

**東日本
大震災**

医療・生活支援が本格化 知恵と力をあわせ、 被災者の支えになろう

**めい
なん**

第431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

●高木医師 支援報告●

名南病院外科医長 高木 拓実



地震発生から5日後の3月16日から6日間、愛知民医連の第1次医療支援チームとして、名南会からは私と名南病院の稲熊茂夫リハビリ課長の2名が、宮城県塩竈市にある全日本民医連加盟の坂総合病院へ、医療支援に参加しました。

現地到着まではガソリンの枯渇や吹雪による遅れなど困難の連続で、二日間も要しました。私たちが坂総合病院に到着した時、電気はすでに復旧し、水道も地下水をくみ上げていることから使用できましたが、飲むことはできないといわれました。重油も補給され、暖房も使用できるようになっていましたが、その前は大変な寒さだったと思います。全国からの支援者は、院内の廊下のようなところで雑魚寝のようなかたちで寝ていました。食事は一人一食おにぎり1個と味噌汁半分が支給されるという状況でした。

坂総合病院は、普段からトリアージシステム(症状の重さを選別し、治療の優先度を決めること)にもとづく災害訓練を年三回ほど行っていたようで、地震発生による緊急診療システムの立ち上げはかなりスムーズだったようです。私は心肺停止ほどの重症ではないが、緊急に治療が必要な患者が振り分けられる「イエローチーム」に配属されました。

午前中は忙しく、骨折、脳梗塞、心筋梗塞などの診療に当たりました。レントゲンや血液検査はできましたが、CTは管球が切れ使用できませんでした。別の日は、避難所を2ヶ所訪問しました。小学校の避難所は、体育

**「いのちの平等」をかかげる全日本民医連
延べ1,300人を超える医療スタッフが被災地支援に
避難所まわり、地域訪問で健康チェック、相談活動**

館の外壁が崩れ落ち、震災のすさまじさを感じました。被災された方の訴えは、不眠や便秘というような内容が多かったです。同じ愛知から派遣された別チームが訪問した避難所は1,000人規模のところで、衛生状態が極めて悪く、トイレの水洗機能もマヒし、女性などはトイレに行きたくないので水分や食事を摂らないという人も多かったそうです。

地震発生から2・3日前後は、重症や外傷を中心とした診療だったので外科医が必要だったそうですが、後半以降はむしろ慢性疾患の急性増悪が中心となり、救急診療を担当する内科医師、訪問診療を担当する家庭医や診療所の医師が必要に感じました。現地の医師からは、月単位での長期滞在型の一般診療支援がほしいとの要望が聞かれました。

今回の震災は、これまでに類をみない未曾有の災害であり、復興には長期的な支援が必要です。名南会からは私たちに続いて、連続して支援チームを派遣していますが、名南会としても、長期的・継続的な医療支援を続けていきたいと考えています。



▲避難所まわりをする高木医師(右)

名南会医療支援チームは 避難所、地域で活動

医師・看護師など12名を派遣
(4/15現在)

名南会看護介護部長 岩佐 明美

(3月23日～3月26日支援)

北浜の被災地を民医連としては初めて5組30人で訪問しました。愛知は2組でまわり、岩佐・水出・煤本は片付けをしているお宅を1軒1軒訪問、のべ6人の方の血圧を測定。健康は大丈夫と言っていますが、血圧が高い人や疲れがたまっている中高年の方がいます。支援の仕方時間もともに生活と精神面のフォローが必要と感じました。



▲地域で高齢者への声かけをする、岩佐・看護介護部長

名南ふれあい病院理学療法士 前田 暁

(3月23日～3月26日支援)

3月24日避難所に向かいケアを行ないました。医師を中心に看護師・事務・薬剤師などでチームを組みました。理学療法士ということで40人くらいの方に声をかけ、簡単な運動指導やマッサージを行ないました。かならず感謝の言葉と労いがかえってくるのが印象に残りました。物資は最低限のものはある状態となって、求めるものは将来を相談する窓口やカウンセラーだと思いました。

東日本大震災義捐金にご協力ありがとうございます (4/15現在 892,771円に)

引き続き名南会の病院・診療所の受付に募金箱を設置しております。みなさまのご協力をお願い申し上げます。

名南会ホームページ

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

医療法人 名南会社員各位

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」を開催いたしますので、ご通知申し上げます。

2011年5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との懇親会を企画していますので、総会に引き続いて、ご参加ください。

※懇親会では、お食事・お飲み物をご用意させていただきます。

お車でのご越しはご遠慮いただき、公共交通機関をご利用ください。

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



－ 地域医療・福祉の最前線で－

夢と追いつづけて

5

創立以来の社員として



元名南会常勤監査役・元名古屋市議員

小島 進 (中川区在住)

私は名南会の運動に創立以来参加してきた一人です。

名古屋南部の工業地帯に民主的な医療機関が欲しいとの要求に応えるため一九六六(昭和四十一年)春から運動が始まりました。

当時私は港中川民商の事務局長をしていました。会員は港区と中川区で約六〇〇名、当時は鉄工業、建設業の会員さんが多く、ケガをすると熱田区日比野にあった千田医院で治療を受けていたので、創立当時の理事長であった竹中先生、事務の芝野さん(故人)、飛岡さん(故人)には大変お世話になっていた人が多くいました。

診療所建設のための出資運動には、もう忘れましたが、少なくとも百数十人の会員さんが積極的に協力しました。そうして今は亡き遠山基雄さんなどと役員の一端を担うことになりました。

一九六七(昭和四十二年)四月、私は初めての県会議員立候補で、多忙を極めており車で名南診療所の開所式に参加するためスピードを出しすぎ昭和橋でパトカーに捕まり遅れた思い出があります。

一九八三(昭和五十八)年春、



1983年5月 中川診療所開設

地域の人たち待望の中川診療所が開設される時には地元の日比力弘常任理事を中心に運動したことが懐かしい思い出です。多くの人に親しまれ愛されていた日比さんが二〇〇六(平成十八)年十月、七十三歳の若さで亡くなられたことは残念でなりません。無類の酒好きで奥さんに隠れ波花公園での反核平和盆踊りで一緒にビールを飲んだことが懐かしい。その中川診療所が土地を確保し新しい診療所になることを待ち望んでいる一人です。

そして、私は三期十二年の市議員を辞した一九九五(平成七年)五月の総会で、常任監査役に選任されました。

以後、名南病院の増築、大医会大島病院(一七〇床)の買収、名南ふれあい病院の開設、老人介護保健施設「かたらいの里」の建設に積極的に関わって来ました。

二〇〇五(平成十七)年五月の総会で、それまで役員の定年が無かったのを私の提言で七十五歳が決まり、ちょうど私は七十五歳、退職しました。

今は傘寿をすぎ二社員として名南会の発展を願っています。

第2回名南健康まつり

3月12日午後、名南病院を会場に「第2回名南健康まつり」が行われました。当日は230名を超える方が参加され、会場はたくさんの人であふれる大盛況となりました。

メイン会場の外来フロアでは、ハーモニカ演奏や職員有志によるバンド演奏、合唱団による合唱などが行われ、参加された方も一緒に歌ったり、と楽しいひとときを過ごしました。一方、多目的室では糖尿病療養指導研究会による糖尿病コーナーが設けられ、三宅隆史理事長による記念講演やリハビリ課職員による健康体操などが行われました。このほか友の会と栄養課による喫茶・試食コーナーや看護部による健康チェックコーナーや、職場や委員会によるバザーなども行われ、こちらも好評でした。

まつりの前日、東日本大震災が発生したことを受け、小南重人院長が開会挨拶の中で救援募金への協力を訴え、各コーナーに募金箱を設置。2時間あまりの間に16,296円が寄せられました。



～法人健診委員会から～

2010年度 特定健診 過去最高に!

法人健診委員会では、昨年度も大腸がん検診・乳がん検診運動を行ってきました。それと共に特定健診を2007年までの成人基本審査の実施数を越えようと奮闘してきました。5月の委員会で各院所の目標を決め(法人全体で3000件)、3月まで運動を進めてきた結果、法人全体と名南病院、中川診療所が目標を達成し、法人全体では、前年を415件上回る過去最高の3033件を実施することができました。

大腸がん検診は、過去最高にはわずかながらおよばなかったものの、名南病院が2月について3月も過去最高の377件となりました。中川診療所は目標達成しました。

乳がん検診は、3年連続1000件を突破し、3月は過去最高の186件となりました。

皆さんや皆さんのご家族の健康を守るために、2011年度も健診運動を更に広げていきます。

共同組織
(社員・協同基金・友の会)
のページ

名南診療所地域
世話人さんご苦労さん会

開催!!

3 / 29(火)午後、名南診療所の多目的室にて、日頃新聞を配った友の会に協力して頂いている世話人さんへお礼と交流を兼ねて「世話人さんご苦労さん会」を開催しました。診療所・瑞穂地域から22名の方が参加して下さいました。

当日は、友の会役員の加藤伸久さん(内浜班)に司会をしていただき、大森先生の「診療所で行ったアンケート」のお話で診療所に対する質問や要望等、意見が出されました。その後は、木村由雄さん(豊北・診療所班)の手品や伊藤邦男さん(豊3丁目)のハーモニカに合わせてみんなで歌を唄い和気藹々とした雰囲気で行われました。

前日から小豆をひたし、当日の朝から4人の地域の方と作ったぜんざいも美味しく出来上がり、交流に役がかりました。

最後まで、楽しく日頃なかなか交流のない世話人さん達もずっとお話がたえませんでした。

今年度は、もっともつと世話人さんを増やしていきたいと思っています。

田淵事務長のあいさつ

木村由雄さんによる手品ショー

歌謡舞踊教室と着付け教室の
ご案内

2009年から名南わいわい広場にて「歌謡舞踊教室」を開いています。舞踊の初歩から親切、ていねいな指導をモットーに稽古しています。

老人施設への慰問や舞台に出演し楽しんでます。昨年10月“嵐会”を発足し、今年10月23日(日)南文化小劇場にて“舞踊の会”を開催します。ぜひご観覧、又はご出演下さい。

◆稽古日は(毎月水・金のPM1:00～)で無料です。

今年1月から「着付け教室」も初めました。一般着付けと舞台着付けにも取り組んでいます。

◆(毎月木のAM10:30～12:30とPM1:00～3:00のコース)で無料です。

生徒さんからは「楽しくなごやかな雰囲気での教室で、踊りを始めてキレイに女性らしくなり“新しい自分を発見しました”」との声もかかれています。

歌謡舞踊教室 嵐 千代華

中川健康友の会

2011年度 総会

日時 5月21日(土)午後1時30分～午後3時30分

場所 中川診療所(外来待合室・デイケア)

主な内容

- 友の会総会(活動交流など)
- 記念講演「健康についてのお話し」
(山口達也医師・中川診療所所長)
- リニューアル後の新中川診療所紹介(映像にて)

総会終了後、東日本大震災被災者支援「リサイクルバザー」健康チェックコーナー、他

リサイクルバザー

名南・中川健康友の会

春の行楽 お知らせ

6月11日(土)

越前和紙の里と
福井泰澄の杜(温泉)

+

敦賀さかなセンター

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)

参加費:¥5000

お申込み期間
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



鬼頭勘兵衛宅長屋門

港区春田野にある南陽中学の南東の片隅に、鬼頭勘兵衛宅にあったと云われる長屋門が移築されています。鬼頭勘兵衛は江戸時代初期に八田村（現中川区・中川区）に移住し、寛永8年（1631）年中島新田（現中川区中島新町など）を5人の百姓と協力して開拓したのを始めとして、福田新田など新田開拓などを手掛け、明暦3年（1657）までに、27ヶ所の新田開拓をおこないました。

ここに残されている長屋門は1966年に鬼頭氏の屋敷地にあったものを10数m南に移築したものです。屋敷そのものは戦災でほとんどを焼失し今は残されていませんが、

長屋門だけは戦争の被害を受けず、今に残され保存されています。この長屋門は奥行き3間、桁行8間の長さを持ち、左側2・5間と右側3間の間に2・5間の開き戸をもつ規模の大きなもので江戸時代後期のものと思われます。失われた屋敷は1880年、天皇の行幸の際には、行在所（あんざいしよ）に指定され福田行在所と呼ばれていました。

鬼頭勘兵衛は多くの功績を残し、延宝4年（1676）に死去しましたが、自ら開いた中島新田内の空雲寺（中川区中島新田4丁目）に埋葬されています。

歴史探訪

シリーズ29

港区

新田開拓の功労者

鬼頭勘兵衛宅跡 長屋門

尾鍋 昭彦

我が家の自慢



わが家の自慢は、この2月に3歳になつた長男 湊（そう）次男 權（かい）長女 栞（しおり）の三つ子たちです。

パパの仕事の都合で、今は台湾（高雄）で日本人学校の幼稚園へ通っています。權くんの初めての私への「ありがとう」は謝々（シェーシェー）でした。この頃おしゃべりになつた栞ちゃんは「ABC」が楽しくて、子どもたちは、言葉にも国の壁がないので、感心しきりです。3人の中では兄貴分の湊ちゃんは、外泊が続くと、パパとママのおうちへ帰りたいヨー」と言ったり。成長の速さには驚かされます。

パパとママはその分まだ大変ですが、楽しさも3倍以上（？）！。この3人は顔も性格も違っていて、今の処、やさしさ”だけは共通しています。だれ似なのか？個性豊かで、元気な子になーれ。

瑞穂区 湯浅道子

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。

2011年5月予定表	日 曜日	班 会	班 会 内 容	班会場所
	2 日 月	13：30～囲碁教室（南区）	囲碁教室	名南わいわい広場
	7 日 土	～ひまわり班（南区）	旅行	（未定）
		14：00～ヨガ班（中川区）	ヨガ教室	中川診デイケア
	9 日 月	15：00～滝の水班（緑区）	役に立つ制度の話	（佐藤宅）
		13：30～囲碁教室（南区）	囲碁教室	名南わいわい広場
	10 日 火	14：00～連鶴教室（南区）	連鶴教室	名南診 2F 多目的室
		19：00～御劔班（瑞穂区）	腰痛の話	（水谷宅）
	11 日 水	14：00～健康サロン（昭和区）	健康体操	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
		19：00～平郷班（瑞穂区）	甲状腺とリウマチ	喫茶あみん
	12 日 木	14：00～木場地域合同班会（港区）	新しいGT とレントゲン	名南わいわい広場
		14：00～編み物同好会（南区）	編み物	名南診 2F 多目的室
		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
	14 日 土	14：00～ヨガ班（中川区）	ヨガ教室	中川診デイケア
	16 日 月	13：30～囲碁教室（南区）	囲碁教室	名南わいわい広場
	17 日 火	13：30～絵手紙班会&教室（南区）	認知症予防と認知症になったら	名南診 2F 多目的室
		13：30～豊北・診療所合同班会（南区）	関節と筋肉の痛み	伝馬コミセン
		14：00～コスモス班（南区）	関節痛とリウマチ	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
	18 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
	19 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」学習会	会員宅
	20 日 金	13：00～なでしこ班（南区）	新しいGT とレントゲン	デイサービスえがお
		14：00～五条北班（南区）	脳梗塞	（鬼頭様宅）
		14：30～ひよこ昼班（瑞穂区）	権利としての社会保障の学習会	たまり場ひよこ
		19：00～えんがわ班（瑞穂区）	ストレスの話	デイケアえんがわ
	23 日 月	13：00～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）	前立腺肥大の話	名南わいわい広場
		14：00～着物着付け教室（南区）	着付教室	名南診 2F 多目的室
		19：00～北原ひよこ班（瑞穂区）	花粉症の話	（湯浅宅）
	24 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～ちぎり絵ミニ班会&教室（南区）	座ってできるリフレッシュ体操	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
	25 日 水	15：15～さわやか体操班（中川区）	健康体操	中川診
	26 日 木	10：00～八事班（昭和区）	花粉症の話	八事コミセン
	28 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
	30 日 月	13：30～囲碁教室（南区）	囲碁教室	名南わいわい広場



今年もたくさんの 新入職員が入職

4月1日に「名南会入社式」が行われ37人の新入職員を迎え入れました。職種別には看護師8名、准看護師4名、介護職員7名、理学療法士5名、作業療法士2名、言語聴覚士3名、臨床検査技師1名、調理師2名、事務3名、看護学生2名です。

入職前交流会

例年恒例となつた入職前の新入職員交流会では、今回は港生涯教育センターで自分たちの手による、特製ランチ弁当作りをしました。メニューは鳥の唐揚げ、鯖のごま風味焼き、竹の子のキンピラ、ダシ巻き卵など。名南会で共に働く仲間として最初の顔合わせと交流になりました。作つた弁当は名古屋港の休憩所です。しよに食べました。また、午後は名古屋港湾会館で行われた「名南会学術集談会」に全員が参加し先輩職員の諸活動の報告を聞きました。

入社式

名南会入社式では地域の菱川副理事長や常勤理事から歓迎の挨拶があり、新入職員は少し緊張の面持ちで聞き入っていました。

新入職員研修

入社式後には引き続き新入職員研修が行われ二日間にあつて接遇マナーや院内感染、名南会の歴史、共同組織、医療倫理などの講座が行われました。地域資金の話の後には訴えに応じてその場で全員が協同基金に申込みをしました。地域の医療・介護の担い手として頑張りたいって欲しいと思います。これから部所ごとの研修を経て現場で働きます。地域のみなさんも、ぜひあたたかく新入職員を見守ってあげてください。

名南病院事務次長(前人事課長)

水出 禎

新入職員紹介

今年は、東日本大震災がありましたが無事に入職することができ、様々な人に感謝しています。

私は、今回の震災において「リハビリ職の必要性」を大きく感じています。被災地には、津波で家が全壊しただけでなく、原発問題で屋外に出ることができず避難所で生活している方が多くいると思います。その中では活動範囲が狭まり、廃用症候群などの二次的障害が起こる可能性があります。

そこで、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士などが介入することで、身体的にも精神的にも活気づくのではないかと思います。身体を動かして活動できるということは、自分自身が健康であることを実感することに繋がると思います。

これから、社会人として初めての一年が始まります。壁にぶつかることも多いと思いますが「自分にできることは何なのか」をよく考え、一つ一つ行動に移していこうと思います。



名南ふれあい病院
作業療法士
高林 亜也子

幼い頃から憧れだった看護師の夢が叶い、名南会へ入職して1週間が経とうとしています。看護師になれた喜びと、今後看護師として仕事を続けていけるのかという不安を抱えながら研修をしています。先輩の看護師の方や他職種の方にわかりやすく指導していただき同期の仲間と励まし合いながら学びを深めているところです。

これから多くの事を学んでいく中で、大変な事もあると思いますが、同期の仲間と助け合い、先輩の看護師の方の助言を基に日々知識と技術の向上に努めていきたいです。そして、人と人との出会いを大切に患者さんの立場になって患者さんの望む看護が出来るように努力し、どんな時も笑顔をやさしい看護師になりたいです。



名南病院看護師
鬼塚 幸

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!

看護師 募集

薬剤師 (常勤・パート)

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

簡単!!

健康体操

寝ながら運動

その2

理学療法士 門田 香奈

モデル 天野 由香

(作業療法士)

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・おなかの運動

・外開き(仰向けまたは横向き)で行います

ひざを伸ばしたまま、足を横に動かします。

*このとき、つま先が外を向かないようにします。

*横向きの場合、膝を伸ばしたままが大変なときは膝を曲げて行なって下さい。



または





腹筋

腰を痛めないよう、両膝は曲げて下さい。

手は a)伸ばす b)胸の前で組む c)頭の後ろで組むのいずれかで行います。ちなみに a)b)c)の順で難しくなります。

*からだが起きせない場合、頭のみ上げられればOKです。



a)伸ばす



b)胸の前で組む



c)頭の後ろで組む

来月は...

「筋力をつけよう! ~ 座って運動 ~」

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答えてください。緑のマスの中には「いおり」の文字が入ります。

たてのかぎ

1 埼玉県が本拠地のプロ野球チーム

2 ぜいたくではでなご

3 男女間の恋愛ないケンカ

「は天も食わない」

4 じゃんけんぽんーでしー

5 ロブー渡りーひきー頼みのー

7 魚などを適当な大きさに切ったもの

10 昔の男子の学生服はほとんどこれでした

11 洋服の襟の立っているもの

14 オートブル肉または魚料理、デザートなどが順番に出てくるリッチな料理

16 公務員や会社役員が仕事を辞めるときに書きます

18 「運を」にまかせるーの助けーの恵み」

20 物事の見過し

23 橋田寿賀子ドラマ渡る世間は「ばかり」

よこのかぎ

1 戦前 □□□

3 戦乱や暴動を武力を使ってしずめること。「デモ隊をーする」

6 ドーナツ状の水泳補助具

8 長野県南部の市。ローメンが名物です

9 受ける側とぶつかる側に分かれて行う相撲の稽古

12 きらきら光ります。「ー入り紅茶」「ーネイル」

13 ひき肉のこと

15 家へ帰る道

17 独占禁止法で禁止された企業同士の違法な協定

19 1年に1回七夕にデート、ひこ星さんの恋人

21 オウムの仲間の鳥。「セキセイー」

22 一晩中

24 あたまの働き、知力。「ー明晰(めいせい)」

25 新聞・ラジオ・テレビなどでの報道。「ローカールー」

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	

投稿

読者のひろば

原発に頼らない電力を
これからまじめに考えよう

ハガキを出すのが少し遅れたところ、今回の地震を経験しました。椅子にかけていたのですがめまいがあり少々気もちが悪くなりました。友人が地震のことを教えてくれ、ユー・スは東北地方とのこと。思わず神戸の時のことを考えました。津波の経験はありませんが、自然の力を感じました。原発もチェルノブイリの時を考え、被爆のことを恐れない電力を作ることをこれからまじめに考えようではありませんか。

瑞穂区十六町 杉村 イツ子 さん

東日本大震災で、心強い救援隊、医療関係者、ボランティアのみなさん

今回の東日本大震災に遭われた方々、心よりお見舞い申し上げます。日常の食べる事、飲む事、寝る事がいかに大切か、また、薬ひとつでさえもままならない状況を見て、感謝の念を改めて思い知らされました。救援隊及び医療関係者、ボランティアの方々の力添え、何も出来ない私たちにとつて心強い存在です。復興までにかかりの時間を要するでしょうが、いまだ、肝に銘じたいと思います。

緑区鳴海町 福岡 ちよ子 さん

前立腺がん検診の方法を教えてください

私の夫は50歳を過ぎています。前立腺がんの検査を受けて欲しいと思っていますが、どんなことをされるのかを恐れていて、決して首をたてに振りません。検査の仕方、内容を掲載してくださると助かります。

港区木場町 煤本 さん

健康レシピ

名南ふれあい病院 栄養課
二川 有(調理師)

地元の食材を使って!
三河湾桜エビと
生姜のご飯

***** 材料(4人分) *****

桜エビ 150g

生姜 20g

ねぎ 20g

だし 280cc

みりん 45cc

醤油 45cc

米 2合

***** 作り方 *****

1人前427カロリー

だしにみりん、醤油をいれアルコールをとばす。

味を整えすり生姜を入れその中に釜揚げした桜エビをいれる。沸騰しただしの中に2~3分いれ火を止め、だしとエビを別のボールにわける。

お米に で作っただしをいれたく。

生姜は千切りに切り、万能ねぎは小口ぎりにする。

米が炊きあがったら桜エビ・生姜を入れざっくりと混ぜ、お茶碗にご飯をよそって最後にねぎをのせて完成です。

東日本大震災について、調理師としての自分が今何ができるか考えてみました。風評に流されず一食一品でいいので被災地の野菜やお肉などを使ってほしい、復興するにはそこが一番大事だと思いました。これからの健康レシピなどで、少しでも東北名産の季節のおいしい野菜を使った料理を載せていただけたらと思います。よろしくお願いします。