名南診療所デイケアのみなさん

新春

めいなん

第426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

兎

新年あけまして おめでとうございます。

医療法人名南会理事長　三宅　隆史

昨年中は、特に医療、福祉介護分野において、厳しい状況が続くなか、医療法人名南会に皆様のご協力を頂き、本当に有り難うございました。とくに、社員の皆様、名南健康友の会と中川健康友の会の皆様には大変お世話になりました。

昨年は老健かたらいの里に細江正哉医師を新しく施設長に迎えることができました。名南ふれあい病院は、回復期リハビリ病棟とともに、この地区唯一の介護療養型病床をもつ病院として存在感を強めています。名南診療所の往診患者さんはますます増加し、デイサービス庵も利用される方が増えてきました。

中川診療所では新築移転に向け、地域懇談会が積み重ねられました。

名南病院には消化器内科の専門研修を終えて高木万起子医師が帰任し、新しいCTの導入とともに活気ある医療活動が展開されています。

また、各病院、診療所、訪問看護ステーションなどでは、初期研修医、栄養サポートチームの看護師、医学生、看護学生、医療専門学生など、たくさんの方々の研修を受け入れました。

本年度は、念願の中川診療所の新築移転が実現する予定です。健診、急性期医療、リハビリ、老人医療、在宅医療、介護など、これからも皆様のご協力のもと、全力を尽くしていきます。今後とも医療・福祉・介護を充実させる運動、資金協力、看護師の紹介活動などよろしくお願い致します。

名南病院

年末・年始の休診のご案内

年末年始の診療は以下の通りとさせて頂きます。

休診は
12月29日（水）午後より
1月3日（月）です。

（名南ふれあい病院、名南診療所、中川診療所の休診日も同じです。）
なお、救急の場合はお電話で事前にご確認の上、救急外来をご利用下さい。

電話 名南病院 **052-691-3171**
（20時30分から翌日8時30分までの救急受入は休止しておりますので、あらかじめご了解下さい）

新年にあたり、皆様方のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

医療法人名南会副理事長・名南ふれあい病院副院長　早川　純午
同副理事長　菱川　一巳
同副理事長・名南健康友の会会長　水野　健二
同名誉副理事長　立川　美代治
同理事・中川健康友の会会長　服部　繁治
同常任理事・名南病院長　小南　重人
同常任理事・名南ふれあい病院長　小松　健
同理事・名南診療所長　大森　久紀
同理事・中川診療所長　山口　達也
同理事・名南介護老人保健施設かたらいの里施設長　細江　正哉
名南在宅総合センターきずな所長　佐藤　龍子
役職員一同

夢を追いつづけて －地域医療・福祉の最前線で－ 連載がはじまります 2ページへ

名南会ホームページ　URL http://www.meinan.or.jp/

－地域医療・福祉の最前線で－

夢を追いつづけて①

今回号から始まる連載です。

医療法人名南会創立当時から今日まで、名南会の発展に献身的に活動されてきた方々の名南会への思いや、思い出を寄稿していただきます。

医療法人名南会
相談役
梶田　吾郎
（名古屋市天白区在住）

私は以前、南区豊田本町で商売を営んでおり、民主商工会（民商）の活動にも参加していましたが、昭和41年頃、今は亡き鈴木松助さんと事務局長の永吉さんが家に来て「これから民主的な病院を作るので、資金集めをしてくれませんか」と頼まれ、その場で賛同し資金を出しました。

それから民商会員を一軒一軒まわり、資金集めに奔走しました。また、労働組合や民主団体、その他有志の方々が資金集めに立ち上がり、今の名南病院の北に三階建ての医療法人名南外科（17床・左下写真）を作り、今の整形外科の竹中先生のお父さんが初代院長として開院しました。

当時、理事会に出席する理事の足代として５００円が出るようになりましたが、お金がいるため、名南会にカンパとしました。昭和45年に私が天白に家を建て、天白民商でもたくさんの方に社員になって頂きました。総会前に事務局が議案書を作るのに、病院ではお客さんが来たり電話がかかったりで集中できないので、私の家で作業したら電話もかからないだろうと、私の家で何週間も準備したことが懐かしい思い出になっています。

山梨の甲府共立病院へ見学に行ったところ、病院や診療所に保育所があったので、早速名南会でも保育所をつくりました。今の名南診療所の所にあった田渕医院と一緒になり、内科が出来ました。それから名南病院も増改築・増床を行い、豊田の新しい地に名南ふれあい病院ができるまで、医師、看護師、事務局の献身的な活動の結果です。

日本はアメリカに次いでの経済大国です。日本より経済の低い国で、医療費が無料の国が15か国、低料金・低価格の国が15か国あります。日本共産党以外の議員は、自分の懐を肥やすため、無駄な公共事業にザクザク使い、そのしわ寄せが私たちにかかってきています。

病院というのは入院して回復し、元の身体にして退院させるのが仕事ですが、治療半ばで強制退院させられてしまうのが今の政治です。以前は老人医療が無料、入院も食事も無料でした。やればできると思います。選挙は自分のため、家族の幸せのための大切な一票です。よく考えて絶対に棄権しないで投票に行きましょう。

名南会が健全な経営ができているのは職員の大変な努力の結果です。その裏には過労で心の病になった方々のことを私たちは決して忘れてはなりません。

これは私のおもいを書いたもので、間違いやおもい違いがありましたら、お許しください。

第2回 ふれあい外来 いきいき健康クラブ

11月19日（金）14時30分より、名南ふれあい病院隣のふれあいヴィレヂで第2回ふれあい外来いきいき健康クラブを開催しました。

この会は名南ふれあい病院の外来を盛り上げるため、外来宣伝を目的に始めました。

今回のテーマは「認知症予防」。11名の参加者で賑やかに行いました。

認知症を予防するための、理学療法士による頭と体を使った体操。栄養士による認知症を予防する食事のはなしと、まぐろ、トマト、おくらの和え物とかぼちゃのスープなどの試食。体操と試食は大変好評でした。

予定していた家田一文医師の講演が急遽中止になりましたが、小松健院長がピンチヒッターで、認知症の話しを織り交ぜながら、「健康的健康の考察」の話をしてくれました。

第3回も外来で計画していこうと思っています。知人、友人をお誘いの上是非お越し下さい。

名南ふれあい病院医事課長　伊藤　雅人

第6回 中川診療所健康講座
「骨粗鬆症について」

11月25日（木）診療所待合室で33名（職員含む）の方が参加し、名南病院放射線課・岸元孝博放射線技師を講師に、骨粗鬆症の基礎知識や検査方法についてプロジェクターを使って分かりやすく説明しました。骨粗鬆症の進んだ腰椎と健康な腰椎をレントゲン写真で見比べる場面がありましたが、参加者からは「全然違う！」と驚きの声が漏れていました。

また病気の予防には、日常的に食事に気をつけ散歩など運動を続けること、定期的な検診で自分の骨の状態を知ることが大事であるとの話には多くの参加者がうなずいていました。

終了後に参加者アンケートを見ると、講座を聞いて「ぜひ検診を受けてみたいと思った」という方が11名ありました。

今後もこの講座を通じて、利用者様と交流し一緒に学んでいきたいと思います。

中川診療所　介護支援専門員　岩本　操

新年のごあいさつ

今年も地域のみなさんの笑顔がひろがる運動をすすめましょう

昨年の夏は異常な暑さで、高齢者の孤独と貧困が浮きぼりになり、この国の社会保障が高齢者にとって、特にその充実を願っている社会的弱者にとって、とても冷たい現実が明らかになりました。

本年春には県会、市会の選挙があります。地方自治の本来の精神は住民の「安全」と「安心」です。税金を県民のため市民のためにどのように使うかが問われています。社会保障を抑制する政治ではなく、社会保障にこそ予算を十分に使う県政・市政に切り替えたいものです。

本年もまた「いつでも元気」で学習し、共同組織の仲間を増やし、安全・安心の医療・介護・福祉の無差別・平等の民医連運動で地域のみなさんの笑顔がひろがるように友の会のみなさんと職員のみなさんが力を合わせて、民医連運動の心を地域に広げましょう。

中川健康友の会
会　長
服部　繁治

名南健康友の会
会　長
水野　健二

共同組織（社員・協同基金・友の会）のページ

名南健康友の会秋の行楽に、73名が満喫！

11月27日（土）期待の大きかった秋の友の会旅行へ行ってきました。

今回は三ケ日みかん狩り、本宮の湯、ラグーナ蒲郡、うなぎパイファクトリー見学の4か所。

みかん狩りは食べ放題ということで、それぞれみかん畑へ。みかんを食べ食べ、美味しそうなのを探し、「大きすぎてかたいね」など、ブツブツ言いながら登って行きました。

上の方は急斜面になっていて陽もよくあたっていて、昔の若かりし頃の自分に戻ってどんどん上に登ると、大きさと見た目も美味しそうなみかんに出会い、流れ作業でちぎっては投げ、ちぎっては転ばして、皆さんと美味しさと楽しさを分かちあえることができました。

本宮の湯も今年はゆったりと浸かることができ、大満足でした。

真栄木場班　山口　トシエ

中川健康友の会、秋の行楽に、32名が参加！

11月28日（日）中川健康友の会は「みかわ温泉・海遊亭」に総勢32名の参加で行ってきました。

当日は好天に恵まれ大変過しやすい行楽日和となりました。車中で、服部繁治会長、山口達也所長、西本義弘名南会専務理事より挨拶があり、日比一夫事務長からリニューアル新築移転についての経過報告、国本欣生居宅介護支援事業所長を講師にミニ学習会「介護保険について」を行いました。

立ち寄った「ガン封じ寺」（西浦不動）では住職からガンになりやすい食べ合わせやなりにくいのは海藻と豆がよいとか、ためになる説法を聞きました。海遊亭では、近江新之介座長率いる浪花劇団の泣いても笑っても楽しい芝居と舞踊ショー、豪華会席料理、三河湾が一望できる天然温泉ととても充実したひとときを過ごしました。帰りは一色さかな広場でおみやげを買い、最後に高尾恭作副会長より「この旅行を機会に、リニューアルに向けての資金を増やす運動をみんなで頑張ろう」としめくくって、この旅行を終えました。

中川健康友の会　役員　森　雅欣

南区南部地域懇談会を開催します。

柴田・白水・千鳥学区

日　時：1月28日(金)午後2時から
場　所：柴田学区コミュニティーセンター・つどいの館「和光」
テーマ：「痛みの話し」　名南ふれあい病院副院長・早川純午医師

熱田神宮境内旧参道に沿って清雪門という門が残されていますが、この門はもともとは本宮の北門でありました。日本書記によると、天智天皇の時代に新羅の僧道行が、神宮に納められていた草薙剣（くさなぎのつるぎ）を盗み、新羅に持ち帰ろうとした事件がありました。このとき僧道行はこの門から外に出たと云われ、以来不吉の門とされ、閉ざされたままで開けられることはなく、不明之門（あかずのもん）と云われ続けました。ちなみに、道行は海上で突然の暴風雨にあたってこの目的を果たすことはできなかったということです。その後この門は同じ境内の八険宮の北に建て替えられ、今は更に東に移されています。昭和38年の修理の時に、貞享3年（1686）の墨書が発見され、建て替えの時期が明らかになりました。

熱田神宮　清雪門

この門は、もともと平唐門（注1）であったようですが、現在は桧皮葺（ひはだぶき―注2）の棟門（むねかど―注3）となっています。

熱田神宮の建物は一時荒廃の危機にあい、多くを失っていましたが、貞享3年正月、幕府の修理が決定され、この年の7月には本宮、八険宮の遷宮があり、この修理の時に新しく造られたものと考えられます。

注1　平唐門　両横に唐破風がある門
注2　桧皮葺　檜の皮で葺いた屋根
注3　棟門　2本の柱で建ち、屋根は切妻としているもの

☆名南診療所地域健康まつり☆
デイケア・庵を中心会場に開催しました!!

12月4日（土）午後1時から名南診療所にて第8回健康まつりが開催されました。2階のデイケアルームでは、手品ショー・地域の方のフラダンス・ハーモニカに合わせてコロちゃん（犬）が歌う・職員の健康体操等の催しがあり、おでん・コーヒーサロンもあり、暖かなムードでたくさんの方々が楽しんでいました。

1階では、バザー・友の会コーナー・産直野菜・果物の販売・ゲームコーナー・みたらし・わたがし（無料）もあり大盛況でした。瑞穂や明治等の少し離れたところの方も参加していただけました。

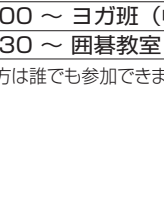
日頃は診療所を利用している方も、なかなかデイケアや庵を見ることがないので…と飾ってある作品や会場内を見られる姿もありました。

会場で協同基金の通帳を申し込まれた方もみえました。友の会員の方もみなさんが協力していただき、当日は約200名の方々と楽しむことができました。

これからも、どんどん地域に溶け込める診療所でありたいと思いました。

第8回名南診療所地域健康まつり実行委員会　松土　敏子

名南わいわい広場と名南診療所多目的室で
「着物着付け教室」をはじめます!



持ち物：浴衣、腰ひも3本、前板、長じゅばん、こしまき、たび、おび
会費（1回）：¥300
持ち物はある物で大丈夫です！
たびのはき方からやります。

名南診療所多目的室教室
2011年1月19日（水）午後2時から
名南診療所多目的室　講師：加藤カズ子さん

初心者大歓迎

名南わいわい広場教室
2011年1月13日（木）・27（木）午後1時から
名南わいわい広場　講師：嵐千代葉さん

内容：身近にあるもので手早くきれいにうつくしく着られるように指導します。
第1回目は「ゆかたの着方」（持ち物はゆかた、腰ひも三本、あれば伊達締めのたび、半巾帯）

お問い合わせ　名南健康友の会 事務局
TEL 052-692-7544

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。

2011年1月予定表

日　曜日	班　会	班会内容	班会場所
8日　土	14：00 ～ ヨガ班（中川区）	ヨガ教室	中川診デイケア
10日　月	13：30 ～ 囲碁教室（南区）	囲碁教室	名南わいわい広場
11日　火	14：00 ～ 内田橋西班（南区）	「いつでも元気」から	名南診待合室
	10：00 ～ 連鶴教室（南区）《予定》	連鶴教室	名南診 2F 多目的室
	13：30 ～ 絵手紙班会 & 教室	肩こり予防体操	名南診 2F 多目的室
	19：00 ～ 御剱班（瑞穂区）	「肺炎球菌ワクチン」について	（水谷宅）
12日　水	11：00 ～ **大須観音初詣・大須観音初笑い**		
	15：15 ～ さわやか体操班（中川区）		中川診デイケア
13日　木	13：00 ～ 絵手紙教室（中川区）	絵手紙教室	中川友の会 2F ルーム
	13：00 ～ 着付け教室（南区）新	着付け教室	名南わいわい広場
15日　土	14：00 ～ ヨガ班（中川区）	ヨガ教室	中川診デイケア
16日　日	11：00 ～ 平郷班（瑞穂区）	キューバ医療視察のお話＋新年会	喫茶あみん
17日　月	13：30 ～ 囲碁教室（南区）	囲碁教室	名南わいわい広場
18日　火	13：30 ～ 豊北・診療所合同班会	新年会	伝馬コミセン
	14：00 ～ 連鶴教室（南区）	連鶴教室	名南わいわい広場
19日　水	15：15 ～ さわやか体操班（中川区）		中川診デイケア
20日　木	13：00 ～ 絵手紙教室（中川区）	絵手紙教室	中川診デイケア 2 階
21日　金	14：30 ～ ひよこ昼班（南区）	作りすぎない・食べ過ぎない食事の工夫	たまり場ひよこ
22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	中川診デイケア
	14：00 ～ 囲碁の会（中川区）	囲碁教室	中川友の会 2F ルーム
24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）	長生きするための運動	名南わいわい広場
	14：00 ～ 着付け教室（南区）新	着付け教室	名南診 2F 多目的室
	19：00 ～ 北原ひよこ班（瑞穂区）	NPT について	（湯浅宅）
25日　火	13：30 ～ ちぎり絵ミニ班会 & 教室	介護保険の利用の仕方	名南わいわい広場
26日　水	15：15 ～ さわやか体操班（中川区）		中川診
27日　木	10：00 ～ 八事班（昭和区）	骨折しない為の食事	八事コミセン
	13：00 ～ 着付け教室（南区）新	着付け教室	名南わいわい広場
29日　土	14：00 ～ ヨガ班（中川区）	ヨガ教室	中川診デイケア
31日　月	13：30 ～ 囲碁教室（南区）	囲碁教室	名南わいわい広場

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　☎052-692-7544

薬剤師（常勤・パート）
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

糖尿病シンポジウム

11月12日、13日に第31回民医連糖尿病シンポジウムが名古屋にて開催されました。糖尿病診療に携わっている北海道から沖縄までの医療従事者約３００名が集まり学びあいました。

我が国では40歳以上の３人に１人が糖尿病ないし糖尿病予備軍と言われています。生活習慣病の代表格である糖尿病は、合併症も多彩で眼科や腎臓科、神経内科など多くの科が関係します。全国には糖尿病専門医が４０００人弱しかおらず、コメディカルを含めたチーム医療が重要であり、民医連のもつ総合力が試される分野です。

シンポジウムでは、フットケア、インスリン持続皮下注入法、睡眠と糖尿病、カーボカウント、コーチング、慢性腎不全という6つのワークショップを企画しました。また、糖尿病患者のがん発症は、糖尿病でない人に比べ多いことから、愛知県がんセンターの田島和雄先生から、「糖尿病の予防からがん予防へ」と題してご講演いただきました。また、自らも糖尿病患者の笑福亭晃瓶さんをお招きして落語を聴かせて頂きました。

参加者の方にきっと満足して頂けたと確信しております。実行委員会より関係者の皆様にあらためて御礼申し上げます。

糖尿病シンポジウム実行委員長　辻村　文宏（名南病院内科医長）

国保問題学習会を行いました

11月22日に愛知県保険医協会事務局の澤田和男さんをお迎えし、『国民健康保険の現状と未来を考える』国保問題学習会を行いました。愛知県や名古屋市における国保の現状と問題点について分かりやすくお話をして下さいました。名古屋市は市民税10％減税で、市民の暮らしが楽になるかと思いきや…国保料の値上げとなり、実際には金持ちだけが恩恵を受けるようなものであることも知りました。日本における国民健康保険は経済的な弱者にも必要な医療を保障することを目的とした社会保障制度のはずが、現状では保険料を負担しない人は切り捨てられてしまう状況です。この現状を変えるためにも、高すぎる国保料の引き下げを求める署名の取り組みにぜひご協力よろしくお願いします！

名南介護老健かたらいの里　支援相談員　中井　宏美

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
1月11日・18日　2月1日・15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

※必要な所へ貼るなど御利用下さい

名南会診療案内

名南病院

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

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	内科 1	○	○	○	○	○	○
	内科 2	○	○	○	○	○	○
	内科 3	○	○	○	○	○	○
	内科 4	○	○	○		○	
	小児科	○	○	○	○	○	○
	外科 1	○	○	○	○	○	○
	外科 2	整形○	整形○	整形○	皮膚○	整形○	乳腺○（隔週）
	外科 3		皮膚○		乳腺○		
午後	特診	整形（ギプス外来）	○ 糖尿病		○小児予防接種(第1,3) ○禁煙外来		糖尿病初診者教室は第3の月曜日夜
夜診	内科 1	○		○		○	
	内科 2	○		○		○	
	内科 3	○		○		○	
	内科 4			○			
	小児科	○		○		○	
	外科 1	泌尿器○		○		○	
	外科 2	○					
	外科 3	整形○		整形○		整形○	

名南ふれあい病院

TEL 691ー0041(代)
FAX 692ー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	○	○ 外科系○	○ 脳外科○	○	○	○ 整形○
午後	ものわすれ外来					

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。

名南介護老人保健施設 かたらいの里

TEL 691ー8085
FAX 692ー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ー2497(代)
FAX 692ー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	○	○・往診	○・往診	○	○	○
午後	往診	往診	往診	往診		
夜	○				○	

中川診療所

TEL 301ー2631(代)
FAX 301ー3018

診療科目　内科・小児科・消化器科・循環器科・放射線科
※小児相談・予防接種（第２・４水曜日　午後）

中川診デイケア
（月）～（金）　9:30～15:30

曜日	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○
午後	往診					
夜	○			○	○	

名南在宅総合センターきずな

TEL 692ー4038　FAX 692ー7092

名南訪問看護ステーションきずな　※訪問看護ステーションでは24時間連絡対応いたします。
名南ヘルパーステーションきずな
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

2011年1月より

簡単!! 健康体操

またぎ動作で“つまづき”防止!

理学療法士　竹田 志保　　モデル　門田香奈（理学療法士）

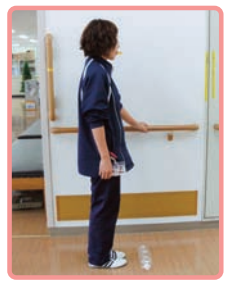
※注意点

・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。

1）準備する物
空き角形ペットボトル、または
バスタオル1枚

※バスタオルは端から丸めて1本の棒にして下さい。

2）またぎ動作でつまづき防止!
①テーブルなどつかまれる横1畳分ぐらいのスペースを確保して下さい。
②立ち位置よりも15cmほど前にペットボトルまたはバスタオルを置いて下さい。
③左手でテーブルや手すりを持ち、右脚からペットボトルまたはバスタオルをまたぎましょう。



このときつま先やかかとがペットボトルなどにぶつからないようにしっかりと足を上げましょう。

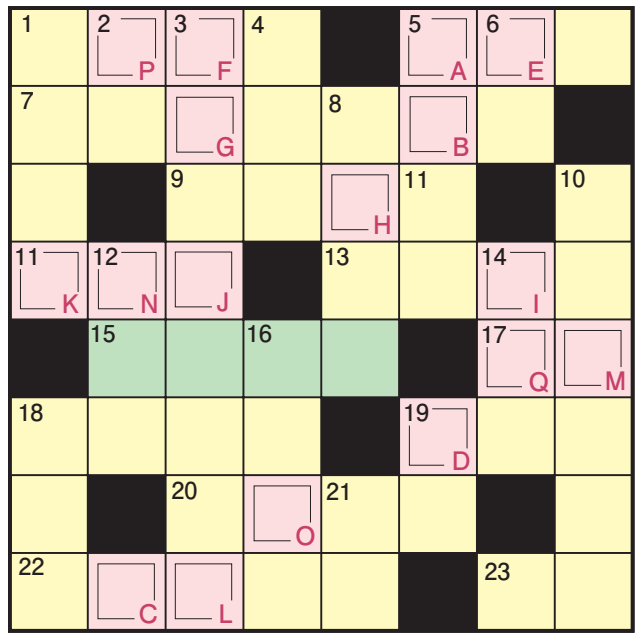
④方向転換し、右手でテーブルや手すりを持ち、左脚からペットボトルまたはバスタオルをまたぎましょう。

③←→④の動作をゆっくりと10往復を目安に行ないましょう。

★余裕がある人は、右からまたいだら、方向転換せずに右脚から後またぎしましょう。この際、ペットボトルなどの障害物へのひっかかり、後方への転倒に注意しましょう。また、もっと余裕がある人は雑誌などを積んで幅を広くしたもので実施してみましょう。その際、高さは20cmまでにしてください。

第60回 クロスワードパズル

出題　大森久紀
名南診療所所長



【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「かたらい」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

たてのかぎ

1 「□□□□線」　名古屋駅 ー 金城ふ頭駅 間24分
2 忘年□□、新年□□、送別□□、歓迎□□、懇親□□・・・飲む機会は1年中ありますね
3 「温故知新」　□□□□□□□新しきを知る
4 物事を成し遂げようといろいろ試みたり考えたりして苦労すること
5 地中に埋もれているものや遺跡などを掘り出すこと
6 筋□□、ぜい□□、豚□□、牛□□、鶏□□、
8 「□□□□節」　高知の民謡です
10 西北西 ⇔ □□□□□
12 「蜜柑」
14 東京都の中
16 バイクに乗る人　仮面□□□□、イージー□□□□
18 「□□□のおやつ」（午後です）
19 ごはんのこと。□□の食い上げ、三度の□□
21 「トム・□□・クン」　タイ料理です

よこのかぎ

1 伊勢の銘菓
5 「蜂蜜」を英語で言うと?
7 石油危機。1970年代に2度ありました。なぜか原油価格に関係ないトイレットペーパーが値上がりしたりしまして大混乱しました。
9 お金を工面すること
11 「□□□すませば」　スタジオジブリ作品のアニメです
13 アンティーク、美術的な価値や希少価値のある古美術品や古道具類
15 「かたらい」が入ります
17 □□転び八起き
18 「海」「池」「河」「滝」「沢」などに共通する部首は?
19 「□□□ストリート」は大通り、「□□□ストリーム」は主流
20 根まで取って植物を絶やすこと
22 「アイラブユー」をフランス語でいうと?
23 金銀□□

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１月31日（月）
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。

４２４号の答えは「クロガネノ　アキノフウリン　ナリニケリ」　25通の応募があり、全員正解。
（当選者）　徳常　裕介さん（港区木場町）　　戸谷　ふじゑさん（南区東又兵ヱ町）　　花井　貞子さん（瑞穂区大喜町）

投稿 読者のひろば

勇気を出して乳がん検診受け、安心の帰路へ

瑞穂区桃園町　村山　浩子　さん

がん検診の記事を拝読していましたが、久し振りに乳がん検診にて鈴木先生にお会いし、40歳代よりも80歳代の発見があるとお聞きし、ちゅうちょしていた検査をこれからもと思い、安心の帰路にホッとしました。ありがとうございました。

大腸がん検診〝異常なし〟に、また安心な一年をおくれます

瑞穂区十六町　杉村　イツ子　さん

めっきり寒くなりました。大腸がん検診〝異常なし〟でした。自覚は全く無いのですが、ずっと昔若い時に要検査で、内視鏡検査モニターに出てくるピンクの大腸を見ながら先生の説明を聞いた経験があります。〝結果異常なし〟ということで毎回ドキドキなのです。安心して又一年暮らせます。

退職後の新生活、親の介護などに参考になる記事を期待します

南区豊　畔柳　恵子　さん

今年の7月末、会社を退職して、今まで行けなかった主人の通院の付添い、年老いた両方の親の顔を見にいったり、新しい生活を楽しんでいます。「めいなん」新聞が届くと、介護とか食事とか、何か年老いた親の参考になるものはないかとすみずみまで読んでいます。これからも巾広くいろいろな記事をのせてください。

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
焼きキンメ鯛と春菊の煮浸しゆず味噌をそえて

ミニ栄養学

春菊は栄養価の高い緑黄色野菜で、カロテンを豊富に含んでます。カロテンは抵抗力をつけて風邪などの感染症を予防し、ミネラル類は貧血、骨粗鬆症の予防などに効果があります。

材料（2人分）

金目鯛	160g
春菊	90g
しめじ	50g
白味噌	40g
みりん	40cc
酒	40cc
ゆず	20g

A：金目鯛漬け地
（酒50cc・みりん50cc・醤油50cc）

作り方

1人前287カロリー

①始めに切り身の金目鯛をAに約30分漬けます。
②春菊・しめじを下茹でし、だし汁50cc・みりん10cc・醤油10ccを沸騰させ、冷ましたものに入れ、お浸しにします。
③ゆず味噌は、酒・みりんを沸騰させアルコールをとばし、白味噌を入れ味を調整し、細かく切ったゆずの皮をいれます。（ゆずの絞り汁を入れるとより香りが増します。）
④①で漬けた金目鯛をグリルに入れ焼き目が付くまで焼きます。
⑤器にゆず味噌をひくようにかけて、奥に金目鯛、手前にしめじ・春菊を盛り合わせて完成です。

（金目鯛は味はもちろんですが、お正月らしい見た目の鮮やかさがありますので、是非お試しください。）