

# 名南会2010年度入社式 新たに39人の新入職員を迎えました!

## 看護師16名入職

4月1日、医療法人名南会の2010年度入社式が行われました。職種別には、医師1名、薬剤師1名、看護師16名(うち新卒6名)、介護職員6名、理学療法士5名、作業療法士4名、言語聴覚士2名、事務1名、管理栄養士1名、看護学生2名 合計39名のフレッシュな新入職員を迎え入れました。



第417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

### 看護師採用が大きく前進!

2006年診療報酬改訂により看護師の奪い合いがくりひろげられ、大規模病院が根こそぎ看護師の大量採用を行いました。市中の小規模の病院はそのおおりに受け看護師不足や新卒の看護師を採用できずたいへんな苦境に立たされてきました。名南会も例外ではなく4月の入社式でなんと2008年看護師4人(新卒2名)、その後増えたとは言え2009年は10人(新卒2名)の確保にとどまりました。それ以前にも名南病院の空き病床や夜間救急受入れ休止など看護師不足の影響が形として現れてきていました。

そこで、名南会では看護部長体制の確立、人事課の強化や学生担当の専任化、全職員や社員・健康友の会総力をあげての「紹介運動」、ホームページ更新をはじめとする広報活動の強化、地域の潜在看護師に向けての「カムバックナー入研修」を企画するなど積極的に展開してきました。今回16名(新卒は6名)の看護師確保の成果は名南会をはじめとして以来の成果です。落ち込んでいた看護師確保を健康友の会と共に取り組むことで大きく前進することができました。



### 手作りランチ 「入職前交流会」

昨年より、新卒看護師や各職種若手新入職員を対象に「入職前交流会」を3月に行っています。職種を超えてグループに分かれ、昼食を手作りしながら交流する企画です。入職前に交流できることで、4月1日以後の入社式、新入職員研修がスムーズに行えるなど成果があがっています。

### 新入職員研修

入社式は4月1日かたらしいの里研修室で行われ、その後2日間に渡って全職種共通の「新入職員研修」が行われました。外部講師による接遇マナーの講座や医療安全や一次救命処置などの実技や講義、地域組織活動は名南健康友の会副会長からも活動の紹介が行われるなど幅広い講義が行われました。



これからそれぞれの現場で仕事をしていきますが、地域のみならずも新しい職員の成長をぜひ見守っていただきたいと思います。

名南会職員育成委員会  
人事課長 水出 禎

## 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 元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)等。



医療法人名南会  
第45回定時総会成功めざし、みんなでつくる・いつでも・だれでも安心してかけられる  
名南会の病院、施設を支える“名南会協同基金”にぜひご協力ください。

“名南会協同基金”は、病気のとくに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づくりを支える大切な力です。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。ぜひ、ご協力をお願いいたします。

※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

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

# 「検診を受けてよかった！」 多くの早期がんを発見し、治療へ



「大腸がん検診、みんなで受けます。」苗代班

## ～大腸がん検診・乳がん検診は前年度を大きく上回る成果をつくりだすことができました～

名南・中川健康友の会と医療法人名南会では昨年度も「1万人の大腸がん検診と1千人の乳がん検診運動」をとりくんできました。大腸がん検診は前年度(2008年度)



健診の大切さをみんなで学習

を251件上回る3,200件、乳がん検診は前年度を228件上回る1,368件を実施することができました。こうした検診運動などを通じて、名南病院では2009年度になってから4件の大腸がん(昨年12月末まで)と、11件の乳がん・甲状腺がん(今年1月までに)を発見することができました。地域で検診運動を大きく広げるためにご協力・ご奮闘頂きました社員・友の会員のみなさんに心からお礼申し上げます。

名南・中川健康友の会と医療法人名南

会では、「健康づくり運動のさらなる前進を」を2010年度の重点方針に位置付け、大腸がん検診や乳がん検診はもとより、胃がん検診・肺がん検診などのがん検診や友の会健診を地域との共同で大きく広げていきたいと考えていますので、引き続きよろしくお願ひします。



名南会健診委員会

.....  
なお、協会けんぽの被扶養者の方(ご家族の方)の特定健診も、これまで通り実施可能です。 名南会健診委員会

この「生活習慣病予防健診」は、協会けんぽに加入する35歳～75歳未満の方が対象で、特定健診よりも対象年齢が広く、採血や尿検査の項目が多いほか、心電図・胸部レントゲン・胃部レントゲン・便潜血検査なども含まれています。健診を受けられる方の自己負担は6,820円(名南病院・名南ふれあい病院共通)です。胸部レントゲンや胃部レントゲンなどはご本人の希望による任意検査となります。協会けんぽ生活習慣病予防健診のお申し込み・お問い合わせは両病院受付までお気軽にお尋ねください。



4月から名南病院と名南ふれあい病院が、全国健康保険協会から検診実施医療機関としての選定を受け、協会けんぽ(旧政府管掌保険)に加入する本人の方を対象とした「生活習慣病予防健診」ができるようになりました。

4月から  
名南病院と  
名南ふれあい病院で、  
協会けんぽ(旧政府管掌保険)  
本人の方の健診が  
できるようになりました！

## 役に立つ制度の話

### 福祉給付金・福祉医療費給付制度について

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。

#### 名古屋市の場合(福祉給付金制度)

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。

- 1) 3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。
- 2) 3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。

※寝たきりに該当するかどうかは、①食事、②入浴、③排泄、④歩行に介助を要するかどうかで決まってきます。認知症に関しては、徘徊や不穏・不潔行為、失禁等があるかどうかが判断材料になります。

※特別障害者手当の範囲とは、おおそ年収360万円(ただし、扶養者数によって金額が異なってきます)以下を指します。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。

#### 名古屋市以外の場合(福祉医療費給付制度)

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(対象から外した市町村もあります)。
- 2) 3ヶ月以上寝たきりで、市町村民税非課税世帯の人。
- 3) 3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。



くわしいことは、

名南病院・名南ふれあい病院・かたらいの里の相談員までお気軽におたずね下さい。

名南ふれあい病院 相談室長 林 祐介

# 中川診療所 第1回「健康まつり」



伊藤さんの熱のこもった演奏

「元気になった!おまつり」  
 3月20日(土)午後1時から中川診療所待合室とデイケア室、そして診療所の敷地内にて「健康まつり」を開催しました。  
 当日はポカポカ春の陽気の中、約130人の参加!で大盛況。山口所長、服部健康友の会会長の挨拶に続き名南会理事の伊藤邦男さんのハーモニカ演奏に合わせ、「富士山」野に咲く花のようになど6曲をみんなで合唱しました。参加された方は「子どもの頃を思い出して、涙が出た、楽しかった!そんな思いのこもった演奏でした。」



山口所長の話



大にぎわいの野菜販売

友の会役員さんの「手作りぜんざい」をいただき、心が和む穏やかな雰囲気、みんな笑顔になれるひとときでした。また、血流測定やバザー・軽食販売、名南会若手職員による「プラ板の飾り作り」には十数名の子どもが参加し、岐阜から仕入れた名南会社保平和委員会の「野菜販売」は見事に完売でした。開所以来、初の健康まつりでしたが、参加者、友の会役員、職員と一緒に取り組んだ健康まつりは大成功でした。今後共同組織や地域のみなさんとの関わりを深めていきたいと思います。

健康まつり実行委員会  
 中川健康友の会役員 稲荷 和子  
 中川診療所事務 竹本 実花

## 呼続地域で、健康懇談会開かれ、36名参加

三宅隆史・名南会理事長を講師に「生活習慣病予防」・「糖尿病」にならないための学習会

三宅理事長の講演のようす

呼続の3つの班が中心となり、地域に呼びかけ

3月27日(土)午後2時から、呼続コミュニティセンターにおいて、呼続地域健康懇談会を開催しました。呼続地域には、健康友の会の班が「ひまわり班」「なでしこ班」「コスモス班」と3つあります。いずれも日頃から、積極的に活動し、お互いの交流も盛んです。今回、3つの班が中心となり、呼続地域の友の会全員とまだ加入していない地域の方に呼びかけ健康懇談会を準備しました。

感染などがあり、注意が必要なことが分かりやすく説明されました。そして、最後に、生活習慣病、糖尿病の予防に、食事・運動・体重管理・睡眠・アルコールなどへの注意と生活改善が重要であることが話されました。糖尿病が成人病のもとになるので、体重、血圧を毎日測って、太りすぎず、小太りが良いなど、すぐにも実行できる予防の話は役に立ちました。

**分かりやすい生活習慣病、糖尿病予防の学習会は好評**

三宅隆史・名南会理事長(名南病院内科・主に糖尿病を担当)を講師に「生活習慣病・糖尿病」予防の学習会を行いました。学習会では、「がんのできるしくみ」「血管障害のしくみ」について話があり、細胞の障害が引き起こされる危険因子として、煙草・アルコール・熱い物・塩分・肥満・糖尿病、高血圧、高脂血症など・ウイルス

**懇談会では、安心して住み続けられる呼続地域に向けた意見交流も**

懇談会では、健康チェックとして血圧と体脂肪測定とアドバイス、健康相談、またお楽しみとして、みんなで「ぜんざい」を食べながら三味線演奏を聴き、地域運動として、「9条の会」と「住友電工の跡地開発を考える市民の会」の運動の報告から、安心して平和に住み続けられるまちづくりに向けた意見交流も行いました。また、地域の方からの協同基金の協力もありました。

コスモス班班長 伊東 繁

## 新班が出来ました

なのはな班 班長 西田 文子

名前は「なのはな班」です。2010年3月14日(日)に常滑市の公民館まつりに参加された「介護をよくする会」の方々を中心に結成されました。当日は「指先で調べる血流測定」を行い40歳~80歳までのかた30人が「ドキドキするね」「指先が冷たいけど測定できるかな?」など言いつつ検査をし、皆さん標準以上に良い結果がでてにっこり!日頃の生活習慣がとっても大切なことを学んだ一日となりました。今後も班会で健康づくりの取り組みをすすめていきます。

## 名南・中川健康友の会 2010 春の行楽

### 「形原温泉・あじさいの里」と「豊川稲荷」

**参加お申込みのご案内**

日時 6月5日(土)雨天催行  
 行先 「形原温泉・あじさいの里」と「豊川稲荷」  
 料金 ¥4,500/お一人様(朴葉寿司・お茶・入泉料を含む)

**お問い合わせ** 名南・中川健康友の会事務局へ  
 ☎052(692)2388

**お申込み受付期間** 5月7日(木)~6月2日(火)



中川運河 松重閘門

松重閘門は中川運河と堀川を接続するものですが、この2つの運河は水位が異なるため、通常では船舶は航行することができません。このために、この水位を調整しようとするのがこの閘門の役割でした。この閘門の両側に

は2基ずつ4基の塔があり、それぞれに設けられた閘門の開け閉めによって水位を調節することが出来ます。閘門を建設したことによって、船舶が2つの運河を自由に航行できるようになったため、名古屋港・笹島貨物駅・堀川沿岸の商家とを結ぶ水上輸送に大きな成果が得られる結果となりました。この閘門は1930年に名古屋市建築課の設計によって完成されましたが、水路を挟んで建つこの塔の美しいシルエツトは、ロンドンのタワー・ブリッジを思わせるといわれ、当時の人々の驚きでもありました。

このような閘門でありましたが、戦後は船舶から自動車による陸上輸送に変わったことから、その役目を終え、1968年に閉鎖されました。以後公園として整備され、1986年に名古屋の経済的な発展を記念する遺構として貴重な存在となっています。

# 歴史探訪

## シリーズ17 中川区

### 経済的発展をもたらした中川運河松重閘門

尾鍋 昭彦



早朝から準備をはじめ、できあがった食事を前に

ひまわり班は、毎月第1土曜日午後1時に定例の班会を行っています。毎回の班会では、健康チェックと学習会を行います。みんな仲良しで年1回1泊の温泉旅行にも出かけます。4月3日は、毎年1回の楽しい昼食会でした。



毎年1回  
「ちらし寿司」食事会

呼続・ひまわり班  
(班長 鎌田みつよ)

シリーズ  
班会 自慢 紹介

日	曜日	班会	班会内容	班会場所
1	土	<ひまわり班>	(一泊旅行:日程は未定)	
3	月	13:00~囲碁教室(南区)	囲碁教室	名南わいわい広場
4	火	「連鶴教室(毎月第一火曜14:00~開催)in名南診2F多目的室」5月は中止です		
6	木	14:00~道德地域合同班会(南区)	「栄養のとおり方」について	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
7	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
8	土	14:00~ヨガ班(中川区)	ヨガ教室	中川診デイケア
10	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)	「頭痛」について	(佐藤宅)
11	火	13:30~絵手紙教室&教室	「膀胱炎」について	名南診2F多目的室
		19:00~御飯班(瑞穂区)	「高血圧症」について	(水谷宅)
12	水	15:15~さわやか班会(中川区)	ダンベル体操	中川診デイケア
		19:00~平郷班(瑞穂区)	「脳血管障害」について	喫茶あみん
13	木	13:00~絵手紙教室(中川区)	絵手紙教室	中川診デイケア
		<木場地域合同班会>	「ハイキング」	名南わいわい広場
14	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
15	土	14:00~ヨガ班(中川区)	ヨガ教室	中川診デイケア
17	月	13:00~囲碁教室(南区)	囲碁教室	名南わいわい広場
18	火	13:30~豊北・診療所合同班会	「高齢者の肺炎」について	伝馬コミセン
		14:00~コスモス班(南区)	「食中毒」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
19	水	15:15~さわやか班会(中川区)	ダンベル体操	中川診デイケア
20	木	13:00~絵手紙教室(中川区)	絵手紙教室	中川診デイケア

日	曜日	班会	班会内容	班会場所
21	金	13:00~なでしこ班(南区)	「頭痛」について	デイサービスえがお
		13:00~歌謡舞踊教室(南区)	歌謡舞踊教室	名南わいわい広場
		14:00~五条北班(南区)	「高血圧症」について	(鬼頭宅)
		14:30~ひよこ屋班(南区)	「認知症」について	たまり場ひよこ
		19:00~えんがわ班(瑞穂区)	「リウマチ」について	デイケアえんがわ
22	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~ヨガ班(中川区)	ヨガ教室	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
23	日	(名南会定時社員総会)		労働会館
24	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)	「腰痛予防体操」	(湯浅宅)
25	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
26	水	15:15~さわやか班会(中川区)	ダンベル体操	中川診デイケア
27	木	10:00~八事班(昭和区)	「膝関節痛」について	八事コミセン
28	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)
29	土	14:00~ヨガ班(中川区)	ヨガ教室	中川診デイケア
30	日	(いきいきフェスティバル)		道德公園
31	月	13:00~囲碁教室(南区)	囲碁教室	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

# 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

## 春の高校生一日看護師体験を行いました

**高校8校から28名の参加がありました!!**

毎年夏に行われる高校生一日体験を、今年は春休みの受け入れも行いました!  
今年は8校から28名の新3年生が参加されました!



**「また夏休みも参加したい」と言ってもらえました★**



この体験を通し患者様からの「ありがとう。立派な看護師さんになれるわよ」などの温かい言葉をもらった学生さんが、沢山いました。その言葉が嬉しくて「私、絶対看護師になりたい!また夏休みに名南病院の体験にきていいですか?」といってくれる学生もいて、とても嬉しく思えました。

**夏休みも開催予定です**

また、夏休みも開催を予定しています。また日程が決まり次第告知しますので、ぜひ看護に興味のある学生さんいらっしゃいましたら足を運んでください。

本部事務局看護担当事務  
楊井 千穂

## 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  
5月11日・18日 6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**

## NYへ行くつもりです!!!

ニューヨーク

5月1日~6日の日程で、アメリカで行なわれるNPT(核不拡散条約)再検討会議にむけた行動に、名南会から早川モモ医師と丹羽医局事務で参加をします! ニューヨークでは、世界各国から参加している平和団体とパレードを行ったり、被爆パネルを展示し核兵器の悲惨さを訴えながら核兵器廃絶署名をアメリカの人々に訴えたりしてきます。世界中から核兵器をなくしたいと考えている団体が参加するので世界の平和運動にも触れることができると思います。

名南会で集めている署名は4月1日までに目標の60%に達しました。全国でも540万を超える署名が集まっています。また、3月に行なわれた「中川診療所健康まつり」では社保平和委員会で産直野菜の販売を行い(写真、1万円以上を売り上げました。ニューヨークから帰ってきたら報告会をたくさん開いていきたいと思っています。

名南病院医局事務  
丹羽 史架

※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)	午前	受付 8:30~11:30 診療 9:00~12:00
名南ふれあい病院は午前診のみ	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	内科1	○	○	○	○	○	○
	内科2	○	○	○	○	○	○
	内科3	○	○	○	○	○	○
	内科4	○	○	○	○	○	○
前	小児科	○	○	○	○	○	○
	外科1	○	○	○	○	○	○
	外科2	○	○	○	○	○	○
午後	特診	整形(ギプス外来)	整形皮膚	整形	皮膚乳腺	整形	乳腺(隔週)
	夜	内科1	○	○	○	○	糖尿病初診者教室は第3の月曜日夜
診	内科2	○	○	○	○		
	内科3	○	○	○	○		
	内科4	○	○	○	○		
小児科	小児科	○	○	○	○	○	○
	外科1	泌尿器	○	○	○	○	○
	外科2	○	○	○	○	○	○
外科3	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	脳外科	○	○	整形
午後	ものわずれ外来						

外来・一般外来、どなたでも受診下さい。  
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

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	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**

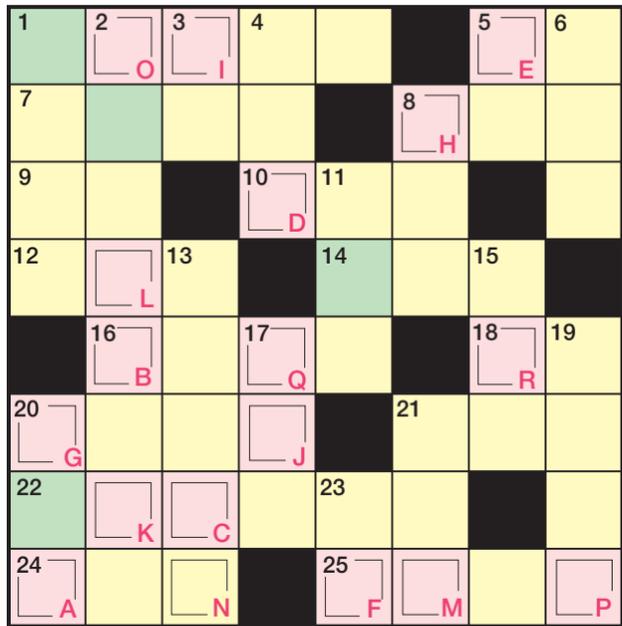
家庭で看護や介護が必要な方の在宅療養を支援します。お問い合わせ下さい。月~金 9:00~17:00、土 9:00~13:00

名南会診療案内

# クロスワードパズル

出題 大森久紀  
名南診療所 所長

第53回



「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「ふれあい」の文字が入ります。

- たてのかぎ**
- 1 この地方で味噌汁といえばやっぱりこれ
  - 2 2月14日 日本ではチョコレットが大量に売れます
  - 3 苦い
  - 4 仏になるために悟りを開き、衆生を救おうと修行を重ねる者。弥勒□□□、普賢□□□
  - 5 「海苔」
  - 6 動□□□、静□□□、文□□□、□□□拍
  - 8 水道栓の出口に付けられた金具。蛇口のこと
  - 11 線のことを英語で ボーダー□□□、センター□□□、ガイド□□□
  - 13 食品□□□□ 着色料や甘味料、香料、保存料、酸化防止剤などがあります。安全性に注意!
  - 15 「黄粉」 正体はいった大豆をひいて粉にしたものです
  - 17 物事を始めること、または始まること
  - 19 元日の夜に見る夢
  - 20 ネームプレート
  - 21 韓国の首都
  - 23 風が静まったあとも立ち続ける波

ヒント 小林一茶の俳句です

A	B	C	D	E	F	G	H	I
J	K	L	M	N	O	P	Q	R

## よこのかぎ

- 1 「肋骨」
- 5 「蚤」 ジャンプの得意な虫です
- 7 枯れた草 (ヒントというかそのままですけど)
- 8 三河の西端、豊明と大府の東隣の都市、□□□ハイウェイオアシスには観覧車や足湯もあります
- 9 応援□□ 探偵□□ 消防□□ 管弦楽□□ 寒気□□
- 10 「氷柱」
- 12 上手投げ⇄□□□投げ
- 14 陽気⇄□□□
- 16 はんこ、とくに実印のこと
- 18 沖縄県の県庁所在地
- 20 南の海。ダイエーホークスはずっと前、□□□□ホークスでした
- 21 そそっかしいこと
- 22 筆まめ⇄□□□□□□
- 24 手投げの矢を的に当てるゲーム
- 25 春に降る静かな雨

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5月31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。

415号の答えは「ヒトツハノ ナカヨリ フクヤ ハルノカゼ」13通の応募があり、全員正解。(当選者) 坂口 るみ子さん(南区内田橋) 戸谷 みさ子さん(南区東又兵衛町) 坂倉 里美さん(中川区一色新町)

## 投稿 読者のひろば

### 「歴史探訪」に新しい発見と昔を偲ぶ

歴史探訪シリーズ、とても楽しみに読んでいます。名古屋に生まれ名古屋に住んで、新しい発見があり、もう一度訪ねてみたい思いがかられます。いろいろな地にそれぞれの歴史があるのだと昔を偲び、懐かしい想いがわいて来ます。

南区道德新町 中島 迪江さん



### さわやかな風や花を見て、花粉症の治療にも専念

花粉症の季節となりました。毎年くしゃみで困っています。鼻水もです。他の薬を何種類か服用していますが、効果はどんなものかと悩むところなんです。外出(特に花や木々の所)を控えるのが一番でしょうが、さわやかな風や花を見て、ついでに治療にも専念することにしましょう。

瑞穂区十六町 杉野 イツ子さん

## 健康レシピ 簡単な魚料理をお願いします



血液サラサラ食材の健康レシピ(さんまとトマトの香草煮)作りました。おいしく出来家族に好評でした。又、簡単な魚料理をお願いします。

中川区東春田 白木 恵子さん

## 簡単!! 健康体操

### ウォーキングに必要な動作

理学療法士 竹田 志保  
モデル 羽田野 香奈(理学療法士)

- 注意点**
- ・椅子からのずり落ちに気を付けて下さい。
  - ・体調に合わせて無理せず行って下さい。

#### ① 腕振り

- (1) 椅子に腰掛けし、左右交互に腕を振ります。
- (2) 肘掛けがある椅子では肘掛けに腕が当たらないように気を付けて下さい。
- (3) 腕を引くことを意識しながら10~20回を目安に行ってください。



※雨の日にウォーキングに行けない時には立った状態で、片足1歩前を出して腕振りを3分ずつ行うのも良いですよ。

#### ② 腿上げ a: 支え有り b: 支え無し

椅子に深く腰掛けます。このとき背もたれにはもたれないようにして下さい。

##### a: 支え有り

体が後ろに倒れないように腕で支えた状態で、左右交互に腿上げします。10~20回を目安に行ってください。



##### b: 支え無し

胸の前で腕組みし、お腹に力を入れて左右交互に腿上げします。このときに体が後ろに倒れて背もたれにもたれないようにして下さい。10~20回を目安に行ってください。



※余裕のある方は支えなしを実施して下さい。支えなしでふらつく方は無理しないで下さい。

## 健康レシピ

名南ふれあい病院 調理師 二川 有

### 焼きガンモ風 春夏野菜煮

エネルギー... 約200kcal

豆腐に豊富に含まれているイソフラボンには抗酸化作用があり、女性ホルモンのエストロゲンに似た働きもあり、更年期障害の予防効果も期待できます。

#### \*\*\*\*\* 材料(4人分) \*\*\*\*\*

- 豆腐 1丁
- あさりしぐれ煮 80g程度
- 菜の花 100g程度
- しめじ 1パック
- 茄子 中1本
- 片栗粉 大さじ2~3杯
- 醤油 大さじ2~3杯
- 卵黄 2個分

#### 煮付け地の割合

出汁:みりん:醤油:砂糖=7:1:1:少々



#### \*\*\*\*\* 作り方 \*\*\*\*\*

- ① 熱湯で菜の花を下茹でし、ヘタを少し落として置きます。
- ② 少し水切りした豆腐に、菜の花(湯通し後)としめじのヘタを細かく切り、あさりのしぐれ煮も加え、ざっくり混ぜ合わせます。
- ③ そこに片栗粉、醤油、卵黄を加え、フライパンに油を多めにひき、豆腐ハンバーグの様に焼いていきます。
- ④ 茄子は多めの油で焼き、先に作った煮付け地の中に入れ、しめじと一緒に火にかけ、味をしみこませます。
- ⑤ しめじに火が通ったら先に作ったガンモを一口に切り、菜の花、茄子、しめじをそれぞれ盛り合わせ、煮汁をかけ完成です。