今年度も6月から 特定健診(友の会健診)が、 スタートします!!

- ●国民健康保険の方・後期高齢者医 療保険の方は、役所から受診券が 届きます。受診券が手元に届いた ら、なるべく早めに受けましょう。
- ●協会けんぽ本人の方は、直接病院 に申込みをしてから会社に連絡を してください。
- ●協会けんぽ家族の方は、会社に健 診を受けることを伝えて、受診券 を発行してもらってから、各院所 で健診が受けられます。



▲友の会班会で健診の大切さについてみんなで学習

第432号(部内資料) (毎月1回、1日発行)

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 **2**052-692-2388

年間購読料600円 一部 50円

-緒に受けましょう!!

- ●特定健診を受ける時には、各がん検診も一緒に受け ることをお勧めします。特に、市内在住で50歳以上 の男性は前立腺がん検診を一緒に受けましょう! 特定健診には、採血がありますので前立腺がん検診も採り 血の検査なので一度で済みます。
- ●今年度は、大腸がん検診にも対象者には無料クーポン が配布されます。大腸がん検診も乳がん検診も無料 クーポンの対象の方は是非受けてください。
- ●他には、胃がん検診も昨年度よりワンコイン(500円) で受けやすくなって多くの方が受けられています。 (名南病院・名南ふれあい病院のみ)
- ●肺がん検診は胸のレントゲンの検査です。

平日なかなか健診を受けることが出来ない という方へ、名南病院では日曜健診をお勧め しています。ぜひご利用ください。

日曜:6月26日(日)9:00~11:00

場所:名南病院 ※完全予約制

内容: 友の会健診(特定健診)

がん検診(肺がん・大腸がん・前立腺がん・ 胃がん)※胃がん検診は先着10名様まで



<お問い合わせ・お申込みは、名南病院受付まで>

TEL: 052-691-3171



▲地鎮祭で挨拶する三宅隆史理事長







▲起工式後、診療所前で元気よくもちつき (写真は服部繁治 中川診療所友の会会長)

4月17日、優しい春の陽気の中、移転新築リニューアルに向けた新たなスタートとして、地鎮祭と起工式を開催し、もちつきを行いました。当日は150名を越える方にご参加頂き、本当にありがとうございました。また、起工式やもちつきでは、友の会をはじめ、地域のみなさんにご協力を頂き、心より感謝申し上げます。となり、大変嬉しく思っています。中川診療所は今年5月で築28年を迎え、これまで何度も「建て替えを」のご意見を頂いていましたが、私たちの夢が今秋、ついに実現します。これからも、共に支え合い・人が集える診療所を目指して職員一同頑張って参りますので、よろしくお願い

中川診療所事務長 竹本

名南会ホームページ

http://www.meinan.or.jp/

大

震災で思うこと

電

力会社と国

の責任に怒り

が わ

てきます。

した伊勢湾台風を南区六条町 私は、昭和3年9月27日に

でした。

発電一辺倒の政策を進めてきた

地域医療・福祉の最前線で

6

状況となっています。 だ余震が続き、満足な食事も摂 が過ぎました。被災地では、いま 受けた東日本大震災から二ヶ月 伝え続けています。 取りもどしてほしいとの思いを と聞いてほっとしていますが、そ く、生活再建のめどがたたな れない極限状態の被害者も多 れでも一日も早く普段の生活を 繰り返される毎日と言います。 兄夫婦や3姉妹が同じ市内に住 んでいますが、時々大きなゆれ 私の田舎は、岩手県の内陸部で 特に被災地に住む方々の悲惨 壁にひびが入った程度の被害 が

甘さを反省させられました。 険なものとは思ってもいませ **東方向すら見えない未完成で危** 合いの顔が浮かんできます。 に対する私自身の無知や認識 それは原子力発電所事故の収 今度の震災で自然エネルギー 安全神話を振りまき、原子力 0



3 月 11

日、未曾有の

大被害

元名南会常任理事 阿部 精六

(東浦町在住)

も運動に参加したことは今でも た時に、名南会役員として私自身 くものの医療機関」として発足し 加盟した名南外科診療所が「働 会社の中心を担うこととなりま その経験から、全日本民医連に

を固めることとなり、労働組合 験がその後の寮生の意識と団

せざる得なくなりました。この経 業員の安否確認など担わざるを



な状況を見聞きするたびに知り

当時の名南外科診療所 (のちの名南病院)

は健康の入り口

きをしているのが「歯」です。歯は たちが生きていくためのエネル ただ食べ物を噛んで栄養を補給 キ―を補給するために大切な働 ルギーを得て生活しています。私 私たちは毎日食事を取り、エネ

ことが様々な効能があることが

するためだけではなく、**よく噛む**

わかってきました。

骨を調べると、現代人より骨は かったことが大きな要因といえ 噛まなければいけないものが多 れは卑弥呼の時代の食事はよく のぼり卑弥呼の時代の人の顎の 変化してきています。あまり噛ま ないことがわかってきました。そ がっちりして虫歯や歯周病が少 てきています。ずっと時代をさか なくてよい柔らかいものが増え 最近の食事は昔にくらべると

てメニューを考えたり、普段より とを意識して、少し噛みごたえの い影響を与えます。皆さんもこれ 回数を増やすなど実践してみま イフスタイル向上を応援していま んで、おいしく食べて、元気に過ご よく噛むことでこんなにも私 イラスト 80 参考資料 から少し噛むこ 日本咀嚼学会より 20推進財団より せんか?よく噛 も意識して噛む ある食材を使っ たちの身体に良 す!皆さんのラ

歯についてのご相談・診察予約は

一般社団法人

いことがあるのでしょうか。

では**よく噛むこと**でどんない

〒457-0843 名古屋市南区忠次1丁目1番1号

Tel 052-691-6480

よく噛む ことで むことの効用 び肥満予防 刺劇され食べ過ぎを防ぎ満腹中枢が かだり たくさん出て は歯の病気予防 原因菌を洗い流します。歯周病や虫歯の 一一一味覚の発達 よく味わうことが 消す働きがあり 発がん作用を 軽素には **1**3)ガン予 防 口のまわの こ 言葉の発音 筋肉が発達し、 得られる 8 PG DIE よく噛む 胃腸が快調 |(ぜ 全力投球 くいしばることが 力を出したい 血流がよくなり ことで脳への の脳の発達 脳が活性化します。 噛むと こんなに いいことが

東日本大震災医療支援に参加し

社も従業員も被災し、寮生だけで 水上生活した経験があります。会 に近所の避難者も含めて23日間 壊で寮一階は海水で埋まり、二階 の会社寮で被災しました。堤防決

分たちの生活も会社復興や従

高橋 名南ふれあい病院理学療法士

私は、4月5日~9日まで宮城県塩竃市に支援活動 に行きました。主な活動内容は、塩竃公民館にて、足浴 やマッサージ・体操を中心に実施しました。避難者の 中でも脳梗塞後遺症や高年齢により足腰が不自由で あるという方々が多く、それにより「部屋に閉じこも る」という印象を受けました。そのため、声かけ・誘導 を積極的に行い、活動する機会をつくっていきまし た。避難者は毎日入浴することが出来ないため、支援 内容の中でも特に足浴は好評であり、楽しみに待って いる様子がうかがえました。

避難者の方々は、避難生活後の生活に対して大きな 不安を持っています。今後の支援活動において、安心し た生活が送れる様に、精神面へのフォローや具体性の ある生活支援を中心に行う必要があると思いました。



名南健康友の会 2011年度総

名南健康友の会総会報告 4月23日(土)52名参加 名南健康友の会は4

を行ないました。あいに ヴィレヂで第40回総会 や紫陽花合唱団の歌声 し、各班からの活動報告 月23日午後、ふれあ に耳を傾けました。 くの雨の中、50名が参加 V

どもが、両親を含めて精 が「私と民医連」と題し はじめた早川モモ医師 民医連で小児科研修を 担当した発達障害の子 て記念講演。研修早々に ・社会的に困難を抱

聞き入る参加者 涙を流しながら る早川医師に 折、声を詰まら 院とともに成長 の姿も…。「小さ せながら報告す 南病院で医師と い頃から名南病 、いつかは名

後半は4月から大阪

える症例を時

修を終えたら、名南病院 思ってきた。大阪での

とホットした」「名南病 かれました。 れしい」などの感想が聞 院で小児科をやってく 来の夢を語りました。参 でを振り返りながら、将 の小児科を担ってい れると聞いて本当にう る医者になれるなあー 加者からは「人間味のあ たい」と、自身のこれま

なわれ、楽しいひととき んざいのふるまいも行 バザーや役員・世話人さ んによるコーヒーとぜ 記念講演終了後には



第一部は加藤伸久さん(内浜班)の司会で

日頃の活動を交流

組織

第二部ではぜんざいを食べながら楽しく交流

健康友の会の会長職を引き

私は、2000年から名南

に求められていると思いま 進させていくことが、今とく

て成長していることを確認 会が民医連の共同組織とし 受けて11年間、名南健康友の し、更なる成長と発展を期待

水野



名南健康友の会・前会長 健二

旗を高く掲げて「安全・安心 タッチできることを大変う して新しい三役にバトン さんが協力・共同の運動を前 なさんと健康友の会のみな 目指して、名南会の職員のみ 街づくり」という共同組織の れしく思います。 の医療・介護・福祉」の実現を 安心して住み続けられる

退任のあいさつ

皆様に感謝の気持ちを申し 上げます。ありがとうござい 永い間、ご協力いただいた

新任のあいさつ

方々に支えられゆっくり歩き も出来た時を過ぎ、周りの



名南健康友の会・新会長 土肥 カヅ子

長い間ご苦労された友の会

で70歳になった私が務めるこ とになりました。走り登る事 第40回名南健康友の会総会 病院をご一緒に楽しみながら う。よろしくお願いします。 支え発展させて行きましょ する地域に根ざした私たちの ある命の平等・憲法を大切に んばります。民医連の理念で その花々の種を大切にいっぱ い咲かせるよう微力ですがが

新儿 い副会長のみ なさん(敬称略)

尾鍋 トシ子(名南診地域支部)

(名南病院地域支部)

吉田

(名南ふれあい病院地域支部)

伊東

繁



名 古 屋



にしたが

1,

貨物の輸送が著しく

明治になっ

する

での この年11月23日には、盛 大きくなってきた名古屋では今ま 議会で採択され、港をつくること ため、港をつくることに消極的な か、または武豊港から鉄道による てきました。当時は四日市の港 をつくろうとする声が大きくなっ えるにあたっては愛知県土木課築 多 意見が多くなかなか実現できませ 港には不向きであるとされていた 潮流によって土砂が堆積しやすく、 方法しかなく、 できなくなり、 が具体化されました。これにより、 した。もともと熱田湾は伊勢湾の んでした。ようやく明治27年になっ 小舟に積み替えて名古屋に運ぶ 賀式が行われました。開港を迎 「熱田湾築港調査の建議」 熱田の港では対応することが 事を始め、 の経費が計上され明治31年か 不便を極めていま 新しく熱田湾に港 明治40年に完成、 大に開港 」が県 うち、 す 0) は

が、 古屋港務所 熱田港に4000tもある大型船 ました。奥田氏は、まだ工事中の 胸像が建てられています。 性を認めさせる役割を果たしたの 画に疑問を持つ市民に、港の必要 しました。現在、開港の地にその です。奥田助七郎氏は後に初代名 て名古屋港発展のために力を尽く 「ろせった丸」を入港させ、 出張所に招かれた土木技師、 助七郎氏の役割が大きく影響 退任する昭和15年まで一貫し 所長に就任しました 築港計

今でも小型船の船溜りとして当 名を変えて市民に開放されていま 面影を残しております が、中央埠頭と西の埠頭の間 当時の名古屋港の3つの 埋め立てられ、ガーデン埠頭 東の埠頭と中央の埠頭の間 埠頭 蒔 は ح 0

改善の申し入れを行

なってい

まし 談し

と

めとする諸団体が市交通局と面



DUE.

旧中央埠頭

奥田助七郎氏胸像

現在の名古屋港 手前は旧中央埠頭



奥田助七郎の銅像

ことになりまし 対する要望を集 た。友の会では 市交通 バス停に



来ても、 置されている交差点南側にバス停が2日から地下鉄へのエレベーターが設の取り組みを進めてきましたが、5月 どと共同して、 08年にエレベーターが設置されまし 新設されることになりました。 いう声が上がっており、友の会をはじ トルも離れており「エレベーター た。しかし、 する諸団体による運動によって、 新設され 離を歩かなければならず不便」 国道1号線を挟んで約150メー 同駅については、友の会をはじめ 康を守る会や年金者組合南支部 国道の交差点を渡って、 康友の会では、南 南区方面からのバス停と 伝馬町駅のバス停改善 区生 が 20

日 曜日 15:15~健康サロン(昭和区) 健康体操 衣料品店ハットリ 水 1日 15:15~さわやか体操班(中川区) 健康体操 中川診 名南わいわい広場 2日 14:00~道徳地域合同班会(南区) 特定健診・生活習慣病 木 名南診 2F 多目的室 14:00~編物同好会(南区) 3 ⊟ 12:00~ひまわり班(南区) 被曝の話 鎌田宅 14:00~ヨガ班(中川区) ヨガ教室 中川診デイケア 6 ⊟ 13:30~囲碁教室(南区) 名南わいわい広場 囲碁教室 7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) 「いつでも元気」から 名南診待合室 中川診 8 ⊟ 15:15~さわやか体操班(中川区) 健康体操 水 2 14:00~木場地域合同班会(港区) 9日 木 特定健診・生活習慣病 名南わいわい広場 14:00~豊田班会(南区) 被曝の話 ふれあいヴィレチ 中川診デイケア 2F 友の会事務所 13:00~絵手紙教室(中川区) 絵手紙教室 友の会 春の行楽 越前へ 11日 土 ヨガ教室 中川診デイケア 14:00~ヨガ班(中川区) 特定健診・生活習慣病 久保寺宅 13 ⊟ 月 14:00 ~南区南部地域班会(南区)新 15:00 ~滝の水班 (緑区) 被曝の話 (佐藤宅) 囲碁教室 名南わいわい広場 13:30~囲碁教室(南区) 14日 火 13:30 ~絵手紙班会&教室(南区) 膀胱炎・尿のトラブル 名南診 2F多目的室 15 ⊟ 15:15~さわやか体操班(中川区) 健康体操 絵手紙教室 中川診デイケア 2F 友の会事務所 13:00~絵手紙教室(中川区) 16 ⊟ 木 特定健診・生活習慣病 13:00~鳴丘班(緑区) 会員宅 17日 金 13:00~なでしこ班(南区) 特定健診・生活習慣病 デイサービスえがお 特定健診・生活習慣病 (鬼頭様宅) 月 14:00~五条北班(南区) 14:30~ひよこ昼班(瑞穂区) 特定健診・生活習慣病 たまり場ひよこ えんがわ班(瑞穂区) 春の行楽へ デイケアえんがわ 18 ⊟ 中川診デイケア 14:00~3ガ班 (中川区) ヨガ教室 13:30~囲碁教室(南区) 囲碁教室 20 日 月 名南わいわい広場 洭 特定健診・生活習慣病 21日 火 13:30~豊北・診療所合同班会 伝馬コミセン 特定健診・生活習慣病 14:00~コスモス班(南区) デイサービスえがお 表 名南わいわい広場 14:00~連鶴教室(南区) 連鶴教室 22日 水 15:15~さわやか体操班(中川区) 健康体操 中川診 中川診デイケア 2F 友の会事務所 <u> 25日</u> 土 11:00 ~ティータイム班会 紅茶の会 14:00~囲碁の会 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 13:30~囲碁教室(南区) 名南わいわい広場 27日 月 用碁教室 15:00~囲碁ミニ班会&教室(南区) 特定健診・生活習慣病 名南わいわい広場 19:00~北原ひよこ班(瑞穂区) 特定健診・生活習慣病 (湯浅宅) 名南わいわい広場 火 13:30 ~ちぎり絵教室(南区) ちぎり絵教室 14:00~絵手紙教室(南区) 絵手紙教室 名南診 2F多目的室 15:15~さわやか体操班(中川区) 健康体操 中川診 水

Kereminelie ere eleel ekeminelie ere eleel ekeminelikeit ere ele

自

でお知らせください 望の方は名南会事務局組織課・松土 も)を特集したいと思います。 皆さんの家族、 ペット、 お庭自慢 掲載希 (何で 護学校入学(在学)の方に

52-692-

〒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 人事教育室 大久保

担当弁護士に相談できます

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

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 5月10日・17日 6月7日・21日

※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

●名古屋南部法律事務所

Q:好きな食べ物

Q:好きな映画

ムーランルージュ

ロミオとジュリエット

らし)も含めた総合的

な視点でリハビリを行

ということです。

バズ・ラーマン監督の

A:カラオケ·水泳·家事 Q:休日の過ごし方 A:水泳。運動好きです。

Q:趣味·特技

A:弘前大学 Q:出身大学

Q:患者さんに一

短い期間ですが、糖尿病の勉強を

を学びたいと思います。

てみてください

気軽にのぞ 杯がんばって

曜

午

午後 特 診

夜

診

日

内科 1 内科 2 内科 3 内科 4

小児科

内科 内科

小児科

外科 1 外科 2 外科 3

とふれあうなかで、色々なもの させていただきます。患者さん

毎日精 います。こ

店を目指し、私たちは

も患者様のよりよい生

綿引 基とい

4月より名南病院で糖尿病

関係の研修のため着任)

(1)

病

あ

ション課の職場紹介をします。 こんにちは!名南ふれあ 病院リハビリテ

療を終え

・をす

000

乳腺〇(隔週)

糖尿病初診

者教室は第

3の月曜日夜

たあと、生活を再建し維持していくお手 っても体力が落ちたり関節が硬くなっ からです。そこで、手足のリハビリはもちろ 、元の生活に戻ることに支障をきたす場合

木

000

皮膚() 鬼腺() 乳腺() 沙児猕妊療()、沙禁煙外来

たりして がうまく

숲

整形〇

整形○

障害だけに目を向けるのではなく ていきます。そのとき心がけていることは、疾病や ハビリなど、その方に必要なリハビリを考え実施 ん、言葉のリハビリや食事や排泄といった生活のリ 、間として丸ごと捉え、 精神面(こころ)・社会面 、患者様を一人の

月

整形○

整形 (ギプス外来)

8

泌尿器〇

整形(

※必要な所へ貼るなど御利用下さい

整形(

皮膚

糖尿病

意があります!

いつで

貝が多く、

そのぶん熱 課は若い職

中川区高畑2-110サンライズ第2ビル2階 TEL (052) 362-3731

●高畑アクセス法律事務所

名南病院

TEL 691-3171(代) FAX 691-0200

予約専用0120-10-3171

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	受付	8:30~11:30
前	診療	9:00~12:00
夜	受付	5:30~7:30
192	診療	6:00~8:00

: 月・水・木・金の午前 大 腸:月・水の午後 気管支: 木の午後

名南ふれあい病院

TEL 691-0041(代) FAX 692-5732

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

ı									
	曜	日	月	火	水	木	金	土	
	午	前	0	○ 外科系○	○ 脳外科○	0	0	≥形○	
	午	後	ものわすれ外来						
	加亚。一	並因如	切束						

整形〇

整形○

火曜午前の外科系単位は早川医師担当。

名前が護老人 かたらいの里 保健施設 かたらいの里

名南診デイケア

デイサービス庵

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

伯削彭炼加

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 (月)~(金) 9:30~15:50 (月)~(金) 9:30~15:50

TEL 301—2631(代)

HE		Л		小		<u> </u>	
午	前	0	○・往診	○・往診	0	0	0
午	後	往診	往診	往診	往診		
存	ই	0				0	

中川診療所

FAX 301-3018 中川診デイケア 診療科目 内科・小児科・消化器科 ・循環器科 ・放射線科 (月)~(金)9:30~15:30

曜	日	月	火	水	木	金	
午	前	0	0	0	0	0	
午	後	往診					
<u>7</u> :	友	0			0	0	

※小児相談·予防接種(第2·4水曜日 午後) 在 セ

TEL 692-4038 FAX 692-7092

名南訪問看護統できずな

※訪問看護ステーションでは 24時間連絡対応いたします。

台南ヘルパー変えずな

居宅介護支援事業所

土

 \bigcirc

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

曜



2011年6月より

たてのかぎ

出題 大森久紀 名南診療所所長

[ニューヨーク・]

なかなか手強いこと

□同音」 多くの人が口をそろえて同じ

座って運動 砂

健康体操

理学療法士 門田 香奈

モデル 天野 由香

※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 ・タオル ・椅子

2)腕・肩の運動

まずはじめに、タオルを肩幅に持ちます。 以下の運動はそれぞれ回数を決めて、 繰り返し行ないます。

- ① 肘を伸ばしたまま、上へ挙げます。
- ②・肘を曲げ、胸の前に タオルを持ってきます。 ・肘を伸ばし、タオルを前に出します。







③・タオルを逆手に持ち、膝の上に置きます。 ・肘を曲げて胸の上までタオルを上げます。





来月は…「筋力をつけよう!~座って運動②~」

水は以前から励行中、食事は 感です。年金生活で節電、 暮らしている平和を改めて実

節

さまでした。毎日何

事もなく

震災地への救援活動お疲

筋力訓練を紹介します。

何事もない暮らしに感謝

が、体力の低下は否めません。 で病院へは行きませんでした れまで少々の頭 たのどちんこを見ました。こ 察、カメラで赤くなっ かぜなど

症の続きでのどを痛め、耳鼻 れこれと食しています。 ぜいたくではありませんがあ 花 粉

> なったナップ 害対応品を見

サックにタオ

んでした。日々の治療のため

に直接影響があると思いませ

道し、不必要

たの 南区は海抜のメ 出る時に通る所 宅の階段を上がろうと主人 水、食料等々 で、とり あ えず、県営住 にかけたり、 入れて、外へ 家が古いの トルと聞い

緒に東日-

本の人たちととも

を再認識しました。

東野

さん

に生きているのだということ

えない状態になりました。一 の注射や針が製造できず、使

とも決めまし

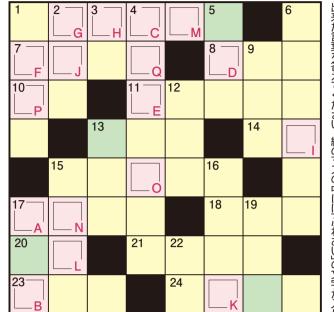
瑞穂区十六町 健康のため気を 杉村 イツ子 けます。

さん

家の備え、避難の東日本大震災で、 東日本大震災 の確認を 〈後、我が家の 災害への我が

ともに…。 も影響。これからも東日本と東日本大震災が、私の治療に 東日本大震災が、私の受診

ことで少し落ち着きをもら 南区豊 (1 いました。そこでどうかお願 不安がありますが、準備した ぬよう、守って下さいね。 、老人医療はバッサリ切ら 外へ出られるかどうかも 畔柳 恵子 さん



_	
B	小林一茶の俳句です

A	В	С	D	E	F	G	H	
J	K	L	M	N	0	Р	Q	

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。

、パズルの解き方】クロスを解いてA~Rにはいる文字を順に並べて、 アナログ放送では35チャンネルでした

日本の大手繊維メーカー、 積荷を陸に揚げること

晴れることを祈って軒先などにつるします

ことを言うこと

生きている動物の血、「□□□をすする」

職業から離れることがあることでは、別の罪名を追加して訴えることがあることがあることがあることがあることがあることがあることがある。 もとは東洋レーヨンの

よこのかぎ - - - -

- 1 ウォンテッド! 犯人の逮捕を全国または他地区の捜査機関に依頼すること
- 7 体当たりすること
- 8 馬に乗る人、ジョッキー
- 10 子丑寅卯→□□
- 13 「□□□にかける」 優れたものだけを選び出すこと
- 14 春夏秋冬
- 15 物事が、時がたつにつれて衰えていくこと。先太り

答えをハガキで名南会本部事務局まで送ってください。

- 17 日本通運の略、□□□□のペリカン便
- 18 死にものぐるいの闘い
- 20 青は進め、黄色は注意 □□は止まれ
- 23 門のこと、ウォーター□□□は水門
- 24 国際連合の略称

429号の答えは「セイテンニ ウブゴエアゲル スズメカナ」 28通の応募があり、25通正解。 (当選者) 伊藤 澄子さん(緑区鳴子町) 中村 久美子さん(南区呼続)

〒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

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6月30日(木)

「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。

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 茄子そうめん 夏薬味をのせて

ミ二栄養学

なすの皮に含まれる色素はポリ フェノールの一種で抗酸化作用 があり生活習慣病予防への効果 が期待されます。

****** 材料(1人分)******

なす ―――	160g
みょうが ―――	10g
万能ねぎ ―――	20 g
だし ―――	100cc
みりん ―――	20cc
しょうゆ ―――	20cc
片栗粉 ————	



佐藤 直枝さん (南区三条)

***** 作 り 方 *********

1人前185カロリー

- ①なすを短冊切りにします。水にさらしたあと、ザル にあげて水気をきります。
- ②みょうが、万能ねぎ、大葉を千切りにしてざっくり とまぜる。
- ③だし、みりん、しょうゆを分量どうりにいれる。沸騰 させて味を確認する。
- 4沸騰させた湯に①のなすに片栗粉つけていれ 火が通ったら氷水に落とす。

よく水気をとったら③と②をあわせて器に盛り付 けたら完成です。