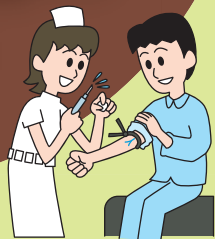


インフルエンザ 予防接種の 大運動!



感染と重症化を防ぐために、 予防接種を受けましょう

～今シーズンより新型・季節性の
混合ワクチン接種が新たにはじまります～

め い な ん

第424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



今年のワクチンは、従来の季節性と新型の両方に有効な混合ワクチン
インフルエンザワクチン接種はインフルエンザ感染に對しての予防として、数年前より広く行なわれる様になっていいます。
今年のインフルエンザワクチンが昨年までと違うのは、新型インフルエンザの流行により、従来の季節性インフルエンザと新型インフルエンザの両方に有効な混合ワクチンであることです。

ワクチン接種は、感染予防と万が一かかっても重症化防止。そして、インフルエンザウィルスの遺伝子変化への対応で毎年接種が必要です。

新型インフルエンザワクチンについては、まだ社会の経験が少ないため、従来の季節性インフルエンザワクチンを中心にお話します。

まずインフルエンザと風邪とは別の感染症にて、季節性インフルエンザは年間に沢山の方が亡くなっています。年によりですが、以前には年に7000人以上亡くなられることもあり



ましたが、ワクチンが普及してからは年間の死者数は数百人で経過しています。

ただし、ワクチンですのでこれを接種すればインフルエンザにかからないと言う事ではありません。ウィルスは機会を見て体内に進入してしまうため、感染してしまうことがあります。発熱の回数、万入院となった場合の入院日数などは明らかに減少させます。ワクチンを接種してインフルエンザで亡くなる事は減少にありません。最近では患者さんの方も分つていて、「かからないんじゃないかと、軽くすむんですね」と言われる方が増えました。

また毎年接種しないといけないのは、インフルエンザウィルスの遺伝子が毎年変化するため、前の年の免疫は役立たなくなるためです。

糖尿病など基礎疾患のある方、感染に弱い方、小児、妊婦の方は特にすすんで接種を

インフルエンザワクチンは誰でも接種しておいた方がよいですが、特に推奨される集団があります。まず感染に弱い方は是非ワクチンを接種しておくことをお勧めします。たとえば糖尿病や肺疾患、心疾患、腎疾患、免疫系の病気、ステロイド服用中の方、また小学校低学年以下の小児、妊婦などです。



ワクチン接種の方法、 注意事項は

申し込みの仕方は病院や診療所の窓口などで希望してもらえば、予約が出来ますが13歳以上が対象です。13歳未満は名南病院にて予約可能です。接種は医師が行ないますが、接種後30分は院内で休んでもらいます。

これは万一接種後に問題が起こるとすると、多くは30分以内に起こるためです。

ワクチンにも当然副作用がありますが、たいいていは一時的な反応で終わります。

副作用が怖くてワクチンを接種しないよりは、接種した場合のメリットの方が大きいのはハッキリしていますが、以前にもワクチン接種で副作用が出た場合は担当医とよく相談してください。

最後に、インフルエンザの最高の予防方法は体調管理であることに変わりはありません。

名南ふれあい病院長

小松 健



班会でのインフルエンザについての学習のようす

インフルエンザ予防接種のご案内

- ・今年度のワクチンは従来からの季節性と新型の混合ワクチンです。
- ・名古屋市内在住で生活保護世帯、市民税非課税世帯、中国残留邦人等の支援給付を受けている方は無料になります。ただし証明書などの提出が必要になります。くわしいことは病院・診療所窓口までお問い合わせ下さい。

・予約方法 予防接種をご希望の方は、あらかじめ病院・診療所の窓口、またはお電話にてご予約をお願いします。

費用

13歳以上 1回法 3,600円
13歳未満 2回法 1回目3,600円、2回目2,550円
名古屋市在住で65歳以上の方 1,000円

名南病院	☎(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

全日本民医連 新綱領を学び、日々の活動を確認に

職員育成委員会では、全日本民医連第39回定期総会で決定された新民医連綱領の学習を7、8月にそれぞれ1回行いました。

学習会では、「明日の時代を創る（新）民医連綱領」のDVDを視聴し、小グループに分かれ、DVDを視聴しての疑問点や分からないことなどを出し合い、グループごとに報告してもらい、全日本民医連副会長でもある早川純午医師が出された意見について答えながら、綱領の解説をするという内容ですめています。

DVDでは、綱領がどの様に創られてきたのか分かりやすく示されており、多くの議論の上でできてきたものなんだと初めて知ったという声も聞かれました。

グループ討議の中では、『山宣』の存在を今知りました。そこが原点となっていること。かかりたくてもかかれない、患者一人一人の背景まで知ることが大事』（DVDを見て）自分ならできないことも多いけど、自分たちも少しずつ携われるようになったらと思う『民医連として、平等に無償でやっていけるのか？』など、率直に疑問や意見が出されました。

それらの意見に対し、早川医師より、これまでの綱領との違い、無差別平等の医療をどう実践していくのか、教育・医療は無償で分け隔てなく提供されるべきではないのか、無料低額診療事業に



について、民医連を地域で広げていくには、友の会を大きくすることや地域の医療機関と連携していくことが大事であるなど丁寧な話をされました。

職員育成委員会では、昨年、「名南会の原点に触れ綱領草案を考える」学習会を連続8回行い、名南会の草創期に関わった方からの話しを聞く機会を設けました。また「民医連綱領（改定案）」学習会を2回行い、民医連綱領について学習討議をすすめてきました。この学習会を通じ出された意見を含め、民医連総会で討議・決定された新綱領の学習会は、日々実践している医療・介護の活動を確認とする場ともなっていると感じています。今後は、11月に3回目を予定していますが、その後も2月末までの期間でおおいに学習をすすめるよう努めるようにしていきます。

法人職員育成委員会事務局
小出 治人

薬は毒にもなる???

—— 用量・用法・飲みあわせに注意 ——

ほとんどの人が薬のお世話になったことがあるでしょう。

病院にかからなくても、微熱を感じた時や咳が止まらない時など市販の薬で手軽に症状を抑えたという経験を持っている人も多いのではないのでしょうか。

当然の事ながら、薬はその効果を期待して用いられますが、同時に好ましくない作用が生じることがあります。

16世紀のヨーロッパの医学者パラケルススは「全てのものは毒である

り、毒でないものはない。用量こそが毒と薬を区別するのだ」と言いました。

つまり、どんな薬でも正しく使わないと毒になるということです。

もちろん用量だけでなく、用法や飲みあわせによっても好ましくない作用が生じることがあります。

医師や薬剤師によく相談し、用量、用法、飲みあわせなどにも十分に注意して薬を上手に利用したいですね。

ちょっと気になってみましょうね

名南ふれあい病院薬局

薬を使う前…!!

■指示を守って薬を使っていますか？

■自分の使っている薬について知っていますか？

■薬のリスクを意識していますか？

ふれあい健康フェスタ

毎年恒例の第7回ふれあい健康フェスタは、10月2日（土）午後、今回はじめて病院の敷地を飛び出し、病院1階ラウンジを第1会場、病院東側ふれあいヴィレヂ1Fと駐車場

を第2会場として行われ、約120名の方の参加で大盛況でした。

第1会場での小松健院長による「健康的健康についての考察」という健康講座では、心や社会の健康が



地域の多く子どもさんたちが楽しみました



友の会コーナーは大人気

大切との話が印象的でした。ふれあい合唱団はオリジナル曲の歌で心にしみる様な歌でした。栄養課の豆乳汁の試食はレシピもあり好評でした。友の会は恒例の抹茶と今回初めてのぜんざいがよかったです。

第2会場では健康チェック、ちぎり絵教室、産直野菜販売や不用品バザー、子どもさんに向けた綿あめの無料サービスや輪投げゲームもあり、近隣のご家族連れがたくさん楽しんでいたいただきました。

これからはますます名南ふれあい病院やかたらいの里、在宅総合センターきずなを地域のみなさんに知っていただき、いっしょにより良い医療介護福祉を考える機会として、地域のみなさんとともにふれあい健康フェスタを開催したいと思います。

名南ふれあい病院事務局長 柘植 伸



中川診療所 “新築移転”を 成功させるための 「9・11中川地域 懇談会」を 開催しました。



9月11(土)日に中川診療所近くのお寿司・うなぎ「大徳」(おとおく)で地域役員・職員・合計14名が参加して、新築移転にむけての意見交流を行いました。「診療所、友の会をもっと大きくしよう」、「医療以外にも気軽に立ち寄れる多目的機能の診療所を要望したい」、「高齢者にやさしい診療所づくり」などなど、活発な意見・要望が出され、新築移転運動を成功させる決意をみんなが確認し合いました。

10月より「中川診療所建設委員会」に地域の役員さんにも参加していただき、職員と地域と一体となって、地域訪問にも取り組み、新築移転の宣伝だけでなく、地域のみなさまのご要望をお聞きし、新しい中川診療所を作り上げていきたいと思っています。

中川診療所 事務長
日比一夫

秋の行楽 中川健康友の会

みかわ温泉・ガン封じ寺・
一色さかな広場

11月28日(日)

参加費:5,800円
(入泉、観劇、昼食代含む)

お申込み受付期間／11月1日から定員になり次第締切
お問い合わせ／中川診療所 TEL(301)2631

呼続地域 健康懇談会



健康懇談会には、
友の会以外の方も
多く参加

9月24日(金)午後2時～4時過ぎまで、呼続コミセンにおいて、呼続地域の3つの班(コスモス班、ひまわり班、なでしこ班)が中心となって、呼続地域の健康懇談会を開きました。まだ友の会に入っていない地域の方や、患者さんにもぜひ参加してもらいたいと、地域への案内の配布(新聞折り込み)や地域訪問を行いお誘いをしました。その結果、まだ、友の会に入っていない方が6名も参加していただき、そのうち1名の方が当日入会されました。

痛みの勉強会
— 痛みとうまくつきあい、
楽しい人生を

懇談会では、早川純午・名南ふれあい病院副院長(名南会副理事長)を講師に、「高齢者の腰・肩・関節などの

痛みのはなし」痛みの原因と対策・治療などについて学習しました。「痛みを感じる」ということは人間特有の身体の信号、痛みの強さ、頻度などどのような経過をたどるかよく観察すること。痛みは安静では改善しない、運動による神経の刺激が大切。痛みを完全にとることよりも、うまくつきあう方法を身につける。」ことなどが話されました。

名南会協同基金に
当日5名の方が協力!

参加した青年職員による原水禁世界大会の報告や、大腸がん検診、友の会健診など健康診断のおすすめ、名南会協同基金の訴えも行い、その場で協同基金にも協力していただきました。

友の会の班を
どんどんつくりましょう

今回の呼続地域健康懇談会には、多くの友の会会員に出席していただき、おおいに盛り上がりまし

秋の行楽
名南健康友の会

三ケ日・
みかん狩りと
本宮の湯

11月27日(土)

参加費:5,000円
(朴葉寿司、お茶、入泉料、みかん、
農園入場料含む)

お申込み受付期間
11月1日から定員になり次第締切
お問い合わせ
名南健康友の会事務局 ☎(692)7544

第7回
名南診
健康まつり

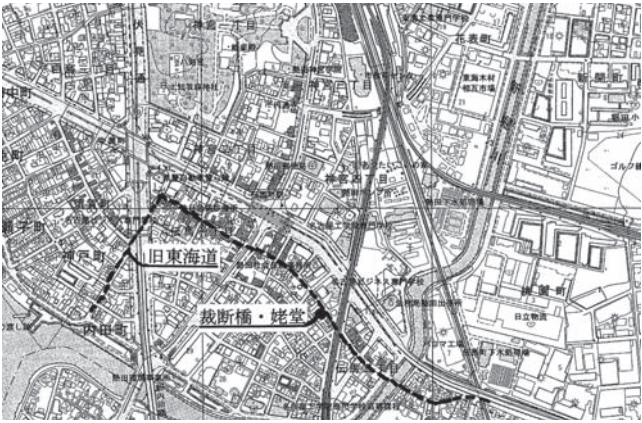
12月4日(土)
13時から

名南診療所



た。まだまだ班会に参加している友の会員さんはごく一部なので、ぜひ、班会に気軽に参加して、自分の身体は自分で守るために、勉強していきましよう。新しい班も広めていききたいと思っています。

名南ふれあい病院地域支部長・
呼続コスモス班長 伊東 繁



この橋を有名にしたのは、[※]擬宝珠に彫られている銘文にあります。天正18年（1590）に18歳になる堀尾金助を小田原の陣で死なせた母親が、33回忌にあたりその菩提を弔うために橋の架け替えを行いました。その際、架け替えの趣旨を擬宝珠にきざみこみました。母が子をお願いします。

この橋のたもとに姥堂が建てられていましたが、これは精進川に溺死者があると、この持ち物や衣類を剥ぎとって暮らしの足しにしていた老婆が、僧侶の溺死の際に同じ行為を行ったところ、罰があったのか高熱を出し、狂い死にをしてしまいました。その後、この辺りに人魂が飛び交うことがあり、あの世で浮かばれぬ老婆のせいと思い、この堂を建て供養したものといわれています。今ではこの姥堂は鉄筋コンクリートで立派に建て替えられています。

※擬宝珠（ぎぼし）
橋の親柱にとりつけられているねぎ花状のかざり

旧東海道宮の宿の東のはずれ、精進川に架かる橋を裁断橋と呼んでいました。精進川は明治43年（1910）に改善され、その後は新堀川と名前を変えていました。改修によって水路が変更になった所もありますが、この裁断橋付近は大正15年（1926）に残されていた旧水路が埋め立てられ、橋は不要になり取り外されましたが、昭和28年（1953）に姥堂（うばどう）の境内に1/3の大きさに縮小され再建されました。



現在の裁断橋、後ろは再建された姥堂

歴史探訪

シリーズ②3

熱田区

裁断橋と姥堂

尾鍋 昭彦

読者の投稿欄

我が家の自慢

No.3

ハーモニカの音に
合わせて吠える「コロ」

我家でいっしょに暮らしはじめて8年、私の自慢はやっぱ「コロ」（シーズ犬）です。毎日朝、夕の散歩が日課で、何時だったか行く先々で私がハーモニカを吹いていたとき、「コロ」もいっしょに音に合わせて吠え、なんか合奏している様になりました。公園に遊びに来ていた子ども達も「コロ」と会えるのが楽しみで、私に「おじさん今日ハーモニカ持ってきた？」と聞きます。「コロ」とハーモニカの合奏を聞きたいのです。我家を元気にしてくれるそんな「コロ」が大好きです。自宅でも「コロ」はいつも元気いっぱい！そんな「コロ」に励まされながら私は今年88歳になりました。

木村由雄（名南会相談役）
（南区豊1丁目）

皆さんの家族、ペット、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11月予定表	日/曜日	時間 / 班 会	班 会 内 容	班会場所
	1 日 月	13:00 ~ 囲碁教室		名南わいわい広場
		15:00 ~ 滝の水班（緑区）	「甲状腺の病気」について	佐藤宅
	2 日 火	14:00 ~ 内田橋西班（南区）	「インフルエンザ」について	名南診待合室
		19:00 ~ 御劔班（瑞穂区）	「インフルエンザ」について	（水谷宅）
	4 日 木	14:00 ~ 道徳地域合同班会（南区）	「高血圧」について	名南わいわい広場
	6 日 土	12:00 ~ ひまわり班（南区）	「頭痛」について	（鎌田宅）
		14:00 ~ ヨガ班		中川診デイケア
	8 日 月	13:00 ~ 囲碁教室		名南わいわい広場
	9 日 火	14:00 ~ 連鶴教室		名南診 2F 多目的室
	10 日 水	15:15 ~ さわやか体操班		中川診
		19:00 ~ 平郷班（瑞穂区）	「睡眠時無呼吸症候群とこむら返り」について	喫茶あみん
	11 日 木	14:00 ~ 木場地域合同班会（南区）	ハイキング	
		13:00 ~ 絵手紙教室		中川診デイケア 2F 友の会事務所
	13 日 土	14:00 ~ ヨガ班		中川診デイケア
	15 日 月	13:00 ~ 囲碁教室		名南わいわい広場
	16 日 火	13:30 ~ 豊北・診療所合同班（南区）	「血圧」について	伝馬コミセン
		14:00 ~ コスモス班（南区）	「介護ウエーブ」について	
		14:00 ~ 連鶴教室		名南わいわい広場
	17 日 水	15:15 ~ さわやか体操班		中川診
	18 日 木	13:00 ~ 絵手紙教室		中川診デイケア 2F 友の会事務所
	19 日 金	13:00 ~ なでしこ班（南区）	「社会保障運動」について	
		14:00 ~ 五条北班（南区）	「動脈硬化」について	鬼頭様宅
		14:30 ~ ひよこ屋班（瑞穂区）	メーテレ UP 視聴と今後の介護保険制度	たまり場ひよこ
		19:00 ~ えんがわ班（瑞穂区）	「インフルエンザ」について	デイケアえんがわ
	20 日 土	14:00 ~ ヨガ班		中川診デイケア
	22 日 月	13:00 ~ 囲碁教室		名南わいわい広場
		19:00 ~ 北原ひよこ班（瑞穂区）	「インフルエンザと肺炎球菌ワクチン」について	湯浅宅
	24 日 水	15:15 ~ さわやか体操班		中川診
	25 日 木	10:00 ~ 八事班（昭和区）	「転倒防止と足の筋力アップ」について	八事コミセン
	27 日 土	10:30 ~ モーニング班会		カフェレスト ブルーノート
		14:00 ~ ヨガ班		中川診デイケア
		14:00 ~ 囲碁の会		中川診デイケア 2F 友の会事務所
	29 日 月	13:00 ~ 囲碁教室		名南わいわい広場
		15:00 ~ 囲碁ミニ班会&教室（南区）	「生活習慣病予防の食生活」について	名南わいわい広場
	30 日 火	13:30 ~ 絵手紙班会&教室（南区）	「血圧」について	名南診 2F 多目的室
		13:30 ~ ちぎり絵教室〈予定〉		名南わいわい広場
		13:30 ~ ちぎり絵ミニ班会&教室（南区）〈予定〉	「生活習慣病予防の食生活」について	名南わいわい広場

薬剤師 パート 募集



時間・曜日など相談できます。
(薬学部学生も応募可)

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!

TEL 052-692-2388

医療法人名南会 本部事務局人事課 担当 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
11月2日・16日 12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

第6回中川診療所健康講座

前回、好評につき、リクエストに応じて
テーマ
「骨粗しょう症」について

日時：11月25日(木) 14:30~15:30
場所：中川診療所待合室
講師：名南病院・岸元孝博放射線技師
お問い合わせ：中川診療所
☎301-2631



「笑って死ねる病院の実践から学ぼう」

介護・介護事例報告会を聞く

さる9月25日(土)、民医連看護・介護について学ぼうと、石川民医連の城北病院副院長で全日本民医連理事の野村鈴江さんの講演会と一職場一事例の報告会が行われました。

当日は、看護介護職員をはじめ看護学生も含め71名の参加者がありました。野村さんは、城北病院看護部における看護理念の構築の歩みを始め、病院と友の会のきずなや地域で孤独死を出さない取り組みにふれ、看護部が何を大事に実践してきたかをわかりやすく話されました。

そして、私たちの身の回りで起こっている構造改革からくる様々な現象と、知らず知らずのうちに私たち

は、弱肉強食の価値観を植え付けられてしまっていると言う事、『権利は闘って勝ち取るものである』事を次の世代にも伝えていかなければならない事をあらためて確認しました。最後には「坂下ときわさん」のDVDを見せて頂き、ここに城北病院の看護理念が集結していると思いました。理念と実践を一致させるために私たちに何が求められているのか?身の引き締まる思いでした。

事例検討会は、各職場から患者さま・利用者さまに寄り添った取り組みが報告されました。今回の企画では看護介護部内での交流が深められ、法人全体で行っている学術集談会とは違った成果を生み出すことができたと思います。多くの参加者から、『各部署のがんばりが伝わってきてとても良かった』『このような企画はもっとやって欲しい』と感想が寄せられ、主催者にとっても励みになりました。

名南ふれあい病院総看護課長
渡邊 三恵子



患者・利用者様に喜ばれる食事作り

十五夜食

名南ふれあい病院・かたらいの里栄養課では、安全で美味しく、患者・利用者様に喜ばれる食事作りを心がけており、出来るだけすべての方々に四季の行事食を提供するようにしています。今年の十五夜ではさつと素揚げした稲穂を添え、秋の季節感を醸し出してみました。飲み込みに障害がある方への食事も、ミキサーでペーストにしたものを再固形化する事で、形がわかり何を食べているか視覚からも訴えるような食事作りに取り組んでいます。今回は酢粥にお月見、赤富士をイメージして盛り合わせてみました。入院入所が長期にわたる方も多くみえるため、季節を感じて頂けるような食事を今後も提供していきたいと思えます。

名南ふれあい病院
栄養課長 服部 誠

ひとりぼっちの高齢者をなくそう!

〜日本高齢者大会に参加して〜

第24回日本高齢者大会が9月13日・14日に水戸市で開催され全国各地から、二日間で延べ4,500名が参加し、37教室の分科会や学習講座などで高齢期運動を交流しました。

南区からは年金者組合や生活と健康を守る会など7名(愛知県から合計79名)が参加しました。全体集会では作曲家の池辺晋一郎氏の「一人にいのち・音にもいのち」のテーマでピアノを弾きながらの講演は楽しいものでした。

高齢者が安心して住み続けられる社会こそ希望に満ちた社会

今年の夏は異常ともいえる猛暑が続くなかで熱中症や孤独死など高齢者の「孤独と貧困」が浮きぼりになりました。高齢者が安心して住み続けられる社会こそ青年にとっても希望に満ちた社会ではないでしょうか。

来年の第25回日本高齢者大会は青森県で開催されます。ぜひ、ご一緒にいかがでしょうか。

名南健康友の会 会長
水野 健二



第24回日本高齢者大会 in 水戸

簡単!!
健康体操

運動の秋だ! 脚を鍛えて
安定した歩行獲得を!

理学療法士 竹田 志保 モデル 門田香奈
(理学療法士)

※注意点

- ・立位での運動ではテーブルなど安定したところを掴んで行って下さい。
- ・体調に合わせて無理せず行って下さい。

立位での股関節外転運動

～ヒップアップにも
なりますよ♪～

1) 安定したところを掴み、真っ直ぐ立ちます。この時お尻の穴をキュッと閉めましょう。

足は閉じる(左右の踵をくっつける)のが良いですが、この姿勢が辛い方は肩幅に足を開きましょう。



2) 手と左脚はそのままで、右脚だけ外側に開き上げます。この時に身体が前傾したり、肘が曲がったり、左側に身体が傾いたりしないように注意しましょう。また、右脚が前後しないように、真横に20cm程度上げることを意識しましょう。



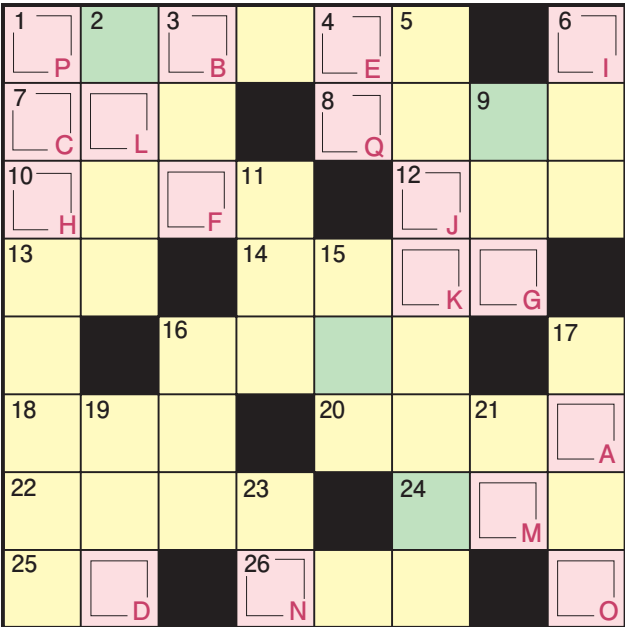
脚の上げ下げを「いーち、にーい」と、ゆっくりと10回を目安に行ってください。右脚10回終わったら左脚も同様に10回行いましょう。

余裕がある人は脚を上げた状態で5～10秒間保持することを10回行ってみましょう。

第58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 飯田蛇笏の俳句です

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 失敗や災難だと思っていたことが思いがけなく良い結果になること
- 2 □□□□を渡す あきらめるように最終的な宣告をすること
- 3 ヨーロッパとアジアにまたがる大きな連邦国、首都はモスクワ
- 4 「海苔」何と読む?
- 5 二つのものの関係が「表」と「裏」のように密接で切り離せないこと
- 6 お墓のことを難しく言うといきいきとした気分
- 7 重さ
- 8 頼むこと
- 9 ドイツ観念論哲学の祖と呼ばれています
- 10 小魚、貝、海藻などを醤油やみりんなどで煮詰めたもの
- 11 フランス料理 魚や肉、野菜などを液体に漬け込んだもの
- 12 細かく砕けたもの「身を□□にして働く」
- 13 木が沢山おい茂っているところ

よこのかぎ

- 1 今年は9月20日でした
- 2 目やにのことです(医学用語?)
- 3 日本風ホテル
- 4 のどが痛いときや声がかれたりしたときに舐めるアメ
- 5 ウナギに似た海魚、噛みつくそうです
- 6 「亀の□□より年の□□」
- 7 並はずれて力が強いこと
- 8 「かたらい」です
- 9 「≧」は以下、「>」は?
- 10 □□□□もの=頑固な人
- 11 源□□□□ 牛若丸(義経)のお兄さんですね
- 12 山間部の田んぼ、階段状になっています
- 13 「畝」畑に土を帯状に盛り上げてあります
- 14 物事の意味や内容のみこむこと

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11月30日(火) 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。
422号の答えは「ダイノジニ ネテミタリケリ クモノミネ」 24通の応募があり、全員正解。
(当選者) 大山 時子さん(南区六条町) 高瀬 稲子さん(南区観音町) 白木 恵子さん(中川区東春田)

荒子観音、
植木市の椿の思い出
めいなん新聞楽しみにしています。ストレッチ体操は写真を見ながら行っております。部

ドキドキしながらも、定期に
大腸がん検診受けてます
残暑お見舞い申し上げます。
熱中症に注意しながらの生活です。スポーツ飲料が良いとのことでしたが、糖分が多いため虫歯の穴が大きくなり治療中です。大腸がん検診は定期的にやっています。毎回ドキドキしながら検査を提出しています。瑞穂区十六町 杉村 イチ子さん

投稿 読者のひろば

屋でできるのが何よりです。歴史探訪「中川区荒子観音」なつかしく拝見いたしました。家から近かったたので、節分には毎年お参りに行き、たくさん並んだ露店は大変な賑わいでした。私は特に植木市の椿が好きで、「乙女椿」「四海波」などを買い、今でも春になると満開になります。また、多宝塔の地下からたくさん出てきた円空仏も拝みに行きました。三十年も前のことで、いろいろ思い出しております。
弥富市 山田 まささん



健康体操、無理しないで
続けています
簡単健康体操をやってみました。歳のせいかな身体がかたく、やれる程度でやっています。足を組むのも大変ですが、三日目位から足が反対の足の上になるようになりました。無理しないで気長に続けたいと思います。
南区道徳新町 中島 迪江さん

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 赤ガレイの揚げ煮と 季節の野菜煮!

ミニ栄養学

かぶには、消化酵素のジアスターゼが含まれており胃もたれや胸やけに効果があります。また、かぶは長い栽培の歴史から日本各地で根付き今では約80種類とも言われており、地域ごとに形、味などが変わり今ではご当地名物として多くの人に愛されています。

***** 材料(2人分) *****

- | | |
|------|-------|
| 赤ガレイ | 200g |
| かぶ | 150g |
| しめじ | 150g |
| だし汁 | 200cc |
| 味醂 | 30cc |
| 醤油 | 30cc |
| 法蓮草 | 50g |
| 片栗粉 | 適量 |
| 揚げ油 | 適量 |
- (合わせだしは薄めにあわせ煮詰めていく過程で調整してください。)



***** 作り方 *****

1人前110カロリー

- ①赤ガレイの切り身を4～5等分に切り、クッキングペーパーで水気をとる。かぶは皮を剥き法蓮草は下ゆでしておく。
- ②だし汁を用意し、味醂、醤油をいれてみりんのアルコールをとばして味を調整しておく。(野菜、カレイを煮付けるので薄味にしておく。)
- ③②の合わせだしを二つに分け、その一つで6等分したかぶを入れ、軟らかくなるまで弱火で煮る。煮えたらしめじと法蓮草を入れ、少し煮えたら火を止める。
- ④赤ガレイに片栗粉をつけ、180℃の油に入れてカリッと揚げる。
- ⑤揚げた赤ガレイを②で合わせただし汁にいれて煮詰めていく。(野菜を合わせたときよりも、煮詰めながら甘辛くした方がバランス良くできます。)
- ⑥器に赤ガレイ、野菜を見栄え良く盛付け最後に煮汁をかけ完成です。