めいなん

第409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

名南会は、今後も『いのちの平等』『無差別・平等の医療』『共同の輪』をかかげて、地域住民のみなさんと歩みます。

伊勢湾台風50周年

1959年9月26日、伊勢湾台風が東海地方に襲来。5000人をこえる死者・行方不明者。戦後最大の自然災害が名古屋市南部の住民に襲いかかりました。

一人でも多くのいのちを救いたい…民医連・名南会のルーツです。

伊勢湾台風時、全国から民医連（全日本民主医療機関連合会）の仲間が、心ある医療スタッフが駆けつけ、泥水の中で不眠不休の医療救援活動を展開しました。この活動の中から、愛知に民医連の診療所、名南会が誕生しました。

人々の苦しみに寄り添う民医連

佐藤　貴美子さん

名古屋市南部の人たちが「民医連」を目の当りにしたのは、伊勢湾台風の時だった。

50年前、1959年9月末のその時、愛知でたったひとつの星崎民主診療所から打ったSOSの電報に応えて、全国から民医連の救援隊が駆けつけた。

京都・大阪・奈良・東京と、全国52の病院・診療所から、福岡からは800キロの道のりを診療車を駆って来てくれた。

「見渡すかぎりの海。水面に家々の屋根だけ出ている」中で、救援隊は、星崎診療所や田渕医院（田渕前理事長の父上の医院）を拠点に活動を開始する。先ず、手をつくしてボートか小船を調達した。

「警視庁」と記された黒いボートに、白衣の医師、看護師が乗った写真が、全国民医連の記録集に残っている。

「怪我をした人はいませんかーぁ」

「病気の人は手当てしまーす」

呼びかけながら舟は進む。

「助けてくれーっ」

屋根の上から呼んでいる。

「よっしゃ、すぐ行く」

しかし、小舟から屋根までどう行くか。見ると、軒に沿うように電柱が立っている。助け合って電柱をよじ登り、屋根瓦の上に開けられた穴から天井裏に下りた。

肩で息をしていた白髪のおばあさんは、枯枝のような手で、医師の手の甲を撫でた。

「ぬくといなあ、夢だない。お医者さんだ」

救援隊は、下痢や腸炎に苦しむ子どもたちの多さに気がついた。食べものが底をついて、腐ったおにぎりさえ口に入れてしまうからだった。病人はふえる一方だ。

救援センターの田渕医院に詰めていた人々は、知らせを受けて対策を練った。

―せめて、薬と、おにぎりを届けたい。

―船さえあれば、なあ。

その時、力のある声が言った。

「御輿をつくろう、御輿に乗せて運ぼう」

芝野一三だった。

戸板に4本の角材を打ちつけて台座を作った。その上に食糧や医薬品を載せて、御輿のように4人で担ぐ。胸まである水の中を、エイサ、エイサ、と掛声をかけて行く。

流れは急だ。大きな丸太が向かって来る。

「来るぞっ！、足元に気をつけろ！」

必死で運んだ。

その頃、外科医の竹中倭夫は、勤め先の岐阜郊外の病院で救護班を募って回った。応じた5人の看護師と、名大病院の看護師だった妻と、一行7人は、泥水に腰までつかって、田渕医院にたどりついた。

「よお来てくれた。道徳通りの2階におる人らが、足なんかに怪我しとるで、手当して、この破傷風血清を注射して回ってくれ」

疲れで目を血走らせた田渕医院の姿と、泥海の中に棘んでいる被災者たちが、竹中たちの心に食い込んだ。

「先生！もっともっとみんなに呼びかけなくちゃ」、若い看護婦が澄んだ声で言った。

しんぶん『赤旗』に連載した小説、『われら青春の時』の取材のなかで、はからずも名南病院の基礎を築いた人たちと出会った。

とっさに人々の苦しみに寄り添い、困難にたじろがず、創意を発揮し続ける姿に、心を動かされ、筆に力をもらった。

伊勢湾台風の時にはお互いに顔も知らなかった芝野さんと竹中先生はやがて、多くの人たちと共同して道徳地域に、『名南外科・有床診療所』を建設する。田渕医院のひとり息子があとを引き継ぐことは、人の縁の不思議さを思わずにはいられない。

先輩たちの精神をゆたかに受け継ぐ名南会の、ますますの発展を祈念いたします。

佐藤 貴美子さん

1933年大阪府生まれ。作家、日本民主主義文学会会員。

主な著書「母さんの樹」「母親たちの夏」「桜子」「女が死と向き合う時」「がんを味わう旅」など多数。今年、「しんぶん赤旗」への連載に加筆した「われら青春の時」が出版され話題に。

「われら青春の時」
（佐藤貴美子著、新日本出版社）のご紹介

お金のあるなしで
診療を差別していいのか！
地域に飛び込み新たな医療をめざす
若き医師たちを生きいき描く長編。

購入ご希望など問い合わせは
医療法人名南会本部事務局
TEL052-692-2388

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

がんの予防には早期発見・早期治療が大切です

10月から地域での「1万人の大腸がん検診運動」がスタートします

日本の3大死因はがん、心疾患、脳血管疾患であり、そのうちがんが最も多くなっています。2007年、がん対策基本法に基づき、がん検診の受診率を2012年までに50%以上にする目標が掲げられましたが、現状は20～30%です。

検診によりがんが発見された人の方が、症状が出て外来で発見された人よりも多くの人が治ることがわかっています。例えば、肺がんでは外来で発見された人の治癒率が20%に対して、検診で発見された人の治癒率は50%と高くなっています。同じように胃がんでは外来で発見された人の治癒率50%なのに対して、検診で発見された人の治癒率は90%にもなります。がんは早い段階で発見された方の予後がいいことに関係していると思われます。

法人健診委員長
黒田　克司
（名南病院内科部長）

がんの予防には禁煙、飲酒、バランスのよい食事や適度な運動など生活習慣を見直し、がんの危険因子を減らすことが必要です。その上で検診を受け、早期発見、早期治療をすることが大事です。

名南会では10月から地域での「1万人の大腸がん検診運動」がスタートします。乳がん検診や肺がん検診などとあわせて、ご家族そろってぜひご受診ください。

大腸がん検診実施について

①名南会各院所受診中の方は、受診時に各院所で申し込み、実施できます。

②名南会社員、名南・中川健康友の会会員の方、御家族様、お知り合いの方などは地域で（名南会役員、健康友の会役員・世話人の方から）、検便の郵送による大腸がん検診セットを受け取り実施していただきます。

※②の郵送による大腸がん検診の申し込み・問い合わせは
医療法人名南会組織部 052-692-2388

大腸がん検診のご案内

年度に1回（他医療機関も含む）。下記の対象年齢は本年度中に40歳、あるいは70歳になる方を含む。なお、名古屋市在住で生活保護世帯、市民税非課税世帯、母子・福祉・障害等の各種医療証持参の方は**無料**になります。くわしくは事業所窓口までお問い合わせ下さい。

名古屋市在住の方

40～69歳	500円	70歳以上	無料
それ以外	名古屋市外在住、または年齢39歳以下	1,000円	

在宅総合センター きずなの紹介

名南在宅総合センター きずな
所長　佐藤　龍子

名南会には居宅介護支援事業所、訪問看護ステーション、訪問介護（ヘルパー）ステーションの3つの事業所を総称して在宅総合センターきずながあります。ふれあい病院外来と老健かたらいの里デイケアに囲まれた1階部分に事業所を構え、お一人お一人のニーズにお応えし、介護保険のサービス利用を中心に、生活スタイルや環境に配慮し安心して在宅で療養生活が送ることができるようサポートしています。また訪問看護では医療保険にも対応し名南診療所や他の医療機関とも連携してターミナル医療にも積極的に取り組んでいます。医療情勢はますます厳しくなり病院から在宅へと当人はもとよりご家族の不安をよそに自宅に帰されてしまうケースも出てきています。私たちは少しでも地域の皆さんのお力になれるよう日々奮闘しています。いつでも御相談に来て下さい。

▲きずなスタッフ全員による朝会のようす

伊勢湾台風50年
第8回南文化フェスティバル
名古屋市南文化小劇場施設事業

9月27日(日) 午前11：00～と午後2：00～（ともに開場は30分前）

★伊勢湾台風50年企画公演
★紫陽花合唱団20周年記念　★劇団シンデレラ25周年記念

第1部
朗読(リーディング)による台風の記録
みんなで歌おうコーナー

第2部
合唱構成劇「伊勢湾台風～そして未来へ～」

両日とも
南文化小劇場の1階ロビーにて伊勢湾台風の記録写真を展示〈南図書館主催〉

会場
名古屋市南文化小劇場　052-823-6511

入場料
前売500円(当日800円)　全自由席

主催(チケット取り扱い)
南文化フェスティバル実行委員会 052-821-3691
（構成団体…文化フォーラム・南、南文化小劇場）

出演団体の連絡先
紫陽花合唱団 090-9897-8780

「護憲国民運動標語」募集のお知らせ

よびつぎ九条の会
西浦　愛子

「平和の白鳩運動事務局」では国の目論む「憲法改憲国民投票」をめざし、「護憲国民投票運動標語」を募集します。

（標語例）改憲饅頭『よーく見極めよう　食べてからでは遅すぎる』

（入　賞）　秀逸1名5万円、佳作3名1万円

応募方法

郵便はがきに作品標語を記入し（縦書き横書き自由）、郵便番号、住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号、所属市民団体（あればその名称）を明記の上、下記住所にお送り下さい。

〒456-0032　名古屋市熱田区三本松町21　神宮東パークハイツ15・901
平和の白鳩運動事務局標語募集係　加藤　宛

締め切り 2009年9月9日（水）当日消印まで

（個人情報保護について）応募者の個人情報は、平和の白鳩運動事務局が責任をもって保管し、全てのお問い合わせに応じないこととします。

あなたは「戦争の放棄」（憲法九条）を放棄しますか？

白鳩運動事務局では、イラストと文言入りのファイルを配布しています。ご希望の方は、名南会本部事務局まで**無料**

今、世界の中で、戦場で息子に人殺しをさせないでおられる母は、日本の母親しかいないのですよ。
平和憲法第九条があなたと大切な息子を守っているのです。
戦争を放棄した「日本国憲法第九条」は、世界のどの国にもない誇り高いものです。
世界中の平和を望み愛する人々のあこがれと希望なのですよ。

チャールズ・オーバービー博士の言葉より

第32回 道徳平和盆踊り大会

共同組織（社員・協同基金・友の会）のページ

8月11日・12日の両日、道徳公園で「第32回道徳平和盆踊り大会」が開催され、両日とも天候に恵まれる中、多くの参加者でにぎわいました。

名南会関係では、名南健康友の会が「ワラビもち」や「みたらし団子」の販売で出店したほか、名南病院糖尿病療養指導研究会、名南会ジャンボリー実行委員会、名南会社保・平和委員会、かたらいの里デイケアが出店し、それぞれ大盛況でした。また、恒例になった名南会職員有志によるロックソーランが元気よく行われたほか、地域の子どもたちによるチアダンスやヒップホップダンスの披露などもあり、参加者の注目を集めていました。

▲やぐらの上で楽しく踊っていました

▲名南健康友の会の店でがんばりました

名南病院で健康講座を開催しました

▲講演する黒田克司名南病院内科部長

8月4日午後、名南病院多目的室で名南健康友の会の主催による「健康講座」が行われ、40名を超える方の参加で会場は満員となりました。前半は黒田克司名南病院内科部長（法人健診委員長）が「がんの予防と健康づくり」をテーマに講演を行い、がんが発見された時期とその後の生存率などの資料も使いながら、「がんは早期に発見できれば治る病気なので、ぜひ健診を受けてください」とよびかけました。後半は、血管年齢チェックや看護師による血圧測定や体脂肪測定などが行われ、結果に喜ぶ方もみえれば、落ち込む方もみえましたが、あらためて日頃からの健康づくりの大切さが実感できる企画となりました。

▲血管年齢チェックも行いました

第37回 瑞穂夏まつりが開催されました

7月25日（土）26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まつり参加者に、みたらしを売ったのと、健康チェック、友の会入会をすすめました。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。

▲健康チェックコーナーのようす

瑞穂夏まつりに参加して

北原・ひよこ班　井坂　とき子

瑞穂夏まつりに今年も参加しました。梅雨明け前のお天気が気がかりの中、予定どおり開催されましたが最後はどしゃぶりの雨の中、実行委員の「これにて夏まつりは終わります。」の一言で劇的な閉幕となりました。

名南健康友の会は「美味しいみたらし」を一日目も二日目も完売してバンザーイ!!みたらし焼きの名人?が助っ人に、呼び込み名人?もいて店の前に行列ができて店番も楽しかったです。

健康チェックもお互いに体脂肪の数値で盛り上がっていました。盆踊りは充分踊れたかな?

最後になりましたが、雨の中の片づけ隊の皆さん本当にご苦労様でした。ありがとうございました。

▲みたらし団子をはりきって売りました

歴史探訪 シリーズ⑨ 南区

新藤半兵衛と切られ地蔵

尾鍋　昭彦

南区は古くから、鎌倉街道、東海道などの街道があり、この他にも塩の道、知多街道などがあって交通の要所ともいえる所となっていました。このために多くの歴史や、伝説なども生まれています。この「切られ地蔵」の話もその一つです。

地蔵寺

新藤半兵衛碑

南区鳴尾1丁目に地蔵寺と呼ばれる寺があります。この寺には上半・下半の2つにわかれた地蔵が安置されています。この寺の縁起によれば、元和元年（1615）に大阪城落城の際の落武者「新藤半兵衛」がこの地を通った時に、海辺の辻に立っていた石地蔵の霊験を試そうと、家来に持たせた槍でこの地蔵を突いたところ、この地蔵は2つに割れてしまいました。この後「半兵衛」はこの地から200m南の草むらに倒れ、血をはいて命をなくしてしまったということです。これを知った里人は地蔵の霊験を恐れて草堂をたて、壊れた地蔵を安置し里人の手で守り続けてきました。この堂が今の地蔵寺であるといわれています。半兵衛の倒れた所は「血塚畑」と呼ばれ供養の碑が建てられています。

シリーズ 班会 自慢紹介

五条北班

鬼頭　豊

五条北班は平成13年12月に6名で始まり、今年7月で80回となりました。どんなことをするのか、何もわからずはじめましたが、看護師さんなどのご協力を頂き、勉強会などができ、大変喜ばしく思っております。参加された方が次回のメニューを予約されることもあり、いろいろな知識が得られることで参加者はありがたく思っています。班会終了後30分位の雑談も楽しみのようで、気持ちのよいつどいといえるでしょう。また、班では、知らずにたまる協同基金の積み立て方式を有志5・6名ではじめ、1か月1，000円ずつ10か月で10，000円を集め、毎年10月に協力させて頂いています。また、班員さんには署名も協力して頂いており、資金参加運動と健康診断のお話ししていく予定です。これからも健康に関するお話しをお願いして、楽しく安心して暮らせる班会にしたいと思います。

2009年 9月間予定表

日	曜日	班会	班会内容	班会場所
1日	火	14：00～内田橋西班（南区）	「大腸がん」について	名南診待合室
		13：00～歌謡舞踊教室（南区）	歌謡舞踊教室	名南わいわい広場
		14：00～連鶴教室（南区）	連鶴教室	名南診デイケア
		19：00～御剱班（瑞穂区）	「大腸がん」について	（水谷宅）
2日	水	15：15～さわやか体操班会（中川区）	ダンベル体操	中川診デイケア
3日	木	14：00～名南病院地域合同班会（南区）	「くも膜下出血について」	名南わいわい広場
5日	土	13：00～ひまわり班（南区）	「いつでも元気」学習会	（鎌田宅）
		14：00～ヨガ班（中川区）	ヨガ教室	中川診デイケア
7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（瑞穂区）	「大腸がん」について	（佐藤宅）
8日	火	13：00～歌謡舞踊教室（南区）	歌謡舞踊教室	名南わいわい広場
		13：30～絵手紙教室（南区）	絵手紙教室	名南診デイケア
9日	水	15：15～さわやか体操班会（中川区）	ダンベル体操	中川診デイケア
10日	木	13：00～絵手紙教室（中川区）	絵手紙教室	中川診デイケア
		14：00～真栄木場・東築地合同班会（南区）	「大腸がん」について	名南わいわい広場
12日	土	14：00～ヨガ班（中川区）	ヨガ教室	中川診デイケア
14日	月	13：30～囲碁教室（南区）	囲碁教室	名南わいわい広場
15日	火	14：00～コスモス班（南区）	「大腸がん」について	デイサービスえがお
		14：00～連鶴教室（南区）	連鶴教室	名南わいわい広場
16日	水	15：15～さわやか体操班会（中川区）	ダンベル体操	中川診デイケア
17日	木	13：00～絵手紙教室（中川区）	絵手紙教室	中川診デイケア
18日	金	13：00～なでしこ班（南区）	「大腸がん」について	デイサービスえがお
		14：00～五条北班（南区）	「大腸がん」について	（鬼頭宅）
		14：30～ひよこ昼班（瑞穂区）	「ふれあい病院見学会」	（ふれあい病院）
		19：00～えんがわ班（瑞穂区）	「知ってトクする」パンフ学習会	デイケアえんがわ
19日	土	14：00～ヨガ班（中川区）	ヨガ教室	中川診デイケア
21日	月	13：30～囲碁教室（南区）	囲碁教室	名南わいわい広場
22日	火	13：00～歌謡舞踊教室（南区）	歌謡舞踊教室	名南わいわい広場
24日	木	10：00～八事班（昭和区）	「大腸がん」について	八事コミセン
25日	金	14：00～かの里班（中川区）	「大腸がん」について	（尾上宅）
26日	土	10：00～ティータイム班（中川区）	紅茶の会	中川診デイケア
		14：00～囲碁の会（中川区）	囲碁教室	中川友の会2Fルーム
		14：00～ヨガ班（中川区）	ヨガ教室	中川診デイケア
28日	月	13：30～囲碁教室（南区）	囲碁教室	名南わいわい広場
		19：00～北原・ひよこ班（瑞穂区）	「民医連・名南会の歴史」について	（湯浅宅）
29日	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
		19：00～平郷班（瑞穂区）	「大腸がん」について	喫茶あみん
30日	水	15：15～さわやか体操班会（中川区）	ダンベル体操	中川診デイケア

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。お問い合せ先：名南・中川健康友の会事務局　☎052-692-2388

医療法人名南会相談役

芝野 一三 さん

8月4日、ご逝去されました。
謹んでご冥福をお祈りいたします。

芝野一三さんの死を悼む

医療法人名南会
名誉理事長　田渕　哲雄

仕事の同僚として信頼していただけでなく私の父祐之にとって芝野一三さんは大切な友人でした。何時も傍にいて欲しいというひとでした。

私は芝野一三さんとともに仕事をするという機会がありませんでした。とても残念な事です。一緒に仕事をしていませんが道徳での生き方を通じて学ぶことが沢山ありました。そして名南病院の玄関には芝野一三さんの筆になる定礎があります。

私たち名南会は芝野一三さんの考え方を受け継いでいきます。私たちが受け継いでいく芝野一三さんの考え方は大切なことはひとの信頼であり、そしてひととひととの結びつき。大事な話は大声で叫ぶのではなく、ゆっくりと語りかける。ひとの信頼に基づいた結びつきは、慌てずゆっくりと、それは生涯の仕事。ひとを殺すという戦争は決してしてはならないこと。こういうことを少しずつ学んできました。そしてきちんと受け継いでいきます。どうぞ、安らかにお眠りください。

芝野 一三さんの経歴

岐阜県郡上郡西和良村（現郡上市）に生まれ、終戦後シベリアに抑留される。1952年大須事件により逮捕され、名古屋拘置所勾留される。58年たぶち医院事務長、66年大須事件被告団長、同年「人格なき社団名南会設立総会」にて専務理事。72年医療法人名南会理事長。84年～日本国民救援会愛知県本部会長・顧問、95年～医療法人名南会相談役、現在に至る。

原水爆禁止世界大会
（長崎）8月7日～9日に参加して

今回、長崎で行われた原水禁世界大会へ名南会から新入職員を含む4名の職員が参加させて頂きました。

名南会では原水禁世界大会の開催前に反核カレーや折り鶴、学習会を行っています。反核カレーは核を身近な問題として考えたり、カンパを集める目的で手作りカレーを販売しています。今回はカレーと一緒に核兵器廃絶の署名を集め1000筆を達成しました。その他、外来やデイケアに折り紙と箱を用意し、受診を待っている間などに折り鶴を折っていただき完成した折り鶴は6000羽にもなりました。地域の方からも「長崎に持っていって欲しい」と沢山の千羽鶴を託して頂きました。参加直前には学習会も開催し、原爆投下によってどんなことがおこったのかについて学びました。

普段の生活の中で平和について考える機会は少なく、自分とは関係のないことと感じていました。しかし今回の世界大会に参加したことで、ここには書ききれないくらい沢山の事を得ました。戦争の知識だけでなく、考え方や気持ちの上で大きく成長できたと思います。

大会2日目（8／8）はうごく分科会（碑めぐり）に参加しました。長崎は本当に暑くて日除けをしても汗がタラタラ、喉はカラカラ…。それでも日陰に入ると涼しく感じてホッと一息つけました。きっと64年前も暑かったことと思います。しかし原爆により何もかもが失われ、陰もなく水もなく本当に辛いが状況がここに広がっていたと思うと心が痛みました。碑めぐりを終えて平和公園に戻ってきた時、鐘が鳴り始めました。お昼かな?と思い時計を見ると11時2分。64年前のこの日にはまだ、多くの方がこの地域で生活されていたのに、翌日には原爆が投下され沢山の方の命が奪われたのかと思うと鳥肌が立ちました。この気持ちを風化させないためにも、名南会での平和活動をさらに活発にしていくために仲間と共にこれから活動していけたら思います。

名南介護老健かたらいの里
支援相談員　中井　宏美

高校生 一日看護師体験をおこないました。

毎年、夏休みの時期になると恒例の企画「高校生一日看護師体験」。7月21日からお盆を除く毎週火曜日に総勢55名の高校生が名南会の各院所で看護体験をおこないました。

▲患者様の足を洗う「足浴」を体験中

中日新聞にも紹介されました

名南病院で行なった看護体験を一日取材してもらい、小さくですが市民版にも紹介されました。

今年は、男子学生が５人も参加

「看護師」という職業は、もう女性だけというイメージが少なくなっている象徴だと思います。毎年、女子学生からしか体験申込がなかったのですが、今年は５人もの男子学生が看護・医療に興味を持ち、体験に参加してくれました。

学生の感想が、職員のやる気にも繋がる

体験の中で、主催している側が学生の元気についていけず、ばてるときもしばしばあります。しかし、「○○さんのような看護師になりたい！」「また来年も参加したい！」という終了時の感想文を読むと「また頑張ろう！」という気持ちになります。

この体験から、また多くの将来の看護師さんを輩出することを目標に、来年も良い体験にしていきたいと思います。

人事課　楊井（やぎい）　千穂（ちほ）

名南診療所 増築工事完了

いつも医療法人名南会・名南診療所にご協力ありがとうございます。

さて、いよいよ名南診療所の増築工事が完了いたしました。下記のように名南診療所の竣工式・内覧会を行います。多数のご参加をよろしくお願いいたします。

日　時

9月25日（金）14：00～ 竣工式
9月26日（土）内覧会

場　所

名南診療所新デイケア室にて

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
9月1日・15日　10月6日・20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
9月11日・25日　10月9日・23日

健康レシピ

名南ふれあい病院 栄養課
大木　直矢（調理師）

豚肉ときのこのさっぱり炒め

エネルギー　339 kcal（1人分）

糖質をエネルギーに変えるビタミン B1 が豊富なので代謝がアップします。
ご飯、麺などの炭水化物（でんぷん）は、体の中で消化されてブドウ糖となり、脳の動きを活発にするエネルギー源になります。その効率を高め,動きを助けるのが、ビタミン B1 です。ビタミン B1 は糖質の代謝を促し、新陳代謝を活発にさせます。また、イライラ防止にも働きます。

材料（2人分）

生しいたけ	3枚
マッシュルーム	4個
エリンギ	大1本（約70グラム）
豚ロース薄切り肉	200グラム
絹さや	10枚
サラダ油	大さじ1
しょうがのみじん切り	1かけ分
にんにくのみじん切り	1/2かけ分
鶏ガラスープの素	小さじ1
砂糖、しょうゆ	各小さじ1/2
水溶き片栗粉	
片栗粉	小さじ1
水	小さじ2
ごま油	小さじ1
酢	大さじ1

作り方

①しいたけは軸を落として半分に切り、マッシュルームは石づきを除いて1cm厚さに切る。
エリンギは長さ半分に切り、2mm厚さに切る。豚肉は3等分に切る。絹さやは筋を取る。
②フライパンにサラダ油、しょうが、にんにくを入れて火にかける。香りが立ったら豚肉を加えて炒め、肉の色が変わったら①のきのこを加えて強火で炒める。
③全体に油がまわったら、水 1/2 カップ、絹さや、スープの素、砂糖、しょうゆを加えてさっと混ぜる。水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつけたら火を止め、ごま油、酢を加えてさっと混ぜる。

簡単!! 健康体操

先月号に引き続き、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。今月からは立位での運動を紹介しま

理学療法士　阪巻 修介　　モデル　伊澤 和大（理学療法士）

1 良い姿勢、立位

1. 腕の力を抜き、自然に垂らします。（＊立位が不安定な人は、椅子の背もたれに手をおき、身体を支えましょう）
2. 足は腰幅に開き、つま先をまっすぐ前に向けます。
3. 膝は出来るだけ伸ばすようにしましょう。ただし、ロックせず、柔らかく保つようにしましょう。
4. 腰が曲がったりそったりしないように背筋を伸ばしましょう。
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。この動作を何度か繰り返し、肩の力を抜きます。
6. あごをひき、まっすぐ前を見るようにします。

2 椅子座り立ち

主に鍛えられる筋肉
大腿四頭筋（太ももの前側の筋肉）、大臀筋（おしりの筋肉）

最初の姿勢
足は腰幅に開き、椅子に浅く腰掛ける。
手は椅子の背もたれ（または机）に添える。
目線を前に向ける。

動き方
ゆっくりと椅子から立ち上がり、その後ゆっくりと座る。この動作を繰り返す。

注意点
椅子が動かないように注意する。
（できれば座る椅子の背もたれを壁につけて行なう）。
座る時に、ドスンと座らないようにする。
膝を曲げるとき、つま先と膝を同じ向きにする。
立ったときに、後傾または前傾しないようにする。
太ももの前に力が入っていることを意識する。

第45回 クロスワードパズル

出題　大森久紀
名南診療所所長

A	B	C	D	E	F	G	H	I

J	K	L	M	N	O	P	Q	R

【パズルの解き方】

クロスを解いて A～R 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「かたらい」の文字が入ります。

たてのかぎ

1 国府宮で行われる有名なお祭り
2 双子のこと　「□□□タワー」「□□□ルーム」
3 □□□を落とす勢い
5 自分の死後の処置について書き置く文書
6 「□□□□税」…導入時は3%だったのに今は5%、財界からは20%まで引き上げよとの声もあるとか…
7 □□がまわる、□□を入れる
9 江戸時代のパスポート？　関所を通るときに役人に見せます
12 古くから語り継がれている、神を中心とした物語のこと、ギリシア□□□など
15 名古屋市16区の中で名古屋駅があるところ
17 外見だけを飾ること、みえ
19 釣りや洗濯物を干したり旗を立てたりするときに使う長い棒
21 打撲傷
23 陸地に災害をもたらす大きな波
25 「□□意を得たり」…自分の考えと一致するときに使います

よこのかぎ

1 帽子を英語で言うと
4 勝者⇔
8 奈良の□□□□が日本最大、鎌倉の□□□□が2番目、名古屋にもあります
10 末期⇔
11 大相撲の三賞といえば、殊勲賞と技能賞と□□□□□□□
13 結婚⇔
14 3月3日は□□まつり
16 英語でいうと「ムーン」
18 人の□□□も七十五日
20 片手⇔　□□□□に花
22 頭のこと　□□□てんてん
24 愛知川　「あいちがわ」ではありません
26 大和時代→□□時代→平安時代
27 お互いに同情して助けあうこと

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。

絵てがみ教室

瑞穂区・松江 洋美さん

瑞穂区・門前 富江さん

瑞穂区・渡辺 光子さん

瑞穂区・井坂 とき子さん

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!
「健診運動」を地域に広げるためにも
看護師さんの力が必要です。
ブランクのある方もお気軽にご連絡ください。
TEL 052-692-2388
〒457-0841　名古屋市南区豊田五丁目15番18号
医療法人　名南会本部事務局　担当　人事課　水出