

めいなん

第617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 ◆◆
コスモス

秋の共同組織拡大強化月間の成功を

10月~12月



スタート集会の様子(昨年)



訪問行動の様子(昨年)

名南会の医療・介護の良さを地域に広げ、職員・共同組織が「丸」となってまちづくり運動をすすめよう

2025年秋の共同組織拡大強化月間は、医療法人名南会第9次長期計画の最終年の月間となり、3年計画の集大成として名南会職員と共同組織が総力を挙げて、目標達成に向けて取り組みをすすめていきます。

- 1** 無料低額診療事業、差額ベッドをいただかない、リハビリテーション、おいしい入院食など、名南会の医療・介護の良いところを前面に押し出し地域に伝え、友の会会員を増やします。
* 地域公開講座や院内学習会、健康祭りの企画・開催や名南会の「とりくみを伝える」独自のチラシを作り、名南会を知っていただく機会を増やします。
* 協同基金運動に賛同いただける友の会員さんを増やします。とりわけ積み立て通帳への参加を広く呼びかけていきます。
- 2** 友の会活動で地域の中に孤立している方を作らない、名南会との連携で安心して暮らせるまちづくりをすすめます。
* 名南会事業所と地域が連携して、友の会の「コミュニケーション事業所「紹介利用」」につながるよう取り組みをすすめます。
- 3** 誰もが安心して医療・介護を受けられるように、社会保障制度を守る取り組みをすすめます。
いのちと健康を脅かす戦争につながるいかなる政策に反対し、平和を守る取り組みをすすめます。
* 学習会を企画・開催し、署名活動や自治体交渉に取り組みます。
- 4** 安心して一年を過ごすために、健診・予防接種を推進します。
① インフルエンザワクチンクーポン事業
② 班会健診・物忘れ検診の推進
(2面につづく)

「地域住民の医療を受ける権利を保障するために医療機関の維持存続への支援を求める請願署名」にご協力ください

全国の医療機関は今深刻な経営危機に直面しています。2024年度決算では医療機関の約7割が赤字の状況となっており、日本医師会や6病院団体(※)は「地域医療は崩壊寸前」と警鐘を鳴らしています。

このままでは医療機関がなくなり、医療にかかれない地域が全国でさらに広がることが強く懸念されます。

地域で暮らす誰もが等しく安心して医療を受けることができるよう国の責任による財政支援を強く要望します。

署名は各事業所窓口、職員がお預かりします。ご協力をお願いします。

※6病院団体：日本病院会、全日本病院協会、日本医療法人協会、日本精神科病院協会、日本慢性期医療協会、全国自治体病院協議会



組織委員会 委員長 佐野 隆文

名南会ではこの秋、2025年度「秋の共同組織拡大強化月間」に取り組みます。期間は10月から12月までの3か月。「名南会健康友の会」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。
コロナ禍に続く物価高騰など社会的な困難がひろがる中で、名南会は「無料低額診療」「差額ベッド料金をとらない」など無差別平等の医療・介護を実践し、「いのちと健康をまもる」としての役割を果たしてきました。他にはない名南会の「良さ」を大いに語って「友の会」会員を増やし、協同基金への協力を呼びかけましょう
自公政権の社会保障抑制・医療改善の下で「全国の病院の7割が赤字」との衝撃的な事実が報道されました。このままではある日突然、病院がなくなる。多くの病院から悲鳴が上がっています。7月の参院選挙では自公政権への怒りの審判が下される一方で、分断と差別、排外主義を主張する勢力が伸びるという危険な逆流も起きています。民主主義・人権などを否定する動きは必ず戦争につながります。今年度は第9次長期計画(2023年度~2025年度)の最終年度です。事業と経営を守り安心して住み続けられるまちづくりへ、全職員と地域の共同の取り組みを大きく広げて「月間」を成功させましょう。



（1面のつぎ） 目標を達成するために

- ①秋のキャンペーンを実施実施します。
（詳しくは次月ご案内いたします。）
 - ②インフルエンザワクチンクーポン事業を今年度も実施します。
 - ③班会健診・物忘れ検診を推進します。
 - ④地域公開講座を開催します。
 - 10月 伝馬コミュニティセンター・東築地学区防災センター
 - 11月 瑞穂生涯学習センター
 - ⑤健康祭りの開催
11月 名南健康祭り（名南病院）
豊田健康祭り
 - 12月 呼続健康祭り
（地域公開講座・健康祭りは開催が決定次第順次お知らせいたします。）
- このようなくみを通じて目標達成していきましょう。



スタンディング(昨年)



緑友の会まつり(昨年)



南区自治体交渉の様子(昨年)

シリーズ 医療法人名南会

私たちの想い②

医学の発展とともに 求められる医療を追い続けて

私が医師となった頃、病棟の風景は現在とは全く異なったものでした。高血圧、気管支喘息、胃十二指腸潰瘍、潰瘍手術後の腸閉塞、非A非B型肝炎、腎臓病など、働き盛りの青壮年の患者さんがたくさん入院していました。降圧剤の開発や吸入ステロイド剤の開発により、高血圧や気管支喘息で入院される方が激減しました。抗潰瘍薬の開発により、胃十二指腸潰瘍による入院も激減しました。今ではよく知られたヘリコクターピロリ菌は、胃の病理検査で菌の存在は知られていました。胃十二指腸潰瘍の原因は思われていませんでした。胃内視鏡検査を通じての感染も多く、胃内視鏡検査で正常だったのに数日のうちに強い症状がでる急性胃粘膜病変での入院もしばしばありました。適切な感染対策で昔話となっていました。非A非B型肝炎の大多数がC型肝炎ウイルスによるものでした。1989年の事でした。それ以降の感染対策で新規の非A非B型肝炎の発症は激減しています。これらの医学上の進歩により、求められる私たちの仕事の内容もずいぶん様変わりしました。

私が多くの患者さんを担当している糖尿病の分野でも、病態の解明や、内服薬、注射薬の開発が進んできました。以前に



名南会名誉理事長
名南病院 内科医師 三宅 隆史

は脳梗塞、心筋梗塞、腎不全による死亡率は、糖尿病患者さんで高く、当たり前と思われていました。現在では、糖尿病のない患者さんに比べ、糖尿病患者さんのほうが脳梗塞、心筋梗塞、腎不全による死亡率が低くなりました。かつては失明原因のトップが糖尿病でしたが、これも治療法の進歩により失明に至るケースは激減しています。こんなに治療は進歩していますが、糖尿病がありながら治療を受けていない患者さんが日本中で多くおられます。かかりやすい医療制度の実現をめざすことも私たちの大切な仕事です。これからも時代に求められる医療を追い続けて行きたいと考えています。

急募！ヘルパーさん

募集中です

ヘルパーステーションひなた・きずなで訪問介護のお仕事ができる方を募集しています。在宅での生活をサポートするお仕事をされませんか？
また、老健かたらいの里、ふれあい病院、介護医療院など入所施設での介護職員も募集しています。こちらは、資格は問いません。お気軽にお問い合わせください。



名南会HP採用情報はこちらから。

お問い合わせ ☎052-692-2388 人事部：小出までお願いします。



くらしの法律相談

弁護士法人名古屋南部法律事務所
弁護士 田巻 紘子



戸籍のふりがな？

南さん：自宅に札幌市からハガキが届きました。私の氏名のふりがなについての通知と書いてありますが、これは何でしょうか？

豊田さん：今年5月に新しくできた戸籍のふりがな制度ですね。行政のデジタル化の推進などが目的です。

南さん：名古屋市在住ですが、なぜ札幌市からハガキが届いたのでしょうか？

豊田さん：みなとさんの本籍地が札幌市なのではありませんか？戸籍の本籍地の市町村から通知が来るようですよ。

南さん：そうです！私は氏のふりがなは問題ありませんでしたが、名前は「正子」を「しよ」と読む名前です。通知には「まさこ」とありました。

南さん：届出に費用はかかりませんか？

豊田さん：手続きには費用はかかりませんが（郵送する場合は郵送費がかかります）。手続きも難しくありません。ふりがなを変えなくてもよい場合には届出もいりません。「手続きにお金が必要」などとうとう詐欺がこれからはやるかもしれないから、お互いよく気をつけましょう。

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

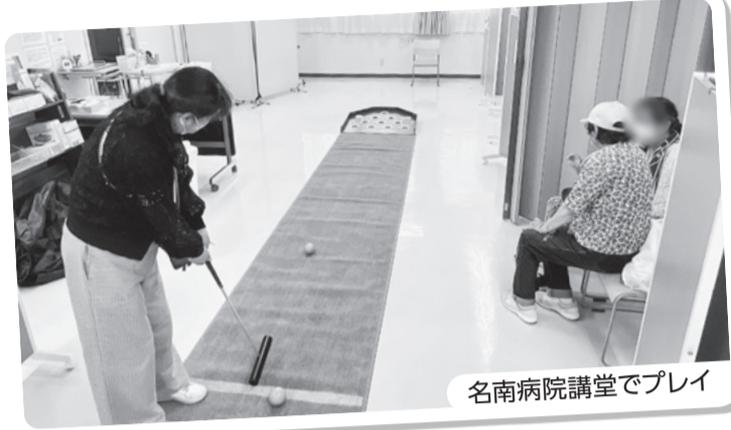


スカットボール

名南会健康友の会では、手軽にできるスポーツとして「スカットボール」のセットを購入致しました。



名南診療所でワイワイ楽しく



名南病院講堂でプレイ

スカットボールは、ゲートボールと同様のスティックを使用して、的となるスカット台の得点穴にボールを入れるスポーツです。

ボールを打つことが出来れば、子どもからお年寄りまで、誰でも楽しむことが出来ます。車椅子の方もプ

レイできる専用スティックもあります。友の会でもブームになりつつあります。既に名南病院、名南診療所でプレイされました。

興味を持たれた方は是非友の会事務局までお電話ください!!

医療法人 名南会 健康推進室 052-692-7544

名南会健康友の会 秋の行事

秋のバス行楽! 開催告知
近江八幡散策で秋を満喫!!

開催のたびにたくさんの方にご参加いただき、地域をまたいで楽しく交流をするバス行楽を10月に開催いたします。秋の近江八幡を満喫する旅に是非ご参加ください。

日程：10月30(木)
行先：滋賀県 近江八幡市

詳細は折込の申込用紙をご参照ください。



昨年の行楽の様子

スポーツの秋! 仲間と楽しく汗をかきましょう!!

名南会健康友の会 第5回ポッチャ大会

第5回ポッチャ大会を10月に開催することを決定しました。初心者大歓迎の企画です。是非ごぞってご応募ください。

開催告知



日程：10月26(日)
10:00~受付
場所：南区役所 講堂

申込要項

- 事前申し込みはチームごと(人数制限は無し)。個人参加申し込み可。その場合、他の個人参加申込者でチームを結成する(大会運営者側でチーム編成いたします。)か、もしくは他の参加申込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事が参加要件です(当日加入可)。
- 詳細は折込の申込用紙をご参照ください。

開催目的

- はじ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。
- 普段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で、普段なかなか交わることの無い地域の会員さん同士の交流の機会とします。

口は健康の入り口シリーズ 168

知覚過敏について



みなさま、こんにちは。この記事を書いている今は7月末、連日35度超えのこの暑い夏をいかがお過ごしでしょうか。冷たい麦茶やビール、アイスコーヒーなどの美味しい季節です。ところが、冷たい飲み物を口にした瞬間、歯に「キーン」という鋭い痛みが走るという経験をされた方もいらっしゃるかと思います。これはまさに知覚過敏の典型的な症状です。

知覚過敏は、歯の表面を覆うエナメル質が何らかの原因で失われ、その内側にある象牙質が露出することで起こります。象牙質には、歯の中心部にある歯髄(神経)へと繋がる無数の細い管(象牙細管)があり、これらが冷たい刺激を直接神経に伝えてしまうのです。知覚過敏が生じる原因は、歯のエナメル質が溶ける酸蝕症、急激な温度変化による歯の収縮・膨張で起こりうる歯の表面のひび割れ、歯周病による歯肉退縮で起こるセメント質の露出で起こります。

冷たい飲み物はわたしたちの生活には欠かせないものだと思いますが、うまく付き合っていく必要があります。例えば、甘い飲み物は控える、ガラガラ飲みはしない、飲んだらすぐにうがいをし、フッ素配合の歯磨き粉を使用して丁寧な歯磨きを心がける、定期的な歯科検診を受けるなどが挙げられます。もし、歯の痛みや冷たいものにしみる症状がある場合は、我慢せずすぐに歯科医院を受診してください。早期発見・早期治療が、歯の健康を維持するための最も重要なステップです。わたしたちは、皆様の口腔内の健康をサポートするために、いつでもお待ちしております。



呼続はみんぐ 歯科医師 長谷川 真理

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

呼続はみんぐ 歯科 〒457-0016 名古屋市南区汐田町3-15
TEL 052-811-4182

班会のようす 2007年8月



瑞穂区の民主商工会の会員さん等に声をかけ、30人くらいの方に友の会に加入してもらい、1997年に班会を結成しました。当初は働いている方も多く、会員の都合に合わせて昼と夜の両方で開催。当時は保健学校で血圧測定や尿検査も自分たちで出来るようになって、班会のたびに健康チェックを実施しました。毎年正月にはたくさんさんの会員さんを集めて手弁当(途

中からは弁当を注文して)で開催し、アコーディオンを伴奏にみんなで歌ったり、健康講座を開いたり盛況でした。これまで印象的だったのは早川先生を招いてお話しいただいたり、ふれあい病院が出来たときにみんなで見学に行ったり「入りたいねえ」と話し合ったりしたことです。これからもまだまだ元気に頑張ります。

平郷班 野口 憲一

班会レポート 平郷班

会員を集めてにぎやかに 平郷班結成から28年

今回ご紹介する平郷班は、友の会の班会では現在活動している最も古い班となりました。結成当時から班長を務めている野口さんに当時から現在までを振り返ってもらいました。

班会のようす 2025年7月



2025年9月予定表

	日/曜日	班会	班会内容	班会場所	
みどり地域	1日(月)	14:00~ 東部班		徳重コミュニティセンター	
	8日(月)	14:30~ 滝ノ水班		会員宅	
	19日(金)	14:30~ 桶狭間班		桶狭間公民館	
	22日(月)	19:00~ 大高班	茶話会	南大高コミュニティセンター	
	第1月曜日	13:30~ うたごえ喫茶		みどりの広場	
	第2・4金曜日	13:30~ 太極拳	太極拳	鳴海第二団地101棟集会所	
天白地域	9日(火)	13:30~ 相生班	スカットボール体験	相生コミュニティセンター	
	20日(土)	14:00~ 野並ふれあい健康教室	スカットボール体験	野並コミュニティセンター	
名南ふれあい病院地域	10日(水)	13:30~ 中村班	茶話会	会員宅	
	16日(火)	14:00~ コスモス班	健康すごろく	会員宅	
	17日(水)	13:30~ なでしこ班	聞こえの耳より講座	呼続はみんぐ 歯科	
	26日(金)	13:00~ ひまわり班	模擬バイキング	会員宅	
	健康麻雀班・カラオケ班はおやすみです。				
	第1・4火曜日	13:30~ ポッチャ健康サロン	ポッチャ	豊田コミセン	
中川診療所地域	第2・4水曜日	10:00~ 太極拳	太極拳	大地の丘笠寺	
	第2・3木曜日	13:30~ 呼続ポッチャチーム	ポッチャ	呼続コミセン	
	3日(水)	14:00~ たんぼぼ班	介護費用あれこれ	中川診療所 友の会ルーム	
中川診療所地域	21日(日)	ひなた班		ひなたホール	
	第2・4木曜日	13:00~ 絵手紙教室		中川診療所 友の会ルーム	
	毎週月曜日	10:30~ ストレッチ教室		ひなたホール	
		囲碁の会			

※今後のコロナ感染状況によって中止になる場合もございますので、ご了承ください。

	日/曜日	班会	班会内容	班会場所	
サロンたまり場	名南病院地域	ほんわか喫茶	毎週月曜日 10:00~12:00	つちっこ保育所 建物内	
	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	
	中川診療所地域	おしゃべりサロン	毎週金曜日 10:00~11:30	中川診療所 友の会ルーム	
名南病院地域	4日(木)	13:30~ 道徳ミニ健康講座	未定	名南わいわい広場	
	19日(金)	13:30~ 新三条班		会員宅	
	22日(月)	13:30~ 白鳥丸班	ご飯会	会員宅	
		南木場班			
	第3月曜日	13:00~ 囲碁教室		名南わいわい広場	
	第2・3水曜日	10:00~16:00 わいわいちくちく(趣味の会)		名南わいわい広場	
	第1・3火曜日	10:00~ ラジオ体操・100歳体操班		名南わいわい広場	
	第2・4火曜日	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	
	第4火曜日	13:30~ ちぎり絵教室		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	
スマホ教室・道徳ミニ健康講座はおやすみです。					
名南診療所地域	1日(月)	14:00~ 中根班	薬のみ合わせ	東中根公民館	
	2日(火)	10:30~ レッツ体操サロン	体操	名南診療所	
	11日(木)	14:00~ 御剣班	未定	会員宅	
	16日(火)	13:30~ 豊北・診療所合同班	茶話会・体操	伝馬コミセン	
	17日(水)	15:00~ 平郷班	介護保険で利用できる施設	会員宅	
	19日(金)	14:00~ 北原班	検査結果の見方	たまり場ひよこ	
	26日(金)	14:00~ ひよこ班	脳トレ	たまり場ひよこ	
		14:00~ 内浜・浮島班	未定	会員宅	
	絵手紙班はおやすみです。				
	第2・4火曜日	10:00~ 健康体操	100歳体操ほか	伝馬コミセン	
第2・4金曜日	13:30~ ポッチャを楽しむ会	ポッチャ	伝馬コミセン		
編み物同好会、絵手紙教室はおやすみです。					

第229回

クロスワードパズル

出題 大森 久紀
名南診療所 所長

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30日(火)
※答えをハガキで下記まで送ってください。
〒457-0841

名古屋市南区豊田五丁目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。

615号の答えは「ゆうだちや みのきてごろり おおいびき」23通の応募があり、23通正解。

(当選者)
加藤 寿男さん (中区区前田西町)
米倉 和代さん (南区豊田)
犬井 正義さん (南区西又兵衛町)

615号の答え

crossword puzzle grid with answers: だちよう あかじ いき めいれい びんご おのみち ん うほう よく ぐろりあ のうり じてんしや ん しよき おきな ゆう あり しん

crossword puzzle grid with letters A-Q

【パズルの解き方】クロス解いてA~Qにはいる文字を順に並べて、出来た言葉を答えてください。グレイのマスには「ふれあい」の文字が入ります。

ヒント 小林一茶の俳句

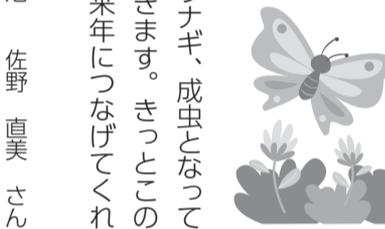
grid for the haiku clue

- たてのかぎ 1 三英傑の一人。本能寺にて自害した人物。 2 外から人の体に、ある種の強い感じを与えること。 3 なすの皮が焦げるまで焼いて皮をむき、かつお節やしょうがを添えて、しょうゆ・だし汁などをかけた料理。 4 地球の表面で、水におおわれていない部分。 5 「低い」の反対語。 6 サッカーのコートサイズの約9分の1の広さのコートを使用し、5人対5人で行われるスポーツです。 7 旧国名で東山道に属し、大半が現在の長野県にあたる。 8 納入すべきものを、まだ納めていないこと。 9 秋に赤や黄などに色づいた木の葉。カエデの別称。 10 行動を共にすること。また、その人。配偶者。 11 20 出来事を伝えるために、新聞や雑誌に書いた文章。 12 銀行などの金融機関に金を預けること。「○○○通帳」。 13 24 年上の女のきょうだい。 14 周りに大きく盛り上がりつつある土地。「○○盛」。 15 18 主義主張的などを同じくする人。 16 20 出来事を伝えるために、新聞や雑誌に書いた文章。 17 22 銀行などの金融機関に金を預けること。「○○○通帳」。 18 24 年上の女のきょうだい。 19 24 周りに大きく盛り上がりつつある土地。「○○盛」。 20 24 年上の女のきょうだい。 21 24 周りに大きく盛り上がりつつある土地。「○○盛」。 22 24 年上の女のきょうだい。 23 24 周りに大きく盛り上がりつつある土地。「○○盛」。 24 24 年上の女のきょうだい。

脳に楽しんでいきます
今年3月で91歳になりました。両足骨折で車いす生活ですが、頭を使い脳トレでボケ防止頑張っています。

暑すぎます
さすがにこの暑さには参りました。一日中クーラーの中で過ごしています。電気代が心配です。

戻ってきてね
我が家の小さな庭には毎年ちようちよが卵を産みにやっています。やがて幼虫、サナギ、成虫となって飛び立っていきます。きつこの子たちがまた来年につなげてくれるのかな?



投稿 読者のひろば

よこのかぎ
1 口数が多いこと
5 頑丈なさま。強い体力と不屈な精神力を備えているさま。○○な体
7 物を激しく打つこと。野球で、打者が投手の投球を打つこと
8 肉や野菜などを串に刺し、衣を付けて油で揚げた日本の料理
10 家が軒を連ねて並び建っていること。家並み
12 ヨーロッパ中世の騎士。女性に奉仕すること
13 ことが美德とされたところから転じて、女性に付き添い護衛役をする人
14 魚介・野菜・海藻などを合わせ酢で調味した料理
15 四季のうち、春の次に来る暑い季節
17 塩水でおおわれた場所。船が走る場所
18 アメリカ・カナダなどのお金の単位
19 かわらと小石。破壊された建造物の破片など
21 相手を思いやる心。異性を愛する気持ち
23 東半球の北部に位置し、ユーラシア大陸の大半と周辺の島々からなる世界最大の州。ふつうウラル山脈を境に、西側のヨーロッパと区分される
25 新聞や雑誌を書いたり取材したりする人
27 石灰質のからを持つ軟体生物の総称
28 希ガス元素の一つ。無色無臭の気体。「ネオンサイン」の略

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も、20時30分まで救急外来を実施しています)

名南病院 TEL 691-3171 (代) FAX 691-0200 予約専用 0120-10-3171
診療科目 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
受付・診療時間 (4院所共) 名南ふれあい病院は午前診のみ
午前 受付 8:30~11:30 診療 9:00~12:00
午後 受付 4:50~6:30 診療 5:00~7:00
※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

Table with columns for days of the week (曜) and times (日, 月, 火, 水, 木, 金, 土) listing medical staff and departments.

名南ふれあい病院 TEL 691-0041 (代) FAX 692-5732
診療科目 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。

Table with columns for days of the week (曜) and times (日, 月, 火, 水, 木, 金, 土) listing medical staff and departments.

名南介護老人保健施設 かつらいの里 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

名南ヘルパー習きずな TEL 694-7203 FAX 692-7092

名南診療所 TEL 691-2497 (代) FAX 692-2667
診療科目 内科・呼吸器内科 名南診療所リハビリ (月)~(土) 9:30~15:50 デイサービス庵 (月)~(土) 9:30~16:40

Table with columns for days of the week (曜) and times (日, 月, 火, 水, 木, 金, 土) listing medical staff and departments.

名南訪問看護習きずな ※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 TEL 301-2631 (代) FAX 301-3018
診療科目 内科・小児科 中川診療ケアひまわり (月)~(土) 9:30~15:40

Table with columns for days of the week (曜) and times (日, 月, 火, 水, 木, 金, 土) listing medical staff and departments.

ヘルパー習ひなた TEL 309-3013 FAX 309-3014

住宅型有料老人ホームひなた TEL 301-7705 FAX 309-3014

名南会 診療案内

ほんわか・あすなろ 夏休み企画 満載!!

レポート
ほんわか食堂
松土 敏子



大きいなあ〜

バスツアー 竹島水族館と ぶどう狩り & BBQ

7月30日に夏休み企画のバスツアーを開催しました。子どもと保護者25名とボランティア8名でバスに乗り、竹島水族館へ。到着直前に津波警報が出て慌てましたが、なんとか無事に行くことが出来ました。水族館では、深海魚やアシカを見た、オットセイのオタケビに驚いたり、タカアシガニやイガグリガニやオオグソクムシに触れたり、生き物を満喫しました。その後は、岡崎の駒立ぶどう狩りに行き、自分たちでぶどうを採り



おいしそう♪

ほんわか食堂 おにぎりプロジェクト 開催

7月24日〜8月28日までの毎週木曜日、ほんわかハウスにて、ほんわか食堂「おにぎりプロジェクト」を開催しています。夏休みになると給食がないため、お昼ご飯を提供していただきます。11時から夏休みの宿題をやります。お母さんと一緒に宿題を頑張る子も居ます。そして12時からみんなで



楽しく食事をします。食事が終わったら学生さんたちボランティアさんとゲームしたり、絵を描いたりおしゃべりをして14時過ぎまで過ごします。

癒しの絵コーナー

南区北内町 川崎 勇さん
島根県中央部の三瓶山西の原の光景

ほおばっていました。ぶどう棚の下でバーベキューをしながら、子どもたちは「路地のぶどうの甘いよ!」などと言いながら思う存分食べて満足そうでした。学校とは違う異年齢同士で貴重な機会となりました。



今月の健康管理 禁煙

名南ふれあい病院 リハビリテーション課
理学療法士 小谷 ころこ、河村 和浩、内山 和花奈

タバコはどうして体に悪いの？

喫煙はがん・糖尿病・循環器疾患（心臓病・脳卒中など）・呼吸器疾患（COPD など）、多くの病気を招きます

女性の喫煙には更にリスクが伴い、加えて周期の異常（早産や死産、低出生体重児、乳児死亡など）や女性特有の病気を引き起こします。

その他、不眠や頭痛、食欲低下、口臭や肌荒れなど、日常のトラブルにも喫煙は大きく影響しています。

禁煙を続けるには…？

禁煙は“始める”より“続ける”方が大変です。

どうしても吸いたくなったときは

- ・深呼吸をする
- ・歯を磨く
- ・体を動かす
- ・場所を変える
- ・お茶を冷たい水を飲む
- ・眠ってしまう

禁煙を続けるアイデア

- ・タバコの害を思いだす
- ・禁煙して良かったことを思い浮かべる
- ・お酒の席や喫煙所など、煙の多いところに近づかない。
- ・禁煙を続ける自分にご褒美をあげる

出展：名古屋市 名古屋医師会

健康レシピ

名南ふれあい病院
栄養課調理師 田山 愛梨

鶏肉ときこのバターソテー

*** 材料(2人分) ***

鶏胸肉	150g
バター	5g
椎茸	30g
しめじ	50g
エリンギ	40g
塩	2g
醤油	小さじ1
パセリ	少量

***** 作り方 *****

2人分 エネルギー238kcal 塩分1.2g

- ① 鶏肉に塩、コショウで下味をつけておく。きのこ類、鶏肉は食べやすい大きさに切る
- ② バターを中火で溶かす。ある程度溶けたら鶏肉を入れる
- ③ 焼き色がついたら弱火にし、ふたをして7分放置する
- ④ きのこと類と塩、醤油を入れてきのこに火が通れば完成

💡 効能

9月の旬なキノコをたくさん使いました。キノコには食物繊維がたくさん含まれていることや免疫力を上げたり認知症予防といった効能があります。また、鶏胸肉にはタンパク質が豊富に含まれており健康にとっても良いです。