

社員・友の会健診(特定健診)と がん検診をセットで 受診しましょう

名南会健診委員会委員長
小南 重人
(名南病院副院長)



昨年度より特定健診(メタボ健診)制度がはじまりました。しかし、都市部での健診受診率は20%程度にとどまっています。特定健診は、高血圧、糖尿病、高脂血症など、生活習慣病の早期発見、早期治療に有効な健診です。受診対象は40歳以上です。また、今年度からは生活習慣病で通院中の75歳以上の高齢者の方も受けることができます。社員・友の会の方には心電図など8項目が無料でついた「社員・友の会員健診」をお勧めします。

あわせて名古屋市のがん検診(大腸がん、肺がん、乳がん、胃がんなど)もセットで受診しましょう。名南会では昨年度「1万人の大腸がん検診運動」と1千人の乳がん検診運動に取り組み、大腸がん6件、乳がん6件と予想を超える数の患者さんが見つかっています。ご家族やご近所の方も誘って、ぜひ健診を受けましょう。

第406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

社員・友の会健診&乳がん検診月間(6・7月)スタート 家族みんなで社員・友の会健診と がん検診を受けましょう!



社員・友の会健診をご希望の方は名南会の病院・診療所へお電話でご予約を

名南病院 (052) 691-3171
名南ふれあい病院 (052) 691-0041

名南診療所 (052) 691-2497
中川診療所 (052) 301-2631

健診を受けるために「受診券」をご準備ください

保険証は健診当日病院・診療所にご持参ください。

名古屋市国民健康保険と後期高齢者医療保険にご加入の方へ

名古屋市から健診を受ける際に必要な「受診券」などが入った茶色の封筒がご自宅に郵送されますので、健診当日この封筒と国民健康保険証、(65歳以上の方は介護保険証も)を持って、病院・診療所へお越し下さい。費用は無料です。



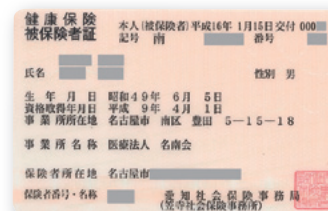
名古屋市
国民健康保険に
ご加入の方



後期高齢者
医療保険に
ご加入の方

協会けんぽ(旧政府管掌保険)にご加入のご家族の方へ

お勤めの会社・事業所に「受診券」を申請して取り寄せて頂く必要があります。くわしいことはお勤めの会社・事業所にお問い合わせ下さい。



▲協会けんぽ保険証

ご不明なことはお気軽に 名南会の病院・診療所へご相談下さい

受診券の取り寄せ方法などご不明なことがありましたらどんなことでも結構ですので、お気軽に名南会の病院・診療所へご相談下さい。また、上記以外の健康保険にご加入の方や受診券がご準備頂けない場合も健診を受けることは可能ですのでお気軽にご相談下さい。

社員・友の会員の方はとってもオトク。この機会に友の会にご入会を

名南会社員・友の会健診は特定健診に心電図など8項目を追加して実施します。一般の方は2,000円の追加料金が必要ですが、社員・友の会員の方であれば窓口負担はそのまま、追加料金は必要ありません。この機会に名南・中川健康友の会にぜひご入会下さい。また、まわりの方でまだ加入されていない方がいらっしゃいましたら、ぜひ入会をお勧め下さい。

名南会ホームページ

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

水虫（足白癬）について



名南病院皮膚科
深津 藤子 医師

汗ばむ季節になると皮膚科の外来には俗にいう水虫の患者さんが増えます。水虫はカビの一種である白癬菌が皮膚に感染して起こります。白癬菌は暖かく湿った状態を好むのでこの季節に症状が悪化することが多いのです。白癬菌の感染症を白癬といい、頭や体などの白癬もありますが、一般的に水虫というと足白癬や爪白癬（爪水虫）をさします。足白癬には土踏まずや足の縁などに水ぶくれができてかゆみのある小水疱型、足の裏の皮膚が慢性に厚く硬くなる角質増殖型、ゆびの間に白くふやけたようになる趾間型の3種類があります。爪白癬は爪が白く濁って厚くなったたりぼろぼろにもろくなったりします。水虫はかゆいという印象があるかもしれませんが爪白癬と角質増殖型足白癬にはかゆみがありません。

足白癬、爪白癬の診断は顕微鏡検査によって菌を証明することです。ピンセットなどで病変部の皮膚や爪の一部をとって検査し、約一〇分で結果が分かれます。ただし白癬であっても、すでに市販の水虫の薬を外用していたり湿疹（かぶれ）が合併していたりすると菌が陰性になることがあります。そのため結果が陰性であっても白癬が強く疑われれば次回受診時に再検査をします。

用います。白癬は菌が存在しても症状がはっきりしない場合もあるので、症状の出ている部分だけでなく足のゆびの間から足の裏全体にかけて毎日最低一ヶ月塗る必要があるといわれています。角質増殖型足白癬や爪白癬では内服薬を主に用います。内服薬には半年間ほど毎日内服し続ける薬と、一週間内服して三週間休みというサイクルを三回繰り返す薬があります。いずれの薬も予定した内服期間を終えたら症状が残っていても一旦内服をやめます。やめてもしばらくは薬の効果が続きませんが、その後数ヶ月経過しても症状が改善しなければ再度内服します。いずれの薬も併用してはいけな薬がありますので常用薬のある場合は主治医に伝える必要があります。また、肝機能に問題があるなどの理由で内服ができない場合もあります。

足白癬の感染経路としては、菌の付いた履物やバスマットなどがあげられます。足白癬や爪白癬の人が家族にいる場合、スリッパやサンダル、バスマットの共有はなるべく避けましょう。ただし、菌が足に付着したら必ず足白癬になるというわけではありません。足が高温多湿の状態になること（一日中革靴を履くなど）を避けて、一日の終わりに足は石鹸できれいに洗い乾燥させるようにすると予防になります。

最後になりますが、自分で足白癬だと思っても症状の似た別の病気のこともありますし、その逆もあります。気になる症状があればまずは皮膚科を受診してください。

名南病院皮膚科外来

毎週木曜日午前
（9時30分～11時30分）

かたらいの里では 年間に様々な行事

楽しく、地域の方と入所者様の交流も、
またリハビリ体操や認知症の予防も

名南介護老健かたらいの里 支援相談員 中井 宏美



ます。普段の生活では大きな声を出す機会も少ないですが、歌うことで普段声が出ない方も声をだす良い機会となつています。また、ダンベル体操では水を入れたペットボトルを使用し、曲に併せて踊りながら上肢の体操を行っています。（写真）今

かたらいの里も早いもので7年目を迎えようとしています。この間かたらいの里では、日々のレクリエーション活動に加え、年間を通して様々な行事を企画してきました。昨年度は、4月の花見会から始まり、お茶会・七夕会・夏まつり会・家族交流会・敬老会・音楽会・運動会・クリスマス会・新年会・節分会・ひな祭り会等、その季節に応じた行事を行いました。地域のボランティアの方にも楽器の演奏をしていただいたり、近くの保育園児が来所し太鼓や歌を披露してくださったりと、職員だけでなく近隣の方とご入所者様との交流も図っています。

毎日のレクリエーション活動に 「うたの時間・ダンベル体操」を取り入れ

また、日々のレク活動の中にリハビリスタッフによる『うたの時間・ダンベル体操』を取り入れ、発声・発話・上肢の訓練を行っています。うたの時間では季節の歌や、歌謡曲など歌を歌う中で季節を感じたり、時代を感じることができ、入所者様どうしの会話の広がりにつな

のための立ち上がり訓練は行っていました。上肢の訓練がなかなかできずにいました。しかし、リハビリ訓練としては拒否されることも、楽しいレクの一環として踊ることで抵抗なく上肢の訓練ができています。普段のレクには参加されない方も歌やダンベル体操には参加をされることもあり、皆さん生き生きとした表情で体操に参加されています。

昔を振り返る回想法で認知症予防

その他にも週に2回、昔の懐かしい映像を見ながら昔の生活を振り返る回想法を行ったり、脳を鍛える会というグループを作り、認知症の進行の予防にも力を入れています。また、毎月かたらいだより『かけはし』という新聞を発行し、御家族の方へ入所者様の日常の様子や施設での取り組みをお伝えしています。

ご入所されていらっしゃる方々に楽しく充実した時間を過ごせて頂けるよう、また、御家族の方についても安心していただけるよう取り組んでいます。これからも、皆様に充実した日々を過ごしていただけるよう取り組んでいきたいと思っています。

数十年ぶりに！？ 医学生が実習に来ました！

中川診療所事務長
久野 浩司

中川診療所は今年度、愛知県内4大学すべての医学部の学外実習に協力することにしました。学外実習は1回に学生1名が1～3日間、中川診療所に来て地域医療の現場を体験します。既に6月までに中川診療所には5名の申し込みがきていますが、4月27・28日の2日間、第1号となる名古屋市立大学6年の医学生を受け入れました。



▲医学生と懇談する山口所長

2日間の実習では医師の診察の見学にとどまらず、診療所ならではの職種との連携のよさを感じてもらうために看護業務・医事業務・訪問リハなども体験してもらいました。2日目の最後には名南病院研修医の早川モモ医師との進路選択の懇談も行い、本人いわく「充実した実習」とすることができました。医学生実習の受け入れは実習プログラムの作成や体制の確保など大変ですが、将来の名南会をはじめ民医連の医療を支える後継医師の確保のため、地域医療・民医連医療の現場を実際に肌で感じてもらう絶好の機会として位置付け、これからもがんばって積極的に受け入れていきたいと思っています。

エコプロジェクト始動！



名南ふれあい病院事務長
柘植 伸

いのちを大切にする医療・介護・福祉職のわたしたちは、命を育む地球環境を守らないわけにいきません。2008年度の「ふれあい、かたらい、きずな」はゴミ削減プロジェクトを立ち上げ、廃紙リサイクル運動、焼却ゴミの排出量削減に取り組み、前年比 20%近くのゴミ削減に成功させました。

2009年度の「ふれあい、かたらい、きずな」は昨年のゴミプロジェクトの経験を生かし、医療・介護・福祉といった専門性を生かした社会貢献にとどまらず、地球規模の社会貢献を意識した取り組みとしてエコプロジェクトを提案します。

ゴミ減量・リサイクル運動はもちろんのこと、控えめな冷暖房（クールビズ・ウォームビズ）、節水やエコ商品の購入・エコ通勤の推奨など、ひとり一人が楽しみながらできることから始めていき、名南会全体や地域にも広がってほしいものです。

※「ふれあい、かたらい、きずな」は「チーム・マイナス6%」に参加しています。

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

熱田区新尾頭1丁目6番9号金山大和ビル2階

TEL (052) 682-3211

日時：毎月第1・3火曜日 PM5:00～7:00

6月2日・16日 7月7日・21日

●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

6月12日・26日 7月10日・24日

安心して暮らせる 町づくり・健康づくりの 仲間をひろげよう

名南・中川両健康友の会総会開催



5月9日(土) 午後、名南健康友の会、中川健康友の会の2009年度総会が開催されました。名南健康友の会は「交流センター・道徳」に48名が参加。「家がいちばん!」と題して名南診療所大森所長が「在宅で医療・介護を受けることの意味と名南会の在宅医療に対する姿勢」などをわかりやすく説明しました。班会活動報告及び「お楽しみ交流会」も行いました。中川健康友の会は「鍋田川温泉」を会場に行楽をかねた総会に36名が参加。それぞれに2008年度の活動のまとめと2009年度の活動方針および役員体制が



中川健康友の会総会参加者

話しあわれ、満場一致で採択され、新年度の友の会活動がスタートを切りました。



大森久紀名南診療所所長の記念講演

会長あいさつ

「格差と貧困」が広がる中で、貧しさゆえに医療や介護を受けられない人が増えています。「無差別・平等の医療」を掲げる民医連に加盟する名南会の共同組織として、名南・中川両健康友の会が地域のみなさんから信頼され、期待され、喜ばれるように、今後、益々活動を広げていくことが求められています。名南会の職員のみなさんとともに、「安心して住み続けられる街づくり」に地域のみなさんと力をあわせてとりくんでいきましょう。

名南健康友の会会長

水野 健二

中川健康友の会会長

服部 繁治

2009年度の活動のすすめ方

1 名南会と共同して「健診と健康づくり」をすすめます

◆前年に引き続き、2009年度も名南会と一緒に「1万人の大腸がん検診と1千人の乳がん検診、友の会健診運動」に取り組めます。

◆「共同の営み」のパートナーである職員を将来に向けて計画的に迎えていくことは、友の会にとっても重要な課題です。ひきつづき名南会の医学生・看護学生の紹介活動に協力していきます。

◆友の会員むけに「健康講座」を年3回開催します。又、友の会による患者の送迎サービスの開始に向け、既に取り組んでいる他法人の見学など具体的な検討を始めます。(中川友)

2 「安心して住み続けられるまちづくり」をすすめます

◆「いのちを守る」民医連・名南会と一緒に、地域の民主・友好諸団体との連携を一層強め、「困りごと相談会」「健康懇談会」「まちかど健康チェック」「地域訪問行動」などに取組み、「安心して住みつづけられるまちづくり」運動をすすめます。

3 安心して利用できる病院づくりをすすめるため、「名南会協同基金」への参加・協力をすすめます

◆友の会会員に「名南会協同基金」への資金協力・参加をお願いしていきます。

4 平和と社会保障・まちづくりのとりくみをすすめます

◆「名南わいわい広場」の活用を広げ、新たに名南診療所に「たまり場」を開設します。

◆「道徳平和盆踊り大会」・「中川反核平和盆踊り大会」・「瑞穂夏まつり」・「いきいきフェスティバル」など、今年度も地域の諸団体と協力して取組めます。

◆憲法9条を守る活動や、医療・介護・福祉の改善と充実を求める活動、消費税率引き上げ反対など、知恵を出し合い、だれもが参加できる取組みをすすめていきます。

◆憲法9条を守る地域の組織として「一色9条の会」がありますが、友の会役員や中川診療所が参加しています。今年後もさらに協力して友の会員や職員の参加を増やし、運動を広げていきます。(中川友)

◆「南区革新の会」、「瑞穂革新懇」などの活動に友の会として参加していきます。

5 友の会の会員ふやして健康づくりの仲間をひろげます

◆私たちの要求実現のために、本年度は1150人の会員を新たに増やします。(名南友1000人増やし、中川友150人増やし)

◆班会は現在39班を54班に増やします。(名南友11班、中川友4班)

◆世話人さんは、300名を目標とします。(現在、234名)

◆友の会の組織強化・発展のための「支部づくり」をすすめます。

◆「いつでも元気」の班会での活用、販売所増やし、360部目標とします。(現在、337部)

◆「めいなん」新聞の内容充実をはかります。(共同組織のページ)

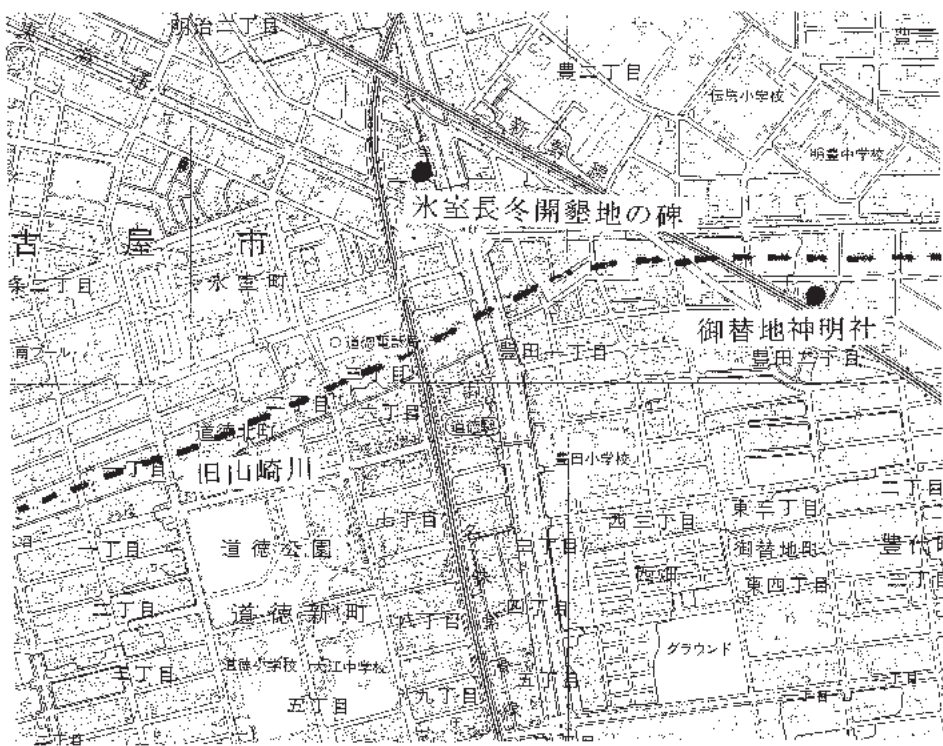
◆本年度も、名南会と一緒に「地域懇談会&健診強化月間」(5〜7月)、2009年「共同組織強化・健診推進」月間(10〜11月)に取り組めます。

◆「全日本民医連第10回共同組織活動交流集会in長崎」に参加します。(演題発表予定)

◆名南会健診委員会に参加し、健診運動推進の「班会学習会」などを重視して取組めます。

◆各種の「教室」「コーナー」には必要な援助をし、新企画も募集します。

◆「春の行楽」「秋の行楽」「新年初笑いツアー」も、企画の内容を練って、今年度もおこないます。



江戸時代末までの山崎川は、今の祐竹橋付近から西に折れて、熱田の海に流れていました。このため、山崎川から流れ込む土砂が堀川沿岸に堆積し、水運に大きな影響を与えていました。このことから、川の流れを変える（瀬替）必要があり、現在のような流路となりました。

流路の変更のために出来たものとの河川跡を、名古屋末広町（現中区栄3丁目）の若宮八幡宮の神官氷室長冬が譲り受け、安政3年（1856）に新田の開発をおこないました。ところがこの土地は河川跡のため砂が多く、水田化するにはかなり困難であったといわれています。豊2丁目の国道脇にある若宮八幡社には、明治37年（1904）長冬の孫、氷室伝蔵氏によって建てられた「安政3年氷室長冬開墾地の碑」があります。また、豊田2丁目にある御替地新明社の北側には、旧山崎川の堤防であったと思われる残る土居が残されています。

氷室町の名は、この氷室氏の名に由来しています。

江戸時代末までの山崎川は、今の祐竹橋付近から西に折れて、熱田の海に流れていました。このため、山崎川から流れ込む土砂が堀川沿岸に堆積し、水運に大きな影響を与えていました。このことから、川の流れを変える（瀬替）必要があり、現在のような流路となりました。

流路の変更のために出来たものとの河川跡を、名古屋末広町（現中区栄3丁目）の若宮八幡宮の神官氷室長冬が譲り受け、安政3年（1856）に新田の開発をおこないました。ところがこの土地は河川跡のため砂が多く、水田化するにはかなり困難であったといわれています。豊2丁目の国道脇にある若宮八幡社には、明治37年（1904）長冬の孫、氷室伝蔵氏によって建てられた「安政3年氷室長冬開墾地の碑」があります。また、豊田2丁目にある御替地新明社の北側には、旧山崎川の堤防であったと思われる残る土居が残されています。

氷室町の名は、この氷室氏の名に由来しています。



安政3年氷室長冬開墾地の碑

歴史探訪シリーズ⑥南區

山崎川の瀬替と氷室新田

尾鍋昭彦



私たち真栄木場・東築地合同班の班会自慢は、病気や健康づくりの勉強はもちろんのこと、毎年春と秋の2回、10数人でハイキングに出かけたり、夏はビアガーデンへ、冬は忘年会と年間を通して楽しい企画がたくさんあるところです。この春も4月9日に港区のワイルドフラワールガーデンへお花見に行ってきました。桜というよりはハープやチューリップを見て、お昼からは道徳公園に行き、お弁当を食べながらおしゃべりに花が咲きました。今回、班長の山口さんが休みだったので、いつものような盛り上がりにはなりませんでした。楽しいお花見となりました。

シリーズ

班会自慢紹介

真栄木場・東築地合同班

伊藤 春子

2009年6月間予定表	日曜日	班会	班会内容	班会場所
	1日 月	14:00～堤班（南区） 15:00～滝の水班（緑区）	「友の会健診、乳がん検診について」 「友の会健診、乳がん検診について」	名南わいわい広場 (佐藤宅)
2日 火		14:00～内田橋西班（南区） 14:00～連鶴教室（南区）	「友の会健診、乳がん検診について」 連鶴教室	名南診待合室 名南診デイクア
		15:15～さわやか体操班会（中川区）	ダンベル体操	中川診デイクア
4日 木		14:00～名南病院合同班会（南区）	「友の会健診、乳がん検診について」	名南わいわい広場
6日 土		14:00～ヨガ班（中川区）	ヨガ教室	中川診デイクア
(友の会・春の行楽)				
8日 月		13:30～囲碁教室（南区）	囲碁教室	名南わいわい広場
10日 水		15:15～さわやか体操班会（中川区）	ダンベル体操	中川診デイクア
11日 木		13:00～絵手紙教室（中川区） 14:00～木場地域合同班会（南区）	絵手紙教室 「友の会健診、乳がん検診について」	中川診デイクア 名南わいわい広場
13日 土		13:00～歌謡舞踊教室（南区） 14:00～ヨガ班（中川区）	歌謡舞踊教室 ヨガ教室	名南わいわい広場 中川診デイクア
15日 月		13:30～囲碁教室（南区）	囲碁教室	名南わいわい広場
16日 火		14:00～連鶴教室（南区） 14:00～コスモス班（南区）	連鶴教室 「友の会健診、乳がん検診について」	名南わいわい広場 ディサービスえがお
17日 水		15:15～さわやか体操班会（中川区）	ダンベル体操	中川診デイクア
18日 木		13:00～絵手紙教室（中川区）	絵手紙教室	中川診デイクア
19日 金		13:00～なでこ班（南区） 14:00～五条北班（南区）	「友の会健診、乳がん検診について」 「友の会健診、乳がん検診について」	ディサービスえがお (鬼頭宅)
20日 土		14:30～ひよこ屋班（瑞穂区） 14:00～ヨガ班（中川区）	「友の会健診、乳がん検診について」 ヨガ教室	ひよこたまり場 中川診デイクア
		<全日本民医連第10回共同組織活動交流集会 in 長崎>		
22日 月		13:30～囲碁教室（南区） 13:30～ちぎり絵教室（南区）	囲碁教室 ちぎり絵教室	名南わいわい広場 名南わいわい広場
23日 火		15:15～さわやか体操班会（中川区）	ダンベル体操	中川診デイクア
24日 水		14:00～かの里班（中川区）	「友の会健診、乳がん検診について」	(尾上宅)
26日 金		10:00～ティータイム班（中川区）	紅茶の会	中川診デイクア
27日 土		13:00～歌謡舞踊教室（南区） 14:00～ヨガ班（中川区）	歌謡舞踊教室 ヨガ教室	名南わいわい広場 中川診デイクア
29日 月		13:30～囲碁教室（南区） 19:00～北原ひよこ班（瑞穂区）	囲碁教室 「終末期の延命治療の意志表示」について	名南わいわい広場 (湯浅宅)

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

健康レシピ

名南病院栄養課 久保田 恵治

豚肉の山芋ロール

塩分：1.1g たんぱく質：17.8g



*** 材料（2人分） 231kcal ***

豚もも薄切り	150g
塩	0.8g
酒	小さじ1
山芋【長芋】	100g
万能ねぎ	15g
サラダ油	小さじ2
A 〔みりん〕	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
キャベツの千切り	100g
プチトマト	2個

山芋を使って食べすぎ防止や脂肪吸収を抑制

血圧や血糖値、コレステロール値が基準値より高めという人が増えています。あるいはお腹周りの余分な脂肪を自覚している人も多いはず。そもそも血圧や血糖値、コレステロール値や中性脂肪が高くなる原因は、毎日繰り返される生活習慣にあります。食べすぎや飲みすぎ、不規則な時間とる食事、体を動かすことの少ない生活が、数値異常となって表れるのです。※肥満は万病のもと。内臓脂肪は食習慣と運動で意外に落としやすい。

内臓脂肪は皮下脂肪と異なり、エネルギー源として利用されやすいという特徴があります。運動によって消費するエネルギー源として消費されるために内臓脂肪を確実に減らす事が出来るのです。また、運動を続けている事で筋肉がついてくることで基礎代謝を増やす事もできます。筋肉が増えてくれば脂肪を燃焼させる場所も増えるという事でその結果エネルギーを消費しやすくするために、太りにくくなるという効果も期待できます。今回は山芋をつかって、食べすぎ防止、脂肪吸収を抑制してくれるそんな一品をご紹介します。

***** 作り方 *****

- 山芋は1cm角×7cm長さの棒状に切る。万能ねぎは7cm長さに切る。
- 豚肉は塩、酒をふって2枚1組にして広げ①のをせて巻くフライパンにサラダ油を熱し、②の巻き終わりを下にして入れ、中火で転がしながら焼き色がつくまで焼く。
- Aを加えて味をからめ、汁けがなくなるまで焼く。
- 器にキャベツを盛り、③を食べやすい大きさに切つてのせる。

第43回

クロスワードパズル

出題 大森久紀
名南診療所所長

1	2	3	4	5	6
B		C	F		
7			8		9
L			P	O	
10		11		12	
J	K	E			
		13		14	
		D			
	15		A	I	16
17			18		19
	H		M		G
20		21		22	
Q					23
		24			25
					N

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

「パズルの解き方」クロス解いてA～Pにはいる文字を順に並べて、出来た言葉を書いてください。緑のマスの中には「ふれあい」の文字が入ります。

- たてのかぎ
- 猿の赤ちゃんという意味、飛騨地方のおみやげ屋さんでよく売られています
 - 本当は居るのに留守のふりをする
 - 妻が威張って夫の立場が弱いこと、亭主関白
 - 「X」は「かける」「÷」は？
 - 式典や会合に招待された客のこと、の挨拶「□□□□席」
 - 北陸では越前ガニ、山陰では松葉ガニとも呼ばれます
 - 「戯れ言（□□□□）」「冗談に言う言葉のこと
 - 今度の旅行は□□□□三日の予定です
 - ヒップ、腰の周囲の寸法のこと
 - 信仰や決心の強さをきびしく試すこと。「多くの□□□□を乗り越える」
 - 職業や勤め先を変えること
 - 16 職業や勤め先を変えること
 - 21 東海三県といえば、愛知・三重とも一つは？
 - 23 陽々□□
 - 19 算数（かけ算）の基本です。にんがし、にさんがろく、にしがはち…
 - 17 □□□□ 天皇や皇室関係の行事や事務を担当する総理府の外局

- よこのかぎ
- あの世（冥土）に行く途中にはこの河原があるそうです
 - 市販の風邪薬、「くしゃみ3回□□3錠」
 - 長野県の浅間山山麓にある避暑地、別荘地としても有名
 - 「□□□□ヘルツェゴビナ」ユーゴスラビアから独立した共和国です
 - 「□□□代表制」政党の得票率に応じて当選者数を決める選挙制度のこと
 - 派手な結婚のこと、⇒ジミ婚
 - 東洋画の画題で、欄、竹、梅、菊の4つのことを呼びます。名古屋のお酒の銘柄にもなっていました…
 - 故郷のこと、「お□□自慢」「お□□言葉」「お□□なまり」
 - 日が沈みかけて暗くなる頃、⇒明け
 - 神奈川県内の都市、源頼朝が幕府を開いたところ、「いざ□□□□」
 - 苦しむこと、面倒なこと。「借金で□□□する」「病気に□□□した」
 - 枠内⇒□□□□
 - 一人と一人、合わせて□□□
 - 金の切れ目が□□□の切れ目

403号の答えは「ナノハナヤ カスミノスソニ スコシツツ」17通の応募があり、全員正解。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6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 名古屋市長区豊田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。

（当選者）
畔柳恵子さん（南区豊）
中島迪江さん（南区道徳町）
江口美智子さん（港区東築地町）

投稿 読者のひろば

シャワーにてあくびを消すや 新社員

水筒に 甘茶を受ける 幼児かな

喫茶店 時刻延長 夏隣り

鏡台の 引出し 空し 一豊さん

鯛焼きも 天然養殖 値が違い

冠婚葬祭 そろそろ見直す 頃となり

鬼笑

秀水

健康レシピで、子どもに バランスの良い食事

毎号、健康レシピを楽しみにしています。我が家は11歳、9歳の子どもがいるので、バランスの良い食事になる様に心がけ、よく健康レシピを見て作りま

す。とても作りやすく、おいしいので、家族みんな喜んで食べてくれます。これからいろいろなレシピを教えてください。クロ

スワードパズルも楽しみです。

中川区助光 西川 佳代さん

健康体操、電話帳使い脚力アップ

簡単！健康体操、いつも読ませてもらっています。私は、電話帳（厚さ5センチのもの）を2冊ガムテープで固定して前降り後降りを5分やりますが脚力が

定額給付金はいつ？ 申請制度に疑問

以前、この欄で紹介して頂いた夾竹桃（きょうちくとう）の実の続編です。公園の木を見つめていたら、サヤ状の実から何と、タンポポの種のようなものが青空へ舞い飛んでいきました。丁度、軸の部分がなかった。と思ひ浮かべてください。インド原産というこの植物、かのナポレオンの軍隊が全滅したのもこれをバーベキュー用の串として利用したからなのだとか。真偽の程はわかりませんが、二酸化炭素削減には役

立っている植物ですね。

緑区鳴海町 福岡 ちよ子さん

簡単!! 健康体操

今月からは、かたらいの里通所リハビリテーションで取り組んでいる「貯筋運動」を紹介していきます。

理学療法士 阪巻 修介
モデル 安立 祥子（作業療法士）

1 良い姿勢、座位

(1) 椅子に出来るだけ深く座り、背筋をまっすぐにします。椅子の背もたれには寄りかからないようにします。

(2) 足は腰幅に開き、つま先をまっすぐ前を向けて座ります。足の裏全体が床に着くようにしましょう。

(3) 膝から下が垂直になるようにしましょう。

(4) 両手の力を抜き太ももの上に自然に置きます。

(5) 姿勢を保ちながら肩を耳に近づけて、その後リラックスします。

(6) あごをひき、まっすぐ前を見るようにします。

2 つま先上げ

【主に鍛えられる筋肉】
すねの筋肉

【最初の姿勢】
良い姿勢で椅子に座り、足は肩幅に開く。手は椅子に添える。

【動き方】
上体は良い姿勢を保ったまま、つま先をすねに近づける。

【注意点】
すねに力が入っていることを意識する。

簡単!! 健康体操

今月からは、かたらいの里通所リハビリテーションで取り組んでいる「貯筋運動」を紹介していきます。

理学療法士 阪巻 修介
モデル 安立 祥子（作業療法士）

1 良い姿勢、座位

(1) 椅子に出来るだけ深く座り、背筋をまっすぐにします。椅子の背もたれには寄りかからないようにします。

(2) 足は腰幅に開き、つま先をまっすぐ前を向けて座ります。足の裏全体が床に着くようにしましょう。

(3) 膝から下が垂直になるようにしましょう。

(4) 両手の力を抜き太ももの上に自然に置きます。

(5) 姿勢を保ちながら肩を耳に近づけて、その後リラックスします。

(6) あごをひき、まっすぐ前を見るようにします。

2 つま先上げ

【主に鍛えられる筋肉】
すねの筋肉

【最初の姿勢】
良い姿勢で椅子に座り、足は肩幅に開く。手は椅子に添える。

【動き方】
上体は良い姿勢を保ったまま、つま先をすねに近づける。

【注意点】
すねに力が入っていることを意識する。