



「健康麻雀班」誕生!
（声が上がる中、第1回を11月25日（火）、8名の参加で行いました。健康麻雀は「賭けない、飲まない、吸わない」モットーにした健康的な活性化と健康に役立ちます。今回、麻雀経験者は4人で、あとの方は初心者です。まずは、基本のルールにつ

いて学習し、すぐ実践に入りました。麻雀は「やりながら覚える」ことが大事です。今回、いざ始めるところ、みんな楽しく盛り上がり、「まだ、まだ」と予定の時間を大きく超過しました。これで、立ち寄つてみてください。

名南診療所地域支部役員
平松 博之さん



人間にとて安心して医療を受けることができないほど悲しいことはない。私の故郷の田舎では幼い頃は手術をする医療機関は無く、遠い町まで行かなければならなかった。交通手段は無く、親たちは苦労をしていました。現在も地域には医療機関が無く、通院は車のおかげで助かっているようです。車に乗れなくなるとこれまた大変。今、私は高齢者になり、地域の医療機関があるというだけで安心して暮らしています。が、今の医療費削減政策が推し進められる中で、地域の医療機関が突然崩壊することもあるという…絶対にさせてはならないと思います。今回「医療・介護」の問題を知れば知るほど、危機感と緊張感が走りました。このような大きな問題は黙ってはいられない！

私の班「東部班」では、世話人会で「何とかしなければいけない」「署名取りに力を入れたらどうか」と話し合いました。その一つには「医療・介護の問題」を会員さん、地域の人たちに現状を知っていただく事。二つには「何故署名に取り組むことが大切なのか」など議論してきました。世話人4人で胸をドキドキせながら地域を訪問しました。署名していただいた方はこちらが説明をすることで理解をしてくださいました。内容

名南会健康友の会 新型紹介します!

名南診療所地域

みんなで編み物を通じて
楽しくわいわいと

「編み物同好会」



以前も名南診療所で編み物同好会を開催していましたが、コロナ禍の為しばらく開催できませんでした。この度再出発ということで、新たに編み物同好会を開催することとなりました。2025年11月5日に編み物同好会開催初日を迎えたが、

最近、動画などでも編み物が話題となっているようで若い方にも興味を持たれているようですが、易しい編み物を、みんなでわいわいおしゃべりを楽しみながら進めていく同好会です。老若男女問いません、ご興味のある方は是非お気軽にご参加ください。

名南診療所地域支部役員
尾鍋 トシ子さん

以前参加されていた方や初めて参加する方も交え、みんなで材料・道具を持ち寄つて、編み方を思い出しながら編み物を進めています。中には古い編み図を引っ張り出してきて参加してくれる方もいて、それぞれ思い思いの編み物を作りはじめていました。

みどり支部東部班の取り組み

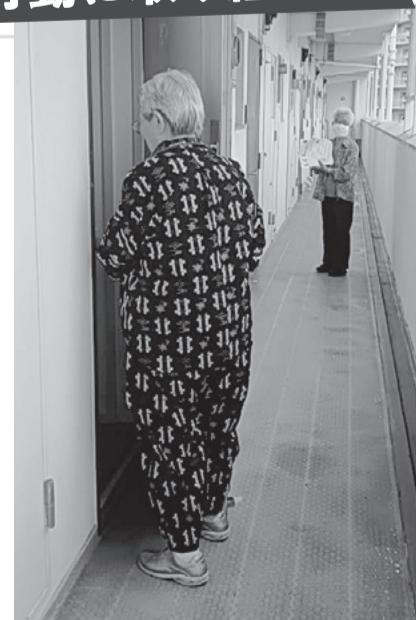
安心して医療を受けることができるよう 署名行動に取り組んで

についての反応は「あまり知らなかった」「少しは知っていた」知っていた方の中には「ひどいよなあ」などとお話してくださいました。

東部班として初めて取り組んだ署名行動。会員さん、地域の皆さんにお会いして対話できたことはとても良かったです。世話人はそれぞれ取り組みを頑張りました。今後も署名はとても大事な内容なので“力”を入れて、あきらめず、根気よく取る事。大切なことは対話である事を実感しました。

医療に携わる職員の方々、そして健康友の会会員の皆さんとともに協力し合って、より良い医療を目指して自分たちの病院を守っていきましょう！みんなで国に強く要望していきましょう！

みどり支部東部班 青木 好子さん





熱田神宮東門に集合

役員 森 雅欣
中川診療所地域支部
ください。

のんびりと一日を過ごして、いろいろなことを考えて、いろいろなことができました。3月には第3弾を企画していきますので、皆さん是非ご参加ください。

中川 診療所地域支部 戦後・被爆80年 平和企画 第2弾 ウォーキング企画 熱田空襲被害者の体験を思い返しながら～熱田空襲戦跡めぐり～

12月6日
(土)

2025年8月に熱田空襲について学習したことを受け、白鳥橋のたもとにある愛知時計電機の戦争遺跡を実際に見ることを目的の一つにしています。

当日は職員を含めて18名が参加。熱田神宮の東門に集

合しウォーキング開始。8月の学習会でお話していただいた

「熱田空襲遺跡を守る有志の会」の林さんと、同じく有志の会の加島さんに道案内をしていただきました。熱田神宮

本殿の北側にある散歩道の奥

には防空壕がひそかに建つて

いました。案内板も無く、誰

も知る由もありません。南門

の鳥居に爆弾の跡があるとの

ことでしたが、修復されてい

てよくわかりませんでした。



愛知時計電機にある平和モニュメントを見学

愛知時計電機の二つのお地

蔵さまを見比べることができます。地域住民が建てた平和地蔵の方が表情がやさしく

思えました。堀川沿いの焼夷弾を受けた防波堤の痕跡を見

て、当時の悲惨な状況を「守る会」の方のお話を聞きながら、身にしみて感じていまし

た。白鳥庭園に入るのは初めてですが、とても良い日本庭園だとわかり、またゆっくり回りたいと思いました。

のんびりと一日を過ごして、いろいろなことを考えて、いろいろなことができました。3月には第3弾を企画していきますので、皆さん是非ご参加ください。

名 南 病 院 地 域	3日(火)	14:30～ 南木場班	未定	会員宅
	3日(火)	14:00～ 観音地域班	薬とサプリメントの違い	会員宅
	5日(木)	13:30～ 道徳ミニ健康講座	パタカラ体操	名南わいわい広場
	9日(月)	13:30～ 白鳥丸班	回想法	会員宅
	20日(金)	13:30～ 新三条班		会員宅
	スマート教室はおやすみです。			
	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)		
	第1・3火曜日	10:00～ ラジオ体操・100歳体操班		
	第2・4火曜日	9:30～ わいわいボッチャチーム	ボッチャ	
	第4火曜日	13:30～ ちぎり絵教室		
	毎週金曜日	13:00～ 歌謡舞踊教室	歌謡舞踊	
名 南 診 療 所 地 域	2日(月)	14:00～ 中根班	骨粗しょう症を 防ぐ食事	東中根公民館
	3日(火)	10:30～ レツツ体操サロン	体操	名南診療所
	17日(火)	13:30～ 豊北・診療所合同班	茶話会・体操	伝馬コミセン
	18日(水)	14:00～ サロン遠源	バランスを鍛える体操	名プロ
	20日(金)	14:00～ 北原班	リハビリの仕事 を知ろう	たまり場ひよこ
	27日(金)	14:00～ ひよこ班	介護保険サービス について	たまり場ひよこ
	内浜班は未定です。		絵手紙班・コーポラス班はお休みです。	
	第2・4火曜日	10:00～ トスカ健康体操	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
	地 域	サ ロ ン	曜日 / 時間	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
	名 南 診 療 所 地	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～ ※2月は祝日のためお休み	
		ハーモニカ	毎月第2木曜日 14:00～	
中 川 診 療 所 地		健康マージャン	毎月第4火曜日 13:30～	
		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

※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。

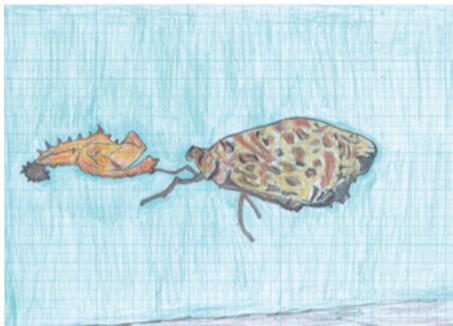
	日/曜日	班会	班会内容	班会場所
み ど り 地 域	2日(月)	14:00～ 東部班	介護保険サービスについて	徳重コミュニティセンター
	9日(月)	14:30～ 滝ノ水班	正しい筋力トレーニング	会員宅
	20日(金)	14:30～ 桶狭間班		桶狭間公民館
	23日(月)	19:00～ 大高班	茶話会	南大高コミュニティセンター
	第1月曜日	10:00～ 絵手紙		みどりの広場
	第1月曜日	13:30～ うたごえ喫茶		みどりの広場
	第1水曜日	13:45～ 源氏物語を読む会		みどりの広場
	第1・3木曜日	17:00～ 勉強やっちゃん おう会(学習支援)		みどりの広場
	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
	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曜日	13:30～ 終美の会 (リビングウィル)		みどりの広場
天 白 地 域	13日(金)	12:30～ 天白ボッチャサロン	公開講座・ ボッチャ	天白社会福祉 協議会研修室
	21日(土)	14:00～ 高坂ふれあい健康教室	スカットボール 体験・ボッチャ	高坂コミュニティ センター
名 南 ふ れ あ い 病 院 地 域	11日(水)	13:30～ 中村班	茶話会	会員宅
	17日(火)	14:00～ コスモス班	高齢者に多い 「うつ」を予防しよう	会員宅
	18日(水)	13:30～ なでしこ班	いつでも元気	呼続はみんぐ歯科
	27日(金)	13:00～ ひまわり班	自宅でできる 股関節痛予防	会員宅
	健康雀班・カラオケ班はおやすみです。			
名 南 ふ れ あ い 病 院 地 域	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
	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
	4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
中 川 診 療 所 地 域	15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




次回のほんわか食堂の予定

- 2026年2月21日(土)お昼ご飯
- 場所: ゆたか作業所食堂(3階)
南区泉楽通四丁目5番地
- 詳しくはチラシにて

癒しの絵コーナー



ツマグロヒョウモンチョウの羽化

南区北内町
川崎 勇さん

welcome!


12月
27日
祝! 9周年 開催!!

ほんわか食堂
めいなん子ども食堂



東築地学区防災センター

12月27日(土)東築地学区防災センターにて「ほんわか食堂」(子ども食堂)を開催しました。ボランティアさん含め100名以上の参加で、9周年のイベントで大道芸人のオマールえびさんとASUKAさんに盛り上げてもらい、子どもたちは大喜びでした。食事は、子どもたちの大好きなからあげとマカロニサラダ・筑前煮・味噌汁やたくさんの方たちや子どもだけで参加する子たち様々でした。ボランティアの大学生が最後にビンゴで盛り上げ、楽しい時間を過ごしました。

ちょうど9年前、名南病院の講堂で「子どもたちと一緒に食事が出来る居場所」として始めました。毎月開催していると、本当に子どもたちだけで来てください間の9年でした。コロナも学年が違う子同士で一緒に食事をしたり、遊んだり……学区やされる子たちが増え、簡単な調理をしたり、遊んだり……学区や学年が違う子同士で一緒に食事をして過ごしています。あとでまた、これからも地域の方やボランティアさんや子どもたちに支えられて10周年を迎えたと思います。

今月の健康管理

セラバンド体操

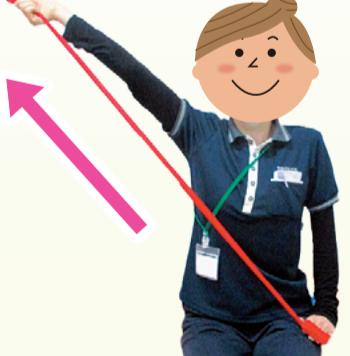
~道具をつかって効果的な運動をしよう~

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

セラバンド ゴム性のバンド。100円ショップ等に売っています。1つあると様々な運動ができるためオススメです。

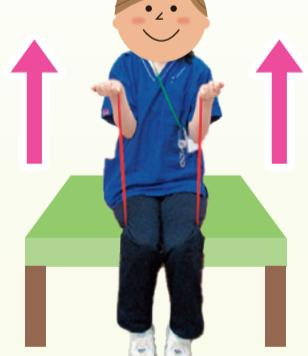
1

右手で斜め上に引っ張る



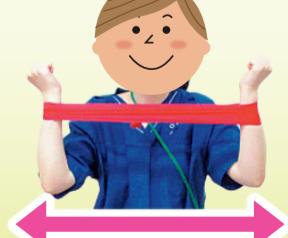
2

もも下を通し上に引っ張る



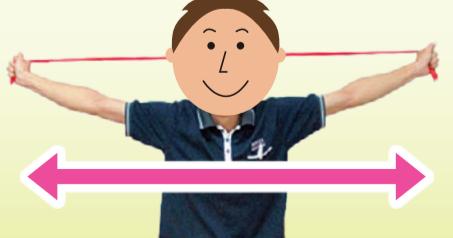
3

ゴムを輪にして広げる



4

頭の上で左右に伸ばす



健康レシピ

名南ふれあい病院 栄養課調理師 大木 直矢

小松菜の肉巻き



***** 材 料 (2人分) *****

- ・小松菜 1わ
- ・豚ロース薄切り 8枚
- ・レモン 適量
- ・サラダ油 大さじ1/2
- ・小麦粉 適量
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・酒 大さじ1/2
- ・みりん 大さじ1/2
- ・しょうゆ 大さじ2

******* 作 り 方 *******

2人分 エネルギー 331kcal 塩分 2.8g

①小松菜は1/2量ずつ、ラップできっちりと包む(それぞれ根元と葉先を互い違いにする)。ともに電子レンジ(600W)に入れ約3分加熱し、ラップをはずして水にとり、粗熱を取る。根元をそろえて葉先を下にして持ち、根元から葉先に向かって水気をよく絞る。

②①の長さを半分に切り、根元と葉先を1/4量ずつ互い違いにして4束にする。1束に豚肉1枚を端から斜めにきつくるつけ、もう一枚も巻き付けて全体に巻く。残りも同様にして小麦粉適量をまぶす。

③フライパンにサラダ油大さじ1/2を中火で熱し、②を巻き終わりを下にして並べ、約1分焼く。焼き色がついたら裏返し、ふたをして弱めの中火で約5分蒸し焼きにする。Aをすべて合わせお肉の上からかけ炒め煮にする。食べやすく切って器に盛り、レモンを添えて完成。

栄養ポイント 小松菜の旬は12月から2月にかけて寒い時期。寒さにあたると甘みが増して、栄養も豊富になります。鉄分、カルシウム、β-カロテン、ビタミンCが豊富で、特にカルシウムは牛乳に匹敵するほどです。おいしい小松菜選びのポイントは葉の色が濃く、茎が太すぎず、根元にハリがあるものがおすすめです。