

いよいよ、名南診療所の 増築事業がスタート！

3月20日に地鎮祭・もちつきを行い、増築工事着工へ

2009年秋に、より充実した診療所として

リニューアルオープン します。



名南診療所事務長
小林 真由美

でした。式は30分ほどで、厳かに行われ、その間にも、前日から友の会役員のかたが仕込んでいただいた、米をむしたり、あんこ、きなこ、大根をおろす等、地域のかた、職員が協力して準備していただきました。そのため、式がおわるとすぐに餅つきが始まり、つきたてのお餅をいただくことができました。大根おろしのお餅を食べることができず残念でしたが、おいしかったです。



▲厳かに行われた地鎮祭の様子

名南診療所では、昨年隣地を取得し、めいなん新聞で以前もお伝えしましたが、通所サービスを中心に増築の話し合いをすすめ、3月20日に地鎮祭と餅つきを行いました。当日朝は前日夜からの雨が残り、心配しましたが、予定時間の1時間前にはあがり、日差しもでてきました。まさに雨ふって地固まるという感じ

3月20日に
地鎮祭ともちつき

第404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



▲「若い者には負けとれん！」
元氣よく餅をつく木村相談役



▲地域の方や職員も
おいしく餅をいただきました。



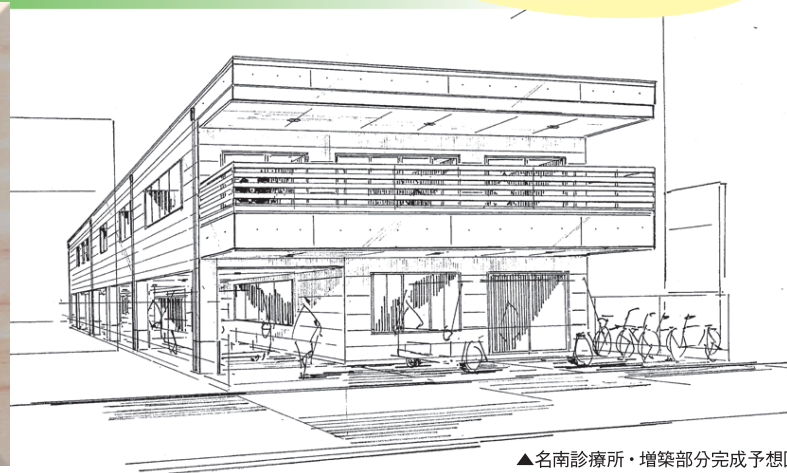
▲1番に餅をついた大森所長と
手返しの加藤理事

在宅療養支援事業の拡充と 「健康づくり・いきがい活動」の地域拠点として

- 1 現在診療所の2階で行っている通所リハビリテーション(デイケア)を増築部分に移転し、定員も増やし、お風呂を新設、より充実します。
- 2 名南会で初となる通所介護(デイサービス)を新設します。
- 3 デイケアの移設に伴い、現在の診療所2階の多目的室を友の会や患者様、地域の方々にさらに利用していただけます。(健康友の会の班会、喫茶コーナー、連鶴教室・絵手紙教室など)
- 4 地域のみなさまの思いに寄り添いながら、医療・介護や健康づくり、ふれあいの場としての名南診療所を地域のみなさまとつくっていきます。
- 5 地域の家庭医をめざして、一般外来を充実させます。



さて、新しい施設ですが、
増築により、みなさまの願いが
さらに実現します。



▲名南診療所・増築部分完成予想図

地域のみなさまの要望にそえるような内容をつくっていきたいと思っています。ご期待下さい。

地域のみなさまの資金により、より充実した名南診療所の増築を支えてください。

名南会協同基金へのご協力をお願いします。

名南会ホームページ

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

4月から名南会に赴任した

新任医師紹介

(主に名南病院での勤務となります。)



はやかわ もも
早川 モモ 医師

出身大学
信州大学 (2008 年卒)

趣味・特技
音楽、映画

休日の過ごし方
カフェ、温泉、居酒屋めぐり

好きな映画
サウンド・オブ・ミュージック

好きな食べ物
ペペロンチーノ

患者さんに一言
どんなことでも話してもらえるような医師になりたいと思っています。よろしくお願いします。



こんどう ともお
近藤 知雄 医師

出身大学
藤田保健衛生大学 (2007 年卒)

趣味・特技
サッカー (働くようになってからはやっていませんが…)、調べ物

休日の過ごし方
今までは病院で調べ物をしていたことが多かったですが、今年子どもが生まれたのでこれからは子どもと一緒に遊ぶと思います。

好きな映画
明日への記憶、あの夏の一番静かな海

好きな食べ物
カレーライス、チーズ

患者さんに一言
患者さんが安心して医療を受けられるようがんばりますのでよろしくお願いします。



なかしま かずお
中島 千雄 医師

出身大学
金沢医科大学 (2005 年卒)

趣味・特技
ドライブ、旅行

休日の過ごし方
近くの公園などで過ごしています

好きな映画
インサイダー

好きな食べ物
豆腐、そば

患者さんに一言
まだ、5年目医師で勉強中の身ですが、生活習慣病、特に糖尿病について最新の知見をふまえ三宅先生など熟練の先生方のご指導のもと、患者様の健康のため診療・治療をさせていただきます。

五月病かと
思ったら？

新年度が始まりました。新入学や就職を始め、色々な変化が起きる季節ですね。五月病という言葉をご存知でしょうか？この時期によく聞かれる言葉です。新しい生活環境に少し慣れ始めた頃に、心や体に起こる症状です。医学的には「適応障害」になります。人間関係がうまくいかない・職場(学校)環境に慣れない・思っていたことと現実のギャップがある。などの気持ち、食欲が湧かなくなったり、ゆううつになったりと心身ともに疲れてしまうことがあります。この症状が悪化すると「うつ病」へ移行することもあるので、早めに周囲の人や医師に相談する必要があります。

こんなことを言っている私ですが、精神科病院で十数年看護師としてのキャリアがあっても対応の難しさを常を感じています。客観的に言えることは、五月病かと思っただけで無理せずその症状を見つめることです。新しい生活を自分らしく過ごすための方法を、ゆっくり考えるチャンスだと思えばいいのではないでしょうか？具体的には生活の中に小さな目標を持つことも良いですね。仕事が終わったら美味しいものを食べる・1週間頑張ったら温泉に入るなど。達成しやすい目標設定をし、自分なりの気分転換法を探してみてください。

名南ふれあい病院看護師
数中 良二

名南会 法律相談

担当弁護士に相談できます

※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。

初回相談のみ無料

●名古屋南部法律事務所

熱田区神宮2丁目6-16 南陽ビル

TEL (052) 682-3211

日時：毎月第1・3火曜日 PM5:00~7:00

5月12日・19日 6月2日・16日

名古屋南部法律事務所は4月28日に移転します。

新住所 熱田区新尾頭1丁目6番9号金山大和ビル2階

電話番号は変更なし

●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

TEL (052) 362-3731

日時：毎月第2・4金曜日 PM5:00~7:00

5月8日・22日 6月12日・26日

長島 信夫氏より

名南ふれあい病院に陶磁器作品を寄贈いただきました

この度、著名な長島信夫氏より、作品の名前が「ふれあい」ということで、名南ふれあい病院に作品を寄贈いただきました。



長島信夫氏紹介

金沢に生まれ、1955 年頃より「ねこ」を主に制作活動。1969 年、71 年には、イタリア、ファエンツァ国際陶芸展工業デザイン部門入賞。1985 年陶磁器デザインで発明協会賞受賞、1944 年グッドデザイン、ロングライフ賞受賞など、その他にも多数受賞。

私は、一万人大腸がん検診・千人の乳がん検診運動で名南会健診委員会の委員をすることになりました。

私の母も兄も大腸がんで亡くなりましたので、もっと早く検診を受けていたら…との思いがあり、検診の大切さがよくわかっていました。

友人や地域の人たちには今回の大腸がん検診は郵送でも受けつけていたので病院へ行かなくても簡単に検診が受けられることを話し、たくさんの人にやっていただきました。

一人でも多くの人に検診を



南区 ひまわり班
鎌田みつよ

これから、もっと地域の人に声かけをして、一人でも多くの人に検診をしてもらいたいです。



「1千人の乳がん検診運動」目標を超過達成しました

健診を広げるためにご協力いただき、ありがとうございました

2008年度、名南・中川健康友の会のみならずとも共同して、「1千人の乳がん検診運動」に取り組んできました。昨年4月からの一年間で、140人の方が名南病院で乳がん検診を受けられ、目標を超過達成することが出来ました。

名南病院での乳がん検診実施数は前年度(2007年度)の808件から300件以上の増加で、2006年度は549件でしたので、この3年間で2倍以上に件数が伸びていることになりました。

こうした成果は、地域訪問行動をはじめとして、友の会のみならず職員が協力して、地域の中で一生懸命訴えかけた結果であると思っています。

名南病院乳がん検診担当者会議でも、担当の鈴木木るり子医師を中心に看護師、放射線技師、事務の各部署が連携をとり努力をしてきました。

鈴木医師の「乳がんが亡くなる方を一人でも減らしたい！家族の方に悲しい思いをして欲しくない！」と言う強い思いが担当者たちに伝わり、検診を広げるため

にみんなで知恵をしょうてきました。

検診を受けられた方の中で「乳がん」が見つかった方もみえます。新年度も職員が友の会のみならずと一緒に、乳がん検診を広げるために頑張っていきたいと思っておりますので、よろしく願います。



▲「今年も乳がん検診を受けてください！」

「乳がん検診運動」とあわせてとりくんできました。「1万人の大腸がん検診運動」も、この一年間で4,000人近い方が受診される貴重な成果をつくりだすことができました。新年度もあらたな目標を持ってとりくんでいきますので、みなさんのご協力をお願いします。

名南病院
乳がん検診担当者会議
松土 敏子

役員紹介

名南健康友の会新役員

瑞穂区 加藤 伸久



名南診療所には田淵医師の時からお世話になってます。

定年後は悠々自適の予定↓
現実はやることだらけ。
現在、ムダにムダを重ねる「導水路」建設に税金を使わせない！ため、愛知県あて住民監査請求で忙殺されています。

期待してます！名南診デイケア・デイサービス

名南診療所ではデイケアの拡大と、デイサービスを新たに始める予定で増築工事が始まっています。それについて現在のデイケア利用者から期待や希望をお聞きしましたのでいくつかご紹介します。



●建物が新しくなり今より綺麗なところへ通えるのはうれしい。

●少人数が希望であり、できれば今のままの人数でやってほしい。(この意見に関してはほぼ全員が希望されていました)

●自分は少人数のデイサービスが希望だが、リハビリをしっかりやってもらいたい人はデイケアが大きくないと喜ぶね。

●自分でお風呂に入れない人はデイケア・デイサービスにお風呂ができると喜ぶね。

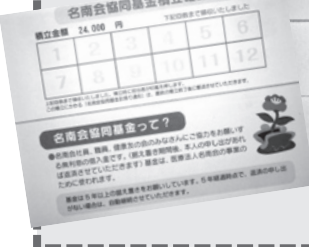
などの意見を頂きました。今秋オープンを目指し、皆さんの希望に応えられるよう検討していきたいと思っています。

中川健康友の会役員会では「名南会協同基金の積立通帳」を共同組織のみなさんへ大いにすすめています。

名南会では数年後に中川診療所の建て替えを計画しています。この運動では、地域の皆様の支えが必要です。また皆様の意見を反映した診療所にしたいと考えています。共同組織のみならずからも資金の援助も必要になってきています。

中川健康友の会の役員のみならずをはじめ多くの方々から、名南会の

名南会協同基金 積立通帳	
ID	名南会 様
積立金額	24,000 円コース
医療法人名南会 本部事務局 TEL(052-692-2388)	
積立金額	72,000 円コース
医療法人名南会 本部事務局 TEL(052-692-2388)	
積立金額	48,000 円コース
医療法人名南会 本部事務局 TEL(052-692-2388)	





名南健康友の会

春の行楽

「奈良・あじさい寺」と

「ゆららの湯」

【日時】6月6日(土) 雨天決行

【行先】「奈良・あじさい寺」～

「ゆららの湯(天然の湯)」へ

【料金】¥4,800／お一人様

(朴葉寿司・お茶・入泉料を含む)

お申込み期間: 5月7日(木)～

6月2日(火)

お問合せ先: 名南健康友の会事務局まで

電話 052(692)2388

▲昨年の春の行楽のようす

知多郡道が天白川にさしかかる所のやや北に鹿島稲荷社と呼ばれる小さな稲荷社があります。この稲荷社には昔から狐の化身である妻を娶る久太夫の民話が伝えられています。

昔、南野村（現在の星崎町付近）に蟹江久太夫という若者が住んでいました。ある時、鳴海での仕事をすませて帰る途中、鹿島（かのしま）と呼ばれる所を通るとき、道のかたわらの草むらの中に美しい娘が立っているのを見つけました。若者はさっそく家に連れて帰りこの娘を妻に迎えました。やがて、久太夫夫婦に一人の男の子が生まれましたが、この子が4～5歳の頃、偶然母親の尻に狐の尾があるのを見つけました。このため母親は自分が狐であることを知られたのを悲しみ、久太夫の止めるのも聞かずどこともなく家を去ってしまいました。しかたなく久太夫は子どもを連れて百姓をしていました。その年は不作の年にもかかわらず久太夫の田には稲穂が実り、豊年作の3倍も米がとれました。これは去っていった母狐のしてくれたことと思ひ、感謝の気持ちでこの稲荷社を建てたと云われています。ここが鹿島であつたために、鹿島稲荷と呼ばれます。狐を妻に娶るという話は各地に残されていますが、ここにもこのような話が伝えられています。



▲久太夫伝説の鹿島稲荷社

北原ひよこ班は役員
の尾鍋トシ子さんが中心となってきたひよこ班と湯浅さんが作られた北原班が共同して活動しており、湯浅さん宅で毎月第4月曜日に班会を開いています。

ひよこ班は瑞穂区で堀田班、平郷班について3番目に古い班で北原班と共同となつてからは12年活動が続けてきました。（オッホン！）

長い活動の中で施設に入所された人、残念ながら亡くなられた方もみえます。しかし会員の方たちの多くは、子どもが幼い乳児、幼児の頃は働き続けるために共同保育所を立ち上げたり、公立保育園を作る運動をしたり、子どもが学童になったら学童保育所を作ったり人たを力強く生きてきたお一人お一人が魅力的な方ばかりで毎日の生活を趣味や社会をよくする活動（名南健康友の会も？）に忙しくして

みえ、通常の班会が終つてからも趣味の話や情勢の話で花が咲き、ついつい時間がたつてしまふこともしばしばです。楽しく健康の学習をしてこれからも笑顔で活動が続けていけたら良いと思います。



シリーズ

班会

北原ひよこ班

自慢紹介

瑞穂区 中堀 真弓

日曜日	班会		班会内容	班会場所
	2日 土	7日 木	9日 土	
11日 月	13:30～囲碁教室（南区）		囲碁教室	名南わいわい広場
	15:00～滝の水班（緑区）		「いつでも元気」学習会	（佐藤宅）
12日 火	14:00～連鶴教室（南区）		連鶴教室	名南診ディケア
	19:00～御剣班（瑞穂区）		「沢内村について」（竹内会員）	（水谷宅）
13日 水	15:15～さわやか体操班会（中川区）		ダンベル体操	中川診ディケア
	13:00～絵手紙教室（中川区）		絵手紙教室	中川診ディケア
14日 木	14:00～木場合同班会（南区）		「骨粗鬆症」について	名南わいわい広場
	13:00～なでしこ班（南区）		「いつでも元気」学習会	ディサービスえがお
15日 金	14:00～五条北班（南区）		「認知症」につて	（鬼頭宅）
	14:30～ひよこ昼班（瑞穂区）		「医療・介護・福祉」施設の機能と役割について	ひよこたまり場
16日 土	19:00～えんがわ班（瑞穂区）		「腹腔鏡について（お腹の手術）」	ディケアえんがわ
	14:00～ヨガ班（中川区）		ヨガ教室	中川診ディケア
18日 月	13:30～囲碁教室（南区）		囲碁教室	名南わいわい広場
	14:00～コスモス班（南区）		「いつでも元気」学習会	ディサービスえがお
19日 火	14:00～連鶴教室（南区）		連鶴教室	名南わいわい広場
	15:15～さわやか体操班会（中川区）		ダンベル体操	中川診ディケア
20日 水	13:00～絵手紙教室（中川区）		絵手紙教室	中川診ディケア
	14:00～かの里班（中川区）		「いつでも元気」学習会	（尾上宅）
21日 木	10:00～ティータイム班（中川区）		紅茶の会	中川診ディケア
	13:00～歌謡舞踊教室（南区）		歌謡舞踊教室	名南わいわい広場
22日 金	14:00～ヨガ班（中川区）		ヨガ教室	中川診ディケア
	(新) 14:00～囲碁班会（中川区）		囲碁教室	中川診待合室
23日 土	<名南会定時総会>			金山・労働会館
	13:30～囲碁教室（南区）		囲碁教室	名南わいわい広場
24日 日	19:00～北原ひよこ班（瑞穂区）		「消化器・ピロリ菌」について	（湯浅宅）
	13:30～絵手紙教室（南区）		絵手紙教室	名南診ディケア
25日 月	13:30～ちぎり絵教室（南区）		ちぎり絵教室	名南わいわい広場
	13:30～豊北・診療所合同班会（南区）		「食中毒について」	伝馬コミセン
26日 火	19:00～平郷班（瑞穂区）		「知ってトクする」パンフ学習会	喫茶あみん
	15:15～さわやか体操班会（中川区）		ダンベル体操	中川診ディケア
27日 水	10:00～八事班（昭和区）		「糖尿病のおはなし」	八事コミセン
	14:00～ヨガ班（中川区）		ヨガ教室	中川診ディケア
28日 木	<いきいきフェスティバル>			道徳公園
	29日 金			
29日 土	30日 土			
	31日 日			

上記の班会は名南・中川健康友の会の会員の方は誰でも参加できます。お近くの班や、関心のある班がある方は名南・中川健康友の会事務局にお問い合わせください。お問い合わせ先：名南・中川健康友の会事務局 ☎052-692-2388

今年の新人職員研修は

4月1日に「名南会入社式」が行われ29人の新入職員を迎え入れました。職種別には医師1名、看護師4名、准看護師1名、介護福祉士5名、理学療法士5名、作業療法士4名、言語聴覚士2名、薬剤師1名、臨床工学技士1名、管理栄養士2名、事務1名、看護学生2名です。

入職前交流会で食事づくり

今回初めての企画として、共に名南会で働く仲間としての自覚と交流をはかるため3月28日に「入職前交流会」を行いました。企画は熱田生涯学習センターの調理室を借りての「昼食づくり」。6班に分かれて散らし寿司、カレー、筑前煮などのメニューに取り組み、美味しくいただきました。(写真) また、午後は名古屋国際会議場で行われた「名南会学術集談会」に全員が参加し、先輩職員の諸活動の報告を聞きました。



入社式

名南会入社式では早川純午副理事長や地域の菱川一己副理事長から歓迎の挨拶があり、新入職員は少し緊張の面持ちで聞き入っていました。



▲入社式後、かたらいの里玄関で記念撮影

新入職員研修

入社式後にはさっそく新入職員研修が行われ、接遇マナーや名南会の歴史、チームワーク体験ゲームや院内感染、医療倫理などの講座が行われました。地域資金の話の後は訴えに応じて85%の人が協同基金に申込みをしました。地域の医療・介護の担い手として頑張っていって欲しいと思います。これから部所ごとの研修を経て現場で働きます。地域のみなさんも、ぜひあたたかく新入職員を見守ってあげてください。

名南会職員育成委員会
人事課長

水出 禎

第10回

調理実習のお知らせ

★毎回大好評★

辻村ドクターのおもしろミニ講座もご期待ください

日時 6月19日(金) 10時30分～14時頃まで

場所 南区役所庁舎5階 調理実習室
直接会場までお越しください

参加費 1,000円 (材料費含みます)

持ち物 スリッパ、エプロン、
ふきん、ランチョンマット



第10回 当日のメニュー

”男性調理師による男の料理教室”
女房に捨てられないために

*市販の調味料を使った簡単レシピ紹介です
*女性の方の参加も大歓迎です

お問い合わせ・お申し込み

気軽にお尋ねください。
名南病院会計横に置いてある

申し込み用紙

に記入して頂き参加費をお支払いください。



※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) 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	内内内 小児	1 2 3 4	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
	小児 外外外	1 2 3	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
午後	特診		○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
	内内内 小児	1 2 3 4	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
夜	小児 外外外	1 2 3	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
	小児 外外外	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		○	○	○	○	○	○
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。
脳外科は午後4時より。

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	○	○	○
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2・4水曜日 午後)

診療科目 内科・小児科・消化器科
循環器科・放射線科

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

2009年5月より

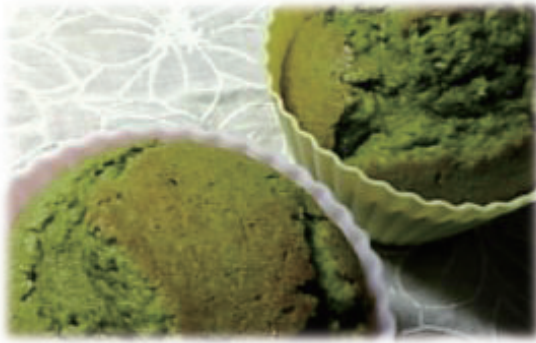
名南会診療案内

健康レシピ

抹茶マフィン

名南病院 調理師 大西真紀

一人分（1個）エネルギー：150kcal



緑茶に含まれる渋みの成分カテキンは血中コレステロールを低下させたり、中性脂肪や血糖値の上昇を抑える働きで、ダイエットや生活習慣病の予防に効果的です。

また、豊富に含まれているビタミン C、E、β- カロテンはがん予防や免疫力を高めて風邪の予防や美肌づくりにも効果を発揮します。

***	材料（4個分）	***
薄力粉	95g	
砂糖	75g	
卵	1個	
サラダ油	50g	
牛乳	50cc	
ベーキングパウダー	小さじ1	
抹茶	5g	

- ***** 作り方 *****
- ① ボールに油と砂糖を入れて泡だて器ですり混ぜる。
 - ② ①に溶き卵、牛乳を加えてそのつどよく混ぜる。
 - ③ あらかじめ混ぜ合わせた薄力粉とベーキングパウダーを②に加えて混ぜる。
 - ④ 180度に予熱したオーブンで25分焼く。



【俳句】
新市街裏の道路や春の泥
湯の町や赤き提灯夕霞
木蓮や包丁研ぎの座り居り
レジ袋五円と思えば忘れない
乙女の香残るバス席譲れない
離職者や煙草一本分けて吸う

鬼笑

秀水

投稿 読者のひろば

「物忘れ」に、すすんで認知症検査を

最近、「物忘れ」が激しく、毎月の診察の時申したところ、認知症の検査を受け、30点満点のところ、28点の結果となり、喜んでいいのか・・・複雑な気持ちでございます。

熱田区 宇佐美さん

「健康レシピ」食品の効き目をスクラップ

初めて名南会に入り、初めての新聞です。今後も家族でお世話になりますので、新聞もすみからすみまで見ました。料理も載っていて参考になります。料理だけでなく今回は「ウド」についての説明がうれしかったです。食品の効き目は、スクラップしています。

南区豊 畔柳恵子さん

力強く咲くこと
する花に励まされ、
私ももうひと花・・・

春の足音が聞こえてきそうな今日この頃、ハランの根元に何と蕾（つぼみ）が付いていました。押し寿司の下敷きや、弁当の仕切りとして使われたこの植物に花が咲くなんて全然知りませんでした。白っぽいクリーム色をしたものがそれはそれは地味に、しかも目立ちにくい所で。はてさてどんな花が咲くことやら、今から楽しみです。陰なりに力強く生きる様、人間も一緒ではないでしょうか？その姿に私も、もうひと花咲かせてみたくなりました。

緑区鳴海町 福岡ちよ子さん

絵てがみ教室



港区 大田ナミエさん



南区 森沢キヨ子さん



港区 釜谷政子さん



港区 尾崎照子さん

簡単!! 健康体操

先月から引き続きリハビリの中で用いられることもあるバランスの検査を紹介します。

理学療法士 阪巻 修介

今月は2項目の検査を行います。また合計点によって転倒する危険性が分かりますので各項目とも点数をつけてみましょう。（ ）が点数です。

13 タンデム立位

- ①(デモを行い) 片方の足をもう一方の足のすぐ前に置いてください。
- ②できない場合は、片方の足をもう一方の足の前方に置いてください。

- (4) 一人で足を縦に並べて、30 秒間立位保持ができる。
- (3) 足を前の方に置いて、30 秒間立位保持ができる。
- (2) 少し足を前に出し、30 秒間立位保持ができる。
- (1) 少し足を前に出す時に介助が必要だが、15秒間立位保持ができる。
- (0) 足を出す時または立位保持をしている時にバランスを崩す。



モデル 伊澤 和太
（理学療法士）

14 片足立ち

【指示】支えなしで、できるだけ長く片足立ちをしてください。

- (4) 一人で片足を挙げ、10 秒以上立位保持ができる。
- (3) 一人で片足を挙げ、5～10 秒立位保持ができる。
- (2) 一人で片足を挙げ、3 秒以上立位保持ができる。
- (1) 片足立ちを試みるが3秒まで。しかし、一人で立位保持はできる。
- (0) 転倒を防ぐ必要がある。



今回、クロスワードパズルはお休みさせていただきます。

402号のクロスワードパズルの答えは「ウグイスヤ チヨツトクルニモ オヤコヅレ」21通の応募があり、全員正解。

【当選者】野田 樹里さん（南区氷室町） 森 幸子さん（中川区下之一色町） 大橋 俊駿さん（南区豊）