

名南病院

最新鋭のCT装置を導入

より高度な医療を提供します

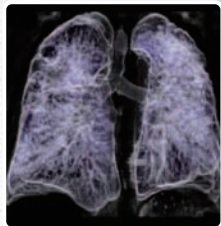
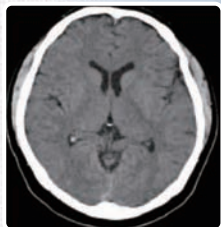
診断精度が大幅に向上

患者さんの負担も軽減

めいなん

第425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

最新鋭のCT装置の特徴は…



▶ 病変や血管走行を立体表示することで、一層正確な診断が行えるようになります。

▶ 肺がんの早期発見には現在ある検査の中で最も高感度といわれています。

▶ 肝疾患では、肝細胞癌合併の早期発見が可能になります。

▶ 身体のまわりを0.6秒の速度で1回転し、広範囲を一度に撮影できます。



名南病院長 小南重人

名南病院ではこれまで使用していたCT(コンピューター断層装置)にかわって、あらたに11月上旬より最新鋭の機種を導入しました。

CT検査は、X線を利用して、身体の一部を「輪切り」のような画像にすることができる検査で、みなさんも受けられた経験があるかと思いますが。

今回、名南病院が導入した機種は最新鋭の「高速マルチスライスCT検査装置」というもので、病変や血管走行を立体表示することで、一層正確な診断が行えるようになります。

また、身体のまわりを0.6秒の速度で1回転することにより、広範囲を一度に撮影できるようになり、患者さんに息をとめていただく時間が短くなり、負担が軽減できるなどの特徴を持っています。

最新鋭の機器もいかし、より高度な医療を提供していきたいと考えています。今回の機種導入には3,000万円近くのコストがかかります。名南病院の医療活動を支える「名南会協同基金」へのご協力もよろしくお願いいたします。

医療機器充実のために名南会協同基金へのご協力をおねがいします。

中川診療所は、現在の診療所の近くに土地を確保し、9月から地域と職員でつくる「中川診療所建設委員会」が発足、新しい中川診療所づくりが始まりました。

年内に設計図面を決定し、来年の春に新しい土地での工事の着工、秋には完成の予定です。

建設委員会では地域と職員から聞いた意見をもとに設計図（案）を作成し、会議で話し合い、新しい設計図（案）に変更と、みんなの要望が生かされた新診療

所づくりを大事にして進められています。

あわせて、「新築移転」を成功させようと、地域と職員とともに地域訪問に取組んできました。23回の訪問に62名が参加、訪問数226、対話数139、健康診断・資金への協力も広がり、新たに19名の方が「めいなん」新聞配達を引き受けて頂きました。

「近くで安心しました」「いい診療所だから、もっと宣伝したいかん」期待と激励が広がっています。

中川診療所、リニューアル新築移転へ みんなで成功させよう！

新しい中川診療所 づくり



第4回 中川診療所 建設委員会 2010.11.4



法人社保平和委員会主催で沖縄基地問題を考える映画上映・講演会を行いました。講師には2004年から沖縄の辺

沖縄基地問題を考える

「辺野古」上映会

野古で撮影が続いている、ドキュメンタリー映画監督の藤本幸久監督を迎え話をしてもらいました。当日は職員のみならず地域の方々（南区生健会、南区革新の会、道徳豊田九条の会）も参加し34名が集まりました。辺野古の基地問題もさることながら、映画の中で私が衝撃を受けたのはアメリカ海兵隊の現状です。新兵訓練所には個人の意志など存在せず、あるのは洗脳であることに衝撃を受けました。そこで彼ら海兵隊は一撃必殺を叩き込まれ、まだ高校を卒業したばかりの若者が12週間で、殺すことに何の感情も無くなっているのです。辺野古の問題の奥深くにはこういったアメリカの問題も介在していることを学ぶことができました。

参加者は、「アメリカの海兵隊の実態を知り、アメリカのことだと人ごとに出来ない実態が今の日本に存在し、

沖縄では私たちの知らない所で県民の人々が身体を張って日本を守っていることに、同じ日本人として恥ずかしい気持ちになりました」と感想を語ってくれました。沖縄戦では日本の捨て石となり日本を守り、そして今もまた日本の平和のために沖縄はたたかっています。この学習を通し、基地問題は沖縄だけの問題ではなく、日本、そして世界の問題であることを痛感しました。参加者の多くは今後も自分たちが平和な世界に向けて何が出来るのか考え、基地撤去にむけて沖縄との連帯を強めていきたいと決意をあらたにすることが出来たと思います。今後このような学習会を継続して行っていきたいと思っています。

名南介護老人保健施設かたらいの里
支援相談員 中井宏美



医療・介護の拡充を求める 10.21集会

私は10月21日に日比谷野外音楽堂で開催された国民集会に参加しました。（名南会から14名参加）全国各地から民医連の仲間たちが集まり、医療・介護の充実を求めるため、パレードを実施しました。みんなで声を合わせながら「医師を増やせ！看護師を増やせ！介護職員を増やせ！」と、都民の方や厚生労働省に向かって訴えました。ここに参加する中で一番驚いたことが、遠いところでは北海道や沖縄から現場にいるスタッフが一つの場所に集い、一つの目標に向かって歩んでいる姿でした。現場で働いているスタッフだからこそ、自分たちで政治を変えていこう！、利用者様により良い医療・介護を提供できるようにしていこう！という強い思いが伝わってきたように感じました。自分自身はまだまだ2年目で介護の経験は少ないですが、一人の医療従事者としてこの運動に参加できてよかったです。

名南介護老人保健施設かたらいの里
浦 千恵（うら かずえ）

通所リハビリ 大運動会!!



10月14・15日、第1回秋のスペシャル企画☆大運動会を開催しました。利用者様に紅白で分れて頂き、手作りの国旗と手作りはちまきを身につけ、一生懸命競争しました。両チームとも一歩も譲らず、とっても楽しい運動会でしたよ！普段では見られない一面も見られ、利用者様も「60年振りの運動会だわあ」と楽しまれました。

利用者様のお陰で、職員も楽しく過ごさせて頂いています。健康に過ごすためには沢山食べて、沢山寝て、沢山体を動かして、沢山笑う事です。利用者様と一緒に過ごす事は、私達の一番の励みになっています。12月はクリスマス会を予定しています。お時間がありましたら、是非遊びに来て下さい。今後ともよろしくお願い致します。

名南診療所 通所リハビリ 滝本笑美



新聞を広げてプラスの楽しみは、今まで見向きもしなかったカラー広告です。季節に先がける美しい色に心はずませ、今度は何を作ろうか…と切り取ってためています。

ちぎり絵教室は楽しいヨ!



月1回みんなでワイワイ集まってのハガキでの作品づくりは、本当に楽しい。

先生からのアドバイスでグーッと良くなります。

みんなの作品を見せあいながら、「わー、ステキ!!私も今度作ろう!」等盛り上がります。

手先を動かしてボケ防止したい。ちぎって貼って季節や送り主に心を重ねた嬉しいひと時、出す方ももらう方も喜びいっぱい。

貴方も一緒にしませんか?
名南病院外来、薬局のテレビの下に、毎月展示されています。

まずは気軽に体験見学して下さい。

道徳通1丁目 名南わいわい広場
毎月第4火曜日 午後1時30分より午後3時
会費 200円



訪問行動

年間目標達成に向けて、この秋、健診を大きく広げようと、10月19日、法人健診委員会の主催による友の会会員さん宅への訪問行動が行われ、職員や地域の健診委員ら13名が参加しました。



名南病院では月間期間中の10・11月の2か月、毎週友の会が行っている外来行動に職員も加わり、外来フロアで患者さんに署名や協同基金のお願いで対話を進めています。10月上旬のある日の行動では、10人以上の職員が参加。15分も経たないうちに、外来にいらしたすべての方と対話が終わってしまうことも…。今後も、署名と協同基金を広げようという行動を計画しています。

名南病院では、友の会と職員が、毎週金曜日に元気良く外来行動

3グループで行動し、15軒で対話、大腸がん検診セット3個を普及したほか、1万円の協同基金のご協力もありました。行動後の感想交流では、初めて参加した職員から「いつも話すのは病院に来る患者さんだけど、きょうは患者さん以外の人たちと話すことができ、よかった」と。一方、友の会の健診委員からは「やっぱり看護師さんが一緒だと心強い」という感想が出されていました。



ふれあい地域(呼続地域)では、毎月必ず1回以上地域訪問行動を行っています。10月27日は、月間中でもあり班長を先頭にとの意気込みで、呼続の3つの友の会班長3人と組織担当の4人でチームをつくり地域訪問を行いました。9月に行った呼続地域懇談会に参加されたまだ友の会未加入の方の訪問を行い、5件訪問し3人の方が友の会に新規入会、2人の方から2万円の資金協力がありました。また、最近ご主人を亡くされたひとりの方は、「先日の地域懇談会での学習会はとてもよかった。寂しくもなったし、地域で友だちと笑顔で元気に暮らしたい。」と新しく班会に参加することになりました。

新春企画

名南・中川健康友の会

大須観音初詣と
大須演芸場初笑い

2011年1月12日(水)

11時開場 12時開演

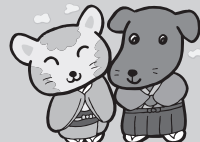
参加費…¥15000

(天むす・お茶付)

お申込み:2010年12月6日

お問い合わせ:名南健康友の会事務局

052169217544



熱田の神戸町に影清社という小さな社があります。歴史に名をとどめる影清にしてはあまりにも小さい社なので見落としてしまいそうになります。



景清社

悪七兵衛と呼ばれるのは、平景清のことで、平安時代末期から鎌倉時代初期にかけて活躍した武将で、あまりにも勇猛であったことから、悪七兵衛の名で恐れられていました。平維盛・知盛に従って源義仲・行家と戦い数々の成果を得ましたが、平家が壇ノ浦の戦いに壊滅した後、継母を頼って熱田の地へのがれてきました。熱田で景清が住んだという地は熱田近辺に三ヶ所あると伝えられています。この社のある所がそのうち1カ所と云われています。



歴史探訪

シリーズ②4

熱田区

尾鍋 昭彦

悪七兵衛と影清社

影清は熱田に隠れ住んでいた時、神戸町の遊女と知り合い、この遊女との間に女兒をもうけたといいます。遊女は産後まもなく他界しますが、この子は影清が眼病を患い両眼を失った不幸な父のために、けなげにも自ら遊里に身を売って献身的に父を看病したと伝えられています。影清社は、影清の死後、景清が住んだといわれる地の一つに建てられたもので、眼病の神として知られています。また、熱田神宮境内の東北にある清水は、影清が眼病に患う眼を洗った所とされ、このことからここに湧き出ている水で眼を洗えば眼病が治るという信仰が生まれました。ここには清水社という社が建てられ、今でも多くの人の参詣が絶えません。

我が家の自慢

ジロー（ミニチュアダックス）と

息子は二人三脚!!



我が家に一年半ほど前、ジローがやってきました。

息子が病気で休職中に飼

いたいと言い出し、ペットショップへ一緒に買いに行きました。しかし、息子が欲しい犬は売れてしまっていないので、いつもなら自分から話しかけない息子が店員さんに聞きに行った時、たまたま抱っこされていたのがこの犬だったので、目がクリクリしてとても可愛い犬で、この犬！と即決め、我が家のアイドル＆セラピー犬としてジローと名づけました。休職中の息子は最初、近所の人とは挨拶する程度で人とかかわりを持ちませんでした。したが、ジローを連れて1日3回散歩をするうちに犬の飼い主と犬のことで笑ったり、話しかけるようになっていきました。ジローは人懐こく誰にでも寄っていき、近所でもアイドルです。

今は復職した息子が仕事に行くところ、ローは赤ちゃんみたいに鳴き、息子は出かけるときはそーっと出かけて行きます。世話も全面的に息子がしていました。今は私が世話をしています。

世話は大変ですがかわいいです。

南区三吉町 久保寺 迪子

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12月予定表	日曜日	班会	班会内容	班会場所
	1日 水	15：15～さわやか体操班（中川区）		中川診
	2日 木	14：00～道徳地域合同班会（南区）	「心筋梗塞」について	名南わいわい広場
	4日 土	名南診療所健康まつり		
		13：00～ひまわり班（南区）	「転倒予防と健康づくり体操」	（鎌田宅）
		14：00～ヨガ班（中川区）	ヨガ教室	中川診ダイケア
	6日 月	13：30～囲碁教室（南区）	囲碁教室	名南わいわい広場
	7日 火	14：00～内田橋西班（南区）	「室内でできる身体の温まる体操」	名南診待合室
	8日 水	15：15～さわやか体操班（中川区）		中川診
	9日 木	木場地域合同班会（港区）	忘年会	
		13：00～絵手紙教室（中川区）	絵手紙教室	中川診ダイケア2F 友の会事務所
	11日 土	14：00～ヨガ班（中川区）	ヨガ教室	中川診ダイケア
		11：00～豊北・診療所合同班会	友の会・生健会・なかよしフレンズ合同忘年会	伝馬コミセン
	13日 月	13：30～囲碁教室（南区）	囲碁教室	名南わいわい広場
		15：00～囲碁ミニ班会&教室（南区）	「くすりの飲み方」	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）
	14日 火	10：00～連鶴教室（南区）	連鶴教室	名南診 2F 多目的室
		13：30～絵手紙班会&教室	ダイエットに効く健康体操	名南診 2F 多目的室
	15日 水	15：15～さわやか体操班（中川区）		中川診
	16日 木	13：00～絵手紙教室（中川区）	絵手紙教室	中川診ダイケア2F 友の会事務所
		14：00～豊田班（南区）<新班・仮称>	高齢者の肺炎予防	ふれあいヴィレチ
	17日 金	13：00～なでしこ班（南区）	肺炎予防・風邪との違い	デイサービスえがお
		13：30～ひよこ屋班（南区）	薬の副作用	たまり場ひよこ
		14：00～五条北班（南区）	花粉症	（鬼頭様宅）
		19：00～えんがわ班（瑞穂区）	健診結果をみて気をつけたい生活習慣病&忘年会	ダイケアえんがわ
	18日 土	14：00～ヨガ班（中川区）	ヨガ教室	中川診ダイケア
	20日 月	13：00～囲碁教室（南区）	囲碁教室	名南わいわい広場
	21日 火	14：00～コスモス班（南区）	高齢者のうつ病、病気の不安	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
	22日 水	15：15～さわやか体操班（中川区）		中川診
	25日 土	10：00～モーニング班（中川区）	紅茶の会	カフェレスト ブルーノート
		14：00～ヨガ班（中川区）	ヨガ教室	中川診ダイケア
		14：00～囲碁の会（中川区）	囲碁教室	中川診ダイケア2F 友の会事務所
	27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）	忘年会	（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
	29日 水	15：15～さわやか体操班（中川区）		中川診

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 ☎052-692-7544

薬剤師

作業療法士

(2011年卒)

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!

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

!!

ふれあいヴィレヂで

毎週金曜日に

『なんでも相談会』

ー生活と健康を守る会ー

南区生活と健康を守る会（生健会）では、毎週金曜日午前10時から午後2時までの間、ふれあいヴィレヂ（名南ふれあい病院東隣）1階で「なんでも相談会」を行っています。ふれあいヴィレヂで相談会をはじめて一年あまり、これまでに「失業で生計をたていくことができなかった」とか「病気で通院しなければならぬけれど医療費が払えない」など、生活や医療に関する様々な相談が寄せられています。相談会は生健会の役員が当番で対応し、様々な制度の紹介だけでなく、内容によっては一緒に区役所へ同行し、生活保護の申請などを行ってきましました。みなさんも生活に関するお困りごとがありましたらお気軽にご相談下さい。

連絡先・南区生活と健康を守る会
(052) 692-8701

名南会理事・南区生活と健康を守る会事務局長代行 田中 うた子

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
12月7日・21日 1月11日・18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33回いきいきフェスティバル

11月7日(日) 道德公園で「第33回いきいきフェスティバル」が行われました。当日はやや肌寒い天候でしたが、子どもたちや家族連れで賑わいました。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。また、友の会コーナーでは血圧と体脂肪チェックを行い、行列ができるほどの大人気でした。

● ※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)

名南ふれあい病院
は午前診のみ

午前

午後

夜

受付 8:30～11:30
診療 9:00～12:00
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	前	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
	後	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
夜	診	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
	診	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○

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	○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
	後	ものわずれ外来	ものわずれ外来	ものわずれ外来	ものわずれ外来	ものわずれ外来	ものわずれ外来

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	○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
	後	往診	往診	往診	往診	往診	往診
夜	診	○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
	診	○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○

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	○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
	後	往診	往診	往診	往診	往診	往診
夜	診	○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
	診	○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○

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

2010年12月より

簡単!!

健康体操

バランス能力向上し、安定した
歩行獲得 & 肩こり対策

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つかんで行って下さい。
- 体調に合わせて無理せず行って下さい。

立位での片脚立ち

1) 安定したところをつかみ、肩幅に足を開いたら真っ直ぐ立ちます。この時お尻の穴をキュッと閉めましょう。

2) 手と左脚はそのまま、右脚だけ床から離します。そのままの姿勢を10秒保持しましょう。ふらついたり、椅子にもたれたりしないようにしてください。また、余裕がある方は左手を離して右手のみ椅子に触れていきましょう。

10秒経ったら、右脚を着き、左脚を挙げましょう。余裕がある人は左手のみ椅子に触れていきましょう。

慣れてきたら徐々に時間を延長していき30秒保持を目指しましょう。一日5セットを目安に行ってください

肩こり対策運動

1) まずは、肩を温めましょう。

硬めに絞った濡れタオルを電子レンジで1～2分間温め、ビニール袋に入れるか、温いたタオルで包んで肩に載せます。この状態で15分間肩を温め、リラックスしましょう。

※電子レンジからタオルを取り出すときにタオルが熱くなっているの、火傷に注意しましょう!

2) 両手で肩の部分を掴み持ち、肘で渦巻きを描くように10回転動かしましょう。(1回転を1回とカウントして下さい。)両方一度にするのが難しい人は片方ずつ行いましょう。

●このときに体が前後しないようにしましょう。

●また、指先が肩から離れないようにしましょう。

●肩甲骨が動くのを意識しながら行いましょう。

今度は反対回しに10回転動かしましょう。一日3セットを目安に行ってください。

※お風呂上がりも身体が温まっているので、この肩こり対策体操やストレッチを行うのも良いですよ。

投稿 読者のひろば

友の会旅行楽しみ、それまで体調をととのえて

夏の延長も終わり、いよいよ秋も深まって来るとともに楽しみなのが「めいなん友の会の旅行」です。今年も静岡県の三ヶ日方面だと伺いましたが、今からワクワクしています。それまでに風邪などひかぬよう、体調をベストにして心掛けたいと思います。

緑区鳴海町 福岡 ちよ子さん

瑞穂区十六町 杉村 イツ子さん

友の会旅行楽しみ、それまで体調をととのえて

夏の延長も終わり、いよいよ秋も深まって来るとともに楽しみなのが「めいなん友の会の旅行」です。今年も静岡県の三ヶ日方面だと伺いましたが、今からワクワクしています。それまでに風邪などひかぬよう、体調をベストにして心掛けたいと思います。

友の会旅行楽しみ、それまで体調をととのえて

夏の延長も終わり、いよいよ秋も深まって来るとともに楽しみなのが「めいなん友の会の旅行」です。今年も静岡県の三ヶ日方面だと伺いましたが、今からワクワクしています。それまでに風邪などひかぬよう、体調をベストにして心掛けたいと思います。

第59回 クロスワードパズル

出題 大森久紀
名南診療所所長

たてのかぎ

1 相手の言い分を聞かずに最初から決めつけた態度をとること

2 「肉」 脂肪が筋肉の間に細かく網の目のようになっ上等な牛肉のこと

3 残らず取り入れること

4 春の桜に対して日本の秋を象徴する花といえは...

5 「尊氏」 室町幕府を開きました

6 アレルギーなどが原因で起こる発疹

よこのかぎ

1 世界初の本格的二足歩行ロボット

4 刃物の切れ具合、転じて技や才能の鋭さを表すときにも使います

7 一毛作<二毛作<□□□□

9 旧 ⇄

10 えりまき

11 「袴」 日本式フォーマルウェアのズボン

12 □□霧中

13 竿の先に付けて鯉のぼりと一緒に風になびかせます

15 ものを指定された宛先に届けること

16 恋する思いが相手に通じなかったり拒絶されたりすること

18 「繭」 絹で出来ています

20 「□□を冷やす」「□□に銘ずる」「□□が据わる」「□□が太い」

21 主要国首脳会議（英語では「頂上」という意味の単語です）

23 タンパク質の減量になる重要な栄養素です

24 「□□をつける」 物事に結論を出して終わりにすること

【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、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。

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

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 12月31日（金）
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。

423号の答えは「アオゾラニ ユビデジカク アキノクレ」 24通の応募があり、全員正解。
(当選者) 戸谷 ふじあさん(南区東又兵衛町) 高瀬 栄司さん(南区観音町) 森 智明さん(中川区下之一色町)

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
ロール白菜石狩風で

ミミ栄養学

白菜には、ビタミンCが多く含まれ風邪の予防や免疫力アップに効果的です。食物繊維が豊富で、低カロリーなので整腸やダイエットにも効果が期待できます。ロール白菜に鮭やじゃがいも、ほうれん草など好きな材料を入れて頂ければ温かい石狩鍋になります。これから寒い日が続くと思いますのでお試しください。

***** 材料 (2人分) *****

合い挽き肉	150g
玉葱	100g
レンコン	100g
白菜	500g
白味噌	適量
だし汁	600cc
みりん	10cc
バター	10g
木綿豆腐	50g
こしょう	適量

***** 作り方 *****

1人前373カロリー

①白菜を根元から一枚一枚葉を切り取って、熱湯に入れ柔らかくなるまで茹で、氷水に入れ、冷めたら軽く絞ってお皿に移す。

②次に白菜で包む具を作ります。
炒めた玉葱、細かく切ったレンコン、合い挽き肉、木綿豆腐、塩、こしょうをよく混ぜこみます。白菜に具を入れて、1つ1つ包んでいきます。

③①と②を準備している間に、合わせだしを作ります。だし汁600ccにみりん・味噌・バターを入れ味を整えます。合わせだし汁に包んだ白菜ロールをいれ、具に火が入ったら完成です。
(隠し味で柚こしょうや醤油を少し入れると、味噌の味がよりいっそう広がります。)