

健診で早期発見、 たすかるいのち。

医療法人名南会では昨年度も名南・中川健康友の会と共同して健診運動を進めてきました。昨年度は、これまで重点的にとりくんできた大腸がん検診と乳がん検診に加え、友の会健診(特定健診)や昨年度から「ワソコイン検診」(500円)として受けやすくなった胃がん検診、前立腺がん検診も重点に位置づけ、とりくみを進めてきました。各事業所や地域で大きく広がった健診運動と、これらのとりくみでうまれた貴重な成果をご紹介します。



第429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

乳がん検診 3年連続1000件達成!

乳がんで若くして幼子を残し他界された方、年齢を重ねた方で、自分の乳房の変化に気付かれず乳房の形をとどめない状態でご家族に発見される方も…。「もっと早く発見できていれば」私たちは残念でならない症例をたくさんみてきました。

乳がんは体幹表面に近い癌なので、乳房に大きな潰瘍が出来たり、壊死して悪臭を発する場合もあります。皮下の癌だから、命に関わる問題になるずっと以前に局所の状態が出て、生活が困難な状態が続いたりするのです。反対に皮下の癌だからこそ早く見つければ小さい傷で済みます。治療による全身の負担も少ないのです。

- 年一回は乳がん検診を受けましょう!
- 月一回は自己検診を!!
- 早期発見の秘訣です。
- 乳がんは早期に自分で見つけることのできる唯一の癌です。

名古屋市の委託乳がん検診はマンモグラフィと触診です。

名南病院での検診は

マンモグラフィ 触診 超音波(エコー) が、

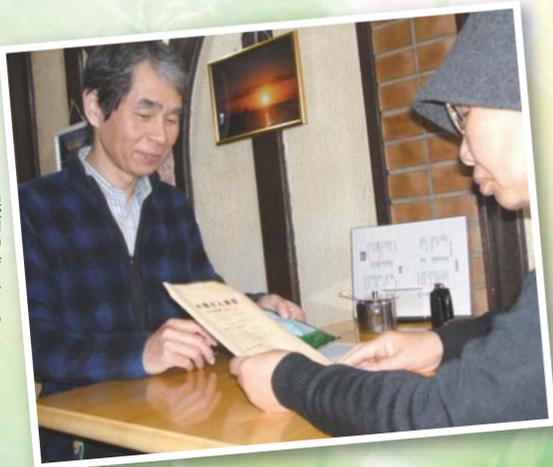
セットになっています。

鈴木り子医師が診察とエコーを行ない、その場で結果を説明致します。もう少し追加検査が必要な方は、その場で次の検査へと進みます。

鈴木医師は、話しやすい医師です。「待ち時間が長い」大変申し訳ないと思いますが、他の検診機関と違いその場で結果まで出るというメリットがあります。ご理解ご協力いただければ幸いです。

乳がんは40代~50代がピークであり働きざかりの女性の大敵です。また、近年は、高齢者(80代以上)になっても減らない傾向にあります。何歳になっても安心できません。

今後更に増えてくる乳がんに対し早期発見で死亡率を減らしていきましょう。私達スタッフの願いです。 名南病院 外来看護師 森 幸子



▶ 民商の会員さんに
大腸がん検診をすすめる鈴木さん

「大腸がん検診が私の命を救ってくれました」
私は名古屋南民主商工会(南民商)の副会長をしています。南民商では毎年、名南病院で夏の健診と2月に大腸がん検診を取り組んでいます。私はちょうど2年前の大腸がん検診の便潜血反応で「陽性」となり、大腸内視鏡検査で進行性の癌と診断されました。

私は鈍感なのか、精神的にも落ち込むこともなく、かえって入院生活を楽しんでいくくらいで、テレビを取り払ってもらい読書に励んでいました。仕事上時間があれば机に向かっていましたので、「神様がたまには休暇をとりなさいということ」と妻が言ってくれました。検査と手術で30日間の入院でしたが、心身ともにリフレッシュできました。すでに2年が過ぎましたが、仕事と民商活動で忙しい毎日を送っています。今は月1回ぐらいの頻度で診察を受けています。やはり毎年の検診は大切に受診してよかったです。大腸がん検診が私の命を救ってくれました。

名南会理事・健診委員
鈴木 博明

2面につづく

名南会と共同し
民商で健診運動に
取り組んでいます。

「面60」 前立腺がん検診

2010年度から名古屋市在住で50歳以上の男性は500円で受けられるようになり、中川診療所では友の会健診と一緒に受けてもらうように積極的にお勧めしています。

血液検査でPSAという値を調べて、その値が4を超えると泌尿器科の専門医による精密検査をお勧めします。

中川診療所で2010年6月からの半年間に受けられた方は168名で、要精検の結果の方が21名みえました。その中で前立腺がんと診断された方は4名でした。

自覚症状がなく検診で分かった方ばかりでした。検診での早期発見が大切です。簡単に受けられる検診ですので、定期的に受けてください。



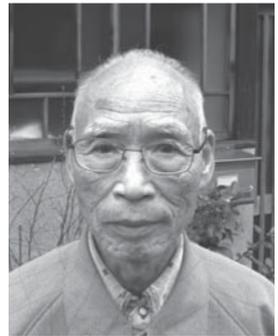
— 地域医療・福祉の最前線で —

夢と追いつづけて

4

思い出、名南健康

友の会のあゆみ



名南会相談役
名南健康友の会 前会長
土屋 武 (南区在住)

健康を守る「とりで」出来る！

昭和41年7月24日、名南会は名南外科診療所建設を目的に発足しました。当時社員79名で会議が行なわれて、この方々の出資金と多数の人たちからの借入金によって診療所の建設がはじまり、昭和42年4月1日、入院施設をもった名南外科診療所(17床)が開院されました。

同年11月7日に開院から7ヶ月経ち、それまでの患者さんに対する診療が「働くものの立場に立った治療として」細やかに神経を集中され行なわれ患者さんが大変感銘を受けていました。その中から患者さんの会が3組と、病氣忘れ・年忘れの大忘年会が「健身会館」で開かれ、90名近い参加者で盛大に行なわれました。翌年10月5日に、手を守るための会「つなの会」が31名の会員で発足しました。

昭和44年3月2日、名南外科の患者さん同士でつながった人々たちを中心に「新春のつどい」を道徳公民館で開催し、当日は約80名が食事会を行い交流しました。その席で有志の方から「それぞれの患者の会をまとまった友の会にしてはどうか」といった提案があり、その場で「名南外科友の会」の準備会が発足しました。患者さんとしてつながりを持った人々たちを中心

に、治療の問題や、生活の様々な問題について話合ったり、レクリエーションなどでつながりを深めたりしていくことが会の趣旨で、運営の方法など10名の世話人さんで準備されていきました。同年9月28日に美濃加茂市の山ノ上、梨園にて「名南外科友の会」が発足し、初代友の会会長に岩田信夫さんが選出されました。その後友の会会員同士の経験交流がされ、地域の患者さんも気軽に参加出来るように生活と健康を守るため更に発展させようと「名南健康友の会」として発展改組しました。

第1回名南健康友の会総会として、美濃加茂市の山ノ上、ぶどう園にて発足総会を開きました。参加者137名で当日は観光バス2台満席となりマイクロバス1台を追加し盛大な総会になりました。総会ではこれまでの経過報告、新しい役員13名の選出が参加者の満場一致で承認されました。

私が43年前に先輩諸氏と共に名南会設立に参加させてもらって以来、患者さんの立場にたった、医療を進めていく院所とともに、多くの方たちと力を合わせて運動してきた「名南健康友の会」のあゆみでした。



(S62年6月設立20周年記念の健康まつりの様子)

中川診療所移転新築工事がいよいよ始まります。

4月17日(日)午前10時より移転予定地で起工式(地鎮祭)、その後、現中川診療所で餅つきを行います。是非お越し下さい。

新しい中川診療所は

1階に

診察室、待合室、友の会スペース、居宅介護支援事業所を配置

2階に

通所リハビリステーション(デイケア)(定員30名に拡大、入浴施設を新設) 2階東側にベランダをつくり、園芸と憩いの場を設置

駐車場は

診療所敷地内に設置、介助が必要な方などの乗り降りが便利になります。



～なかしんリニューアルを「みんなの力で、成功させる5000万円資金ふやし運動中～」ぜひ、この機会にご協力をお願いします。

医療法人名南会中川診療所・中川健康友の会
TEL052-301-2631 FAX052-301-3018

「私と中川診療所」
皆様からの「声」を
お寄せ下さい!

医療法人名南会

第46回定時社員総会のご通知

法人定款第22条、第25条及び第27条の規定による「医療法人名南会 第46回定時社員総会」を下記のように開催いたしますのでご通知申し上げます。

2011年4月 医療法人名南会 理事長 三宅 隆史

日時 2011年5月29日(日)

午後2時00分～4時00分 総会議事(休憩)

午後4時30分～6時00分 総会参加者懇親会(同会場にて)

※今総会は、記念講演はありません。総会終了後、同会場にて総会参加の皆様の懇親会を企画しています。

会場 名古屋港湾会館・第1会議室

名古屋市港区港町1-11 TEL:052-659-1700
地下鉄「名古屋港」駅下車(1番出入口)徒歩2分



日頃のとりにくみについて
交流しました



「健康で生活できるように」のテーマで2011年5月1日開院予定の、はみんぐ歯科の先生から歯の大切さを中心とした話を聞いていただきました。その後、参加された世話人さんから名南病院への意見を出してもらいました。入院した時の経験

今年度はじめてとなる「名南病院地域世話人さんご苦勞さん会」を3月8日午後、名南わいわい広場で開催しました。当日は世話人さん(日頃から名南会の機関紙「めいなん」を配達されている方)13名が参加され、「健康で生活できるように」のテーマで2011年5月1日開院予定の、はみんぐ歯科の先生から歯の大切さを中心とした話を聞いていただきました。その後、参加された世話人さんから名南病院への意見を出してもらいました。入院した時の経験

**名南病院
地域世話人さん
ご苦勞さん会**
もっと大好きになれるような
名南病院へ!

民医連と共同組織の機関誌
「いつでも元気」を読んでみませんか?
毎月 **¥380**です!
購読を希望の方は
名南会 組織課
TEL 692-7544
まで

2月号の興味深い記事を抜粋して紹介します。

TPPは農業も雇用も破壊

食糧自給率40→14%
関連産業で雇用350万人減

いま話題のTPP(環太平洋戦略的経済連携協定)。協定を結んだ国は「貿易自由化」のため、関税(異国間の取引にかかる税金)をすべての品目で完全になくすものです。菅首相もこれまでの日本を経済的な「鎖国」だったと言い、TPPによる「開国」に意欲を見せています。

いまでも日本は開かれている

しかしTPPは、日本の農業に壊滅的な打撃をあたえます。食糧自給率は40%から14%に激減、主食の米は自給率1割に。乳製品もほぼすべて外国産、砂糖もすべて外国産になると試算さ

れています(農林水産省、昨年10月発表)。

医療・介護にも影響の可能性

TPPはあらゆる分野で「貿易自由化」「市場開放」をおこなうため、日本の経済全体に影響をあたえます。

医療・介護分野にも重大な影響をあたえかねません。医療・介護従事者がアジアなどの労働者と競わされ、「賃金破壊」が起こる可能性が。

医療の質をそこない、国民皆保険制度に重大な影響をあたえる可能性もあります。日本医師会は昨年12月、「日本政府のTPP参加検討に対する問題提起」を発表。(医療の市場開放で)混合診療解禁に道を開き、公的医療保険の適用範囲が狭まること、株式会社の医療機関参入で医療の質の低下、患者の選別、患者負担増大など



が心配されることなどの懸念を発表。

全日本民医連も同月21日、日本の医療を市場化・営利化し、国民皆保険制度の崩壊を招くとして、TPP参加反対の会長声明を出しました。

2011年度 総会 お知らせ

名南健康友の会
日時 4月23日(土) 13時30分から
場所 ふれあいヴィレヂ(名南ふれあい病院東側)

●記念講演「私と民医連」(早川モモ医師)
●**総会**(活動交流など)
総会終了後、バザーや友の会各種教室の作品展示など
楽しい企画が盛りだくさん

中川健康友の会
総会 & ミニ健康まつり(予定)
日時 5月21日(土) 午後 場所 中川診療所
詳細は次号でお知らせします。

春の行楽 お知らせ

名南・中川健康友の会
6月11日(土)
**越前和紙の里と
福井河和田温泉**

定員:80名
(定員になり次第締め切りとさせていただきます)

旅行代金:¥5000
お申込みは、5/6 ~ 5/31各
院所受付にて旅行代金と申込
書を合わせてお願い致します。
※定員になり次第締め切りとさせていただきます

参加申込書は次号(5月号)に折り込み配布予定です。

歴史探訪

博覧会の存在を示す平和橋

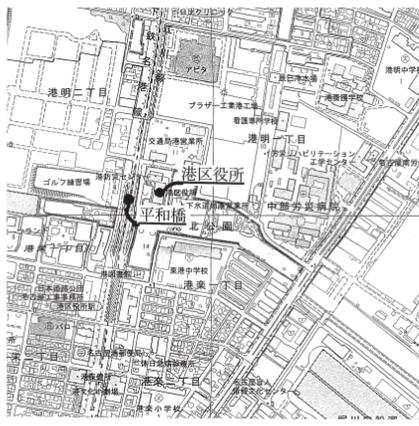
シリーズ 28 港区

尾鍋 昭彦

現在の港区役所の前に、道路がやや盛り上がり、ここにかつての橋の遺構が見られます。

昭和12年3月15日から5月

31日までの78日間、港区熱田前新田(現港区港楽・港栄)一帯で名古屋汎太平洋平和博覧会が開かれました。この博覧会は名古屋の人口が100万人を超えたこと、名古屋開港30周年にあたること、東洋一と言われた名古屋駅の新築が行われたことなど、これからの名古屋の発展を内外に示すものとしておこなわれました。この博覧会は総額300万円の経費をかけ、来場者総数は480万人を迎えたと云われていますが、この来場者のために、中川運河につながる運河に架けられたのがこの平和橋と呼ばれる橋でした。この橋



平和橋

が架けられた時の運河は今も埋め立てられて見ることができませんが、橋だけは残され当時の博覧会の遺構として貴重な存在となっています。

この橋は鉄筋コンクリートで造られ、橋の両端に大きなコンクリート製の親柱がそびえ、ややアーチ状の橋とともてに特色あるデザインとなっています。今ではこの橋が、博覧会のために造られたものであることを知る人は少なくなっており、博覧会があったことさえも忘れられています。この橋が存在する限り、博覧会の存在を知ることができることになり、そのための貴重な遺構になっています。

我が家の自慢

我が家のアイドル



名前は、サーシャと言います。H22・1・7生まれの女の子です。チワワとパピヨンのミックスです。最近、やっと「ワン！」と吠えるようになったりしました。食えることが大好きで、人の食べるものは何でも欲しがり何でも食べます。試しに納豆をあげたら食べてしまいビックリしました。おかげで、1歳健診で少しメタボと言われ、ただいま茹でた野菜と果物と運動でダイエット中です。シャワーもドライヤーも大好きで、寝転がっておとなしくしています。人間も小さい子も大好きだけど、犬が怖いサーシャです。

豊橋市在住 H・Nさん

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4月予定表

日曜日	班会	班会内容	班会場所
2日 土	12:30~ひまわり班(南区)	食事会	(鎌田宅)
	14:00~ヨガ班(中川区)	ヨガ教室	中川診デイケア
4日 月	13:30~囲碁教室(南区)	囲碁教室	名南わいわい広場
5日 火	14:00~連鶴教室(南区)	連鶴教室	名南診 2F 多目的室
	14:00~内田橋西班(南区)	神経痛について	名南診待合室
6日 水	15:15~健康サロン(昭和区)	健康講座	衣料品店ハットリ
	15:15~さわやか体操班(中川区)	健康体操	中川診
7日 木	14:00~道徳地域合同班会(南区)	認知症について	名南わいわい広場
	14:00~編物同好会(南区)	織物	名南診 2F 多目的室
9日 土	14:00~ヨガ班(中川区)	ヨガ教室	中川診デイケア
11日 月	13:30~囲碁教室(南区)	囲碁教室	名南わいわい広場
	15:00~滝の水班	中高年の尿トラブルと膀胱炎について	(佐藤宅)
12日 火	13:30~絵手紙班会&教室(南区)	レントゲン・CT/MRIの話	名南診 2F多目的室
13日 水	15:15~さわやか体操班(中川区)	健康体操	中川診
14日 木	14:00~木場地域合同班会(港区)	ハイキング	名南わいわい広場
	13:00~絵手紙教室(中川区)	絵手紙教室	中川診デイケア 2F 友の会事務所
15日 金	13:00~なでしこ班(南区)	胃の病気	デイサービスえがお
	14:00~五条北班(南区)	班員さんの話	(鬼頭宅)
	14:30~ひよこ昼班(瑞穂区)	レントゲン・CT/MRIの話	たまり場ひよこ
	19:00~えんがわ班(瑞穂区)	膀胱炎について	デイケアえんがわ
16日 土	14:00~ヨガ班(中川区)	ヨガ教室	中川診デイケア
18日 月	13:00~囲碁教室(南区)	囲碁教室	名南わいわい広場
19日 火	13:30~豊北・診療所合同班会(南区)	転倒予防と筋力アップ体操	伝馬コミセン
	14:00~コスモス班(南区)	脳梗塞について	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
	14:00~絵手紙教室(南区)	絵手紙教室	名南診 2F多目的室
20日 水	15:15~さわやか体操班(中川区)	健康体操	中川診デイケア
21日 木	13:00~絵手紙教室(中川区)	絵手紙教室	中川診デイケア 2F 友の会事務所
	13:00~鳴丘班(緑区)	いつでも元気	(会員宅)
23日 土	11:00~ティータイム班会(中川区)	紅茶の会	中川診デイケア 2F 友の会事務所
	13:00~囲碁の会(中川区)	囲碁教室	中川診デイケア 2F 友の会事務所
	14:00~ヨガ班(中川区)	ヨガ教室	中川診デイケア
25日 月	13:30~囲碁教室(南区)	囲碁教室	名南わいわい広場
	15:00~囲碁三三班会&教室(南区)	歯の話	名南わいわい広場
	19:00~北原ひよこ班(瑞穂区)	花粉症について	(湯浅宅)
26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
	14:00~絵手紙教室(南区)	絵手紙教室	名南診 2F多目的室
27日 水	15:15~さわやか体操班(中川区)	健康体操	中川診
30日 土	14:00~ヨガ班(中川区)	ヨガ教室	中川診デイケア
	ふれあい病院地域世話人さんご苦労さん会		

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

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!

薬剤師(常勤パート)募集

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
4月5日・19日 5月10日・17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

3.1 ビキニデーに参加して

私は今回初めて「3・1 ビキニデー」に参加しました。ビキニデー集会では、日本の全道府県の原水爆禁止協議会の方や被害者団体の方などが参加されており核兵器の悲惨な実態や、人体に及ぼす悪影響、核兵器廃絶署名の取り組みなどが報告されていました。また、1954年にアメリカ軍がビキニ環礁で行った原水爆実験で被爆され亡くなられた久保山愛吉さんの墓前まで核兵器廃絶を訴える行進を全国の人たちと行いました。

初めて集会や、核兵器禁止の活動を行って私を感じたことは、核兵器は何の罪もない人々や家族、また地球で生活する全ての生命を瞬にして奪う悪の兵器だと思いました。まだ世界では



核兵器を所有している国があります。核兵器禁止の署名活動や、核兵器所有国を中心に核兵器の悲惨な実態などを深く知ることが出来れば、近い将来核兵器は地球上からなくなると思い運動に参加していきたいと思っています。

名南ふれあい病院介護福祉士 坂崎 紀仁

(左)坂崎さん (右)竹内名南病院看護師さん

名南診療所待合室にお雛様を飾りました!!

2月17日名南診療所の待合室に恒例のお雛様が飾られました。名南会相談役の木村由雄さん(豊1丁目)の家から職員三人がかりで運び出し、1時間かけて地域の方5人と職員とで楽しく飾りました。7段もある立派なお雛様です。3月1日には、地域の方が「おこしもの」を作って下さり、飾りました。



※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)	午前	受付 8:30~11:30 診療 9:00~12:00
名南ふれあい病院は午前診のみ	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: 木の午前、月・水の午後
気管支: 木の午後

曜	日	月	火	水	木	金	土
午	内科1	○	○	○	○	○	○
	内科2	○	○	○	○	○	○
	内科3	○	○	○	○	○	○
前	小児科	○	○	○	○	○	○
	外科1	○	○	○	○	○	○
	外科2	○	○	○	○	○	○
午後	特診	○	○	○	○	○	○
	整形(ギプス外来)	○	○	○	○	○	○
	糖尿病(小児科)外来	○	○	○	○	○	○
夜	内科1	○	○	○	○	○	○
	内科2	○	○	○	○	○	○
	内科3	○	○	○	○	○	○
診	小児科	○	○	○	○	○	○
	外科1	○	○	○	○	○	○
	外科2	○	○	○	○	○	○

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	○	○	○	○	○	○	○
午後	ものわずれ外来	○	○	○	○	○	○

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 691-8085 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	○	○	○	○	○	○	○
午後	往診	往診	往診	往診	往診	○	○
夜	○	○	○	○	○	○	○

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	○	○	○	○	○	○	○
午後	往診	○	○	○	○	○	○
夜	○	○	○	○	○	○	○

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

簡単!! 健康体操

寝ながら運動 その1

モデル 天野 由香 (作業療法士)
理学療法士 門田 香奈

※注意点

- ・体調に合わせて無理せず行って下さい
- ・無理のない範囲で行って下さい

1) 準備する物
・寝ながら足を動かしても安全な場所

2) 足の運動 仰向けで行います
・足上げ(ふとももの前の筋肉を鍛えます)

①腰を痛めるといけないので、片膝は立てておきます。 ②伸ばしているほうの足を上に上げます



・お尻上げ(お尻、背中中の筋肉を鍛えます)

①両膝を立てます

②お尻を上を持ち上げます。



・両足曲げ (おなか、もの付け根の筋肉を鍛えます)



・からだひねり (おなかの横、足を横に倒す筋肉を鍛えます)

①両膝を立てた姿勢から、両足をそろえて横に倒します



②逆側にも倒します

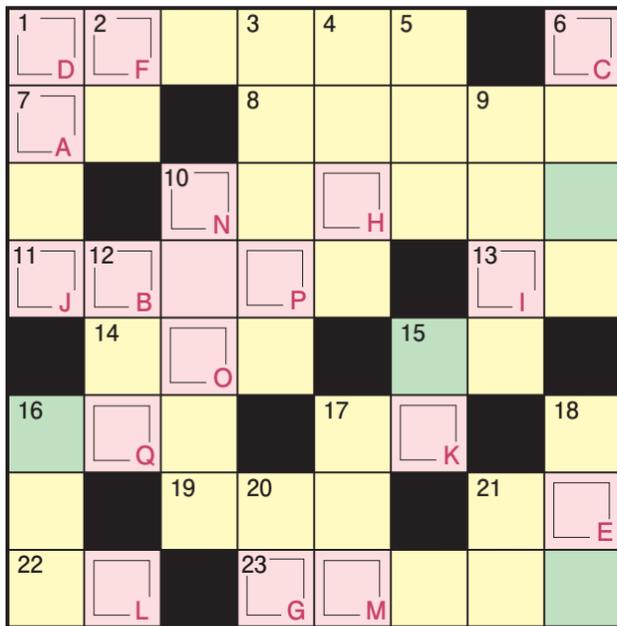
注:肩は床につけたままで行います

来月は…「筋力をつけよう!~寝ながら運動②~」筋力訓練を紹介します。

第63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】クロス解いてA~R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「めいなん」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	

よこのかぎ

- 1 年を取るとだんだんこの力が弱くなって物覚えが悪くなります
- 7 ドライバー=□□まわし
- 8 物事の要点をつかんだうまい処理の仕方
「□□□□が悪くてなかなか仕事が進まない」
- 10 血圧を下げるお薬のこと
- 11 脊柱のうちで最下部にある骨 尻餅をついたときにはここを打ちます
- 13 音読み⇄□□読み
- 14 トウデイは今日、イエスタデーは?
- 15 平安時代の前は□□時代
- 16 名前のリスト
- 17 利息
- 19 病気にかかること
- 21 得意とすること
- 22 弓を射る人
「□□座」という星座もあります
- 23 姉

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4月30日(土) 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。

427号の答えは「オラガヨヤ ソコラノクサモ モチニナル」26通の応募があり、全員正解。
(当選者) 宮坂 迪子さん(中川区吉津) 近松 典子さん(南区六条町) 中村 久美子さん(南区呼続)

健康体操を取り入れ、デイサービスや自らの筋トレに役立てています。 本間に久しぶりにパズルに挑戦しました。頭の回転がものすごくスローダウンしていて自分自分の事に驚いてしまいました。 次回もがんばってみます。

簡単!!健康体操はとても役に立っています。週2回でデイサービス利用者の皆さんと少しだけアレンジしてやっています。切り抜いて、組み合わせ、他の動作の中に、入れ、もつぱら、私の「筋トレ」のバリエーションを増やしています。今後も楽しみにしています。自然界も政治も、とても寒いですが、きつと来る春のために体を大切にがんばりましょう。

緑区有松 川瀬 綾子 さん

地デジ:技術の進歩とともに私も年をとりました 地デジ対策は大丈夫でしょうか?思い返せば敗戦後、女学校も再開する運びとなりましたが、英語の先生が足りないのです。で、急ぎよ、新任の校長先生が代理として私達を教えてくださいました。週刊ウィークリーという雑誌を取り寄せ、それが教科書がわり。その中に近い将来、「てれびじよん」というものが各家庭に普及し、お茶の間の光景が垣間見えるの事。それに対し皆「ウンだ!」「そんな事出来る訳がない」など、それが現在の有り様です。技術の進歩と共に私を年をとりました。

緑区鳴海町 福岡 ちよ子 さん

「夢を追ってほしい」弱いの味方としての医療機関として発展を 2月1日号(427号)の「夢を追いつつて」の名南会相談役・山崎節敏氏の名南会とのかわりを読んでなつかしく思いました。

私は山崎氏達の作った東海地区生コン支部に加入しました。組合支部事務所近くに近かった千田病院、最初の名南診療所の新築、その後の名南診療所の新築、そしてその間職業病の腰痛で数年間通院したこと等、色々思い浮かびました。その後病院の拡張、診療所の新設等の発展喜んでいます。今後も益々弱いものの味方としての医療機関でありましよう望んでいます。

愛西市 住田 昌視 さん

投稿 読者のひろば

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 菜の花とハマグリのかき揚げ



***** 作り方 *****

1人前513キロカロリー

- ①菜の花を沸騰した湯に入れ、火が通ったらザルにあげ冷ます。ハマグリも沸騰した湯に入れ、殻が開いたらザルにあげ殻から身ははずす。(ハマグリゆで汁は味噌汁やすまし汁に使うと美味しい!)
- ②新たまねぎは薄切りにし、にんじんは千切りにする。
- ③ボールに小麦粉と卵を入れる。そこへビールを少し入れながら粘りが出ないようにざっくり混ぜる。(氷を少し入れて温度の上昇を防ぐとざっくり揚がる)
- ④③のボールに①、②を入れざっくり混ぜる。
- ⑤④のタネをお玉ですくい180度の油の中へ入れる。(少し揚がってきたら菜ばしでタネの真ん中を割り、空気を入れると全体に火が通る)
- ⑥裏返し、両面がきつね色になったらよく油をきって皿にあげて出来上がり!

ポイント!ビールを使うと水で溶くよりもカラッと揚がり食べた時に口に油が残りにくくなります。

- ***** 材料(1人前) *****
- 菜の花 50g
 - 新たまねぎ 100g
 - にんじん 50g
 - ハマグリ 30g(むき身)
 - 油 500cc
 - 小麦粉 200g
 - ビール 適量
 - 卵 50g(M1個)