

めい
なん第416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

社員・友の会みんなで

1億円(増出資・協同基金)資金運動を成功させましょう
～目標達成まであと2,000万円～3月 各院所(外来・病棟)
そして地域訪問行動などで
訴えを広げています。

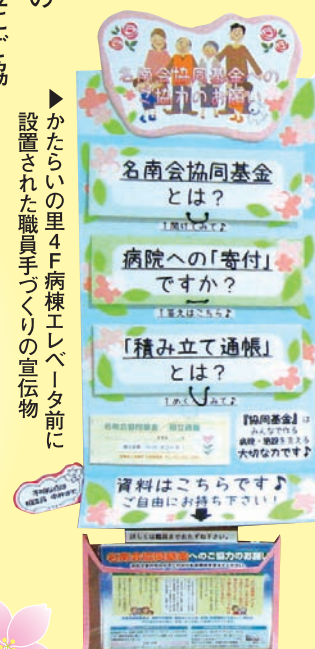
今年度、名南病院や名南ふれあい病院の設備・医療機器の更新や充実、名南診療所の増築工事・デイサービス庵の開設、中川診療所の建て替え準備などのため、地域の方々に、出資金増資や名南会協同基金にご協力いただきました。そして、3月初旬までに8000万円を超える資金をお寄せいただき、1億円の目標まであとわずかとなりました。

法人理事会・健康友の会役員会では、目標を必ず達成しようと、3月から5月の法人定期総会まで、地域のみなさまや患者さんに資金へのご協力をさらに訴えようと取り組みを強めています。

名南会協同基金は、
みんなでつくる。
いつでも・だれでも
安心してかかれる
病院、施設を支える
大切な力です。

名南会は、民医連(全日本民主医療機関連合会)に加盟し、伊勢湾台風をきっかけとして、「安心して誰でもかかれる、自分たちの病院が欲しい」という地域の願いのもと、地域のみなさまの資金と活動によってつくり、支えていただきながら今日に至りました。病気のときはいつでも安心して利用できる病院づくり、患者さんの立場に立った医療や介護、差額ベッドのない病院を名南会協同基金で支えてください。

名南会協同基金は、名南会社員、名南・中川健康友の会の方に協力をお願いする一口2,000円以上で、みなさまがたの大切なお金をお預かりするもので、寄付ではありません。



お問い合わせ、申し込みは

各院所受付窓口、または医療法人名南会本部事務局 (電話 052-692-2388) まで

社員総会通知

医療法人名南会社員各位

医療法人名南会第45回 定時社員総会のご通知

法人定款第22条、第25条及び第27条の規定による「医療法人名南会 第45回定時社員総会」を下記のように開催いたしますのでご通知申し上げます。

2010年4月 医療法人名南会 理事長 三宅 隆史

日時 2010年5月23日(日)

- 午後1時30分～3時15分 記念講演 (詳細は右記をご参照ください)
- 午後3時30分～5時30分 総会議事

会場 金山・労働会館東館2階ホール

- 地下鉄・JR・名鉄線金山総合駅下車、東口から徒歩10分

第45回定時社員総会 記念講演のご案内

記念
講演

渡辺 治 一橋大学大学院教授

「憲法9条と25条
～その力と可能性」(予定)

【主な著書】憲法、「改正」－軍事大国化・構造改革から改憲へ(旬報社)／構造改革政治の時代－小泉政権論(花伝社)／安倍政権論－新自由主義から新保守主義へ(旬報社)／新自由主義か新福祉国家か(旬報社、二宮厚美氏らと共著)など。

名南会ホームページ

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

3・1ビキニデーに2名の青年職員が参加!

カンパなど派遣へのご協力ありがとうございました



▲3・1ビキニデー会場で名南会2名の青年職員

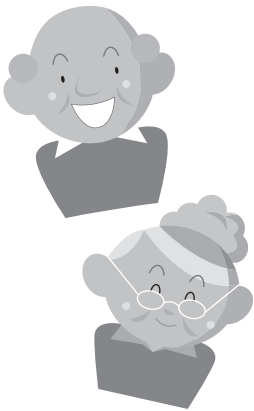


名南病院連携室相談員
大島 加直子

今回、3・1ビキニデーに、私・大島加直子と熊崎友美（名南病院リハビリテーション課・作業療法士）の2名で参加させていただきました。当日は、全国集会や献花墓参平和行進等を行わせていただきました。

その中で、特に印象深かったのは、マーシャル諸島周辺で被爆にあった方々の話です。島民は、水爆が落とされることも知らず、死の灰が降ることも知りませんでした。もし水爆投下を知っていたら、あらかじめ避難ができたのではないかと思います。水爆投下の影響で死の灰の恐怖も、把握できたでしょう。

今回、ビキニデーへ参加し、平和や被爆について深く考えました。私にとつての平和は、安心して生活できる環境ではないかと思いました。また、被爆にあった方の話を聴き、死の灰に触れただけで、やけどや灰をあびたものを口に運ぶことを想像すると、水爆がとても恐ろしいものだと思います。



▲職員による寸劇

中川診療所 第3回 健康講座

介護保険？
あ、そうなんだ

2月18日（木）診療所待合室にて開催しました。50名の方が参加され、健康講座の定着と介護保険への関心の高さを感じました。

講座では職員による寸劇（写真）で、介護相談にみえた患者様と介護支援専門員の面談の様子を紹介しました。その後は診療所の介護支援専門員が資料を使い、制度についての説明を行いました。

多くの方から「介護保険証がどこにあるかわからない」とか「介護のことはどこに相談していいのかわからなかった」との反応があり、制度がまだまだ知られていない状況が明らかになりました。また講座終了後のアンケートから、診療所の介護支援専門員の存在が分からない方が4割もみえることが分かり、私たち職員も患者様や地域への広報や働きかけが大事であることを学ばせていただきました。

今後も健康講座の取り組みを通じて、様々な情報を発信していきたいと思います。



▲診療所待合室が参加者でいっぱいになりました

中川診療所 介護支援専門員
岩本 操

生活習慣病“脱ぽによ”学習会開催し30名が参加

名南ふれあい病院地域活動推進委員会



▲脱ぽによ学習会～管理栄養士のお話



名南介護老健かたらいの里・介護福祉士
須賀 由美江

2月22日午後、かたらいの里研修室で「生活習慣病“脱ぽによ”」についての学習会が行われ、看護・栄養・リハビリといった、それぞれの分野から内容の濃いお話しや説明がされました。

参加者のみなさんもご自身の下腹をつまみながら納得、試飲では水に含まれていた塩分に気づくことが出来なかったり、日常での姿勢の悪さに気づかず生活していたことなど思い知らされました。

そして、さらに追い打ち。受付に用意されていた「体脂肪計」を握り、数値を見てため息。みなさんへ。運動もしないで好きなものばかり食べていると生活習慣病になっちゃいますよ。バランスの取れた食事（甘いものはほどほどに）、適度な運動を心がけましょう。

催し物 うたごえ(みんなで歌いましょう)健康チェック(血圧・
体脂肪・握力)測定、血管年齢(血流)測定、作品展示(ちぎり絵・絵
手紙・連鶴教室などの作品展示コーナー) わらびもち・ぜんざい・
抹茶・コーヒーの販売、
産直野菜販売、リサイクルバザー (予定)



龍泉寺

妙音通北側、井戸田町に龍泉寺という寺院があります。今の瑞穂小学校はここから始まりました。明治5年（1872）学制発布とともに、翌6年瑞穂区では第二十四番小学井出学校と第十七番小学正倫学校の二つの小学校が開設されることになり、このうち井出学校は本井戸田村の龍泉寺に（現井戸田町）に設置されました。その後大喜寺（現大喜町）、天聖寺（現津賀田町）に移り、その間に瑞穂尋常小学校と名



亀井水（きせいすい）碑

を変えて、明治30年（1897）現在の瑞穂小学校跡地に校舎が新築され移転しました。第十七番小学校正論学校は明治6年（1872）中根観音寺（現丸根町）に設置され、中根尋常小学校と名を変え明治27年中根牛山（現弥富小学校地）に校舎を新築移転しました。現在の瑞穂小学校、弥富小学校はここからはじまりました。龍泉寺の門脇には、亀井水（きせいすい）と呼ばれた名水が湧き出た井戸が残されています。この水は源頼朝の産湯に使われたと言われています。源頼朝は野間で謀殺された源義朝の長男であり、熱田大宮司の娘との間に生まれたということです。

また、龍泉寺の境内には昭和20年（1945）5月17日に、この辺りに大きな被害をもたらした空襲によって傷ついた小さな地蔵が被爆地蔵として安置されています。市内に残されている戦争遺跡として貴重な存在になっています。

歴史探訪

シリーズ16

瑞穂区

尾鍋 昭彦

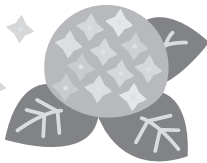
2010 春の行楽



日時 6月5日(土)

詳細は次号に掲載します。

行先 「形原温泉(あじさいの里)～豊川稲荷」方面へ



2010年4月予定表

日 曜日	班 会	班 会 内 容	班会場所
1 日 木	14：00～道徳地域合同班会（南区）	「水分のとり方」	名南わいわい広場
	14：00～編み物同好会（南区）	編み物	名南診 2F 多目的室
3 日 土	12：00～ひまわり班（南区）	「食事会（ちらし寿司）」	（鎌田宅）
	14：00～ヨガ班（中川区）	ヨガ教室	中川診デイクア
5 日 月	13：00～囲碁教室（南区）	囲碁教室	名南わいわい広場
	15：00～滝の水班（緑区）	「いつでも元気＆友の会総会」学習会	（佐藤宅）
6 日 火	14：00～内田橋西班（南区）	「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
7 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
8 日 木	13：00～絵手紙教室（中川区）	絵手紙教室	中川診デイクア
	<木場地域合同班会>	「お花見ハイキング」10：00～南陽通6丁目バス停	農業センター（平針）
10 日 土	14：00～ヨガ班（中川区）	ヨガ教室	中川診デイクア
12 日 月	13：00～囲碁教室（南区）	囲碁教室	名南わいわい広場
13 日 火	13：30～「絵手紙」班会&教室（南区）	「認知症」について	名南診 2F 多目的室
14 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
15 日 木	13：00～絵手紙教室（中川区）	絵手紙教室	中川診デイクア
16 日 金	13：00～なでしこ班（南区）	「インフォーム Consent について」	デイサービスえがお
	14：00～五条北班（南区）	「介護保険のサービス利用の仕方と仕組み」	（鬼頭宅）
	14：30～ひよこ昼班（瑞穂区）	「掻痒症（かゆみ）」について	たまり場ひよこ
	19：00～えんがわ班（瑞穂区）	「脳血管障害について	デイクアえんがわ
17 日 土	14：00～ヨガ班（中川区）	ヨガ教室	中川診デイクア
19 日 月	13：00～囲碁教室（南区）	囲碁教室	名南わいわい広場
20 日 火	13：30～内浜班（瑞穂区）	「生活習慣病と食事」	（加藤伸宅）
	14：00～コスモス班（南区）	「胃の病気」不調と対処法	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
21 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
	（17：00～中川健康友の会総会）		中川診待合室
24 日 土	（13：30～名南健康友の会総会）		ふれあいヴィレヂ
	10：00～ティータイム班（中川区）	紅茶の会	中川診デイクア
	14：00～ヨガ班（中川区）	ヨガ教室	中川診デイクア
26 日 月	13：00～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）	「診療報酬」について	（湯浅宅）
27 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
28 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

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

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



名南診療所
通所リハビリ！
デイサービス庵 報告



診療所の増築を行い、昨年10月より通所リハビリ、居宅介護支援事業所が移転し、11月にデイサービス庵が開所し、はやいもので半年が過ぎようとしています。友の会のみなさまのご協力もあり、オープンができ、オープン時は利用者さまも少なく寂しいかなという感じでしたが、だんだん利用者さまが増えてきて、にぎやかになってきています。まだ空きがありますので、是非ご利用になりたい方がいましたらご紹介下さい。また、昼食の準備等のお手伝い、利用者さまと一緒に過ごしていただけるボランティアさんも大募集しています。詳しくは名南診療所までお問い合わせ下さい。

事務長
小林 真由美

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、名南会会員、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
4月6日・20日 5月11日・18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

平和の白旗運動
白鳩護憲標語入選作のご紹介

余命短かった「憲法第9条の会なごや」の会員さんが、憲法9条を守り、自衛隊を軍隊にしないための運動に役立てて欲しいと寄付をされ、その後旅立されました。その方の想いを受け継ぎ形にした運動が「平和の白鳩運動」です。

この標語には、著作権を設けてありませんのでご自由にお使いください。

よびつぎ九条の会 西浦 愛子
(名南健康友の会・なでしこ班)

秀逸
☆子どもの未来 守る砦は憲法九条

佳作
☆危険です 安保を同盟と呼ぶ国の国民投票法
☆「国」のための平和はいらない
☆「民」のための『平和』こそあれ
☆成人式 徴兵検査の日に戻さないでね
☆ちよつと海外 武装して出ていく慣れこわい
☆前線に立たぬ人ほど変えたがり
☆忌わしい時代を今に呼び戻す 改憲国民投票許すまじ
☆なせ言わぬ 基地などいらぬとなせ言えぬ
☆9条有りとなせ言わぬ
☆ジジ・ババが命と代えた憲法を
子に残すがわれらの努め
☆生まれたばかりの赤ちゃんが
母親の指をギョツとにぎりしめたとき
僕は父親として心から護憲を願った



● ※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
午前	内科1 内科2 内科3 内科4	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
	小児科	○	○	○	○	○	○
	外科1 外科2 外科3	○ 整形○ ○	○ 整形○ 皮膚○	○ 整形○ ○	○ 皮膚○ 乳腺○	○ 整形○ ○	○ 乳腺○(隔週)
午後	特 診	整形 (ギプス外来)	○ 糖尿病		小児予防接種(第2,4)		
夜	内科1 内科2 内科3 内科4	○ ○ ○ ○		○ ○ ○ ○		○ ○ ○ ○	糖尿病初診 者教室は第 3の月曜日夜
	小児科	○		○		○	
	外科1 外科2 外科3	○ 泌尿器○ 整形○		○ 整形○		○ 整形○	

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		○	○ 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 691-8085
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		○	○・往診	○・往診	○	○	○
午後		往診	往診	往診	往診		
夜		○				○	

中川診療所

TEL 301-2631(代)
FAX 301-3018
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)

診療科目
内科・小児科・消化器科
・循環器科・放射線科

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 692-4038 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

2010年4月より

出題 大森久紀
名南診療所所長

クロスワードパズル

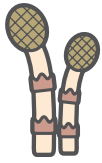
第52回

投稿
読者のひろば

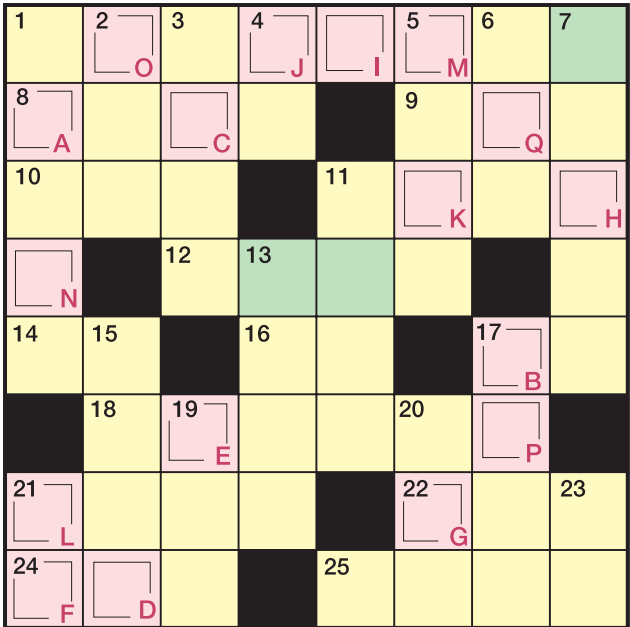
歴史探訪に
なつかしく幼かった記憶

歴史探訪を毎月楽しみに読んでおります。今月は特に、田光ヶ池と津賀田神社、白竜神社、生まれ育った地元です。なつかしく幼かった記憶を呼び起こし、分からない事を尾鍋さん（執筆者）におたずねして御親切にコピーして教えていただきました。有難う御座いました。

瑞穂区白竜町 松本 吟子さん



【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、出来た言葉を書いてください。緑のマスの中には「いおり」の文字が入ります。



ヒント 小林一茶の俳句です

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

- たてのかぎ
- 1 たくさんのかき鳴いているさまを時雨の降る音にたとえて：藤沢修平の小説の題名にもなっています
 - 2 「□□□□」 甘辛く煮た油揚げの中に飯を詰めた寿司です
 - 3 郵便で扱う小荷物
 - 4 釣り道具の一種、釣り糸の途中につけて水面に浮かせて使います
 - 5 表面の□□□□
 - 6 印刷の□□□□ 手で書くこと
 - 7 「万有□□□□の法則」（ニュートン）
 - 11 魚介類の肉・内臓・卵などを塩で漬けて発酵させた食品 「イカの□□□□」
 - 13 「□□□□出世」 社会的により地位につくこと、名声を得ること
 - 15 自動販売機の略
 - 17 二つのものをつなぎとめる役をするもの 「子□□□□」
 - 19 現状よりもさらに高い権力・名譽・財力などを得ようとする心 「□□□□家□□□□作」
 - 20 込み入った事情 「何か□□□□ありげだ□□□□因縁」
 - 21 日本の都道府県は「道一都□□□□四十三県です旧□□□□」

よこのかぎ

- 1 冬型の気圧配置（西に高気圧、東に低気圧）
- 8 陰暦六月のこと
- 9 矯正視力⇄□□□□視力、めがね等を使わないときの眼
- 10 名市大＝名古屋□□□□大学
- 11 「メ切」 取り扱いの期限のこと
- 12 英語で百万のこと □□□□セラー
- 14 お店で会計をする係の人または器械のこと、レジスターの略
- 16 「柄」 刀剣の手で握る部分のこと
- 17 非□□□三原則とは「核兵器を持たず、作らず、持ち込まず」のことです
- 18 カレーライスに似ていますが、デミグラスソース味で具は牛肉とたまねぎです
- 21 みごもること
- 22 洋菓子⇄□□□□
- 24 食器などをふく布のこと
- 25 インデックス ある書物に載っている項目・人名・用語などを五十音順などに並べ、その所在ページなどを示した表のこと

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4月30日（金）

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。

414号の答えは「ガテンシテイテモ サムイゾ マズシイゾ」16通の応募があり、15通正解。

（当選者）大谷 満さん（中川区富田町） 渡久地 千絵さん（知多郡武豊町） 武中 稚加さん（港区木場町）

簡単!! 健康体操

肩こり予防、 つまづき防止の体操

理学療法士 竹田 志保
モデル 羽田野 香奈（理学療法士）

春から運動を始めようとしていて多い方だと思います。急に始めて肩が凝る時には下図①の運動をおすすめします。また、歩く時につまづき防止には下図②の運動をおすすめします。

①肩こりの予防（肘あおぎ運動）

(1) と (2) を交互に数回～10回、ゆっくり繰り返す。



(1) 頭の後ろで指を組み合わせ、顔の前まで肘を触れ合わせるように肘を閉じる。この時、首を前に倒して首の後ろと背中を伸ばします。



(2) 肘を外側へ大きく開き、胸をはります。同時に後頭部で掌を後ろに押すように力を入れます。このとき掌で、首が後ろに倒れないように後頭部を押し返します。

②つまづき防止運動

(1) と (2)、(1) と (3) を10～30回、ゆっくり繰り返す。



(1) はじめの姿勢 深く椅子に腰かけ、股関節と膝が90度になるように座ります。この姿勢が辛い方は背もたれにもたれて行なって下さい。このとき、足の底がしっかりと床に着いていることが大切です。



(2) つま先上げ 床にかかとをつけたままつま先だけ上げます。



(3) かかと上げ つま先が床に着いた状態でかかとだけ上げます。

健康レシピ

名南ふれあい病院 栄養課
大木 直矢（調理師）

牛乳と野菜の 和風シチュー

エネルギー … 92 カロリー

血糖値の上昇をゆるやかにするには食物繊維と牛乳、酸を上手に取り入れることが大切です。また、朝食ぬきと夜遅い食事は高血糖のもと。早めの朝食で1日をスタートさせましょう。

***** 材料（2人分） *****

- | | |
|--------|----------|
| かんぴょう | 2g |
| きくらげ | 2枚 |
| くこの実 | 4個 |
| ごぼう | 1/8本 |
| かぶ | 小1個 |
| 玉ねぎ | 20g |
| だし汁 | 1と1/4カップ |
| 牛乳 | 65ml |
| 白みそ | 25g |
| ベーコン | 1/2枚 |
| わかめ（生） | 6g |
| レタス | 1/8玉 |
| 塩 | 少々 |



***** 作り方 *****

- ① かんぴょう、きくらげ、くこの実をそれぞれ水でもどす。
- ② ごぼうは3cm長さの乱切りにし、下ゆでする。
- ③ かぶは4等分に切る。玉ねぎはくし形に切る。
- ④ 鍋に分量のだし汁と①・②・③を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ⑤ ④に牛乳と白みそを加える。
- ⑥ 風味を加えるため、ベーコンをあぶり、切らずに加える。
- ⑦ 塩で味を調え、わかめと一口大にちぎったレタスを加え、レタスにあまり火が通らないうちに器によそう。食べるときにベーコンを取り除く。

***** 簡単アレンジでもう一品! *****
みそ味をカレー味にしたり、豆板醤でピリッとさせたり、味をいろいろ変えてもおいしくいただけます。