

め
い
な
ん第413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円新年の
ごあいさつ新年あけまして
おめでとうございます。

昨年中は、地域の皆様、
社員の皆様、名南・中川健
康友の会の皆様には大変お
世話になり、心より感謝申
し上げます。

昨年は医療崩壊が進みつ
つあることが、国民のなか
に段々浸透していった一年
でした。小児科、産婦人科、
外科をはじめとした医師不
足や、看護師不足、そして
国立、公立、私立を問わず、
診療科の縮小やベッド数の
削減、さらには閉院が相次
いでいる現実が、繰り返し
マスコミで取り上げられま
した。

総選挙で民主党を中心と
した連立政権が出来て肝炎
患者救済の法律は成立しま
したが、毎年の社会保障費

医療法人名南会理事長
三宅 隆史

削減政策の中止、後期高齢
者医療の廃止、診療報酬の
引き上げなど、私たちの要
求が通るかどうかは、まだ
まだ不透明です。

しかし、その時々々の医療
政策がどのようなであれ、私
たち医療法人名南会の病院、
診療所、老人保健施設など、
すべての施設で、地域の皆
様や社員の皆様、友の会会
員の皆様と協力して健康づ
くり、まちづくりに努力し
ていきます。今年も従来同
様、皆様のご協力をお願い
致します。



名南病院

年末・年始の
休診のご案内

年末年始の診療は以下の通りとさせていただきます。

休診は
12月29日(火)午後より
1月3日(日)です。

(名南ふれあい病院、名南診療所、中川診療所の
休診日も同じです。)なお、救急の場合はお電話で事前にご確認の上、
救急外来をご利用下さい。電話 名南病院 **052-691-3171**(20時30分から翌日8時30分までの救急受入は
休止しておりますので、あらかじめご了解下さい)新年にあたり、皆様方
のご健康とご多幸を
お祈り申し上げます。医療法人名南会副理事長・
名南ふれあい病院副院長

早川 純午

同副理事長 菱川 一巳

同副理事長・名南健康友の会会長
水野 健二

同名誉副理事長 立川 美代治

同理事・中川健康友の会会長
服部 繁治同常任理事・名南病院長
小南 重人同常任理事・
名南ふれあい病院長

小松 健

同理事・名南診療所長
大森 久紀同理事・中川診療所長
山口 達也同理事・名南介護老人保健施設
かたらいの里施設長

家田 一文

佐藤 龍子

名南在宅総合センターきずな所長
役職員一同

新年の
ごあいさつ



名南健康友の会
会長
水野 健二

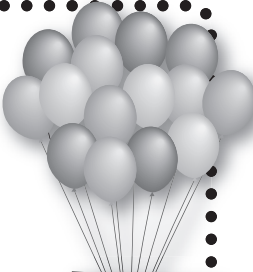


中川健康友の会
会長
服部 繁治

昨年4月の名古屋市長選挙、8月の総選挙での結果は一人ひとりの有権者の一票によって、大きな変化をもたらしました。国民の切なる願いが期待できる新しい政治が始まりました。

小泉内閣以来、社会保障費を毎年2、200億円削減してきたことによって、高齢者をはじめとする社会的弱者がいじめられる冷たい政治が続いてきました。「もういい加減にしてくれ」という国民の気持ちが新しい政治状況を生み出したのだと思います。市民や国民の願いが果たして実現するのかわるか、関心を持って、庶民が安心して暮らしていける政治を期待したいと思います。

社会的格差と貧困が広がっています。今こそ、民医連職員と社員・健康友の会のみなさんが、無差別平等の民医連運動の心を地域に広げ、笑顔があふれるように、力をあわせてがんばっていきましょう。



名南健康まつり

11月14日午後、名南病院を会場に「第1回名南健康まつり」が行われました。はじめての企画でしたが、230名を超える方が参加され、会場はたくさんの人であふれ大盛況となりました。

リハビリ室では、ハーモニカ演奏やリハビリ課職員による健康体操、「木と音の会」のみなさんによる演奏会などが行われ、参加者も一緒に歌ったり、体操をしたりと楽しいひとときを過ごしました。一方、多目的室では糖尿病療養指導

研究会による「世界糖尿病デー」コーナーが設けられ、三宅隆史理事長による講演会や医師による健康相談コーナーが、また、小児科待合室では、友の会と栄養課による喫茶・試食コーナーと看護部による健康チェックコーナーが設けられ、たくさんの方で賑わっていました。

又、日頃見ることはできない手術室などを見学する「病院見学ツアー」も行われ、地域のみなさんと職員の交流の場として、大きく成功しました。



名南会 2010 年法律相談

担当弁護士に相談できます（初回相談のみ無料）

※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。

●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

1月12日・19日 2月2日・16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

TEL (052) 362-3731 日時：毎月第2・4金曜日 PM5:00~7:00

1月8日・22日 2月12日・26日

名南診療所通所リハビリ

10月よりリニューアルオープン！

みなさん、こんにちは！名南診療所通所リハビリは10月よりリニューアルオープンし、装いも新たに頑張っております。

名南診療所通所リハビリでは利用者様一人ひとりのご自宅での環境に合わせた、ADL【日常生活動作】訓練を行なっております。その一つがお風呂で、すべて家庭用の個浴になっています。

まだまだ利用者様の人数は定員にはほど遠いですが、みなさん真剣にリハビリに励まれております！

その中でも楽しく、元気になって頂けるように個別のリハビリ以外にみんなで一緒に行える取り組みもしているのでご紹介します。

音楽体操

ドレミの歌やヤングマンなどの歌に合わせて歌って踊る体操

おやつ作り

各自、役割を持って頂き分担しておやつを作ります

外出

屋外歩行、階段昇降など楽しみながら行ないます



みなさん楽しみながら知らない間に体を動かす事が出来、リハビリにつながっています。

徐々に利用者様は集まっておりますが、まだまだ空きはありますのでみなさまご紹介お願い致します。

名南診療所通所リハビリ 長瀬 輝昭

名南ふれあい病院 3階病棟

秋の音楽会

11月11日午後、名南ふれあい病院3階病棟の年間行事の一つ、「秋の音楽会」が行われました。年間行事は季節ごとに担当スタッフが決まっており、多職種で連携を取りながら準備を進めています。

今回は10名の方が、初めてボランティアとして参加され、患者様のご家族も多数参加して頂きました。ボランティアの方の三味線に合わせて手拍子をする患者様や、民謡や歌と一緒に口ずさむ患者様もみえました。昔を懐かしんで思わず涙ぐまれる患者様もおられ、楽しいことが大好きな病棟スタッフも、ボランティアの方に混ざって踊りを楽しみました。

患者様、職員を含め大盛況で、毎日がこんな状況であればいいなという感想も聞かれました。





本年もよろしくお祈いします

名南健康友の会 副会長 尾鍋 トシ子



共同組織

(社員・協同基金・友の会)

のページ



昨年は友の会の行事や活動にご協力いただきまして本当にありがとうございました。

お正月の大須演芸場での初笑いにはじまり、春の行楽はインフルエンザで中止されたものの、各地域での夏まつり、春秋のいきいきフェスティバル、秋の行楽など、どの行事にもたくさんの参加をいただきました。また、友の会健診、大腸がん検診、乳がん検診など地域のみなさんの健康を守る取り組みも昨年は一層発展させることができました。名南診療所の増築では、職員の皆さんと350件以上の会員さんを訪問し、たくさんの資金協力をいただきました。名南病院地域、ふれあい病院地域でも、職員のみなさんとの取り組みが進み、初めての名南まつりでは200人をこえる参加者でにぎわいました。

私たちを取り巻く地域社会では、貧困、派遣切り、医療崩壊など若者からお年寄りまで暮らしにくくなっています。私たちの取り組みはまだ不十分ですが、弱い人たちによりそいながら少

しでも住みよい社会になるように頑張っていきます。

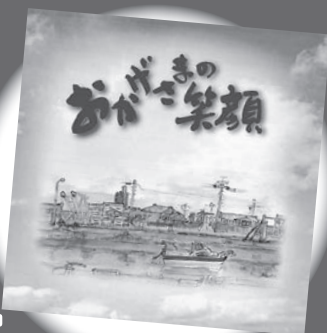
「名南わいわい広場」、「名南診療所の多目的室」、「ふれあいヴィレヂ」などのたまり場も地域のみなさんにたくさん利用していただきたいと思います。また、この紙面にもおおいに投稿していただき、より充実したみなさんの紙面にしたいと思います。今年もよろしくお祈いします。



“名南診音頭”が収録されている

「おかげさまの笑顔」CD紹介

名南診療所が7年前に改築され、まもなく診療所の2階を利用して週1回ボランティアさんの「コーヒー」が始まりました。その喫茶を利用されていた竹中正道さんが診療所の患者さまや職員をみている中から生まれた“名南診音頭”も収録されています。このCDは、伊勢湾台風の救済に始まり、工場の街の住人、自分たちの手で作った診療所、ささやかな幸せを求めながら、生きている姿が、一枚のアルバムになっています。



制作発行・問い合わせ / 竹中&藤村

竹中 正道 〒464-0822 千種区穂波町2-15-3-101
TEL&FAX 052-757-0708
E-mail eiko99okeef@yahoo.co.jp

藤村記一郎 〒470-0132 日進市梅森町新田135-495
TEL&FAX 052-805-8089
E-mail kiichiro2003@ybb.ne.jp

第31回 いきいきフェスティバルを開催

11月15日、道德公園で「第31回いきいきフェスティバル」が行われ、友の会からは健康チェックやバザーなどを出店しました

とにかくとても楽しい一日でした。11月1日から15日に延期ということもあって、参加された方は少なかったかもしれませんが、天気にも恵まれ、大勢の人に喜ばれたことと思っています。友の会の皆様からたくさんのバザーの品を寄付して頂き、本当に頭の下がる思いでした。「みたらし」もはじめての人たちがたくさんお手伝い下さり、「楽しかったよ」と言ってもらえ、完売した時はホットしましたね。地域の人たちに名南病院の良さを知ってもらい、友の会の仲間を増やしていけたらいいなと思っています。私も微力ながら体の許す限りお手伝いさせて頂きたいと思っています。今後共よろしくお祈いします。

南区三条 牧野 尚子



中川診療所 事務 竹本 実花

「大腸がんは男性・女性のどっちがなりやすいの?」「水洗トイレになってから便の観察をしなくなったし、検診の便がうまく取れない」などの質問のほか、アンケートでは「肺がん、女性特有の病気を取り上げて欲しい」の要望もありました。次回は2月を予定しています。みなさんのご期待に沿えるよう充実した内容と楽しい集まりを目指して頑張りたいと思います。

12月3日(木)14時30分、中川診療所の待合室にて開催しました。当日は小雨が降りはじめ冷え込む日となりましたが、前回は大きく上回る40名の参加でした。多くの方が大腸がん検診を受けているので、結果についての精査にはどんなものがあるのか、その後どうなるのかなど関心を持って聞いていました。「どのくらい排便がないと便秘なの?」「大腸がんは男性・女性のどっちがなりやすいの?」「水洗トイレになってから便の観察をしなくなったし、検診の便がうまく取れない」などの質問のほか、アンケートでは「肺がん、女性特有の病気を取り上げて欲しい」の要望もありました。

「大腸がん」について

中川診療所
第二回健康講座



古墳も多く、瑞穂古墳群と名付けられています。一、二、三、四、五、六、七、八、九、十、十一、十二、十三、十四、十五、十六、十七、十八、十九、二十、二十一、二十二、二十三、二十四、二十五、二十六、二十七、二十八、二十九、三十、三十一、三十二、三十三、三十四、三十五、三十六、三十七、三十八、三十九、四十、四十一、四十二、四十三、四十四、四十五、四十六、四十七、四十八、四十九、五十、五十一、五十二、五十三、五十四、五十五、五十六、五十七、五十八、五十九、六十、六十一、六十二、六十三、六十四、六十五、六十六、六十七、六十八、六十九、七十、七十一、七十二、七十三、七十四、七十五、七十六、七十七、七十八、七十九、八十、八十一、八十二、八十三、八十四、八十五、八十六、八十七、八十八、八十九、九十、九十一、九十二、九十三、九十四、九十五、九十六、九十七、九十八、九十九、百。

瑞穂陸上競技場やラクビー場など多くの運動施設がある瑞穂公園一帯は、また、古代の遺跡が多く残る所でもあります。この辺りは、八事方面からのびる丘陵地の先端にあたり、かつては海面に面した所もありました。



▲大曲輪貝塚

瑞穂公園に残る古代の遺跡

歴史探訪

シリーズ13

瑞穂区

尾鍋 昭彦

わの会班

（班長 源造 静子）

健康づくりをめざしてがんばっています。

日	曜日	班 会	班会内容	班会場所
4日	月	13:30～囲碁教室(南区)	囲碁教室	名南わいわい広場
5日	火	19:00～御剣班(瑞穂区)	「新年会&いつでも元気・学習会」	(水谷宅)
6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
8日	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
		14:30～わの会班(中川区)	「新年会&いつでも元気・学習会」	(源造宅)
9日	土	<ひまわり班>	「1/22健康講座へ」(呼統3班合同企画)	
		14:00～ヨガ班(中川区)	ヨガ教室	中川診デイケア
11日	月	13:30～囲碁教室(南区)	囲碁教室	名南わいわい広場
12日	火	13:30～絵手紙教室(南区)	絵手紙教室(DVD笑って死ぬる病院)	名南診多目的室
13日	水	15:15～さわやか体操班会(中川区)	ダンベル体操	中川診デイケア
		友の会・初詣・初笑い(大須)		
14日	木	13:00～絵手紙教室(中川区)	絵手紙教室	中川診デイケア
15日	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
		<なでしこ班>	「1/22健康講座へ」(呼統3班合同企画)	
		14:30～ひよこ屋班(瑞穂区)	「リウマチ」について	たまり場ひよこ
		19:00～えんがわ班(瑞穂区)	「骨粗しょう症」について	デイケアえんがわ
16日	土	14:00～ヨガ班(中川区)	ヨガ教室	中川診デイケア
17日	月	12:00～平郷班(瑞穂区)	「新年会」	喫茶あみん
18日	月	13:30～囲碁教室(南区)	囲碁教室	名南わいわい広場

日	曜日	班 会	班会内容	班会場所
19日	火	<コスモス班>	「1/22健康講座へ」(呼統3班合同企画)	
20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
21日	木	13:00～絵手紙教室(中川区)	絵手紙教室	中川診デイケア
22日	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
		14～「小松Dr健康講座」(ヴィレチ)	「健康に長生きするためには」	ふれあいヴィレチ
23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
25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)	「膝関節痛」について	(湯浅宅)
26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
		13:30～連鶴教室(南区)	連鶴教室	名南診多目的室
27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
28日	木	10:00～八事班(昭和区)	「脳血管障害」について	八事コミセン
29日	金	12:00～かの里班(中川区)	「新年会」	
30日	土	14:00～ヨガ班(中川区)	ヨガ教室	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。
お問い合わせ先：名南・中川健康友の会事務局 ☎052-692-2388

特定健診

はもうお済み
ですか？

75歳以上の方の特定健診は
2月末までです

特定健診はもうお済みですか？ 75歳以上の方(後期高齢者医療保険にご加入の方)の特定健診の実施期間は2010年2月末までです。また、名古屋市の国民健康保険にご加入の方の実施期間は2010年3月末までです。社員・友の会員の方は、特定健診の項目に8項目をプラスした「社員・友の会健診」を追加料金なしで受けて頂くことができます。お申込み・お問い合わせは病院・診療所の受付まで。

法人健診委員会

名南病院

糖尿病学会認定教育施設に
認定される！

名南病院では、10月26日付で日本糖尿病学会から糖尿病学会認定教育施設としての認定を受けることができました。同時に三宅隆史医師が研修指導医としての認定も受けることができました。認定期間は2009年10月13日から2014年3月31日です。

これで、名南病院にて研修を受けることで糖尿病専門医の資格を取得できる道が開けたことになります。具体的には、認定内科医研修の課程を修了した医師が、名南病院で3年以上の期間にわたって糖尿病の臨床研修をすることで糖尿病専門医の試験を受ける要件を満たすことができます。のです。(他に筆頭者としての学

会発表または論文が2編以上あること、条件があります)

認定教育施設は、名古屋市内ではこれまでに8医療機関あり、9番目の施設となりますが、南区では唯一の施設です。また、東海北陸地域の民医連の病院の中でも名南病院が初めての施設となりました。

名南病院では、教育・研修のできる病院として整備しているという方針の下、今年度、基幹型臨床研修病院として初期研修医を迎え入れましたが、これからは、糖尿病専門医をめざす医師の教育研修施設としても後期研修医を受け入れていこうと意気込んでいます。

投稿

読者のひろば

新政権に医療費負担軽減を期待

政権交代で子育て支援の話は聞こえてくるが、昨年8月より医療保険の支払いが30%から10%になって助かっています。又来年4月より20%に上がるかとビクビクしてます。年齢とともに、益々あちこち悪くなり医療費が上がる大変です。

港区稲永 中村 洋一さん

名南会の企画で、孫が「ちぎり絵」に興味

10月3日、ふれあい病院のバザーに行きました。孫がちぎり絵を教えるもらってとても興味を持ちました。今、年中さんですが、新聞やら雑誌の色紙を集めて自分なりに楽しんで居ります。ちゃんとした色紙でなく、捨てる紙で楽しめることを知りました。ありがとうございました。

南区道德新町 中島 由理さん

第49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。斜線の中には「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	S		

たてのかぎ

1 お正月に届けられる新年の挨拶状。最近葉書でなくてメールですませる人も多いそうです。

2 金・銀・プラチナなどの貴重な金属。

3 「□□」「無二」「□□我独尊」「□□物論」。

4 「項」首の後ろの部分のこと。

5 橋ぐいの上に渡し、橋板を支える材。

6 自分のことや自分に関係あることを他人に誇る。こと。お国□□□□、腕□□□□、のど□□□□。

8 絵をかくのに用いる厚手の紙。

10 チャーシュー□□□、ちゃんぽん□□□、担々□□□、カップ□□□。

13 家族や仲間どうしの争い。

16 海に面していない県、冬季オリンピックが開催されたことがあります。

17 「必要は発明のー」。

19 刻みタバコを吸う道具、または電車にただ乗りすること。

21 名南診療所があるのは南区□□□□橋です。新堀川に架けられた橋です。

23 高知県の旧国名。

24 腰掛けともいいます。

よこのかぎ

1 「年次有給休暇」の略。

5 「旅の□□」はかき捨て。

7 マンボウ料理で有名な三重県の港町、めはり寿司やさんま寿司も有名です。

9 映画のスクリーンやテレビのブラウン管の上の画像。

11 役に立ちそうな言葉をかけること、英語で言うとアドバイス。

12 左右一対でそらまめのような形をした臓器、血液を濾過して尿を作るところです。

14 子守□□□、数え□□□、替え□□□、はな□□□。

15 じい〜までは指輪も 回るほど や〜せてやつれた・・・♪ (渡哲也さんの「□□□□の花」)

18 乾季⇄□□□。

20 「□□輩は猫である」(夏目漱石の小説)。

21 左派⇄□□□。

22 植木市は花や木を売りますが、茶碗を売っているのは？

25 春、静かに降るこまかな雨。

26 鳥の雛(ひな)が成長して巣から飛び立って去ること。

友の会行楽、ススキの風景に溶け込んで
楽しい一日

春の旅行が中止となり、そのリベンジの如く「奈良・曾爾高原」への旅、とても素敵な場所でした。万葉の昔からの名所だそうですが、ススキ一面の風景、身も心も溶け込んでしまいい、私たちもその一隅になったようです。二ヶ所から煙が上がっていて心配しましたが、野焼きなので安心して下さいとの放送。以前はあたりまえの光景が都会では行われなくなっていました。行事ですね。山も冬仕度、私達も同様ってこの楽しい一日でした。

緑区鳴海町 福岡 ちよ子さん

臨床検査技師の募集！

名南病院では臨床検査技師(パート)を募集しています。
委細面談 TEL 052-691-3171 事務長:大久保

看護師募集！

本部人事課:TEL 052-692-2388
水出

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1月31日(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。

411号の答えは「うしろから あさかぜふくや もどりみち」。18通の応募があり、全員が正解でした。(当選者)天野 日出輝さん(南区弥次工町) 野田 美代さん(南区氷室町) 向山 寿子さん(瑞穂区津賀田町)

新春絵手紙

長年続けてきた名南診療所絵手紙教室が
絵手紙班会になりました。
健康についての学習をしながら絵手紙も楽しんでいます。

瑞穂区 市岡 笑子さん

南区 安田 恵美子さん

熱田区 佐々 たづ子さん

瑞穂区 尾鍋 トシ子さん

南区 井上 喜久子さん

南区 藤井 道江さん

簡単!!
健康体操

今月はいつでもどこでも簡単に
できる「立ち上がり訓練」について
紹介していきます。

理学療法士 阪巻 修介 モデル 伊澤 和大 (理学療法士)

①はじめに浅く腰掛けます

椅子は少し遠く感じるぐらい離しておいた
方がやりやすいです

②手すりにつかまり、
前にかがみます

手も足も肩幅ぐらい
に広げていきましょ
う。決して上に上げ
る訳ではなく前に
移動して下さい。

③お辞儀をしながら手すりを近づけ
お尻が浮いたら足を伸ばします

さらに前へ移動するとお尻が浮きやすくな
ります。体を少しずつ伸ばしていきま
しょう。

健康レシピ

名南ふれあい病院 栄養課
大木 直矢 (調理師)

きのこ根菜の
けんちん汁

*** 材料 (2人分) ***
しめじ 1/4パック
まいたけ 1/2パック
生しいたけ 1枚
もめん豆腐 1/4丁
にんじん 3cm
ごぼう 7cm
サラダ油 大さじ1/2
昆布 6cm
酒 大さじ1/2
醤油 大さじ1強
わけぎ 適量

***** 作 り 方 *****

下ごしらえをする

① しめじは石づきを除き、まいたけとともに小房に
わける。しいたけは軸を落とし、4つに切る。にん
じんは1cm厚さの半月切りにし、ごぼうは包丁の
背で皮をこそげて1cm幅に切る。

けんちん汁を作る

② 鍋にサラダ油を熱し、①をすべて一度に加える。
油がまわったら、水2カップ、昆布、酒、しょうゆを
入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。
③ 豆腐を手でくずし入れ、ひと煮立ちさせる。器に盛
り、小口切りにしたわけぎをのせる。