

10月・11月 共同組織拡大強化月間

「いのちの平等を守る」

民医連と共同組織の仲間と活動をひろげよう!



名南会の事業と運動を地域資金（名南会協同基金）で支えてください。
今年度も「1万人の大腸がん検診運動」「1千人の乳がん検診運動」にとりくみます。

第411号(部内資料)
(毎月1回、1日発行)

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

◀中川診訪問行動の様子



名南診療所地域 新班「苗代班」誕生

月間がスタートする中、名南診地域では新しい班「苗代班」が結成されました。10月6日の第1回班会では村田千秋名南診療所看護課長が講師をつとめ「大腸がん」について学習。さっそく班会参加者全員がその場で大腸がん検診セットを受け取り、みんなで検診を受けることになりました。(苗代班の記事は3面にもあります。)



新班「苗代班」、第1回班会のようす

中川診療所地域、訪問行動で大腸がん検診・協同基金の訴え

「共同組織拡大強化月間」に入ってから中川診療所地域の役員と職員で訪問行動を行なっています。友の会員宅へ、日頃のお礼と引き続き大腸ガン検診・協同基金などへのご協力をお願いしています。

名南診療所増築に、地域から多くの期待と資金協力

～名南診療所職員、友の会共同で、懸命に地域訪問～
名南診地域では増築工事を成功させようと、友の会役員と職員による友の会員さん宅への訪問行動を実施。5月から9月まで延べ50名以上が参加し、250軒近くを訪問し、協同基金へのご協力をよびかけています。今回の月間でも引き続き取り組みます。

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・お問い合わせは
医療法人名南会組織課 052-692-2388

大腸がん検診料金のご案内

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**

年度に1回(他医療機関も含む)。左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ください。

大腸がん検診のお申し込みは

名南病院 (052)691-3171	名南診療所 (052)691-2497
名南ふれあい病院 (052)691-0041	中川診療所 (052)301-2631

乳がん検診のご案内

- ①申し込みは、**名南病院 052-691-3171** まで
- ②委託乳がん検診は、2年に1回の利用となります。昨年委託検診を利用された方は、今年度は自費となります。料金は、名南会の健診パンフレットをご覧ください。

名南会 社員・友の会健診のご案内

特定健診に8項目を追加実施し、窓口自己負担はそのままのお得な社員・友の会健診をぜひご利用ください。申し込みは各院所まで。

国に向けての4項目署名請願項目

1. 後期高齢者医療制度を廃止すること
2. 生活保護母子加算を復活すること
3. 障害者自立支援法を廃止すること
4. 利用者負担を増やさず介護報酬を引き上げること



名古屋市国民健康保険と高齢者医療の改善を求める請願書 (請願趣旨)

名古屋市の国民健康保険制度は今まで、市民の願いと運動、名古屋市の努力で全国に誇れる優れた制度となっていました。しかし、名古屋市は国保への一般会計繰入を減らすために、08年度から未納分の一部などを保険料に上乗せし、保険料が大幅に引き上げられました。国保への国庫負担を50%から30%への削減などにより、所得100万円以下でひとり暮らしの65歳以上の場合でも月額保険料は94,880円と低所得者が多い国保加入者にとって保険料が高すぎます。国保は業者、高齢者に加え、若者の加入が増え、保険料が払えないために短期保険証や資格証明書(窓口で10割負担)を渡され、受診が遅れて病気を悪化させる方が増えています。

そこで、私たちは、国保料を誰でも払える額に引き下げること、短期保険証や資格証明書の発行をやめること、国保料や一部負担金の減免制度の拡充などを要求します。

8月30日に投票がおこなわれた衆議院選挙で、国民の暮らしや平和を壊してきた自民・公明政権が国民の厳しい批判を受け、歴史的大敗を喫し、自公政権は退場することになりました。歴史上はじめて国民の力で新しい政権交代を実現させました。

民主党をはじめとしてマニフェストに掲げられている「社会保障費2200億円削減の見直し、障害者自立支援法見直し」などを一日でも早く実現させることが必要ですが、政策の重点、優先順位をどうするのか、高速道路無料化」なのか、



でも政策実現の優先順位は？

政権交代実現！

後期高齢者医療制度廃止、社会保障充実など国民の要求実現のため、運動をさらに強めましょう！
この秋、4項目署名・名古屋市国保改善署名にご協力ください。

社会保障、教育なのかなど、また財源に消費税を充てるのか、聖域である軍事費などにメスを入れるのかなどが問われます。要するに、国民の要求を実現させるためには、新政権の運営のみにゆだねるのではなく、私たち自身が国民的運動をさらに強めることが決定的に重要です。

本部長 平松博之

役に立つ制度の話

ご存知ですか？福祉給付金制度

寝たきり、認知症などの高齢者は、申請して認定されれば、『福祉給付金資格者証』または『後期高齢者福祉医療費受給者証』が交付され、医療費の窓口負担が無料になります。対象者は、名古屋市とそれ以外で異なりますので、注意が必要です。名古屋市以外は所得条件が厳しいため、対象者がかなり限定されることが予想されます。

<対象者>

●名古屋市の場合…後期高齢者医療の対象者または70歳以上の人で、次のいずれかに当てはまる人。

- ①3ヶ月以上寝たきりで、本人所得が特別障害者手当の範囲の人。
- ②3ヶ月以上認知症で、本人所得が特別障害者手当の範囲の人。
- ③障害者医療・ひとり親家庭などの受給要件に当てはまる人。

※特別障害者手当の範囲とは、おおよそ360万円以下(扶養者数によって数値は変動します)を指します。障害者医療については、身体障害者手帳1～3級 精神保健福祉手帳1～2級の方が対象になります。

「寝たきり」については、食事・入浴・排泄・臥床の状況で対象になるかどうか判断されます。歩行の際に介助を必要とするかどうかの一つの目安になるかと思えます。「認知症」については、行動障害により日常生活に常に注意を要するもしくは、行動障害により食事・排泄・入浴等の日常生活に介護を要する状態だと対象になります。



●名古屋市以外…

後期高齢者医療の対象者で、次のいずれかに当てはまる人。

- ①ひとり暮らしの高齢者で、市町村民税非課税世帯の人。
- ②3ヶ月以上寝たきりで、市町村民税非課税世帯の人。
- ③3ヶ月以上認知症で、市町村民税非課税世帯の人。
- ④障害者医療・ひとり親家庭などの受給要件に当てはまる人。

※ただし、市町村によって要件が多少異なる場合がありますので、注意してください。

<申請窓口>

市町村役場(名古屋市:福祉給付金係、名古屋市以外:福祉医療費給付係)。詳しいことは、病院・診療所の窓口までお気軽にお問い合わせください。

名南ふれあい病院 医療相談室長 林 祐介

早川モモ医師 研修日記



名南病院のプログラムで、5月～10月末まで内科研修を行いました。入院患者さんを2～5名程度受け持ち、指導医の助言・指導を受けながら患者さんの治療にあたってきました。週1回の内科医のカンファレンスで症例を検討したり、5月には外国人医師をお招きし、診察やコミュニケーションの指導をしていただいたりしました。(写真)



患者さんやその家族からも一人ひとりの背景の違いを学び、また病態と治療の現実を実際に勉強させていただくことができました。これまでの教科書での勉強とは全く異なる複雑な問題に悩みましたが、たくさんの先生方、看護師さん、コメディカルみなさんに助けをもらいながら何とか乗り切ってきました。本当に毎日あっという間に過ぎる日々でした。他にも、救急車が来た時の対応や救急外来に呼んでもらい、実際に先生方の診察やオーダーの仕方を見たり、自分でもやってみたりして少しずつ救急医療の役割やスピードの重要性を学びました。さっと診断したり処置している先生や看護師さんをととても格好良く感じていました。最近は少し慣れてきて入院までの検査や点滴のオーダーをすぐに入れることはできるようになりましたが、まだまだ焦ったり自信がないことばかりで毎ドキドキしています。

技術的なこととしては、外科の先生方から外傷の縫合の方法や、救急現場での蘇生方法なども学び、実際

の現場でも活かすことができました。入院患者さんの検査や処置もたくさんの先生方から教わりました。名南病院のプログラムは1人だけですが、他の院所で研修をしている愛知民医連の研修医とも学び交流できる場があります。それぞれの研修医が心に残った症例を振り返る学習会は2～3ヶ月に1回開催され、苦労したこと、悲しかったこと、悔しかったことなど、みんなの悩みを共有し、それをどのようにとらえて行動していけばいいかを教わり、元気をもらいました。同期の研修医と悩みを共有することで名南の長所短所が見え、また現時点の到達度も確認できます。何より話をすることで同期の研修医と同じ思いをしていることを感じて安心したり励まされたりします。

11月からは引き続き名南病院で外科研修を3ヶ月行っていく予定です。もっともっと勉強しなければならないと感じつつも、がんばりすぎて空回りしないよう、じっくりゆっくり患者さんと向き合える研修にしていきたいと思っています。これからもご指導よろしくお願いたします。

名南病院研修医 早川モモ

名南診療所増築祝賀会・内覧会



記念講演する名南ふれあい病院・小松院長

9月26日(土)に、名南診療所の増築祝賀会・内覧会が増築された建物の2階のデイケア室で行われました。当日は職員・地域の方を含め予想以上の200名の方々に御越いただきました。「在宅支援診療所・デイケア・デイサービスの活動内容と役割」という題での名南ふれあい病院小松健院長の話の後、軽食を食べながら、マンドリン演奏・名南診療所音頭を作った竹中さんの演奏を聴き、楽しく過ごしました。

参加された方の中には「多くの方が来て、盛大な祝賀会になった。デイケア室も広々としていて利用させていただくのが楽しみです。」という感想もありました。



第1回目となった道徳地域(ミニ健康講座(10/10))には日頃班会に参加されていない会員さんも含めて10名が参加。名南病院3階病棟の井口真志看護師が、インフルエンザに感染しないためのポイントなどをわかりやすく説明。みんなで手洗

ミニ健康講座

名南病院地域では「共同組織拡大強化・検診推進月間」の10月、すべての班会を「新型インフルエンザの予防と健康チェック」をテーマにした「ミニ健康講座」として開催し、特別にチラシも作成し、友の会員さんに広く参加をよびかけてきました。



の練習なども行いました。後半は血管年齢チェックや、体脂肪測定、血圧測定などを行い、結果に喜ぶ人、ショックを受ける人と様々でしたが、日頃からの健康づくりが大切であることを実感できる健康講座となりました。

名南診療所竣工式

名南診療所の竣工式が名南会の役員、設計・施工会社、銀行の方々合わせ約30名の参加で、9月25日(金)に行われました。大森所長のあいさつから始まり、三宅名南会理事長あいさつ、地域の役員・来賓の方々の祝辞、工事経過報告、工事関係者への感謝状贈呈、謝辞へと続き閉会しました。



あいさつをする大森久紀・名南診療所長

新班紹介 苗代班

私たちの班は50歳代、60歳代の働き盛り(?)の人たちが中心の班です。この先まだまだ働こうと思うと少し健康に不安がある...、健診は受けたけれど一人じゃどうも...、検査の結果が不安...etcと、じゃあ、みんなで健診に行けばこわくないということから集まったグループです。

50歳を境に、身体の変調に気づいた時、不定期に相談に集まって相談したり、時には名南病院や名南診療所の医療スタッフの方々に参加して頂いて、どんな検査をした方が

いいのか、それぞれの相談に応じて頂いております。

薬剤の専門職もグループの人の中にいますが、具合が悪い時の自己判断はもっとも危険だと思っておりますので、まず医師に相談して、その結果、検査をした方が良いのかどうか、自分一人で悩まず、早い相談・検査が最も有効な手段だと思います。そんな思いの人たちが集まり、日々身体を気づかしながら元気に働くことができたいと思っています。

(瑞穂区 吉盛 順子)

第23回 日本高齢者大会 in 別府 町から村からの連帯で ひとりぼっちの高齢者をなくそう

名南健康友の会 会長 水野 健一



9月14・15日、大分県別府市で開催された今年の日本高齢者大会は、例年とは一味変わった緊張感がありました。分科会や全体会の雰囲気盛り上がっているように感じました。

その緊張感は大分県基調報告の中にあるように「総選挙は国民民主権行使の結果、政権交代させた初の快挙」から、まだ二週間しか過ぎていないからではないかと思われました。

全体会では特別決議が確認されました。その主なものは次のとおりです。

- ◆後期高齢者医療制度廃止を実現し、安心の医療を
- ◆核兵器のない平和で公正な社会を
- ◆安心して老後を送れる介護保険制度の実現を
- ◆消費税にたよらない「最低保障年金制度」の創設を
- ◆特養ホームの待機者解消へ「緊急の基盤整備年次計画」の策定を

記念講演では高齢者運動の課題として「福祉」の名に値しない介護保険法と障害者自立支援法は廃止し、全額公費負担とする「高齢者・障害者福祉サービス法」を制定し、施設増設計画立てるべきと強調され、特に介護保険10年目の検証が重要であると提案された。

例年のように高齢者大会の往復のバスやフェリーの途中で、いくつかの学習やハーモニカの演奏で合唱するなど、楽しみながら学ぶという年金者組合らしい元気をもらって帰って来ました。

歴史探訪

歴史の面影を残す「郡道」

尾鍋 昭彦

瑞穂区に「郡道」と呼ばれ、地域の人達から慕われている道路があります。

もともとこの地が愛知県であったことから、この名が付けられたものですが、正式には千種街道であり、当時の地名で愛知郡呼続町千竈から千種町に至る総延長11.5kmの道路です。現在、瑞穂区内では、山崎川にかかる呼続橋から妙音通を越えて高蔵高校(元愛知県立大学)前を過ぎ、名古屋市立大学(元第八高等学校)に沿って左に曲がり、再び右に回って大学を過ぎた所までがこれにあたります。この道は明治末期に始まった耕地整理によって整備されたもので、明治24年の地図には見られませんが、大正9年の名古屋南部の地図には整備された「郡道」が示されています。この道路の沿線には歴史を知る史跡や建物が多く、「ちばなやくし」の名で親しまれている海上寺、明治時代の銀行の建物であった旧豆田郵便局、頭痛・歯痛に効果があるという肴瓮石(なべいし)を境内に置く神之内(じんのうち)八幡社、八高古墳などです。

現在、この道は都市計画による拡幅の工事が計画されており、やがては郡道と呼ばれる昔の面影が失われるのではないかと懸念されます。



海上寺



旧豆田郵便局

班会 自慢紹介

ちぎり絵教室

(港区木場町・尾崎 照子)

楽しく学べ、仲間がいたら助け合える

ちぎり絵教室も始まって5年になります。1か月に1度(毎月第4火曜日)、みんなで楽しくやっています。作品を作るのに一生懸命で(口も動き、手も動き)脳を活性化するのにいいのではないかと、と毎回出席するようにしています。みなさんお上手で、自分自身、勉強させてもらっています。友の会への要求もあれば、どんなことでもいいので話し合いたいですね。元気に長生きするのが私たちの生きがいになっています。



▲毎回わきあいあいたした雰囲気の中で行なわれています。

2009年 11月間予定表

日	曜日	班会	班会内容	班会場所	日	曜日	班会	班会内容	班会場所
2	月	13:00 ~ 囲碁教室(南区)	囲碁教室	名南わいわい広場	18	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
		15:00 ~ 滝の水班(緑区)	「高血圧と予防・治療」	(佐藤宅)			19	木	13:00 ~ 絵手紙教室(中川区)
4	水	13:00 ~ 歌謡舞踊教室(南区)	歌謡舞踊教室	名南わいわい広場	20	金	14:00 ~ 連鶴教室(南区)	連鶴教室	名南診
		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			13:00 ~ なでしこ班(南区)	「骨粗しょう症」	デイサービスえがお
5	木	14:00 ~ 道德地域合同班会(南区)	「認知症」について	名南わいわい広場	21	土	14:00 ~ 五条北班(南区)	「生活習慣病と食事」	(鬼頭宅)
7	土	13:00 ~ ひまわり班(南区)	「生活習慣病と食事」	(鎌田宅)			14:30 ~ ひよこ昼班(瑞穂区)	「インフルエンザ」について	ひよこたまり場
		14:00 ~ ヨガ班(中川区)	ヨガ教室	中川診デイケア	<えんがわ班>	「健康診断」	名南病院		
9	月	13:00 ~ 囲碁教室(南区)	囲碁教室	名南わいわい広場	22	日	14:00 ~ ヨガ班(中川区)	ヨガ教室	中川診デイケア
10	火	13:30 ~ 絵手紙教室(南区)	絵手紙教室	名南診	23	月	13:00 ~ 囲碁教室(南区)	囲碁教室	名南わいわい広場
		19:00 ~ 御剣班(瑞穂区)	「インフルエンザ」について	(水谷宅)			24	火	13:30 ~ ちぎり絵教室(南区)
11	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	25	水	13:30 ~ 絵手紙教室(南区)	絵手紙教室	名南診
		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 ~ 豊2丁目班(南区)	「いつでも元気学習会&健康チェック」	豊田町コーポラス
12	木	13:00 ~ 絵手紙教室(中川区)	絵手紙教室	中川診デイケア	26	木	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
		<木場地域合同班会>	「ハイキング」	未定			10:00 ~ 八事班(昭和区)	「インフルエンザ」について	八事コミセン
13	金	13:00 ~ 歌謡舞踊教室(南区)	歌謡舞踊教室	名南わいわい広場	27	金	14:00 ~ かの里班(中川区)	「いつでも元気学習会&健康チェック」	(尾上宅)
		14:00 ~ 新班「権野班」(中川区)	「いつでも元気学習会&健康チェック」	(源造宅)			28	土	10:00 ~ ティータイム班(中川区)
14	土	14:00 ~ ヨガ班(中川区)	ヨガ教室	中川診デイケア	29	日	14:00 ~ 囲碁の会(中川区)	囲碁教室	中川友の会2Fルーム
		第1回名南健康まつり(南区)					名南病院	14:00 ~ ヨガ班(中川区)	ヨガ教室
16	月	13:00 ~ 囲碁教室(南区)	囲碁教室	名南わいわい広場	30	月	13:00 ~ 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)	「知ってトクする」パンフ学習会	デイサービスえがお					
17	日	14:00 ~ 連鶴教室(南区)	連鶴教室	名南わいわい広場	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				

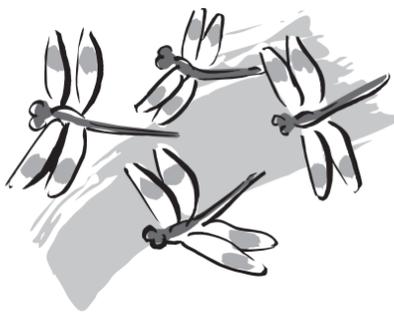
名南会 法律相談

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
11月10日・17日 12月1日・15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火曜日 PM5:00~7:00
11月13日・27日 12月11日・25日



今回のふれあいフェスタは第6回目になります。今回はリハビリ室で筋肉貯筋体操、ふれあい合唱団の歌、手品、名南健康友の会の方々によるちぎり絵の展示を行い、1階フロアでは看護師による健康チェック、お茶・綿菓子・栄養課の鬼まんじゅうの無料試食など、外では観葉植物や無農薬野菜の販売を行ないました。

農家の方の協力もあり無農薬・低農薬野菜の販売が実現し、産地直送の季節野菜や果物、特にトマトやキュウリ、無花果など色や艶も良く美味しそうでした。イベントの中でボランティアさんの手品は、手つきが鮮やかで観客の方も拍手を忘れ、食い入る様に見ていました。

また、皆さんが楽しみにしているバザー!これが毎年の目玉のひとつです!これもボランティアさんの協力があります。去年

より5階でボランティアをして下さっている方が布のワラジを作つて下さりバザーにだしているのですが、去年はあつという間に売れたので今年は多めに20足作つてきて下さいました。お店で買うと手作りセットでなんと2000円近くするそうで今年もあつという間に売り切れしました。是非実物を見てみたい!と言う方は来年を楽しみにして下さい。さて、もうひとつの目玉の福引きも盛り上がりました。特賞から5等まで当たり本数も全部で30本近くあります。実は毎年福引きで困つたことがあるのです。それは景品のもらい忘れます。毎年あることなので何度もアナウンスしてもらい忘れないようにしているのですが、今年の特賞のもらい忘れがありました。来年来られる方は是非もらい忘れないようにお願いします。



にぎやかに「ふれあつた」会場の様子(名南ふれあい病院にて)

今年なんと144人と大勢の方に参加していただきました。来場者も毎年増えておりふれあいフェスタが地域の方に少しずつではありますが広まりつつあるように思います。来年も是非ご参加下さい。

名南介護老健かたらいの里
介護福祉士 森本 哲也

第6回
ふれあい
フェスタ

野菜販売・手品・バザーなどで 144名が楽しみました!

※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	内	○	○	○	○	○	○
	内	○	○	○	○	○	○
前	小	○	○	○	○	○	○
	外	○	○	○	○	○	○
午後	特		○				
	診		○				
夜	内	○		○		○	○
	内	○		○		○	○
診	小	○		○		○	○
	外	○		○		○	○

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		○	○	○	○	○	○

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 691-8085 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)~(金) 9:30~15:50
デイサービス庵 (月)~(金) 9:30~15:50

曜	日	月	火	水	木	金	土
午	前	○	○	○	○	○	○
午後		○	○	○	○	○	○

中川診療所

TEL 301-2631(代)
FAX 301-3018

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2・4水曜日 午後)

曜	日	月	火	水	木	金	土
午	前	○	○	○	○	○	○
午後		○	○	○	○	○	○

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 診療案内

会報「めいなん」ありがとう。一面の「人々の苦しみに寄り添う民医連」の中で、「御輿をつくる」と芝野さんが言われたとありますが、なつかしく思い出しました。田淵先生の二階へ行き、その「御輿」をつくって、最初にかついで流れの早い水の中に入ったのは、私と福田さんら四人でした。向かって来る丸太をさげ、ドブに足をすくわれそうになりながら運びました。とても喜ばれ感謝されました。その時の福田譲治さんは南医療協

伊勢湾台風
いつも喜ばれた
「御輿」の想い出

投稿
読者のひろば

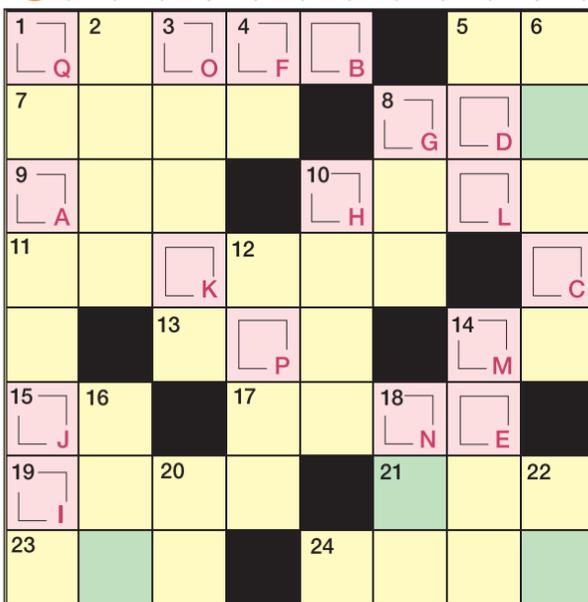
腰痛が少しずつ強くなっています。加齢のため良くはならないと医師のことばです。気持ちだけは明るくと思えます。働ける職場があることが私を元気にしています。さて、当月号の絵てがみ教室皆さまお上手ですね。存じよりのお名前拝見して感動も大きくなりました。特に「ぼうづき」表皮が実の赤さを切なく映しています。日頃絵てがみ「ワーきれい」「上手

熱田区千代田町 奥村 一平さん
熱田区千代田町 奥村 一平さん

の専務、理事長をつとめられ、今は故人です。芝野さんとは名南会設立時から一

第47回 クロスワードパズル

出題 大森久紀
名南診療所所長



【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「めいなん」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	R

- たてのかぎ
- 1 国税収入のうちから一定の比率で地方公共団体へ交付される資金
 - 2 言語「□□□□」あまりひどくて言葉も出ないほどであること
 - 3 かつろぐこと(英語)
 - 4 善い□□
 - 5 主にアルコール類を売っているお店
 - 6 インド洋・ベンガル湾・アラビア海に発生する強い熱帯低気圧
 - 8 蚕の繭からとった糸
 - 10 「□□□□銃」アメリカ軍が開発した軽量の自動小銃
 - 12 限界(英語)
 - 14 もらってくれる人
 - 16 金銭的な価値の高いこと「□□□□のもの」
 - 18 臓器移植の臓器提供者
 - 20 火↓□□↓木
 - 22 「□□カッ」「□□汁」「□□トロ」「□□テキ」

ヒント 小林一茶の俳句です

よこのかぎ

- 1 酔っ払いの歩く様子
- 5 〆□□の葉さらさら のきばにゆれる…♪(たなばたさま)
- 7 崩れ落ちること
- 8 英語で言うと「マシン」
- 9 「□□□ががらない」 出世や金銭に恵まれないこと
- 10 契約を解除すること
- 11 セメント、砂、砂利を水で練り混ぜてかたませたもの
- 13 遠赤外線でじっくりおいしく焼き上げる「□□□焼き」
- 14 「羅生□□」「東大寺南大□□」「天安□□広場」「凱旋□□」
- 15 可⇄□□
- 17 永久凍土の表面が夏の間だけ溶けてコケ類などが生える荒原
- 19 ゼネラルストライキの略
- 21 夜(英語)
- 23 「□□□通達」行政官庁の命令に従って、その補助機関が発する通達短歌や長歌など、日本古来の定型詩
- 24 「鉄の□□□□」 第2次大戦後の東西冷戦の緊張状態を象徴した言葉

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11月30日(月) 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。

409号の答えは「ハエヒツ ウツパハ ナムアマダブツカナ」。21通の応募があり、17名の方が正解でした。(当選者) 加藤 久子さん(中川区大当郎) 関谷 すみ江さん(瑞穂区浮島町) 西 妙子さん(南区道徳新町)

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。今月も立位での運動を紹介します。

理学療法士 阪巻 修介 モデル 伊澤 和太(理学療法士)

4 横への脚上げ(横上げ)

主に鍛えられる筋肉

中殿筋、小殿筋(おしりの横)

最初の姿勢

足は腰幅に開き、つま先と膝を同じ向きに向ける。手は椅子(または机)に添える。目線を前に向ける。

動き方

片足に重心を移し、バランスがとれたらもう一方の脚を床から浮かせ、側方に上げる。(※高く上げる必要はない)

注意点

上げる脚のつま先と膝は前に向ける(外や内にむかないように)。おしりの横に力が入っていることを意識する。



健康レシピ

名南ふれあい病院 栄養課
大木 直矢(調理師)

とり肉ときのこの
クリーム炒め

エネルギー 284 kcal (1人分)



きのこには食物繊維がたっぷり含まれています。特に、不溶性食物繊維という、水に溶けない食物繊維が豊富です。不溶性食物繊維は、水分を含むことでかさを増し、大腸の動きを活発にし、腸にたまっている排出物を掃除し、整える働きがあります。とり肉にきのこの香りが移った濃厚なクリーム炒めです。好みでパンを添えても。

***** 作り方 *****

下ごしらえをする

①しいたけは軸を落とし、2~4つに切る。しめじは石づきを除いて小房に分け、マッシュルームは石づきを除いて3mm幅に切り、ねぎは斜め薄切りにする。とり肉は一口大のそぎ切りにし、塩、こしょうをふる。

材料を蒸し焼きにする

②フライパンにバターを溶かし、とり肉を両面よく焼く。きのこねぎを広げてのせ、ワインをふってふたをし、きのこがしんなりするまで蒸し焼きにする。

③きのこから出た水分をペーパータオルなどで軽くふき取り、生クリームを加えて強火にし、混ぜながらひと煮立ちさせる。塩、こしょうで味をととのえ、パセリをふる。

*** 材料(2人分) ***

しいたけ 1/2パック
しめじ 1/2パック
マッシュルーム 1/2パック
とり胸肉 1/2パック(約120g)

下味

塩、こしょう 各適宜
長ねぎ 1/2本
バター 大さじ1
白ワイン 大さじ1
生クリーム 1/4カップ
パセリのみじん切り 適宜

第1回

名南健康まつり

日時 11月14日(土)14時~16時

場所 名南病院リハビリ室、小児科待合室、多目的室

健康チェックコーナー、医師による健康相談、バザー、友の会による喫茶コーナー、栄養課による試食コーナー、リハビリ体操、バイオリン演奏など楽しい企画が満載!

参加費無料、ご家族そろってお気軽にお越しください。

お問い合わせ

名南健康まつり実行委員会 担当:組織課 瀬戸・小岩
(052)692-2388 まで