「1万人の大腸がん検診、1千人の乳がん検診、社員・友の会健診大運動」へ

健診で笑顔いっぱい、
健康家族！

名南会は、院所と地域・共同組織が協力し、
健康なまちづくり、仲間づくりに全力でとりくみます。

めいなん

第396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

乳がん検診を受けましょう

鈴木るり子医師

早期発見し、乳がんでの日本での死亡率を減少させるために、乳がん検診を受けましょう!!

伊田織江技師（放射線）

新しい装置は、痛みが少し和らいでいるという評判続々です。撮影に関して心配がありましたらいつでも声をかけて下さいね!!

森幸子看護師

乳がん検診を受けましょう。自己検診法をマスターしましょう。年1回の医師の検診、月1回の自己検診が乳がん早期発見の鍵です。自分で見つけられる唯一のがんです。悔いのない人生を!!

長嶌徹技師（放射線）

「男性技師でも別にかまわないわ！」という方は、一生懸命撮影するのでお願いします。男性技師の時の方が、外来も空いてて良いですよ!!

松土敏子（事務）

竹内さやか（事務）

乳がん検診の予約や料金の質問など、分からないことは気軽に何でも私たちに聞いて下さい。笑顔でお待ちしております!!（笑顔は無料です!!）

※乳腺外来をご利用ください。　鈴木るり子医師が担当します。

名南病院外来　●木曜日…午前診（毎週）　●土曜日…午前診（月2〜3回不定期）
事前に確認してください。

料金案内

【委託乳がん検診】◆2年度に1回（他院も考慮）　◆条件　名古屋市在住の方　40歳以上の方

40〜49歳	1800円（★無料）			
50歳以上	1方向撮影	1300円（★無料）	2方向撮影	1800円（★500円）
70歳以上	1方向撮影	無料（★無料）	2方向撮影	500円（★500円）

※母子医療・福祉・障害などの保険証をお持ちの方は、（★）のお値段になります。

【自費乳がん検診】名古屋市外の方・前年に委託乳がん検診を受けた方・40歳未満の方

①触診のみ　1050円

②精密検査（マンモグラフィ＋触診）
1方向　3150円
2方向　4200円

マンモグラフィが新機種になりました

大腸がん検診については、次回号で特集します。

名南会ホームページ　URL　http://www.meinan.or.jp/

7月23日「1万人の大腸がん検診と千人の乳がん検診大運動（10月～）、新しい社員・友の会健診運動を広げる学習会」

友の会員さん、職員あわせて約30人が参加で開催！

地域・友の会と職員の力をあわせて、健診運動を大きく広げよう

高木拓実医師 大腸がんの怖さをわかりやすく講演

学習会では、はじめに高木名南病院外科医師が「大腸がんの話」と題して、パワーポイントを使って講演。食生活の欧米化が進む中で、近年大腸がんで死亡される方が急増していると指摘。「1万人も受ければ、大腸がんで死亡する方は確実に減る」と強調されました。

大腸がんで入院中の患者さんが早期発見・早期治療をよびかけ

学習会には現在、大腸がんの治療のため入院されている患者さんも参加。「気がつかない内に進行していた。早期発見、早期治療が大切」と自らの体験を交えて、検診の重要性を指摘されました。

乳がんで亡くなる悲しい事例を減らそう

この後、伊田名南病院放射線技師が講演。自己検診や7月に導入された新しいマンモグラフィにも触れながら、乳がん検診の重要性を指摘。「男性の方は大切な家族にもよびかけてください」と。また、名南病院の森看護師は、3人のお子さんを残して乳がんで亡くなられた患者さんの話に触れながら「このとりくみで悲しい事例を減らそう」と訴えました。

友の会への入会を勧め、健診を

最後は久野中川診事務長がこの春からスタートした特定健診をめぐる政府の医療費抑制の思惑や問題点にも触れながら、その中で、新しい社員・友の会健診の魅力について説明。友の会への入会を勧め、健診を大きく広げよう、とよびかけました。

中川診療所の建て替え計画がスタート

中川診療所が1983年（昭和58年）に開院してから今日で25年の歳月が過ぎました。当時の写真を見ると真っ白だった壁も淡黄色になり、あちこち老朽化も目に付きます。機能面でも当時は先進的だった対面式の受付カウンターも今や当たり前となり、診察室入り口のカーテンなどプライバシー面でも時代遅れになりつつあります。また2000年に開設したデイケアもお風呂がなく、利用者様の要求に十分応えることができない状況です。

そこで思い切って中川診療所を建て替えようという話が昨年頃から持ち上がり、今年5月の名南会第43回定時総会にて建て替え方針が正式に決定されました。

建て替えにより快適な待合室、プライバシーの確保された診察室など診療環境を改善、充実させます。デイケアへのお風呂の設置はもちろん、泊りにも対応できる小規模多機能型居宅介護施設など、より複合的な医療・介護サービスを提供できるよう新しい介護事業も検討していきます。しかし、まだ計画は始まったばかりで、建て替えを現在の場所で行うのか、または近隣に移転するのかさえ決まっていません。

今後、建て替えに向けて皆様の声や地域資金を集めることから始めなければなりません。建て替えが何年後になるかはまだわかりません。ただ、ひとつだけ地域の皆様へお約束したいのは、中川診療所はこれからもずっとこの地域で医療・介護サービスを提供し続けていきたいということです。

中川診療所　事務長　久野浩司

看護・介護学生ゼミナールを行いました！

7月5日（土）名南病院にて「看護・介護学生ゼミナール」を行いました。名南会初の試みとなったゼミナールですが、4名の学生が参加してくれました！

内容は「ベッドメイキングと手洗い講座」で、講師はもちろん名南会の看護師、介護士です。一人一人に教育者がついて、指導にあたりました。

ベッドメイキングでは、各自にベッドが用意され、グループに分かれて行いました。グループによっては、「衣服着脱のテストが近い！」ということで、急きょパジャマを用意して、着脱の練習をしているところもあったり、シーツ交換をされている最中の患者様体験であったり、一人でベッドメイキングが出来るように練習したりと、その人にあった教育が受けられていたのが印象的でした。

そして、手洗いでは現場のスタッフが実際の患者様との交わりの話をしながら手洗いの講座をし、特殊な機械で手の汚れを確認し、教わった手洗いの仕方で、どれだけ手がキレイになるかを競ったりして、和気合い合いとした時間を過ごせました。

今回参加した学生からは「次回のゼミにも必ず参加する！」「学校では、教わらない事を教えてもらえてすごく楽しかった」など、好評なコメントを頂きました！

今回参加してくれた学生さんと職員の皆さんです！
みんな和気合い合いと楽しい時間を過ごせました！

次回は、10月26日（日）に行う予定です。この新聞をご覧になって、興味のある方は、気軽にご連絡下さい！
052-692-2388 本部事務局 人事課 楊井　千穂

看護奨学生募集のご案内

名南会は、看護師を目指す皆さんを応援します！

名南会は、看護師を目指す皆さんのために奨学金制度を設けています。将来、医療に従事する者として、勉学に励む学生を応援する制度です。

多忙な学生生活の中で、アルバイトなどに追われることなく、充実した学校生活を送る一助としていただく目的で設置いたしました。

名南会は、「気軽に安心して看てもらえる病院を自分たちの手で作りたい！」ということで、地域の方々が資金を募り、作られた病院です。

私たちは、地域の方々の思いを大切に「患者様の立場にたって、親切でよい医療」を目標に、かかりやすさを大切にした医療を行ってきました。こうした私たちに共感し、ともに歩んでくれる学生を募集します！！

また、奨学生になると、看護学生を対象に、実技ゼミナールや看護研修、現役看護師、他学校の看護学生とも交流会、東海北陸地方の看護学生を集うキャンプなど、様々な企画を通して学校では体験できない看護に触れる機会が沢山あり、大変好評です。

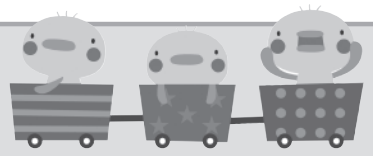
ご希望の方は下記までご連絡下さい

対　象　**看護師、保健師養成学校在学中の方。**
学年、年齢問わず、入学時や年度途中でも受けられます。
（貸与開始は、申請月からとなります）

貸与金額　**月額50,000円**　※他の奨学金との併用、立替え返済等については、別途ご相談に応じます。

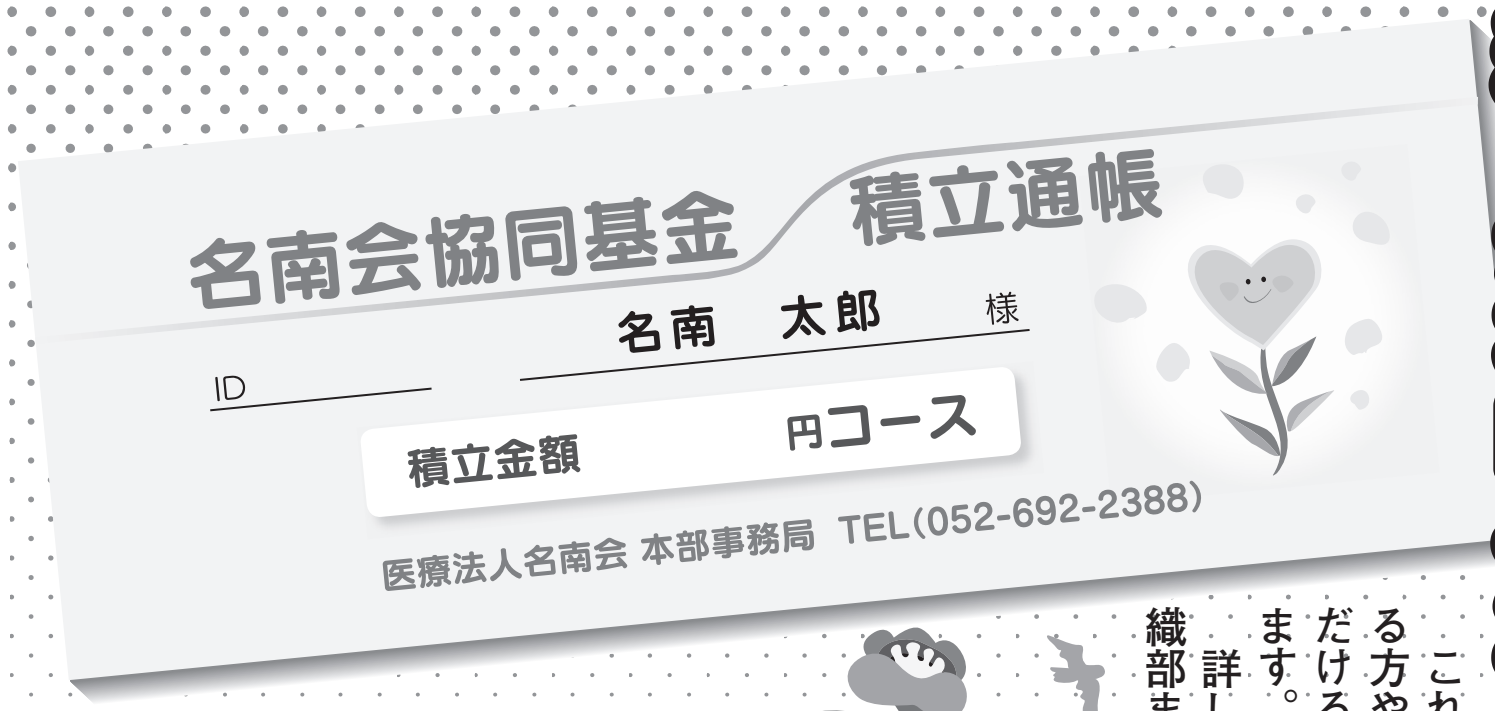
奨学金制度についての質問・希望等の問合せ先

052－692－2388　人事課　水出（みずいで）・楊井（やぎい）



気軽に相談してね♪
名南会は、頑張る皆さんを応援します！！

名南会協同基金 積立通帳が始まります。



これまでに積み立てをお願いしている方や今後積み立てにご協力していただける方も是非ご協力をお願いいたします。

詳しくは名南会本部事務局または組織部までお願いいたします。

名南会協同基金って？

名南会社員、職員、健康友の会のみなさんにご協力をお願いする無利息の借入金です。（据え置き期間後、本人の申し出があれば返済させていただきます）基金は、医療法人名南会の事業のために使われます。

基金は５年以上の据え置きをお願いしています。５年経過時点で、返済の申し出がない場合は、自動継続させていただきます。

名南診療所 コーヒーサロン

「こんにちは」の明るく元気な声に迎えられ、名南診療所2階のコーヒーサロンにおじゃましました。

元気な声の主は石川けさみさん、伊藤美枝子さん、内山美登里さんの3人のボランティアさんです。

3人がコーヒーサロンのボランティアになったきっかけは、3人ともお母様を介護していて、名南診療所が往診させていただいていたこともあり、担当のケアマネに声をかけられ2003年12月ころから手伝うようになったそうです。みなさん、最初の頃は名南診療所にもお世話になっているし、何かお返ししたいという気持ちでやっていましたが、コーヒーサロンに来てくれるお客さんとの会話や交流などから日頃のうさ晴らしもでき、週1回のコーヒーサロンのボランティアは自分自身とても楽しみなひと時になっているそうです。毎週火曜日午前中に開店していますので、名南診療所の患者さんはもとより、地域の方々もぜひ一度、明るく元気なボランティアさんに会いにお越し下さい。

名南診療所コーヒーサロン
毎週火曜日午前10時～12時
コーヒー、紅茶、ココア、お菓子付き　100円

新しい班ができました。ひよこ昼班（瑞穂区）

班会に参加して　瑞穂区 早川あや

はじめまして。私、瑞穂区ひよこ昼班の早川あやと申します。

6月20日（金）に第1回の班会に参加させて頂きありがとうございました。

お話は私共にはよくわからない「後期高齢者医療制度や健康診断について」でしたが、いろいろわかりやすくお話くださって、不安も安心に変わり、少し固くなっていた気持ちも、すっかり温かく、なごやかな班会で、楽しくお聞きできました。

又、乳がん検診もその場で予約してくださって有難うございました。

班会の感想文をとの事、「有難うございました」の一言に尽きます。皆様からの活力をいただき、少しでも永くこの班会に参加させていただきたく、日々の生活に注意しなければと思います。

今後ともよろしくお願い申し上げます。

名南会 2008年法律相談

初回相談のみ無料

日時：毎月第1・3火曜日
PM5:00～7:00

2008年9月2日・16日
10月7日・21日

※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。

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

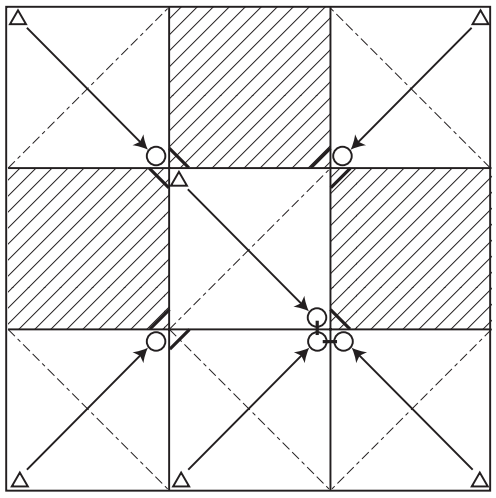
お問い合せ・ご予約は
(052) 682-3211

紙上講座（数回に分けて連載します。）

桑名の千羽鶴 第８回

蕣（あさがお）６羽つなぎ

【狂歌】朝顔や釣瓶（つるべ）とられて貰い水
ついでに千代と
目で知らす暮



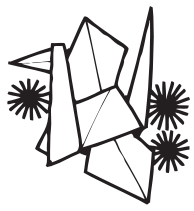
材料；和紙
30cm×30cm　又は24cm×24cm

正方形９枡の内、斜線の部分３枡を切り取ります。（残りの６枡は全てつながる様に切り落とします）○印がくちばしになるように△から○印の方に折り、鶴に折り進めます。

１羽を中心に５羽が取り巻いた姿は、朝露を輝かせてパッと咲いた大輪の朝顔の花を思わせます。

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）



第36回 瑞穂夏まつりが開催されました

7月26日（土）27日（日）の2日間、瑞穂公園児童園で名南健康友の会を含む17の団体が瑞穂夏まつり実行委員会をつくり、盆踊りや、楽しいステージ、夜店等盛大に開催されました。名南健康友の会はお祭り参加者に、健康チェック、友の会入会、後期高齢者廃止署名、介護保険制度の見直し・改善を求める署名をお願いしました。当日参加していただいた要員のみなさん大変お疲れ様でした。

いきいきフェスティバル『おいしかったよ！みたらし団子』

6月15日（日）道徳公園で「第28回いきいきフェスティバル」が行われました。当日は梅雨の時期ながら天候にも恵まれ全体で500名以上の参加があり、会場は大盛況でした。名南健康友の会からは会員12名と職員8名が参加し、みたらし団子の販売と帽子などのミニバザー、囲碁教室などを行い、昼過ぎにはみたらし団子300本を完売するなど大好評でした。また、看護師による血圧と体脂肪チェックも行われ、68名の方が利用されたほか、後期高齢者医療制度中止や看護師増員などの署名も取り組みました。

行事予定 2008年 9月

日	曜	開始時間	班名簿	内容等	会場
1	月	14:00～	堤班	「健診について」	名南わいわい広場
〃	〃	15:00～	滝の水班	「健診について」	（佐藤宅）
2	火	14:00～	内田橋西班	「健診について」	名南診待合室
〃	〃	14:00～	連鶴教室	連鶴教室	名南診デイケア室
〃	〃	19:00～	御剱班	「健診について」	（水谷宅）
4	木	14:00～	名南病院地域合同班会	「健診について」	名南わいわい広場
6	金	13:00～	ひまわり班	「健診について」	（鎌田宅）
〃	〃	14:00～	ヨガ班	ヨガ教室	中川診デイケア室
8	月	13:30～	囲碁教室	囲碁教室	名南わいわい広場
9	火	13:30～	絵手紙教室	絵手紙教室	名南診デイケア室
11	木	13:00～	絵手紙教室	絵手紙教室	中川診デイケア室
〃	〃	15:00～	原水禁大会報告会		名南病院多目的室
〃	〃	14:00～	真栄木場東築地合同班会	「健診について」	名南わいわい広場
13	土	14:00～	ヨガ班	ヨガ教室	中川診デイケア室
15	月	13:30～	囲碁教室	囲碁教室	名南わいわい広場
16	火	14:00～	連鶴教室	連鶴教室	名南わいわい広場
〃	〃	14:00～	豊北班	「健診について」	伝馬コミセン
17	水	19:00～	平郷班	「健診について」	喫茶あみん
18	木	13:00～	絵手紙教室	絵手紙教室	中川診デイケア室
19	金	14:00～	五条北班	「健診について」	（鬼頭宅）
〃	〃	14:00～	さくら・戸部下合同班会	「健診について」	桜コミセン
〃	〃	14:30～	ひよこ昼班	「健診について」	ひよこたまり場
〃	〃	19:00～	えんがわ班	「健診について」	デイケアえんがわ
20	土	14:00～	ヨガ班	ヨガ教室	中川診デイケア室
22	月	13:30～	囲碁教室	囲碁教室	名南わいわい広場
〃	〃	19:00～	北原ひよこ班	「健診について」	（湯浅宅）
25	木	10:00～	八事班	「健診について」	八事コミセン
26	金	14:00～	かの里班	「健診について」	（尾上宅）
27	土	10:00～	ティータイム班	紅茶の会	中川診デイケア室
〃	〃	14:00～	ヨガ班	ヨガ教室	中川診デイケア室
29	月	13:30～	囲碁教室	囲碁教室	名南わいわい広場

原水禁世界大会に参加して

原水爆禁止2008年世界大会in広島に、名南会から新入職員5人で参加してきました。事前に、原水爆禁止運動について学んだり、何か平和のアピールをしたいと言うことで、平和のメッセージを集めパネルを作る取り組みも行うことができました。

日本や海外にたくさんの平和を求めて行動している人がいることに励まされる大会となりました。また、参加している中に若い人たちが多くいたことも印象的でした。

大会の中で被爆者の方の話を聴くことができましたが、被爆者の方は高齢になり、私たちが被爆証言を聴く貴重な機会も少なくなっています。私たちは、被爆証言などから核兵器の悲惨さ、戦争の恐ろしさを感じ取らなければならないと思いました。そして、私たち青年が二度とそのようなことが起きないよう、国の政策で間違っていることには声をあげ、運動を作っていかなければならないと思いました。いまだに世界では戦争で子どもや女性、障害者など弱者が犠牲になっています。私たちはニュースで数字しか目に入りませんが、一人ひとりに家族がいて、その人の大切な人生があったのです。私たちはそれを数字ではなく大切な一人の人間としてとらえなければいけないと思います。

大会のなかである被爆者の方が、平和は望んでいるだけでは訪れない、誰かに言われて運動するのではなく自らの意志で運動を作っていって欲しいと述べていました。これまで日本が戦争をせずに63年間来られたのは、平和を求める人々の運動があったからこそであると思います。どんな命も差別しない民医連職員だからこそ、平和の運動を大きく広げ発展させなければと強く感じました。

名南病院医局事務　丹羽史架

原水爆禁止2008年世界大会 in広島大会・名南会代表

写真左より　丹羽史架さん（名南病院医局事務）、杉山由惟さん（名南病院管理栄養士）、石田享央さん（ふれあい病院2F介護福祉士）、大岸千代さん（ふれあい病院3F介護福祉士）、楊井千穂さん（本部事務局人事課）

名南会診療案内

※必要な所へ貼るなど御利用下さい

名南病院

TEL 691ー3171(代)
FAX 691ー0200
予約専用0120ー10ー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）名南ふれあい病院は午前診のみ		
午前	受付	8:30〜11:30
	診療	9:00〜12:00
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1	○	○	○	○	○	○
	内2	○	○	○	○	○	○
	内3	○	○	○	○	○	○(第2・4・5)
	内4	○			○		
	小児	○	○	○	○	○	○
	外1	○	○	○	○	○	○
	外2			整形○	乳腺○	整形○	乳腺○(第1・3)
午後	特診		○ 糖尿病		○ 予防接種(第2,4)		糖尿病初診者教室は第3の月曜日夜 ※第2・4 糖尿病特診
夜診	内1	○		○		○	
	内2	○		○		○	
	内3	○		○		○	
	内4			○			
	小児	○		○		○	
	外1	泌尿器○		○		○	
	外2	○	○	整形○		整形○	
	外3	整形○					

名南ふれあい病院

TEL 691ー0041(代)
FAX 692ー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	ものわすれ外来・(脳外)					

外来・一般外来、どなたでも受診下さい。
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 かたらいの里

TEL 691ー8085
FAX 692ー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ー2497(代)
FAX 692ー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ー2631(代)
FAX 301ー3018

診療科目　内科・小児科・消化器科・循環器科・放射線科
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ー4038　FAX 692ー7092

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。

名南ヘルパーステーションきずな　**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

2008年9月より

投稿 読者のひろば

〈俳句〉

銭湯で孫と鳴らすやラムネ玉
禅体験園座を立てばただの人
故郷の祭太鼓や撥軽く

秀水

〈川柳〉

若者は出世払いのお賽銭
公用車ガソリン値上げわしや知らん
連判状認め抗議や物価高

鬼笑

名南会社員総会・堤未果さん講演…アメリカの後を追う日本も同じ「若者の貧困、そして戦地へ」の道へ。

遅くなりましたが、社員総会記念講演、堤未果さんの話はすごく時代に合ってアメリカの貧困の実像が資料に裏づけられ、はっきり知りました。特にアメリカの若者が、大学へ入学するために大きな借金をし、そのせいでイラクの戦地へ行かされる道（入隊すると大学費用を負担する）。ワーキングプアになり、貧困のため派遣会社が戦地に若者をどんどん送りこむ。今では兵士より、派遣された人達がイラクに多くいて、死んでも戦死にもならないなど・・・。アメリカの後を追う日本も同じ道をたどりかねないなと思い、知らせる必要多し！

中川区荒子　池内美代子さん

力士のスイートな髪付け油の香りと凛々しさに見とれて…。

先頃、力士の方を見かけました。髪付け油の香りと凛々しさに思わず見とれてしまいました。聞く所によると、昔は椿油のみだったのが、香りがきついので、櫨（はぜ）の実の油を混ぜたり、香り付けにバニラを使用しているのだそうです。道理でスイートな残り香が後を引いたものです。いよいよ夏本番！暑い名古屋を乗り切らなければと思いました。

緑区鳴海町　福岡ちよ子さん

昔のまんまの素朴な花に夏の風情を楽しんでいます。

ミニひまわり、色取りどりの鶏頭、ほうずきも色づき、今を盛りと夏の風情を楽しませてくれています。種類の数ある中、毎年同じ場所に同じ花がいっぱい咲いているのもチョット面白く結構散歩の人々も昔のまんまの素朴な花に関心がおありのようで、声をかけて下さいます。自己満足してセッセと水やりに精を出しています。

熱田区玉の井　奥原悦子さん

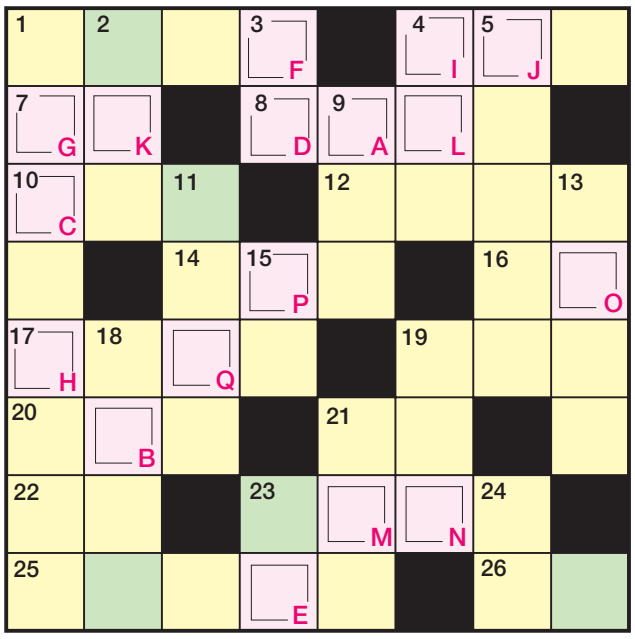
連鶴・葭原雀は、鶴ではなくどうして雀なのでしょうか？

紙上講座の葭原（よしはら）雀の折り方は、とても面白いですね。でも鶴ではなくて、どうして雀なのでしょうか。狂歌に合わせたのでしょうね、多分。三重県の桑名には、連鶴折の名人がいると聞いたことがありますよ。

港区九番町　伊藤正道さん

第35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 自由民権運動の指導者、おひげのある顔は旧百円札でお馴染みでした
2 「□□□」に腕押し」…少しも手ごたえが無いこと
3 しょっぱい味のする白い結晶、「ごま□□」「いかの□□辛」「□□ようかん」
4 家来のこと
5 人の話をこっそり聞くこと。盗聴。
9 留守の家をねらって忍び込み、盗みをすること。
11 自動車学校で路上運転の練習に出るために、とりあえずもらう仮の免許のこと
13 「□□□□日誌」つり好きのサラリーマン浜ちゃんが主役の漫画、映画やアニメにもなってます
15 名古屋名物「□□かけスパゲッティー」
18 「諍い」…言い争うこと
19 「東洋のラスベガス」とも呼ばれる中国の特別行政区、よく香港とセットで旅行に行くようです
21 「□□□がふっとんだ！」オヤジギャグの代表格です
23 「靄」
24 夏川□□　石垣島出身の歌手、「涙そうそう」のヒットで有名になりました

【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。緑のマスの中には「トモノカイ」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

よこのかぎ

1 十二支　「酉」は鶏、「戌」は犬、「亥」は？
4 オリンピックの競技にもなっている小舟、ボートは背中側に進みますがこちらは正面に向かって漕ぎます
7 食べ物に味をつける濃い汁
8 砂漠の中で、水がわき、樹木の生えている場所
10 眼に関する医学の一分科
12 関係が密接なこと
14 志摩半島や若狭湾のようにギザギザに入り組んだ海岸線の海岸を「□□□式海岸」と呼びます
16 □□人情、□□チョコ、□□堅い、□□立てる
17 顔をあわせること、お互いに向かい合うこと
19 ♪おお□□□は緑　よく繁ったものだ　ホイ！♪　原曲はチェコスロバキア民謡です
20 2004年、熊野古道は「世界□□□」に登録されました
21 可⇔□□
22 くじなどのハズレのこと
23 本居宣長（□□□□のりなが）は、江戸時代、松坂出身のお医者さんでした
25 飛騨地方発祥、とんちゃんに似た鶏肉料理、
26 茨城県の県庁所在地です。納豆で有名。

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9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。

395号の答えは「メタボリックシンドローム」19通の応募があり、全員正解。
〈当選者〉佐藤　博さん（南区三条町）　山出　久子さん（南区戸部下町）　関谷　一七さん（瑞穂区浮島町）

簡単!! 健康体操

腰痛や転倒の原因となる筋力の衰えを予防しましょう！！

リハビリテーション科　阪巻 修介（理学療法士）
モデル：理学療法士 伊澤 和大

1. 腹筋の運動

ポイント：両膝を曲げて，腰を床から離さないで、おへそを見るように上半身を起こします。呼吸を止めないようにします。【図1】

【図1】

2. お尻と背筋の運動

ポイント：足裏で床を押すようにしてお尻と腰を上げ、お尻と腰をゆっくり床に下ろします。【図2→3】＊ゆっくり呼吸をしながら運動を続けましょう。

【図2】

【図3】

3. 膝を伸ばす運動

ポイント：椅子の背もたれから背中を離さないようにします。そのまま膝だけ真っ直ぐ伸ばします。【図 4→5】＊足を高く上げすぎないでください。

【図4】

【図5】

健康レシピ

名南病院栄養科
児玉　好秀（調理師）

アボガド納豆そうめん

エネルギー　673kcal（1人分）

夏は汗をかきやすいだけでなく、冷房による湿度の低下もあって知らないうちに水分が足らなくなっています。また、冷房のきいた室内では毛細血管が収縮することによって血流が悪くなります。夏はそうめんだけで食事が終わってしまうことが多いですが、血液をサラサラにしてくれる納豆、ねぎ類、アボガド、野菜類と一緒に食べるように心がけましょう。

今回使用したアボガドは森のバターとも言われ果肉の 20%が脂肪です。しかし、その 80%がリノール酸やオレイン酸ですからコレステロールの心配はありません。むしろ食物繊維も豊富で、便秘、動脈硬化、老化防止にも効果があります。ビタミン、ミネラルがバランスよく含まれていますが、他の果物に比べ、エネルギーが高いので食べ過ぎには注意しましょう。

＊＊＊＊＊＊ 材料（2人分）＊＊＊＊＊＊

乾そうめん	乾200g
アボガド	1個（200g）
レモン汁	大さじ1
納豆	2パック（100g）
ねぎ	5cm
しょうゆ	大さじ2
練りからし	小さじ1

＊＊＊＊＊＊ 作り方 ＊＊＊＊＊＊

①しょうゆとからしは混ぜ合わせる。
②ボールに納豆を入れ、①の 1/2 量を加えて混ぜ合わせる。
③アボガドは縦に半分に切って種を取り除き、皮をむいて 2cm 角に切り、レモン汁をからめる。
④ねぎは芯を取り除き、せん切りにして水にさらし、水をきる。
⑤鍋に湯を沸かし、そうめんを茹で、流水で洗う。
⑥水気をよくきって器に盛り、②③④をのせ、残りのからしじょうゆをかける。