

秋の共同組織強化月間

拡大

10月~11月

めいなん

第630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 ◆◆
ダリア



地域住民が安心して住み続けられるまちを目指すために
共同組織拡大を!

医療・介護の充実のために
協同基金の協力を!

2026年度は第10次長期計画スタートの年です。名南会職員と友の会会員の総力を挙げて月間目標の達成に向けて組織拡大強化、協同基金協力に取り組んでいきましょう。

60周年を迎えましょう。

「月間」を成功させましょう。

そして、大きな喜びの中で来年度の創立

来年は

名南会創立60周年—

「秋の共同組織拡大強化月間」の成功を

まちづくり委員会
委員長 佐野 隆文

甚大な被害をもたらした1959年の伊勢湾台風。全国各地からの救援活動をキッカケに、いのちと健康を守る自分たちの医療機関が欲しいという運動の高まりの中で1967年、医療法人名南会「名南外科診療所」が誕生しました。来年、創立60周年を迎えます。

名南会は創立以来、「無差別平等」誰もが安心してくらし続けられるまちづくり」に取り組んできました。政府の医療・社会保障抑制政策と物価高騰の下で多くの医療機関と介護事業所が困難を抱える中で、職員の皆さんの献身的な奮闘とともに、たくさんの人に「名南会健康友の会」に入っていただき、地域の人たちに支えられて事業と経営を守り発展させてきました。

今年の「秋の共同組織拡大強化月間」は10月、11月の2か月です。「友の会」会員拡大と協同基金の年間目標の総達成へ全力をあげます。

今年度は第10次長期計画(2026年度~2028年度)の最初の年度です。全職員の皆さんと地域皆さんの共同の取り組みをさらに大きく広げ、この

インフルエンザ予防接種に関する大切なお知らせ

今年度から名南会におけるインフルエンザ予防接種の**割引制度が変わります。**
2026年度に割引の対象となる方は以下の通りです。

- ① 2025年8月1日以降に名南会協同基金にご協力頂いた方ご本人
 - ② ①の方と同居している未成年(2026年度に18歳になる方まで)
- ※ 2026年7月末時点で上記の対象となる方には割引クーポンを発送する予定です。ただし2026年8月1日以降に協同基金をご協力頂いた方も割引の対象となります。
- ※ 名古屋市およびその他自治体の高齢者インフルエンザ予防接種制度の対象となる方は割引の対象外となります。
- ※ ご不明な点がございましたら受付職員にお問い合わせ下さい。

2026 名南健康まつり

繋がる地域と広がる健康
～笑顔あふれる安心の輪～

日時/11月15日(日)
場所/名南病院 10:00-14:00

当日は健康ブース、
飲食ブース等を予定しています!!

皆様是非お越し下さい

お問い合わせ 052-691-3171



名南会ホームページ URL <https://www.meinan.or.jp/>

名南会

Q検索

サイトQRコード
はこちら▶

口は健康の入り口シリーズ (180)



9条歯ブラシ 爆売れ中!

医療法人はみんぐ
理事
加藤 恵子



2026年2月、アメリカ・イスラエルによるイラン攻撃が始まって以来、物流が滞り石油由来の様々なものが入りにくくなり物価の高騰が続いています。医療現場では、医療用手袋・マスク・紙エプロンのほか、麻酔注射薬や薬、歯磨き剤など入荷が不安定になっているものがたくさん出ています。「こんな状態いつまで続くの!」と職員も悲鳴をあげており、つくづく平和の大切さをあらためて感じます。

アメリカの無法な戦争への加担を抑えられているのは9条が生きているからこそ。「戦争反対!」「9条まもれ」「いいね9条」などのメッセージを書いたマイプラカードをつくり合同スタンディング行動でアピールしています。

また、今年は受付窓口で「いいね! 9条」の文字を入れた9条歯ブラシを期間限定で販売しています。毎日使う歯ブラシに平和で当たり前の日常が続きますようにと願いを込めてつくりました。

通常販売では1本100円(税込)ですが、集まりや宣伝などに使って広めていただきたいので、まとめて20本以上を購入していただく場合は1本70円で販売します! 大変好評でどんどん売れています。この9条歯ブラシをめいなん新聞を読んでくださる皆様にぜひ紹介したいと思い新聞に投稿させていただきました。よろしく願いいたします。



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



〒457-0843 名古屋市南区忠次1丁目1番1号
おしぼゼロ

Tel 052-691-6480



〒457-0016 名古屋市南区汐田町3-15

Tel 052-811-4182

介護のお仕事できる方 募集中です

老健かたらいの里、ふれあい病院、介護医療院の入院・入所施設での介護、ヘルパーステーションぎずな・ひなたでの訪問介護でのお仕事ができる方を各施設で募集しています。

正社員・パート(非常勤)、どちらも募集しています。資格は問いません。お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ ☎052-692-2388 人事部：小出まで



名南会HP採用情報は
こちらから。

9月21日は「認知症の日」 (世界アルツハイマーデー)です

みなさん、こんにちは。名南病院内科医の伊藤有史です。最近、「人の名前が思い出せない」「買い忘れが増えた」と感じることはありませんか? 年齢を重ねるごとに増える「もの忘れ」の陰に認知症が隠れていることもあります。今回は、認知症の治療や予防についてお話しします。

かつて認知症は「治療法がない病気」と言われていました。しかし現在は医療が大きく進歩しています。従来の症状を穏やかにする薬に加え、近年では原因物質に直接働きかけて進行を遅らせる新しい治療薬も登場し、選択肢が広がっています。

また、予防については、近年の研究で「発症そのものを完全に防ぐことは難しくても、発症の時期を遅らせたり、進行を穏やかにすることは十分に可能」ということが分かってきています。脳を活性化させるポイントには、食事・運動・コミュニケーションの3つです。



これらは脳の血流を良くし、認知症の発症や進行を抑える効果が期待できます。

「もの忘れ」が気になり始めたら
もの忘れ検診
を受けましょう

●食事
緑黄色野菜や青魚を中心としたバランスの良い食事を心がける。

●運動
1日30分程度のウォーキングなど、有酸素運動を習慣にする。

●コミュニケーション
趣味や地域の集まりに参加し、人と会話を楽しむ。

そして何より大切なのが「早期発見」です。早く気づくことができれば、治療や生活習慣の改善によって、その人らしい生活を長く続けることが可能になります。そこでぜひ活用していただきたいのが、名古屋市が実施している「もの忘れ検診」です。市内に住民票がある65歳以上の方であれば、指定の医療機関で、自己負担なし(無料)で簡単な認知機能の検査を受けることができます。

名南病院 副院長
内科 伊藤 有史

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

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】

名古屋市中区平針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

高畑アクセス法律事務所

中川区高畑2-110サンライズ第2ビル2階

電話 052-362-3731

労働施策総合推進法により、従来から、職場の労働者間におけるSOGIハラ(性的指向・性自認に関するハラスメント)について、事業主に防止措置義務が課されていましたが、2026年10月1日からは、カスタマーハラスメント(顧客・取引先等サービスの利用者やその家族、近隣住民からのハラスメント)や、就活セクハラ(就活希望者の面接などで行われるセクシュアルハラスメント)にも、



労働施策総合推進法により、SOGIハラは、当事者にとつて深刻なダメージが生じます。SOGIハラの現場に居合わせた第三者が、見て見ぬふりをせずに行動を起こすことも期待されるといえるでしょう。

その範囲が拡大されることになりました。

「レズ」「ホモ」等の言葉を用いた侮蔑的な言動や嘲笑、同意のない他人へのアウティング(暴露)、「女なら化粧しろ」など性自認に反する性別での生活の強要は、SOGIハラに該当します。

SOGIハラ(ソジハラ)を 知ってますか?

弁護士法人名古屋南部法律事務所
弁護士 岡村 晴美



くらしの法律相談



記念講演は、愛知県社会保障推進協議会副議長の澤田和男先生で講演内容は医療・介護の改善を巡る動きと私たちの運動、マイナ保険証問題に触れて、内容に怒りが湧いてきます。かつて政府は資格確認書を2026年7月までに終了して再延長はしないと言っていました。私はマイナ保険証を持っていないだったので、粘り強い運動の結果、引き続き資格確認書が届くことになりホッとしています。やはり従来の保険証の復活が望ま

れます。今回、私は健康友の会の支部役員を引き受けました。理由は私が名南ふれあい病院に入院しリハビリをした経験からです。山仕事での不注意で腰椎圧迫骨折となり急性期病院に入院。患者が安定したのでリハビリ病院を探して下さいと言われたため、亡き妻の友人の名前を思い出して電話すると親切に相談に乗って頂き、名南ふれあい病院を勧められ転院することを決めました。転院した際にこれからの治療方針を家族とともに医師と話しました。私は「希望は手術でなく、独居生活なので杖なしで買物に出かけ、入浴も自力でできるようにしたい」と伝えました。担当医は私の希望を聞いて優しく「わかりました」と応えてくれました。それから連日、理学療法士、作業療法士の方による歩行訓練などのリハビリを行いました。そのうちに病院の風呂にひとりで入れるようになり、車椅子から歩行器に、そして杖歩行に。ついには買物リュックを背負って病院の外での歩行訓練と階段昇降訓練もできるようになりました。退院前には自宅の家屋調査をして頂き

6月27日(土)

第8回名南会健康友の会みどり支部総会に参加して

みどり支部総会

於：鳴海第二団地101棟集会所



れます。

無事に退院を迎えることができました。今も名南ふれあい病院のリハビリのおかげで家事をやりながらひとりでの日常生活を堪能しています。

私はこのようなすばらしい病院があるのだと役員としてまわりの皆さんにも名南会のことを伝えていきたいと思います。

みどり支部 深谷 敬貞



開催告知

第17回全国共同組織活動交流集會に参加します！

9月27日(日)・28日(月)に東京ビッグサイトで開催される「第17回共同組織活動交流集會」に、名南会健康友の会から7名が参加します。テーマは「一人にも地球にもやさしい平和な社会を共同の力で実現しよう」。全国の仲間が集い、健康づくりやまちづくり、共同組織活動の実践を交流し、学び合う集會です。参加者は学んだ成果を地域へ持ち帰り、安心して暮らせるまちづくり活動へ活かしていきます。友の会からは5演題発表予定です。参加報告の記事も投稿予定ですのでご注目ください。



前回の様子

投げれば広がる、笑顔と仲間の輪

名南会健康友の会

第7回 ボッチャ大会

第7回ボッチャ大会を10月に開催することを決定しました。

お一人での参加も、お友達との参加也大歓迎！初心者の方もお気軽にご参加いただけます。たくさんのご応募をお待ちしております！

開催告知



昨年の大会の様子

日程：10月12日(月)

10:00～受付開始

(14:30終了(予定))

場所：南区役所 講堂

開催目的

● 初めての方でも気軽に参加でき、楽しく交流できる企画を目指します。
● 地元のサロンや班会で練習している成果を出し合うことや、普段中々交わることもない地域の会員さん同士の交流の機会とします。

申込要項

- 参加費：500円
- 申込みはチームごと(人数制限はなし)。個人参加申込みも可。その場合、他の個人参加申込者でチームを結成する(大会運営側でチーム編成いたします)か、もしくは他のチームに加わっていただきます。
- 男女混成チームを原則とします。
- 友の会の会員であることが参加要件です(当日加入でも可)。
- 参加チーム数は、40チームに制限します。

参加申込方法

- 左記の①②のどちらかでお申込みください。
 - ① 名南会各事業所窓口、友の会役員を通じて、申込用紙にてお申込みください。
 - ② お電話の場合 名南会健康友の会事務局 (692-7544)までお申込みください。
- 締切日：9月30日(水)まで
※チーム制限に達し次第申込終了となります。

班会
レポート

中村班
ふれあい病院支部

ふれあい病院地域で第2水曜日の午後に会員宅で開催されている中村班は、昨年からスタートしました。

スタートにあたり自宅用のカラオケ機材を用意し、多いときには10名ほどの友の会会員が集まります。

「あ、人生に涙あり」や「津軽海峡冬景色」などの昭和歌謡を参加者全員で歌い、カラオケとおしゃべりを楽しんでいます。

まちづくり推進室 中村

毎月第2水曜日
午後
会員宅で開催



ほんわか食堂
おにぎりプロジェクト開催

今年も開催しています!

8/27まで
毎週木曜日
(8/13除く)
開催中!!



7月23日(木)から毎週木曜日の昼食をほんわかハウスで提供しています。子どもたちが夏休みの宿題を持って11時くらいからやってきて、食事まで勉強をします。小さいお子さんを連れたお母さんたちもお昼ご飯をゆっくり楽しめます。おにぎりや手作り料理にスイカをお腹いっぱい食べて、時間まで遊んでいきます。

2026年9月予定表	みどり地域	日/曜日	班会	班会内容	班会場所
		2日(水)	13:45~	源氏物語を読む会	みどりの広場
		7日(月)	10:00~	絵手紙	みどりの広場
		3日(木),17日(木)	17:00~	勉強やつちゃおう会(学習支援)	みどりの広場
		7日(月)	14:00~	東部班	徳重コミュニティセンター
		7日(月)	13:30~	うたごえ喫茶	みどりの広場
		8日(火),22日(火)	13:30~	健康体操	みどりの広場
		11日(金),25日(金)	13:30~	太極拳	太極拳 鳴海第二団地101棟集会所
		14日(月)	14:30~	滝ノ水班	会員宅
		15日(火)	13:45~	民話を読む会	みどりの広場
		18日(金)	13:30~	編み物クラブ	みどりの広場
		19日(土)	13:30~	月1映画会	鳴海第二団地101棟集会所
		18日(金)	14:30~	桶狭間班	桶狭間公民館
		28日(月)	17:00~	大高班	茶話会 南大高コミュニティセンター
		28日(月)	13:30~	憲法カフェ	みどりの広場
	天白地域	8日(火)	13:30~	相生・山根班	相生コミセン
	名南ふれあい病院地域	17日(木)	14:00~	平針西班	フレイル予防、ポッチャ 平針西住宅集会所
		19日(土)	14:00~	野並班	ポッチャ、スカット 野並コミセン
		1日(火),15日(火),29日(火),24日(木)	13:30~	ポッチャ健康サロン	ポッチャ 豊田コミセン
		9日(水)	13:30~	中村班	茶話会 会員宅
		9日(水)	10:00~	太極拳	太極拳 大地の丘笠寺
		10日(木),17日(木)	13:30~	呼続ポッチャチーム	ポッチャ 呼続コミセン
		14日(月)	14:00~	折り紙の会	ふれあい病院ロビー
	中川診療所地域	15日(火)	14:00~	コスモス班	健康結果の見方~危険サイン項目とその予防、どう危ないのか~ 会員宅
		16日(水)	13:30~	なでしこ班	筋肉と脳の関係、筋肉を落とさない方法 呼続はみんぐ歯科
		25日(金)	13:00~	ひまわり班	骨粗鬆症について 会員宅
		2日(水)	14:00~	たんぽぽ班	いつでも元気 読書会 中川診療所 友の会ルーム
		10日(木),24日(木)	13:00~	絵手紙班	中川診療所 友の会ルーム
		20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	21日は祝日のためおやすみです ひなたホール

名南病院地域	1日(火)	14:00~	観音班		会員宅
	1日(火),15日(火)	10:00~	ラジオ体操・100歳体操班		名南わいわい広場
	3日(木)	13:30~	道徳ミニ健康講座	映画会	名南わいわい広場
	8日(火),22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
名南診療所地域	9日(水),16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
	18日(金)	13:30~	新三条班		会員宅
	28日(月)	13:30~	白鳥丸班	PPバンドハンドメイド体験	会員宅
	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
	1日(火)	10:30~	レッツ体操サロン		名南診療所
	2日(水)	13:30~	編み物同好会		名南診療所
サロンのためり場	7日(月)	14:00~	中根班	誤嚥性肺炎について	東中根公民館
	9日(水)	13:30~	スカットボール		名南診療所
	10日(木)	14:00~	ハーモニカ		名南診療所
	10日(木),24日(木)	10:00~	健康体操		伝馬コミセン
	11日(金),25日(金)	13:30~	ポッチャを楽しむ会		伝馬コミセン
	15日(火)	13:30~	豊北・診療所合同班		伝馬コミセン
	18日(金)	14:00~	北原班	エンディングノート	たまり場ひよこ
	25日(金)	14:00~	ひよこ班	座ってできる体操	たまり場ひよこ
	29日(火)	13:30~	健康マージャン		名南診療所
サロンのためり場	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~		
サロンのためり場	中川診療所地域	おしゃべりサロン	毎月第4火曜日 13:30~		
			毎週金曜日 10:00~11:30	中川診療所 友の会ルーム	

※予定は変更になる場合があります
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

投稿

読者のひろば

GW中に帯状疱疹になってしまい、散々な連休になってしまいました。身体が弱っている時にかかりやすいとの事ですので、連休前に疲労が溜まっていたのかな？

還暦こえていますがまだ現役で働いているので、上手くリフレッシュしないといけませんね。

三重県四日市市
ペンネーム ろしあんさん

リフレッシュは大事

「酷」

連日酷い暑さが続いていますね。「酷暑」：季節の表現なら猛暑でいいと思いますが「酷」の文字は非人道的な競争イメージが強すぎるようですねともやりきれませんね。人間的めくもりこそ、どこかで清涼感も得ることができそうですね！

南区堤町
大橋 延吉さん

80歳の手習い

コロナ禍前までは名南診のお食事サロンに参加をしていました。久しぶりに有志で思い出しながら春摘みの「よもぎまんじゅう」を作りました。70いや80歳の手習いでしたが、あとの会話がお茶代わりとなり楽しい1日でした。

南区明治一丁目
久保 美奈子さん

クロスワードパズル クイズ問題募集！

問題が採用された方には図書カード1,000円分をプレゼントします。ご応募お待ちしております。
【応募要項】問題は随時受け付けております。下記まで封書等郵便でお送りいただくか、QRコードを読み取りEメールにてお送りください。

〒457-0841
名古屋南区豊田五丁目15-18
名南会本部事務局 パズル係

第241回

クロスワードパズル

出題 菊入 元久
(南区内田橋)

正解者の中から抽選で3名の方に図書券をさしあげます。
【応募要項】
締め切り 9月27日(金)
※答えをハガキで下記まで、またはスマートフォンの投稿フォームから送ってください。

〒457-0841
名古屋南区豊田五丁目15-18
名南会本部事務局パズル係

「めいなん」新聞への感想や近況などをぜひお書き添えください。その他、詩・短歌・マンガ・写真などの投稿も募集しています。

クロスワードの解答、読者のひろばへの投稿、その他ご意見や写真の投稿などスマートフォンからでもできます。
QRコードを読み取って締め切りまでにご応募ください。

628号の答えは「ナツヤスミ」25通の応募があり、25通正解。
(当選者)
室屋 克己様 (守山区町北)
米塚 恵子様 (瑞穂区平郷町)
久田 洋子様 (北区飯田南町)

たてのかぎ

よこのかぎ

1 過ぎ去った時間。昔。「〇〇問」

2 源頼朝が幕府を開いたところ

3 汁物をすくう調理器具

4 会を維持するために会員の出す費用

5 奈良もしくは平安時代から明治時代初期まで鍼もしくは灸を使用して治療を行った人

6 熱いものをすぐに食べられないこと

7 様々な事柄を研究し、その中から決まりを見つづける学問

8 消防ホース等にある、先端に付いて

9 風船や気球のこと

10 粘り気のある黒っぽい液

11 一度主人の家から去った武士が、またもとの主人に仕えるようになること

12 植物が出す、甘い汁

13 魚の背を切り裂くこと

14 ライオンのこと

15 石灰質のからを持つ軟体生物の総称

16 自分の外見や能力を実際以上によく見せようとするうわべの飾りや態度

17 左へ曲がること

18 生物が長い年月の間に高等なものになっていくこと

19 民衆の生活の中から生まれ、民衆によって口から口へと伝えられてきた説話

20 動物や魚、釣りなどの餌として用いられる、生きたままの小動物や虫、魚など

21 地球の表面で、水におおわれていない部分

1 クロア・チョコレートの原料

2 年老いて尾が二つに裂け、よく化けるといいうけ猫

3 これを上げなければ船は動きません

4 最近はこの人の住むところでも起きており怖いですね

5 自分のお金で支払うこと

6 酒・しょうゆ・漬物などを入れる木製・円筒形の容器

7 物事をなしとげようとする積極的な気持ち

8 吉岡

9 吉岡(第3週休診)

10 吉岡(第4週休診)

11 吉岡(第5週休診)

12 吉岡(第6週休診)

13 吉岡(第7週休診)

14 吉岡(第8週休診)

15 吉岡(第9週休診)

16 吉岡(第10週休診)

17 吉岡(第11週休診)

18 吉岡(第12週休診)

19 吉岡(第13週休診)

20 吉岡(第14週休診)

21 吉岡(第15週休診)

22 吉岡(第16週休診)

23 吉岡(第17週休診)

24 吉岡(第18週休診)

25 吉岡(第19週休診)

名南病院では毎日夜 20 時 30 分まで救急外来を実施しています。

名南病院では、日曜日・祝日の8時30分から20時30分の間、救急外来を実施しています。急病でお困りの際は、お電話でご連絡頂き、救急外来をご利用下さい。
(夜診が休診の火・木曜日、午後から休診の土曜日、20時30分まで救急外来を実施しています)

名南病院

診療科目

4院所共通
受付・診療時間

夜診

TEL 691-3171 (代)
FAX 691-0200
予約専用 0120-10-3171

内科・小児科・外科・整形外科・泌尿器科・循環器科
消化器科・皮膚科・呼吸器科・神経内科・放射線科・
リハビリテーション科

＊リハビリ・物療の夜診：水曜日
＊皮膚科：月・火は9:00～11:30 金は9:00～10:30
内視鏡検査 胃：月・木・金の午前
大腸：月・水・木・金の午後

名南ふれあい病院

診療科目

TEL 691-0041 (代)
FAX 692-5732

内科・外科・呼吸器内科・整形外科・
リハビリテーション科・放射線科
外来・一般外来、どなたでも受診下さい。

名南介護老人保健施設 かたらいの里

TEL 691-8085
FAX 692-5732

通所リハビリテーション (月)・(火)・(水)・(木)・(金)・(土) 9:30～15:40

名南ヘルパーズぎすな

TEL 694-7203 FAX 692-7092

名南診療所

診療科目

TEL 691-2497 (代)
FAX 692-2667

内科・呼吸器内科
名南診通所リハビリ (月)～(土) 9:30～15:50
デイサービス庵 (月)～(土) 9:30～16:40

名南訪問看護ぎすな

※訪問看護ステーションでは24時間連絡対応いたします。

TEL 698-7307 FAX 698-7308

中川診療所

診療科目

TEL 301-2631 (代)
FAX 301-3018

内科・小児科
中川診デケアひまわり (月)～(土) 9:30～15:40

ヘルパーズぎすな

TEL 309-3013 FAX 309-3014

住宅型有料老人ホームひなた／定巡ひなた

TEL 301-7705 FAX 309-3014

名南会診療案内

2026年9月より

シリーズ
医療法人名南会

私たちの想い⑨

安心して在宅生活が送れるように
「名南ヘルパーステーションきずな」

名南ヘルパーステーションきずなは、【地域の方、友の会の方と一緒に明るいまちづくりの運動をすすめ、住み慣れた家と地域でその方らしく、安心して在宅生活を送れるよう、関係機関と連携し、質の高いヘルプサービスを提供します。】を運営の方針としています。

きずなの介護ポリシーですが①**利用者の思いを尊重する**事です。ヘルパーは利用者の理解者・代弁者でありたいと思っています。そのため利用者と信頼関係を構築しつつ現在の生活で何を想い、何を望み、何をしたいか等を日々の関わりで自然と察して本人と協同し、より良い在宅生活になるようアプローチしています。

②**適切な接遇**です。信頼関係の構築やニーズを把握するために接遇マナーも力を入れており、利用者に対し馴れ馴れしくせず、丁寧な言葉遣いや誠実な態度をヘルパーきずなは心がけるようにしています。あとは聞き上手（聞くのが8割話すのが2割）になるようにしています。安心してヘルパーに何でも言える関係性が理想です。

③**安心安全な介護の提供**です。利用者に安心して在宅生活を送れるよう支援しています。転倒しないように室内環境の整

備や体調を整えたり、個々の思い・習慣・気分に合わせて衣食住の支援をしています。そのほかにも最低月1回研修をおこない生活援助・身体介護・コミュニケーションのスキルアップをおこなっています。調理実習や抱えない介護技術実技研修や認知症対応スキルアップ研修等です。

ヘルパーは法律により日常生活に関わる事しか手助けは出来ません（趣味嗜好の買物や大掃除やペットの世話や非日常的な生活の援助等々）。その出来る範囲でいかに利用者に満足してもらええる援助をするかをこれからもヘルパー全員で追求していきたいと思っています。

今まで関わって頂いた皆さまどうもありがとうございます。これから逢えるかもしれない皆さま！ヘルパーきずなをどうぞ宜しくお願いいたします。

名南ヘルパーステーションきずな

所長 後藤 大輔

癒しの絵コーナー



港区木場町 浅見 登志美さん

今月の
健康管理日焼け止めの
選び方 後編

名南病院 薬局 内田 麻友

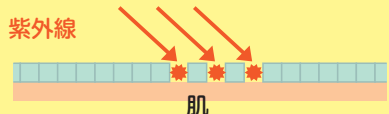
日差しが強くなるこれからの時期の外出には日焼け止めがかかせません。様々な製品の中から自分に合った物を選ぶには、効果の表示や配合成分を正しく理解する事が大切です。

日焼け止めに含まれる紫外線をカットする成分には、肌の上で紫外線を吸収して熱や赤外線などのエネルギーに変化させるものと、紫外線を反射・散乱させるものの2種類があります。

肌を守る仕組み

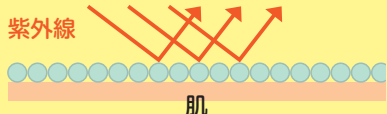
① 紫外線吸収剤

ケミカルともよばれる。
透明で感触がよいが、肌への刺激になる場合があるため注意が必要。
例)メトキシケイヒ酸オクチルなど



② 紫外線散乱剤

ノンケミカルともよばれる。
白色の粉末なので塗ると「白浮き」する事がある。肌への負担は軽い。
例)酸化亜鉛、酸化チタンなど



紫外線吸収剤の方が肌を守る効果が高いですが、アレルギーがある場合は紫外線散乱剤がおすすめです。

日焼け止めが効果を発揮する適量は、顔に塗る場合、乳液・クリームタイプでパール2粒分、液状タイプで一円玉硬貨2枚分ほどです。効果の高い日焼け止めでも、時間が経つと汗や皮脂、擦れで落ちてしまうため、2～3時間に1度塗り直すのがおすすめです。

一日の終わりには洗い落としとして保湿をすると、肌への負担を減らすことができます。



健康レシピ

名南病院 栄養課
調理師 吉田 拓生

サツマイモの
甘煮

1人分 エネルギー 198kcal
塩分 0mg (煮汁含む)

*** 材料 (2人分) ***

- ・サツマイモ 200g
- ・水 300cc
- ・砂糖 30g
- ・レモン果汁 3フリ

***** 作り方 *****

- ①水と砂糖を鍋に入れ温めておく
- ②サツマイモを洗い、切る(写真は1cm厚 輪切り)
- ③①に②のサツマイモを入れ強火で沸騰させる。沸騰後は弱火にしてコトコト煮込む(15分程度)
- ④③が軟らかく煮えたら火を止め、レモン果汁をふり鍋を揺らして煮汁と馴染ませて完成

今回は秋に美味しい
サツマイモを使ったレシピを
作りました。

献立ポイント

サツマイモは食物繊維・カリウム・ビタミンCが豊富で便秘の改善や塩分の取り過ぎによる高血圧・むくみの改善に効果があるそうです。このレシピはそんなサツマイモをカンタンで便利においしくいただけるように考えました。

お弁当の具はもちろん主菜の付け合わせにも、炒め物と和えて甘塩っぱく味のアクセントにも使えちゃいます！

保存する際はできるだけ早く冷まし、イモが煮汁に浸かっている状態で冷蔵庫に入れてください

