めいなん

第438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

秋の共同組織拡大強化・健診推進月間（10・11月）

強めよう人のきずな いのちまもる秋

広がる 仲間ふやし ボランティア活動 多彩なとりくみ

「強めよう　人のきずな　いのちまもる秋」をスローガンにとりくみを進めてきた「秋の共同組織拡大強化・健診推進月間」（10・11月）が終了しました。各地域で、仲間ふやしやボランティア活動など、多彩なとりくみが広がりました。

名南病院地域であらたに2班が誕生

～南木場班・新三条班～

名南健康友の会名南病院地域支部では、3つの新班結成を月間目標に掲げてきましたが、これまでに2つの新班が誕生しました。

一つ目は「南木場班」で、10月13日に友の会長の土肥カヅ子さん宅で6名が集まり、「大腸がん健診・乳がん検診」の紙芝居を見ながら楽しく学習しました。

二つ目は「新三条班」です。以前の「三条班」が休止してから数年が経過…。月間目標を決めた支部会議をきっかけに、友の会役員の牧野尚子さんが声をかけてもらったところ「新しく班会を開こう！」となり、10月27日に牧野さん宅をお借りして、新しいメンバーも交え新班結成となりました。当日は12名が参加し、同じく紙芝居で学習。「いつでも元気」も2部増え、元気になれる班会にしていこうと確認しました。

“名南病院お掃除し隊”

友の会と職員によるはじめてのとりくみで楽しくきれいに！

10月22日午後、友の会名南病院地域支部と名南病院職員によるはじめてのとりくみとなる「名南病院お掃除し隊」（お掃除ボランティア）が行われ、15名が参加しました。参加者は雑巾などを持って、受付や薬局周辺の壁のふき取り作業や、病院周辺に植えられた樹木の剪定作業を行いました。終了後はお菓子をつまみながら交流会を開催。「名南会の歴史上、こうしたことがやれたのは初めてのことでよかった」「職員のみなさんと一緒にこうした作業ができてよかった」などの感想が出され、心地よい疲れを感じる楽しいひと時となりました。

雑巾を手に壁のふき取り作業

－地域医療・福祉の最前線で－

夢を追いつづけて⑪

働く者の街・南区に労働者の診療所を

元名南会常任理事
日本共産党
元名古屋市会議員
村瀬　立二
（南区在住）

「南区に外科診療所をつくろう！」急に話が持ち上がったのは1965年頃の事だった。（水面下ではいろいろな下準備があったのだろうが私には急に感じられた）私は当時、南民主商工会（民商）の事務局員で零細な商工業者の経営・税務などの実務と改革運動で多忙であった。診療所建設委員会事務局（木下大三郎さんや小室勲さんなど）は「医師や看護師はなんとかするので民商さんは出資をする人（社員）をたくさんつくってくれ」という事だった。

「なぜ診療所をつくるのか。メリットはあるのか」「簡単にできるのか」事務局会議では様々な意見が出され建設委員会と共同して、①働く者の街・南区に労働者の診療所をつくり、労災事故をなくしていこう、②医師・竹中先生を迎え、千田病院での実績「手の外科」の成果を全面的に実践する、③民商の会員さんの協力を得るために民商班会で説明しようと確認した。

班会では手の手術の模様がカラースライドでリアルに映し出され、参加者を感銘させました。当時南区には町工場が多くあり、労災事故が多発し他人ごとではなかった。班会に出席し、スライドを見た人が次々と出資を約束されていきました。

診療所建設にあたっては民商以外の団体でもいろいろな努力がありました。中でも日本共産党は南区のすべての支部で賛同者を増やし、診療所建設に大きな役割を果たしました。日本共産党と名南会との協力関係はこのように深いものです。

いま、政府・財界は国民医療への攻撃を一層強めており、これを跳ね返す国民的な大闘争が起ころうとしている。名南会の役割は大きい。そんな中で名南会が「無料低額診療事業」を開始して低所得の医療費の自己負担免除に踏み切ったことを大いに期待したい。

名南会の基礎を築いた先生達
右から（竹中、福田、渡辺　各先生）

韓国民間病院経営者による見学会が開催されました！

11月11日に、韓国・延世大学の医療福祉高位者課程を修了した同国の民間病院経営者らが、名南ふれあい病院、かたらいの里、在宅総合センターきずなの見学をされました。日本の民間病院の療養病床や保健福祉分野への進出（「保健・医療・福祉複合体」化）に関心を持っており、来日を機に是非愛知県内の保健・医療・福祉複合体を見学したいという要望があり、今回の見学会が開催されることになりました。

韓国では、2008年7月に介護保険制度が開始されたばかりであり、日本やドイツの介護保険をモデルとして、制度構築がなされた経緯があります。そのため、日本における現地調査は、韓国の方達からみると先行事例調査にあたるものであり、参考になることは多かったのではないかと想像できます。

また、見学の際に、当法人の特色（差額ベッド料金を徴収しない、協同基金によって成り立っている病院）について、多くの質問が寄せられていたことが印象的でした。一方、韓国にはケアマネージャー制度が導入されていないために、ケアマネージャーがどのような役割を果たしているのかについて、参加者が熱心に確認されている様子が伺えました。

意見交換の時間の中でも、当法人の経営方法や複合体の強みに関する質問が寄せられ、小松院長・早川副院長・西本専務等との熱いやりとりが行われました。最後に、日本福祉大学副学長・教授による特別講義（テーマ：「日本の保健・医療・福祉複合体の最新動向と『地域包括ケアシステム』」）が行なわれ、盛況の中無事閉会することができました。

今回ご協力いただきました皆様には、心より感謝申し上げます。

名南ふれあい病院
医療相談室長　林　祐介

10・20国民集会

〝震災復興・脱原発・いのちまもれ〟と5500人が参加し元気よくアピール

10月20日に東京の日比谷野外音楽堂で行われた「いのちまもる10・20国民集会」に参加しました。今回の国民集会は「①憲法を活かした住民本位の震災復興を、②くらしと医療を破壊するTPP参加反対、③脱原発、エネルギー政策の転換を、④医師・看護師・介護職員等を大幅に増やし、地域医療の確保を、⑤患者・利用者負担を軽減し、社会保障の拡充を」という5つを国に求める活動でした。全国から5500人もの参加者が、東京駅周辺をパレードし多くの人たちに呼びかけを行いました。パレードを見かけた方の中には、私達の活動に共感し、拍手や応援をして下さる方もいました。この集会に参加することで普段の業務では経験することのできない貴重な体験ができ、この体験を今後も活かしていきたいと思います。

本部事務局総務課
西村　亜紗

共同組織（社員・協同基金・友の会）のページ

呼続地域健康懇談会

10月29日午後、呼続コミセンで「呼続地域健康懇談会」が開催されました。講演は、「骨粗しょう症について」で、8月から名南病院に赴任された整形外科部長の長谷川医師の講演ということで関心も高く、23名の友の会員さんが参加されました。この他に理学療法士さんによる腰・肩・膝の病気予防体操や健康チェックなども行われ、呼続地域懇談会恒例のぜんざいも振舞われました。

全体を通し、高齢者に対しての身近な問題のお話をわかり易く、健康体操も楽しく教えてもらって楽しい時間を過ごせました。また、個人的には、健康体操を三日坊主にならぬよう、続けられるようにがんばりたいと思います。

名南健康友の会　ひまわり班　鎌田みつよ

第8回 ふれあい健康フェスタ

11月5日午後、「第8回ふれあい健康フェスタ」が行われ、ことしもたくさんの地域の皆様に来て頂きました。友の会がちぎり絵・抹茶・ぜんざいを、リハビリ課が体力測定、栄養課が芋汁・カボチャスイーツの試食提供、駐車場では社保委員会による産地野菜販売が行われました。ふれあい合唱団による合唱では、友の会の皆様と職員が一緒になり、美しいハーモニーが1階ロビーに広がりました。介護部の焼きそば・フランクフルト販売には、おいしいそうな匂いにつられ、地域の方々が買いにみえ、テントの下でおいしそうに食べられていました。今後も地域交流の場として地域の皆様と取り組める催しを実施していきたいと思います。

名南ふれあい病院地域推進委員（3階病棟介護士）松島　啓泰

職員・利用者さん・地域の方々が、楽しそうに笑顔あふれていた事がとても印象に残っています。

友の会として出店し、多くの職員の方とも交流が出来たこともよかったです。「ふれあい病院」という名前にふさわしい企画でした。

名南健康友の会　なでしこ班　水谷　秀子

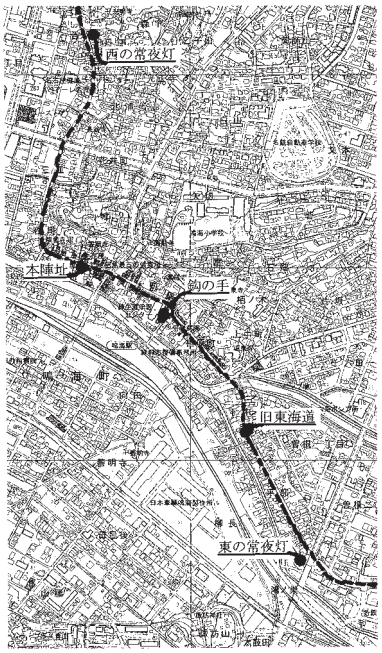
歴史探訪シリーズ㊱

鳴海宿と常夜灯

緑区　尾鍋　昭彦

鳴海宿は、東海道が設けられると同時にさだめられた、品川から数えて40番目の宿場で、江戸日本橋から87里（約350㎞）の位置にあります。この東の宿は知立宿、西の宿は熱田宿でした。江戸時代後期には約1.6㎞の街道沿いに本陣と脇本陣の他、70もの旅籠（はたご）と800軒以上の家があったとされています。

この宿場には現在も東の入口と西の入口に常夜灯が残されています。東の入口のものは、文化3年（1806）と刻まれており、西のものは寛政4年（1792）と刻まれております。このように宿場の両端に常夜灯が残されている所は他には見ることができず、極めて貴重な存在となっています。この東の常夜灯から西の常夜灯までが、鳴海の宿場町となるわけですが、近年の開発の波を受けて、かつての宿場町の状況を知ることは困難になっています。本陣も根古屋にあったと云われていますが、今では、まったく当時の面影を見ることができません。当時の宿場町の様子を知ることができるのは、本町に残された鈎の手の道筋、作町から三皿にかけて見られる比較的規模の大きな明治期の家屋、通りにあるいくつかの寺院に当時の雰囲気が知られるのみです。また、鳴海は俳人松尾芭蕉とも縁の深い所であり、根古屋にある誓願寺境内には、芭蕉最古の供養塔が残されています。



鳴海宿 東常夜灯

我が家の自慢

わが家の自慢は庭を彩る花たちです。今（11月中旬）の時期は玄関の皇帝ダリアが見ごろです。1・2年目は途中でかれてしまいましたが、3年目で見事開花しました。高貴で神秘的な花です。一方、秋の代表的な花といえば菊です。4年前から挑戦し、最初の2年は成功しませんでしたが、ようやく成功するようになりました。そして、一番の自慢は椿です。約50品種、80鉢を越える鉢を育てています。12月中旬から小枝の先にトンガリ帽子の形をしたつぼみがつき、日ごとに頭をピンク、黄色に染めて頬を大きくふくらまし、春よ早く来いと合唱しています。寒さも和らぎ穏やかな日和に誘われて順次開花し、3月を過ぎるとほとんどが開花します。やわらかな日差しを浴び咲き誇る椿の花。じっと眺めていると無性に愛しくなります。花は殺伐とした現代社会で人の心を和まし、安らぎをもたらしてくれます。お近くにお越しの節はお気軽にご鑑賞下さい。

大矢　隆是（南区観音町）

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12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）	無料低額診療事業	名南わいわい広場
		＊14:00～ 編み物同好会（南区）		名南診2F多目的室
2日	金	＊13:00～ 歌謡舞踊教室（南区）		名南わいわい広場
3日	土	秋の行楽「飯田・元善光寺と水晶山温泉」		
		＊14:00～ ヨガ班（中川区）		中川診
4日	日	19:00～　御剱班（瑞穂区）	忘年会	（水谷宅）
5日	月	＊13:00～ 囲碁教室（南区）		名南わいわい広場
6日	火	＊14:00～ 連鶴教室（南区）		名南診2F多目的室
		14:00～　内田橋西班（南区）	いつでも元気学習会	名南診待合室
7日	水	14:00～　昭和区健康サロン（昭和区）	健康体操	ハットリ
		＊13:00～ 歌謡舞踊教室（南区）		名南わいわい広場
		＊15:15～ さわやか体操班（中川区）		中川診
8日	木	10:00～　南木場班（港区）	インフルエンザ	（土肥宅）
		（木場地域合同班）（港区）	忘年会	未定
		＊13:00～ 絵手紙教室（中川区）		中川診
9日	金	＊13:00～ 歌謡舞踊教室（南区）		名南わいわい広場
10日	土	13:00～　豊北診療所合同班（3者合同忘年会）（南区）	忘年会	伝馬コミセン
		＊14:00～ ヨガ班（中川区）		中川診
12日	月	＊13:00～ 囲碁教室（南区）		名南わいわい広場
		15:00～　滝の水班（緑区）	脳梗塞	（佐藤宅）
13日	火	13:30～　絵手紙班会&教室（南区）	健康体操	名南診2F多目的室
		＊14:00～ 絵手紙教室（南区）		名南診2F多目的室
14日	水	＊13:00～ 歌謡舞踊教室（南区）		名南わいわい広場
		＊15:15～ さわやか体操班（中川区）		中川診

日	曜日	班会	班会内容	班会場所
15日	木	＊13:00～ 絵手紙教室（中川区）		中川診
16日	金	＊13:00～ 歌謡舞踊教室（南区）		名南わいわい広場
		14:00～　五条北班（南区）	いつでも元気学習会	（鬼頭宅）
		13:00～　なでしこ班（南区）	甲状腺の病気	デイサービスえがお
		14:30～　ひよこ昼班（瑞穂区）	ダイエット体操	たまり場ひよこ
		19:00～　えんがわ班（瑞穂区）	忘年会	デイケアえんがわ
17日	土	＊14:00～ ヨガ班（中川区）		中川診
19日	月	＊13:00～ 囲碁教室（南区）		名南わいわい広場
20日	火	14:00～　コスモス班（南区）	冷え性	デイサービスえがお
		＊14:00～ 連鶴教室（南区）		名南わいわい広場
21日	水	＊13:00～ 歌謡舞踊教室（南区）		名南わいわい広場
		＊15:15～ さわやか体操班（中川区）		中川診
22日	木	14:00～　新三条班（南区）	風邪予防の食事	（牧野宅）
		＊13:00～ 着付教室（南区）		名南わいわい広場
		13:30～　鳴丘班（緑区）	甲状腺の病気	（会員宅）
23日	金	＊13:00～ 歌謡舞踊教室（南区）		名南わいわい広場
24日	土	＊13:00～ 囲碁の会（中川区）		中川診
		＊14:00～ ヨガ班（中川区）		中川診
26日	月	＊13:00～ 囲碁教室（南区）		名南わいわい広場
		15:00～　囲碁ミニ班会&教室（南区）	インフルエンザ	名南わいわい広場
27日	火	＊14:00～ 絵手紙教室（南区）		名南診2F多目的室
28日	水	＊15:15～ さわやか体操班（中川区）		中川診

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7回 デイサービス庵（いおり）

みなさんこんにちは。今回はデイサービス庵を紹介したいと思います。名南診療所の南側に2009年11月1日に開所し、おかげさまで2周年を迎える事ができました。デイサービス庵は定員15名のアットホームな雰囲気の中、わいわい楽しく笑顔で利用者様に一日を過ごして頂いています。利用者様は女性が多く、女子校の様な雰囲気です。職員は介護職3名・看護師4名の女性ばかりです。みなさん少し？天然な所あり、いつも笑いが絶えません。壁画やティッシュケースなどの作品もたくさん作っています。力作揃いです。ぜひ1度のぞきにいらして下さい。職員・利用者様一同心からお待ちしています。体験利用も随時募集中です。一緒に楽しい時間を過ごしませんか？

はみんぐ歯科 新任歯科医師のご紹介

ご　挨　拶

久保晴奈

この度、一般社団法人はみんぐ歯科に入職させていただきました、歯科医師の久保晴奈と申します。

現在は外来診療に加え、往診も担当させていただいております。

優秀で温かい院長とスタッフに囲まれ、このような恵まれた環境で歯科医師として仕事ができることに日々感謝しております。

はみんぐ歯科は開院して半年の新しい歯科医院ではありますが、私以外のメンバーは数年から数十年来の仕事仲間であり、チームワークが抜群です。私が初めてはみんぐ歯科を見学させていただいた時も、そのチームワークの良さに驚かされました。そして、実際に勤務させていただき、はみんぐ歯科のチームワークの良さを実感する毎日です。

はみんぐ歯科へ来院される患者様に信頼され、患者様が私を希望して来院して下さる、そんな歯科医師になれるよう、はみんぐ歯科で成長していきたいと思っております。どんな時にも、思いやりの心と笑顔を絶やさず頑張ります。宜しくお願い致します。

久保晴奈歯科医師

歯のことなんでもご相談ください！

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）

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
12月6日・20日　1月10日・17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

名南診療案内

※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	○	○	○	○	○	
	小児科	○	○	○	○	○	○
	外科1	○	○	○	○	○	○
	外科2	整形○	整形○	整形○	皮膚○	整形○	乳腺・甲状腺○（第2・4）
	外科3		皮膚○		整形○	乳腺・甲状腺○	
午後	特診	整形（ギプス外来）	○小児予防接種（第1,3）○糖尿病○禁煙外来				※糖尿病初診者教室は第3の月曜日夜
夜診	内科1	○		○		○	※夜診 乳腺・甲状腺は（水）第2・4（金）第1・3・5
	内科2	○		○		○	
	内科3	○		○		○	
	内科4			○		○	
	小児科	○		○		○	
	外科1	泌尿器○		○		○	
	外科2	整形○		整形○		整形○	
	外科3	整形○		乳腺・甲状腺○		乳腺・甲状腺○	

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	○	○ 外科系○	○	○	○	○ 整形○
午後	ものわすれ外来					

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 かたらいの里

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	○	○・往診	○・往診	○	○	○
午後	往診	往診	往診	往診		
夜	○				○	

中川診療所

TEL 301－2631(代)
FAX 301－3018
中川診デイケア
(月)～(金)　9:30～15:30

診療科目：内科・小児科・消化器科・循環器科・放射線科
※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12月より

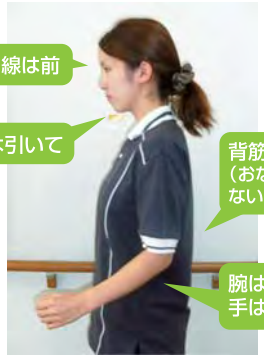
簡単!! 健康体操 ウォーキング

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
・歩きやすいくつ
・タオル
・水分

2）正しい歩き方
・姿勢



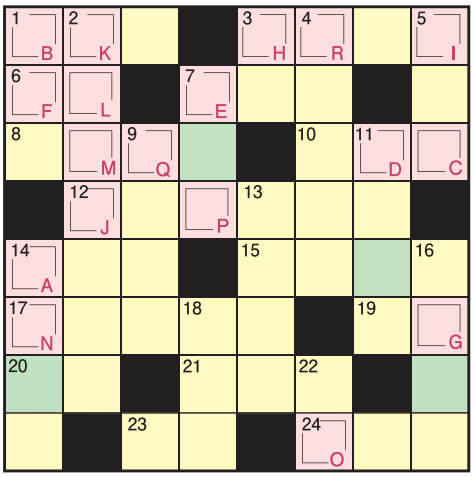
・けり出し　つま先で地面を蹴ります
＊「足を前に出す」のではなく、「地面を蹴って前に進む」イメージです

・振り出し
踵から着き、つま先まで少しづつ着いていきます

●ポイント
・全身を使って、リズム良く歩きましょう!
・音楽に合わせて歩いたり、友達と話しながら歩くと長続きしますよ。

第70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「めいなん」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	R

たてのかぎ

1 美味しいお酒
2 「十二単」 平安時代以来、公家女性の正装で女房装束とも呼ばれます
3 月→火→□□
4 「南無妙法蓮華経」（□□□□□ほうれんげきょう） 仏教の言葉、妙法蓮華経に帰依するという意味
5 中日ドラゴンズの内野手。背番号30です。
7 洋風の簡単な食事。「□□□タイム」「お子様□□□」
9 ある物の中を貫いて通ること。「トンネルが□□□する」
14 物事の理解が早く賢いこと
11 まばたきするほどのわずかな時間
14 二つ以上のものの中から一つを選ぶこと。「二者□□□」
16 「□□□□書店」 日本の老舗出版社です
18 「□□□にかける」 いろいろと世話をして大切に育てること
16 □□スカート・□□カー・□□ストップ」小さいとか短いという意味の接頭語
22

よこのかぎ

1 容姿の美しい女性
3 焼き鳥で鳥の砂嚢（さのう）のこと。関西では「ずり」「砂ずり」とも呼びます
6 「□□に交われば赤くなる」
7 レモンに似た酸っぱい果物。「レモン□□□」
8 朝刊⇔
10 「□□□座」は伏見にある名古屋の老舗劇場です
12 アルツハイマー型□□□□□□
14 自筆⇔
15 無名⇔
17 「、」や「。」のこと
19 「一念 □□をも通す」「水の一滴 □□をも砕く」
20 「徳川□□康」
21 「蜆」　味噌汁にすると美味しい淡水の2枚貝です
23 「竿」　釣りの道具です
24 勝手なことをさせないように□□□を利かせる

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12月31日（土）
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。

436号の答えは「メイゲツヤ　ネナガラオガム　テイタラク」27通の応募があり、全員正解。
（当選者）　大岩　まどかさん（豊田市）　　宮坂　邦彦さん（中川区吉津）　　大川　恭子さん（南区豊田）

投稿 読者のひろば

いつもどおりの自然が楽しめる、震災・原発事故からの真の復興を

緑区有松　川瀬　綾子 さん

台風が去って秋が来ました。自然はいつもと同じ様に巡っています。でも、今年はいつもと同じに自然を楽しめるかな？心がいまひとつ沈んでいます。いつも津波の風景と原発のことが頭の隅にあって、その地の人達を思います。多くの日本人が同じだと思います。政治家達もそうであってくれるといいのにと、財界に向いている顔を国民方向にねじまげたい気持ちです。

お金の心配をせず、安心して治療が受けられるよう

瑞穂区十六町　杉村　イツ子 さん

友の会班会で「無料低額診療事業」について勉強しました。働いている時はこれという病気はしなかったのですが、退職後はあちこちが悪くなり（ほとんどが加齢が原因とのこと）、収入の多くの割合を医療費が占めています。今のところ支払いはできますが。貧しかった子どもの時、母が病気で大変な状況を思い出し、誰でもお金がなくても安心して治療が受けられるようお願いします。

恐がりな私も「はみんぐ歯科」で安心、治療を終えました

南区豊　畔柳　恵子 さん

5月に"はみんぐ歯科"が開院して、恐がりで今まで治療が出来なかったのですが、名南つながりで勇気を出して通いだしました。虫歯が多くて、4ヶ月毎週通院してやっと終わりました。歯を抜く事が恐くて、簡単な歯から治してもらい、終盤には抜く事が出来ました。こんな恐がりな私を無事治療を終えていただき、感謝にたえません。

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 丸ごと白菜スープ

ミニ栄養学
白菜の大部分は水分ですが、ビタミンCが多く、風邪の予防や免疫力アップに効果的。

材料（4人分）

白菜	小1個
豚ひき肉	200g
玉ねぎ	1／2個
しめじ	1パック
卵	1個
人参	小1本
（調味料）	
水	1リットル
塩、こしょう	各適量
鶏ガラスープの素	小さじ3

柚子胡椒を入れると味に変化が出ますのでぜひお試しください。

作り方

4人前708カロリー

①鍋にたっぷりの湯を沸騰させ、塩一つまみと、白菜を丸ごと入れ、10分ほど茹です。芯の部分が軟らかくなったら、ざるに上げて冷やします。
②玉ねぎは粗みじん切りにします。
③ボウルにひき肉、しめじ、玉ねぎ、卵、塩こしょうを少々加え、練り混ぜます。人参は花人参にし、沸騰した湯の中に入れ、軟らかくなったら取り出します。
④茹でた白菜の葉を、切り離さないように一枚ずつ開いていきます。2／3程度開いたら、葉と葉の間に③を少量ずつ塗り広げながら、元の形に戻し、たこ糸で結びます。
⑤鍋に④を入れ、かぶるぐらいの水を注いで火にかけ、沸騰したらスープの素を加えます。常に白菜に煮汁がかぶっている状態で15～20分、アクを取りながら弱火で煮て、塩、こしょう各少々で調味します。
⑥白菜を切り分け、スープとともに器に盛ります。