



第421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

核兵器のない世界へ!

医療従事者として
民医連職員として
平和を学び
思いを広げよう!

憲法改悪を許さず、憲法9条を守り、基地のない沖縄・日本を!

名南会では、8月原水爆禁止世界大会(広島)に5名の代表派遣を予定しています。

- ・名南ふれあい病院 理学療法士 杉山政隆(辺野古)
- ・名南ふれあい病院 理学療法士 市川裕二(10 広島大会参加予定)
- ・名南病院 事務部 寺下範枝(平和行進、沖縄)
- ・名南病院 研修医 早川モモ(NPT ニューヨーク行動)
- ・かたらいの里 相談員 中井宏美(09 長崎、沖縄)
- ・名南健康友の会会長 水野建二
- ・本部事務局組織課 本江亨
- ・名南病院医局事務 丹羽史架(司会)



名南会では、平和の取り組みを、年間を通じて行っています、最近特に運動に参加している職員に、平和について大いに語ってもらいました。



司会…まず平和の取り組みに参加したことのある方から、何



杉山…5月に民医連の第20次辺野古海上基地反対連帯支

援行動に参加してきました。沖縄に鳩山元首相が来ていて、予定を変更して黄色い紙に「怒」と書いてあるプラカードを持って県庁前に集まりました。たくさんの人であふれていて、沖縄の人たちはアメリカ軍の基地を望んでいないんだと強く感じました。



早川…私は、NPT再検討会議に合わせて、ニューヨークで

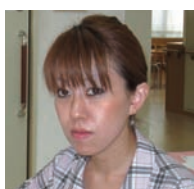
わかれた国際行動に参加してきました。ニューヨーク行動に

は青年医師もたくさん来ていて、被爆者医療をやってきた先輩医師から、少しずつ若い世代の医師に世代交代がされているなあと感じました。被爆者は65年経った今も苦しめられていて、医師として核兵器に反対し、被爆者医療にも力を入れたいと強く感じました。



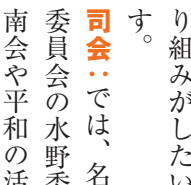
寺下…豊橋市浦郡までの平和行進と労働組合の沖縄平和ツ

アーに参加しました。行進の途中、広島と長崎、両方の地で2回被爆された方の息子さんと出会いました。こんな身近にまだ被爆体験があるんだなあと感じました。沖縄では、米軍基地見学が印象的で、戦闘機の飛行する音を聞いた時、ものすごい音で耳を塞ぎたくなりました。でも、この音をほぼ毎日沖縄の人が聞いていると思うと、「ちゃんと聞かない」と思い1機目は我慢しましたが、2機目は耳をふさがずにはいられなかったです。これでは健康被害もです。政府は日本の国民である沖縄の人が苦しんでいるのに、なぜ助けられないのかと怒りを感じています。



中井…私も沖縄平和ツアールに行きました。昨年、長崎の

世界大会に送り出してもらい、平和の取り組みにさらに興味を持ちました。世界大会では、平和を願ってたくさんの人が集まっている様子を自分の目で見て、とても感動しました。沖縄では戦闘機の音に鳥肌が立ち、日本の中でこんなにも日常的に行われている事に驚きました。一方で米軍基地の実態は本土では知られておらず、たくさんの人に知ってもらえるよう広げる取り組みがしたいと考えています。



水野…私は、60年安保の時代にあなたたちと同じ25歳くらいで、当時は大学生だったのですが、安保反対の行動の中で平和運動に目覚めました。卒業後は一般の会社で働いていましたが、原水協などの運動をする上司や右派の労働組合から睨まれました。名南健康友の会に関わり、自分が勤めていた職場と民医連の職場は全く雰囲気が違うと感じました。民医連では平和の事も、社会保障の問題も、みんなに平気で呼びかけていて大変驚きました。



市川…僕は、広島に行こうと思ったのは、広島に一度も行ったことがないからです。友人は修学旅行で行った人も多いのですが、僕は沖縄でした。沖縄ではひめゆりの塔に行き、

60年安保の時代から50年経ちますが、今年のNPT再検討会議のように、世界は着実に変わりつつあります。一人ひとりが声を上げて本当の解決をしていくために、職場の中から声をあげて欲しいと思います。民医連はそれができる職場だと思っています。今日は若い職員の話が聞けて、とても頼もしいなと思いました。原水爆禁止世界大会へ実際に参加してたくさんの方のことを感じてみてください。

司会…では、広島に行きたいと立候補した2人から、参加したいと思ったきっかけや世界大会に期待することなどを聞かせてください。



市川…僕は、広島に行こうと思ったのは、広島に一度も行ったことがないからです。友人は修学旅行で行った人も多いのですが、僕は沖縄でした。沖縄ではひめゆりの塔に行き、

司会…では、名南会社保平和委員会の水野委員長から、名南会や平和の活動に参加するきっかけや平和への想いを聞かせてください。

当時の様子を聞いたと言っていました。広島でも、そんな体験ができたと思います。司会…早川モモ先生も、何度も原水爆禁止世界大会に参加したと聞いています。参加をしてきて感じている事などを教えてください。

早川…中学3年から長崎・広島と交互に5回行きました。被爆者からの話や平和祈念資料館、当時の遺跡が残る場所を見たことは、当時15歳だった私にとってかなりの衝撃でした。その頃は、核抑止力や核兵器は当たり前、同じ世代の人にも話ができませんでした。ですが、今は違います。今年の夏は、藩基文国連事務総長も広島に来ると聞きました。時代が来ていると感じます。ニューヨーク行動で感じた事は、みんなで力を合わせれば核兵器はなくなるということです。今、声を上げれば被爆者がいる間に核兵器をなくせる!と強く思います。

本江…いのちの平等を掲げ、平和のために運動し続けてきた民医連の職場だからこそ平和の取り組みも重視しています。職員、共同組織といっしょに平和の取り組みに参加して学んでいきたいと思っています。

司会…今回大会に参加された方からの報告を楽しみにしています。本日はありがとうございました。

名南会協同基金、「積立通帳」のお申し込みは、各院所受付窓口、もしくは医療法人名南会事務局
Tel 052-692-2388 まで

「協同基金積立」は安心の貯金

今まで、ひまわり班のみんなは、年1回必ず資金協力を行ってきました。しかし、毎月積立できる「積立通帳」ができたことから、毎月の班会の時に、「協同基金」に協力しようと決めました。ひまわり班のみんなは、患者として、また健診などで名南会の院所をよく利用します。無理なく協力でき、自分たちが利用する病院をよくすることにも役立つ、また入院など医療費に少し困ったときは、一部を使わせてと安心にもつながり、みんなで楽しく積立しています。

（ひまわり班班長 鎌田 みつよ）



私たち班の全員で
積立をしています！

2ヶ月に一度全員で積立をしています。もう10回になります。
毎回少しずつですが、知らず知らずのうちに貯まっていきます。貯まったお金は、旅行に行くのもいいし、そのままでもいいので気楽です。それに診療所のお役に立てているのが嬉しいです。

（名南診療所地域 内田橋西班）



今年度も
1億円の目標で
資金募集運動に
とりくみます。

昨年度く5月総会までにのべ5,723名の方が
1億円を超える資金協力をしていただきました。

（出資金増資 3,458万円 名南会協同基金 6,974円）

今、地域の多くの方より、「積立通帳」で協同基金にご協力いただいています。ぜひ、みなさんも気軽に、病院・診療所を支える資金にご協力をお願いいたします。

Q 「名南会協同基金」とは？

「名南会協同基金」は名南・中川健康友の会員の方にご協力をお願いしている1口2,000円からの無利息の借入金です。お預けいただいた協同基金は、名南会の病院や診療所などの土地、建物、医療機器の充実などに使わせていただきます。

Q 病院への
寄付金ですか？

「名南会協同基金」は病院への「寄付金」ではありません。みなさんの大切なお金を名南会に預けていただくものです。お預かり後、必要な場合はその都度解約に応じさせていただきます。

Q 積立通帳って
なんですか？

定期的な積立にご協力いただける場合、「積立通帳」を発行しています。毎月2,000円ならば一年間で24,000円。「将来、医療費に困った時のために」などの目的で、現在400名を超える方が毎月2,000円からの定期積立にご協力いただいています。

名南病院

ライブと手作りプリンで七夕会

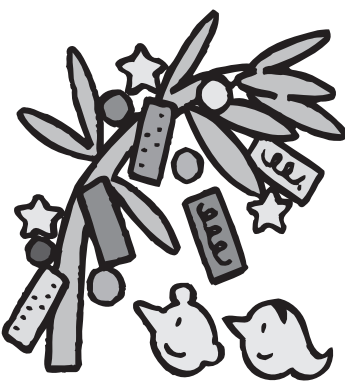
7月9日（金）午後、外来待合ホールで七夕会を開きました。催しに先立って院内5箇所に笹飾りも。飾り付けには、名南会の院内保育所である「つつこ保育所」や作業療法中の患者さま、各部の職員が協力してほとんど手作りで鮮やかな笹飾りができました。

プログラムには、この日のため密かに特訓を重ねてきた職員バンド・サザンクロスへの演奏。そして名南会理事でもある生健会の伊藤邦男さんがハーモニカ演奏で出演していただきました。

2時30分の開会前から次々に患者さまが詰めかけ、のべ60名の患者さまに参加していただいて、待合ホールは特設コンサート会場の

雰囲気。演奏の間には、栄養課特製手づくりプリンが振舞われるサプライズも。普段の治療食とはまた違うおいしさにあちこちで「おいしい」「おいしい」と声があがります。

名南病院ではこれからも折にふれ、入院生活のアクセントになるような行事を企画していきたいと考えています。



名南ふれあい病院外来では、去る6月17日午後音楽遊び研究家の天野敦子さんを招いて“音のお出かけ”と題してピアノ演奏会を行いました。ラウンジいっばいに50名近くの患者さまに、グランドピアノを囲むように参加して頂きました。初めて見る美しい音の出る楽器と一緒に奏でたり、ピアノを伴奏に懐かしい歌をみなさんと歌ったり、楽しいひとときを過ごして頂きました。

名南ふれあい病院 外来運営委員会



ふれあい外来で
音のお出かけ
ピアノ演奏会

第5回 中川診療所健康講座

テーマ「乳がんについて」 乳がんは唯一自分で発見できるがんです！
乳がんに対する正しい知識や検診について一緒に学びましょう！

日時：9月4日（土） 13:30～14:30

場所：中川診療所待合室

内容：乳がんの基礎知識、自己触診法、マンモグラフィーなどの検診について

講師：名南病院・長嶋徹放射線技師

*参加は無料です。

*有資格者による託児あり。お子様連れでもお気軽に！

お問い合わせ：中川診療所 Tel.301-2631



地域の皆さんのお宅におじゃましました。



中川診療所地域での訪問の様子

中川診療所

中川健康友の会では、中川診療所の職員と共同で、診療所のリニューアル

共同組織 (社員・協同基金・友の会) のページ



(建替え)に向けて、友の会員の皆さんのご意見を伺いながら、協同基金のお願いと健診のお誘いなどを目的に、訪問行動を続けており、6月は8回実施し、のべ24名が参加、71軒を訪問し、41軒で対話することができました。

対話の中では、27年前の中川診療所の立ち上げ話しに、訪問した職員が励まされたり、「診療所にはいつもお世話になってるから」と、あらたに7名の方が快く世話人さんを引き受けていただくという成果も生まれており、今後も継続して外来行動や世話人増やしの取り組みを進めていくことにしています。

名南診療所

6月24日 名南診療所地域で訪問行動しました。

14時から15時まで梅雨の晴れ間の中、診療所付近で過去一年間に受診されて友の会に未入会の方を対象に、友の会健診のお誘いと協同基金のお願いを目的に、友の会の方2名と職員5名で、30軒余りを訪問しました。

お話しをした中で「近いうちに健診に行きます」と言っていたいたり、基金に對して好印象だったり、ご家族の方が対応されて「家族は受診しているが自分は少し離れた所の医院に受診している。名南診が近くにあるのは知っていたが、なんとなく行きにくくて…」などの声もあり「是非一度来院して下さい」と名南診をアピールしてきました。

まだまだ近くにも友の会や診療所の活動を知らない方々が多い事を感じ、訪問行動の大切さを知りました。今後も継続して地域の方と一緒に訪問していきたいと思っています。

名南病院 名南ふれあい病院

外来待合室で、 友の会と 職員共同で訴え

名南病院では、毎週金曜日の午前外来診療時に、友の会員と職員の共同で「署名・協同基金」の訴えを行っています。毎回「先生からも話がありました」と協同基金に協力してくれる方が増えています。7月13日と20日の両日には、名南ふれあい病院でも7名の職員で同じく外来行動を行い、健診・協同基金の訴えを行いました。



名南病院外来行動

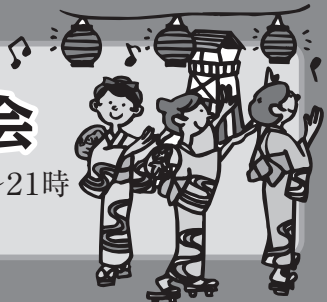


名南ふれあい病院外来行動

夏祭りのお知らせ

第33回 道徳平和盆踊り大会

と き：8月11日(水)・12日(木)19時～21時
ところ：道徳公園グラウンド



第26回 中川反核平和盆おどり大会

と き：8月27日(金)・28日(土)18時～21時
ところ：波花公園(中川区一色新町)

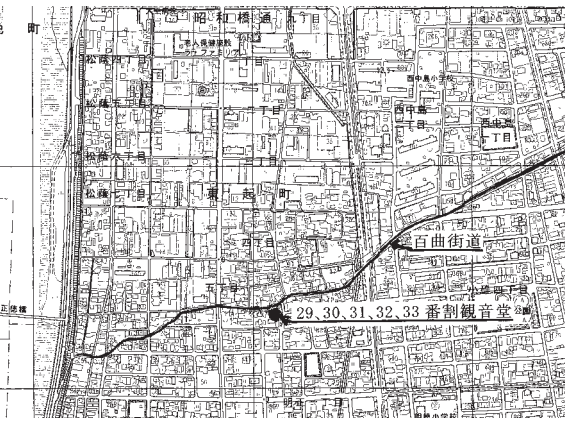
地域懇談会のお知らせ

瑞穂・昭和区地域懇談会 「貧しい医療大国キューバを視察して」

報 告：早川純午医師(名南ふれあい病院副院長)、早川由美子さん(友の会えんがわ班)
と き：8月21日(土)13時30分から
ところ：衣料品店「ハトリ」(昭和区滝子商店街)

南区豊田地域懇談会

と き：8月24日(火)14時から
ところ：ふれあいヴィレヂ(名南ふれあい病院東隣)



「明治21年 名古屋近傍図」
中央やや下 左下りの道が百曲街道です。

百曲街道は中川区の日置橋付近から南に下り、熱田区古新町で緩い曲線を描きながら西に向きを変え、昭和橋通りで国道1号線の南側に移り、東起町の正徳橋に至る道筋をいいます。

この街道は江戸時代初期に熱田新田開拓に伴い、すでにできていた中野外新田、中島新田の海岸線に沿う干拓堤防の上にてきた道筋で、多くの屈曲があったため百曲街道と呼ばれていました。江戸時代末期から明治にかけては、名古屋の城下町と西南部を結ぶ重要な道路として位置付けられていました。

街道の南側の熱田新田は、熱田・中川・港区にわたり、尾張藩が開拓した新田としては最大の規模でした。このような大規模な土木工事は多くの犠牲を伴うことがあり、この新田を東組と西組に分け東組は11番、西組は12～33番に地割を行い、これを番割と呼びました。こ



29. 30. 31. 32. 33番割観音堂

のそれぞれの地域で工事の安全を祈って観音様を祀りましたが、その後、この三十三の観音は複数の観音様を1カ所に集められたりして現在も受け継がれています。明治21年につくられた名古屋近傍図にはこの道筋が描かれ、百曲街道と記されていますが、今では中川区東起町と港区明正町1丁目を分ける境界線約1kmの行程にその名残が見られるのみとなっています。

歴史探訪

シリーズ②0

中川区

尾鍋 昭彦

教室紹介

囲碁教室

『囲碁は頭脳のスポーツか？』

水野 健二

毎週月曜日の午後、「わいわい広場」へ集まってくるメンバーはだいたい10名前後。

勝敗表に記録しているので対局は真剣そのもの。しかし個性派が多いせいかわいわいガヤガヤとしやべりながらの人、急所を一撃されて「かあーちゃん」と悲鳴をあげる人など。もちろん真面目な人もいます。とても賑やかな午後のひと時を楽しんでいるメンバーです。

楽しみながら少しでも強くなりたいという向上心が、高齢者にとつての精神と肉体の健康に役立っているに違いない。

囲碁を覚えてみたいなと思う方、初級の方、そして女性の方、大歓迎です。

一度、お立ち寄りください。



この特集は今回で終了します。

次回からは皆さんの家族ベッとお庭自慢(何でも)を特集したいと思います。掲載希望の方は名南会事務局組織課・松土までお知らせください。

2010年8月予定表	日曜日	班会	班会内容	班会場所
	2日 月	13：30～囲碁教室（南区）	囲碁教室	名南わいわい広場
3日 火		14：00～内田橋西班（南区）	「夏バテしない食事」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
			ダンベル体操	中川診
4日 水		15：15～さわやか体操班（中川区）	ダンベル体操	中川診
5日 木		14：00～編み物同好会（南区）	編み物	名南診 2F 多目的室
6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
7日 土		14：00～ヨガ班（中川区）	ヨガ教室	中川診デイクア
9日 月		13：00～ひまわり班	食事会	
		13：30～囲碁教室（南区）	囲碁教室	名南わいわい広場
		13：30～絵手紙班会 & 教室班会（南区）	「夏バテしない食事」について	名南診 2F 多目的室
10日 火		15：15～さわやか体操班（中川区）	ダンベル体操	中川診
11日 水		〈 第 3 3 回 道 徳 平 和 盆 踊 り 大 会 〉		道徳公園
12日 木		〈 第 3 4 回 道 徳 平 和 盆 踊 り 大 会 〉		道徳公園
13日 金		13：00～絵手紙教室（中川区）	絵手紙教室	中川診
		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～ヨガ班（中川区）	ヨガ教室	中川診デイクア
14日 土		13：30～囲碁教室（南区）	囲碁教室	名南わいわい広場
16日 月		14：00～連鶴教室（南区）	連鶴教室	名南わいわい広場
17日 火		15：15～さわやか体操班（中川区）	ダンベル体操	中川診
18日 水		13：00～絵手紙教室（中川区）	絵手紙教室	中川診
19日 木		13：00～歌謡舞踊教室（南区）	歌謡舞踊教室	名南わいわい広場
20日 金		14：30～ひよこ昼班（南区）	「夏バテしない食事」について	たまり場ひよこ
21日 土		えんがわ班（瑞穂区）	〈8/21 地域懇談会へ〉	
		〈 瑞 穂 地 域 懇 談 会 〉		昭和区滝子
		13：30～囲碁教室（南区）	囲碁教室	名南わいわい広場
23日 月		19：00～北原ひよこ班（瑞穂区）	「日焼け」について	（湯浅宅）
24日 火		〈 豊 田 地 域 懇 談 会 〉		ヴィレチ
25日 水		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
		15：15～さわやか班会（中川区）さわやか体操班	ダンベル体操	中川診
27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
28日 土		〈 第 2 6 回 中 川 反 核 平 和 盆 踊 り 〉		
		〈 第 2 7 回 中 川 反 核 平 和 盆 踊 り 〉		
		10：00～ティータイム班（中川区）	紅茶の会	中川診デイクア
30日 月		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
		13：30～囲碁教室（南区）	囲碁教室	名南わいわい広場

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

8月3日・17日 9月7日・21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

役に立つ
制度のはなし

AJU車いすセンターを
ご存知ですか?

車いすセンターの車いすは、在宅
で歩行が困難な障害者や高齢者に
無料貸し出しを行っています(貸出
期間は1ヶ月、延長も可)。貸出対
象者は、介護保険や身障制度など
各種制度が手続き中も含め、利用で
きない方になります。車いす以外に
も、介護用ベッド、歩行器、杖等も
準備しているようです。

名古屋市内に18支部、名古屋市
外に15支部あります。南区・港区・
熱田区の支部の連絡先は左記の通り
になりますので、相談希望の方は一
度電話してみてください。

南支部

TEL 052-691-9487

港支部

TEL 052-383-2505

熱田支部

TEL 052-671-5603

名南ふれあい病院 医療相談室課長 林 祐介

禁煙



名南病院で
禁煙外来が
はじまりました

名南病院内科副部長・小林 弘茂

当院では、7月1日から禁煙外来を開始していま
す。喫煙は1本でも有害であり、すぐには大きな影
響はありませんが、長年喫煙していると肺癌、咽喉
の癌、胃痛等いろいろな癌や動脈硬化による心筋梗
塞、脳梗塞等の原因となります。

ニコチン依存症という病気なので、病院でも保険
診療が受けられることになりました。禁煙方法は2
種類。今までのニコチンパッチ貼付と新しいチャン
ピックスという薬の内服です。いずれも5回(8週
間・12週間)の外來診療です。

5回分の全費用は1割負担の場合約4000円、
6000円、3割負担の場合約12000円、
18000円です。診察日は原則毎週木曜日の午後
2時~4時、1人30分
ほどです。成功率は50
%65%と言われていま
す。タバコ代も値上げ
されるこの機会に家族
の健康と地球環境を守
るため、禁煙してみて
はどうでしょうか

● ※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
夜	受付	5:30~7:30
	診療	6:00~8:00

名南ふれあい病院
は午前診のみ

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

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

名南介護老人
保健施設 かたらいの里

TEL 691-8085
FAX 692-5732

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

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)

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 ぎずな

※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 ぎずな

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

簡単!!
健康体操

ウォーキング+ストレッチで怪我予防

理学療法士 竹田 志保 モデル 門田 香奈
(理学療法士)

①ボール挟み

内股、腹筋を鍛えます!

1) 椅子に腰掛け、足部をしっかり床に付けます。
内股でボール(又はクッション)を挟みます。



2) 内股でボールをつぶし、そのまま5秒数えましょう。
1) ←→2)を20回繰り返すことを目安にしてください。



余裕がある人は回数を増やしていきましょう。
★無理せずに下肢(腿)やお腹がブルブルしてきたら休憩するようにして下さい

②体幹ひねり

体幹の柔軟性を高めます!

左右、各2〜3セット繰り返します。

1) 椅子に浅めに腰掛けます。
このとき背もたれにはもたれないようにして下さい。

2) 足はそのまま、振り返り、背もたれに手を置きましょう。
呼吸を止めずに、10〜20秒間キープ!

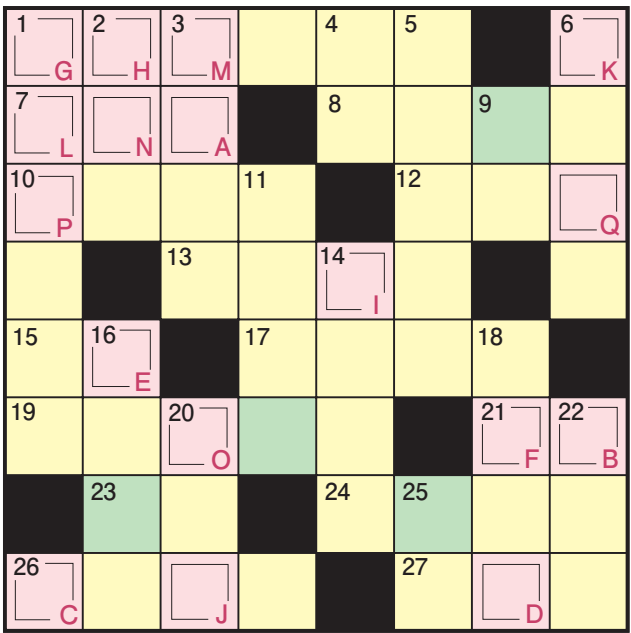


☆このとき、背中の筋肉や腿が伸びていることを意識しましょう。

第56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

A	B	C	D	E	F	G	H	9.
I	J	K	L	M	N	O	P	Q

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

- たてのかぎ
- 1 非常に奇怪で不思議なさま。□□□□□□な出来事。
- 2 一年に一回は人間□□□で全身チェック。
- 3 ハガキの表に書きます。□□□□は、名古屋市南区：夏のお出かけは□□なスタイルで。
- 4 イギリスでは盛んな打球技です。
- 5 ほんの少ししかないと。□□□□のお金を使う。
- 9 車を英語で。
- 11 桜のチップで燻した食品。
- 14 混じりあって二つになること。
- 16 苦しき・辛き・悲しきなどを耐え忍ぶこと。
- 18 魚などの商品売買を行う市場のあるところ。
- 20 米・小麦・とうもろこし・大豆等の農作物・家畜の飼料を蔵置・収蔵する倉庫のこと。
- 22 一年・□□□・三年と月日が経ちます。
- 25 子羊・マトン

よこのかぎ

- 1 喜びと怒りと悲しみと楽しみ。人間の様々感情
- 7 郵便ハガキや封筒を送るときに貼ります。
- 8 白ご飯を食べる時にかけます。
- 10 計画を立ててその実現に努めること。裏面で□□□□する。
- 13 筋肉と骨格。□□□□隆々。
- 15 甲殻類。ハサミがあります。たらばずわいといえ。
- 17 公衆浴場。お金をとって一般の人々を入浴させる浴場。
- 19 内側。野球で打者に近い方の側⇄アウトサイド。
- 21 □□ごっこ。桃太郎は□□退治に行きました。
- 23 スズキ目の魚。キンメ□□の煮魚は美味です。
- 24 取引をうまく運ぶために表立でないで相手に渡す金銭。
- 26 熱・水分・圧力で衣服のしわを伸ばす道具。
- 27 無生物や植物のように心を持たないこと。

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8月30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。
419号の答えは「ユウゼントシテ ヤマヲミル カエルカナ」 22通の応募があり、全員正解。
(当選者) 本村 かすみ さん(豊田市) 野田 美音 さん(南区水室町) 米塚 恵子 さん(瑞穂区平郷町)

投稿
読者のひろば

歴史探訪に昔の暮らしのなつかしい思い出

「歴史探訪、下之色町」なつかしい思い出で読みました。私共は五十年中川区に暮らして、いまして、下之色の魚やさんの来るのを楽しみにしていた頃を思い出しております。男の人には刺身、切身など、おばさんからは主に干ものを、買ってお弁当や夕食のお菜に重宝しておりました。昔の暮らしはよかったと思います。

瑞穂区十六町 杉村 イツ子 さん

友の会班会で腰痛体操、続けてやっています

8 年程前に腰痛になり、現在も注射、リハビリ治療中です。痛みが少しずつ積み上がっていくようで将来のことを考えると不安です。班会で腰痛体操を教えてください。た。何しろ三日坊主の人で思い出してはちよつとやっています。入院中少し肥りました。元の体重に戻すための努力の結果はまだです。

弥富市 山田 まささん

晴れの日、ウォーキングでストレス解消

晴れ晴れとした気持ちの良い日は、大江山緑地に散歩に行きます。大勢の人がウォーキングをしています。少し大股で、早めに歩けば、とても良い運動、ストレス解消です。

南区東又兵衛町 戸谷 直子 さん

健康レシピ

名南ふれあい病院 栄養課
二川 有(調理師)

旬の食材をつかって
茄子とカボチャクリームのはさみ揚げ

エネルギー … 235キロカロリー
たんぱく … 約11g

カボチャはカロテンが豊富に含まれ、肌や目を丈夫にして含まれ、肌や目を丈夫にして免疫力を高めます。

***** 材料 (2人分) *****

茄子 …………… 1本(約120g)
カボチャ …………… 80g
挽肉 …………… 50g
ホワイトソース …………… 30g
卵 …………… 1個
パン粉 …………… 適量
小麦粉 …………… 適量
揚げ油 …………… 適量

***** 作り方 *****

① 始めに茄子を横に薄めにスライスして塩水につけておき、カボチャは四等分位にわけて蒸します。

② カボチャが蒸し上がる間に茄子に挟むクリームをつくり。まず挽肉を炒め、塩こしょうで薄めに下味を付け、ホワイトソースをまぜます。(少量なので市販のものでいいです。)

③ そこに蒸しあがったカボチャをつぶして混ぜ合わせます。*この時に少し醤油を加えるとこがです。

④ スライスしておいた茄子をよく水気を切り、小麦粉で打ち粉をします。(打ち粉をしないと衣が上手につきにくいです。)

⑤ 打ち粉をした茄子にカボチャクリームを挟むようにいれます。

⑥ 卵・パン粉の順に衣をつけて、180℃の油に入れて揚げていきます。*取り出す少し前に油の温度を上げるとからっと揚げります。