

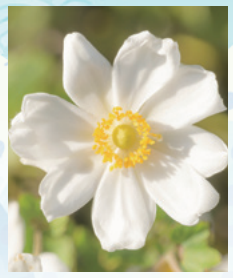


11/14 世界糖尿病デー

めいなん

第632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 ◆◆
秋明菊

世界糖尿病Dayに寄せて

名南病院内科　長谷川　千穂

「糖尿病」という名前から最近では英語の「Diabetes」のカタカナ読み「ダイアベティス」へ変更しようという流れがありますが、私の周囲では医療従事者の間でも患者さんの間でもなかなか定着していないように見受けられます。言葉は文化なので変更を呼びかけてもなかなか変わらないものです。よって本稿では従来通り「糖尿病」で通させて頂く事にします。

2025年の統計では糖尿病と共に生きる成人の数は世界中で9人に1人に相当する5億8900万人と推計されています。そのうち約43％は糖尿病の診断を受けておらず、自分が糖尿病であることに気づいていないと報告されています。

つまりは苦痛な症状が自覚されていないのです。もしくは病院に行く程ではないと思われているまたは行きたいけれど行けない状況にある事が想像されます。

糖尿病で怖いのは合併症です。目、腎臓、心臓、脳血管、神経障害と多岐にわたります。現在、日本の失明の原因の2位は糖尿病性網膜症であるし、人工透析の原因疾患の1位は糖尿病性腎症です。しかしこれらの合併症は静かに進行して自覚されにくいのです。

血糖値が高い時の典型的な症状である口渇、多飲、多尿はゆっくり病気が進行する場合には自覚されにくいので症状の有無にかかわらず健康診断を定期的に受ける事が重要です。

その一方で糖尿病は怖い病気というよりも、食事療法、運動療法、薬を組み合わせればコントロール可能な病気でもあります。特に食事療法はとても重要です。自分の今までの習慣を人に話す事だけでもストレスがかかるのは事実でありますが、栄養指導を行う栄養士はプロです。プロに話してアドバイスを受けると目から鱗のことはよくあります。もし皆さんが、健康診断で糖尿病疑いを指摘されたら、まずは受診して、栄養指導を受けてみる事をお勧めします。今の生活にある糖尿病の種をまずは引き算するのが重要であって、「糖尿病に効く」サプリメントや、新たな食品を足し算するのはちょっと待って欲しいといつも思っています。

物価はあがるも、給料はそれほどには上がらず厳しい時代に入っています。自分の健康は知恵を使って自分で守っていかないといつの間にかすり減ってしまうかもしれません。自分を大切にするためにも1度健康診断結果を見直してみてください。

秋の共同組織拡大強化月間　10月~11月 みんなで頑張ろう!!月間スタート集会



名南病院

9月30日に名南病院講堂にて、全職員対象とした共同組織拡大強化月間のスタート集会を実施しました。100名のスタッフが参加し、小南院長のあいさつ、月間中の目標や行動計画について永井医事課長から報告を行いました。

名南病院　強化月間中の目標

●協同基金／1000万円　●友の会／加入累計300名

10～11月にかけて全職員一丸となって目標達成できるよう取り組みます！



ふれあいグループ

9月30日にスタート集会を開催し16名の職員が参加し、組織拡大目標について意思統一しました。吉田医師からは、 月間を「原点に立ち返り名南会の理念を改めて考え、地域のなかでの役割を再確認する期間としよう」という声かけがありました。協同基金は地域の皆さんから私たちへの信頼が土台にあると考えます。11月20日に開催する地域公開講座などの交流を通して、職員が地域のなかでの名南会についてより考える期間とします。



名南診療所

10月2日診療所の待合室にて、職員10名と友の会支部役員5名の皆さんで強化月間スタート集会を開催しました。

大森所長からも協同基金の訴えや強化月間に対する想いを語っていただき、意志統一しました。10月29日に開催する学習会にもみんなで取り組んでいきます。

パート1

9月27日(日)・28日(月)

第17回 全日本民医連共同組織活動交流集会in東京

何をして生きる、その覚悟を

名南会健康友の会
名南病院支部・役員
丸田　須美子
(名南病院　看護師)



初日の交流会では、それぞれの地域を愛する心のこもったご当地土産が勢揃いし、参加者の熱気とともに、私自身も体の中から熱くなるような思いを感じました。私は職員でもあり、健康友の会の役員でもあります。両方の立場で感じたこの感激と、今後の活動への決意を私なりにまとめて報告します。

平和と安心のための地域づくりに学んで

初日の全体会で、憲法や私たちの権利について学べたことは大きな学びでした。学んだことを戻ってから皆で共有できるように準備を進めています。

特に心に残ったのは、熊本県には自衛隊の健軍駐屯地があり、西部方面総監部が置かれる基幹基地であること。そして、地域の住民が安心して暮らせる地域を守るために懸命に声をあげ、活動していることでした。それは先人たちが自分たちの医療を守り、安全に暮らせる地域をつくるために努力してきた歴史とも重なりました。

地域のつながりづくりを

今回の交流集会で得た学びを力に、まずは拡大強化月間中、「聴く・話す・つなぐ」を大切にし、地域の方とのつながりをひとつずつ増やしていきたい。そして外来でも「いつもとは違う」、「魅力的」、「医療って面白い」と思ってもらえる企画に挑戦していきます。

交流集会で感じた熱い思いを、これからの行動につなげていく。その覚悟を持って取り組んでいきたいと思います。

参加者報告

共同組織の大切さと職員の役割

2日目は第6分科会に参加しました。どこも「後継者づくり」が共通する課題であり、サロンの開催や共同組織への働きかけ、子育て世代へのアプローチなど様々な工夫がされていました。共同組織は医療・介護を守り、安心して暮らせる地域をつくるために、医療機関とともに人々の権利を守る大切な存在だと改めて感じました。そして私たち職員は地域にとって「ハードルの低い相談役」なのではないでしょうか。まず地域の声を聴く。困ったときには一緒に考え、必要であれば病院や地域包括支援センターにつなぐ。そのようなネットワークをつくることがこれからますます重要になると思います。

高齢者の増加、物価高、医療制度の変化、気候変動など、多くの課題があります。だからこそ、私たち共同組織の存在が必要です。

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



相続問題に直面したら

Q 母が、亡くなりました。私の住んでいる土地建物が母の名義です。私には異父兄がいるようですが、私とは全く交流がなく、どこに住んでいるのか、生きているのかどうかも分かりません。紛争になっていない場合でも、弁護士さんにお願いすることはできますか。

A 遺産相続が発生した場合、相続人間で争いがあるケース、逆に相続人で一致しているケースもあれば、今回のように、他の相続人がどういう意向を持っているのか明らかではないケースもあります。

皆さんの中には、弁護士は金額が多額だとか、遺産相続でもめている案件しか頼めないと思っている方がいるかもしれません。結論を申しますと、遺産が多くなくても、争いがあってもなくても、もしくは争われるかどうか分からない事案でも、相続問題の処理を弁護士に頼むことができます。たとえば、弁護士に依頼して、相続人間の調整をお願いしたり、交渉したり、家庭裁判所に調停を申し立てたり、できることは様々です。逆に、遺す側でも、このような経験のある弁護士に、将来揉めないように遺言書の作成をお願いすることも可能です。

相続問題で何から始めていいのかわからない方は是非お気軽にご相談ください。



事業所だより

■名南病院

共同組織強化月間スタート集会を全職員集会として9月30日(水)に職員100名以上が参加し実施しました。月間目標達成のため、院内で動画やポスターでアピール、各部署での目標や取組みを確認しました。中間総括方針会議を10月16日(金)に実施しました。下半期の重点課題を退院支援、訪問診療拡充、認知症対応(身体的拘束最小化)として活動を行っていきます。

■ふれあいグループ

かたらいの里では、定期的に手作りおやつを提供しており、今年度は野菜の健康的なおやつをテーマとしています。

7・8月は夏が旬の「トマト」・「トウモロコシ」のアイス、9月は入所者のみなさんの投票で1位となった「レンコンもち」でした。

今後もみなさんに喜んでいただけるよう、様々な手作りデザートを提供していきたいと思います。

■名南診療所

名南診療所通所リハビリテーションでは先日敬老会を開催しました。手作りパンケーキをつくり食べて、職員クイズで盛り上がりました。敬老会模様は名南診療所通所リハビリテーションのSNS(インスタグラム、X)でご覧いただけます。以前のレクリエーションもみていただくことができますので、是非1度ご覧ください。



■中川診療所

中川診療所では、憲法9条改悪反対署名の取り組みを班会、コーヒーサロン、民商健診、ご利用者さんたちへの請求書に同封し、署名活動を行いました。この取り組みだけで45筆の署名が集まりました。子どもを戦争に行かせたくない。9条っていいよね。などのお声をいただきました。10月も引き続き署名の声掛けをしていきます。

名南会 法律相談

弁護士に相談できます

初回相談のみ無料

※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。

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

夜勤のできる看護師さん募集中です



名南病院、名南ふれあい病院で夜勤もできる看護師さんを募集しています。

正社員で働ける看護師さんの紹介もお待ちしています。勤務時間や勤務日数などの働き方は相談にも応じています。是非、お知り合いの方で看護師さんがみえましたらお声かけください。

名南会HP採用情報はこちらから。

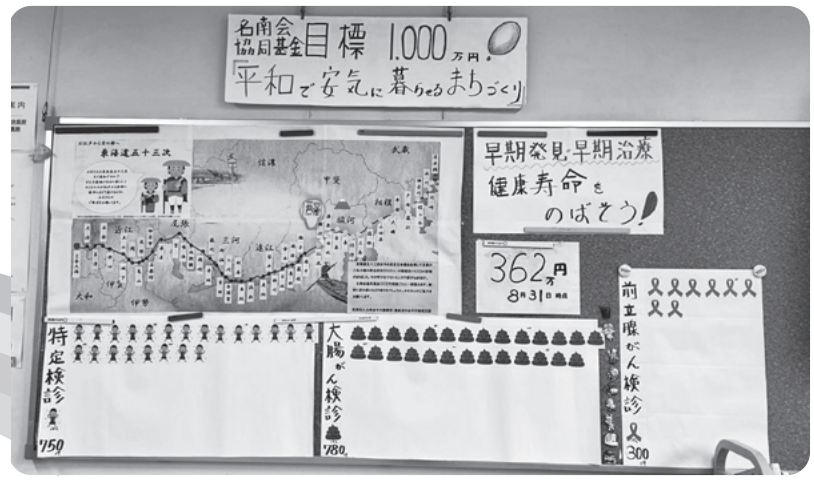
お問い合わせ ☎052-692-2388
本部事務局　人事室　中井または小出まで

共同組織（社員・協同基金・友の会）のページ

中川診療所外来待合室 中川五十三次

協同基金、各種健診のポスターを掲示

中川診療所外来待合室の壁には今年も手作り感満載の協同基金、各種健診のポスターが掲示されています。組織拡大強化月間の目標を見える化し、友の会、患者・利用者、職員が一体になった取り組みです。



過去には基金の「木」、中診の建物、折り紙でお花、富士山登頂と工夫を凝らし毎年、頭をひねりながらも楽しい作業です。今年は東海道五十三次の江戸日本橋から京都三条大橋までの宿場を旅人がめぐります。ひとつの宿場を超えるごとに基金が20万円達成し、歩き通せば目標超過達成になる予定です。

各種健診も10件ごとにシールを貼って目標達成を目指します。大腸がん検診の「うんこマーク」は子ども達に大人気で付き添いの親子さんたちとの会話にもつながります。

名南会を支える基金と健診で地域の医療と健康を守っていきましょう。

中川診療所地域支部役員　北村　晴美

参加者報告

第17回 全日本民医連共同組織活動交流集会 in 東京 に参加しました。

9月27日(日)・28日(月)　パート2

今回の共同組織活動交流集会は9月27日、28日の2日間東京で開催され愛知からは20名の共同組織の方と職員が参加しました。テーマは「人にも地球にも優しい平和な社会を共同の力で実現しよう」～医療・介護を守り、安心して住み続けられるまちづくりのために～で、1日目は記念講演、指定演題の発表など全体での企画、2日目はテーマ別分科会、特別分科会、動く分科会に分かれて講演や見学、各地の共同組織から日頃の取り組みなどの演題発表がおこなわれました。

岡山に続き2度目の全国活動交流集会参加です。驚いたのは、民医連のルーツである大崎無産者診療所は1930年東京に誕生したということです。まともな医療を求める住民と志を持った医療人が手を結び「医療を民衆の手に」を掲げて民主診療所が各地に広がり、共同の力で健康を守ろうと発展してきたその精神が共同組織の活動と合わせて今も生き続けています。

夕食交流会では、ご当地のお国自慢や歌あり踊りありで熱気がすごかったです。ワインや日本酒、名物のお菓子、まるで会場は見本市のようでした。

分科会では、「ボッチャを通じた仲間づくり」を発表しました。12,000人の友の会増員に向け、さらにみんなで頑張りましょう!

ふれあい病院支部　中村　朝子さん

1日目は、能の小謡を体験、舞を見たりと本物に触れることができました。さらに生活を守るために知っておきたい憲法の話を聞き、フレイル体験では身体を動かし心と頭が元気になりました。

2日目は、「戦後80年の平和の取り組み」について発表しました。他県の発表を聞き、平和を守るということは戦争に反対するだけなく、日々の生活の中で人と繋がり一人ひとりが感じている平和を話し、考えていくことが大切だと教わりました。楽しくて有意義な2日間でした。

中川診療所支部　若松　明美さん

どんなに酷い政治でも負けない・諦めない生き方をしている民医連の人たちに感動した2日間でした。往復の新幹線では、参加者と貴重な話もできました。分科会では、何人もから質問や挨拶をいただき、終わってからも各地の参加者から名刺をいただき感動の連続でした。送り出していただいた名南会健康友の会へ感謝しかありません。本当にありがとうございました。

みどり支部　嶺村　君代さん





11月23日 愛知民医連 第56回 学術運動交流集会 記念講演

共同組織の皆さんへ 参加のお誘い

講　師：立花　義裕　氏（三重大学大学院　生物資源学研究科　教授）
日　時：11月23日（月・祝）10：00～12：00
会　場：ウインクあいち　大ホール（名古屋市中村区名駅四丁目4-38）
参加費：無料

秋の催しお知らせ

ぜひお越しください！

名南会 健康友の会 ＼みんなで楽しく！行楽／

今年の冬は、名南会健康友の会のみんなと一緒に、
三重県へ楽しい一日を過ごしに出かけませんか？



今回の行楽では、**歴史ある六華苑**や**農産物直売所朝津味**、**カメヤマローソクタウン**をめぐります。お昼には、**松阪牛すき焼き御膳**を味わいます。

観光地を楽しむのはもちろん、バスの中でのおしゃべりや、旅先でのふれあいも行楽の楽しみの１つです。参加者同士で楽しく交流しながら、思い出に残る一日を過ごしましょう！



日　時：12月8日（火）
参加費：11,000円（昼食代込み）
定　員：90名・バス2台です！（定員になり次第終了）

お友達もお誘い合わせて、ぜひご参加ください。
みんなで三重県へ、楽しい冬の旅に出かけましょう！

※お申し込みなどの詳細は同月号に折り込みのチラシをご参照ください。

続報！

名南ふれあい病院

第2回 まちまるひろばin呼続

＼「まちまるひろば」の企画内容が決まりました！／

今年は、大盛り上がりな企画となっています。
【オムツ・紙パンツの選び方】は専門の資格を持つ職員がお話しにきます！健康について聞いてみたいこと、日常生活で気になることがありましたら、この機会にぜひご相談ください。みなさんと交流できるのを楽しみにしています。ご参加をお待ちしております‼

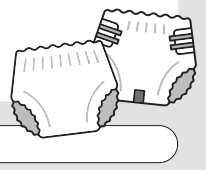
日時：11月20日（金）
13:30～15:30
（終了予定）
場所：呼続コミュニティセンター
（名古屋市南区呼続4-4-60）



企画内容：

13:30～　講演　吉田医師「フレイルについて」
14:00～　体験ブース

- **理学療法士：**片足立位・ゆびわっかテスト　他
- **栄養士：**3大栄養素・5大栄養素について 他
- **看護師：**健康チェック（血圧・体脂肪・血管年齢）
- **介護士・ケアマネ：**
  オムツ・紙パンツの選び方／介護保険の使い方
- **はみんぐ歯科：**オーラルフレイルについて
- **友の会：**ハンドメイド販売



お問い合わせはこちらまで

名南ふれあい病院　**TEL:052-691-0041**
医療法人名南会　まちづくり推進室　**TEL:052-692-7544**

2026年11月予定表

	日/曜日	班会	班会内容	班会場所
みどり地域	2日(月)	10:00～ 絵手紙		みどりの広場
	2日(月)	14:00～ 東部班		徳重コミュニティセンター
	2日(月)	13:30～ うたごえ喫茶		みどりの広場
	4日(水)	13:45～ 源氏物語を読む会		みどりの広場
	5日(木)、19日(木)	17:00～ 勉強やっちゃおう会（学習支援）		みどりの広場
	10日(火)、24日(火)	13:30～ 健康体操		みどりの広場
	13日(金)、27日(金)	13:30～ 太極拳	太極拳	鳴海第二団地101棟集会所
	16日(月)	14:30～ 滝ノ水班	ツボについて	会員宅
	17日(火)	13:45～ 民話を読む会		みどりの広場
	20日(金)	13:30～ 編み物クラブ		みどりの広場
	20日(金)	14:30～ 桶狭間班		桶狭間公民館
	21日(土)	13:30～ 月1映画会		鳴海第二団地101棟集会所
	23日(月)	13:30～ 憲法カフェ		みどりの広場
	30日(月)	17:00～ 大高班	フレイル予防体操	南大高コミュニティセンター
天白地域	10日(火)	13:30～ 相生・山根班	ボッチャ、スカット	相生コミセン
	19日(木)	14:00～ 平針班	ボッチャ、スカット	平針西住宅集会所
	21日(土)	14:00～ 野並班	ボッチャ、スカット	野並コミセン
名南ふれあい病院地域	3日(火)、17日(火)24日(火)	13:30～ ボッチャ健康サロン	ボッチャ	豊田コミセン
	9日(月)	14:00～ 折り紙の会		ふれあい病院ロビー
	11日(水)	13:30～ 中村班	茶話会	会員宅
	11日(水)、25日(水)	10:00～ 太極拳	太極拳	大地の丘笠寺
	12日(木)、19日(木)	13:30～ 呼続ボッチャチーム	ボッチャ	呼続コミセン
	17日(火)	14:00～ コスモス班	災害時の健康二次被害について	会員宅
	18日(水)	13:30～ なでしこ班	レクリエーション	呼続はみんぐ歯科
	23日(月)	14:00～ ボタンブローチ班	おやすみ	ふれあい病院ロビー
	27日(金)	13:00～ ひまわり班	ストロー吹き矢	会員宅
中川診療所地域	1日(日)	9:30～ 中川歩こう会	ウォーキング	中村公園
	4日(水)	14:00～ たんぽぽ班	防災を学ぶ	名古屋市港防災センター
	12日(木)、26日(木)	13:00～ 絵手紙班		中川診療所友の会ルーム
	15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
名南病院地域	3日(火)	14:00～ 観音班	おやすみ	会員宅
	5日(木)	13:30～ 道徳ミニ健康講座	モルック、スカットボール	名南病院　講堂
	10日(火)、24日(火)	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
	11日(水)、18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
	17日(火)	10:00～ ラジオ体操・100歳体操班		名南わいわい広場
	20日(金)	13:30～ 新三条班		会員宅
	23日(月)	13:30～ 白鳥丸班		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
名南診療所地域	2日(月)	14:00～ 中根班	高血圧症になったら	東中根公民館
	4日(水)	13:30～ 編み物同好会	おやすみ	名南診療所
	10日(火)、24日(火)	10:00～ 健康体操		伝馬コミセン
	11日(水)	13:30～ スカットボール		名南診療所
	12日(木)	14:00～ ハーモニカ		名南診療所
	13日(金)、27日(金)	13:30～ ボッチャを楽しむ会		伝馬コミセン
	17日(火)	13:30～ 豊北・診療所合同班		伝馬コミセン
	18日(水)	15:00～ 平郷班	骨粗鬆症について	喫茶あみん
	20日(金)	14:00～ 北原班	エンディングノート	たまり場ひよこ
	24日(火)	13:30～ 健康マージャン		名南診療所
	27日(金)	14:00～ ひよこ班	聞こえについて	たまり場ひよこ

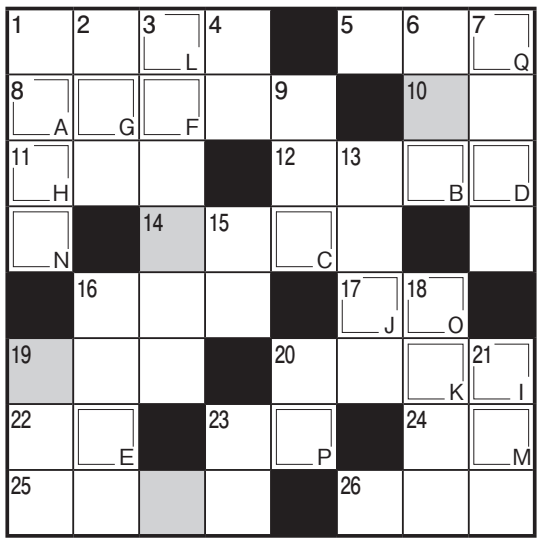
	地域	サロン	曜日/時間	場所
サロン・たまり場	名南病院地域	ほんわか喫茶	毎週月曜日 10:00～12:00	ほんわかハウス
	名南ふれあい病院地域	ふれあい喫茶	毎週月曜日 13:30～15:30	ふれあい病院外来ロビー
	名南診療所地域	編み物教室	毎月第1水曜日 13:30～	名南診療所
		スカットボール	毎月第2水曜日 13:30～	
		ハーモニカ	毎月第2木曜日 14:00～	
		健康マージャン	毎月第4火曜日 13:30～	
	中川診療所地域	おしゃべりサロン	毎週金曜日 10:00～11:30	中川診療所友の会ルーム

※祝日はお休みとなる場合があります

※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

第243回 クロスワードパズル

出題　大森　久紀
名南診療所　所長



【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「ふれあい」の文字が入ります。
ヒント 小林一茶の俳句

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

たてのかぎ

1 リスの仲間で木と木の間を滑空する動物
2 つながっていたものが切れて離れること。医学や法律でよく使われる
3 現実離れした、筋の通らないことを言うこと、またはその言葉
4 茎が柔らかく、木にならない植物
6 コーヒー。喫茶店
7 多くの物が乱雑に立ち並ぶこと
9 地中や岩間からわき出る、清らかにすんだ水
13 トーナメント
15 鉛筆やペンでこの上に文字を書けます
16 学校の入り口
18 こっそりとのぞいて見ること
19 アザラシに似ていますがオットセイではありません
20 人口が非常に少ないこと
21 天然ガスの主成分。CH_4
23 夏の次のすずしい季節

よこのかぎ

1 体力や勢力などのないこと
5 豆腐あるいは豆乳の製造時に発生する副産物
8 シンガーソングライター。代表曲「関白宣言」
10 奈良の春日野　青芝に　腰をおろせば　鹿の○○
11 計画や事業などに加わること
12 相手のしてくれたことに応えて何かをすること
14 雷のこと
16 山菜。正式名称は「クサソテツ」
17 糸を縦・横に組み合わせて織ったもの
19 野球で打者や走者がだめになること
20 新年になって初めて毛筆で字や絵を書くこと
22 寒い夜、水蒸気が地面に白くこおり付いた物
23 世界最大級のカルデラを有する○○山
24 太陽が出てくる方に向かって左の方角
25 60歳
26 人が外国に移り住むこと

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 11 月 26 日（木）
※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。

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。

630号の答えは「シズカサヤ　イワニシミイル　セミノコエ」
24通の応募があり、23通正解。
（当選者）
米倉　昭房様　（南区豊田）
上　淳次様　（南区内田橋）
加賀田加寿子様（南区五条町）

630号の答え

	カ	カ	オ		カ		ハ
ネ	コ	マ	タ		イ	カ	リ
コ		ク	マ	ノ	ヒ	ガ	イ
ジ	バ	ラ		ズ		ク	
タ	ル		ヤ	ル	キ		ミ
	ー		ニ		サ	セ	ツ
シ	ン	カ		ミ	ン	ワ	
シ		イ	キ	エ		リ	ク

投稿 読者のひろば

奥の細道

学生時代から松尾芭蕉の「奥の細道」が大好きでした。クロスワードパズルの答えが山形の立石寺を詠った俳句であり、かつて足を運んだこの場所が頭をよぎる。いつか俳句を詠った場所めぐりをしたいねと夫と云ってたことを思い出し、その後一度も行けなかった。あれから40年が過ぎた。今は足腰が弱り遠出は自信がなくなった。せめておすぎの地である大垣ぐらいは行けるかな？ぜひ行ってみたい。そこで一句詠んでみたい。

中川区南脇町　山本　玲子さん

災害のニュースを見て

災害のニュース等を見て防災グッズを集め出しています。いざというときのために…。

南区豊田　浅井　清子さん

なごやウェルカムサポーター

なごやウエルカムサポーターとして南区の聖火リレーに参加しました。今年古希ですが、選ばれた事に感謝しました。おもてなしの心で記念品配布や記念写真のお手伝いをいたしました。良い思い出になりました。

南区堤町
ペンネーム　御土居下同心さん

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。ご応募お待ちしています。
【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
名古屋市南区豊田五丁目15-18
名南会本部事務局　パズル係

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

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
午前	内科 1 内科 2 内科 3 内科 4 内科 5	三宅 内科医交替 長谷川千穂 （西村） 中島	小南 伊藤有史 青山 仲谷	小南 野田 名市大（前田） （西村） 伊藤春見	伊藤有史 加藤晃佑 黒田 名市大（上原）	三宅 長谷川千穂 仲谷 名市大（岩田）	内科医交替※ 内科医交替※ 内科医交替※ ※土曜日は第2週、第4週のみ 第1・3・5週は休診
	小児科	吉岡	（渡貫）	吉岡	吉岡	吉岡（第3週休診）	吉岡（第4）※予防接種のみ
	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）（第2・4週） 整形（竹中）（第2・4）□
午後	特診	長谷川（リウマチ） 吉岡（こころと発達） （第2・5）	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）			□9:30～ ▲皮膚科10:30まで ★17:00～心エコー、17:30～19:00診察
夜診	内科 1 内科 2 内科 3 内科 4 内科 5	小南 黒田 野田 中島		三宅 名市大（眞嶋）★ 長谷川千穂 （長尾）◎ （山本）◎			◎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
	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 （ものわすれ外来）			

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

名南ヘルパーステーションきずな

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	（藤田/渡邊）
午前（訪問診療）	仲谷	大森・久保田	大森・仲谷	仲谷		土曜日 第2週は藤田 第4週は渡邊 第1・3・5週は休診
午後（訪問診療）	大森	大森・青山	大森・仲谷	大森・仲谷 早川（外科）	仲谷	

名南訪問看護ステーションきずな

※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
中川診デイケアひまわり（月）～（土）9:30～15:40

夜診　受付 16:50～18:30　診療 17:00～19:00

曜日		月	火	水	木	金	土＊
午前診	1診 2診	髙木	髙木	山口 名市大（山本）	髙木	髙木	名市大（中野/内科医）
午後		髙木（訪問診療）	吉岡モモ（小児科）				＊土曜日 第1・3・5週は中野 第2・4週は内科医
夜診					髙木		

ヘルパーステーションひなた

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11月より

シリーズ
医療法人名南会

私たちの想い⑪

利用者様を通所事業で支える
～地域密着型通所介護　デイサービス庵～



当デイサービスは在宅で暮らす高齢者が、介護保険を利用して通いながら入浴、食事、認知症予防、運動等のサービスが受けられる施設です。定員15名までの小規模デイで、1日コースと半日コースがあり、利用者様の生活スタイルに合ったコースを選択できます。（機能訓練に力を入れており、屋外歩行訓練やセラバンドを使用した下肢筋力増強訓練を行っています。年齢や病気による筋力低下から日常生活に支障が出ている方や予防したい方がご利用なさっています。）

デイサービスを嫌がる利用者様が、ご利用できた事例をご紹介します。A様は、高齢で認知症を患っており、家族の勧めでご利用を開始しました。自宅での入浴が困難となり、閉じこもりがちになっていることから認知症の進行や下肢筋力の低下が危惧されていました。デイサービスへ行くのを嫌がる為、初めは半日コースから始めました。当初は「何で帰してくれないの？」と机に伏せて泣くことがありました。まずはデイサービスに慣れていただくことを目標に関わりを開始し、ご家族の了解を得て「帰りたい」と言ったら自宅に帰す事がありました。1ヶ月を過ぎた頃から「帰りたい」という言葉も次第に少なくなっていき、1時間ずつ滞在時間を延ばしていき、開始から3ヶ月で6時間のデイサービスをご利用できるようになりました。現在は「帰りたい」と言う言葉もなくなり、笑顔で通っています。



これからも利用者様に寄り添い、高齢で認知症や身体の障害があっても、安全に生活ができる支援をして行きます。

デイサービス庵
所長　梶野　守

癒しの絵コーナー



港区木場町　浅見　登志美さん

写真コンテスト 投稿募集

\あなたのとっておきの1枚を！

今年の「心に残った風景」、「楽しかった一場面」、「自慢の家族（ペット）」など、私のイチオシ写真をお送りください。

テーマ　わたしのとっておき

投稿フォーム QRコード

締め切り：11月20日（金）コンテストの結果は掲載をもって発表いたします。

申込方法

●データで送信頂く方
写真コンテスト用グーグルフォームに投稿

●写真もしくは印刷してお送り頂く方
名古屋市南区豊田5-15-18
医療法人名南会「写真コンテスト係」宛に郵送して下さい。



●投稿はおひとり1枚まで
●お送りいただいた写真およびデータはお返しできません。あらかじめご了承ください。

今月の健康管理　ウォーキングをしよう！



名南ふれあい病院　リハビリテーション課　理学療法士　内山　和花奈

ウォーキングの効果

ウォーキングをすると
- 全身持久力・筋力の維持や向上
- ロコモティブシンドロームの改善

ロコモティブシンドロームとは：
筋力低下や関節などの病気を発症したりすることで運動機能が低下し立ったり、歩いたりといった移動機能が低下した状態

ウォーキングの目安
- 1日あたり20分程度
- 1日の歩数目標

65歳～74歳：7000歩以上
75歳以上　：5000歩以上

ウォーキングの全身フォームの基本的なポイント

ウォーキングを行うときは**背中をまっすぐ**に保ち、耳・肩・腰・骨盤を結んだラインが横から見て一直線になる姿勢が理想です。
上から糸で頭を引っ張られているようなイメージを意識して視線は15m先をまっすぐ見るようにします。



ポイント

- ☐ 視線は前に
- ☐ お腹に力を入れるように意識する
- ☐ 踵から地面を踏み、つま先で蹴り出す
- ☐ 肘は軽く曲げて後ろに引く
- ☐ 上半身はまっすぐに保つ
- ☐ 足の指をしっかり使って地面を控える

出展：公益財団法人長寿科学振興財団　健康長寿ネット

健康レシピ

名南病院
調理師　二村　則史



鮭のホイル焼き “ちゃんちゃん焼き風”

***** 材 料（2人分） *****

- 鮭 ……60gくらい×2切
- 白味噌 …… 20g
- みりん …… 10ml
- 酒 …… 10ml
- バター …… 10g
- キャベツ 5mmくらいの千切り …80g
- 玉葱　スライス …… 40g
- 人参　千切り …… 20g
- 椎茸　スライス …… 20g



******* 作 り 方 *******

1人分　エネルギー　208kcal
塩分　1.3ｇ

①白味噌、みりん、酒を合わせて鮭を漬け込みます(1時間以上)
②アルミホイルに野菜を敷き、上に①とバターを乗せます(残ったタレも全て入れます)
③アルミホイルを包み、魚焼きグリルで10～15分ほど加熱します。
④そのままお皿に乗せて、ヤケドに気をつけながら開いて完成です。

献立ポイント

旬の鮭とバターのコク、野菜の甘みが美味しい一皿です。表記の野菜以外にも、コーンやしめじ、舞茸などもよく合います。銀杏を入れてもいいですね。お好みの野菜で試してみてください。