



第420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

# 医療法人名南会 第45回定時社員総会

## 総会成功に向けた社員の皆様のご協力ありがとうございました

医療法人名南会は、

- ①地域の困難に寄り添い、健康友の会の活動を強化し、安心して  
住み続けられるまちづくりをすすめます。
- ②地域になくてはならない民医連の事業所として、無差別・平等、  
人権にもとづく安全・安心・  
信頼の医療と介護を実践し  
ます。
- ③共同組織とともに、「地域と  
ともに歩む人間性豊かな専  
門職」の育成をすすめます。



▲総会で議案提案を熱心に聞く社員のみなさん

三宅隆史理事長

あいさつ(要旨)

社員のみなさんの日頃からの  
医療法人名南会の運営や活動  
へのご協力に深く感謝いたしま  
す。本日第45回定時総会を1  
億円の地域資金目標を達成し  
て迎えることができました。社  
員のみなさんご奮闘とご協力  
に感謝いたします。開設したデ



イサービス庵も順調に事業を  
伸ばすこととなり、名南病院の  
稼働も上がり黒字決算となる  
ことができました。医師研修や  
看護師採用など前進も生まれ  
ています。一方で、資金管理な  
ど課題も明確になっています。  
本日、社員のみなさんの熱心な  
討議をお願いします。



## 医療法人名南会第45回定時社員総会

2010年5月23日(日) 金山・労働会館 午後3時～5時30分

出席社員総数は1,503名(出席126名、委任状出席1,377名)。出席社員の中から、高尾恭作、中西八郎両名南会常任理事の2名を議長に選任し議事がすすめられました。まずはじめに、三宅隆史理事長が開会あいさつを行い、その後、もとむら伸子参議院愛知選挙区候補、江上博之名古屋市長議員より来賓あいさつをいただきました。議案提案・討議の後、事業計画・決算・予算・役員一部改選など議案提案は全て全員賛成で採択されました。



▲議案は出席社員の全員賛成で採択されました



▲来賓あいさつをいただいたもとむら伸子 参議院愛知選挙区予定候補



▲来賓あいさつをいただいた江上博之 名古屋市長議員

## 2010年度の医療・介護重点方針

名南会の特徴を活かし、各事業所の機能・役割を高めながら、法人内連携を強め、地域医療を総合的に発展させます。

名南病院は、急性期・亜急性期病床の機能を発揮し、糖尿病をはじめ生活習慣病の療養支援、消化器乳がんなどの内科と外科の連携、高齢者の急性期対応などの機能をさらに向上させていきます。

名南ふれあい病院・老健かたらいの里は、リハビリ機能を高め在宅支援を強めていきます。診療所や在宅総合センターさすなでは、地域での健康管理や在宅療養支援の取り組みをすすめます。

## 記念講演

渡辺 治氏  
一橋大学名誉教授

講演テーマ

憲法が生きる社会をめざして～  
憲法9条と25条・その力と可能性

総会前(第一部)の記念講演はオープン企画とさせていただいたため、名南・中川健康友の会会員、名南会協同基金協力者の皆様、また一般の方も多くご参加いただきました。

総会議案提案

紙面の都合上、一部のみの掲載とさせていただきます。

2010年度医療法人名南会  
第45回定時総会議案提案（要旨）



▲活動報告・事業計画・決算・予算・役員一部改選などの提案を行った 西本義弘専務理事

中期計画にそった  
新たな管理体制のもと、  
地域の期待に応える名南会へ

医療法人名南会第5次中期計画を第44回定時総会で確立し、中期計画に沿った前進がスタートしました。2009年6月には理事長・両病院長・施設長が交代し、法人・病院・老健の新しい管理体制の確立を行いました。その年に、名南会創設から力を尽くされた芝野相談役、現在の名南会を築かれた田淵名誉理事長を相次いで失いました。私たちは、芝野相談役と田淵名誉理事長の名南会と地域に対する思いを受け継ぎ、さらに地域の期待に応える名南会として前進を、かちとる決意を全役員、そして社員のみなさんとともに固め合います。

新規事業・デイサービス庵の開設

医療法人名南会にとって老健かたらの里開設以来6年ぶりの新規事業となるデイサービス庵の開設が11月に行われました。開設に向けて職員と地域の方々による地域訪問行動が、暑い季節にもかかわらず旺盛に展開され、事業の成功につながりました。オープンでは、建物にあふれる参加者で祝賀会を行い、生活リハビリを重視した通所サービスを展開しています。3月度の通所利用者が50名で、前年同月の通所リハ利用者数14件から大きく伸び、着実に事業を展開しています。名南診療所とデイサービス庵をあわせた3月度単月事業収益は、前年比121%、374万円の増加となっています。

ふれあいヴィレヂがオープン、地域とともに歩む名南会の更なる発展へ。  
地域からの資金協力も大きく前進。

地域の交流スペースとして、ふれあいヴィレヂのオープンと名南診療所への併設が行われました。これまでの名南会らしい広場とあわせて、それぞれ、地域の

方々の利用も広がりを見せています。さらに、地域とともに歩む名南会の発展に役立てていきます。地域組織活動の広がりも特徴となっています。地域懇談会や健康講座の取り組みが予定を上回る参加が得られ、地域訪問行動も職員と友の会で活発に展開されました。資金協力が、件数で前年比160%と広がり、90,722千円（前年34,838千円）と大きく伸び、前年のマイナスからプラスに転じています。



医師研修の前進により、  
活発な医療活動

2009年度の医療法人名南会にとって、医師研修が活発に行われたことも大きな特徴となります。1年目の早川モモ医師、3年目の近藤知雄医師、5年目の中島千雄医師の研修スタートがありました。また、高木万起子医師が消化器内科中期研修から4月に帰任し、2010年度の医療活動の前進が期待されます。名南病院では、糖尿病学会認定教育施設の認定が、市内9番目の施設として行われました。看護師新卒確保に奮闘し、目標6名を達成しました。高校生1日看護体験や合格おめでとう会、国試講座など看護学生対策が強まり、看護奨学生も増えています。職員育成委員会の活動も強まりました。

ガン医療、在宅と病棟と連携強化

ガン医療の前進も大きく進みました。胃ガン・大腸ガンなど消化器ガンへの腹

腔鏡手術が、藤田保健衛生大学との協力のものと件数も拡大されています。乳ガン検診を2年連続1000件を超過達成し、前年度のマンモグラフィの導入以降、さらに前進しています。2010年度は、高木万起子医師の中期研修からの帰任によりさらなる消化器分野での前進、連携を重視した緩和医療分野での取り組みをめざしていきます。

在宅と病棟との連携強化も進みました。診療所の電子カルテと相互参照システム導入が行われ、カルテ・検査結果、予約が各院所でも可能となりました。在宅と病棟との連携は医療法人名南会の最大の強みであり、さらなる活用が期待されます。家田医師を中心に、認知症対応も前進しています。認知症外来から認知症ケアチームの発足へとつながっていきます。

2009年度決算  
及び財務報告について

2009年度は、事業収益前年比増、利益を確保。資金増に向けて2010年度も引き続き1億円の資金協力目標でとりくみます。

2009年度決算では、33,356,977円の当期純利益となりました。医療経営のきびしさが伝えられる中、これまで報告した活動の前進により、2009年度は事業収益を前年比102.6%と伸ばし、経常利益も8,841万円と前年比107%を実現することができました。しかし、目標には到達せず、資金が減少しています。さらに管理を強め、2010年度予算達成に理事会と事業所で力をあわせたいと決意しています。資金の課題では、協同基金のご協力が極めて重要です。健康友の会の拡大とあわせて法人全体で1億円の目標を上げていきます。職員と地域のみなさんの大きな運動で目標を達成めざしていきます。

発言討議では、以下6名の方（敬称略）から発言がありました。



名南会の経営戦略について  
西山知佐・名南ふれあい病院  
理学療法士



中川診療所・昨年度の活動と  
診療所リニューアルの運動  
服部繁治・理事、中川健康友  
の会会長



名南会で初めてのデイサービ  
ス庵の活動報告  
小林真由美・名南診療所事務長



名南病院・地域と職員の共同  
の組織活動  
土肥カツ子・理事、名南健康  
友の会副会長



中期研修報告・名南病院の今  
後の消化器内科の医療活動  
高木万起子・名南病院内科医長



NPT活動報告  
早川モモ・名南病院研修医、  
丹羽史架・名南病院医局事務

今総会での役員一部改選  
（第9号議案）に伴う、  
新任・退任理事

●新任理事

- 森 久勝  
（南区・豊在住）
- 吉田 俊二  
（南区・道徳通在住）
- 加藤 平雄  
（中川区かの里在住）
- 森 雅欣  
（中川区一色新町在住）
- 細江 正哉  
（常勤・名南介護老健  
かたらいの里施設長）
- 渡邊 三恵子  
（常勤・名南ふれあい病院  
総看護課長）

●退任

- 田淵 哲雄  
（2009年12月20日逝去）
- 奥山 キク  
（理事会規定による定年退任）
- 加藤カズ子  
（理事会規定による定年退任）
- 家田 一文  
（施設長解任による退任）
- 清原 雪子  
（役職退任による退任）

※今回より、退任理事には、  
総会において  
感謝状と記念品を贈呈



# 健康友の会 春の 行楽

6月5日(土)  
「形原温泉・あじさいの里」と  
「豊川稲荷」

この日は絶好の晴天となり、「豊川稲荷」ではボランティアのガイドさんの楽しい説明を聞きながら、ゆっくりと参拝しました。この後は「形原温泉・あじさいの里」へ移動し、きれいなあじさいを満喫しました。その後、三ヶ根山スカイラインからの三河湾国定公園の絶景を楽しみ、「かんぽの宿」のお風呂からもいい眺めでした。今回は近場ということもあり、ゆっくりできました。今回の行楽が今までで一番良かった。などの感想も出され、楽しい行楽となりました。



好天に恵まれ、6月5日名南・中川健康友の会主催の『形原温泉あじさいの里・豊川稲荷』と盛り沢山の企画、バス2台の出発でした。

豊川稲荷に参拝、一路三河湾を眼下にガイドさんの案内と共に三島の文学の潮騒を懐かしく思い出した一時でした。

そして今満開にあじさいの里、年に一度の出会いを楽しむように、品質改良されたあじさいが迎えてくれました。

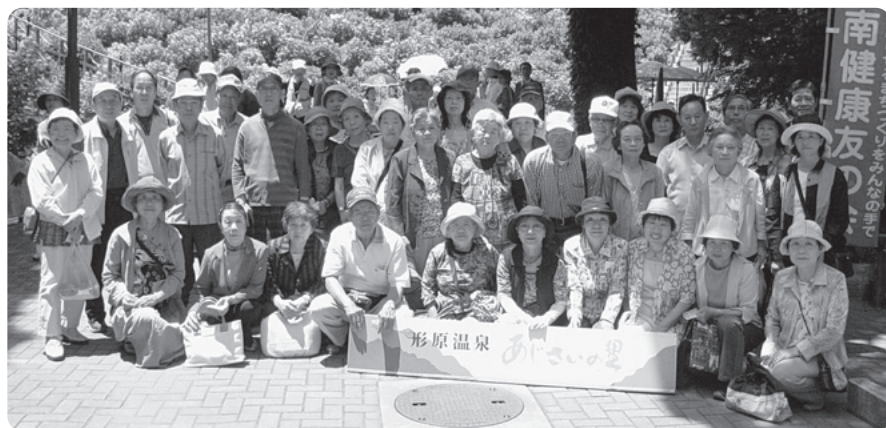
温泉で日頃の疲れをとり、家路となりました。

幹事の皆さん本当にありがとうございました。またの機会を楽しみにしております。

堀田公団 Y・T



▲1号車 (名南診療所地域、瑞穂地域、名南病院地域のみなさん)「かんぽの宿にて」



▲2号車 (名南病院地域のみなさん)「あじさいの里にて」

## 健診月間スタート!!

### 名南診療所・「絵手紙教室」班 健診について勉強しました。

6月より、「友の会健診、乳がん検診月間」が始まりました。特定健診に6項目が追加された友の会健診やワンコイン (500円) になったがん検診などの勉強会を6月7日名南診療所の「絵手紙教室」班で行いました。診療所の事務職員と一緒にメタボリックや健診の受診券やがん検診の検査の方法などを勉強しました。がん検診は、それぞれの検診の体験談なども出て盛り上がりました。今年も皆さん受けられるようです。



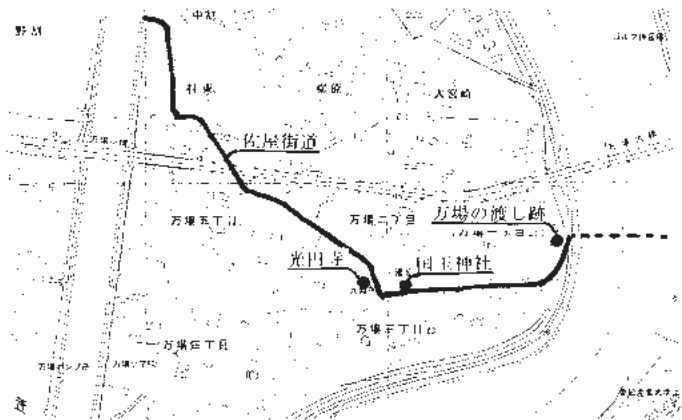
▲絵手紙班会で勉強しました (名南診多目的室にて)

## 第32回 いきいき フェスティバル

5月31日(日) 道徳公園で「第32回いきいきフェスティバル」が行われました。当日は天気もよく、子どもたちや家族連れで大賑わいでした。名南健康友の会からは会員・職員20名近くが参加し、みたらし団子の販売と古着・小物などのバザー、輪投げ・的あてゲーム、将棋・囲碁教室などを行いました。バザーは開店前から人だかりができるほどの大盛況で、みたらし団子も昼過ぎには200本を完売するなど大好評でした。また、友の会コーナーでは血圧と体脂肪チェックが行い、こちらも行列ができるほどの人気でした。



▲参加者のみなさんに健康チェックは好評でした

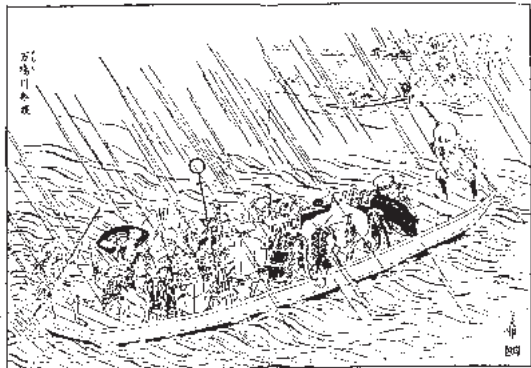


佐屋街道は、1634年（寛永11年）に三代将軍家光が上洛の時に整備されたもので、熱田を北上し新尾頭町を左に折れて岩塚、万場、神守を経て、佐屋に入り、ここから三里の船路によつて桑名に至る九里の街道です。東海道の脇街道と呼ばれ、この街道を利用すれば、天候に大きく左右される、宮の宿からの「七里の渡し」によらず桑名まで行くことができるため、海路を嫌う旅人に大いに喜ばれていました。

万場の宿は庄内川を挟んで岩塚の宿と向かい合わせにあつたために、岩塚・万場は一体の宿として扱われていました。岩塚と万場の間には「万場の渡し」と呼ばれる渡し船があり、尾張名所図会には一艘の渡し船に馬2頭、客9人、駕籠一つ、船頭が2人が乗っている図が描かれ



万場の宿 光円寺



尾張名所図会「万場渡」

ており、かなり大きな渡し船であつたことがわかります。1869年(明治2年)にはこの街道は廃止され、新たに熱田白鳥から福田、弥富を経て桑名へ通じる道ができたため、佐屋街道を利用する人は著しく少なくなりました。

現在の万場の宿跡には、渡船場があつた所に小さな社があり、街道沿いに、国玉神社、光円寺などの古い社寺がひっそりと残されています。

教室紹介

# 編物教室



『編み物の楽しさを実感』

瑞穂区 齊藤 昌子

絵手紙の仲間から「編物教室でベスト作ったのよ」と聞き、御一緒にどうですかと誘われました。私は編んだことがなくどうしようか考えましたが、今の時が大切だと感じ参加することにしました。不安と期待で教室に入り少々緊張しながらベストを編みました。

カギ針で1 cm・5 cm・10 cmとだんだん編み上がって、なんと正方形が二枚みるみるでき上がって完成した時、嬉しさと喜びでいっぱいでした。

ベストを着たら編物教室の仲間から「ステキだね」と言っていた。き本当によかった。

この教室の楽しみを、編物教室のみなさんと交流がいつまでも続きますようにと思っています。



2010年7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）   | 「尿漏れの予防」          | 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  |
| 2 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     |
| 3 日 土  | 13：00～ひまわり班（南区）      | 「熱中症」について         | （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  | 13：30～囲碁教室（南区）       | 囲碁教室              | 名南わいわい広場     |
| 6 日 火  | 14：00～内田橋西班（南区）      | 「友の会健診＋乳がん検診」     | 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  |
|        | 18：50～苗代班（瑞穂区）       | 「生活習慣病と食生活」       | 苗代町（樹林）      |
| 7 日 水  | 15：15～さわやか体操・班会（中川区） | 「熱中症」について         | 中川診待合室       |
| 8 日 木  | ＜木場地域合同班会＞（港区）       | 納涼ビア交流会           |              |
|        | 13：00～絵手紙教室（中川区）     | 絵手紙教室             | 中川診デイクア      |
| 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     |
|        | 15：00～滝の水班（緑区）       | 「生活習慣病予防の食生活」について | （佐藤宅）        |
| 13 日 火 | 13：30～絵手紙教室・班会（南区）   | 「放射線の検査」について      | 名南診 2F 多目的室  |
|        | 19：00～御劔班（瑞穂区）       | 「友の会健診＋乳がん検診」     | （水谷宅）        |
| 14 日 水 | 15：15～さわやか体操班会（中川区）  |                   | 中川診待合室       |
|        | 19：00～平郷班（瑞穂区）       | 「友の会健診＋乳がん検診」     | 喫茶あみん        |
| 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 | 15：15～歌謡舞踊教室（南区）     | 歌謡舞踊教室            | 名南わいわい広場     |
|        | 13：00～なでしこ班（南区）      | 「腹腔鏡」について         | デイサービスえがお    |
|        | 14：00～五条北班（南区）       | 「高血圧」について         | （鬼頭宅）        |
|        | 14：30～ひよこ昼班（瑞穂区）     | 「夏バテ予防の食生活」について   | たまり場ひよこ      |
|        | 19：00～えんがわ班（瑞穂区）     | 「夏バテ予防の食生活」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～豊北・診療所合同班会（南区） | 「带状疱疹」について        | 伝馬コミセン       |
|        | 14：00～コスモス班（南区）      | 「熱中症」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     |
| 21 日 水 | 15：15～さわやか体操班会（中川区）  |                   | 中川診待合室       |
| 22 日 木 | 10：00～八事班（昭和区）       | 「友の会健診＋乳がん検診」     | 八事コミセン       |
|        | 13：00～絵手紙教室（中川区）     | 絵手紙教室             | 中川診デイクア      |
| 23 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     |
|        | 14：00～かの里班（中川区）      | 「いつでも元気学習会」       | （尾上宅）        |
| 24 日 土 | 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      |
|        | 14：00～囲碁の会（中川区）      | 囲碁教室              | 中川友の会 2F ルーム |
|        | ＜ 瑞 穂 な つ ま つ り ＞    |                   | 瑞穂公園南児童園     |
| 25 日 日 | ＜ 瑞 穂 な つ ま つ り ＞    |                   | 瑞穂公園南児童園     |
| 26 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）    | 「友の会健診＋乳がん検診」     | （湯浅宅）        |
| 27 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～絵手紙教室（南区）      | 絵手紙教室             | 名南診 2F 多目的室  |
| 28 日 水 | 15：15～さわやか体操班会（中川区）  |                   | 中川診待合室       |
| 31 日 土 | 14：00～ヨガ班（中川区）       | ヨガ教室              | 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

## 高校生・予備校生のみなさん! ドクターと一緒に医療現場を体験しませんか?



医学部進学を目指している高校生、  
予備校生のみなさん、こんにちは。



夏休みの時期(7月末～9月初)に、名南病院では「一日医師体験」を行っています。ドクターと一緒に病院を見学したり、普段はなかなか見ることでできない病院の検査室やレントゲン室などを見たりして、医療現場で働くスタッフと交流しませんか。参加費は無料です!ぜひ、友人と誘い合って参加してくださいね。

担当 名南病院 医局事務 丹羽 電話番号 052-691-3171

E-mail f.niwa@meinan.or.jp FAX 052-691-0200



※申し込みの際は、氏名、連絡先、学校(予備校)名、学年、希望する体験日(複数)を記載して下さい。その後、担当者からご案内を差し上げます。体験は平日のみの受け入れとなっていますのでご了承ください。

## 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  
7月6日・20日 8月3日・17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**

## ふれあい外来いきいき健康クラブを開催して

名南ふれあい病院 栄養課長 服部 誠

名南ふれあい病院の外来活動を地域の方々により知って頂くため、5月21日ふれあいヴィレヂを利用し健康講座を開催しました。今回は第1回という事もあり名南ふれあい病院外来委員会を中心に、手探りのなか準備を進めてきました。「健康ダイエット」をテーマに40～80歳代の15名程が参加され、家田医師の対話形式のお話し、リハビリ課による家でもできる簡単体操(写真)、栄養課からはクイズを交えた健康な食生活の話と、ダイエットにお薦めの試食を準備し、参加された皆さんと楽しく過ごす事ができました。終了後のアンケートからは「楽しかった」「体操、試食も良かった」等の声が聞かれ一安心でした。今後も地域に名南ふれあい病院の外来をアピールできるような取り組みを続けていきたいと思ひます。



## 5.26 中央社会保障推進協議会(社保協) 中央行動に参加して

名南会本部事務局 組織課主任 松土 敏子

社保協中央行動って何?と思われる方も多いと思います。実は私も行くまではそう思っていました。今回は、国会議員会館にみなさんが集めた重みのある署名(後期高齢者医療制度廃止・介護保障の充実)を3000筆持つて行き、直接国会議員さんに手渡しました。手渡す前に訪問する議員さん一人一人に面会の申請をしてから、飛行機に搭乗する時のような手荷物検査やチェックを受け議員会館の中へ入りました。そして署名を国会に提出するにはまず、議員さんに紹介議員になつてもらえるようにお願いをしないといけないのです。直接議員さん会えることが少ない中、日本共産党の佐々木憲昭議員は快く会つてくださり、署名を受け取っていただき現在の与党の状況などをお話いただきました。(写真)

民主党の山尾志桜里議員にも直接お会いでき、介護の現状のお話もしました。1日で15人の議員さんのお部屋を訪問しました。

皆さんの大切な署名が国会に届くには時間と労力が必要なんだと実感した1日でした。今後も共同組織の方々の協力をえながら運動を進めていきたいと思ひます。



### 7月参議院選挙

いのちを守る国へ、政治を前にすすめよう

後期高齢者医療制度は、

(民主党の)公約どおり「即時廃止」を!

新政権は、後期高齢者医療制度廃止を  
2013年まで先延ばし。

(先送りによつて)毎日全国で、75歳の誕生日とともに年齢で差別され、後期高齢者として保険料を新たに負担させられる高齢者が生まれ続けます。また、この4月には、新政権は約束していた負担軽減策も行わず、24の都道府県で保険料が値上げされ、さらに負担増となりました。

とんでもないことに、さらにひどい制度にするって?

厚労省・高齢者医療制度改革会議によると、「65歳に

なつたら国民健康保険に入り、財政運営は現役世代と切り離して行う」というもので、保険料は高齢者の医療費が増えれば増えるほど高くなる、より悪い制度となります。

「いのち守れ」の声と運動で政治を前に

高すぎる国保料が払えない、そのため保険証を取り上げられ病院にかかれないなど、「経済的理由で医療機関への受診が遅れ死亡に至った事例が09年度1年間で47人(全日本民医連調査)」。これは政治の責任です。後期高齢者医療制度はすぐに廃止し、もとの老人保険制度に戻せ。「いのちを守れ」の声と運動で政治を動かしましょう。

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)

・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両脚上げ：腹筋、下肢を鍛えます！





(1) 椅子に腰掛け、胸の前で手を組みます。胸を張り、猫背にならないようにして下さい。

(2) 両下肢の膝を伸ばしながら、足を床からできるだけ上げましょう。このとき、背もたれにもたれないで下さい！腹筋に力を入れ、骨盤でしっかり下肢を支える意識で行ないましょう。この状態で5秒間保持します。これを10回繰り返すことを目安にして下さい。

★余裕がある人は徐々に時間を伸ばしていきましょう。

★無理せずに下肢（腿）やお腹がプルプルしてきたら休憩するようにして下さい。

②タオル体操：上肢、体幹の柔軟性を高めます！

(1) ～ (3) を10回を目安に繰り返し行って下さい。





(1) 椅子に腰掛けタオルを肩幅に持ちます。このとき背もたれにはもたれないようにして下さい。

(2) タオルをピンッと張ったままできるだけ腕を挙げます。このとき、無理せず腕が上がるまでの所まで挙げるようにして下さい。





(3) 挙げた状態から腕から体を大きく左右に曲げましょう。(写真参照) このときタオルはピンッと張った状態です。

★ここで悪い例を紹介します。このように腕だけが左右に動かすのでは、肩の体操にしかならず、体幹の運動にはなっていません。しっかりと体を全体で動かすようにしましょう。

6月6日 あいち平和行進に  
名南会からたくさん参加



▲南区コース終点の「七里の渡し」で、行進に参加した名南会参加者の記念撮影

あいち平和行進が、今年も名古屋にやって来ました。南区コースは、総勢200人が参加し源兵衛公園から七里の渡しまで行進しました。

行進の途中では、車内から手を振って下さる方、一歩でも二歩でも一緒に！との呼びかけに「少しでもだけでも！」と歩いて下さった方もみえました。休憩地点の名南病院前では、たくさんの方々の方々や患者さんが迎えて下さり、小林医師から歓迎の挨拶、早川モモ研修医からNPT報告がされました。

今年のNPT再検討会議では、10年ぶりに核兵器を無くしていく約束を結ぶことができました。今年の世界大会にも、たくさんの方々の代表を派遣してさらに核兵器のない世界への一歩を踏み出す大会にしたいと思います。

名南病院医局事務 丹羽 史架

平和行進に参加して



5月31日（月）静岡県から愛知県に引き継がれた「全日本民医連」の旗を掲げて、今回初めて平和行進に参加し豊橋の桜丘高校まで約14kmの距離を歩きました。名南会から2名が参加し、途中沿道の方々から「頑張ってください」と声を掛けてもらい、休憩地点でのお茶やお菓子などのご支援にもずいぶん励まされました。6月1日は豊橋から蒲郡まで名南会から4名が参加しガンバッテ歩きました。

本部事務局総務課 杉山 梢



▲全日本民医連の旗を静岡（左の2名）から愛知に引き継ぎました（写真右から杉山、岩佐・看護介護部長）

健康レシピは  
カロリーが  
わかりやすいです

健康レシピは毎号楽しみにしています。エネルギーが書いてあるので更にうれしいです。今回は、油をつかわない、がらんでうれしいです。フライパンで使いやすいです。

南区豊 畔柳 静香さん

健康レシピは  
歴史探訪は  
とても楽しみです

パズル、読者の声、体操、それに他所から名古屋へ来た者にとって歴史探訪はとても楽しみにしています。勿論主婦です。健康レシピも期待しています。

南区豊田 大羽 喜久子さん

一年気にしていた  
白内障手術、世の中が  
きれいに見えますように

ことしの花粉は少なかつたのでしょいか、軽く終わったようです。この一年位気にしていた白内障の手術をします。世の中がきれいに見えることに期待です。連休中、息子が帰省しました。仕事の疲れをいやすべく、一日目はベッドで休養。他日は友人と過ごし元気で帰りました。一日三食の用意で私は疲れ、ようやく自分のリズムで生活です。

瑞穂区十六町 杉村 イツ子さん

今月号は総会特集号のためクロスワードパズルはお休みさせていただきます。

健康レシピ

名南ふれあい病院 栄養課  
二川 有（調理師）

夏バテ防止に  
明太子とろろステーキ

エネルギー … 180キロカロリー



\*\*\*\*\* 作り方 \*\*\*\*\*

① 豆腐を六等分位に分けてスライスして水をきって置いておく。

② とろろをすり下ろして明太子・醤油で味をととのえる。このとき大葉を刻んで置いておく。

③ フライパンに少し油をひき豆腐を中火で焼く、少し焼き目がついたらひっくりかえして②で合わせた明太子とろろを上からかける。

④ フライパンの上にアルミホイルをひいて蒸し焼きの状態にして、弱火で長いものに火が通るまでホイルでフタをする。

⑤ 火が通ったのを確認したらホイルをはずして何等分かに分けて器にのせる。仕上げに大葉、かつお節をのせて完成。

\*\*\*\*\* 材料 (3人分) \*\*\*\*\*

豆腐

明太子 (明太チューブでもよい)

とろろ

大葉

かつお節

醤油

一丁

50g

200g

3枚

適量

少々