第422号(部内資料)

(毎月1回、1日発行)

名古屋市南区豊田 五丁目 15番 18号 発行責任者

西本 義弘 **2**052-692-2388

年間購読料600円

-部 50円

医療法人

行

名南会

### 高木万起子医師・消化器内科の外部専門研修を終え、 名南病院に帰ってきました。

### 2年間の外部研修で学んだ知識を活かして、 消化器内科の医療水準の向上をめざします。



名南病院内科医長 高木万起子医師

影など、今思い出しても緊張

や外傷性肝破裂の緊急血管造

器科内では唯一の女性医師と 惑のかけ通しでしたが、消化 です。仕事が間に合わずご迷 してしまうシーンが多かった

長年使われなかった廃墟に

悪いのですが、今の自分は、

2008年4月から2年間、大垣市民病院と久留米大学医学部で消 化器内科の外部研修を終えて、4月に名南病院に帰任した高木万 起子医師に、2年間の研修で学んだことや、今後の医療活動に対す る抱負について聞きました。

阜県の大垣市民病院消化器科 留米大学医学部内科学講座消 で消化器全般を、福岡県の久 南病院に戻ってきました。岐 研修を終え、この4月から名 久留米大学での研修を 大垣市民病院と 恢り返って 2年間の消化器内科の中期

化器内科部門で大腸腫瘍診断 毎日でした。救急搬送される 血の緊急胃カメラ、胆管炎の 患者様も当然多く、消化管出 すが、どの分野もトップレベル 肝臓・胆膵の分野に分かれま 患者様が来院します。消化器 民病院は岐阜県西濃地区の基 緊急ERCP(内視鏡的逆行 忙しかったですが、充実した 性膵胆管造影法) 肝臓癌破裂 で、検査、外来診察に追われ 内科は消化管(食道、胃、大腸) 斐川などの地域からも多くの 幹病院で、関ヶ原、海津、 学を学んできました。大垣 断の甘さを痛感しました。

と中小規模病院との格差は大 きくなっています。さらに名 長い間不在でした。言い方は 南病院は消化器内科常勤医が 易く行うは難しです。大病院 にいかに提供するか、 かし過不足ない医療を患者様 医療に尽きると思います。 たい医療は、やはり標準的 今後名南病院でやっていき 言うは

医療をめざして 消化器内科の標

ことしも 10月から地域での

2面に

大腸がん検診のご案内を掲載して いますので、あわせてご覧下さい。



て来た時の指導や女性患者様 いうことで、女性研修医が回 はうれしかったです。 消化器内科を目指した 内視鏡検査で指名された時

## さっかけは

理診断(切除した腫瘍細胞を 顕微鏡で見て良性・悪性を診 試作の機器がそろう素晴らし ことの重要性、自分の観察・診 断すること)まで一貫して行う 所見のみならず、治療後の病 い環境でした。腫瘍の内視鏡 で研修してきました。最先端、 を学びたいと思い、 と)を含めた大腸腫瘍診断学 で腫瘍を拡大して観察するこ を持ったことがきっかけでし をしたときに大腸検査に興味 協の協立総合病院で内科研修 た。拡大観察(光学的ズーム機 したきっかけは、みなと医療生 そもそも消化器内科を目 久留米大学

をされることをお勧めします。 けていただくことができます 友の会の班などでも手軽に受 院・診療所はもちろんのこと、 ん、胃がんは早期発見・早期 動がスタートします。大腸が での1万人の大腸がん検診運 治療が大切です。名南会の病 名南会では10月からの地 ぜひ、この機会に検診

はなく、 たいと思っています。 して標準的医療をやっていき て研修先で学んだことを活か 教えていただきながら、そし りますが、自分一人の意見で らと思います。繰り返しにな チームプレイでやっていけた やし、個人プレイではなく 歩足を踏み入れた状態です。 その中でも少しずつ仲間を増 いろいろな先生方に

検診を受けましょう大腸がん検診・胃が

名南会ホームページ

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

### の大腸がん検

### 大腸がんの予防には 早期発見・早期治療が大切です

ことしも10月から地域での「1万人の大腸がん検診運動」がスタートします。 大腸がんの予防にはなによりも早期発見・早期治療が大切です。大腸がん検診は 便を採って提出するだけの簡単な検査です。ぜひ、ご家族そろってご受診下さい。

### 大腸がん検診の実施方法について

- ①名南会各院所受診中の方は、受診時に各院所で申し込み、実施できます。
- ②名南会社員、名南・中川健康友の会会員の方、御家族の方、お知り合いの方などは 地域で(名南会役員、健康友の会役員・世話人の方から)、
  - 検便の郵送による大腸がん検診セットを受け取り実施していただきます。

※②の郵送による大腸がん検診の お申し込み・お問い合わせは

052-692-2388 医療法人名南会組織課

### 大腸がん検診費用のご案内

### 名古屋市在住の方

HH47-11-17-17-77					
40~69歳	500円				
70歳以上	無料				

それ以外(名古屋市外在住、 または年齢39歳以下)**1,000円** 

年度に1回(他医療機関も含む)。 左記の対象年齢は本年度中に40歳 なお、名古屋市在住で生活保護世帯、市民税非課税世帯 母子・福祉・障害等の各種医療証持参の方は無料になります

名南病院

大腸がん検診のお申し込みは

(052)691-3171

名南ふれあい病院

(052)691-0041

名南診療所

(052)691-2497

中川診療所

(052)301-2631

### 認知症のとりくみ

きました。しかし、

があり、 て認知症への取り組みを強化 名南ふれあい病院・か

間で倍増すると言われる認知 高齢者に対し、 名南会とし 出来るように介護者の支援がで 族の一員として安心して生活が

••••••••••

名南介護老人保健施設 かたらいの里

事務長 岩本 亘司

きました。職員も認知症に関 する研修などにも積極的に参 ハビリテーションを行なって 技量を高める努力をして 投薬による治療や 今後20年 名南会の各事業所で 理念のもと、認知症をもつ方々 をアップさせていこ 住み続けられるまちに」という 全員の認知症に対応 識の普及、さらには ケアを充実させること にも住み慣れた地域で、また家 んのこと、当施設の 、啓蒙活動などを行 います。 た事例の蓄積、 チームが活動する 研究、学習 職 い、職員 安心して ことにより の認知症 はもちろ つと考え する力量 介護者へ

て起こる、幻覚、妄想、徘徊、暴言・ 記憶障害、見当識障害、判断力 動にご期待ください。 方を介護する上で困ることは、 家族の方には並々ならぬ苦労が ストレス、体の不調などが加わっ あることと思います。認知症の 学んでいき在宅・施設介護に活 介護しやすくするか、を中心に でき、介護者の負担を軽減し、 周辺症状を落ち着かせることが ています。どうすればこれらの の低下などの中核症状に不安や かしていきたいと思います。 暴力などの周辺症状だと言われ 今後の認知症ケアチームの活

氏の切実な要求にもとづいて懇談しました。 7月23日南区役所において国保料減免の集団

南区国保料などの減免をすすめる会」は、 名南健康友の会など7団体でつくっている 年金など区

7月23日 なったり、「仕事が減 度を知って申請することに で喜ばれました。 年金の相談で来た人が減免制 会には5人の相談者が訪れ、 には、所得激減の た名南わいわい広場 の支払いが大変」 まし、 7月23日に行 30 わ 制 度の活用 との相談 って国保 での相談

区の担当者は改善を約束しま

口の対応に関する発言が続き、

た区役所 書を提出 には46人

ムの役割とし

•••••••••••••

在宅で認知症の方を介護する

的なとりくみにしていく必要 な要求実現のためには、全市 制度の拡充」「資格証明書の発 行やめよ」など、緊急で切実 「国保料の引き下げ」「減免 名南会理事・田中うた子



区役所懇談のようす

00枚を配布し宣伝 7月7日、 会」を開催。相談の この集団申請と懇 今年は区内6 お知らせのビラ15,0 友の会が が担当し 所で「相 しました。 会に向け 談に先立

り、民主商工会からの参加者 付相談や制度の不案内など窓 うに求めました。その後も納 資格証明書の発行をやめるよ は、業者の苦しい実態を語り、 なっていることに怒りが広が 証明書の発行が昨年の2倍に 説明で国保料滞納者への資格

101

# 催しました!

### 名南病院 地域支部

されました。 誰でもガンの因子は持っ

伊田織江・放射線技師の講 万起子医師(内科医長)と まない人でも発症するなど **演でガンが毎年増え続けて** ・肝硬変でもお酒など飲 も進歩している。肝臓ガ るが早期に発見できる医 づくり」をテーマに高木 生活習慣病の予防と健

体的な写真や数字で示

で行われました。 きました。

名古屋市が今年から実施し た、ワンコイン(500円) 会員さんはもとより家族や友 つくりに関心を深め、友の会 で出来る、がん検診なども大 、周りの方へもその輪を広げ 特定健診やみんなの要望で 行きたいと切望しました。 に活用して日ごろから健康

の7月21日に名南 病院の多目的室に とたんの猛暑続き ラ的梅雨が明けた て支部役員の山口 高温多湿のゲリ

り組んでいる事が実感で 逃さないと高い技術で取 早期発見が焦眉の課題。 アッという間に重大自体 時間をかけて成長するが に成長してしまうので、 定のところまで来ると 先生方も絶対ガンを見

トシエさんの司会

名南健康友の会 上げます。 名南病院地域支部 名南病院支部長・土肥カヅ子

金のご協力を頂きました。心からお礼申

下さいました。またお二人の方から協同

多目的室にて名南診療所の 地域懇談会が行われまし を運んでくださいました。 た。暑い中、24名の方が足 2時から名南診療所の2階

か?大体いくらくらいかか るのか?」等と質問もあり。 浴サービスを受けられるの からは「どうやったら、入 いただきました。地域の方 い!という声から、老健か 招きわかりやすく話をして たらいの里の岩本事務長を コーヒータイムの後、

でした。 険を利用するために) とメ 知ろう!!(かしこく介護保 タボ健診とワンコイン検診 (500円)で健康チェック』

スがあるのかがわからな んなかなか介護保険の事や 名南会でどんな介護サービ 今回の懇談会は、みなさ

ました。アンケートの中には、今後も地域懇 の会健診とがん検診の話と協同基金・署名 談会をやってくださいとの声もありました。 本日のアンケートのお願いをして終了となり



## 晴天に恵まれた

7月24・25日の両日、瑞穂区の瑞穂公園南児童園で 「瑞穂夏まつり」が行われ、友の会からはみたらしだんごを出店し、 健康チェックコーナーも行いました。今年で38回目を数える「夏ま つり」は、5月半ばから実行委員会で何回も打ち合わせを行い、当 日を迎えました。今年は、お天気にも恵まれ大勢の方が来場され、 みたらしだんごは、盛況で両日とも終了時間前には売り切れてしま





いました。友の会の役員をはじめ会員の方々が暑い中、みたらしを 焼き、売り子さんをしてくれました。1日目には、「来年はお揃いのエプ ロンで参加したいネ!」と言って帰られた会員さんもみえ、みんなで、わ いわい楽しく参加できた二日間でした。ご協力いただいた友の会の みなさん・職員のみなさん本当にありがとうございました。



ますが、もともとは円形平面の塔身 ら、国の最重要文化財に指定されて す。ここにある多宝塔は、1536 観音として慕われており、 江戸時代から尾張四観音の一つ荒子 様式をよくあらわしていることか には多くの参拝者でにぎわう所で ②)を取り付けたためにこのような もので、これに裳階(もこし ― に宝形造り(注①)の屋根を載せた います。 多宝塔は、外見は二重の塔に見え 木造建築であり、 (天文5) に再建された市内最古 室町時代の建築 節分当日

葺となっています。 されたものですが、室町時代の形式 にしたがった三間一戸 形になりました。この寺の 1891年(明治24)の濃尾地震で にれ、1917年 (大正6) に再建 の楼門で本瓦 門は、 います。



「観音寺の多宝塔と楼門」

といわれますが、利家は、1569 が菅原道真であることから、この社 家によって勧進されましたが、祭神 年(永禄12)この城の城主となりま mの小規模な館のような城であった に参拝すれば知恵がつくといわれて した。天満宮は城の鎮守神として利 れています。荒子城は天文年間 によって築かれ、東西8m、南北50 (1532~55) に利家の父利昌 云われている荒子城のあった所とさ

まっている屋根をもつ建物。 注①: 宝形造り — れるもので、その頂点が一点に集 雨水が四方に流 正方形

注②: もこし ― 建物本体の周りに の平面の建物に使われる。 に取り込んだもの。 庇を取り付け、この下を部屋の一部

満宮がありますが、ここは前田利家 〔加賀百万石の藩祖〕が居住したと この寺のやや南西に富士権現天 ようで、実年齢を言うと みなさん驚かれます。

### 物も大好き。とても90歳 常に10歳は若く見える は、旅行も遊びもお買 90歳になるおじいさん には見えない立ち姿は、 ◎ 我が家の自慢は「おじいさん」 おじいさん」です。 我が家の自慢は É 島

中川区荒子川町にある観音寺は、

市内最古の木造建築

観音寺多

### 目指せ!世界記録!?

れるかなぁ?」と聞き、手相を見せたら、占い師さ と逆に質問され、家族一同大笑い。おじいさんの れじゃぁ、11歳でギネス記録になっちゃいますね んもびっくり。「生命線が手首までありますよ!こ たちよりました。おじいさんが「どれくらい生きら さんと弘前城の近くにいた路上の手相占いのお店に ときのこと。手相占いに興味があった私は、おじ 命は、まだまだ考えなくても良さそうです。 (笑)どうやったらこんなに健康に生きられるの?」 ;は、おじいさんと青森へ今年の春に旅行に行った ここで、我が家のおもしろエピソードを一つ。こ

# 若さと健康の秘訣は「お肉!?」

も一番好きな食べ物は?と聞くと「焼き肉・す ものをおいしく食べる!!」。家族は、どんどん膨 由です。しかし、そのことが、気持ちも健康に らむおなかを心配しますが、おじいさんは、自 ないけど、好きなことをたくさんする!好きな 名前があがります。「長生きの秘訣なんてわから き焼き・しゃぶしゃぶ」の肉料理の王様たち ん。おじいさんは、昔からお肉が大好きで、 している秘訣かもしれません。 そんな我が家の食卓には、お肉が欠かせま 今 0

### つも背中をまっすぐにして おじいさんは、我が家のひまわりです。

歩いていくおじいさんは、 家族でも見ていて元気がある 太陽に向かってのびる、 「ひまわりおじいさん」は、ギネス記録に向 ひまわり」の様な存在です。 自由なおじいさんではありますが、元気に 今日も自由気ままに生活中です

名南会本部事務局 楊井

日 曜日 班会場所 1日 水 15:15~さわやか体操班(中川区) 中川診 14:00~道徳地域合同班会(南区) 「大腸がん検診」について 2日 名南わいわい広場 14:00~編み物同好会(南区) 名南診 2F 多目的室 **4**日 土 12:00~ひまわり班(南区) 「腹腔鏡手術」について 鎌田宅 「乳がん検診」について 中川診待合室 13:30~中川診健康講座 14:00~ヨガ班(中川区) ヨガ教室 中川診デイケア 13:30~囲碁教室(南区) 囲碁教室 月 6 ⊟ 名南わいわい広場 7日 火 14:00~内田橋西班(南区 「大腸がん検診」について 名南診待合室 14:00~連鶴教室(南区) 名南診 2F 多目的室 連鶴教室 19:00~御劔班(瑞穂区) 「友の会健診 + 乳がん検診 + 大腸がん検診」について (水谷宅) 2 8 ⊟ 水 15:15~さわやか体操班(中川区) 中川診 19:00~平郷班 (瑞穂区) 「くすりの話」 喫茶あみん 9 ⊟ 14:00~木場地域合同班会 (港区 「大腸がん検診」について 名南わいわい広場 10日 金 13:00~絵手紙教室(中川区) 絵手紙教室 中川診 土 11日 14:00~3ガ班(中川区) ヨガ教室 中川診デイケア 名南わいわい広場 13 ⊟ 月 13:00~囲碁教室(南区 囲碁教室 0 15:00~滝の水班 「大腸がん検診」について (佐藤宅) 14日 火 13:30~絵手紙班会&教室 「大腸がん検診」について 名南診 2 F 多目的室 「くすりの話」 13:30~豊北・診療所合同班会 伝馬コミセン 15 ⊟ 水 15:15~さわやか班会(中川区 中川診 9 16 ⊟ 13:00~絵手紙教室(中川区) 絵手紙教室 中川診 13:00~なでしこ班(南区) 17日 金 9/24 地域懇談会へ 14:00~五条北班(南区) 「膝関節・腰痛」について (鬼頭宅) 月 予 14:30~ひよこ昼班(南区) 「ピロリ菌」について たまり場ひよこ 「大腸がん検診」について 19:00~えんがわ班(瑞穂区) デイケアえんがわ 18日 土 14:00~ヨガ班(中川区) ヨガ教室 中川診デイケア 20日 月 13:00~囲碁教室(南区) 名南わいわい広場 囲碁教室 洭 9/24 地域懇談会へ 21日 火 14:00~コスモス班(南区) 14:00~連鶴教室 (南区) 連鶴教室 名南わいわい広場 表 22日 水 15:15~さわやか体操班(中川区) 中川診デイケア 呼続地域懇談会 〉 呼続コミセン 24日 金 14:00~かの里班(中川区) (尾上宅) 10:00~ティータイム班(中川区) 紅茶の会 **25** ∃ ± 中川診デイケア 中川診デイケア 14:00~3ガ班(中川区) ヨガ教室 27日 月 13:30~囲碁教室(南区) 用基数室 名南わいわい広場 「大腸がん検診」について 19:00~北原ひよこ班(瑞穂区) (湯浅宅) 28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 絵手紙教室 名南診 2F 多目的室 29日 水 15:15~さわやか体操班(中川区) 中川診デイケア 30日 木 10:00~八事班(昭和区) 「栄養の話」 八事コミセン

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

会と名南

病院で構成)では、

患者さんや地

名南病院院所利用委員会(名南健康友の

ていますが、

のみなさんから寄せられたご意見を検討

### 法律相談

※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

9月7日・21日 10月5日・19日

### ●高畑アクセス法律事務所

第9回

中川区高畑2-110サンライズ第2ビル2階

TEL (052) 362-3731

秋の南文化フェスティバル

歌や展示などに多くの名南健康友の会

2010年9月18日(土) 午前11時~午後3時

午前の部―杉の会、紫陽花合唱団 午後の部―演劇グループ泉、劇団シンデレラ、 52ndスペシャルパンド、太鼓研究会「倭人会」

展示発表―絵画、写真、ちぎり絵、和紙ちぎり絵、 書、連鶴の世界、生け花

(090) 9897-8780

森久勝(名南会理事・名南健康友の会役員)

恒例!地元南区で活動する楽しい

文化団体の発表会です。

会員が参加しています。

会場:名古屋市南文化小劇場 入場料:前売500円(当日800円)

チケットなどお問い合わせ:



名南病院 北側階段

...

...

...

...

...

...

...

### 原水爆禁止 2010 世界大会 in

今後もご意

見箱に要望やご意見をお寄せください。

職員の励みにもなっています。

し、ごはんがおいしい」などの投書もあり、

方で「名南病院は看護師さんもやさし



原爆の子の像前で5名の名南会代表、 託された折鶴とともに

日

内科 1 内科 2 内科 3 内科 4

小児科

外科 1

内科内科

2

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

前

午後 特 診

り、 爆 何 和公園 ました。 名南ふれあい病院

ぞれ改修をしました。

:壊れたままになっている」 「駐車場の車止

か付いていない」「外来の女子トイレの

壁

名南病院の北側階段の手すりが左側に

が外れて危険だ」との指摘を受け、

それ

も胸が傷み、今後二度と核兵器が使用 そこではガイド い平和についてもっと知り、 てはならないと改めて思いました。 直後の様子を聴き、自分が想像してこではガイドの方から戦争時の様子 今回貴重な経験をし、 また2日目 倍もの悲惨さであったことを知り、とて や原爆ド には 1 碑 みなどを見学しました。碑めぐりに参加して、平 リハビリテーション課 今後も核兵器の 学びたいと思 され ,や被 いた な

木

0 皮膚(乳腺(

禁煙外来

숲

整形〇

乳腺〇(隔週)

糖尿病初診 者教室は第

とにより、 ました。このオバ に兆しが見えてきた。」とおっしゃる方も 水爆世界大会には医 マ大統領のプラハでの ての話を聞くことが出 を含む5名で参加しました。 のみならず、 世界中が変わってきていることが分かり 「世界から核兵器を廃絶すること マ大統領の発言があったこ 療法人名 発言が注目されて 来ました。特にオ [の平和] 開会式では け 南 会か 動 元につ ら島 新 0 お バ 日 職原

### 名南病院

TEL 691 — 3171(代) FAX 691-0200 予約専用0120-10-3171

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	受付	8:30~11:30
前	診療	9:00~12:00
左	受付	5:30~7:30
夜	診療	6:00~8:00

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

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

校 診	内科 3       〇         内科 4       〇         小児科       〇         外科 1       泌尿器			○ ○ 整形○		0	3の月曜日夜
	外科 3	整形〇		<b>・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</b>		整形〇	
曜	日	月	火	水	木	金	土
午 前		0	○ 外科系○	○ 脳外科○	0	0	整形〇
午	後	ものわすれ外来					

整形〇

<sup>名南介護老人</sup> 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

市川裕二(理学療法士)

0.00 0.00 0.00 0.00 0.00

整形○

糖尿病

皮膚

※必要な所へ貼るなど御利用下さい

月

整形○

整形

(ギプス外来)

**省**用診療所

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 (月)~(金) 9:30~15:50 デイサービス庵

曜	日	月	火	水	木	金	土
午	前	0	○・往診	○・往診	0	0	0
午	後	往診	往診	往診	往診		
夜		0				0	

中川診療所

診療科目 内科・小児科・消化器科 ・循環器科 ・放射線科

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)

 $\Box$ 前  $\bigcirc$  $\bigcirc$  $\bigcirc$  $\bigcirc$  $\bigcirc$  $\bigcirc$ 往診 後 夜  $\bigcirc$  $\bigcirc$  $\bigcirc$ 

宅 在 南

総 合セ タ ※訪問看護ステーションでは 台南訪問看護箔がきずな

名南ヘルパー猛っきずな

居宅介護支援事業所



15T

き な TEL 692—4038 FAX 692—7092

24時間連絡対応いたします。

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

### ストレッチでケガ予防

理学療法士 竹田 志保 モデル 戸嶋 智子

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

### ①体幹の曲げ伸ばし

### 体幹の柔軟性を高め、呼吸機能を高めます!

1) 椅子に腰掛け、足部をしっかり床 に付けます。

つま先に手が届くように体を曲げ ます。このとき息を吐きながら行う と良いですよ。息を吐ききったら息 を吸いながら元の姿勢に戻しまし



2) 椅子の背もたれ一杯に体を反ら しましょう。

このときに息を吸いながらゆっくり 行うと良いですよ。息を吸いきった ら息を吐きながら元の姿勢に戻し ましょう。

1)←→2)を10回繰り返すことを目 安にして下さい。ゆっくり行うことを 心掛けて下さい。

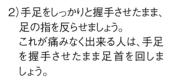


### ②手足の握手

1) 椅子に腰掛け、足部をしっかり床 に付けます。裸足になり、片脚を 組みましょう。

椅子で足が組めない人は床に座 って行いましょう。

足の指の間に手の指を握手させ ます。しっかり指の奥までからませ るのが良いのですが、痛い人は我 慢できる範囲でやりましょう。



左右5回ずつ回すのを目安に行 って下さい。



### 足の柔軟性を高めます!





出題 大森久紀 名南診療所所長

3 2 1

ぴーひょろろろろと鳴きながら空で輪を動物が通ってできた山中の道1年7月から192 6年12月

11

釘と言ってもねじ回

たての



Α	В	С	D	Е	F	G	Н	9 °
	J	K	L	М	N	0	Р	Q

### □□□ 小林一茶の俳句です

### よこのかぎ - - - - -

- 4 「□□□三転」 状況や言うことがころころ変わる様子
- 6 災害や病気などで困っている人を訪ねて慰めること
- 7 思い切りの悪いこと、心残り
- 8 足音を立てないようにそっと歩くこと 「抜き足 差し足□□□□□」
- 10 川上⇔川□□
- 12「□□書きそろばん」
- 1 「□□□□物語」 かぐや姫が出てくるお話です 13 うわべを飾ること、とり繕って立派に見せること 「□□□□□決算」

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:

カップが開催されました。
2010年、初めてこの大陸でサッカーワールド布や皮を縫い合わせたり刺繍したりするのに使う機械

23 21

リビングルームを日本語で

米をつく道具

なんと読む?木の種類です

19 16 14

病気のこと

しで固定します 胴にらせんを刻んだ釘、

「アントニオ□□□」

- 15 攻め入ること 「赤穂浪士・四十七士の□□□□
- 17 肉のすり身につなぎを加えて練って団子にしたもの
- 18 手作業で行っていた工程の大部分が□□□□されています 20 納豆や豆腐の原料になるマメ、枝豆も実は同じマメです
- 22 心配や苦労がなくて気楽なこと
- 24 佐賀県地方の有名な陶磁器、唐津焼や有田焼などがあります
- 25 □□の手も借りたいくらい忙しい

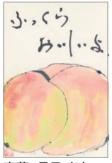
正解者の中から抽選で3名の方に図書券をさしあげます。【応募要項】締め切り9月30日(木) 答えをハガキで名南会本部事務局まで送ってください。

〒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。



井上 喜久子 さん





斉藤 昌子 さん



末次 久子 さん



稲熊 真弓 さん



藤井 道江 さん

名南ふれあい病院 栄養課 二川有(調理師)

### 旬の食材を使って 鯵の漁師風たたき

### 三二栄養学

青じその香り成分には味覚を刺激して、食 欲を増進させる効果や殺菌作用もあると いわれています。猛暑がつづく季節です ので食欲がわかない時にでも大葉をつか った料理をぜひお試し下さい。

### \*\*\*\*\*\* 材料(2人分)\*\*\*\*\*\*

鰺	—— —匹
大葉	五枚
葱 ———	少々
柚子ゴショウ ―――	(好みの量で)
ミョウガ ―――	少々
氷 ———	適量
羅油 ————	



- ①始めに鯵(刺身用の切り身でも可)は、包丁で細か くたたく。
- ②大葉・葱・ミョウガを粗刻みにして、細かくした鯵とあ わせる。
- ③醤油・柚子ゴショウで味を調える。
- 4最後に氷を包丁の背で細かくたたき、②と合わせ ます。(氷をいれることで食べやすさと涼しさを演出 することができます。」)
  - ※氷をたたくときはビニール袋などに入れると飛び 散らずにすみます。