再確認したいと考えています。

大会で共有される平和への各国の取り組みや最新の情勢について学び、平和運動を地域で展開し、今後の課題に取り組んでいけるよう学んで参ります。



Health Promoting Hospitals
and Health Services

防災についての学習会の様子

名南病院では、HPH委員
員会を中心にさまざまな
健康増進活動を行って
います。その一つが、地域住
民の皆さまを対象とした
「まちの健康教室」です。
まちの健康教室では、毎
回テーマを決めて全5回
の健康講話を予定
しています。

1回目に行った
健康教室では、「防
災」をテーマに行
いました。病院周
辺を職員と参加者
が一緒に歩きなが
ら、避難場所など
確認しました。そ
の後、当院の栄養
課がつくったおや
つを食べながら防
災の講話を行いま
した。自宅から一
番近い避難場所
はどこか、そこに行
くまでの経路や、
必要な災害グッズ
等を改めて確認
し、共有しました。
今後の教室でも、



ウォーキングの様子

地域の皆さんの健康に役
立つテーマで開催したい
と思っています。健康教
室では毎回、無理なく体
を動かす機会の一貫として、
ウォーキングを行って
います。生活習慣病の予防
や体力維持、ストレス解消
など、多くの健康効果が期
待できる身近な運動です。
参加者同士の交流も生ま
れ、健康づくりだけでなく
地域のつながりづくりに
も役立っています。

参加者からは、「みんな
で歩いてよかった」「防災
について学ぶ機会になっ
た」「地域
の人と交流
できて楽し
い」といっ
た声が寄せ
られており、
好評をいた
だいていま
す。

名南病院HPH委員会
では、今後も地域の皆さま
が健康でいきいきと暮ら
せるよう、まちの健康教室
をはじめとした健康増進
活動に取り組んでいきま
す。これからも地域に開
かれた病院として、皆さま
とともに健康づくりを進
め、地域の健康増進の一助
となるよう活動を続け
ていきます。

医療法人はみんぐ
加藤 恵子

口は健康の入り口シリーズ(179)

オーラルフレイルシリーズ ①

舌の力(筋肉)を鍛えよう

舌の力が弱ってくると飲み込み(嚥下)に影響がでます。舌は口の中の食べ物を飲み込みやすい状態にまとめてグッと喉に送り込む役割をします。のどの奥は縦に長い管のような構造になっています。舌の力が弱いと飲み込んだ食べ物が誤って気管に入るリスクが高くなります(誤嚥)。

誤嚥しないまでも飲み込みにくいなと感じたら舌の力が弱ってきたサインです。むせた時に食べていたものはシチューやあんかけより、みそ汁やお茶などトロみの無いものでむせることが多いと思います。舌は筋肉なので鍛えることができます。簡単なトレーニング方法をご紹介します。

①あいうべ体操

オーラルフレイル予防の基本です。介護の現場でもよく使われます。

①～④を1セットとし、
1日30セットを目安に
毎日続ける

②吹き戻し

トレーニング方法

口周りの筋肉を鍛え
腹式呼吸で行います。

③スプーンで
舌プッシュ

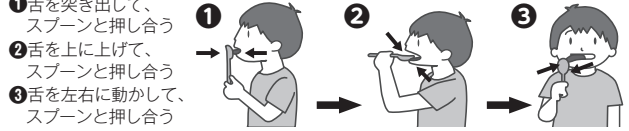
スプーンを利用して
手軽にできます。

次の4つの動作を順にくり返します。

1回5秒 1分10回



10～30回×1セット どちらも過度に行くと過呼吸になる恐れがあるので注意しましょう



歯科では保険診療として舌の力の検査を受ける事ができますので気軽にご相談ください。

歯科医師・歯科衛生士募集中！
奨学金制度あります！
お気軽にお問い合わせください！！

歯についてのご相談・
診察予約は

医療法人はみんぐ

はみんぐ歯科
〒457-0843 名古屋市南区忠次1丁目1番1号
Tel 052-691-6480

呼吸はみんぐ歯科
〒457-0016 名古屋市南区汐田町3-15
Tel 052-811-4182

MSW 医療ソーシャルワーカー
ご紹介お待ちしております。

名南病院、名南ふれあい病院では、正社員として働いていただける社会福祉士の資格をお持ちの方で、医療ソーシャルワーカーとしてのお仕事経験のある方を募集しています。お知り合いの方にそのような方がお見えでしたら、ぜひ紹介してください。お待ちしております！

お問い合わせ先：☎052-692-2388

本部事務局：小出まで



名南会HP採用情報
はこちらから。

随時(御相談に応じます)

弁護士法人

名古屋南部法律事務所

名古屋市中区正木4丁目8番13号
金山フクマルビル3階(金山総合駅南口から徒歩3分)

電話 052-682-3211

【平針事務所】

名古屋市天白区平針2-808
ガーデンハイツ平針1階(平針駅2番出口から徒歩3分)

電話 052-804-1251

名南会 法律相談

弁護士に相談できます

※事前に電話予約が必要です。
※電話の際、名南会社員、名南会健康
友の会会員である旨、申し出てください。

初回
相談のみ
無料

高畑アセス法律事務所

中川区高畑2-110 サンライズ第2ビル2階
電話 052-362-3731

共同組織 (社員・協同基金・友の会) のページ



6月
20[±]日

多世代で
わいわいがやがや

めいなん子ども食堂
ほんわか食堂

いただきます!



6月20日(土)はあいにくの雨模様でしたが、ゆたか作業所で2回目となるほんわか食堂を開催しました。

前日から、準備をしてメインの煮込みハンバーグのほか、野菜の料理がたくさん!! 大きなスイカも。終盤にはおかずもご飯もすっからかんでした。

参加者の皆さんには、ゆっくりと楽しく食事をしてもらいました。

親子三代で参加された方、友達同士でわいわいしながらの食事はとても楽しそうでした。大人のおひとり様も楽しんでいただきました。帰りにお土産もお渡し出来ました。

ほんわか食堂は、今年で10周年です。たくさんの方の企業さんや個人の方からの寄付とボランティアさんたちの心意気で、何とかやっていくことができました。本当に感謝しかありません。これからも、皆さんや子どもたちの笑顔のために頑張っていきます。次回は8月22日(土)を予定しています。

ほんわか食堂 代表 松土 敏子



6月
6[±]日

春の行楽
友の会とつながりを深める
ことができた蒲郡旅行

入職して15年目になる私ですが、これまで地域の皆さんとこのようなイベントに参加する機会が少なかつたため、今回は一般枠で参加しました。あいにくの曇り模様でしたが、参加者の皆さんは、バスの中、散策中、お食事にもお喋りはつきないううでした。

私もお隣の席の方(以降Aさんと記載させていただきます)とお喋りが弾みました。とてもお話上手で、ご家族のお話から、なんと! 昔の恋愛事情まで: 時には目頭が熱くなりながらも、大いに盛り上がりました。後日、Aさんが旅行中の写真をまとめて印刷したものをわざわざ持って来てくださいました。職場のデスクに置いてあり、嬉しい旅のお土産のひとつです。

そんなAさんですが、昔のお知り合いの方に偶然に再会することができ喜んでおられました。行楽が久々の再会の場となりました。このようなイベントは皆さんと名南会を繋げる場でもあると同時に、地域の皆さん同士を繋げる場でもあるのだと改めて感じます。



名南ふれあい病院
事務 高和 希

日頃は、皆さんとゆっくりお話をする機会がなかなかありません。このような交流を通して、皆さんにも名南会で働く私たちを知っていただき、親しみを感じていただけると嬉しいです。各事業所にお越しになった際は、ぜひ職員に気軽にお声がけください。



ウォーキング

鶴舞公園であじさいに癒やされに

名南診療所地域

6/13 (土) 鶴舞公園にウォーキングに行きました。
17名 (60代~90代) で公園の中のバラや紫陽花や菖蒲・ユリなどたくさんの花を見て歩きました。紫陽花はちょうど満開で多くの方が写真を撮っていました。



お昼前には、もう一つの目的のおそば屋さんに並び、みんなでゆっくりと昼食を楽しみました。次回は、また秋くらいに計画を立てたいと思います。 まちづくり推進室 松土

メグラスガーデンナゴヤへ

名南病院地域



友の会企画として、メグラスガーデンナゴヤへウォーキングをしに向かいました。名古屋港のそばに広がる園内の中で、花々や緑豊かな景色を楽しみながら総勢8名で散策しました。ワイルドフラワーガーデンからリニューアル後に初めて訪れましたが、これからの花々の彩りに期待が膨らみました。

休憩所では園内の景色と名古屋港を眺めながら昼食を食べ、自然を感じながら交流を深める楽しいひとときとなりました。 まちづくり推進室 西村

雨のセントレアへ

ふれあい病院地域

ふれあい地域支部では、6/25 (木) に中部国際空港セントレアへウォーキングに行きました。雨のため参加人数は5名と少なかったですが、飛行機のcockpitの見学やスカイデッキへ登り楽しみました。
次回のウォーキングは晴れることを祈り、計画をしていこうと思います。ぜひみなさまご参加ください。 まちづくり推進室 中村



2026年8月予定表

	日/曜日	班会	班会内容	班会場所
みどり地域	3日(月)	14:00~ 東部班		徳重コミュニティセンター
	3日(月)	10:00~ 絵手紙		みどりの広場
	3日(月)	13:30~ うたごえ喫茶		みどりの広場
	5日(水)	13:45~ 源氏物語を読む会		みどりの広場
	6日(木),20日(木)	17:00~ 勉強やっちゃん会(学習支援)		みどりの広場
	10日(月)	14:30~ 滝ノ水班		会員宅
	11日(火),25日(火)	13:30~ 健康体操		みどりの広場
	14日(金),28日(金)	13:30~ 太極拳	太極拳	鳴海第二団地101棟集会所
	15日(土)	13:30~ 月1映画会		鳴海第二団地101棟集会所
	18日(火)	13:45~ 民話を読む会		みどりの広場
	21日(金)	14:30~ 桶狭間班		桶狭間公民館
	21日(金)	13:30~ 編み物クラブ		みどりの広場
	24日(月)	19:00~ 大高班	茶話会	南大高コミュニティセンター
	24日(月)	13:30~ 終美の会(リビングウィル)		みどりの広場
	29日(土)	10:00~ 平和のつどい		鳴海第二団地101棟集会所
天白地域	14日(金)	14:00~ 天白ポッチャサロン	ポッチャ、健康チェック	天白社教研修室
	22日(土)	14:00~ 高坂班	フレイル予防、ポッチャ	高坂コミセン
名南ふれあい病院地域	4日(火),18日(火),25日(火)	13:30~ ポッチャ健康サロン	ポッチャ	豊田コミセン
	10日(月)	14:00~ 折り紙の会		ふれあい病院ロビー
	12日(水)	13:30~ 中村班	茶話会	会員宅
	12日(水),26日(水)	10:00~ 太極拳	太極拳	大地の丘笠寺
	13日(木),20日(木)	13:30~ 呼続ポッチャチーム	ポッチャ	呼続コミセン
	18日(火)	14:00~ コスモス班	おやすみ	会員宅
	19日(水)	13:30~ なでしこ班	おやすみ	呼続はみんぐ歯科
	28日(金)	13:00~ ひまわり班	おやすみ	会員宅
中川診療所地域	5日(水)	14:00~ たんぽぽ班	薬剤師に聞いてみよう	中川診療所 友の会ルーム
	13日(木),27日(木)	13:00~ 絵手紙班		中川診療所 友の会ルーム
	16日(日)	14:00~ ひなた班		ひなたホール
	毎週月曜日	10:30~ ストレッチ教室		ひなたホール

新班誕生!

第1回目はのんびり街並みと自然を満喫コース

5月31日(日) 中川診療所地域支部にてウォーキング新班が発足しました。
第1回の行き先は中小田井街並み保存地区(岩倉街道)と庄内緑地公園です。
歴史の感じられる街並みと自然にも囲まれたのどかなコースを散策しました。
班の名前は「中川歩こう会」に決定!!
今後の定例開催を楽しみにしていただけたら幸いです。

まちづくり推進室 今井 悠太

班会レポート

中川歩こう会

中川診療所地域支部

庄内緑地公園の中にはピクニック広場があります。
日曜日で良いお天気だったため、たくさんの家族がレジャーシートやテントを広げて休日を堪能していました。

名南病院地域	4日(火)	14:00~ 観音班	介護保険制度について	会員宅
	4日(火),18日(火)	10:00~ ラジオ体操・100歳体操班		名南わいわい広場
	6日(木)	13:30~ 道徳ミニ健康講座	おやすみ	名南わいわい広場
	11日(火),25日(火)	9:30~ わいわいポッチャチーム	ポッチャ	名南わいわい広場
	12日(水),19日(水)	10:00~16:00 わいわいちくちく(趣味の会)		名南わいわい広場
	21日(金)	13:30~ 新三条班	おしゃべり会	会員宅
	24日(月)	13:30~ 白鳥丸班	PPバンドハンドメイド	会員宅
	25日(火)	13:30~ ちぎり絵教室		名南わいわい広場
	毎週金曜日	10:00~ PPバンドハンドメイド		名南わいわい広場
	毎週金曜日	13:00~ 歌謡舞踊教室	歌謡舞踊	名南わいわい広場
名南診療所地域	3日(月)	14:00~ 中根班	誤嚥性肺炎予防	東中根公民館
	4日(火)	10:30~ レッツ体操サロン		名南診療所
	5日(水)	13:30~ 編み物同好会		名南診療所
	12日(水)	13:30~ スカットボール		名南診療所
	13日(木)	14:00~ ハーモニカ		名南診療所
	13日(木),27日(木)	10:00~ 健康体操		伝馬コミセン
	7日(金),28日(金)	13:30~ ポッチャを楽しむ会		伝馬コミセン
	18日(火)	13:30~ 豊北・診療所合同班		伝馬コミセン
	21日(金)	14:00~ 北原班	座ってできる体操	たまり場ひよこ
	25日(火)	13:30~ 健康マージャン		名南診療所
	28日(金)	14:00~ ひよこ班	エンディングノート	たまり場ひよこ
サロン・たまり場	地域	サロン	曜日/時間	場所
	名南病院地域	ほんわか喫茶	毎週月曜日 10:00~12:00	ほんわかハウス
	名南ふれあい病院地域	ふれあい喫茶	毎週月曜日 13:30~15:30	ふれあい病院 外来ロビー
	名南診療所地域	編み物教室	毎月第1水曜日 13:30~	名南診療所
		スカットボール	毎月第2水曜日 13:30~	
		ハーモニカ	毎月第2木曜日 14:00~	
	中川診療所地域	健康マージャン	毎月第4火曜日 13:30~	中川診療所 友の会ルーム
		おしゃべりサロン	毎週金曜日 10:00~11:30	

班会についてのお問い合わせは 名南会健康友の会事務局 052 (692) 7544 まで

in New York (2026.4.25~5.4)



無事10日間の出張を終えることができました。「核兵器のない世界のための行進」への参加はテレビで流れたり新聞に掲載され、目にされたかも知れません。核・戦争反対!二度と広島や長崎のような被害はさせないと、声をあげ行進をしてきました。核の廃絶に関して実際は核保有数は広がっており、原子力発電利用によるプルトニウムはたまたま一方で、いつ原発事故が世界中で起こってもおかしくない状況です。戦争も続き核抑止力は、核を持って核を制するという状況で核廃絶に向かっていません。今後、憲法の改悪でさらに平和が脅かされようとしています。今回様々な経験をさせてもら

い、一人ではできないことも、皆でやれば大きな訴えになることを学びました。カンパや平和へのメッセージにご協力頂きありがとうございました。

平和への活動を行って行くにあたり是非、皆さんと一緒に活動できたら嬉しいです。貴重な経験をさせてもらえたことに感謝しています。

名南病院
看護師 板木 悠加

平和の取り組みを皆さんと一緒に!

国や文化は違っても平和を望む心は同じ

NPT再検討会議 参加報告

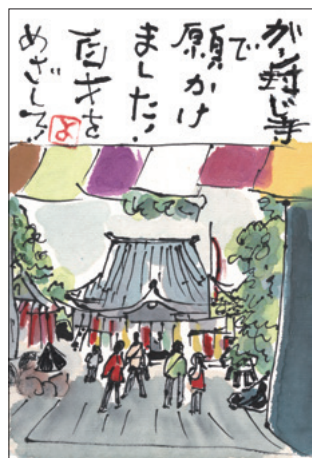
今年のNPT(核不拡散条約)再検討会議の開催をうけ、4月25日から5月4日までの間、日本原水協代表団として私(今井)含めて3人の職員が核廃絶を求める運動に参加しました。今回の再検討会議の結果は残念ながら、最終的な「成果文書」を採択できず、決裂したまま会議が閉会しました。核保有国と非

訴える団体やアメリカの労働運動に尽力している方々との交流もしました。核兵器をなくしたい、戦争の無い平和な世の中にしたい、その思いは国や文化が違っても共通なのだ確認しました。今後も名南会での反核平和の取り組みを継続し、多くの団体や個人と協力し、必ず実現できる平和で誰もが安心して暮らせる社会を目指したいです。

名南会社保平和委員会
事務局 今井 悠太

癒しの絵コーナー

ガン封じ寺にて



山盛 葉子さん

今月の健康管理

日焼け止めの選び方 前編

名南病院 薬剤師 内田麻友

日差しが強くなるこれからの時期の外出には日焼け止めがかかせません。様々な製品の中から自分に合った物を選ぶには、効果の表示や配合成分を正しく理解する事が大切です。

日焼けの原因となる紫外線は、波長の長さによって主に2つの種類に分けられます。それぞれの紫外線から日焼け止めに肌を守る効果の強さは、「SPF」と「PA」で表示されています。

肌を守る効果の強さ

1 SPF

屋外での活動で肌のヒリヒリや日焼けの原因となるレジャー紫外線(UV-B)をふせぐ強さ。1~50で表示され、数字が大きいほど効果が高い。

2 PA

室内まで届き、ダメージの蓄積でシワやたるみを引き起こす生活紫外線(UV-A)をふせぐ強さ。「+」の数によって4段階で表示され、「+」の数が多いほど効果が高い。

必要以上に性能が高い日焼け止めは肌の負担になる場合もあるため、シーンに合わせて使い分けるとよいでしょう。

短時間の散歩・買い物ではSPF10~20/PA+~++、屋外での軽いスポーツやレジャーではSPF20~40/PA++~+++程度が目安です。

次回「後編」では、日焼け止めに紫外線をブロックする仕組み(紫外線吸収剤と紫外線散乱剤の違い)についてお話しします。

健康レシピ

名南病院 栄養課
調理師 二川 有

鶏肉のさっぱりミートローフ



*** 材料 (2人分) ***

- 鶏挽肉 200g
- 豆腐 30g
- ミックスベジタブル ... 50g
- 片栗粉 大さじ1
- みそ 大さじ1/2
- 砂糖 大さじ1/2
- 醤油 小さじ1
- ブロッコリー (付け合わせ) 適量

***** 作り方 *****

1人分 エネルギー 227kcal
塩分 2.3g

- ① ボールに付け合わせのブロッコリー以外をいれて粘りがでるまでよく練り混ぜる。
- ② 二重にしたラップにのせて長さ15~20センチほどの棒状に形作り、ラップの両はじを結ぶ。→つまようじなどで数カ所穴をあける。
- ③ 耐熱皿にのせて電子レンジで3分加熱し、裏返し3分加熱して、火がとおっているか確認してとおっていればラップに巻いたまま5分おく。
- ④ 粗熱がとれたら食べやすい大きさに切って、器にもりつけたら完成です。

献立ポイント

ラップで包んだらしっかりと両端を結んで必ずつまようじなどで数カ所穴をあけてください。破裂防止になります。