



第393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

地域懇談会 各地で開催 各地域とも50人前後多数参加 懇談会での医師による 「健康の話」が大好評!

(詳細は3面共同組織のページにて紹介)



道徳・豊田地域懇談会 (68名参加)

三宅隆史・名南病院長
「生活習慣病の予防と
中高年からの健康づくり」



港区木場町地域懇談会 (41名参加)

小南重人・名南病院副院長
「後期高齢者医療制度の
問題点、高血圧の話」



中川診療所地域懇談会 (65名参加)

山口達也・中川診療所長
「尊厳のある療養生活と
人生の終わりについて」



呼続・笠寺地域懇談会 (41名参加)

黒田克司・名南病院内科医長
「タバコによる健康被害について」

社員総会通知

医療法人名南会社員各位

医療法人名南会第43回 定時社員総会のご通知

当法人定款第22条、第25条及び第27条の規定による「医療法人名南会 第43回定時社員総会」を下記のように開催いたしますのでご通知申し上げます。

2008年4月 医療法人名南会 理事長 田淵 哲雄

日時 2008年5月24日(土) 午後2時30分～5時30分

- 午後2時30分～ 記念講演 (詳細は右記をご参照ください)
- 午後3時45分～ 総会議事

場所 日本ガイシフォーラム レセプションホール (旧サン笠寺)

- JR東海道本線「笠寺駅」下車、連絡橋で徒歩3分

第43回定時社員総会 記念講演のご案内

記念講演 堤 未果 氏 (著作家・ジャーナリスト)

「貧困大国アメリカから見える日本の未来、
報道で伝わらないアメリカの実像 (仮称)」

プロフィール 東京都生まれ。米国野村證券に勤務中9・11
テロに遭遇。現在はニューヨーク東京間を行き来しながら執筆、
講演活動を行っている。CS番組のサブキャスター、解説者など
としても活躍。著書に「報道が教えてくれないアメリカ弱者革命」
(鳴海社)。近著に「貧困大国アメリカ」(岩波新書)。

友の会・班会レポート

呼続・ひまわり班 毎年1回「ちらし寿司」班会

ひまわり班は、毎月第1土曜日午後に定例の班会を行っています。健康チェックと学習会、世間話から健康や生活に役に立つ話など話題に事欠きません。写真のように毎年1回「ちらし寿司」班会を行っています。今年は、3月1日でした。

午前中からみんなで楽しく作り、「いただきます」。写真を撮った組織担当者は、3杯ものおかわりで大満足。5月には、毎月の積立金で、戸部下班といっしょにみんなで1泊の温泉旅行にも出かけます。楽しく過ごすことが健康の源です。



名南会ホームページ

URL <http://www.meinan.or.jp/>

タクシー専用電話 設置しました

このたび「二葉タクシー」から、タクシー専用電話（直通電話）が設置されました。使い方も表記されており、電話料金もかかりません。これで、雨の日の「タクシーがつかまらない」という声が解消されるといいですね。



「4月1日」から健康保険法「改正」により、 一部の患者様の窓口負担額が変わります

- ①これまで、3歳から義務教育就学前までのお子様の窓口負担額の割合について、3割だったものが、2割に引き下げられます（但し、各自治体の単独事業により、お子様の窓口負担が減免されている場合もあります。詳しくはお住まいの市区町村へお問い合わせを）
 - ②70歳から74歳の方の窓口負担の割合について、平成20年4月から平成21年3月まで1割から2割に引き上げることとされていたものを、1割に据え置きます。（すでに3割負担を頂いている現役並みの所得の方、障害認定を受けて後期高齢者医療制度の被保険者となった方は除きます）
 - ③75歳以上の方（すでに3割負担を頂いている現役並の所得の方は除きます）は後期高齢者医療制度に加入することになりますが、窓口負担は従前どおり1割のまま変わりません。
- ※名南病院では、3月より「受付時」「会計時」に名南病院が発行する診察券の提示をお願いしています。ご協力をお願いします。



手術室看護スタッフ(左上が鈴木・手術室看護課長)

みなさん、こんにちは。今日は、名南病院の手術室を紹介します。

「名南病院って手術なんかやるの？」と、よく患者さまの声を耳にしますが、もちろん、名南病院外科診療所の時代から今日まで、手術を行っています。

手術室は、病院の西側3階にあります。看護師は4名、外来診療にも入っていますので外来でみなさんと

手術室

「名南病院 職場紹介」



お会いすることもあるかと思ひます。

外科の手術では、消化器（胆嚢・胃・大腸・直腸など）手術や、肛門（痔など）手術、ヘルニア（脱腸）の手術を行っています。ここ数年からは、胆嚢・胃・大腸の腹腔鏡手術も行っています。

胸部の手術としては、女性医師の乳腺外来を設けているため、乳がんの手術を多く手がけています。また、甲状腺や肺がんに対しての手術も行っています。

その他、手術室に放射線治療室が併設されているため、冠動脈造影、肝臓疾患に対するカテーテル治療やペースメーカー植え込みなどの循環器治療も行っています。

私たちの看護活動としては、術前の患者様の全身評価を医師を初め手術室看護師・病棟看護師・他職種を含めたカンファレンス（検討会）を行い、情報の共有を図り、患者さまに安全な治療・看護を提供させていただいています。全身麻酔・脊椎麻酔の患者様に対しては、術前・術後訪問を行い、手術はもとより「顔を知る」ということで、安心して手術を受けていただけるような配慮も行っています。

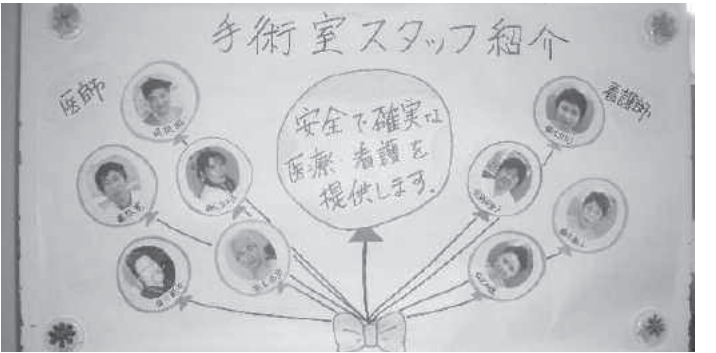
最近の取り組みとしては、手術後のフォローが必要な患者さまに対し「手術



手術室のようす

後自己管理チェック表」を作成し使い始めています。医師から与えられるだけの治療ではなく、患者様自身にも参加していただき、チェック表を活用し私たちと共に健康管理ができると良いと思います。今後も、ご自身の身体で気になることがあれば、遠慮なく声をかけてください。

手術室一同



みんなの声を医療

・活動に反映させる

第32回名南病院利用委員会

2008年3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** 代理で受付をしたのですが時間が来てからと言われて何の説明もないので1時間待ち続けてしまい、もう少し対応がなかったかと思ひます。

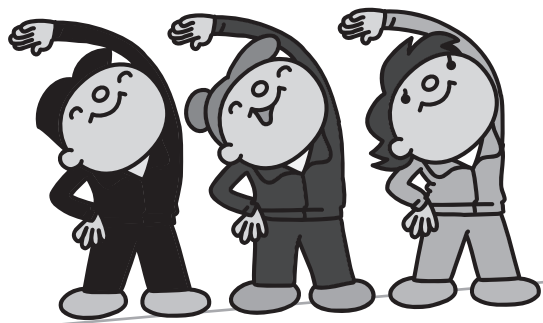
A 十分な説明がない対応で申し訳ございませんでした。時間など説明をわかりやすくするような対応に努めてまいります。
- Q** 土曜日の地下駐車場が午後5時以降と思うが、ドアが閉まっていた。クローズする時間をエレベータ内に表示していただきたい。

A ご指摘ありがとうございます。東棟エレベータ内にご案内を表示するように致します。

- Q** 食事について、器や色どりに気を遣っていて見た目とてもきれいだった。ボリューム感もあった。家庭でよく使うソースや醤油がこの病院では使わなくてもよい工夫がされており今後家で料理に活かしたい。栄養相談の方は色や表を使ってわかりやすくそしてわからない事も聞きやすくよかったです。看護師の方やお風呂お茶などのお世話を下さる方、てきぱきとやさしく接して下さりありがとうございました。最後に主治医の先生方、患者の話を親身に耳を傾けて下さりありがとうございました。できればトイレの掃除の回数を増やしていただけたらうれしいです。

A ありがとうございます。トイレについては気を付けて見るようにし、適宜清掃ができるようにして行きたいと考えています。

現在まで「地域懇談会」を5地域で開催しました。今回は準備から役員、会員、職員が関わり（実行委員会体制）、懇談会に多くの参加者を迎えています。日頃、みえていない人の参加も多く、関わった人も、参加した人も、また、やりたい、やってほしいとの感想をよせられています。今後も地域の要求（健康の話、健康チェックなど）に合った企画を大事にして、年に一回は「地域懇談会」を開催していきたいと思います。



感想等

- 懇談会参加の問いに、はじめてが、15名
- 内容・企画は、よかったが、17名
- 三宅先生のお話はとてもわかりやすく、普段、聞けないお話で、冗談もまじえ、また、機会があればぜひ参加したいと思います。
- 三宅先生のお話大変参考になりました。とりわけ、生活習慣病は日頃の行為が重要で、生活の見直しを含めて考えていきたいと思えます。
- 上映された（名南会ビデオ）病院・院所紹介、とっても、みなさまの笑顔がよかった。
- リハビリ体操は参考になりました。家でも利用したいです。
- 道徳学区は南区で高齢者が2番目に多い地域、「たまり場」「みんなの家」などの場所が欲しいですね。後期高齢者の勉強会をやってもらいたい。
- セーフネットづくりが求められている今、福祉・医療のつながりづくりが大切。
- 1日も早い救急外来ができるように願っています。
- 応対が悪くなった？（人材センターの職員が多いから）
- 薬の待ち時間が長い。
- 地域の病院として今後もよりよい診察治療をお願いしたいです。がんばって下さい。

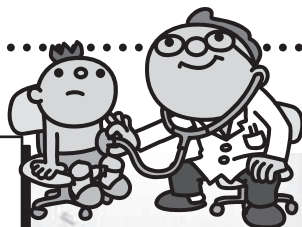


道徳リハビリ体操

共同組織 (社員・協同基金・友の会) のページ

2008.3/8 (土) 13:30
「道徳・豊田地域懇談会」
(交流センター道徳)

参加68名 (内職員9名)



2008.2/23 (土) 13:30
「呼続・笠寺地域懇談会」
(呼続コミセン)

参加41名 (内職員6名)



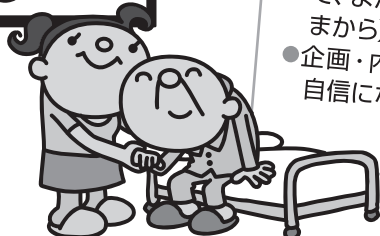
呼続作品展示



中川診療所職員による手品

2008.3/22 (土) 14:00
「中川診療所地域懇談会」
(中川診療所待合室)

参加65名 (内職員18名)



感想等

- 懇談会参加の問いに、はじめてが、9名
- 内容・企画は、よかったが、10名
- はじめてだったので質問等の準備もしていなかったのが残念。
- 「介護保険」などの話を聞きたい。（自分の思いと）内容が若干違った。
- 小南先生のお話を初めて聞きました。診察以外の先生をみて、良かったです。また、呼んでください。（小南医師の患者さまから）
- 企画・内容・目標を決めて取り組み、成功させて（自分の）自信になった。これからも楽しく頑張りましょう。（Yさん）



ミニミニ生花教室

2008.3/13 (木) 14:00
「東築地地域懇談会」
(東築地コミセン)

参加41名 (内職員10名)

名南健康友の会第37回定期総会

日時 2008年4月26日 (土) 13:00～16:00

会場 「交流センター道徳」3階第3会議室

記念講演「友の会とともに」

早川純午医師 (名南会副理事長・全日本民医連副会長)

「総会」「お楽しみ企画・抽選会」

(歌・詩吟・踊り・手品 他)

中川健康友の会2008年度行楽総会

日時 2008年4月27日 (日) 10:00～16:00

行先 南知多「まるは食堂」&うめ乃湯&えびせんべいの里

参加費 お一人様 3,500円 (中学生以上)

●お申込み&お問合せ：中川診療所

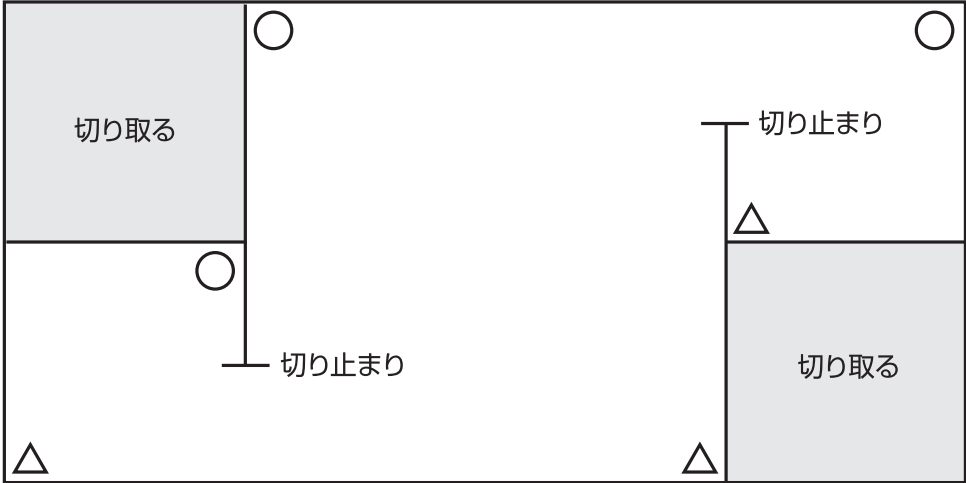
TEL052-301-2631まで

紙上講座

(数回に分けて連載します。)

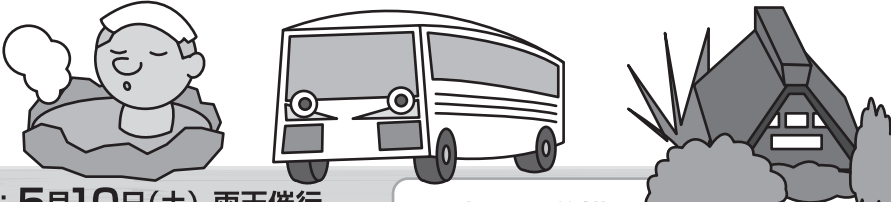
熊谷(くまがへ)

第5回



名南健康友の会2008春の行楽

「岐阜明宝温泉」と「郡上市内散策」



日時: 5月10日(土) 雨天催行
行先: 「岐阜・明宝温泉」から
「郡上八幡市内散策」へ
料金: ¥4,800/お一人様
(朴葉寿司・お茶・入泉料を含む)

●お申込み受付期間
4月7日(月)～5月2日(金)
●お問合せ先: 名南健康友の会事務局まで
電話052(692) 2388

【狂歌】 軍門に入って夜ととも
熊谷の母衣(ほろ)を乱さぬ
恋をするかな

(注) ほろ(母衣・幌) 流れ矢を防ぐためによろいの背中に付けた布製の武具

材料:和紙 紙の大きさ 2: 4 15×30cm

△印を○印の方向に折ります。
○印がくちばしになるように折ります。
大きい鶴の羽の裏に寄り添う子鶴が可愛らしく親鶴が
子をしっかりと抱きかかえている印象を与える作品です。

わからない時ややってみたい人は、連鶴教室へお出かけください。

名南わいわい広場 毎月第3火曜日 午後2時～4時
名南診教室 毎月第1火曜日 午後2時～4時
お問い合わせ TEL052-692-2388 友の会事務局 担当(尾鍋)

行事予定 2008年 4月	日 曜		開始時間	班 名 簿	内 容 等	会 場
	1	火	14:00～	内田橋西班(南区) 室	「健康チェック&元気学習会」	名南診待合室
	//	火	14:00～	連鶴教室(南区)	連鶴教室	名南診デイケア室
	3	木	12:00～	名南病院地域合同班会(南区)	「お花見&食事会」	名南わいわい広場
	5	土		ひまわり・さくら合同班会(南区)	*4月は「友の会定期総会」に参加	
	//	土	14:00～	ヨガ班(中川区)	ヨガ教室	中川診デイケア室
	7	月	15:00～	滝の水班(緑区)	「脳血管障害について」	(佐藤宅)
	//	月	14:00～	堤班(南区)	「認知症について」	名南わいわい広場
	8	火	13:30～	絵手紙教室(南区)	絵手紙教室	名南診デイケア室
	10	木	13:00～	絵手紙教室(中川区)	絵手紙教室	中川診友の会室
	10	木	14:00～	後期高齢者医療制度学習会		名南わいわい広場
	12	土	14:00～	ヨガ班(中川区)	ヨガ教室	中川診デイケア室
	//	土	13:30～	明治伝馬地域懇談会		伝馬コミセン
	14	月	13:30～	囲碁教室(南区)	囲碁教室	名南わいわい広場
	15	火	14:00～	連鶴教室(南区)	連鶴教室	名南わいわい広場
	17	木	13:00～	絵手紙教室(中川区)	絵手紙教室	中川診友の会室
	18	金	14:00～	五条北班(南区)	「薬の飲み方とサプリメント」	(鬼頭宅)
	//	金	19:00～	えんがわ班(瑞穂区)	「健康チェック&元気学習会」	ディケアえんがわ
	19	土	14:00～	ヨガ班(中川区)	ヨガ教室	中川診デイケア室
	22	火	13:30～	絵手紙教室(南区)	絵手紙教室	名南診デイケア室
	//	火	13:30～	ちぎり絵教室(南区)	ちぎり絵教室	名南わいわい広場
	//	火	14:00～	コスモス班(オープン班会)(南区)	「放射線のお話&CT・MRI検査について」	ディサービスえがお
	24	木	14:00～	健康チェック&なんでも相談会		名南わいわい広場
	25	金	14:00～	かの里班(中川区)	「健康チェック&元気学習会」	(尾上宅)
	26	土	10:00～	ティータイム班(中川区)	紅茶の会	中川診デイケア室
	//	土	14:00～	ヨガ班(中川区)	ヨガ教室	中川診デイケア室
	//	土	13:00～	名南健康友の会・定期総会		交流センター道徳
	27	日	10:00～	中川健康友の会・行楽総会		南知多「まるは食堂」
	28	月	13:30～	囲碁教室(南区)	囲碁教室	名南わいわい広場
	//	月	19:00～	北原・ひよこ合同班会(瑞穂区)	「骨粗鬆症について」	(湯浅宅)

「学校生活の過ごし方」や「看護学生や現役看護師からイベントの中では、先輩



3月18日（火）に名南ふれあい病院にて、4月から看護学校に入学する学生さんを集めて「合格おめでとう会」というイベントを行いました。

今回参加された方々は、2005〜2007年の高校生一日看護師体験にこられた方々で、看護学校に進学が決まった方々です。

一日看護師体験に参加された高校生の約8割が看護学校に進学をし、そのうち19名がイベントにきてくれました。

生の時にしておいた方がよい事」など、入学前の学生の不安や疑問に答える時間を設けたり、ビンゴ大会、宝くじなども行いました。



普段は、学生とふれあうことの無い職員も昔に返ったように大笑いをし、お互い楽しい時間を過ごせた今回のイベントは大成成功だったと思います。



今回のイベントは、以前も行っていたのですが、はじめて沢山の職員で一致団結をし、看護学生対応のイベントを起したことに、責任感と協調性が生まれました。

また参加した学生のアンケートでは、「入学前だけでなく学生生活のことが良くな

合格おめでとう会をしました!!

未来の看護師と名南会との交流会

友の会・班会レポート②

「研修医って大変」 五条北班

3月21日（金）午後2時から鬼頭班長宅で7名が参加して、佐藤美保研修医を講師に第66回目の班会「花粉症の予防と対策について」を行いました。『研修医ってなに?』で始まった自己紹介に、「医者って大変だな」「後期高齢者医療制度けしからん」などテーマが外れた話に盛り上がった班会となりました。次回のテーマ決定と協同募金を集めてお開きしました。



人事室 楊井 千穂

「あった」という声や、すでに看護師国家試験のことを考えている学生の意見などが見え、「また定期的に集まりたいね」という大きな反響がありました。

今後とも楽しいイベントや勉強の支援などあらゆる形で看護学生と交流を持つていき、お互いのプラスになる関係を築いていきたいと思っています。

※必要な所へ貼るなど御利用下さい

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)	午前	受付 8:30~11:30 診療 9:00~12:00
名南ふれあい病院 は午前診のみ	夜	受付 5:30~7:30 診療 6:00~8:00

内視鏡検査 胃：月・水・木・金の午前
大腸：月・水の午後
気管支：木の午後

曜	日	月	火	水	木	金	土
午前	内内内内	1 2 3 4	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ※
	小児外外	○ 1 2	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
午後	特診		○ 糖尿病		○ 乳腺○ 予防接種(第2,4)	○ 整形○	○ 泌尿(第2)
	夜診	内内内内 小児外外	1 2 3 4 ○ 1 2 3	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

名南ふれあい病院

TEL 691-0041(代)
FAX 692-5732

診療科目 内科・小児科・消化器科・循環器科・呼吸器科・整形外科・リハビリテーション科・脳神経外科・放射線科

曜	日	月	火	水	木	金	土
午前		○	○ 外科系○	○	○	○	○ 整形○
午後	ものわずれ外来・(脳外)						

外来・一般外来、どなたでも受診下さい。入院・'99年6月より療養型老人病床に。脳外科は午後4時より。火曜午前の外科系単位は早川医師担当。

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

名南診療所

TEL 691-2497(代)
FAX 692-2667

診療科目 内科・小児科・消化器科・循環器科・呼吸器科
名南診デイケア (月)・(水)・(木)・(金) 9:30~15:50

曜	日	月	火	水	木	金	土
午前		○	○	○・往診	○	○・往診(第2,4)	○
午後		往診	往診	往診	往診		
夜						○	

中川診療所

TEL 301-2631(代)
FAX 301-3018
中川診デイケア (月)~(金) 9:30~15:30
※小児相談・予防接種 (第1・3火曜日 午後)

曜	日	月	火	水	木	金	土
午前		○	○	○	○	○	○
午後		往診					
夜		○			○	○	

名南在宅総合センターきずな

TEL 692-4038 FAX 692-7092

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。

名南ヘルパーきずな

居宅介護支援事業所

家庭で看護や介護が必要な方の在宅療養を支援します。お問い合わせ下さい。月~金 9:00~17:00、土 9:00~13:00

名南会診療療案内

2008年4月より

投稿

読者のひろば

俳句

春の日や尼僧の法話笑いあり

初桜封書にこめて妹便り

挿木してよちよち歩きの孫を見る

秀水

川柳

夢に乗りブレーキ忘れ夢やぶる

三途の川大中値上渡し賃

この頃の若い者に年金負ぶさりて

鬼笑

名古屋空襲の話に、戦争は二度と起こしてはならないと

（テレビの特集を見ていて・・・）東京大空襲の後、名古屋も危ないという噂が巷で広まっていた。私の父の妹が丸田町に住んでいたものから、それこそ当時、牛車に荷物を乗せて刈谷へと疎開して来たその晩、大空襲です。気丈な方でしたが眠れぬ夜を過ごした事でしょう。早朝、父が自転車に叔母を乗せて行った先々、目を覆うが如くの惨状で自宅のあった辺り一面、焼け野原・・・。叔母は腰が抜けてしまったそうです。ゼロからのスタートと今の繁栄を見るにつれ、戦争は二度としてはならないと切に訴えます。

緑区鳴海町 福岡 ちよ子 さん

中村区でも楽しい行事ができるというな

「めいなん」は行事の内容がよくわかってよい。皆な楽しそうにとりくんでいますね。中村区の方でもできるというな。

中村区大日町 今枝 厚美 さん

よもぎ餅をつくりました

みかん畑でよもぎを摘んできました。重曹を入れて湯がき、水にさらして、よもぎ餅を作りました。色も香りもよいおいしい餅ができました。春は大好きです。

中川区二女子町 坂野 隆子 さん

看護師さん募集

看護学校入学（在学）の方に
名南会奨学金のお申込み受付中！

介護福祉士・介護職員

募集

2級ヘルパー

調理助手

病院・老健・訪問看護・診療所の連携により、救急からリハビリ・在宅まで、医療・介護のネットワークが揃っている名南会で働いてみませんか。

TEL 052-692-2388

医療法人 名南会本部事務局 担当 人事課 水出 千代子 0841 名古屋市中区豊田五丁目15番18号

名南会

2008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、中川健友会の会員である旨、申し出てください。

●日時：毎月第1・3火曜日
PM5:00～7:00
2008年4月15日
5月13日・27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

391号パズルの答えは「ユキチラリチラリミゴトナツキヨカナ」18通の応募があり、全員正解。（当選者）原 昌子 さん（南区三条） 石島 政代 さん（南区寺部通） 河野 千尋 さん（岐阜県本巣郡）

簡単!!

健康体操

簡易体力測定! ～シニア版～

作業療法士：岩田美喜

モデル・作業療法士：森智之

疾患別の体操、バランス能力向上体操、上下半身の筋力向上体操など一年間にわたりさまざまな体操を紹介してきました。今回は総まとめとして実際に自分がどの程度の体力や柔軟性をもっているのか、簡単に計測してみたいと思います。ここでは自宅で行える「シニア版簡易体力測定」を2回に分けて紹介していきます。

1

柔軟性テスト（体前屈）

方法：膝を伸ばして座り、両指先を両足先に近づける。

目安

A:柔かい。指先がつま先を十分に越える。
B:普通。指先がつま先に何とか届く。
C:やや硬い。指先が足首に何と届く。
D:硬い。指先が足首に届かない。
E:非常に硬い。はじめてから膝が曲がってしまう。または、膝程度までしか曲げられない。



2

バランス能力を測る（片足立ち）

方法：自信のある側の足を軸に、腰に手を当て、片足立ちになり、一秒一回のペースで数を数える。まずは目を開けて行い、できたら目をつぶって試してみましょう。

目安

A:良い。目をつぶって30秒以上保てる。
B:普通。目をつぶって10秒以上保てる。
C:やや低下。目を開けていれば30秒以上保てる。
D:低下。目を開けて20秒から30秒保てる。
E:非常に低下。目を開けていてもすぐにふらつき片足で保てない。



第29回

クロスワードパズル

出題 大森久紀
名南診療所所長

たてのかぎ

1 名古屋→金山→鶴舞→□□□
大曽根（JR中央本線）
2 似かよった傾向をもつ者は自然と集まるものという意味の慣用句
3 下水の溝のこと「□□川」「□□板」「□□ねずみ」「□□ろく」
4 「煉瓦」建築材料のひとつです

よこのかぎ

5 昔平城京の都がありました。東大寺には大仏があります
6 中津川→・・・→田立→□□□→十二兼→野尻→大森（JR中央本線）中山道の三留野宿があります
8 濃い薄いのこと（色や味など）
11 頭が痛くて吐き気が・・・と言っても病気でありません。昨日飲みすぎたう！
13 ゆでると果肉がそうめん状にほぐれる瓜、別名そうめんカボチャ
16 15 「イカの□□□□」お酒のつまみにぴったり「□□が細かい」とは、皮膚や物の表面が滑らかなこと、または配りが行き届いて丁寧なようすのこと
17 「□□□□庭園」は熱田区、「□□□□の湯」は港区木場町にあります
19 日本の本土4島は、本州、北海道、□□□、九州です
22 「□□橋まんじゅう」

【パズルの解き方】

クロス解いてA～Qに入る文字を順に並べて、出来た言葉を答えてください。緑のマスの中には「メイン」の文字が入ります。

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

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4月30日 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 名古屋市中区豊田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。

健康レシピ

名南病院栄養科
井上 信（調理師）

さやいんげん、アボガド、トマトのサラダ

(一人分 189kcal)

材料・2人分

さやいんげん・・・50g
アボガド・トマト・・・各1個

作り方

①さやいんげんは筋を除き、2cm程度の長さに切り、熱湯に入れて2分ほど茹で、ざるにあげてさします。

②アボガドは縦に一周、深く包丁を入れてひねって2つに分け、種を除いて皮をむく。2cm角に切る。

③トマトは2cm角に切る。

④（A）を混ぜ合わせ、①②③を合わせる。

中性脂肪を上げない、季節野菜を使った一皿で始める夕食のヘルシー習慣

晩酌のおつまみに、夕食の一口目に、野菜など食物繊維やビタミン・ミネラルが豊富な食材の料理をよく噛んで食べることが、食べ過ぎそして中性脂肪上昇にブレーキをかけると言われています。今回は、そんなヘルシー習慣のために、季節の野菜を使って手軽に作れる一品料理を紹介します。

アルコールが中性脂肪を上げる要因になっているのは、酔うことでつい食べ過ぎてしまい、余剰分のエネルギーが睡眠中に中性脂肪として体の中にため込まれるからです。食欲をコントロールするには、お酒を飲まない事が最も簡単な方法ですが、そうもいかないという人は、おつまみには必ず「油と塩けが少ない野菜料理を選ぶ」ことから始めてみてはいかがでしょうか。