

# 医療法人名南会創立 40周年記念祝賀会 行われる。

2007年9月9日(日)  
ホテルグランコート名古屋にて  
(名古屋市中区金山町)



第388号(部内資料)

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  
西本 義弘  
☎052-692-2388

年間購読料600円  
一部 50円



ごあいさつ  
田淵 哲雄 理事長



実行委員長挨拶  
立川 美代治  
名誉副理事長  
(40周年事業実行委員長)



乾杯の発声  
菱川 一巳  
副理事長  
(記念祝賀会実行委員長)

このような中にあり名南会職員一同、今後とも安心して住みつけられるまちづくりに努めてまいります。

皆様のますますのご清栄を祈念いたしますと共に、私ども名南会により一層のご支持・ご鞭撻を承りますようお願いいたします。

今後ともよろしくお願いたします。

さて2008年度から始まるうとする後期高齢者医療制度や2011年度には廃止されるとされる介護療養病床を巡る動きなど、安心して暮らしていくためのよりどころである医療と介護福祉をめぐる困難はますます大きくなってまいります。

厳しい残暑もようやく終わり、過ぎしやすくなつてまいりました。過日私どもの名南会40周年記念祝賀会にご参加いただき、また開催にあたり、多くの社員・協同基金会員・健康友の会の方々のご協力をいただき、まことにありがとうございます。

記念祝賀会当日、皆様から名南会に対する期待と励ましのお言葉を数多く伺い、身の引き締まる思いとなりました。40年の長い間、地域の皆様に支えられてきたこの思いが強くこみ上げてまいりました。

医療法人名南会  
理事長 田淵 哲雄

医療法人名南会  
40周年記念事業実行委員長  
(医療法人名南会 名誉副理事長)  
立川 美代治

同 記念祝賀会実行委員長  
(医療法人名南会 副理事長)  
菱川 一巳

医療法人名南会 理事会一同

名南会社員、名南会協同基金協力者、名南・中川健康友の会、友の会の世話人さん、ボランティアさん、職員など、そして50名程の来賓の方々・友好団体の方々にご参加いただきました。



作曲者・竹中正道様らと名南健康友の会有志・診療所職員による「名南診療所音頭」が栄えあるオープニング

## 370名の方々に 参加していただき 大成功!



あじさい合唱団の皆様「千の風になって」を会場みんなで合唱しました。



正調名古屋甚句  
正調名古屋甚句保存会の皆様



### 名南会40周年・記念写真募集!!

現在、名南会40周年記念事業として記念誌を製作しています。つきましては、名南会にかかわりのある皆様からなにか記念の写真とそれに関するコメント(思い出などひと言)をお寄せいただきたいと思います。

名南会本部事務局までお送りください。ご協力いただいた方へは薄謝を進呈いたします。写真は発行までお預かりさせていただきます。(写真以外でもネガ・データ等なんでも可)

お送り先・お問い合わせ先  
〒457-0841  
南区豊田5丁目15-18  
名南会本部事務局40周年記念誌係  
TEL052-692-2388

ご挨拶をいただいたご来賓の方々



名古屋市医師会長  
細川 孝様



愛知県保険医協会  
理事長  
荻野 高敏様



愛知民主医療機関連合会  
会長  
矢崎 正一様



日本共産党  
名古屋市議員  
江上 博之様



日本共産党  
名古屋市議員選挙  
南区前回候補者  
佐野 隆文様



地元議員  
名古屋市会自民党団長  
・名古屋市議員  
横井 利明様



道徳学区公民会長  
片山 丈夫様



全日本民主医療機関  
連合会  
大河原 真人様

### 祝賀会を楽しく盛り上げていただきました。



職員有志による  
ロックソラン

名南会40年の思い出を語り合いました。40年の中で力をお借りした方々、また現在の名南会を支えていただいている皆様のご苦勞に感謝の意を尽くし、役職員一同、今後の名南会の発展、地域に貢献していく思いを強くしました。

## 祝賀会成功に、 多くの方々のご協力をいただき、 ありがとうございました。



実行委員会による名南会紹介  
プロモーションビデオ上映

### 展示



「連 鶴」



「絵手紙」



「名南会の40年の歴史パネル」



名南会医師紹介



閉会挨拶  
三宅 隆史 副理事長

### 第5回 地域のみなさんと楽しく交流しましょう!

# 健康まつり

日時 2007年10月20日(土)  
午後2:00~4:00

場所 豊門町どんぐり広場 (内田橋2丁目)

おいしいヨー

みたらし・わたがし  
わらび餅  
コーヒー・紅茶など

みんな  
よつといて!

輪投げ  
的当てゲーム  
水フーセン

- ★ワンポイント健康アドバイス
- ★健康チェックコーナー
- ★歌と楽器の演奏



バザーもあるよ!

主催 第5回健康まつり実行委員会  
お問合せ先: 名南健康友の会事務局 (692-2388)  
協力: 名南診療所 (691-2497)  
豊門東町内会

### 名南会 2007年法律相談

(初回相談のみ無料)

お問い合わせ・ご予約は  
**(052) 682 - 3211**

※事前に電話予約が必要です。  
※電話の際、名南会社員、名南、中川健康友の  
会員である旨、申し出てください。

●日時: 毎月第1・3火曜日  
PM5:00~7:00

10月16日  
11月6日・20日

●名古屋南部法律事務所  
(熱田区神宮2丁目6-16南陽ビル)  
担当弁護士に相談できます

### みんなの声を医療

#### 活動に反映させる

#### 第30回名南病院利用委員会

9月13日開催

最近寄せられた意見と回答 (一部を紹介します)

(ご意見箱のご意見)

Q この病院の医師は業の事について聞くと言うことがバラバラで誰のいうことが正しいかわからない。

A 説明が不十分で申し訳ございませんでした。十分に説明し納得いただけるよう努めてまいります。

Q カード支払いできるようにお願いします。中京病院、ばんたね病院もカード支払いできます。

A 患者さまの利便性を高めるため必要と考え、現在、具体化に向けて検討しております。

Q お母さんが診察している間に子どもたちの遊べる場所、子ども預かりができるところが欲しい。

A ご意見ありがとうございます。小児科の待合室では病気の子どもたちと一緒にどうにかとも考えます。具体化はなかなか難しいことと考えております。

Q 外来患者フロアーに置いてあるお茶サービス器について、コップがなかなか上手く出せない時がある。固くて引っ張ると2個出てくる場

合もある。1個ずつスムーズに出てくるようにはできないでしょうか。

A ご指摘ありがとうございます。軽く握って取り出すようにしていただくよう掲示を致しました。

Q 2週間の入院生活、夫婦共々大変お世話になりました。入院中は、先生をはじめ看護師さん調理員さん等々職員の皆様が大変親切に接して下さい心から感謝致しております。名南病院は民医連の病院なので個室料や差額ベッド代も無く又食事もいろいろ工夫されていて毎食が待ち遠しくおいしく頂きました。医療費等も良心的な費用で高齢者となり年金生活者にとっ

ては本当に助かります。これからも心強く度々お世話になる事と存じますので今後ともよろしく願い申し上げます。

A 感謝の言葉をいただきありがとうございました。職員もこの言葉を励みに患者さまが病気治療・療養生活を快適に過ごせるよう努めてまいります。

(委員や地域からの意見)

- 医師の専門科がわかるようになっていた方がよいと思う。
- 受付窓口は笑顔に努めて欲しい。(名南病院、名南ふれあい病院とも)

# 秋の組織強化月間 10月~11月

## 『元気・仲間・生きがい・支え合い』

400件対話、1000人の仲間増やしをすすめよう



### 第23回 中川反核平和盆踊り大会

毎年恒例の中川反核平和盆踊り大会が8月24・25日に波花公園で開催されました。

今回は、24日にデイケア「ひまわり」から味噌おでんを、25日には中川診療所・中川健康友の会から焼きそばを出店しました。

おでん作りはデイケアの利用者さんが主役となり、大根を切ったり、ゆでタマゴを作ったりと、朝から大忙しでしたが、日頃お勝手から遠のいた方も食事を作ると、味を味わったり、味見をしたりと、和気あいあいとした雰囲気を取り組みました。

皆で作った「おしいちゃん・おばあちゃんのお味」の味噌おでんは大好評で、2時間足らずで完売でした!! 私も食べましたが、ずいぶん煮込んだ甲斐あって中まで味が染みていて、とっても美味しかったです!!是非、来年もとりくえすとしたいです。

中川診療所・中川健康友の会からの焼きそばは、毎年恒例とあって出店準備も万端!!

焼き師(山口Dr、藤堂Dr、中川診療所の男性職員)の気合も充分!! スタートしました。焼いても焼いても間に合わないほど、お客さんが途切れることなく、夏の風物詩的な心地よい汗(ダイエットかも...)をかいて、こちらも全て完売しました。

売り上げの使い道ですが、デイケアは利用者の中古のソファを、診療所と友の会は待合室に癒し系の音楽を流すためのステレオを買う予定です。

盆踊りが終わらないと夏が終わらない!!と言えらるぐらい、職員、友の会の皆さん、地域の皆さんにとってこの盆踊りは大切な交流の一大イベントですが、今年も無事終了し、何だか寂しいような...気もしますが、また、来年を楽しみにしたいと思います。

(中川診療所 事務 竹本実花)

「焼きそばは、まかして」と山口Dr.



日曜	開始時間	班名等	内容等	会場
13日 土	13:00~	ひまわり班	健康チェック&学習会	鎌田様宅
// 日	13:30~	豊北・診療所合同班会	健康チェック&学習会	伝馬コミセン
// 日	14:00~	ヨガ班	ヨガ教室	中川診デイケア室
14日 日				
15日 日				
16日 日	14:00~	たまり場・連鶴教室	連続折鶴の作り方教室	道徳通り・たまり場
17日 日				
18日 日	14:00~	真栄木場・東築地合同班会	救急時の応急処置②	名南病院多目的室
// 日	13:00~	中川診療所絵手紙教室	絵手紙教室	中川診療所友の会室
19日 日	13:30~	名南診療所趣味の会	内容は未定	名南診療所2階
// 日	14:00~	五条北班	高血圧について	鬼頭様宅
// 日	14:00~	さくら・戸部下合同班会	気管支炎・喘息について	桜コミセン
// 日		(えんがわ班)	(健康診断)	(名南病院)
20日 日	14:00~	第5回健康まつり	(名南診療所地域)	どんぐり広場
// 日	14:00~	ヨガ班	ヨガ教室	中川診デイケア室
21日 日				
22日 日	19:00~	北原・ひよこ合同班会	健康チェック&学習会	湯浅様宅
23日 日	13:00~	名南診療所絵手紙教室	絵手紙教室	名南診待合室
// 日	13:30~	ちぎり絵教室 (名南病院地域)	ちぎり絵教室	道徳通り・たまり場
24日 日	10:00~	コスモス班	健康チェック&学習会	呼続センター
25日 日	15:00~	まちかど健康チェック	健康チェック (相談会)	道徳通り・たまり場
26日 日				
27日 日	10:00~	ティータイム班	紅茶の会	中川診デイケア室
// 日	14:00~	ヨガ班	ヨガ教室	中川診デイケア室
28日 日				
29日 日				
30日 日	14:00~	名南診・連鶴教室	連続折鶴の作り方教室	名南診療所2階
31日 日				
1日 日	14:00~	観音・五条・三条合同班会	リハビリ体操 (転倒防止)	名南わいわい広場
2日 日				
3日 日				
4日 日				
5日 日	15:00~	滝の水班	リハビリ体操 (保とう!筋力)	佐藤様宅
6日 日	14:00~	内田橋西班	健康チェック&学習会	名南診待合室
// 日	19:00~	御劔班	健康チェック&学習会	水谷様宅
7日 日				
8日 日	13:00~	中川診療所絵手紙教室	絵手紙教室	中川診療所友の会室
9日 日				
10日 日	13:00~	ひまわり班	健康チェック&学習会	鎌田様宅
// 日	13:30~	豊北・診療所合同班会	健康チェック&学習会	伝馬コミセン
// 日	14:00~	ヨガ班	ヨガ教室	中川診デイケア室

行事予定 2007年 10月 11月

386号の答えは「あしもとにいつきたりしよかたつむり(足元にいつ来たたりしよカタツムリ)」「小林一茶の俳句」  
●通の応募があり、●人正解。(当選者) □□□□□さん(□□□□町) □□□□□さん(□□□□町)

# 名南健康友の会 07年度仲間ふやし月間企画

## 秋の行楽

滋賀

### 長浜市内散策と 岐阜 池田温泉の旅

日時: 11月17日(土)

日帰り  
コース

募集数: 80名(大型バス2台)

行き先: 「滋賀県長浜市」市内散策→

「岐阜池田町片山・池田温泉」入泉

参加費: ¥4,800/お一人様

(バス代、お弁当・お茶、温泉入泉料を含みます)

※定員(80名)になり次第、締切

お申込み受付期間 10月9日(火)～11月10日(土)

#### お申込み方法

各病院・診療所の受付に参加申込書がありますので、ご自由にお持ちください。また、グループで参加をご希望の場合は、必要な枚数をお持ちいただき、受付に申込書と参加費を合わせてお持ちください。その場で参加受付をして領収書を発行いたします。

お問い合わせ先

名南健康友の会事務局  
052-692-2388

7月に雨で延期となっていた、「第35回瑞穂夏まつり」が8月25日(土)、26日(日)に瑞穂公園南児童園で開催されました。  
残暑が厳しいなか、今年は2日目(26日)の開催でも暑かったのですが瑞穂の名物、夏まつりとあつて一時は身動きもとれなくなる人出でにぎわいました(2日間で4千人以上の参加)。  
友の会は恒例の「焼餅」と新たに「わらび餅」で出店。健康チェック・署名・友の会ふやしなどの各コーナー、「名南会の歩み」パネル展示にも力を入れ、会員、医師、職員延べ40人以上が参加して、  
「後期高齢者医療制度」の話をする知らない方が多く、驚いたり、質問も出て、署名をしていただきました。  
瑞穂地域では名南会のことを知らない人が多く、病院の説明や友の会への入会、再登録にも力を入れました。お蔭で、「焼餅・わらび餅」を完売し友の会財政も少し潤いました。友の会ふやし十二、署名百十四筆を集約、皆さま、本当にありがとうございます。  
(友の会副会長 尾鍋トシ子)

# 「瑞穂夏まつり」と 4000人



健康チェックで人気の握力測定中!



友の会「出店」、焼餅やわらび餅を完売しました

道徳・たまり場

名南 **わいわい** 広場 (仮称)

各教室のご案内

- 囲碁教室  
毎月第2月曜日  
午後1時30分～
- 連鶴教室  
毎月第3火曜日  
午後2時～
- ちぎり絵教室  
毎月第4火曜日  
午後1時30分～

# 「第21回日本高齢者大会」に 参加して

9月17日、18日に「第21回日本高齢者大会」が横浜で開かれました。愛知から延べ約150名が参加、全国から約5000名が分科会・学習講座・全体会などに参加しました。  
この大会は安倍首相辞任の直後ということもあって、憲法や社会保障の問題解決には主権者である国民の意思が決定的であることが強調されました。とくに、来年4月から始まる後期高齢者医療制度、生活習慣病対策や高齢者が入院できる病床が23万も削減される問題を、私達の住む町や村や市から、どのようにに変化するのか、しっかりと考えて、国の制度改悪の被害を最小限にするために、自治体に働きかけを強めること。そして「ひとりぼっちをなくそう」というこの大会のスローガンの実現にむけて、日本の高齢者運動がさらに大きな力を発揮できるようにがんばろうではないかという決意を示した大会でもありました。  
2泊3日コースは大会終了後、靖国神社・遊就館の見学という目玉行程が追加されました。人間魚雷「回天」などが展示されていて戦争というものの非人間性について、今一度、考えてきました。バス車内での学習や歌声、三日目の昼食は「喰い放題・飲み放題」の特典もあり、楽しい2泊3日の学習・交流の場となりました。  
(友の会会長 水野 健二)

# 9月9日第21回東海糖尿病治療研究会 糖尿病患者教育担当者セミナー フットケアについての演題を発表 (具体的にすすんだ取り組みが評価され)

## 名南病院2階西病棟看護師

(糖尿病療養指導士)

丸田 須美子



9月9日に愛知健康プラザ恒例の「糖尿病担当者セミナー」が行われました。恒例になっているセミナーですが、今年の思い入れは大きいものがありました。当日参加者も当院で過去最高の23名。東海地域を代表し糖尿病に関して意識が高い院所の参加で、名南病院の名前も少しは有名になったのではないのでしょうか。

当院からは、療養指導のまとめとCSS-I(インスリン持続皮下注入療法)の症例報告、フットケアの取り組み紹介の3演題準備しました。個人的には、これまで何度かセミナーに参加していきましたが、発表後もしらけて質問もない状況で、雰囲気あまり好ましくないと感じていたのです。しかし今年は3演題それぞれが内容的にも効果と結果についても発表することが出来て、他院からも積極的な質問が多数ありました。例年の状況と異なり、同じ医療者の立場で、それぞれの立場で、院所は違っても糖尿病克服に向けて患者様と共にがんばっていることを感じ、深い満足感と充足感がありました。今年私の部署の症例もフットケアの取り組みの紹介でした。発表者の松崎さんも落ち着いた発表で、すばらしいものでした。現在当院では爪白癬ケアを実際に行い、足の変形のある患者様に対しては、オーダーメイドシューズの作成も行っています。

セミナーでは、フットケアの演題は3件あり当院以外は直接足を診て、ケアする取り組み紹介はなく、集団教育として説明を行うこと、足の職員のアンケート調査にとどまり、当院のフットケアの取り組みが、積極的に努力されていることを実感しました。

現在社会は、靴やサンダルはデザインを重要視したものが多く、そのことで足への負担や痛み、変形の原因になってきています。若者の足も外反母趾や、足底の土踏まずもなくなりつつ

あり、今や「足の危機」と呼ばれてもおかしくない状況といえます。そんな中、メタボリックからフットケアへ流行が変わりつつあるようです。今回のセミナーでもフットケア講師も参加され、講演を聴きました。身近で実践に関する講演でわかりやすいものでした。

また、今回は前もって講演後のディスカッションでの質問を依頼され、スムーズに行える援助的立場での協力をさせて頂きました。先日主催院所からのお礼のお手紙も頂き、セミナー成功で貢献できたことをうれしく思っています。現場では、今回の教訓に学び恥じない取り組みを今後も続けていきたいと思います。

## 名南病院2階西病棟看護師

松崎 政子

今回、看護課長よりDMのまとめを依頼されたとき、「私なんか出来るのか」という思いでいっぱいでした。毎年、糖尿病療養指導士の人達がんばってやっているのは知っていました。まさか私の出番が来るなんて...

抄録・パワーポイントの作成・原稿を書き上げるまで、本当にギリギリになるまで出来上がらず、病棟中の皆様には迷惑や心配をかけたと思います。でも、皆の協力もあって何とか完成することができました。

看護師9年目にして「発表」というのは初体験。9月9日の当日はドキドキしてずっと落ち着きませんでした。しかもかなり大きなホール。声が震えないように原稿を読むことだけに必死で、会場の様子を見回す余裕もありませんでした。質疑応答では答に詰まってしまい、会場にいた石川さんの助けを借りて何とか発表終了。

発表が終わったあと「良かったよ」とお褒めの言葉も頂きましたが、病棟の皆の協力の下で出来上がったものだからこそだと思っています。これからも、皆が協力し合える病棟でありたいです。



## 名南病院 コーナー



「おいしい食事」と努力する調理現場

### 「栄養科職場紹介」

名南会栄養科は、管理栄養士3名、調理師4名、調理補助4名で患者様においしい食事を食べていただけるよう日々努力しています。名南病院の食事は、患者様の身体状況に合わせて副食の食形態の種類が多くなっており、常食をはじめ全粥食、固いものが噛めない、歯や噛む力の低下がある患者様には消化がよく軟らかい五分菜や三部菜、噛む力がない歯がない患者様には食材を細かく切った三段階のさざみ食、嚥下困難な患者様に

も三段階のミキサー食を提供しています。また、季節を感じていただくとう月に一回程度の行事食にも積極的に取り組んでいます。その他にも、調理はただ食事を作るだけでなく、病棟に上がって配膳を行う中で患者様の様子を見ながら調理に役立てたり、栄養士は入院患者様の栄養状態をチェックし食事の種類や不足している栄養素の補給方法を考えて一人ひとりに合わせた栄養プランを考えたり、入院患者様や外来患者様へ食事や病気に合わせた栄養相談を行ったりしています。栄養科では常に患者様の立場に立つことを心がけています。これから食事治療の一部と考え、努力を重ねていきたいと思っております。

## 名南ふれあい病院 家族交流会を開催しました。

家田医師より、「認知症について」講義をさせていただきました。

名南ふれあい病院家族交流会を8月29日(水)14時~15時30分に在宅の患者様ご家族様、2階病棟・3階病棟患者様ご家族様合計20名の参加で、現在の場所へ移転後初めての開催でした。

第1部は、田淵院長あいさつ、病院機能評価の審査結果、名南ふれあい病院が老人病院全国158病院中10位にランクされたことなどが話され、今後も質の高い看護、介護を今以上に努力することが話されました。

### 家田医師による「認知症について」の講義

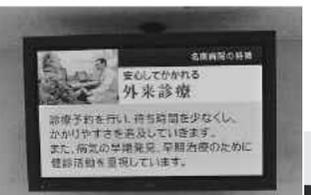
ベビードールを実際に抱いたり、また臭い当てなど実際に行いながら講義をさせていただきました。



「認知症について」講師の家田医師(右)、左は清原総看護課長

第2部は、椅子の配置を変え、家田医師も参加させていただきました家族交流会を開催。まず自己紹介から一言づついただきました。家族会についての質問、「寝たきりだったが車椅子にも座れるようになり、また食べることは無理と思っていたが現在はゼリーも食べられるようになり喜んでいきます。」「字の練習をしている姿を見て、家族で喜んでいきます。」「病院で知り合った人達と同じ悩みを抱えた者同士、情報交換が出来、ストレスをためずに良い看護が出来るように頑張ります。」など色々な意見が出されました。交流会に参加した者としては、今回限りでなく、これをきっかけに家族交流会を定期的に開催できるようにしていきたいと考えました。

名南ふれあい病院3階病棟看護課長 高橋 あや子



プラズマディスプレイ

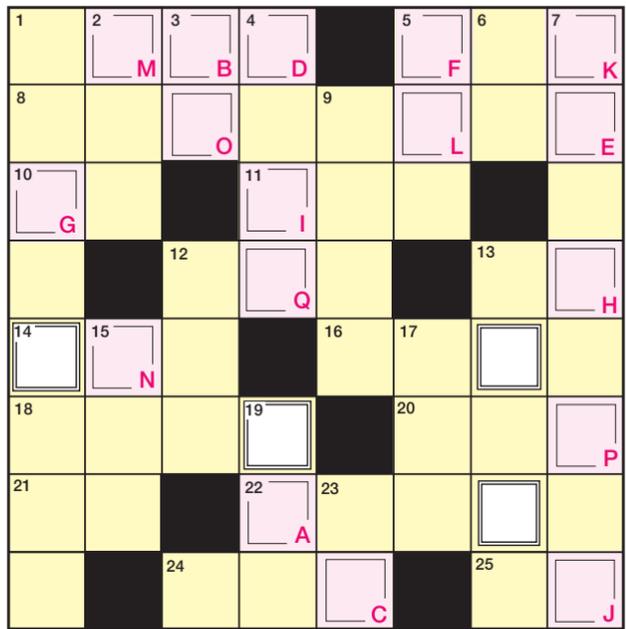
### プラズマディスプレイ

8月より外来待合室にプラズマディスプレイを設置し、外来の患者様から好評を得ています。これまでは、文字のみによるインフォメーションを行っていましたが、なかなか情報が伝わりにくいのが現状でした。今回のプラズマディスプレイでは、文字だけでなく画像や動画などでも情報をお伝えすることができ、るので、わかりやすく、関心を持ってご覧いただけるかと思えます。これからも、様々な情報を提供し、よりよい待合室にしていければと考えています。

# クロスワードパズル

出題 大森久紀  
名南診療所 所長

第27回



〈こたえ〉

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

〔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、出来た言葉を入れてください。二重マスの中には「かたらい」の文字が入ります。

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。

(応募要領) 締め切り10月末

答えを、ハガキで名南会本部事務局まで送ってください。

〒457-0841 名古屋市南区豊田5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お書き添えください。その他、寄稿・詩・短歌・マンガ・写真などの投稿も募集しています。

## ◆よこのかぎ

- 1 結婚退職=□□□□退職
- 5 「飛白」または「緝」と書きます。輪郭がかすれたような模様を所々にあしらった織物や染め物。
- 8 今年の4月23日、43年ぶりに行われました。全国いっせいに小学校6年生と中学3年生が受けました。
- 10 ハンセン氏は、かつて「□□病」と呼ばれていました。
- 11 激しい勢いや威力、「□□□」をふるう。
- 12 「長州□□□」プロレスラーをモデルにしたピン芸人。
- 13 酒を搾りとったあとに残ったもので料理などに使います、「□□漬け」
- 14 「□□汁」「□□煮」。
- 14 マイナスやプラスに荷電した原子や分子のこと。
- 16 大便や小便をすることを少し上品にこんなふうにも言います。
- 18 お茶をせんじた後に残ったかすのこと。
- 20 真田十勇士の一人、忍者「猿飛□□」
- 21 話す言葉の勢い・調子のこと、「□□を荒くする」
- 22 化学の実験などで使う細長いガラス管の容器
- 24 原因と結果のこと、「□□□報応」
- 25 両手+両足。

## ◆たてのかぎ

- 1 春を告げる強風が「春一番」、冬を告げるのは?
- 2 「鱒」という字を書く出世魚
- 3 源平合戦、平家を中心の武将
- 4 「□□」の医学「□□」教師「□□」菜園
- 5 「□□」料理「□□」裁判所
- 6 「煤」・・・煙に含まれる炭素の黒い粉のことです
- 7 酸性で赤色に、アルカリ性で青色になります
- 9 ものの中身、価値、心の拠り所がなくなること
- 12 キューバの民族楽器、直接手でたたき太鼓です
- 13 相撲の決まり手の一つ、相手の意気込みをそらして拍子抜けさせるという意味でも使われ
- 15 ます
- 17 小麦粉やそば粉で作った皮であんを包んで焼いた食べ物、長野県の郷土料理の一種
- 19 「□□くさい」・・・怪しいこと、疑わしいこと
- 23 裸の体
- 23 19 15

## 投稿 読者のひろば

### 〔俳句〕

牧下りる親子の馬や花すすき

弥富市 山田まささん

鯛雲大仏殿の大伽藍

亡き妻の写真と語る菊花展

下校告ぐチャイム流れて大夕焼

秀水

### 名南会は日々前進!

創立40周年おめでとうございます。名南会は日々前進して元気でですね。めいなん新聞を見るとそれがわかります。今後の発展をお祈りします。(旧職員)

岐阜県本巣郡 河野千尋さん

### 〔川柳〕

政治家は金に縁の切れぬもの  
裏金はどこまで続くか  
保険改悪老人医療遠くなり

鬼笑

### 禁煙、食生活を変え、健康に。健康を貯めて生き方を鍛えたい!

年齢53歳。喫煙歴31年を禁煙して2年目。半年前より、乳製品、炒め物を極少して軟便・下痢便が極減、頭痛も減って、頭痛薬・胃腸薬の購入皆無。半年で5kg体重が減る。食費も薬代も減る。健康を貯めて生き方を鍛えたい。

### 赤梅酢漬け、色どりに大活躍!

9月15日～17日の3連休、お天気が不安定な16日、窓を閉めたり、開けたりしながら、しょうがを洗い、



線切りして、赤梅酢漬けをこすりつけました。我が家の1年分です。お好み焼き、お寿司と色取りに大活躍です。  
中川区二女子町 坂野隆子さん

386号の答えは「あしもとにつきたりしよかたつむり」10通の応募があり、全員正解。  
(当選者) 坂口 るみ子 さん(南区内田橋) 松本 吟子 さん(瑞穂区白竜町) 坂野 隆子 さん(中川区二女子町)

## 簡単!! 健康体操

### 疾患別体操 ~肩関節周囲炎~

リハビリテーション科 森 美喜 (作業療法士)

肩の関節は、肩甲骨と上腕骨で構成されています。人間の腕は、胴体の肩の部分でぶら下がったようになっています。つないでいるのは、筋肉と靭帯です。肩の関節は非常に不安定で、股関節やほかの関節に比べると脱臼しやすい構造です。その分、つなぎ役の肩の筋肉には負担がかかりやすくなっています。肩の痛みを引き起こす原因はひとつではありません。肩関節周囲炎は、原因によっていくつかの種類があります。たとえば、肩峰下滑液包炎(滑液包というのは関節のこすれを防止するクッションのようなものです。肩峰下滑液包炎は、肩関節の中にある滑液包が炎症を起こした状態)や、腱板炎(主に肩の深部の筋肉が炎症を起こした状態)。烏口突起炎(腱が付着している部分が炎症を起こしているもの)や、上腕二頭筋長頭炎(筋肉が通る溝の部分に炎症が起きた状態)などがあります。

1 肩だけを後ろに引きます  
寝た状態で肩の浮いている部分の下にタオルなどを置き、肩で下に向かって押すようにする。



(図1)

2 肩の筋肉の痛いところを指で押しながら腕を内側や外側に振る  
肩の付け根あたりなど。



(図2)

モデル: 理学療法士 太田久美子

## 健康レシピ

●名南病院栄養科 井上 信 (調理師) ●

### ブロッコリーのんにく風味

※蒸しいたけにして、おいしさもビタミンも閉じ込めて。

秋冬野菜で、さらさら血管・しなやか血管

(1人分 94kcal) 調理時間 10分

抗酸化ビタミン(β-カロテン、ビタミンC、ビタミンE)は血液をサラサラにする効果があります。中でも、ブロッコリーは、ビタミンCが100gあたり120mgと、野菜の中でも多いのが特徴です。今回は、そんなブロッコリーを使った料理を紹介します。



#### 材料 (2人分)

- ブロッコリー ..... 200g
- にんにく ..... 1かけ
- 油 ..... 大さじ1
- 調味料 ..... 大さじ1
- 水 ..... 大さじ2~3
- 塩 ..... 大さじ2~3
- あらびきしょう ..... 少量

#### 作り方

- 1 ブロッコリーは、小房に分け、茎は皮をむいて薄切りにする。
- 2 フライパンに油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ったら①を加える。さっと混ぜ水をふってふたをし、蒸しいたけにする。
- 3 ときどき混ぜながら酒をふり、ブロッコリーに火が通ったら、いりつけるようにして汁けをとばす。塩、こしょうで調味する。