めいなん

第436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

名南病院で『無料低額診療事業』を10月から開始します

医療相談員に医療費の相談をする患者さん

治療継続の相談で未収金のある患者様宅を訪問する職員

お金がなくても、まずは手遅れになる前に…

「誰でも気軽にかかれて、安心して診てもらえる病院を自分たちの手でつくりたい」…1959年9月の伊勢湾台風の復興での要求運動から医療法人名南会が誕生しました。今日の日本でも国民の命が大事にされる日本、誰もが人間らしく生きることができる日本をつくることが求められています。

しかし、国民の生活は深刻さを増しています。増える生活保護世帯、高すぎる保険料を払えない国民健康保険料滞納世帯も増え続けています。

名南会を利用する患者さんの中にも医療費の負担がどうしても困難で治療を中断してしまったり治療を受けられない人が少なからずいます。「お金がなくても、手遅れになる前に相談して欲しい」…日々の診療の中で無料低額診療事業の必要性を強く感じていました。

そのような中で、社会福祉法にも規定のある「生活困難者のために無料又は低額な料金で診療を行う事業」について、名南会では事業申請を総会で決定し、2009年から名古屋市と粘り強く懇談してきました。当初、「必要性が無い」と言って新たな申請を受理できないと言ってきた名古屋市ですが、全日本民医連の取組みが実績をあげ、全国的には250施設→510施設と「無料低額診療」を行う施設は倍加しています。特に都市部での需要は大きく、各地の民医連の実績が医療費を払えない患者さんたちの救済に必要だと証明されました。

「無料低額診療」の対象者は

医療が必要な方で生活の困窮により医療費の支払いが困難な方が対象になります。リストラや失業のため一時的に収入がなくなって困っている方、病気や障害などで収入がなくなって困っている方などです。（今回は名南会の院所のなかでも名南病院で申請をしています）

「無料低額診療」を利用するには

名南病院の職員に申し出てください。医療相談員（ソーシャルワーカー）がくわしく事情をお聞きします。プライバシーは厳守いたしますので安心してご相談ください。「無料低額診療」に該当する方は医療費の一部または全額が免除されます。該当しない方も公的な制度の活用なども含め相談いたします。開始は10月1日からを予定しています。

安心して医療を受けられる輪を広げよう

全国的には増えている「無料低額診療」の事業所ですが、名古屋市や愛知県では新規の申請は3件目となります。事業の内容や対象者、申請の方法などは名南・中川健康友の会で学習班会を開催していきます。また、地域へ「無料低額診療」出前説明会も行いますのでお気軽にご連絡ください。

個別の相談や、相談予約などは名南病院「医療相談室」で承っています。どんなことでもご連絡ください。

名南病院事務次長　水出　禎

無料低額診療事業のお問い合わせ

●名南病院医療相談室
☎052-691-3437
（または名南病院代表　☎052-691-3171まで）
●名南会組織課　☎052-692-7544

名南会ホームページ　URL http://www.meinan.or.jp/

－地域医療・福祉の最前線で－

夢を追いつづけて⑨

創立以来の名南会と友の会運動に関わって

名南会相談役
奥山　きく
（南区在住）

私は、昭和42年4月に名南外科診療所（五条町）（現・名南病院）の開設を心待ちにしていた一人でした。当時自宅が中京病院の近くで工具店を営み、病気になった時は中京病院に受診していました。しかし、中京病院では昼間しか診療が無く、仕事のため夜に受診できる病院を心待ちにしていました。名南外科診療所の開所まもなく「腰痛」患者として夜に受診した時、私一人しか待合室にいませんでした。当時、腰椎レントゲンの第1号が私でした。結果は骨に異常はなく安心した記憶があります。

昭和44年9月に「名南外科友の会」の発会式を現在の道徳交流センターで行い、昭和47年8月に「名南外科友の会」から現在の「名南健康友の会」に改組し、独自性をもった活動へ発展させていくことにしました。当時から友の会運動にたずさわってきた方達が、私ひとりになってしまい寂しい思いです。

改組した「名南健康友の会」の副会長として地域と院所のつながりをすすめてきました。友の会役員さん（当時は幹事さん）や会員さんと職員の方と様々な形の交流を行なってきました。行楽総会もその一つでした。私は、30歳代で息子たちをつれて一緒にバーベキュー大会、ぶどう狩り、芋ほり、みかん狩り、いちご狩り、など楽しく交流することが出来ました。我家では、5代にわたって名南会の各院所にお世話になってきました。

また、職員の方と役員がよく地域に出かけ「資金協力」や、友の会員の「仲間増やし」、「健診」のお誘いなども本当にがんばってきました。

ボランティア活動の一つとして毎年「ひとり暮らしの会員さんや患者さん」宅を訪問して手作り人形を贈ったりしてきました。みなさんは、毎年楽しみにしていて大変喜ばれました。

昭和49年から名南会の理事として関わってきましたが、今後も地域の身近な院所になるようにやっていって欲しいと思っています。ボランィテアさんも増やし、ますます発展させていきましょう。

1972年 名南健康友の会発会式

名南病院で整形外科常勤・長谷川医師の外来診療始まる！

8月より、名南病院で整形外科外来を始めました。これまで名南病院には常勤整形外科専門医の外来診療がありませんでしたが、今後は少しずつですが、これまで以上に整形外科疾患でお困りの方の期待に応えていけるのではないかと思っています。近年日本は超高齢社会となり、高齢者に介護が必要となる原因として、骨折や関節疾患などの整形外科疾患は非常に大きな割合を占めており、整形外科医療が社会に果たす役割は大きいと考えています。膝や肩などの関節の痛みや、腰痛などでお悩みの方、痛みのため日常生活やスポーツ、仕事のうえでお困りの方は整形外科外来に受診して相談していただけるとよいと思います。名南病院にはレントゲンをはじめ、CT、MRI、超音波診断装置、骨量測定装置などの診断機器がそろっており、整形外科疾患の診断治療に役立てていけると思います。名南病院赴任前には、日本リウマチ学会専門医として関節リウマチ患者さんに最新の薬物治療や手術療法を行ってきました。近年リウマチ治療は目覚ましく進歩し、リウマチ患者さんの予後は以前より良くなってきています。また、骨粗鬆症やそれに伴う骨折の治療も数多く行い、その成果を日本整形外科学会、日本骨粗鬆症学会などに報告してきました。骨粗鬆症による骨折は適切な治療を行っても日常生活動作が困難になってしまったり、予後が悪くなってしまうことも多く、適切な骨粗鬆症の診断・治療を行って骨折を予防することが非常に大切です。名南病院においても関節リウマチや骨粗鬆症に対して、患者さんが継続して最善の治療が受けられるよう診療の体制を整えていきたいと考えています。外来診療も始めたばかりで、まだまだ力不足ではありますが、職員の方々や地域の皆様の協力を得ながら名南会の整形外科医療を発展させていきたいと思います。よろしくお願いいたします。

外来で診察する長谷川医師

秋の組織活動月間

強めよう
人のきずな
いのちまもる秋

健康づくり、資金あつめ、仲間ふやし、
社会保障・平和を守るとりくみを
大きく広げ、
安心して住み続けられる街づくりを
すすめよう！

共同組織（社員・協同基金・友の会）のページ

友の会「わいわいおしゃべりクッキング」に参加して

第1回と言う事もあり、参加の人数は大丈夫かな？などと心配しながら当日を迎えました。

メニューは
- オクラのデリ風サラダ ぽん酢のジュレ
- アジのなめろう
- エビと枝豆の塩炒め

調理師さんの調理の仕方を見て、説明を聞いてからそれぞれのテーブルでワイワイ言いながら、手際よくオクラや枝豆を茹でる人、炒める人、またアジは皆で三枚おろしに挑戦しながら、それぞれ分担して一品ずつ仕上げていきました。

アジの三枚おろしは、骨から身がなかなか離れなく、少々雑になってしまったり、皮を剥がすのに苦労したりしながら、作りました。

初めて会った会員さん同士の交流や毎日自分流に調理していたが、調理の仕方手際のよさなどこうすれば良いんだと思うことが勉強になりました。

全体的に一人分の分量が多かったように思いました。家で色々工夫しながら再挑戦したいと思いました。

次回の開催も企画する予定ですので、是非みなさんご参加を!!

名南健康友の会　副会長　伊東　繁

調理師さんによるデモンストレーション真剣です

出来上がりをおいしくいただきました

アジを3枚におろす人、エビと枝豆を炒める人、みんなで手分けして

中川 第27回「反核平和盆踊り」開かれる

模擬店も完売で大成功でした！

8月26・27日に、新中川診療所建設現場北側・波花公園で開催（同実行委員会には、中川診・友の会参加）。舞台から、山口所長・竹本事務長挨拶。模擬店にはおでん・焼きそば出店。行列ができ完売！

新診療所紹介のプラスターが注目を集め、声がかかりました。若い子ども連れの夫婦、小・中・高校生など多数来場。田舎の盆踊りの原風景を思い出させました。

中川健康友の会世話人　加藤平雄

8/27友の会で焼きそばを作り完売!

8月26日・27日
波花公園

診療所の新築移転をアピールしました

名南・中川健康友の会 秋の行楽のお知らせ

とき　12月3日（土）

行先：長野県飯田・伊那方面（予定）

定員：80名

料金：5,000円（予定）

申込受付　11月4日（金）から病院・診療所受付にて行います（定員になり次第締切）
くわしい行程や申込方法などを記載した「チラシ・参加申込書」は次号11月号に折込・配布の予定です。

名南病院をきれいにしたい人集まれ～ おそうじし隊募集

とき：10月22日（土）
14時から（名南病院集合）

院内清掃＆周辺剪定ボランティア

そうじの後に交流会もあります

主催・参加申込・お問い合わせ
名南健康友の会名南病院地域支部　692−7544

歴史探訪シリーズ㉞ 緑区

鳴海城を睨む織田信長の砦 中島砦

尾鍋 昭彦

現在の緑区鳴海一帯は、1560年の今川勢力と織田勢力が激しく戦った桶狭間の戦を前に、多くの砦・城を築き、それぞれが戦いに備えていました。今川義元は三河から西への進出をめざし、これを阻止しようとする織田信長の軍勢は黒木川（現天白川）を境にそれぞれ守りを固めていました。

この頃、根古屋城（鳴海城）を守る山口左馬助教継・九郎二郎父子が義元の側についていたこともあって、信長はこの城を攻略しようと、1559年城を取り囲む三つの砦を築きました。一つは善照寺砦、もう一つは丹下砦、そしてこの中島砦です。これらの砦を築いた翌1560年、信長の奇襲によって、桶狭間の戦いが始まりましたが、この戦いで今川義元は戦死、織田信長の勝利に終わりました。このため、この砦・城は意味をもたなくなって取り壊されてしまい、今ではその跡地すらわからなくなっています。

中島砦は、扇川・手越川の合流付近がその跡地とされていますが、この辺りと思われる所の民有地の片隅に碑が残されています。善照寺砦は鳴海小学校の東（現地名に砦とある）の丘陵地とされ、丹下砦は片平小学校南（現地名丹下とある）の丘陵上にあったとされています。

中島砦碑

●前回の記事の訂正　文化元年（1501年）は文亀元年の誤りでした。お詫びして訂正いたします。

「大腸がん検診」セット配布 『サポーター』大募集!!

友の会では、毎年「1万人の大腸がん検診運動」を各院所と協力して行っています。今年は秋の強化月間に向けて各班会で紙芝居を使って学習していきます。皆さんご本人はもちろん、ご家族やお友達にも是非お勧めをしていただきたいのです！

手遅れにならないうちに…早期に見つけていれば…そんな想いを周りの人にさせないように、勧めていただける方。1人でも勧められそうな方は、是非『大腸がん検診サポーター』さんになってください。よろしくお願いします。

ご不明な点やご質問などがありましたらお気軽にお問い合わせください。

名南会　本部事務局　組織課
電話
052-692-7544まで

我が家の自慢

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10月予定表

日 曜日	班　会	班会内容	班会場所	日 曜日	班　会	班会内容	班会場所
1日 土	12:00～ ひまわり班(南区)	無料低額診療事業	鎌田宅	18日 火	13:30～ 豊北･診療所合同班会(南区)	無料低額診療事業	伝馬コミセン
	14:00～ ヨガ班(中川区)	ヨガ教室	中川診デイケア		14:00～ コスモス班(南区)	無料低額診療事業	デイサービスえがお
3日 月	13:30～ 囲碁教室(南区)	囲碁教室	名南わいわい広場		14:00～ 連鶴教室(南区)	連鶴教室	名南わいわい広場
	15:00～ 滝の水班(緑区)	無料低額診療事業	(佐藤宅)	19日 水	13:00～ 歌謡舞踊教室(南区)	歌謡舞踊教室	名南わいわい広場
4日 火	14:00～ 内田橋西班(南区)	大腸がんと乳がん検診紙芝居	名南診待合室		15:15～ さわやか体操班(中川区)	健康体操	中川診
	14:00～ 連鶴教室(南区)	連鶴教室	名南診 2F 多目的室	20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
5日 水	14:00～ 健康サロン(昭和区)	健康体操	衣料品店ハットリ		13:00～ 鳴丘班(緑区)	無料低額診療事業	会員宅
	14:00～ 中川地域「健康づくり」懇談会	生活習慣病	西前田コミセン		14:00～ 中川地域「健康づくり」懇談会	生活習慣病	豊治コミセン
	13:00～ 歌謡舞踊教室(南区)	歌謡舞踊教室	名南わいわい広場	21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
	15:15～ さわやか体操班(中川区)	健康体操	中川診		13:00～ なでしこ班(南区)	無料低額診療事業	デイサービスえがお
6日 木	14:00～ 道徳地域合同班会(南区)	脳虚血疾患	名南わいわい広場		14:00～ 五条北班(南区)	無料低額診療事業	(鬼頭様宅)
	14:00～ 編み物同好会(南区)	編み物	名南診 2F 多目的室		14:30～ ひよこ昼班(瑞穂区)	老化防止体操	たまり場ひよこ
7日 金	13:30～ 中川地域「健康づくり」懇談会	生活習慣病	プチギャラリー雑花YA(かの里)		えんがわ班(瑞穂区)	大腸がんと乳がん検診紙芝居	デイケアえんがわ
	13:00～ 歌謡舞踊教室(南区)	歌謡舞踊教室	名南わいわい広場	22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
	14:00～ 呼続地域　街並みウオッチング	街並みウオッチング			14:00～ 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
8日 土	14:00～ ヨガ班(中川区)	ヨガ教室	中川診デイケア		14:00～ ヨガ班(中川区)	ヨガ教室	中川診デイケア
10日 月	13:30～ 囲碁教室(南区)	囲碁教室	名南わいわい広場	24日 月	13:30～ 囲碁教室(南区)	囲碁教室	名南わいわい広場
11日 火	13:30～ 絵手紙班会&教室(南区)	大腸がんと乳がん検診紙芝居	名南診 2F 多目的室		15:00～ 囲碁ミニ班会&教室(南区)	無料低額診療事業	名南わいわい広場
12日 水	13:00～ 歌謡舞踊教室(南区)	歌謡舞踊教室	名南わいわい広場		19:00～ 北原ひよこ班(瑞穂区)	大腸がんと乳がん検診紙芝居	(湯浅宅)
	15:15～ さわやか体操班(中川区)	健康体操	中川診	25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日 木	14:00～ 木場地域合同班会(港区)	無料低額診療事業	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
	14:00～ 豊田班(南区)	無料低額診療事業	ふれあいヴィレチ	26日 水	15:15～ さわやか体操班(中川区)	健康体操	中川診
	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	28日 金	13:30～ コーポラス班(南区)	大腸がんと乳がん検診紙芝居	豊田町コーポラス
14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	29日 土	14:00～ ヨガ班(中川区)	ヨガ教室	中川診デイケア
15日 土	14:00～ ヨガ班(中川区)	ヨガ教室	中川診デイケア		14:00～ 呼続地域懇談会(南区)		呼続コミセン
	13:30～ 中川地域「健康づくり」懇談会	「大腸がんと乳がん検診」について	富田地区会館	30日 日	第34回いきいきフェスティバル		道徳公園
17日 月	13:30～ 囲碁教室(南区)	囲碁教室	名南わいわい広場	31日 月	13:30～ 囲碁教室(南区)	囲碁教室	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。お問い合せ先：名南･中川健康友の会事務局　☎052-692-7544

職場紹介 第5回

名南病院 放射線課

みなさんこんにちは、名南病院放射線課です。私たちは、全員で6人という、少ない人数で頑張っています。全員が15年以上のベテランなので、みなさん安心して検査を受けて下さい。

私たちの仕事は、みなさんもご存じの通り、X線で体の写真を撮る仕事しています。一概にX線で体の写真を撮ると言っても色々あり、例えば一般撮影（胸・お腹・骨など）・テレビ透視（胃・大腸など）・CT（輪切りのX線写真）・MRI（磁気を使った撮影）など、色々な機械でいろいろな場所を撮ります。特に今、力を入れているのがマンモグラフィー（乳房撮影）で施設も技師もA認定を貰っています。

これからも私たちは、患者様の病変や骨折などを見逃さない写真を提供する事を心がけて日々勉強していきます。

近年、色々な癌にかかる人が増えているので、早期発見・早期治療の為にも、みなさんガン検診をお勧めします。

（放射線技師：長嶌　徹）

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
10月4日・18日　11月1日・15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

口は健康の入り口シリーズ⑤

「気づかないうちに進行する歯周病」

歯周病（ししゅうびょう）…どなたでも一度は聞いたことがあるでしょう。歯周病は、歯の汚れの中の歯周病菌が歯肉に感染し、歯を支える歯周組織（顎の骨や歯肉）が破壊される病気です。総合して歯周病といったり歯槽のうろうと呼ばれています。

歯周病の初期は痛みがなく、歯周病と気づきにくいのが特徴です。そのため、かなり進行してしまってから痛みやひどい腫れで歯科を受診する方が少なくありません。その場合、歯を抜くしか方法がないケースもしばしばです。

歯周病自己チェック

①歯をみがくと出血することがある
②歯と歯の間に食べ物がはさまりやすい
③歯が長くなったように見える
④歯ぐきの色が悪い
⑤疲れると歯が浮いたり歯ぐきがはれる
⑥口臭があるといわれる
⑦朝、口の中に血やうみが出ている
⑧かたいものがかめなくなってきた
⑨歯がぐらぐらする
⑩歯が自然に抜ける

向かって左側が健康な状態
右側が歯周病

永年放置してしまった事例

写真：全日本民医連
「口から見える格差と貧困」より

歯周病は、予防と早期発見・早期治療が大切です。
3つ以上あてはまったらすぐ歯科を受診してみましょう!

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　TEL052-691-6480（むしばゼロ）

署名のお願い

「大幅増員と夜勤改善で安全・安心の医療・介護の実現を」国会請願署名にご協力をお願いします

名南会で働く職員でつくる名南会労働組合では、「大幅増員と夜勤改善で安全・安心の医療・介護の実現を」国会請願署名にとりくんでいます。みなさまもご承知の通り、医師はもちろんのこと、看護師、介護職員などの不足も深刻さを増しており、医療・社会保障予算を先進国並みに増やし、国民が安心して暮らしていける制度の実現が求められています。

今回、医療法人名南会の協力のもと、めいなん新聞に署名を同封させて頂きました。署名の趣旨にご賛同頂けましたらご家族の分も含めてご署名頂き、返信用封筒（切手不要）に入れて郵便ポストに投函頂ければ幸いです。また、病院・診療所窓口にご持参頂いても構いません。みなさんのご協力をよろしくお願い致します。

一部、署名が同封されていない地域があります。ご了承下さい。

名南会労働組合

高校生一日看護師体験

今夏も名南会の各院所で高校生1日看護師体験の受入れを行いました。この看護師体験は、一人でも多くの高校生に、看護師の職務を理解してもらい、また、将来の職業選択の幅を広げてもらうために毎年開催しているものです。

7月から8月までの5日間で、14校から計78名の高校生が参加しました。参加者の特徴としては3年生で看護学校進学を目指す3年生が49人と全体の大部分をしめました。

今回の内容としては、午前中に学生同士で足浴と血圧測定の練習を行い、午後からは病院見学を行ったのち、実際に病棟で患者さんの血圧測定、足浴などを実践しました。

参加した学生からは「患者さんとのコミュニケーションがとても大切だと思った」という感想が多く聞かれました。また、病院見学で薬局・検査科・放射線科を回り、私たちの目指すチーム医療を感じてもらえたようで嬉しく思います。

看護師への道は決して平坦ではありませんが、看護師を夢見た瞬間を忘れずにひたむきに学び続けていってほしいと思います。

（人事教育室　高和　希）

簡単!! 健康体操　立って運動 その1

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
背もたれのある椅子など、支えになるもの

2）運動
つま先立ち
①椅子の背を持ち、まっすぐ立ちます
②できるだけ椅子によりかからないよう、つま先立ちをします

足上げ（前）
①椅子の横に立ち、片手で椅子の背を持ちます
②左右交互に足踏みをします

足上げ（後ろ）
①椅子の背を持ち、まっすぐ立ちます
②踵を上に上げるように、後ろに足を伸ばします

来月は…「筋力をつけよう!～立って運動②～」筋力訓練を紹介します。

第68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～Q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。

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

たてのかぎ

1 女房持ちのこと
2 木曽川、揖斐川とあわせて木曽三川と呼ばれています
3 世界遺産に登録されている広島平和記念碑は「□□□□ドーム」の名で知られています
4 会計年度内の公共部門の収入のこと
5 「□□が知らせる」何となく予感がすること
6 主に愛媛県でたくさん作られるミカン
7 キリスト教の教職者名
9 「□□がゆるむ」締まりがなくなること
14 デジタルカメラを略して…
16 「□□鶴」「□□紙」「□□詰め」「□□込み」
17 お茶の渋み成分ですが、いろいろな生理作用があるとされて話題になりました
18 「宮崎□□□」女優。「神様のカルテ」で主演しました。
20 動物実験に使うネズミ。マウスより大きめです。
21 傾斜した道のこと
22 コネクションの略。「□□で就職する」「□□をつける」

よこのかぎ

1 愛知県の地名です。「□□□グリーンロード」「□□□神社」「□□□山」「□□□温泉」
4 鳥肌のこと
8 本人の願いによる退職のこと（本当は陰に無言の圧力あり??）
10 カニの王様、豪快に食べられる北海道のカニと言えば…
11 上肢⇔□□
12 病気や怪我の診断・治療や予防、保健などについて研究する学問とは?
13 地下に多量の石油を埋蔵している地域
15 年をとるとだんだん皮膚がたるんで□□で増えてきますねぇ
16 「ハニカミ□□□」と呼ばれたのはゴルフの石川遼選手
18 「□□とキリギリス」はイソップ寓話のお話です
19 沖縄で発達したとされる素手で戦う武術、スポーツ。突き・受け・蹴りが基本です。
21 釣りや洗濯物を干すのに使う長い棒
22 「□□□□バッタ」　ぺこぺこする人のことをこう呼んだりします
23 「□□□□□共同募金」
24 1000グラム=1キログラム、1000キログラム=1□□

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10月31日（月）
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　名古屋市南区豊田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。

434号の答えは「イママデハ　バチノアタラヌ　ヒルネカナ」　23通の応募があり、21通正解。
（当選者）　深谷　安子さん（岐阜県中津川市）　　成田　忠司さん（瑞穂区井の元町）　　小野　なをみさん（港区錦町）

投稿 読者のひろば

わが家のゴーヤ料理紹介します

「読者のひろば」を読んでいて、一度もゴーヤを食べたことが無いとの方に、我が家のゴーヤ料理を紹介します。
①ゴーヤを輪切りにして中のワタを取り除き、ひきにくとタマネギ、卵を混ぜたものをゴーヤにつめて、フライパンで両面焼く。（ピーマンの肉づめと同じ）
②ゴーヤを半分に切って、ワタをとり、5㎜位の厚さに切って、タマネギ、ニンジン、エビとをてんぷら粉であえて油であげる。（ゴーヤ入かきあげ）

瑞穂区平郷町　米塚　恵子　さん

中川診療所・絵手紙教室作品が、中川区平和美術展に

7月7、8、9日に中川区平和美術展があり、100人以上の方の絵が展示されていて（昨年より多くの人）、中川診療所デイケア2Fで描いている絵手紙教室の人達の絵もたくさん展示されていました。ハガキ一杯に元気のいい楽しい絵ばかりでしたよ。長く続いているようですね。

中川区荒子　池内　美代子　さん

法要が、親戚お互いの再会と健康を願う機会に

父が昨年暑いお盆に亡くなって、一周忌の法要を営みました。暑い中、親戚の方々に参加していただき、無事終えました。めったに会わない親戚の方々も昨年四十九日の法要以来で、それぞれに元気でしたが、杖を使われる方も出て、来年の三回忌にもぜひお元気で参加していただける様お願いしました。法要は、亡くなった人が、残された皆がたまには会ってお話をしたり、楽しく過ごしなさいという願いが込められていることを実感致しました。

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
小川 裕仁（調理師）

旬の食材をつかって 秋の味覚さんまごはん

ミニ栄養学
しそはビタミン類、ミネラル類が多く特にカロテンとカルシウムは野菜の中でも群を抜いています。
神経痛、冷え性、セキ止め、健胃などの効果があります。

材料（3人分）

お米	2合
さんま	二匹
干し椎茸	二枚
人参	30グラム
油揚げ	1枚
銀杏	6個
薄口醤油	大さじ3
お酒	大さじ3
みりん	大さじ2
昆布だし	280cc
塩	小さじ1／2
サラダ油	大さじ1
しそ（大葉）	3枚
しょうが	10g

作り方

1人前693カロリー

①お米を洗いザルにあけ、30分水気を切っておく。
②さんまは腹から頭にかけて斜めに落とす。はらわたを取り出しきれいに洗う。
③焦げないようにきれいに焼く。
④干し椎茸を水で戻し3㎜幅に切る。人参は皮を剥き3㎜角の棒状に切る。
⑤銀杏は皮を剥き沸騰した湯の中に入れ柔らかくなったら取り出す。
⑥油揚げは熱湯を掛け油抜きし、5㎜幅に切る。しそは細切りにし、水にさらしておく。
⑦熱した鍋にサラダ油をしき、干し椎茸、人参、油揚げを炒める。食材に火が通ったら薄口醤油・酒・みりん・塩を加え味をなじませる。
⑧炊飯器に、お米と具材と汁・昆布だしを加え軽くかき混ぜて炊きあげる。
⑨炊きあがったら大葉を盛り完成です。

お詫び:前号（435号）に掲載した「茄子とトマトの豚みそ炒め」の記載に誤りがありました。
次号に正しい内容をあらためて掲載します。