

めい
なん第435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

受けましょう! 受けてほしいな! がん検診!!



絵手紙教室班会にて「みんなで大腸がん検診」を受けます!!



9月から普及しはじめます

おかしいな?と
気付く前にがん検診を!

法人健診委員長

辻村 文宏

(名南病院 内科医長)



7月から法人健診委員会の委員長になりました、名南病院の内科医師の辻村文宏です。昨年度は、名南会で多くの方が特定健診や、がん検診を受けていただき、ありがとうございました。名南病院では要精査127名のうち、悪性11名(手術6名・内視鏡で切除5名)、ポリープだった方40名。まだ60名の方が精査を未実施でした。(5月中旬現在)

大腸がん検診が陽性で、癌が見つかった例について紹介します。

症例1

72歳男性 今年3月の大腸がん検診にて便潜血陽性あり、4月に大腸力メラ施行。ポリープが多数みつき、それぞれ摘除しました。そのうちの1個から癌細胞が見つかりましたが、範囲が小さかったため、ポリープを取った際に全部取りきれていたため、お腹を切る手術をすることなく現在も元気に過ごされています。

症例2

85歳男性 昨年10月の大腸がん検診にて便潜血陽性あり、12月に大腸力メラ施行。大腸癌が見つかり、同月手術となりました。転移はみられず、手術で癌は取り切れて、現在も健康に過ごされています。

乳がん検診担当者から

検診の大切さはわかっていても、
「わたしは大丈夫」って思っていないませんか?

忙しい…時間がない…つい口癖になっていませんか?子育てや家事に追われていると、なかなか検診を受けられないのが主婦の実情ではないでしょうか。しかし、知らず知らずのうちに病気が進行しているということも…。現



マンモを撮る放射線技師と乳がん検診担当者

在19人に1人がかかるといわれる「乳がん」。実は女性がかかるがんの第1位は乳がんです。特に30～40代にかけて急増し、その後何歳になっても乳がんになる人数はあまり減りません。乳がんによる死亡率も右肩上がりに増えています。1年間に1万人以上の方が乳がんによって亡くなっているのです。愛する人のために、大切なもの、大切な人、大切な自分のために。そしてあなたが笑顔でいられるように…。年に1度は乳がん検診を受けましょう。乳がんは早期発見であれば治る病気です。最近では誕生日などの記念日と関連付けて乳がん検診を行う方が増えています。

是非、一年に一度乳がん検診を受けましょう!!

無料クーポン対象の方 必見!!

名古屋市にお住まいの方で下記対象年齢の方は、大腸がん検診と乳がん検診(女性のみ)の無料クーポンが届きます。是非、このチャンスにがん検診を受けてください!保険証の種類は関係ありません!クーポンがなくても対象年齢の方は、無料で大腸がん検診・乳がん検診(女性のみ)が受けられます。詳しくは、各院所受付まで。

年齢	生年月日
40歳	昭和45(1970)年4月2日～ 昭和46(1971)年4月1日
45歳	昭和40(1965)年4月2日～ 昭和41(1966)年4月1日
50歳	昭和35(1960)年4月2日～ 昭和36(1961)年4月1日
55歳	昭和30(1955)年4月2日～ 昭和31(1956)年4月1日
60歳	昭和25(1950)年4月2日～ 昭和26(1951)年4月1日

－ 地域医療・福祉の最前線で－

夢と追いつくまで⑧

職員育成委員会にかかわって



名南会相談役
田代 良夫
(南区在住)

二十年間、常任理事をやらせていただきました。あつという間に二十年が過ぎてしまったという思いがしてなりません。この間、不十分でしたが全力を尽くして常任理事の仕事をやらせていただきました。本当にありがとうございます。

二十年間、主として職員育成委員会の仕事をやらせていただきました。

二十年間をふりかえって二年目教育については職員全員が非常に努力して、はじめに取組んでいる姿が見うけられ、二年目、三年目の教育についても同様の内容でした。ここに、職員育成委員会の新入職員教育の感想文を載せさせていただきます。

①友の会の班会活動に直接参加することで、得られたことをお書きください。

「安心して暮らしていけるよう地域に密着し、多職種の専門分野を活かし関わっていた事が学べました」

②地域活動でやってみたいこと、

必要と思われることをお書きください。

「ノロウイルスが流行しているので、予防と汚染物の処理方法を地域活動でやってみたいです」

二年目、三年目の教育についても同様な感想でした。また、主任、中堅教育について七十%ぐらいの出席率でしっかり取組んでいること、そして経験があり全体にがんばっているという確認ができました。

全職員教育について経験者が多いということもあつて、はじめに学習し、全体としてがんばっていることが確認でき、新卒から経験者まで、みなさんがすすんで、豊かに学習している姿がみられました。

今後、名南会がますます地域と結びつき人々から、愛され発展することを願っています。



入職1年目研修

新任医師紹介



名南病院整形外科
医師 長谷川 健

この度、整形外科常勤医として赴任することになった長谷川健です。愛知県春日井市出身で、1993年に名古屋大学医学部を卒業し、愛知民医連で初期研修

を行った後、南生協病院、千秋病院で整形外科医として勤務しました。これまで主として膝関節、股関節、肩関節の手術や関節リウマチ、骨粗鬆症、高齢者の骨折の診療に取り組んできました。今までの経験を生かしつつ、地域の皆様の期待に応えられるような整形外科をつくっていけるよう、努めてゆきたいと思いま

す。よろしくお願いいたします。



原水爆禁止世界大会に参加して

名南ふれあい病院リハビリテーション課 作業療法士 野原 真菜美

8月7日から9日まで、長崎で行われた原水爆禁止世界大会に名南会からの代表として職員4人が参加してきました。大会には全国各地の原水協の方や、各国の政府関係者の方が参加していました。署名活動の報告や福島原発問題、各地にあるアメリカ軍基地撤去の訴えなどがありました。どの訴えも考えさせられる問題ばかりで、約3時間の大会が短く感じました。

2日目は「動く分科会 原爆碑めぐり」に行ってきました。はじめに患者さんや地域みなさんに協力して頂いた多くの千羽鶴を爆心地公園に飾ってきました。公園にはたくさんの千羽鶴が飾っており、多くの人の平和に対する訴えを感じました。この3日間で原爆に関する場所をまわった

り、話を聞くことで平和に対する想いが強くなりました。参加してとても良かったです。これからきっかけに、これからも平和に対する活動に参加したいと思いました。



爆心地公園に千羽鶴を届けました。

世界大会参加者

- 名南病院2階病棟 看護師
鬼塚 幸
- 名南病院栄養課 調理師
都築 智也
- 名南ふれあい病院3階
介護福祉士
坂崎 紀仁
- 名南ふれあい病院
リハビリテーション課
作業療法士
野原 真菜美

共同組織 のページ

(社員・協同基金・友の会)



地域で 健診学習会 しました!

健診の講師で
各班会に参加して

6月・7月と「生活習慣病を
テーマに班会に参加させていた
だきました。皆様から病気や薬
について多くの質問があり関心
の高さが伺えました。

生活習慣病

生活習慣病の代表的な病気として、
高血圧・高脂血症・糖尿病があげられ
ます。これらの病気は自覚症状がない
ため、検査値に異常があり、治療してい
て薬がなくなっても仕事優先で後回し
にされる事も多いようです。放置する
ことで動脈硬化・心臓や脳などの血管
障害によって引き起こされる合併症の
将来的な危険なリスクは進展している
のです。早期に治療を開始し、予防する
ことが大切です。



南区南部地域班会で生活習慣病についての
学習会をしました。

見直そう食事と運動

近年の食生活は、野菜不足や肉料
理・揚げ物などの高カロリーの食事が多
くなっています。また、車社会とも言わ
れ運動不足になっています。私たちの生
活の基本は食事と運動です。食事や運
動を改善するだけで効果が現れます。
更に不足の内容を薬がサポートしてい
ます。薬を続けて飲むことも大切なこ
となのです。

特定健診の利用

人間の体は年齢とともに老いていき
ます。元気で健康に自信がある人こそ、
健診などを利用し1年に1回は自分の
体を確認しましょう。異常があれば早
めに受診することが病気を悪化させな
い方法です。

名南病院を支えてくださる会員のみな
さんとお話できたことで、改めて学び
得たものがありました。今後も会員の
みなさんの健康と仲間作りに協力させ
ていただきます。

名南病院 薬剤師 村山保博

瑞穂なつまつり

瑞穂夏まつりに参加して

7月31日(日)の瑞穂夏まつりに参加しました。

名南会のテントでは、みたらし・わらびもち・岩手の南部せんべい(震災支援)が販売され、どれも好評で5時ごろには完売となりました。

7月30日・31日
瑞穂公園



名南診療所地域の皆さんと職員でみたらしと
わらびもちを売りました!!

他のテントからも食欲を
そそるおいしい匂いがた
だよい、ゲームでは子供た
ちの喚声があがっていま
した。

舞台の催しはどれもエ
ネルギッシュで、見ている
だけでこちらも身軽になっ
たと錯覚しました。

夏まつりは私に元気を
与えてくれました。

えんがわ班
大野百合子

第34回 道徳平和 盆踊り大会

8月1日・2日 道徳公園

楽しくて大成功でした!

天候に恵まれた道徳平和盆踊り大会は
楽しくて成功だったと思います。

何故、盆踊り大会は楽しいのだろうか?ま
ずは下手でよい、下手がよいという参加自由
の踊りの輪がある。太鼓や三味線の生演奏に
よるリズム感あふれる音頭と唄がある。実行
委員会に結集した各団体のお店には、おいし
い飲み物やうまい食べ物があふれている。久
しぶりのなつかしい顔の出会いの喜びがあ
り、東日本大震災による被害者への心からの
連帯の決意がある。そして最後に、実行委員
会の皆さんの準備から後かたづけまでの積
極的な協力が大きな力を発揮している。

来年の第35回道徳平和盆踊り大会での元
気な再会を期待しようではありませんか。

名南健康友の会 役員 水野健二



友の会出店の
みたらしだんご
は大人気。



やぐらの上では
たくさんの人が
踊りました。

第9回 名南診療所地域 健康まつり

企画

- ★職員のライブ
- ★折り紙教室
- ★クイズ

とき

9月24日(土)
14:00~16:00

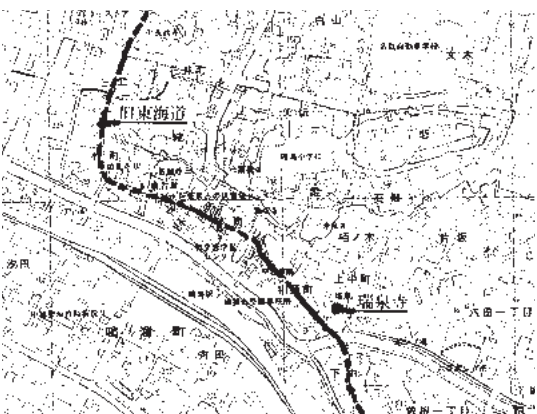
ところ

名南診療所
デイサービス庵

出店:産直野菜・果物販売・みたらし・わらび餅・おでん・わたがし・バザーなど

お問い合わせ 名南健康友の会 事務局 TEL 052-692-7544

主催:第9回 健康まつり実行委員会 協力:名南健康友の会 名南診療所地域支部・名南診療所



尾張名所図会に描かれた瑞泉寺



瑞泉寺山門

緑区鳴海町にある瑞泉寺は、旧東海道鳴海の宿の東端、扇川畔の高台にあります。この寺は応永11年（1404）に創建されました。もともと、平部山（現諏訪山）の地にあったものを、兵火のため、伽藍を焼失したため、文化元年（1501）現在地に移転したと云われています。創建時は瑞松寺と名付けられていましたが、度重なる火災のため松を祥に変え、その後正徳3年（1713）瑞泉寺と改め現在に至っています。元文4年（1739）の火災によって、諸堂を失いましたが、時の吞舟（どんしゅう）和尚によって、伽藍が復興され、宝暦6年（1756）に仏殿・山門などの堂が完成しました。

現在見る山門はこの時のものです。当時の建物で現存するものは、法堂・山門及び鐘楼で、庫裡は文化年間、僧堂は慶応3年（1867）の再建です。山門は京都・宇治にある黄檗宗の寺院・万福寺の総門にならって建てられ切妻屋根の中央部が上方に突き上がった中国風の門の形式をとっており、全国的に珍しい形式となっています。このため、昭和32年（1957）愛知県文化財に指定されました。鳴海町にある多くの寺院のなかでも、きわだった存在となっています。



歴史探訪

シリーズ 33

緑区

宇治の万福寺の総門を模した

瑞泉寺山門

尾鍋 昭彦

「健康づくり懇談会」を開催しました！

久々の地域懇談会を三会場で行いました。初めは役員の源造さん宅（7/13）で17名が参加、なごやかな懇談会となりました。村山薬剤師の「特定健診・生活習慣病について」の解りやすいお話しに聞き入り、『よかった』『また、開いてほしい（懇談会を）』ひとときのおしゃべりをして散会となりました。

次は五反田コミセン（7/20）です。台風の影響がありましたが13名が参加。水上看護課長の「夏にかりやすい病気の予防」の話しを聞きました。友の会事務所の利用についての質問なども出され、今後、お茶・お花の会場として利用していくことになりました。

その次は中川診設立時から大変ご協力を頂いてる西川さん宅（7/27）です。再度、村山先生に登場いただきました。健康のためには「腹八分目」というお話があり、なるほどと納得やらちよつと難しいやらと話題になりました。

各会場では竹本事務長から新しい中川診療所の紹介がされ、カラーコピーに皆さん見いていました。役員から健診の大切さの訴えと新診療所への資金協力の訴えを行いました。源造さん、加藤さん、西川さんには懇談会開催に向け、大変なご協力を頂き有難うございました。



中川健康友の会会長・名南会理事

服部 繁治

2011年9月予定表

	日 曜日	班 会	班 会 内 容	班会場所
	1 日 木	14：00 ～道徳地域合同班会（南区） 14：00 ～編み物同好会（南区）	大腸がんと乳がんの話 編み物	名南わいわい広場 名南診 2F 多目的室
	2 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
	3 日 土	12：00 ～ひまわり班（南区）	大腸がんと乳がんの話	鎌田宅
	5 日 月	13：30 ～囲碁教室（南区）	囲碁教室	名南わいわい広場
	6 日 火	14：00 ～内田橋西班（南区） 14：00 ～連鶴教室（南区） 19：00 ～御鋸班（瑞穂区）	体脂肪の話 連鶴教室 カロリー計算の話	名南待合室 名南診 2F 多目的室 （水谷宅）
	7 日 水	14：00 ～健康サロン（昭和区） 15：15 ～さわやか体操班（中川区）	健康体操 健康体操	衣料品店ハットリ 中川診
	8 日 木	14：00 ～木場地域合同班会（港区） 13：00 ～絵手紙教室（中川区）	大腸がんと乳がんの話 絵手紙教室	名南わいわい広場 中川診デイクア
	9 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
	10 日 土	14：00 ～ヨガ班（中川区）	ヨガ教室	中川診デイクア 2F 友の会事務所
	12 日 月	13：30 ～囲碁教室（南区） 15：00 ～滝の水班（緑区）	囲碁教室 大腸がんと乳がんの話	名南わいわい広場 （佐藤宅）
	13 日 火	13：30 ～絵手紙班会&教室（南区）	特定健診・生活習慣病	名南診 2F多目的室
	14 日 水	15：15 ～さわやか体操班（中川区） 19：00 ～平郷班（瑞穂区）	健康体操 カロリー計算の仕方	中川診 喫茶あみん
	15 日 木	13：00 ～絵手紙教室（中川区） 13：00 ～鳴丘班（緑区）	絵手紙教室 大腸がんと乳がんの話	中川診デイクア 会員宅
	16 日 金	13：00 ～絵手紙教室（中川区） 13：00 ～歌謡舞踊教室（南区） 13：00 ～なでしこ班（南区） 14：00 ～五条北班（南区） 14：30 ～ひよこ昼班（瑞穂区） えんがわ班（瑞穂区）	絵手紙教室 歌謡舞踊教室 大腸がんと乳がんの話 大腸がんと乳がんの話 無料低額診療について （みんなで健診へ）	中川診デイクア 名南わいわい広場 デイサービスえがお （鬼頭様宅） たまり場ひよこ デイクアえんがわ
	17 日 土	14：00 ～ヨガ班（中川区）	ヨガ教室	中川診デイクア 2F 友の会事務所
	19 日 月	13：30 ～囲碁教室（南区）	囲碁教室	名南わいわい広場
	20 日 火	13：30 ～豊北・診療所合同班会（南区） 14：00 ～コスモス班（南区） 14：00 ～連鶴教室（南区）	大腸がんと乳がんの話 大腸がんと乳がんの話 連鶴教室	伝馬コミセン デイサービスえがお 名南わいわい広場
	21 日 水	15：15 ～さわやか体操班（中川区） 14：00 ～南区南部地域班会（南区）新	健康体操 大腸がんと乳がんの話	中川診 久保宅
	22 日 木	10：00 ～八事班（昭和区）	神経痛・痛みのお話	八事コミセン
	23 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
	24 日 土	11：00 ～ティータイム班会 14：00 ～囲碁の会 14：00 ～ヨガ班（中川区） 14：00 ～名南診療所健康まつり	紅茶の会 囲碁教室 ヨガ教室	中川診デイクア 2F 友の会事務所 中川診デイクア 2F 友の会事務所 中川診デイクア 名南診・庵
	26 日 月	13：30 ～囲碁教室（南区） 15：00 ～囲碁ミニ班会&教室（南区）	囲碁教室 大腸がんと乳がんの話	名南わいわい広場 名南わいわい広場
	27 日 火	19：00 ～北原ひよこ班（瑞穂区） 14：00 ～絵手紙教室（南区） 13：30 ～ちぎり絵ミニ班会&教室（南区） 13：30 ～コーボラス班（南区）	無料低額診療について 絵手紙教室 座ってできるリフレッシュ体操 塩分と砂糖とアルコールの影響	（湯浅宅） 名南診 2F多目的室 名南わいわい広場 豊田町コーボラス
	28 日 水	15：15 ～さわやか体操班（中川区）	健康体操	中川診
	30 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

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



みなさんこんにちは、今回は在宅療養をサポートする「訪問看護ステーションきずな」をご紹介します。今年も、連日猛暑が続いていますが、首には保冷剤を巻き、ペットボトル必携で、連日訪問看護に奮

職場紹介 第4回

訪問看護ステーションきずな

闘しています。私たちは利用者様の「住み慣れた家で暮らしたい」。ご家族の「何とか家でみたい」との思いに寄り添い、安心して療養生活が続けられるようにと訪問活動に取り組んでいます。

暑い中「熱中症は大丈夫かしら、脱水症になつてないかな」ご家族の方は元気でしよつか「など、訪問前はいろいろな事が頭を駆けめぐります。こんにちはと声をかけた訪問先で笑顔がみられたら暑

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
9月7日・21日 10月5日・19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

さも吹き飛びますね。つらい在宅での療養生活の中でも、私たちの訪問活動が少しでもお役に立てるよう努力してい

きたいと思います。現在、訪問看護を担当する看護師さんを募集中です。ぜひご紹介下さい。

口は健康の入り口シリーズ④

「歯みがき上手になったかな!?!」

はみんぐ歯科では、夏休みに園児から小学生のお子さんが歯みがきが上手になって虫歯や歯周病を防ぐことができるようになるために「歯みがき上手になろう!!」という歯みがき練習コースを行っています。

一回目に歯垢を染めだし、みがき残しの場所を記録カードに記録してお渡しします。鏡で真っ赤に染まった歯を見て、「わあっ!すごい汚れてる〜!」とびっくり!! 次回の来院日まで、おうちで歯みがきの特訓です。

2回目の来院日に再度歯垢を染めだします。前回の結果がショックだったお子さんも、「今日はきれいにみがいてきたよ!」と自慢げです。みんな前回よりかなり上手にみがけるようになります。

歯を健康に保つには、何と言っても自分で行う毎日の歯みがきがとても大切です。一度はみんぐ歯科で歯みがき点検をしませんか?



歯垢が真っ赤に染まったよ



はみがきががんばってるね



最後に修了証がもらえます

「8020 (はちまるにいまる) さん表彰しています!」

はみんぐ歯科では、80才で自分の歯が20本以上ある方を表彰しています。8月6日に佐藤満里子さんというかたが表彰されました。名南病院とは30年のおつきあいという佐藤さんは、「涙が出るくらいうれしい!!」ととても喜んでくださいました。



南区五条町 佐藤満里子さん

歯についてのご相談・診察予約は

〒457-0843 名古屋市南区忠次1丁目1番1号

一般社団法人

はみんぐ歯科



むしばゼロ
Tel 052-691-6480

※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) 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：木曜の午前、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

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

名南介護老人保健施設 かなたの里

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

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	○	○・往診	○・往診	○	○	○	○
午 後	往診	往診	往診	往診			
夜	○					○	

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9月より

名南会診療案内

簡単!!

健康体操

座って運動 その4

理学療法士 門田 香奈

モデル 天野由香、小西美沙（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

・椅子

2)足の運動

かかと上げ:ふくらはぎの筋肉を鍛えます。

①膝を直角に曲げて座ります。 ②かかとを浮かせるように上げます。





タオルギャザー:足の裏、足の指の筋肉をきたえます。

①両足の下にタオルを敷きます。

※畳や板の間で行うと、滑りやすくなりやすいです。

②かかととはつけたまま、足の指を曲げてタオルをたぐり寄せます。





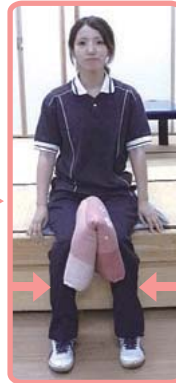


クッションつぶし:もの内側を鍛えます。

①クッションや枕などつぶせるものをもとの間にはさみます。

②足を閉じてクッションをつぶします。





来月は…「筋力をつけよう!～座って運動④～」筋力訓練を紹介します。

第67回

クロスワードパズル

出題 大森久紀
名南診療所所長

たてのかぎ

1 芋煮会の主材料になるイモ、山に自生する山芋に対して里で栽培されるのでこの名がつけられたそうです

2 アンパンマンに登場する憎めない悪役

3 絵のこと

4 今付き合っている彼氏が「今カ」以前に付き合っていた彼は?

5 日本語では歯車と言います

7 古い話で恐縮ですが田原彦(トンちゃん)・近藤真彦(マッちゃん)・野村胡堂(ヨシちゃん)のアイドル3人のユニット名

9 「□□□の幸い」 思いがけない幸運のこと

10 恐ろしさにぞっとするさま

13 日本「〇〇」瀬戸内「〇〇」東シナ「〇〇」オホーツク「〇〇」

15 時の巡り合わせ。□□□が熟す

17 洋式の小刀、ペーパー□□□「サバイバル□□□」ジャック□□□

19 □□□姫 竹取物語の主人公です

20 琵琶湖がある県

21 I love (ラブ) は日本語でいえばもちろん「□□□」ですね!

よこのかぎ

1 広大な乾燥した砂地。「サハラ□□□」「ゴビ□□□」「タクラマカン□□□」

3 「鴨が葱を背負ってくる」の略

6 「樋」 屋根を流れる雨水を受けて、地上や下水道に流すための装置です

7 「きつい」とか「ぴったり密着した」という意味の英語、「□□□なスケジュール」「□□□スカート」

8 「ゲゲゲの女房」の主題歌「ありがとう」を歌っていた3人

11 羽織・はかまとともに和服における男子の正装の着物、家紋の入った着物のこと

12 激しい勢いで燃える火。「□□□のごとく怒る」

14 負けたくないと思う気持ち

16 「消費□□□」、「所得□□□」、「住民□□□」

17 「一□□去ってまた一□□」

18 郵便物をポストに入れること

20 昔のイギリスの通貨単位、ポンドの20分の1

22 新顔⇄□□□□

23 病気のこと

パズルの解き方

クロス解いてA～Q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「ふれあい」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	

投稿

読者のひろば

歴史探訪に昔を懐かしむ

(70年)も前の記憶でさだかではありませんが、歴史探訪の竜宮町の件、私の女学校の頃(昭和14、15年)あの辺の南陽町のあたりから、船で知多の若松海岸の海の家へ学校から行った記憶が思い出され、懐かしく思いました。今は、マンションが建並んですっかりさま変わりしましたが、葦の生えた様なさびしい所だった記憶があります。

南区道徳新町 中島 迪江さん

戦中、暑い夏の毎日のたたくいは洗濯

暑さたけなわです。来る日も来る日も洗濯と戦う私達、でも昭和19年の夏、学校で兵器製造中など窓全開の扇風機なし!そんな中、襟足の汚れも段々と薄茶色に染まり、洗ってもキレイに落ちません。現代では、機能的洗剤でより白く洗い上げるとうたいますが、当時は米又力に奇性ソーダを混ぜたものが闇市で売られていてそれを使っていました。記憶の彼方のよ

南区豊 片山 千恵美さん

名南病院で初めての健診に満足

健診で初めて名南病院へ行ったのですが、スタッフの皆さんが親切に迎えて下さったので、とても満足できる健診となりました。もし病気になる時には名南病院に通院したいと思ひます。

南区豊 片山 千恵美さん

緑区鳴海町 福岡 ちよ子さん

健康レシピ

名南ふれあい病院 栄養課
小川 裕仁(調理師)

旬の食材をつかって
茄子とトマトの
豚みそ炒め

ミニ栄養学

トマトの赤い色はリコピンという成分で有害な活性酸素の働きを抑える強い抗酸化作用があり、ガンや動脈硬化などを予防する効果もあります。

***** 材料(1人分) *****

茄子 240g
豚バラ肉 150g
トマト 70g
味噌 120g
醤油 50cc
豆板醤 8g
調味料 サラダ油 大さじ1

***** 作り方 *****

1人前553カロリー

①茄子はヘタを取り縦半分に切り、約5ミリ幅の斜め切りにする。

②豚バラ肉は3～4センチ幅に切ります。

③トマトのピューレ状に味噌、醤油、豆板醤を合わせておきます。

④フライパンに油を熱し豚肉をほぐしながら炒め豚肉の色が変わったら茄子を加え、しんなりするまでいためます。

⑤茄子がしんなりしたら③の味噌加え、絡ませたら完成です。

