



# めい い な ん

第621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 ◆◆  
福寿草

かたらいの里 通所リハビリテーションの皆さんによる力作

## 新年明けまして おめでとうございます

医療法人名南会 理事長  
名南診療所長

大森 久紀



昨年中は、医療法人名南会

にみなさまのご協力をいただき、本当にありがとうございます。特に、社員のみなさま、名南会健康友の会のみなさまにはたいへんお世話になりました。

◆◆  
昨年は、中川診療所地域での定期巡回・随時対応型訪問介護看護ひなたの開設や、名南病院のすべての病棟の地域包括ケア病棟への転換など、あらたなとりくみが進みました。名南会だけで完結するのではなく、地域の医療機関や介護事業所と連携しながら、名南会が医療・介護のハブ機能を果たし、地域全体で人生の最期までを支えるという私たちの立ち位置が明確になってきていると感じています。

友の会の会員数は昨年3月、

1969年の名南外科友の会発足から56年を経て、長年の念願である1万人を超えることができました。これからも社員・友の会のみなさまとの共同を強め、名南会が「最後の役割をいっそう果たしていきたい」と思っています。

◆◆

◆◆  
昨年の参議院選挙では、衆議院に続き、与党が過半数を割りましたが、軍拡や社会保障費の削減を主張する新しい連立政権が誕生しました。平和で、いのちとくらしが大切にされる社会に向けて、とりくみをひろげていきたいと思えます。

◆◆

◆◆  
地域のみなさま方のかわらぬご支援・ご協力を心からお願いいたします。

2026年1月

### 医療法人名南会

#### 各事業所 年始の診療開始案内

1月5日(月)より通常診療です。

名南病院・名南ふれあい病院  
名南診療所・中川診療所

新年にあたり、皆様方のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

医療法人名南会名誉理事長

三宅 隆史

同名誉理事長

早川 純午

同副理事長・名南病院長

小南 重人

同副理事長

佐野 隆文

同副理事長

鈴木 博明

同理事・

名南ふれあい病院長

介護医療院名南ふれあい病院長

岡根 誠

同理事・

名南介護老人保健施設かたらいの里施設長

吉田 和雄

同理事・中川診療所長

山口 達也

同理事・名南会健康友の会会長



福岡 秀樹

役職員一同





口は健康の入り口シリーズ 172



# 口臭について

呼続はみんなぐ歯科  
歯科医師  
長谷川 真理

みなさま、こんにちは。寒くなってきましたね。お体の調子はいかがでしょう。今回は口臭についてです。


朝起きたときに気になる臭いなどは、誰にでもある自然なものです。睡眠時は唾液の分泌量が減り、臭いが出やすくなります。特に口呼吸をしていると、口腔内が乾燥して口臭は強くなります。このほか、空腹時や緊張状態にあるときも唾液の分泌が少なくなり、口臭が出ます。胃や腸など消化器系の疾患、口腔内のトラブルが原因の口臭もあります。

歯周病は特に口臭の原因となることが多いです。歯周病になると歯周ポケットが深くなり、そこに歯垢(プラーク)や歯石が溜まります。歯周病菌は、溜まった歯垢や歯石をエサにして、口臭の原因となる揮発性硫黄化合物を作ります。さらに歯茎から膿が出ればその膿による口臭も出てきます。

また、詰め物や被せ物の適合が悪くなっていると歯垢の詰まりやむし歯再発のリスクが高まって、口臭の原因となることがあります。

舌の表面にある白い苔(舌苔)は細菌や古い細胞、食べかすなどが付着したもので、増えすぎると口臭の原因となります。舌苔が増えるのは、しっかりと嚙んでから飲み込んでいないのと、唾液の分泌が少ないのが原因です。

口臭を防ぐには、歯周病やむし歯を発生させないことが大切です。そのためには歯みがきは必ず行いましょう。中でも就寝前の歯みがきは重要です。就寝中は殺菌性がある唾液の分泌が減り、歯周病菌、むし歯菌が増えやすくなります。寝る前に口腔内を清潔な状態にしておき、細菌の増殖につながる食べかすなどを取り除いておく必要があるのです。



**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

**医療法人はみんなぐ**



**はみんなぐ歯科**  
〒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**

**呼続はみんなぐ歯科**  
〒457-0016 名古屋市南区汐田町3-15  
**Tel 052-811-4182**

# 看護師、介護職員募集中

名南会の各事業所では、病棟や外来、施設にて勤務できる看護師・介護職員を募集しています。フルタイムで働ける常勤職員、働く時間が限られるパート職員など、働き方もそれぞれの状況に応じて、相談できます。

お知り合いの方のご紹介もお待ちしています。まずは、お問い合わせください。



お問い合わせ ☎052-692-2388 本部事務局：中井または小出まで 名南会HP採用情報はこちらから。

# 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

**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

# くらしの法律相談

弁護士法人名古屋南部法律事務所平針事務所  
弁護士 林 翔太



## スパイ防止法の危険性

とよだ…国会の党首討論で「スパイ防止法」が話題にされたらしいね。

みなみ…海外勢力の諜報や謀略などを防ぐための法律と政府は説明をしているよ。

と…そう言われると「日本は『スパイ天国』だ」という噂も聞いたので、必要な気もするな。

み…野党議員の質問に対する政府答弁では、概ね「海外勢力からの情報収集の対策や情報保全、取り締まりの強化を充実させている」ところなので「我が国が指摘するように『スパイ天国』であるとは考えていない」(2025年8月15日政府答弁書)と答えているよ。

と…それじゃあどうして「スパイ防止法」を成立させようとしているの?

み…例えば「スパイ」って何を指すか分かる? 海外の工作員だとして、諜報活動のためには


と…危険な法律ができるよってみんなに知らせなくちゃ。

み…本来は表現の自由が保障されるはずだよ。軍事体制を前提にする法律だから、憲法9条を否定することにもつながるよ。

と…核兵器廃絶」とか「診療報酬を増やせ」って言うって逮捕されちゃうかもしれないね。政府批判ってそもそも犯罪になるのかな?


み…本来は表現の自由が保障されるはずだよ。軍事体制を前提にする法律だから、憲法9条を否定することにもつながるよ。

と…核兵器廃絶」とか「診療報酬を増やせ」って言うって逮捕されちゃうかもしれないね。政府批判ってそもそも犯罪になるのかな?



いろいろな療法について詳しく解説

カリリー計算



ロビーにはたくさんの方が集まりました

11.14  
世界  
糖尿病  
デー

# 糖尿病の事を みんな 考えましよう

世界糖尿病デーとは糖尿病の正しい理解を広めるために、世界中で啓蒙活動が行われている日になります。名南病院でも、世界糖尿病デーの企画として、外来待合室で糖尿病についての話をしました。

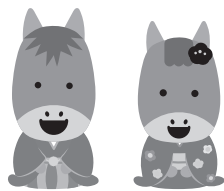
看護師から生活行動について、管理栄養士から食事療法について、リハビリからは運動療法について、薬剤師から薬について、検査技師からは検査について説明をしました。

資料をお配りし、資料にそって説明を行いました。クイズやカロリー計算などもありましたが、積極的に参加して頂けました。

今後も、糖尿病の予防と治療が出来るよう患者さん1人1人にあった方法を一緒に探して行けたらと思います。



## 共同組織 (社員・協同基金・友の会) のページ



# 会員ひとりひとりが楽しく、安心して暮らせるように ～2026名南会健康友の会 新年の挨拶～



名南会健康友の会  
会長 福岡 秀樹

新年あけまして  
おめでとう  
ございます。

昨年は、戦後80年の節目の年でした。私たち名南

会健康友の会は、平和を守り、核兵器廃絶の運動を積極的にすすめてきました。ノーベル平和賞を受賞した日本原水爆被害者団体協議会の代表者を迎えて授賞式の様子と核兵器廃絶の取り組みの重要性を学びました。夏には、それぞれの支部地域の平和行進に参加して「核兵器廃絶」のアピールをしました。また、医療・介護保障の拡充を目指し、秋から取り組んでいる全日本民医連提起の「地域医療の崩壊を食い止める緊急行動提起100万人署名」運動など健康と命を守る活動

すすめました。そして、班会、健康教室、地域懇談会、ボッチャサロンなどの地域支部の班・支部活動を軸に安心して暮らせるまちづくりにも取り組みました。まさに、楽しく元気になる活動が安全・安心の地域づくりに貢献してきたと思います。

私たちは、2024年度に1万人を超える会員数となり長年の目標であった1万人超えの組織拡大ができました。2025年度も今まで以上に職員と共同の取り組みを進める中で新しい班づくりもできました。引き続き、1万人を超える会員数の組織を維持して、多種多様な活動をすすめています。そして、名南会と連携した共同組織としての力を発揮してきました。

今年、名南会の第10次長期計画のスタート年にふさわしい名南会健康友の会の活動をすすめたいと思います。そして、会員のひとりひとりが楽しく元気な支部・班活動に参加して、誰もが安心して医療・介護保障を受けられる新年にしたいと思います。今年は飛躍の年にしましょう。

11月  
29日(土)

名南診療所地域支部

## 瑞穂地域「健康づくり講座」



名南病院 蔭山静医師の講演

11月29日(土)瑞穂区生涯学習センターにて、「健康づくり講座」を開催しました。

メイン企画は、名南病院の蔭山静医師(日本糖尿病学会専門医)に「糖尿病と認知症」をテーマに「血糖と脳を元気に保つコツ」の講演をしていただきました。認知症に関する色々なデータを見ながら、脳に与えるダメージ等のリスクのお話を詳しくしていたり、チラシを全戸配

布して、たくさんの方に来ていただきました。友の会会員さん以外にも方も8人お越しになり、友の会新規加入3人、協同基金2件の協力もありました。また次回も中身の濃い企画を地域の方と考えていきたいと思っています。

健康推進室 松土

31名の方が  
参加

11月  
6日(木)

豊田  
コミセン

12月  
4日(木)

呼続  
コミセン

## まちまるひろば

名南ふれあい病院主催

11月6日(木)に豊田コミセン、12月4日(木)には呼続コミセンにて名南ふれあい病院主催の地域公開講座である「まちまるひろば」を開催しました。「愛染



かつら」の紙芝居、小林弘茂医師・岡根誠医師による脳血管疾患の学習講演、リハビリ課によるふれあいグループのリハビリテーションの紹介とリハビリ機器の実験を行いました。医師の講演はクイズ形式で楽しく脳血管疾患について学ぶことができ好評をいただきました。リハビリ機器は歩行訓練の機器を実際に体験し、「これなら安心してリハビリできるね」などの声が聞かれました。この機器は現在名南ふれあい病院へ導入されていないため、「基金を協力するから早く導入してほしい」との声をいただきました。

健康推進室 中村

17名の方が  
参加





銅賞



我が町の夕焼け  
南区 森 幸子さん

銀賞

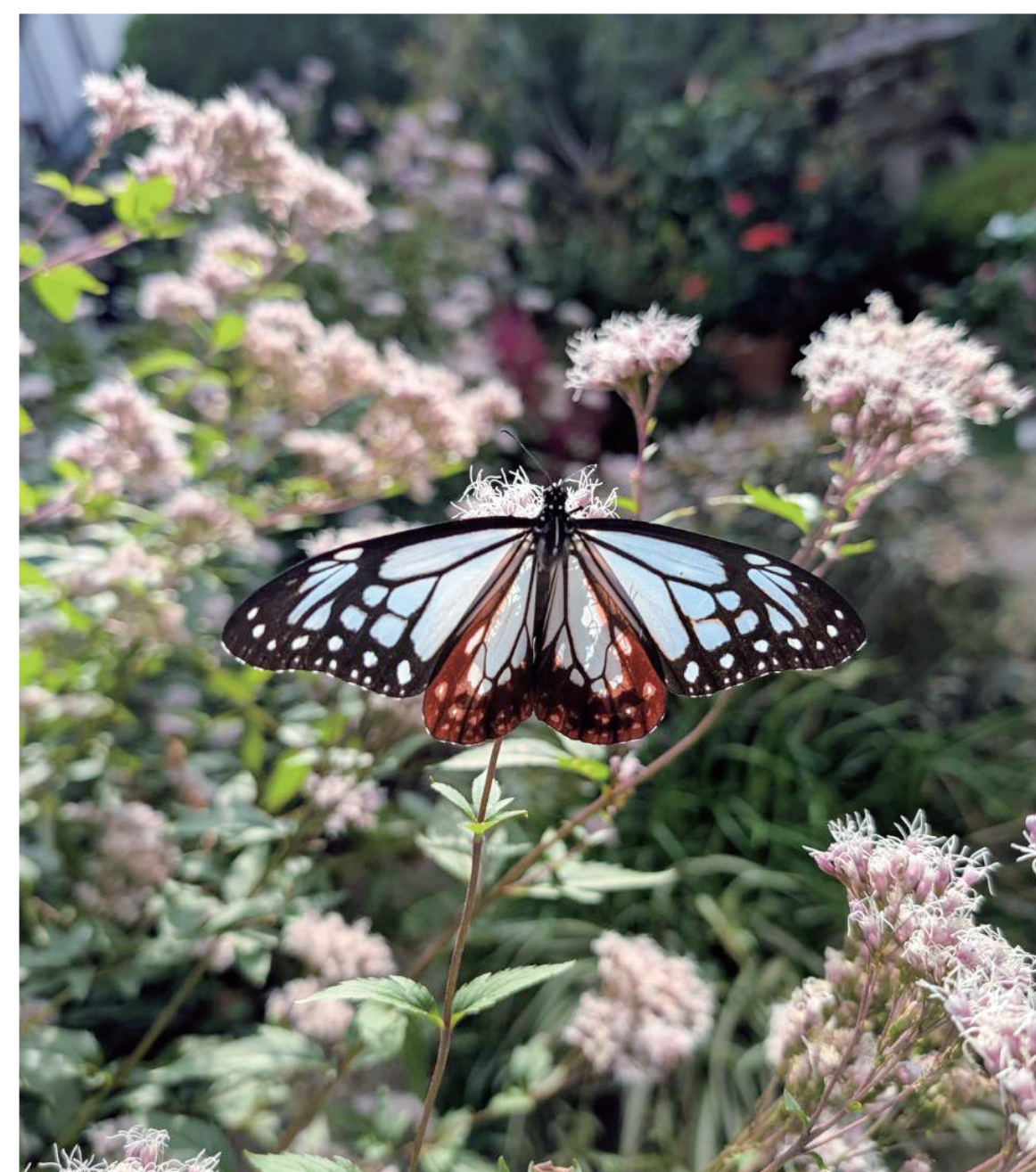


いっぱい夢や思い出をありがとう。  
さようならパンダ。  
中川区 のうさぎさん

新春  
めいなん新聞  
写真コンテスト

今年もとっておきの一枚をご投稿  
いただき、ありがとうございました。  
2026年も素敵な場面に多く出会  
いますように。

金賞



今年も嬉しい来訪者  
～アサギマダラ～  
瑞穂区 花井 貞子さん



佳作



南区 ポンポコさん  
カピバラ



稲沢市 としーずーさん  
診察の順番待ち まだかなあ



あま市 どんべさん  
どこでもドアで遠くへ行きたいな



南区 マーイマイさん  
ジビエ肉美味しかった



南区 久保 美奈子さん  
お嫁ちゃんの柿農家の  
毎年の風景です。  
クマさんの大好物です。



港区 サムギョプサルさん  
韓国で食べた絶品サムギョプサル



瑞穂区 りょうちゃん  
こんな頃もありました。来年20歳おめでとう



南区 天久 奈津美さん  
大きなランドセルに背負われ、ウキウキで入学式に  
向かう娘。なんだか頼もしさすらあります。



シリーズ  
医療法人名南会

私たちの想い⑥  
名南病院 医療連携相談室

いのちの平等を大切に

名南病院が無料低額診療事業に取り組むのは、「経済的理由で必要な医療をあきらめる人を一人でも減らしたい」という理念が根底にあるからです。地域には、生活の不安や社会的な孤立を抱え、受診をためらう方が少なくありません。わたしたちは、「いのちの平等をかがげ、地域の方々とともに歩む病院を目指す」ことを理念としています。医療は誰に対しても等しく開かれたものであるべきと考え、制度を通じて受診のハードルを下げ、安心して相談できる環境づくりを大切にしています。

私たち医療ソーシャルワーカーは、病気だけでなく、生活や仕事の状況等、本人の背景にある問題点や課題に対し、必要な制度や地域資源につなげることが役割です。「困った時は名南病院に行こう」、「ここに来てよかった」と思っていただけのような、皆様にとって身近な存在になれるよう、日々対応を心がけています。

名南病院 医療連携相談室

外山 早紀

昨今、医療現場は医療費の増大、人手不足など大きな変化の渦中にあります。75歳以上の後期高齢者の方の窓口負担が以前は1割だった方も10月から2割に変わり、医療費負担が増大した方も多くみえます。物価高の影響もあり医療費をおさえるため、受診を控える方が今後も増えてくるのではと懸念しています。今の生活を変えるためには、一人一人声をあげることが大切です。必要な医療と支援が届くよう、皆さんと一緒に働きかけていきたいと思っています。

2026年1月予定表

	日/曜日	班 会	班会内容	班会場所	
みどりの地域	5日(月)	14:00～ 東部班		徳重コミュニティセンター	
	12日(月)	14:30～ 滝ノ水班		会員宅	
	16日(金)	14:30～ 桶狭間班		桶狭間公民館	
	26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	10:00～ 絵手紙		みどりの広場	
	第1月曜日	13:30～ うたごえ喫茶		みどりの広場	
	第1水曜日	13:45～ 源氏物語を読む会		みどりの広場	
	第1・3木曜日	17:00～ 勉強やっちゃん会(学習支援)		みどりの広場	
	第2・4火曜日	13:30～ 健康体操		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	第3火曜日	13:45～ 民話を読む会		みどりの広場	
	第3金曜日	13:30～ 編み物クラブ		みどりの広場	
	第3土曜日	13:30～ 月1映画会		鳴海第二団地101棟集会所	
	第4月曜日	13:30～ 終美の会(リビングウィル)		みどりの広場	
	13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	
	17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	
	7日(水)	13:30～ 中村班	茶話会	会員宅	
	23日(金)	13:00～ ひまわり班	エンディングノート	会員宅	
	コスモス班・なでしこ班・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～ ボッチャ健康サロン	ボッチャ	豊田コミセン	
名南ふれあい病院地域	第2・3木曜日	13:30～ 呼続ボッチャチーム	ボッチャ	呼続コミセン	
	第2・4水曜日	10:00～ 太極拳	太極拳	大地の丘笠寺	
	7日(水)	14:00～ たんぽぽ班	スマホ教室	中川診療所友の会ルーム	
	18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	
	中川診療所地域	サロンのたまり場	名南病院地域	ほんわか喫茶	毎週月曜日10:00～12:00 つつっこ保育所建物内
			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	8日(木)	13:30～ 道徳ミニ健康講座	名南病院で出来る認知症検査
16日(金)			13:30～ 新三条班	おしゃべり会	会員宅
26日(月)			13:30～ 白鳥丸班		会員宅
未定			南木場班		会員宅
スマホ教室はおやすみです。					
名南診療所地域		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～ わいわいボッチャチーム	ボッチャ	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	
	5日(月)	14:00～ 中根班	バランスをきたえる体操	東中根公民館	
	6日(火)	10:30～ レッツ体操サロン	体操	名南診療所	
	8日(木)	18:00～ 御剣班	未定	会員宅	
	16日(金)	14:00～ 北原班	介護Q&A	たまり場ひよこ	
名南診療所地域	20日(火)	13:30～ 豊北・診療所合同班	茶話会・体操	伝馬コミセン	
	21日(水)	15:00～ 平郷班	頻尿について	会員宅	
	23日(金)	14:00～ ひよこ班	聴こえの話	たまり場ひよこ	
	未定	14:00～ 内浜・浮島班		会員宅	
	コーボラス班はおやすみです。				
	第1水曜日	13:30～ 編み物教室		名南診療所	
	第2水曜日	13:30～ スカットボール		名南診療所	
	第2木曜日	14:00～ ハーモニカ			
	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～ ボッチャを楽しむ会	ボッチャ	伝馬コミセン	
第4火曜日	13:30～ 健康マージャン		名南診療所		

※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。

※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。



実りの秋ですね！  
友人からサツマイモとピーマンをもらった。両方ともホットプレートで焼いてみた。ピーマンは肉厚で甘みがあり、サツマイモは輪切りにしてとてもおいしい!!



読者のひろば  
「イタチの最後っ屁」知りませんでした。クロスワードパズルは言葉の勉強になります。感謝です。  
天白区久方  
（ペンネーム）  
甲斐 万里子 さん



物価高で・・・  
最近スマホのキャリアを変更しました。インターネットと一緒に会社にしたので少し割引があるそうです。LINEやメール等いろいろ使っていますが基本的に通話をしなくて一番安いものに変え、月々1500円くらい節約できると聞きました。本当にこの物価高のなか、少しでも節約できるとういです。  
南区豊三丁目 畔柳 恵子 さん

# クロスワードパズル

第233回  
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1月31日(土)  
※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。  
619号の答えは「つゆのたま ひとつとつに こぎょうあり」21通の応募があり、21通正解。  
(当選者)  
水野 勝正さん (天白区島田)  
浅井 清子さん (南区豊田)  
米倉 昭房さん (南区豊田)

619号の答え

ひ	の	た	ま	け	じ	め
よ	り	き	ゆ	う	ひ	
つ	ま	び	ら	か	つ	り
と	き	い	た	ち		こ
こ		あ	と	し	に	ん
	た	い		が	つ	つ
あ	い	さ	い	か		こ
き	つ	つ	き		こ	う
					ど	

1		2		3	4		5
J		N					
		6		7			
				B		K	
8	9			H		10	11
Q						I	O
12			13	14			
F	G				L		
		15				16	17
		E				P	
18	19			20	21		
C				D			
	22		23		24	25	
26		A		27			M

【パズルの解き方】クロスを解いて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「めいなん」の文字が入ります。  
◎◎◎ 小林一茶の俳句

A	B	C	D	E	F	G	H	I
J	K	L	M	N	O	P	Q	

※お詫び※めいなん11月号(619号)のクロスワードにおいて、【パズルの解き方】でグレイのマスに「ふれあい」の文字が入りますとありましたが、正しくは「かたらい」でした。訂正しお詫び致します。

- たてのかぎ
- 黄色くて甘酸っぱいフルーツ。松かさ  
とリンゴが語源
  - 大きな高波が海岸におしよせて来る  
現象。国際語
  - 2024年の干支
  - 必要な金額を記入して使います  
断ること
  - 卵でとじたトンカツをのせた丼料理
  - 9人が住むための建物
  - 11ゴールドを主成分とする貨幣
  - 14挫傷(せしやう)の俗称
  - 15教育を受けず、就業も職業訓練も行っ  
ていない15歳から34歳の若者のこと
  - 17江戸時代、幕府や大名に召しかかえら  
れた医者のこと
  - 19北海道・北方領土の先住民族
  - 21米麦などを炊いたもの。ご飯の  
湖のほとりや水際
  - 23旧来の秩序や体制の改革を目指す政  
治的スタンス
  - 25「金に〇〇〇をつけない」
  - 24一般的には財産をすべて失うこと  
を言う
  - 26肉食のほ乳類。人に飼われ、利口  
で鼻のきく動物
  - 27揚子江河口にある、中国最大の商  
工業都市

## 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**

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

4院所共通  
受付・診療時間

午前	受付	8:30~11:30
	診療	9:00~12:00
夜診	受付	16:50~18:30
	診療	17:00~19:00

※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

曜	日	月	火	水	木	金	土
午	内科 1 内科 2 内科 3 内科 4 内科 5	三宅 青山 (西村) 長谷川千穂 中島	小南 高木 青山 仲谷 伊藤有史	小南 野田 名市大(前田智代) (西村) 伊藤春見	黒田 加藤晃佑 伊藤有史 名市大(小林東次郎)	三宅 長谷川千穂 仲谷 名市大(柿原)	内科医交替 内科医交替 非常勤医師
前	小児科	吉岡	(渡貫)	吉岡	吉岡	吉岡(第3週休診)	吉岡(第4週)※予防接種のみ
外	外科 1 外科 2 外科 3	皮膚科(安田) 早川 整形(竹中)□	鈴木(乳腺・甲状腺) 皮膚科(安田) 整形(長谷川健)	鈴木(乳腺・甲状腺) 整形(竹中)□	鈴木◆ 整形(長谷川健)	皮膚科(安田)▲ 早川 整形(長谷川健)	鈴木(乳腺・甲状腺)(隔週) 整形(竹中)□
午	特 診	長谷川(リウマチ) 吉岡(こころと発達) (第1・3)	三宅(糖尿病) 加藤(糖尿病) (山本・腎・膠原病)	吉岡 (こころと発達) (第3以外)		吉岡 (こころと発達) (第5)	□9:30~ ▲皮膚科10:30まで ★17:00~心エコー、 17:30~19:00診察 ●内科: 水17:30~19:30 ◆鈴木(乳腺・甲状腺) →隔週 ■鈴木(乳腺・甲状腺) →隔週 ※整形: 月18:00~19:30 水17:30~19:00
夜	内科 1 内科 2 内科 3 内科 4 内科 5	小南 黒田 野田 長谷川千穂 中島		三宅 名市大(澤崎)★ 高木 (長尾) (山本)			
診	外科 1 外科 2 外科 3	泌尿器(前田基博) 整形(松本・神原)※		鈴木(乳腺・甲状腺)■ 早川 整形(鈴木寺部)※			

**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。

曜	日	月	火	水	木	金	土
午	前	小松	黒田 外科(早川)	小松 外科(岡根)	(古田)	小林	村松(第2・4・5週) 第1・3週休診
午	後			小林 (ものわずれ外来)			

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

※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  
名南診通所リハビリ (月)~(土) 9:30~15:50  
デイスサービス庵 (月)~(土) 9:30~16:40

曜	日	月	火	水	木	金	土
午前診	大森				名市大(西脇)	大森	非常勤医師*
午前(訪問診療)	仲谷	大森・久保田	大森・仲谷	仲谷	青山		*土曜日 第1週は山田敏之、 第2週は藤田、 第3週は指尾、 第4・5週は渡邊
午後(訪問診療)	大森・青山	大森・青山	大森・仲谷	大森・仲谷 早川(外科)	青山		

名南訪問看護

※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  
中川診デケアひまわり  
(月)~(土) 9:30~15:40

曜	日	月	火	水	木	金	土*
午前診	1診 2診	山口 名市大(加藤)	山口 名市大(出村)	山口	山口(第1週) 高木(第2~5週)	山口	山口 名市大(中野)
午後	久保田(訪問診療)	山口		吉岡モモ(小児科)	山口		*土曜日 第1・3・5週は中野 第2・4週は山口
夜 診	名市大(山邊)				(高山)		

ヘルパー

※きずな

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



美味しかったあ?楽しかった??/

11月16日(日)

# みどり友の会まつり



11月16日快晴のバザー日和、みどり支部は、みどりの広場と建物前で健康まつりをおこないました。

前日から豚汁とぜんざいの準備をして、当日は広場前に手話サークルもみじさんやえるぼうルームさん等、11の団体が出店、健診・署名コーナー、広場内で豚汁・ぜんざいの販売。開店前から

癒しの絵コーナー



港区木場町 浅見 登志美さん

雑貨・日用品コーナーには普段見かけない多くの人が詰めかけ、さまざまなバザーの品を物色、値段が安かったからかとてもよく売れました。

豚汁・ぜんざい・おにぎりも好評であっという間に完売。食べれない人が多く『残念?』『食べたかったあ?!』の声もいっぱいでした。

みどり支部  
嶺村 君代・水野 京子

# 名南病院健康まつり

11月16日(日)

## 健康まつりを開催しました!



今年は名南病院の9部署、3委員会。友の会、2外部団体が参加し、計17ブースの出店となりました。第一駐車場も会場として使用し、健康企画や飲食の販売も充実しており、来場された方からはとても好評でした!来場者数は昨年度を大幅に上回る302名となり、ここ数年間で一番多くの方にお越し頂きました。ご来場頂きました皆様ありがとうございました!

## 今月の健康管理

# 筋肉もりもり運動

毎日の継続が大事!

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

### お尻上げ



- ①仰向けになり両膝を肩幅に開き90度より深く曲げる。
- ②肩から膝まで一直線になるようにお尻の力で体を持ち上げる。

### アキレス腱のストレッチ



後ろ側の足の膝を軽く曲げながら、踵は床につけたまま、腰をゆっくりとおろし、アキレス腱を伸ばす。

### 上体起こし



- ①仰向けになり両膝を立ててももに両手をつく。
- ②顎を引きおへそを見ながら頭から上体を持ち上げる。

### もも裏とふくらはぎのストレッチ



足をクロスさせて、上体を前に倒して手を伸ばします。足を組み替えて反対側も同じように行います。

出展：東京法規出版HE011230-W15

## 健康レシピ

名南ふれあい病院 栄養課調理師 児玉 好秀

# カボチャハンバーグ



\*\*\* 材料 (1人分) \*\*\*

- 鶏ミンチ ..... 50g
- 皮なしカボチャ ..... 60g
- 玉葱 ..... 40g
- 大根 ..... 50g
- あさつき ..... 3g
- 卵 ..... 5g
- 牛乳 ..... 5g
- パン粉 ..... 6g
- 塩コショウ ..... 少々

\*\*\*\*\* 作り方 \*\*\*\*\*

1人分 エネルギー204kcal 塩分0.7g

玉葱はみじん切り、皮なしカボチャはサイコロ状に切る、あさつきは小口切り、大根はおろして水分を軽く切る。

- ①玉葱は油で炒め、カボチャは蒸す。
- ②玉葱、鶏ミンチ、Aの材料を入れて混ぜる。その中に、粗くつぶしたカボチャを入れてさらに混ぜる。混ぜた材料をハンバーグの形にする。
- ③オーブンで180度ぐらい、10分～15分焼く。
- ④カボチャハンバーグに大根おろしをのせ、あさつきをふりかける。

ハンバーグの味が薄味なので、大根おろしに、お好みでポン酢や醤油などかけて下さい。

### 栄養ポイント

カボチャの栄養成分  
βカロチン、ビタミン、カリウム、食物繊維、炭水化物など体内でビタミンAに変わるβカロチンが豊富で風邪予防に役立ちます。