

めいなん

第433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

医療法人名南会 第46回定時社員総会

総会成功に向けた社員の皆様のご協力ありがとうございました。

医療法人名南会は、
**民医連の旗を高く掲げ、
共同組織・地域とともに
歩みながら、
無差別・平等の医療と介護、
安心して住み続けられるまちづくりに
全力でとりくみます。**



▲総会で議案提案を熱心に聞く社員のみなさん

2011年度の医療・介護重点方針

名南会の特徴を活かし、各事業所の機能・役割を高めます。今秋、中川診療所の移転新築オープンを成功を。

名南病院は、急性期・亜急性期病床としての入院機能を高め、糖尿病をはじめ生活習慣病の療養支援、消化器・乳がんなどの内科と外科の連携、高齢者の急性期対応などの機能をさらに向上させていただきます。名南ふれあい病院・老健かたらいの里は、リハビリ機能を高め、在宅支援を強めていきます。診療所や在宅総合センターきずなでは、地域での健康管理や在宅療養支援の取り組みをすすめます。

三宅隆史理事長あいさつ(要旨)

(最初に、参加者全員で1年間に亡くなられた社員及び3・11東日本大震災で犠牲になられた方々に黙祷)



社員のみなさまの日頃の運営や活動へのご協力で深く感謝いたします。名南会は、昨年度は過去最高の事業収益を上げ、医療・介護・健診活動の全てで前進を築くことができました。今年の最重要課題は、中川診療所移転新築事業を成功させることです。震災の影響で、医療材料・薬剤などが一部手に入りにくいなど医療現場にも影響が生まれましたが、名南会は今後も被災地への復興に向けた運動と支援を継続していきます。本日、社員のみなさんの熱心な討議をお願いします。

数年ぶりに、社員総会懇親会を企画、社員・職員の交流深まる

毎年の社員総会では、ここ数年、その時々々の社会情勢・医療情勢に合わせて記念講演を行ってききましたが、数年ぶりに総会終了後同会場にて、総会参加者による社員と職員による懇親会を企画しました。懇親会については、社員の方からの感想としては、「職員の日頃の事業所で見るいつもと違う笑顔が印象的で、楽しく気軽に話ができてとてもよかったです」「各事業所及び職員紹介では、事業所の活動や職場の雰囲気がよくわかった」など好評でした。



医療法人名南会 第46回定時社員総会



▲議案は出席社員の全員賛成で採択されました。

2011年5月29日(日)
名古屋港湾会館 午後2時～4時
出席社員総数は1,565名(出席1,277名、委任状出席1,438名)。出席社員の中から、清水嘉博、土肥カツ子両名南会常任理事の2名を議長に選任し議事がすすめられました。まず、最初に、三宅隆史理事長が開会あいさつを行い、その後、山口清明名古屋市長議員より来賓あいさつをいただきました。議案提案・討議の後、事業計画・決算・予算・定款一部変更・役員改選など議案提案は全て全員賛成で採択されました。

(議案の一部は2面に掲載)

紙面の都合上、一部のみの掲載とさせていただきます。

総会議案提案 2011年度医療法人名南会 第46回定時総会議案提案 (要旨)



▶活動報告・事業計画・決算・予算・役員改選などの提案を行った 西本義弘 専務理事

東日本大震災、名南会はただちに被災地へ

3月11日に東日本大震災が発生しました。今回の震災は、地震と津波による甚大な被害が広大な地域で起きるとともに、福島第一原発事故を引き起こし、放射性物質が大気中や海にも放出され続けているなど、過去に経験したことのないものとなっております。名南会では、震災直後、物資を満載した車で2昼夜をかけて、高木拓実医師、稲熊リハビリ課長が愛知民医連の仲間とともに駆けつけました。その後、小南・名南病院長をはじめ医師5名、看護師5名、リハビリ職員7名、介護福祉士4名、事務職員3名と、24名が医療・介護支援に携わってきました。支援に行った職員からは、表情をかがやかせ、「民医連の団結を実感した。この経験を生かして民医連職員としてがんばっていききたい」との声が寄せられています。また、各事業所と地域で、支援カンパの取り組みを震災翌日から開始し、現在までに100万円を超えるカンパが寄せられ、全日本民医連を通じて送ってまいりました。

震災で明らかとなった、地域医療の重要性

これからの復興を進めるにあたって、「人間のいのちや尊厳」を被災者への生活支援と支えを基本にすることが必要です。国民の命が大事にされる安全な日本、誰もが人間らしく生きることが出来る新しい日本をつくるのが求められています。今回の震災が、構造改革の強い影響で、医療・介護崩壊、地方崩壊の中で発生し、復興にあたっては困難を余儀なくされています。自治体病院の統廃合に加わり、震災の影響による医

療機関の廃業・休業が加わり、深刻な状況も危惧されています。あらためて、病院を統廃合して一部の大病院だけで地域の医療を守ることができず、急性期病院、中小病院、診療所それぞれの役割が發揮されることの重要性が痛感されます。そういう視点で、愛知県政、名古屋市政を見直すことが求められています。

政府の原発依存政策からの撤退を

原発問題も、今瞬間の利潤を最優先する利潤第一主義の電力会社、それを後押しするルーラなき資本主義の日本の歴代政府の責任が問われています。原発事故については、まず政府に「放射線汚染の詳細な状況把握と情報の全面公開」をもとめ、子どもと妊婦などを守ることを最優先に被ばくを最小限に抑える取り組みの強化、関係国民の健康管理の徹底、無料の健康診断の実施などを求めます。さらに、日本のエネルギーを原発に依存する政策から撤退するという決断を政府に迫り、原子力施設に対する安全優先の審査と規制の体制を確立することを求めています。大いに、世論を広げていきましょう。

震災の最中、介護保険・国保改悪へ

「大震災被災地の介護体制再建に全力を尽くすべき」ときに、民主党政府と自民党・公明党は介護保険法改定案を衆議院厚労委員会でも10時間程度の審議でしゃんしゃんと可決しました。要支援と認定された高齢者への保険給付が、市町村任せの安上がりサービスに置き換えられる、特養など施設利用料の負担引き上げ、介護職員の担う医療行為の拡大、介護療養病床の

廃止などを含んだ重要法案です。国保の広域化と保険料引き上げについても重要な局面にあります。



2010年度の活動の特徴

医師研修の前進、長年の懸案、整形外科常勤医、8月に赴任

2010年度の活動の特徴の1点目は、医師研修の前進です。高木万起子医師が中期研修から帰任され消化器内科医療の向上が始まりました。大腸ガン検診と胃ガン検診にあわせた内視鏡検査も伸びています。名南病院の大腸ガン検診結果では、大腸ガンが11件、ポリープが40件発見されています。中島医師の糖尿病中期研修も済み、本総会でも研修報告の発言がありました。早川モモ医師が小児科専門研修、家田医師がリハビリテーション専門研修にこの春から入っています。研修の成功に力を注ぎたいと思います。また、8月からは愛知民医連の医師配置により、長年の懸案であった整形外科の常勤医として長谷川健先生が赴任されます。

医師体制の確立は、名南会の長期的な前進にとって置き換えることのできない最重要課題です。引き続き、法人をあげて力を注いでいきましょう。

看護師確保で大きな前進

看護師の確保と育成にも力を集中してきました。名南病院での教育主任の配置、看護奨学生を取り組みなどを強め、2年連続で看護師新卒採用目標を達成することができました。しかし、看護師はまだ不足しています。地域の方々からの紹介をお願いしたいと思います。2009年の11月にオープンしたデイサービス庵と名南診療所通所リハビリの前進です。職員の奮闘と地域との結びつきが名南会の介護活動の特長であることを示しています。

名南ふれあい病院では、リハビリ体制の強化で、年末年始も含めて365日リハビリ体制が本格稼働しました。

中川診療所、今年11月に移転オープン

中川診療所移転建設運動も、昨年12月の移転用地の取得、4月17日の起工式と大きく前進してきました。建設運動への協力を広げ、今年11月の移転オープンをめざしていきます。

地域資金確保も大きな前進

地域資金(出資金・名南会協同基金)では、協力していただいた件数が6,716件と伸びました。積立運動が両診療所地域とも100件を超すなど広がっていることが特徴です。積立だけで年間2100万円を超えています。一人一人の力を集めて大きな力としていく、この積立運動への協力をさらに思い切って広げていきましょう。

過去最高の事業収益で黒字決算、名南病院も大きな経営改善

経営の課題では、事業収益が予算比100.3%、前年比107.6%となり、法人として初めて45億円を超え、大きく前進することができました。特徴は、入院収益が両病院で増えたこと、健診など保健予防活動が前進したこと、外来件数が長期低落傾向から前年増となったことが上げられます。名南病院が前年の12200万円の赤字から1800万円の黒字に転換し、法人として当期純利益5150万円達成することができました。名南病院をはじめ全事業所・全職員の奮闘の結果です。

2011年度の重点課題方針

①各事業所の機能・役割の發揮―地域の期待と自分たちがやるべきこと、その事業所の存在意義は薄れ、社員・友の会の皆様方のご意見を伺うこと、地域の分析を行うことを強め、それに見合った職員を育てていくことは民医連の強みです。

②職員の育成―民医連網領にかかげられているように、医師、看護師をはじめ「地域と共に歩む人間性豊かな専門職」を育成していくことが名南会の発展の出発点です。

③来年度からの第6次長期計画の検討―次代の名南会を展望する課題になります。人づくり、組織づくりを基本に、必要な事業計画を練り上げていきましょう。

④経営改善―累積赤字からの脱却、資金繰りの改善と大きな課題が残されています。予算達成をめざして、各事業所の管理会議の役割發揮と職場ごとの課題・目標の達成が力となりえます。

⑤健康友の会の強化―2万人の友の会会員目標を言葉だけにせず、健診など健康づくり運動と地域資金募集運動とともに具体化をすすめていきます。

⑥東日本大震災への支援活動―被災者に対しては長期の支援が欠かせませんし、原発事故も先が見えていません。全日本民医連に結集した活動を展開していきます。

名南会は今後も民医連に団結し、地域とともに歩みます

名南会には、まだまだ多くの課題を抱えています。名南会は多くの人びとに支えられ、医師をはじめ職員を育てることによって成り立ち、前進してきました。今後もその方向以外はあり得ないと感じています。全日本民医連と愛知民医連にしっかりと団結し、社員・友の会、地域の皆様との共同を強め、安心して住み続けられるまちづくり役割を果たしていきます。

今総会での役員改選(第10号議案)に伴う、新任・退任理事(敬称略)

新任理事

野口 憲一 (瑞穂区・平郷町在住) 近藤 正志 (名南病院事務長)

退任

水野 健二 (理事会規定による定年退任) 田代 良夫 (理事会規定による定年退任) 青木 裕 (本人申し出による退任) 須藤 節憲 (本人申し出による退任) 大久保正樹 (職員役職変更による退任)

発言討議では、7名の方(敬称略)から発言がありました。

名南病院 医療・経営活動の前進 小南重人・名南病院長	中期研修報告、糖尿病医療活動について 中島千雄 医師	地域に広げる協同基金募集の運動 尾鍋トシ子・常任理事、名南健康友の会副会長
中川診療所 いよいよ始まった移転新築工事、地域の運動づくり 服部繁治・理事、中川健康友の会会長	東日本大震災支援報告 鈴木利枝・名南病院3F病棟看護師	全日本民医連新網領の職員学習について 小出治人・医局事務長、職員育成委員会事務局長

※「夢を追いつづけて」は今回お休みさせていただきます。

健康友の会

春の

行楽



6月11日(土)
越前和紙の里と
秦澄の杜(温泉)

和紙の里で和紙作りの実演の様子



友の会春の旅行に参加して

尾鍋(友の会副会長)地方気象台予報官の天気予報は見事に当たり、朝の内こそひどい雨でしたが、名古屋を離れるのに良かった、天気は回復した。

バスの中でのDVD、東日本大震災と支援の民医連、3ヶ月が過ぎ、情報がいろいろ流されていますが、何も出来ない私にとっては、思いを民医連の人達に託す以外ありません。被災された方々の心を思うと涙を禁じえません。

さて、雨上がりの道中は緑がとても美しく、心地よいものでした。全体的な感想は、温泉に入つてゆっくりする時間が欲しいと思いましたが(ゆっくりするの、見て見識を広めるの、その調整が難しいところですね)。

温泉の感想・・・気持ちよくて、お肌ツルツルとなり、またまたいちだんと綺麗になったような感じがしました・・・(ある参加者)。

和紙の里、さかな市場、あまり時間は取れませんでした、楽しいひと時でした。

ところで私の役目ですが、私と野口さん(アコーディオン演奏(平郷班))は、皆さんに、

しく歌ってもらおうと、歌集をつくり参加しました。

『歌はしょうずもへたもありません、人の迷惑かえりみず大きな声で楽しく歌いましょう!』時間の関係で数曲しか歌えず残念でしたが、少しは歌で楽しんで頂けたと思います。

いつも企画して下さいる役員さん、ありがとうございました。

名南診療所支部コーポラス班

森 久勝



天然温泉・秦澄の杜にて



入浴後のくつろぎタイム!!

中川健康友の会総会、65名の参加で開催しました!

(中川健康友の会役員 森 雅欣)

5月21日(土)中川診療所にて、中川健康友の会2011年度総会を行い、65名が参加しました。今年度の活動のまとめとして地域訪問行動を目標の36回取り組み、204人の会員を増やしたことや特定健診・大腸がん検診で年度目標を達成したことなどが報告されました。

また、記念講演として中川診療所所長の山口達也医師が「放射線の危険性について」をお話しされ、竹本実花事務長より新しくできる診療所の説明(スライド映像?)がされました。総会後は東日本大震災被災者支援のリサイクルバザーや健康チェック、わらび餅、抹茶、紅茶で交流会と、大盛況のうちには終えることができました。



第39回

瑞穂なつまつり

とき | 7月30日(土) 16時30分~21時00分
7月31日(日) 15時~18時30分

ところ | 瑞穂公園南児童園



第34回

道徳平和盆踊り大会

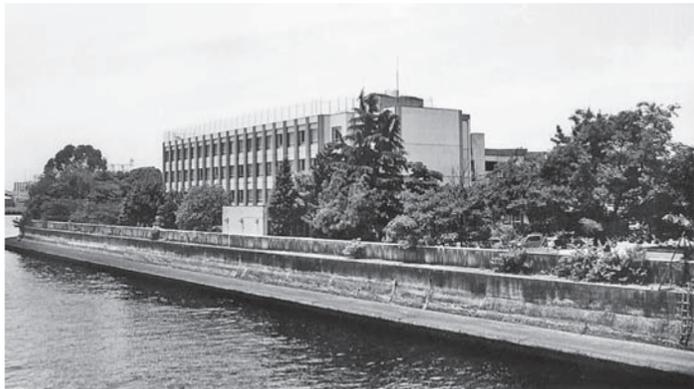
とき | 8月1日(月) 2日(火)
19時~21時

ところ | 道徳公園グランド





竜宮町は昭和12年から町名で、もとは明治43年に埋め立てを終え、東築地と呼ばれた一角にあたります。この地は、堀川と山崎川にはさまれた所で、昭和12年に竜宮町、東築地町、木場町と分かれ現在に至っています。この造成されたばかりの東築地に名古屋市中区に住む実業家、山田末吉が木造5階建の料亭南陽館と教育水族館を建てました。この門が金・銀・朱塗りの竜宮門であったことから、後に竜宮町と町名が名付けられたと思われまます。この南陽館と水族館は近くの海水浴場とともに、夏場は特にその賑わいを見せ、特に水族館は年間15万人の見学者が訪れたと云われています。ところが、大正元年の台風によって南陽館は倒壊し、水族館も1200種類



現在の東築地小学校 (南陽館・水族館の跡地)

の魚類とともに壊滅的な被害を受けました。その後再建されたものの、昭和に入り、名古屋港の埋め立てが進むにつれ、海辺や海水の汚れによって、昭和10年に、ともに閉館されてしまいました。竜宮町と名付けられた時には、これらの施設はすべてなくなっていました。かつての賑わいを思う気持ちからこの町名になったものと思われまます。

南陽館、水族館のあった地は、現在東築地小学校のある所とされ、この小学校のプールの北側に、南陽館の塀の跡がわずかに残されていますが、近年の校舎の改修によって失われています。

歴史探訪

昔が偲ばれる竜宮町

シリーズ 31 港区

尾鍋 昭彦

南区南部地域班が誕生しました

友の会に新しい班会「南区南部地域班」(仮称)が誕生しました。6月13日に行われた第1回の班会では、特定健診がはじまったことから「特定健診と生活習慣病」をテーマに、名南病院薬局の村山保博薬剤師を講師に学習。「メタボドミノ」の話しに「早速今日から生活習慣を見直そう」などの感想が出されていました。

同地域では以前から「名南病院からは遠いけれど、自分たちが住んでいる地域でも班会をつくりたい」という声が上がっており、班会結成に向けて昨秋から準備を進め、ことし1月には早川純午名南ふれあい病院副院長を講師に地域懇談会を開催してきました。今後は隔月で開催していく予定で、「つぎの班会までにみんなで班の名前を考えてこよう」となどの意見が出されました。



我が家の自慢 募集中

皆さんの家族、ペット、お庭自慢(何でも)を特集したいと思えます。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7月予定表

日曜日	班会	班会内容	班会場所
1日 金	13:00~歌謡舞踊教室(南区)	歌謡舞踊教室	名南わいわい広場
2日 土	14:00~ヨガ班(中川区)	ヨガ教室	中川診テイクア
3日 日	13:00~絵画教室(南区)	絵画教室	ふれあいヴィレチ
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~内田橋西班(南区)	特定健診・生活習慣病	名南診待合室
	14:00~連鶴教室(南区)	連鶴教室	名南診 2F 多目的室
	19:00~御剣班(瑞穂区)	特定健診・生活習慣病	(水谷宅)
6日 水	14:00~健康サロン(昭河区)	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
7日 木	10:00~着物着付け教室(南区)	着付教室	名南わいわい広場
	14:00~道徳地域合同班会(南区)	「老老介護」利用できる制度	名南わいわい広場
8日 金	13:00~歌謡舞踊教室(南区)	歌謡舞踊教室	名南わいわい広場
9日 土	12:00~ひまわり班(南区)	甲状腺の病気	(鎌田宅)
	14:00~ヨガ班(中川区)	ヨガ教室	中川診テイクア
11日 月	15:00~滝の水班(緑区)	特定健診・生活習慣病	(佐藤宅)
	13:30~囲碁教室(南区)	囲碁教室	名南わいわい広場
12日 火	13:30~絵手紙教室&教室(南区)	特定健診・生活習慣病	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	10:00~着物着付け教室(南区)	着付教室	名南わいわい広場
	14:00~木場地域合同班会(港区)	ピアガーデン交流会	名南わいわい広場
15日 金	13:00~絵手紙教室(中川区)	絵手紙教室	中川診テイクア 2F 友の会事務所
	13:00~歌謡舞踊教室(南区)	歌謡舞踊教室	名南わいわい広場
	13:00~なでしこ班(南区)	熱中症	デイサービスえがお
	14:00~五条北班(南区)	熱中症	(鬼頭宅)
	14:30~ひよこ屋班(瑞穂区)	食中毒	たまり場ひよこ
	19:00~えんがわ班(瑞穂区)	特定健診・生活習慣病	テイクアえんがわ
16日 土	14:00~ヨガ班(中川区)	ヨガ教室	中川診テイクア
17日 日	13:00~絵画教室(南区)	絵画教室	ふれあいヴィレチ
18日 月	13:30~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)	夏にかりやすい病気の予防	伝馬コミセン
	14:00~コスモス班(南区)	食中毒	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
20日 水	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)	特定健診・生活習慣病	喫茶あみん
21日 木	10:00~着物着付け教室(南区)	着付教室	名南わいわい広場
	13:00~絵手紙教室(中川区)	絵手紙教室	中川診テイクア 2F 友の会事務所
	13:00~鳴丘班(緑区)	特定健診・生活習慣病	会員宅
22日 金	13:00~歌謡舞踊教室(南区)	歌謡舞踊教室	名南わいわい広場
23日 土	11:00~ティータイム班会(中川区)	紅茶の会	中川診テイクア 2F 友の会事務所
	14:00~囲碁の会(中川区)	囲碁教室	中川診テイクア 2F 友の会事務所
	14:00~ヨガ班(中川区)	ヨガ教室	中川診テイクア
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~囲碁ミニ班会&教室(南区)	「老老介護」利用できる制度	名南わいわい広場
	19:00~北原ひよこ班(瑞穂区)	夏にかりやすい病気の予防	(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
28日 木	10:00~着物着付け教室(南区)	着付教室	名南わいわい広場
	10:00~八事班(昭河区)	特定健診・生活習慣病	八事コミセン
	14:00~編み物同好会(南区)	編み物	名南診 2F 多目的室
29日 金	13:00~歌謡舞踊教室(南区)	歌謡舞踊教室	名南わいわい広場
30日 土	14:00~ヨガ班(中川区)	ヨガ教室	中川診テイクア

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

平行行進に参加して

名南健康友の会 副会長 伊東繁

5月31日、静岡県からの引き継ぎ会場である湖西西部公民館には、集合時間前から多くの団体、人達が待ち受けていました。前日までの雨が上がり、今日は快晴です。

民医連のリレー旗を受け取りいよいよ桜丘高校まで出発です。

平行行進では途中、カンパ隊の人が沿道の民家を訪問して署名や募金を訴えて歩きます。生き生きとした若い人達の行動力に私たちも元気をもらい、最後まで完歩する『力』になりました。休憩場所や沿道では冷水や飴などの差し入れがあり、多くの人々の支援で、この活動



が成功しているのだと思いました。また、桜丘高校では平和教育が常に行われている様子が、教職員組合長、教頭先生、生徒会平和委員会担当者などの皆さんの話から伝わってきました。改めて若い人達がこの活動をいつまでも引き継いでくれることを願っています。

6月5日に行われた名古屋市内集中行進・南区コースには150名が参加しました

□は健康の入り口シリーズ② 「なぜむし歯になるの？」

歯を失うと食べ物をよく噛みくだくことが困難になります。歯を失うことは全身の健康に悪影響を及ぼします。胃腸に負担がかかったり必要な栄養が得られなくなり、

歯を失う大きな原因の一つがむし歯です。では、どのようにしてむし歯になるのでしょうか？

むし歯の原因は、第一にむし歯の原因になる細菌(主にミュータンス菌)の存在です。ミュータンス菌は口の中で繁殖し、口の中に残った食べかすを分解して繁殖します。その時に出る酸が歯を溶かしてむし歯になります。

第二に歯そのものが弱いとむし歯になりや

すいため、はえたばかりの歯には歯科でフッ素をぬってもらったり、日常的にフッ素入りの歯みがき剤を使うことが予防になります。

第二に食事や間食のとり方が不規則だったり、常にジュースや炭酸飲料を飲む習慣がある場合は要注意です。唾液には酸を中和し溶け始めの歯を修復する働きがありますが、食後20分ぐらいは酸の力が強く歯が溶けやすい状態が続きます。食事の時間や糖分の多い飲み物は時間を決めて規則的にする、アメやガムなどを常に口にするような習慣を見直すだけでも唾液の働きによりむし歯が予防できます。

生活習慣や趣向には個人差がありますが、食べたり飲んだりしたあとには口をすすいだり歯みがきをするなど、少し気をつけるだけでもむし歯は防べることが出来ます。

歯科衛生士 石瀬裕希

職場紹介

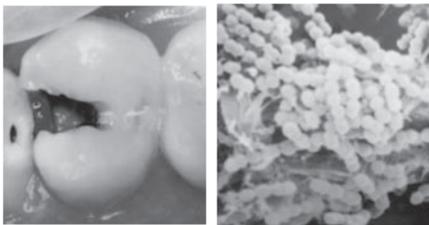
第2回

名南介護老健かたらいの里 リハビリテーション課②

こんにちは！今回は名南介護老人保健施設かたらいの里リハビリテーション課の職場紹介です。かたらいの里では入所・通所施設の両方でリハビリを行っており、スタッフは7人。仕事内容は名南ふれあい病院と同じようにリハビリを通して利用者様の生活再建や身体機能の改善・維持のお手伝いをすることです。ただ、制度の関係上、病院に比べリハビリの期間や時間が制限されており1日に何度も行うことは難しく、多くても1日1回20分(通所リハビリなら最大40分まで)。更に入所から3ヶ月経つと週に2回へ減ってしまいます。そのため個別リハビリ以外にも毎日皆さんで行うリハビリ体操や「歌の会」、「ダンベル体操」などの集団でのリハビリテーションを行っており、認知症リハビリにも力を注いでいます。利用者様に人生の酸いも甘いも教えて頂きながら「利用者様と共に」を目標に日々のリハビリを提供させて頂いています。興味のある方は気軽に遊びに来てください。



写真は「むし歯」・「ミュータンス菌」
写真提供:GC「デンタルなぜ?なに?」より



むし歯 ミュータンス菌

歯についてのご相談・診察予約は

一般社団法人

はみんぐ歯科

〒457-0843 名古屋市南区忠次1丁目1番1号

むしばゼロ

TEL052-691-6480

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
7月5日・19日 8月2日・23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

「九条の心を歌う大合唱団~すべての子どもたちに豊かな未来を」

全国教育のうたごえ祭典IN愛知
8月19日(金)あ・そ・ぼ!ま・な・ぼ!つながろう! 本山生協生活文化会館
ワークショップと講演・展示など。子どもたち、集まろう!

8月20日(土)ぞうれっしゃ平和音楽祭 東山動物園内特設会場

8月21日(日)大音楽会 稲沢市民会館大ホール

※催し物のお問い合わせは:西浦(友の会なでしこ班) 080-3069-7722



簡単!! 健康体操

座って運動 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
・タオル ・椅子

2) 腕・肩の運動

- ① 肩幅にタオルを持ち、手を前に伸ばします。(タオルは順手で握ります。)
- ② 手首を上下に曲げ伸ばします。



- ③ 肩幅にタオルを持ち、腕を前に伸ばします。
- ④ 腕を下げないように気をつけながら、からだを左右にひねります。



- ⑤ 肩幅にタオルを持ちます。
- ⑥ からだを曲げ、足下までタオルを降ろします。

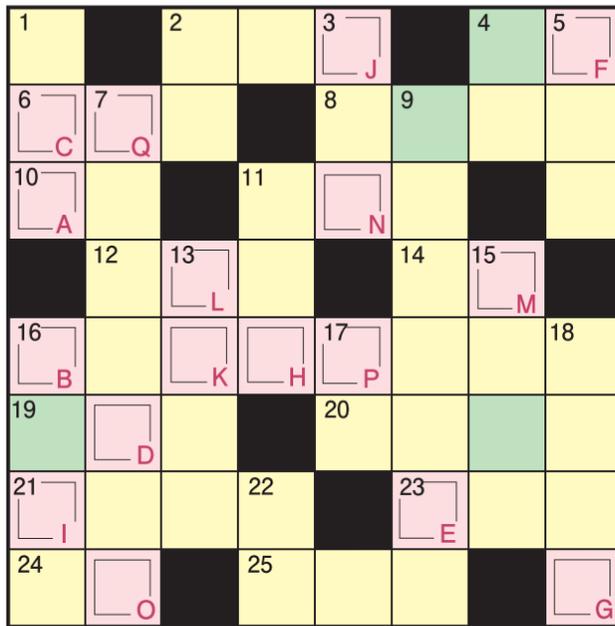


来月は…「筋力をつけよう!~座って運動③~」筋力訓練を紹介します。

第65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~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「かたらい」の文字が入ります。

- たてのかぎ
- 1 □
 - 2 上位□□
 - 3 輪郭だけ描かれた色のない絵です
 - 4 □□病「ハンセン氏病」
 - 5 割合比
 - 7 フローレンス・□□□□□□□□
 - 9 家族を置いて自分だけ一人で転動すること
- よこのかぎ
- 11 動物などを飼って育てること
 - 13 身を守るときに逆立ちして肛門腺から悪臭の強烈な液体を出す動物、イタチの仲間です
 - 15 家計の現金出納帳
 - 16 上下・左右・前後・裏表が反対!
 - 17 「同じ□□の飯を食った仲」
 - 18 暗くてじめじめ、陰気なこと
 - 22 振り仮名

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

- 2 フランス南西部のリゾート地です、「□□□国際映画祭」
- 4 愛、「□□レター」「□□シーン」「プラトニック□□」
- 6 家の中、家族のこと「□□□安全」
- 8 引退すること、退職すること、レースを棄権すること
- 10 「出る□□は打たれる」
- 11 他人を支えたりすること、被災地□□□、□□□物資、
- 12 洪水を防いだり、水運や農業用水の便のため、河川の改良・保安を行うこと
- 14 奈良公園にたくさんいる動物。雄には角が生えています。
- 16 3人の男女の間の複雑な恋愛関係
- 19 上限⇄□□□
- 20 カップ型に柔らかい生地を入れて焼いたケーキ
- 21 日本語では、同好会、「□□□□K」はコンビニです
- 23 雑魚を煮て干した食品、食べるよりもだしをとるのに使われます
- 24 ○
- 25 「□□□薄命」美しい人ほど早死にしたり不幸になることが多い

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7月31日(日)

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・短文・マンガ・写真などの投稿も募集しています。

429号の答えは「ネテオキテ オオアクビシテ ネコノコイ」28通の応募があり、23通正解。

(当選者) 大山 正樹さん(南区六条町) 戸谷 心美さん(南区東又兵衛町) 加藤 孝雄さん(中川区大当郎)

(お詫び) 前月号掲載の429号正解・当選者は431号分の誤りでした。今回、あらためて429号の正解・当選者を掲載させていただきます。

投稿 読者のひろば

東日本大震災:ペットも大切な家族、救ってあげて。

私は独り暮らしで、4月いっぱい腰を痛め入院することとなり、二匹の犬の世話をすることが出来ないので、娘と孫のところへ預けました。そして昨日やっと家へ戻ってきました。犬も私も共に昨日はハッピーな日でした。それについて思うのは、東日本大震災のペットの問題です。ペットは本当に大切な家族です。避難所では飼えないとして、決して見殺しにはしない

で欲しいと思います。共に被災者なのです。何とか救ってあげてください、お願いします。

南区道徳新町 中島 迪江さん

やさしく、親切な はみんぐ歯科

5月から、はみんぐ歯科へ夫婦そろって治療に通いはじめました。南区には本当に沢山の歯医者さんがあり、どこへ行こうか迷っていました。5月にはみんぐ歯科がオープン

するとめいなん新聞で見て、2ヶ月待って、勇気を出して治療する事にしました。恐いと言ったら、すごくやさしく親切に対応してください。今までの歯医者のイメージが良くなっています。

南区豊 畔柳 恵子さん



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 新レンコンと水菜と夏野菜の シャキシャキサラダ

ミニ栄養学

大葉にはビタミン類、ミネラル類が多く含まれ香り成分には防腐作用があり古くから知られ活用されています。

***** 材料 (1人分) *****

- レンコン _____ 100g
- 水菜 _____ 一束(100~200g)
- 大葉 _____ 10枚
- 生姜 _____ ひとかけら
- (調味料) しょうゆ _____ 25cc
- みりん _____ 25cc
- 酒 _____ 50cc
- 砂糖 _____ 少々
- ごま油 _____ 少々



***** 作り方 *****

1人前000カロリー

- ① レンコンを薄くスライスして水に浸しあくをとります。ザルにあけて水気をよくきいたらごま油をひいたフライパンにいれ中火で炒めます。調味料をいれ味がととのったらレンコンに火が入ったのを確認して火を止めます。
- ② 大葉、生姜を千切りにしてざっくり混ぜます。
- ③ 水菜をざく切りにして②を混ぜ合わせて①のレンコンきんぴらを混ぜ合わせて味を確認したら完成です。