めいなん

第415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

“1000人の乳がん検診運動”

昨年度に続き、12月までに目標の1000件を達成！

昨年度に引き続き、名南会と名南・中川健康友の会が共同でとりくんできた「1千人の乳がん検診運動」は、12月末までの乳がん検診実施数が1，028件となり、目標の1，000件を達成しました。昨年度は3月上旬に目標の1，000件を突破しましたが、今年度は約2か月も早い目標達成となりました。2年連続の目標達成は、地域の中で健診をよびかけてきた友の会と、検診を担当する名南病院との協力・共同が、これまで以上に大きく広がった成果といえます。

乳がん検診1000件実施で、要精密検査58名、そのうち9名の方のがん発見

乳がんは、女性がかかるがんの中で最も多いがんです。実際、名南病院では昨年4月からことし1月末までに1，112人の方が乳がん検診を受けられましたが、このうち58名の方が要精査となり、精密検査を実施した結果、9名の方からがん（乳がん7名、甲状腺がん2名）が発見されています。

乳がんの死亡率は年々増え続けています 年に一度は乳がん健診を

今年度は自治体による無料クーポンが配布されたり、テレビでも乳がんに関する番組やドキュメンタリーが放送されるなど、乳がんに対する関心も高まっており、名南病院でもはじめて乳がん検診を受けられた方が多いのが特徴の一つです。しかし、各国の乳がん死亡率を見ると、日本だけが上昇し続けており、乳がん検診を受ける人が他国と比較して少ないことが、その要因と言われています。

乳がんは早期に発見すれば完治できるがんです。名南病院では、乳がんで亡くなる悲しい事例を一つでも減らすために、月に一度の自己検診と、年一回の乳がん検診受診をよびかけています。ご家族やまわりの方で、今年度まだ乳がん検診を受けられていない方がみえましたら、ぜひ、名南病院でのご受診をお勧めください。

鈴木　るり子 医師（写真中央）

『まさか私が乳がんになるわけないわ』なんて考えている方もいるとは思います。しかし自覚症状が出てからではがんが進行してしまい、手遅れになる可能性もあります。

ひとりでも多くの方に乳がん検診を受けて頂き、早期発見のお手伝いができたらと思っています。

第1回 中川診療所健康まつり

日時　3月20日（土）13時～14時30分

場所　中川診療所待合室、デイケア室

健康チェックコーナー、介護相談、ハーモニカ演奏、バザー、友の会による喫茶コーナー、ぜんざいコーナー、野菜販売コーナー、子ども遊びコーナーなど企画が満載！

参加費無料、ご家族そろってお気軽にお越しください。

お問い合わせは　中川診療所健康まつり実行委員会（中川診療所内）
(052) 301-2631まで

特定健診はもうお済みですか？

名古屋市国保の方の特定健診は3月末までです。お早めにお申し込みください！

特定健診はもうお済みですか？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。4月以降は新年度の受診券が配布されるまで、特定健診を受けて頂くことができませんので、お早めにお申込みください。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・診療所の受付までお気軽にお申込みください。

名南会健診委員会

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

花粉症のはなし

厳しい冬が過ぎて、暖かくなり始めますと多くの人は春に向かって気分がうきうきとしてくるものです。しかし、一部の人は憂鬱な気分になる季節の到来となります。

鼻が詰まり、鼻水が止まらず、くしゃみを連発し、眼もくしゃくしゃする。

そうです！花粉症の季節の到来です。

今年の花粉の飛散量は、昨シーズンと比較してほとんどの地域で少なくなると予測されます。

また、飛散開始時期は例年より西日本でやや遅く、東日本から北日本では1週間程度早くなると予測されます。

しかしながら花粉飛散量は一部地域を除き、全国的に花粉症を発症しうるレベルですので昨シーズン比での増減にかかわらず予報に基づいた早めの花粉症予防対策が必要と考えられます。

近年、花粉症の患者数は年々急増し今や全国で2000万人と推定されます。

原因となる花粉としては、春先に飛ぶスギ花粉が最も多く全体の80%を占めていると言われています。しかし花粉症は一度発症すると残念ながら完全に治す事は困難です。

それではどうしたらいいのでしょうか？花粉症の治療と対策をお話します。

花粉症とは どんな病気でしょうか？

花粉症とは花粉（アレルゲン）によるアレルギーの事で、症状はおもに眼と鼻に現れます。花粉が眼や鼻の粘膜に接触する事でアレルギー症状が現れます。

花粉症はどんな症状がでるの？

眼：周りが痒くなり、まぶたがはれぼったくなります。ゴロゴロしたり、かすむ・まぶしく感じる事があります

鼻：くしゃみ・鼻水・鼻づまり

重症な場合は、発熱・全身倦怠感・喘息発作などを起こす事があります。

花粉症の原因となる植物と花粉が舞い飛ぶ時期は？

花粉症の原因となる植物は約60種類といわれます。

代表的なものは、次の4種類になります。

スギ　：2～5月
ヒノキ　：4～5月
ブタクサ：6～8月
ヨモギ　：8～10月

どの花粉に反応するか調べるにはどんな方法がありますか？

花粉症の原因植物を特定するための検査には次の4つの検査があります。

①スクラッチテスト
②皮内テスト
③RAST法
④誘発試験

日常生活での花粉症対策は？

生活上の注意点6か条

①外出はなるべく避けましょう
②マスク・メガネ・帽子・マフラーを着用して花粉を遠ざけましょう
③花粉を家の中に入れないようにしましょう
④ファーストフードや加工食品の取りすぎに注意し、バランスのとれた食生活に改善しましょう
⑤たばこやお酒、刺激性の強い香辛料などの摂取は控えめにしましょう
⑥皮膚を鍛え、ストレスをなくすよう心がけましょう

花粉の飛散情報などが、各メディアで流されていますのでチェックしましょう。

医療機関などではどのような治療をしていますか？どのような薬がありますか？

★花粉症の症状がでるまえに！

抗アレルギー剤

かゆみの原因物質（ヒスタミン）を増やさないようにする薬です。経口薬・点鼻薬・点眼薬があります。

昨年以前に花粉症の症状が出た方は、症状が出る前の1月後半頃より症状がなくても薬を飲み始めましょう。それはなぜ？この時期は症状が出ないまでもすでに花粉が飛び始めています。また抗アレルギー剤は薬の効果が出るのに時間（2週間くらい）がかかるからです。

★花粉症の症状がでたら！

抗ヒスタミン薬

かゆみの原因であるヒスタミンを直接阻止する薬です。

副腎皮質ステロイド薬

炎症を抑えたり、アレルギーを抑える薬です。点鼻薬・点眼薬・経口薬があります。経口薬は副作用を考慮して短期間の使用にとどめます。

※薬の使用を始めてからの注意点

花粉は気候などにより飛散量が変わり、症状も変化します。

一時期飛散量が減った等の理由で症状が和らいだ時に薬を使用するのを止めてしまいますと、次にたくさんの花粉が飛んだ時に症状が強く出てしまいます。

自分が反応する花粉の飛散が終息する時期までは抗アレルギー剤は使い続ける方が良いでしょう。また、薬の使用にあたっては医師・薬剤師の指示に従い、もし異常が現れたらすぐに医師・薬剤師に相談するようにしましょう。

花粉症をお持ちの方は、予防と対策、治療で花粉症とうまくつきあって楽しい春を迎えていただきたいと思います。

名南病院薬局長　高橋　朋代

署名お礼

めいなん新聞2月号に同封致しました「医療・社会保障予算を大幅に増やし、医療・社会保障制度の再生をめざす国会請願署名」に対しまして、数多くの社員・友の会員のみなさんからご協力を頂き、本当にありがとうございました。今後も、誰もが安心してかかれる医療・社会制度の実現に向けて奮闘して参りますので、ご支援・ご協力をよろしくお願い致します。

名南会労働組合

署名にご協力ください

「核兵器なくそう！NPT再検討会議 代表派遣のつどい」を開催しました！！！

1月29日、名南病院多目的室で「核兵器なくそう！NPT再検討会議　代表派遣のつどい」を行いました。今年5月にニューヨークで開催される核不拡散条約（NPT）再検討会議までに、名南会で核兵器廃絶署名を5000筆集めて代表2名を送りだそう！という取り組みを行っており、そのためにまずはNPT再検討会議について知ってもらおうと、この企画を開催しました。

つどいには地域の友の会の方、患者さん、職員などあわせて約30名が参加し、代表の一人として参加する研修医の早川モモ医師によるNPT再検討会議の学習会を行いました。また、音楽の演奏やコーヒーとお茶菓子の販売、産直野菜販売などの財政活動も行いました。最後には澤井宏典薬局主任と、高木拓実医師によるギターの演奏もありました。

現在、名南会での署名の到達は2090筆と、41%の到達（2/1現在）となっています。社員・友の会のみなさんからの署名やカンパもどんどん集まっています。ありがとうございます。5月にむけて、職員・友の会と力を合わせて目標を達成し、代表を派遣したいと思います。署名にまだご協力いただいていない方は、ぜひお願い致します。

名南病院　医局事務　丹羽　史架

共同組織（社員・協同基金・友の会）のページ

初めての 呼続地域3班 合同新年会

呼続地域には、「ひまわり」「コスモス」「なでしこ」と3つの友の会の班があります。いずれも、花の名前で、3つの班に参加している方は、「えがお（宅老所）」や九条の会などで常日頃より交流があります。全ての班は、毎月1回必ず班会を開き、健康についての学習会、交流を活発に行っています。今回1月22日、初めての企画で、先月号でお知らせした「ふれあいヴィレヂ」で、合同新年会を行いました。小松健・名南ふれあい病院院長による「健康に生きる生き方とは」と健康のはなし、その後、リハビリ体操や歌やゲーム、そしてお茶とお菓子で楽しいひと時を過ごしました。そして、「呼続地域で、もっと友の会員や班を増やそう」「呼続地域からは、名南病院、名南ふれあい病院は交通に不便なので、送迎ボランティアなど検討できないか」「高齢者にとっては、名南会の施設は頼りになる」など多くの意見がだされました

名南病院の外来で署名と健診のおすすめをしました。

名南病院地域の友の会では、1月から毎週金曜日午前に、名南病院玄関付近に友の会コーナーを設け、核兵器廃絶や後期高齢者医療制度廃止署名と、健診のお勧めを目的に取り組んでいます。署名をお願いすると「核兵器なんかいらんしね」とか「せっかく政権が変わったのに、後期高齢者医療制度を続けるなんて許せんね」などの声が返ってきました。一方、健診のお勧めでも展示してある大腸がん検診セットを見つめ、「うちでやってくるわ」とセットを受け取られる方もみえました。また、診察の順番を待っていた友の会員さんからは「いつも名南病院や友の会にお世話になっているので」とその場で5万円の協同基金の申し出があるなど、あちこちで対話がはずんでいます。

名南病院署名行動

中川診地域で訪問して健診のお誘いをしました。

中川診地域では、1月22日午後、友の会と職員の共同による今年始めての地域訪問を実施し、2班に分かれて中川区大当郎地域を回りました。一組は、留守宅が多く話しができませんでしたが、もう一組は4件訪問し、話しを聞いてもらえました。昔から通ってみえる方達で健診は既に受けてみえて、診療所の建て替えの話しに「（築27年）もう、そんなに古くなるかねえ」と協同基金の話しにも「今度、行った時に持って行きます」と快く応対してもらえました。

中川訪問行動

歴史探訪シリーズ⑮

精進川と牛巻伝説

瑞穂区

尾鍋　昭彦

精進川は、その水源を猫ヶ洞池の用水落ち水や車道辺りの生活排水から流れる悪水などであり、川幅も狭く、たびたび氾濫を起こすこともあって流域の住民に大きな被害を与えておりました。このために川の拡幅と流路の直線化のための改修工事を行うことになりました1910年にこの改修工事が終わり、その後は名称を変え新堀川と呼ばれるようになりました。

改修前の精進川は現在の立石橋から日ノ出橋辺りは大きく東に流れ、現在の牛巻付近は水が深くよどむ淵となっていました。この淵には大蛇が住んでおり、付近を通りがかった牛馬をよく巻き込むことがあって人々を恐れさせていました。1556年、大原真人武継が熱田社から帰る時、この牛巻の淵に大蛇いるのを見つけ、弓矢で矢継ぎばやに射かけて大蛇を退治しました。付近の住民は大変喜びましたが、大蛇の祟りをおそれた人々は蛇塚を築き、ここに大蛇の屍を埋葬しました。この蛇塚は、現在大悲堂（豆田町1丁目）の境内に残されています。牛巻の地名はこの話に基づいているということです。

▲大悲堂（牛巻伝説地）

前回号歴史探訪シリーズ⑭の写真（白龍神社）は実際は津賀田神社のまちがいでしたので訂正しておわびいたします。

シリーズ 班会自慢紹介

八事班

（班長　成田　誠）

八事班の出発は、成田宅にて平成12年6月24日です。

当時の名南会理事長をはじめ、友の会会長を含む5名の病院側の参加、地域からは19名の参加で熱心な討議でした。

できたら将来、八事の地域に民主的な病院を作っていきたいという、全員の願望でした。八事付近には、第2日赤・名市大・聖霊などの大病院をはじめ、川名・吉田など100床ほどの病院も数ヶ所あり、その間を開業医が点在します。

経済的に見ると、一社の株配当だけでも19億も入る人たち、プール・テニスコートなどはもちろん、災害時のシェルターなどもつくられているという人たちに囲まれた中に、私たち庶民が暮らしているのが八事学区です。

高級で便利な八事と一部の人たちは宣伝していますが、私たちから見れば市内では一番住みづらい地域です。

教育補助すら受給しにくい、勇気のいる地域です。

このような中で助け合い、2ヶ月毎に定期の集いを開き、友の会の支援を受けながら学びあっているのが八事班の人たちです。

▲ 班会のようす

2010年 3月間予定表

日	曜日	班　会	班会内容	班会場所
1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	「胃の病気、不調と対処法」	(佐藤宅)
2日	火	14:00～内田橋西班	「高血圧と予防」について	名南診待合室
		14:00～連鶴教室(南区)	連鶴教室	名南診2F多目的室
3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
4日	木	＜道徳地域合同班会＞	「しだれ梅の花見会」10～三条バス停集合	農業センター(平針)
		編み物同好会	編み物	名南診2F多目的室
5日	金	13:00～歌謡舞踊教室	歌謡舞踊教室	名南わいわい広場
6日	土	＜ひまわり班＞	(3/27、地域懇談会へ)	＜呼続コミセン＞
		14:00～「瑞穂地域懇談会」	地域懇談会	瑞穂障害学習センター
		14:00～ヨガ班(中川区)	ヨガ教室	中川診デイケア
8日	月	13:30～囲碁教室(南区)	囲碁教室	名南わいわい広場
9日	火	13:30～「絵手紙」班会&教室	「不整脈」について	名南診2F多目的室
		19:00～御剱班	「いつでも元気学習会」	(水谷宅)
10日	水	15:15～さわやか体操班会(中川区)	ダンベル体操	中川診デイケア
11日	木	14:00～木場地域合同班会	「生活習慣病と食事」	名南わいわい広場
		13:00～絵手紙教室(中川区)	絵手紙教室	中川診デイケア
		15:00～まちかど健康チェック行動	健康チェック・署名	ザ・チャレンジハウス前
12日	金	13:00～歌謡舞踊教室	歌謡舞踊教室	名南わいわい広場
13日	土	14:00～ヨガ班(中川区)	ヨガ教室	中川診デイケア
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	＜コスモス班＞	(3/27、地域懇談会へ)	＜呼続コミセン＞
		14:00～連鶴教室(南区)	連鶴教室	名南わいわい広場
17日	水	19:00～平郷班	「認知症」について	喫茶あみん

日	曜日	班　会	班会内容	班会場所
17日	水	13:00～歌謡舞踊教室	歌謡舞踊教室	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	中川診デイケア
18日	木	13:00～絵手紙教室(中川区)	絵手紙教室	中川診デイケア
19日	金	＜なでしこ班＞	(3/27、地域懇談会へ)	＜呼続コミセン＞
		14:00～五条北班	№26「レントゲンを浴びても大丈夫ですか?」	(鬼頭宅)
		14:30～ひよこ昼班	「脳血管障害」について	たまり場ひよこ
		19:00～えんがわ班	「認知症」について	デイケアえんがわ
20日	土	ヨガ班(中川診健康まつりへ)		
		13:00～「中川診健康まつり」	健康まつり	中川診療所・でいけあ
22日	月	13:30～囲碁教室(南区)	囲碁教室	名南わいわい広場
23日	火	13:30～絵手紙教室(南区)	絵手紙教室	名南診2F多目的室
		13:30～ちぎり絵教室(南区)	ちぎり絵教室	名南わいわい広場
24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
25日	木	10:00～八事班	「高齢者の肺炎」について	八事コミセン
26日	金	＜かの里班＞	(3/20、健康まつりへ)	＜中川診＞
27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～「呼続地域懇談会」	地域懇談会	呼続コミセン
		14:00～ヨガ班(中川区)	ヨガ教室	中川診デイケア
29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	「脳血管障害」について	(湯浅宅)
31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

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

3月2日・16日　4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

看護師さん募集

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

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。

春の「高校生一日医師体験」申し込み受付中！

医学部を目指している高校生、予備校生のみなさん、白衣を着て一日だけドクターを体験してみませんか？

名南病院では春休みの時期に「一日医師体験」を行なっています。普段はなかなか見ることのできないドクターの仕事の様子や、病院の検査室や放射線室、手術室などを見学・体験してみませんか？ぜひ、友人と誘い合って申し込んで下さい。日程はご希望にあわせます（体験可能日は平日のみです）。一度ご連絡ください。

担当：名南病院　医局事務　丹羽
電話番号：052-691-3171　FAX：052-691-0200
E-mail：f.niwa@meinan.or.jp
＊申し込みの際は、氏名、連絡先、希望日（平日のみ）、学校（予備校）名、学年等を記載して下さい。その後、詳しいご案内をさせていただきます。

名南会診療案内

※必要な所へ貼るなど御利用下さい

名南病院

TEL 691ー3171(代)
FAX 691ー0200
予約専用0120ー10ー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1	○	○	○	○	○	○
	内2	○	○	○	○	○	○
	内3	○	○	○	○	○	○
	内4	○	○	○		○	
	小児	○	○	○	○	○	○
	外1	○	○	○	○	○	○
	外2	整形○	整形○	整形○	皮膚○	整形○	乳腺○（隔週）
	外3		皮膚○		乳腺○		
午後	特診	整形（ギプス外来）	○ 糖尿病		○ 小児予防接種（第2,4）		糖尿病初診者教室は第3の月曜日夜
夜診	内1	○		○		○	
	内2	○		○		○	
	内3	○		○		○	
	内4			○			
	小児	○		○		○	
	外1	泌尿器○		○		○	
	外2	○		整形○		整形○	
	外3	整形○					

名南ふれあい病院

TEL 691ー0041(代)
FAX 692ー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	○	○ 外科系○	○	○	○	○ 整形○
午後	ものわすれ外来・(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。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ー8085
FAX 692ー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ー2497(代)
FAX 692ー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	○	○・往診	○・往診	○	○	○
午後	往診	往診	往診	往診		
夜	○				○	

中川診療所

TEL 301ー2631(代)
FAX 301ー3018

診療科目　内科・小児科・消化器科・循環器科・放射線科
※小児相談・予防接種（第2・4水曜日　午後）

中川診デイケア
(月)～(金)　9:30～15:30

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ー4038　FAX 692ー7092

名南訪問看護ステーションきずな　※訪問看護ステーションでは24時間連絡対応いたします。

名南ヘルパーステーションきずな

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

2010年3月より

投稿 読者のひろば

命が守られて安心して暮らせるように

政権は変わった。しかし政策は期待を反映していない。医療（例、後期高齢者医療制度）、社会保障、福祉の分野を見てもよくわかる。国民の側にひきつけていくためにも、今声を出していくことの大切さを感じます。

南区豊田　小林 勝義さん

頼もしい、名南病院の糖尿病学会認定

毎回楽しみにしています。「きのこと根菜のけんちん汁」は作ってみようと思います。（名南病院の）「糖尿病学会認定教育施設」の認定おめでとうございます。頼もしく思います。名南会の発展を心からお祈りしています。

岐阜県本巣郡　河野 千尋さん

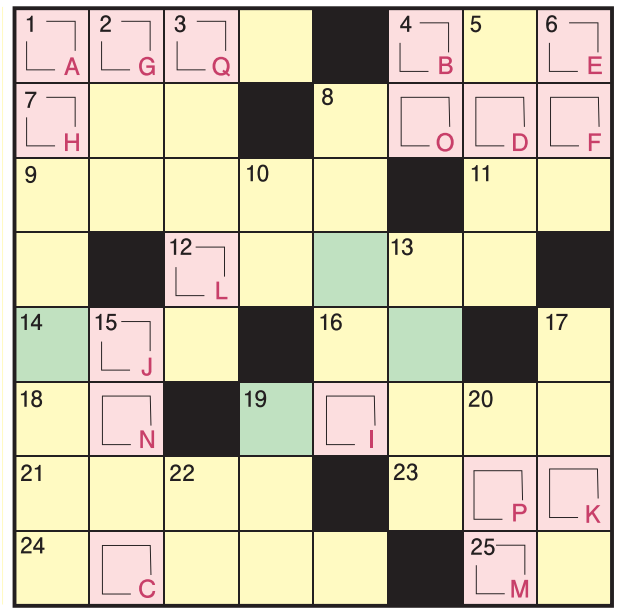
冬に素足、薄手の靴下で登校の辛い思い出

冬本番です。寒さ厳しい中ですが、辛い思い出がひとつ…。昭和12年、盧溝橋事件が勃発した年、「北支（中国北部）へ行った兵隊さんの事を思え！」の大号令のもと、子どもたちまでもが厚手の靴下を履かせてもらえませんでした。今頃の寒さになってからようやく履けるようになりましたが、それ迄は素足で下駄や草履ばきで登校、あるいは薄手の靴下を履いていったでしょうか。今ではスイッチひとつで暖房が行き渡る世の中ですが、素足にまとう靴下を履く度に思い起こされる感覚です。

緑区鳴海町　福岡 ちよ子さん

第51回 クロスワードパズル

出題　大森久紀
名南診療所所長



ヒント　小林一茶の俳句です

【パズルの解き方】

クロスを解いて 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。緑のマスの中には「ふれあい」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

たてのかぎ

1 相反するように見える物でも、表と裏のように密接な関係にあること
2 上院⇔□□□
3 手紙文で、はじめの挨拶を略しますよという意味の決まり文句
4 □□様、□□方、若□□、大□□、バカ□□？
5 ふれあい病院2階病棟は「回復期□□□□テーション病棟」です
6 地下鉄桜通線の終着駅。天白区にある駅です。
8 日の暮れた空にまだ残っている明るさのこと
10 矢を射る武器
13 車庫を英語で言うと？
15 果物を英語で言うと？
17 福岡ダイエー□□□□
19 憤りのあまり死ぬこと
20 ハト派⇔□□□
22 夢を食べてしまうという動物

よこのかぎ

1 課税されないこと
4 前回の冬季オリンピックが行なわれたイタリアの都市
7 ことが終わった後に残る風情
8 温泉成分が沈殿した物
9 横綱朝青龍の土俵入りは□□□□□型
11 味がよいこと、おいしいこと
12 病気が治ったばかりでまだ体力が十分に回復していないこと
14 着る物、着物
16 彼女⇔□□
18 □□は千年、亀は万年
19 定職に就かずアルバイトで生計を立てている人
21 インド人やイスラム教の男性が頭に巻く布
23 いぼ痔のことを医学用語で
24 広島にある島、日本三景の一つ
25 根はれんこんです

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３月31日（水）
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。

413号の答えは「ワガハルモ　ジョウジョウキチゾ　ウメノハナ」。16通の応募があり、14名正解でした。
（当選者）坂口 忠重さん（南区内田橋）　早川 あかねさん（瑞穂区中根町）　岩月 玲子さん（港区木場町）

簡単!! 健康体操

今月から上半身のストレッチを紹介します。

理学療法士　阪巻 修介
モデル　三井 祥子（作業療法士）

1つの体操につき20回ぐらいを目安に行って下さい。

1 首を前後に曲げてみましょう。

①床の方を向きましょう（首の後ろから背中にかけての筋肉を伸ばします）
②天井の方を向きましょう（首の前から胸にかけての筋肉を伸ばします）

2 体を前にかがめたり、胸を反ったりしてみましょう。

①体全体をできるだけ小さく丸めましょう（背中全体の筋肉を伸ばします）
②上を向き、胸を上に向けるようにして開きましょう
（胸からお腹にかけての筋肉を伸ばします）

3 体を左右に曲げてみましょう。

①余裕があれば手も一緒に挙げてみましょう
（お尻が浮かないように注意しましょう）

健康レシピ

名南ふれあい病院 栄養課
大木 直矢（調理師）

さんまとトマトの香草煮

1人分の栄養データ
エネルギー……369カロリー
脂質……17.5グラム
塩分……0.5グラム
カリウム……650ミリグラム

●○●脱・高血圧レシピ●○●

血液サラサラ食材＆味つけのひと工夫で無理なく塩分カット！
減塩の味方は酸・カリウム・アルギン酸。血液サラサラ食材も脱・高血圧をサポート！

材料（2人分）

さんま……2尾
完熟トマト……2個
（なければホールトマト缶1/2缶）
オリーブ油……大さじ1
にんにく（みじん切り）……2かけ
玉ねぎ（みじん切り）……1個
白ワイン……1/2カップ
オレガノ……少々
ローリエ……1枚
塩・こしょう……各少々
パセリ（みじん切り）……大さじ1

作り方

①さんまは頭を除いて筒切りにし、内臓をとる。
②トマトはヘタと種を除き、1㎝角に切る。
③鍋に油を熱し、にんにく、玉ねぎを十分に炒める。
④トマト、さんま、白ワインを加えて混ぜ、オレガノ、ローリエを加え、弱火で煮込む。塩、こしょうで味を調え、パセリを散らす。