

高齢者が、安心して、安全に暮らせる街・呼続に



実際に車イスを使い段差の確認

名南健康友の会ふれあい病院地域支部・呼続地域班(コスモス・ひまわり・なでしこ班)では、友の会として「安心して暮らせるまちづくり」のために、自分たちの地域で何が出来るか話し合いをすすめてきました。そして、自分たちの住んでいるまちが安心して暮らせるか点検活動しようということとなり、NGO新日本婦人の会南支部、日本共産党呼続支部と共同で「健康まちなみウォッチング」に取り組むことになり、10月7日(金)午後、16人の参加で実施しました。

今回のまちなみウォッチングは、「私たちが暮らすまちが、住みやすい環境か、高齢者にやさしいまちか、危険な箇所がないか」を

**名南健康友の会・呼続地域班が
友の会ではじめての
まちなみウォッチング**



第437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

点検の結果、「山崎川の悪臭、横断歩道が消えている箇所、薄くなった樹木で隠れて見えない道路標識、呼続駅上り線ホーム側に改札がなく高齢者には利用が大変、歩道のでこぼこや段差、カーブミラーを取り付けたほうが良い場所、市バス停に屋根が欲しい、夜間街路灯が少ない」など多くの問題点が見つかりました。まちなみウォッチングを終え参加者からは、普段生活しているまちもあらためてゆっくり歩きながら見直してみると問題点が多くあること、まちが車社会中心の設計になっており、歩行者・高齢者の視点が不十分であること、などの感想が出されました。今後、結果をまとめ、名古屋市(土木事務所)と改善の交渉を行う予定です。



◀交差点の安全は重要な点検ポイント



最後に参加者全員で記念撮影▶

中川診療所

移転・新築リニューアルオープンまであと1か月



季節の移り変わりも早く、柔らかな秋の日差しとなりました。中川診療所新築工事も6月の着工以来、大きなトラブルもなく順調に進み、現在では足場も徐々に撤去され、姿が見え始めました。

ベランダ、手すり、アクセントとなる柱などはこれからですが、明るく優しい印象です。正面玄関の向かい側に波花公園があり、緑の豊かさに加え、朝は地域サークルの方がグラウンドゴルフを和気あいあいと楽しみ、午後からは子ども達も元気に走って遊ぶ…とても温かく恵まれた環境で、患者

11/19に「完成祝賀会・内覧会」開催。
11/28から新診療所での診療開始へ

完成祝賀会

11月19日(土)午後2時~

内覧会

11月19日(土)完成祝賀会終了後

~午後4時まで

20日(日)午前10時

~午後4時まで

会場はいずれも**新診療所**

中川診療所事務長
竹本 実花

さま・地域の皆さまと「これからどんな事を始めようかと希望で胸が膨らみます。リニューアルまで1か月、カウントダウンを意識する頃となりました。資金募集運動も活発になり、受付での声掛け・訪問行動を通して協同基金積立通帳の協力件数がグンと増えました。地域の皆さまの「力」を改めて実感すると共に、感謝の気持ちでいっぱい。胸を張って気持ちのよいスタートを切れるように、中川診療所職員も一丸となってリニューアルを成功させたいと思います。

- 地域医療・福祉の最前線で -

夢と追いつづけて

10

大変だったけれど やりがいがあった



名南会相談役
加藤 カズ子
(瑞穂区在住)

私が名南会と関わったのは、昭和58年頃、夫を亡くし、ひとりぼっちだった時に、故郷の三重県松阪市で同じ小学校の同級生だった奥山きくさん(夢を追いつづけて⑨の方)に名南会を紹介していただいたからです。その後、姑さんとの暮らしのなかで、名南会の病院・診療所を紹介してもらい大変お世話になりました。

私は、名南会の社員になり、名南健康友の会幹事(現在の役員)として頑張ってきました。「仲間ふやし(友の会員ふやし)」も数百人の仲間を増やしてきました。その増やした友の会員さんに名南会の社員になってもいい、その社員さん達がまた「仲間」を増やしてくれるなど、本当に大変だったけれどやりがいがありました。平成15年6月には名南診療所の改築オープン、平成21年10月にはデイサービス庵(いおり)のオープン...といずれも「建設委員会」のメンバーとして共同組織の立場から参加してきました

た。患者さんが喜んで利用してもらえる事業所にするために奮闘しました。特に、建設資金募集運動は、自分と関わってきた友の会員さんをお願いしに、職員とともにがんばってきました。

現在も喫茶店(瑞穂区)に朝早くスクーターで出勤し、午前中までの時間ですが働いています。この喫茶店に集まってくる友の会員さんたちに「協同基金」をお願いしたり、健診のお誘いをして、毎日が「班会」のようです。みなさんが快く協力してもらっています。

私は、いつもプラス思考で考えるようにしています。名南会の相談役になっても、名南健康友の会の名南診療所地域支部の役員としてがんばっています。身体が悲鳴をあげていますがゆつくりとマイペースですすめていこうと思っています。



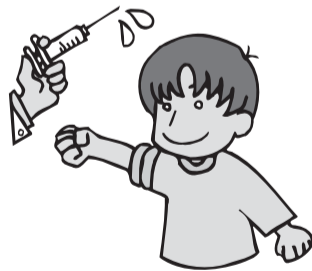
平成21年にオープンしたデイサービス庵(いおり)などの全景

家族みんなでインフルエンザの予防接種を受けましょう

- 予約制
- 料金 1回目 3000円、小児の2回目は2000円
(同一場所で1回目接種した場合)

※名古屋市内に居住している65歳以上の方、接種日において60歳以上で次の1)~4)のいずれかの機能障害(身体障害者手帳1級相当)のある方; 1)心機能障害、2)腎臓機能障害、3)呼吸器機能障害、4)エイズウイルスによる免疫機能障害 の方の自己負担金 1000円

※生活保護世帯、市民非課税世帯に属する方及び中国残留邦人等に対する支援給付に係わる本人、公害病認定患者(緑色の公害医療手帳をお持ちの方)は自己負担金免除制度があります。くわしいことは受付でお尋ねください。



名南病院小児科部長
外園 芳美

今シーズンのインフルエンザワクチンは昨シーズンと同じ構成で、A/カリフォルニア/7/2009(H1N1)(2年前にいわゆる新型といわれた型)、A/ビクトリア/210/2009(H3N2)

(いわゆる香港型)、B/ブリズベン/60/2008の3種類が含まれています。今シーズンから小児の接種対象年齢および接種量の変更になり、生後6月から3歳未満の児は1回0.25mlを2回、3歳以上小学生は1回0.5mlを2回、中学生以上は1回接種となります。卵アレルギーといわれていても多くの方は問題なく接種して頂けますが、当院以外で卵アレルギーと診断されている方は、その医療

機関で相談して下さい。ワクチンを接種してから効果が出るまでに数週間かかると考えられているため、できれば年内に接種を済ませて頂くようお願いいたします。またワクチンを接種してもインフルエンザにかかってしまうことがあります、特にご家族の方がかかるとお子さんにつりやすいため、ご家庭全員が接種される方がよいと思います。早めに予防接種を受けられることをお勧めします。

名南病院での小児科の予防接種日

- 第1、3火曜日14時から16時30分
(11月1日、11月15日、12月6日、12月20日)
- 11月、12月の第1、3土曜日9時30分から11時30分
(11月5日、11月19日、12月3日、12月17日)

外園医師担当の診察日
月・水・木・金曜日の午前診
水曜日の夜診
月曜日の夜診(不定期)

9月からの健診強化月間に合わせ、
全ての班会で健診についての紙芝居

楽しくてわかりやすいと好評!

紙芝居班会

共同組織

(社員・協同基金・友の会)

のページ



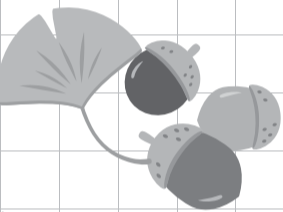
真剣に見いる囲碁教室のみなさん



友

の会では、9月から地域での大腸がん検診運動がはじまるにあわせて、健診委員会作成のオリジナル紙芝居を使って、9月から10月にかけて、すべての班会で学習を進めています。紙芝居をつくるきっかけは7月の健診委員会でのこと。大腸がん検診運動も4年目に入り、とりくみがマンネリになってしまつのを防ぐために、なにかいいアイデアはないか、との議論に…。その時、7月から新たに法人健診委員長に就任した辻村文宏医師が「それならば紙芝居で学習したらどうでしょうか」と発言。「誰が絵を描くの?」との声に「僕が書いてみましょうか」と辻村医師が作者を立候補。絵も内容も辻村医師が作成し、力作が完成しました。

「よく描けているね」「紙芝居だとわかりやすい」と班会参加者からも大好評で、楽しい班会になっています。



150名を越える参加で大盛況

第9回名南診地域健康まつり



ライブの様子

準備会のたびにバザーの品が増え、当日は台の上がいっぱいになり、みなさんの善意に感謝です。鍋あり、食器、タオル、洗剤、カバン、帽子、布ぞうり、ぬいぐるみなど、お値打ち価格で飛ぶように売れました。少し残ったものは次のバザーにのこした。隣のテーブルでは折り紙でまわる「コマ」の実演。「はじめ」というお母さんに小学生の女の子は、バザーでお気に入りのものを買ってもらう嬉しそう。私も楽しかったです。

名南健康友の会
平郷班
野口美津子



職員と友の会の方で焼きそばを作りました

9月24日(土)名南診療所まつりが開催されました。当日が楽しい催しになればと、友の会の方々と数回にわたり会議も重ね、バザーやみたらし等の出店また地域の方により名南診療所を知って頂く良い機会となる様、クイズ形式で各部署の取り組みも紹介しました。当日は天候にも恵まれ、多くの方に来て頂く事が出来、笑顔と共に無事終わる事が出来ました。反省点も多く残りましたが、来年の課題とし、今後も地域に根付いた活動を広げていきたいと思ひます。

名南診療所
居宅支援事業所

中瀬みどり

名南・中川健康友の会

11月の催し物

11/ 5(土) 第8回ふれあい健康フェスタ
14時から (名南ふれあい病院)

11/12(土) 第3回名南健康まつり
13時30分から (名南病院)

中川診療所移転新築リニューアル(新・中川診療所)

11/19(土) 14時から 11/20(日) 10時から
完成祝賀会・内覧会 内覧会

※内覧会は両日とも16時終了

11/29(火) 第2回わいわいおしゃべりクッキング
10時から ~お正月料理をつくろう~

参加費800円

南区役所 5階調理実習室 ※参加申込は11/1から
友の会事務局 692-7544 まで



歴史探訪

シリーズ35
緑区

尾鍋 昭彦

知多半島とその周辺は、古くから醸造業の盛んな地域ですが、緑区大高町の大高城址の北、大高川左岸の地域には、現在でも酒造業を営む商家が存在しています。大高町の酒造の起源については明らかではありませんが、元禄10年(1697)には酒株の制度があったと云われていますから、江戸時代初期から、酒造がおこなわれていたものと思われれます。

明治の初めには、9軒の酒造業者があり、製品は東海道線が全通する明治22年(1889)までは、大高川から樽船に乗せて、扇川へ出て、海上路で江戸、紀州まで運んでいました。現在では、神の井酒造、萬乗醸造、山盛酒造の3軒のみとなっていますが、そのうち、西門田にある萬乗醸造は、寛政6年(1794)創業と云わ



萬乗醸造入口と煙突

れ、江戸時代末期には工場を拡張するなどして、酒造量を大きく増加させました。この工場の出入口左手には、今は使われていない赤レンガで造られた大きな煙突があり、萬乗醸造のシンボルとなっています。この辺り一帯は酒造業を営む商家の主屋、酒蔵、土蔵が連続して並ぶ、独特の街並みの景観が見られる所となっています。

なお、室町時代末期の大高城は今川義元の勢力下であり、近くの丸根砦、鷲津砦は織田信長の手にあつて、両軍は桶狭間の戦いを前にして、激しくにらみあつていました。永禄3年(1560)桶狭間の戦いが終わつて大高城は廃城となり、現在は、丸根砦、鷲津砦と共に、国の史跡に指定されています。

「第25回日本高齢者大会」に参加して

今年のスローガンは例年の「町から村からの連帯でひとりぼっちの高齢者をなくそう」に加え、「地震・津波災害への救援・復興を急ぎ、原発被害を防げ」の二本立てになりました。

現地実行委員会の歓迎挨拶の中では「若者の貧困が、多数の孤独な高齢者の存在の背景にあり、高齢者の孤独は高齢者だけの問題ではなく、国民全体の問題と言わなければなりません。今大会がひとりぼっちの高齢者をなくそうの運動を、国民的規模で大きく盛り上げる機会となることを願う」と強調されました。

大会の参加者は全国から述べ4,571名、愛知からは延べ134名が参加しました。大会の感想は、一言で言えば「税と社会保障の一体改革」という大宣伝をマスコミがしていますが、原発の「安全神話」ならぬ、税と社会保障の一体改革の「安全神話」に用心が必要になっているという点を強調したいと思ひます。

私たちはバスツアーで二泊目はバスの中、一泊目は浅虫温泉、二泊目は赤湯温泉と強行スケジュールの中で学習と交流してきました。来年は香川県で開催されます。元気な方はぜひご参加ください。今年の愛知のメンバーで最高齢は93歳の元気な方でした。



名南健康友の会役員 水野 健二

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 火	14:00~ 内田橋西班(南区)	大腸がんと乳がんの紙芝居	名南診待合室	16日 水	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		19:00~ 平郷班(瑞穂区)	大腸がんと乳がんの紙芝居+カロリーの話	喫茶あみん
	19:00~ 御鏡班(瑞穂区)	大腸がんと乳がんの紙芝居	(水谷宅)		17日 木	13:00~ 絵手紙教室(中川区)	絵手紙教室
2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	13:00~ 鳴丘班(緑区)	インフルエンザ	(会員宅)	
	14:00~ 健康サロン(昭和区)	健康体操	衣料品店ハットリ	18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~ なでこ班(南区)	不整脈	デイサービスえがお
4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		14:00~ 五条北班(南区)	インフルエンザ	(鬼頭宅)
5日 土	14:00~ 第8回ふれあい健康フェスタ		名南ふれあい病院ふれあいヴィレチ	14:30~ ひよこ屋班(瑞穂区)	大腸がんと乳がんの紙芝居	たまり場ひよこ	
	12:00~ ひまわり班(南区)	ふれあい健康フェスタへ		19:00~ えんがわ班(瑞穂区)	無料低額診療事業	デイケアえんがわ	
	14:00~ ヨガ班(中川区)	ヨガ教室	中川診デイケア	19日 土	14:00~ 中川診完成祝賀会・内覧会		
7日 月	13:30~ 囲碁教室(南区)	囲碁教室	名南わいわい広場	20日 日	10:00~ 中川診内覧会		
8日 火	13:30~ 絵手紙班&教室(南区)	無料低額診療事業	名南診2F多目的室	21日 月	13:30~ 囲碁教室(南区)	囲碁教室	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	22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
9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	13:30~ ちぎり絵ミニ班(南区)	無料低額診療事業	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	14:00~ 絵手紙教室(南区)	絵手紙教室	名南診2F多目的室	
10日 木	14:00~ 木場地域合同班会(港区)	ハイキング	名南わいわい広場(未定)	24日 木	10:00~ 八事班(昭和区)	大腸がんと乳がんの紙芝居	八事コミセン
	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	10:00~ 三条班	無料低額診療事業	(牧野宅)	
11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	13:00~ 着付け教室	着物着付け教室	名南わいわい広場	
	12日 土	13:30~ 第3回名南健康まつり	名南病院	14:00~ 編み物同好会(南区)	編み物	名南診2F多目的室	
13日 日	14:00~ ヨガ班(中川区)	ヨガ教室	中川診デイケア	25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
	第34回いきいきフェスティバル		道徳公園	28日 月	13:30~ 囲碁教室(南区)	囲碁教室	名南わいわい広場
14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&教室(南区)	無料低額診療事業	名南わいわい広場	
	15:00~ 滝の水班(緑区)	不整脈	(佐藤宅)	13:30~ コーボラス班(南区)	無料低額診療事業	豊田町コーボラス	
15日 火	13:30~ 豊北診療所合同班会(南区)	大腸がんと乳がんの紙芝居	伝馬コミセン	19:00~ 北原ひよこ班(瑞穂区)	カロリー計算の仕方	(湯浅宅)	
	14:00~ コスモス班(南区)	不整脈	デイサービスえがお	29日 火	10:00~ おしゃべりわいわいウッキング	料理教室	南区役所5階
16日 水	14:00~ 連鶴教室(南区)	連鶴教室	名南わいわい広場	30日 水	15:15~ さわやか体操班(中川区)	健康体操	中川診(新施設)
	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

2011年11月予定表

みなさんこんにちは。かたらの里通所リハビリテーションをご紹介します。通所リハビリテーションは通称「デイケア」と呼ばれています(「デイサービス」とは違います)。「デイケア」は在宅に暮らす介護認定を受けた高齢者が、通いながらリハビリテーションを受けることができる介護保険事業所です。かたらの里デイケアの特徴は男性の利用者が約半数弱いることです。比較的自由な雰囲気、個性を尊重しながら、やるべきことはやって頂くのが私達のスタンスです。スタッフはパートさ

ん8名と男性スタッフ4名とリハスタッフ3名で運営をしています。毎日、入浴介助で汗を流し「ぜんぜん痩せない」と言いながら頑張っています。毎朝行う頭の体操は勉強になり、リハビリ職員も利用者様の個別リハビリを行いながらひそかに参加しているそうです。道徳平和盆踊りで踊ったロックソランはこの部署よりもうまく踊ることができると自負しています。敬老会でも披露して、利用者様から沢山の拍手を頂きました。こんなデイケアですが、利用



者様の笑顔を引き出す関わりをしたいと職員一同頑張っています。利用者様がいらつしゃいましたらぜひ、ご紹介ください。

職場紹介 第6回 かたらの里通所リハビリテーション

□は健康の入り口シリーズ⑥ 「歯周病かどうかを調べるには？」

今回は歯周病の自己チェックについてお話しましたが、今回は歯科医院で行う歯周病の検査についてお話します。歯周病を調べるには、いくつかの検査を行います。

- ①レントゲン検査で歯を支える骨の状態を調べます。
- ②歯のまわりの歯ぐきの状態を「プローブ」という器具を使って調べます。歯垢(しこう)や歯石(しせき)などの汚れの程度や、うみや出血がないかを1本1本調べます。(図①)
- ③歯がぐらぐらしていないかを調べるためピンセットでつかんで動かします。(図②)

歯ぐきからの出血や、歯ぐきの痛み・腫れなどがなくても定期的に歯科検診を受けましょう。

また、唾液を使って歯周病がチェックできる「サリバスター」という検査キットがあります。班会やちょっとした集まりの際にみんなで簡単に歯周病チェックができますので、はみんぐ歯科または名南会本部事務局組織課にお問い合わせください。

写真:GC「デンタルなぜなに?」より



図①



図②

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** 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

曜	日	月	火	水	木	金	土	
午	前	内科1	○	○	○	○	○	○
		内科2	○	○	○	○	○	○
		内科3	○	○	○	○	○	○
		内科4	○	○	○	○	○	○
午	後	小児科	○	○	○	○	○	○
		外科1	○	○	○	○	○	○
		外科2	○	○	○	○	○	○
夜	診	外科3	○	○	○	○	○	○
		内科1	○	○	○	○	○	○
		内科2	○	○	○	○	○	○
夜	診	内科3	○	○	○	○	○	○
		内科4	○	○	○	○	○	○
		小児科	○	○	○	○	○	○
夜	診	外科1	○	○	○	○	○	○
		外科2	○	○	○	○	○	○
		外科3	○	○	○	○	○	○

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

曜	日	月	火	水	木	金	土	
午	前	○	○	○	○	○	○	
午	後	ものわずれ外来						○

外来・一般外来、どなたでも受診下さい。
火曜午前の外科系単位は早川医師担当。

名南介護老人保健施設 かたらの里

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

曜	日	月	火	水	木	金	土
午	前	○	○	○	○	○	○
午	後	往診	往診	往診	往診	○	○
夜		○				○	

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	○	○	○	○	○	○
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 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 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

名南会診療案内

2011年11月より

簡単!! 健康体操

立って運動 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

背もたれのある椅子など、支えになるもの

2) 運動

足開

- ① 椅子の背を持って立ちます。
- ② 片脚を真横に上げます。

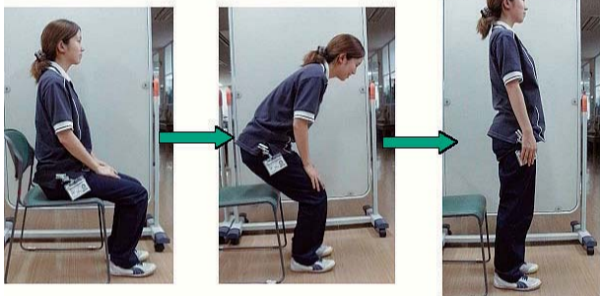
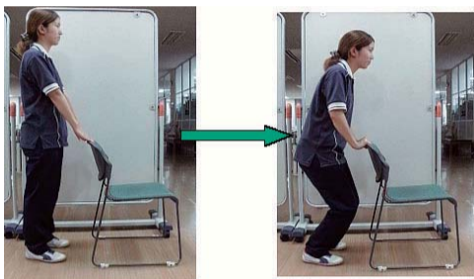
*このとき、できるだけつま先が外を向かないよう、踵からあげるようにします。



ハーフスクワット

- ① 椅子の背を持って立ちます。
- ② ゆっくり膝を曲げます。

*深く曲げると膝に負担が強くなるので、浅めに曲げます。



立ち上がり

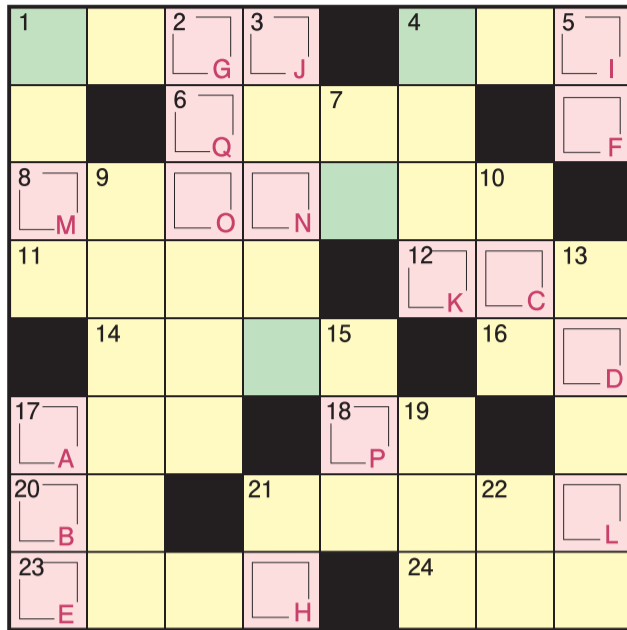
- ① 背もたれにもたれず、体を起こして座ります。
- ② からだを前に倒しながら、斜め上に伸び上がるように立ち上がります。
- ③ 椅子からおしりが離れたら、ひざ・からだをゆっくりと伸ばします。

来月は…「正しく歩こう!」歩き方を紹介します。

クロスワードパズル

第69回

出題 大森久紀
名南診療所長



【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、出来た言葉を書いてください。緑のマスの中には「かたらい」の文字が入ります。

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 デフレ
 - 2 「毒をもって毒を返す」悪事・悪人を除くのに、他の悪事・悪人を利用すること
 - 3 タバコ好きの人
 - 4 ミカン科の常緑小高木
 - 5 「独楽」まわして遊ぶおもちゃです
 - 7 「ブラジャー」の略
 - 9 名南会の「○○○○○○○○」はおかげさまで開設2年周を迎えました
 - 10 あたまの働き、知力。「○○○○明晰(めいせい)」
 - 11 左右両方の目
 - 12 「創意○○○○」考えをめぐらせて、新しい方法や手段を見つけて出すこと
 - 13 人の住んでいない家
 - 14 南太平洋、フランス領ポリネシアの島人のこと。「なまけ○○」「おろか○○」「くせ○○」
 - 15 「転ばぬ先の○○」

よこのかぎ

- 1 アウトドア
- 4 日本古来の打楽器。英語で言えばドラム
- 6 食べ物を買うための費用、食費のこと
- 8 「弘法(こうぼう)○○○○○○○○」 名人は道具のよしあしにかかわらず、立派な仕事をするということ
- 11 「冷たい戦争」とも呼ばれます
- 12 自分の名前をはっきりと言うこと。「互いに一をする」
- 14 すばやく頭を働かせて物事に対応する能力。「一のある人」
- 16 「○○曲折」道などが曲がりくねっていること
- 17 英語で地球のことは?
- 18 「臭いものに○○」人に知られたいくない事柄を一時しのぎの手段で隠そうとすること
- 19 桃太郎がお供の動物たちにあげたのは○○団子です
- 20 毛筆によって描いた絵のこと
- 21 「○○○○買いの銭失い」安い値につられて結局損をすること
- 22 住んでる土地による縁故関係のこと、ちなみに血のつながりの縁故関係は「血縁」

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11月30日(水)

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・短歌・マンガ・写真などの投稿も募集しています。

435号の答えは「クサバナヤ イウモカタルモ アキノカゼ」23通の応募があり、全員正解。
(当選者) 近藤 優磋子さん(南区氷室町) 片山 勇さん(南区豊) 竹島 満さん(南区堤町)

投稿 読者のひろば

無料低額診療事業で、困っている人に心強い医療機関に
地域で、借金のことや年金のことなど生活相談から労働相談も色々しています。そんな時に「めいなん」10月号が届きました。本当に地域では医療を受けてなく困っている人もいます。そんな人の心強い医療機関になりました。一出資者として、出資しては本当に良かったと喜んでます。私の相談者の中には、ある印刷会社の小会社に長年勤めていたアルバイトの人が、会社の会長にクビにされ、今は生活保護を受けていますが、初めは医療も困っていました。その会社は不当にも社会保険

未加入だったので、名南会をこりからも応援します。
緑区鳴子町
井代 佳明 さん

震災復興後もまもなく6ヶ月、現在テレビがありませんので映像での情報はありません。ラジオ、新聞では、未だ手が入っていない住宅や農地があるとのこと。ボランティアの活動や知人がボランティアから帰っての報告を聞くと、国の援助を強化して欲しいと思います。国は、ボランティアをまかせて、後始末を終わ

らせるのではと不安です。
瑞穂区十六町
杉村 イツ子 さん

「歴史探訪シリーズ」、ご縁を期待し、今度訪ねてみようという歴史探訪シリーズ。瑞穂寺、わりと近くでもなかなか行けずじまいです。ここのは、笠寺観音(笠覆寺)の玉照姫様、言わずと知れたお地蔵様を被らせられた方の実家だという一説を、歴史案内の方に伺った事があり、差し詰め現代では、傘を忘れた人に貸すかあげるかのお話になるのでしょうか。そうすれば私にもひょうとして御縁が? ともうそんな年頃ではありませんが、今度訪ねてみようと思えました。
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(2人分) *****

- 茄子 240g
- 豚バラ肉 150g
- トマト 70g
- サラダ油 大さじ1
- 「調味料」
- 味噌 50g
- 砂糖 30g
- 醤油 小さじ1
- 豆板醤 少々



***** 作り方 *****

1人前442カロリー

- ① 茄子はヘタを取り縦半分になり、5ミリ幅の斜め切りにします。
- ② 豚バラ肉は3~4センチ幅に切ります。
- ③ ピューレ状にしたトマトに、調味料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、色が変わったら茄子を加えさらに炒めます。
- ⑤ 茄子がしんなりしたら③を加え、絡ませたら完成です。

9月号に掲載した上記内容に誤りがありましたので、あらためて正しい内容を掲載させていただきます。お詫び申し上げます。