

新

めいなん

第439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

11月28日 リニューアルオープンした 新・中川診療所全景と友の会役員、職員のみなさん (詳しくは2面)

新年あけましておめでとうございます。

医療法人名南会理事長
三宅 隆史

昨年中は、医療、福祉には厳しい状況が続くなか、医療法人名南会に皆様のご協力を頂き、本当に有り難うございました。とくに、社員の皆様、名南健康友の会と中川健康友の会の皆様には大変お世話になりました。

東日本大震災と原発事故を受け、全日本民医連に結集した震災支援活動に全力をあげた1年となりました。3～5月の医療・介護支援に積極的に取り組み、7月には辻村医師の宮城県気仙沼市立本吉病院への医師支援、県連の復興ボランティアにも細江施設長をはじめ5名が参加しました。

昨年は、早川モモ医師の小児科専門研修、家田医師のリハビリテーション科専門研修がはじまりました。中島医師が糖尿病専門研修から帰任し、糖尿病医療活動がさらに強化されました。長年の懸案だった整形外科の常勤医も、長谷川医師が8月に赴任し、手術対応も始まりました。

名南病院で「無料低額診療事



業」を10月から開始しました。地域では経済的困難で受診できない患者さんが増えています。職員みんなで「目と構え」をもち、「お金の心配より、まずは名南病院に相談してください」の訴えを広げていきます。

地域の大きな運動に支えられ、中川診療所の新築移転を行い11月28日にオープンすることができました。プライバシーに配慮された明るい診療スペース、定員を増やし入浴施設などを充実させた通所リハビリ、友の会スペースの設置など、これまで以上に地域での役割を発揮していきたいと考えています。

今年は、5月の法人総会で「医療法人名南会第6次長期計画」を策定する予定です。5年から10年を見すえ、「安心して住み続けられるまちづくり」に名南会としていかに役割を果たすか、大いに議論していきます。これまで以上のご支援・ご協力をお願いいたします。

名南病院

年末・年始の 休診のご案内

年末年始の診療は以下の通りとさせていただきます。

**休診は
12月29日(木)午後より
1月3日(火)です。**

(名南ふれあい病院、名南診療所、中川診療所の休診日も同じです。)

なお、救急の場合はお電話で事前にご確認の上、救急外来をご利用下さい。

電話 名南病院 052-691-3171
(20時30分から翌日8時30分までの救急受入は休止しておりますので、あらかじめご了解下さい)

新年にあたり、皆様方のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。		医療法人名南会副理事長・名南ふれあい病院副院長	
同副理事長	早川 純午	同副理事長	菱川 一巳
同副理事長	中西 八郎	同名誉副理事長	立川 美代治
同常任理事・名南健康友の会会長	土肥 カヅ子	同常任理事・中川健康友の会会長	服部 繁治
同常任理事・名南病院院長	小南 重人	同常任理事・名南ふれあい病院院長	小松 健
同理事・名南診療所所長	大森 久紀	同理事・中川診療所所長	山口 達也
同理事・名南介護老人保健施設かたらいの里施設長	細江 正哉	名南在宅総合センターきずな所長	佐藤 龍子
役職員一同			

中川診療所

医療・介護の充実と地域の
交流拠点として大きな期待

新築移転リニューアルオープン

11月28日より診療開始

あいさつ

中川診療所所長

山口 達也



地域の皆様に協同基金の御協力をいただき進めて参りました中川診療所の移転・新築を無事迎えることが出来ました。竣工式・内覧会を終え、11月26日、27日と法人を挙げたの助力で新診療所への引越しも済みしました。友の会・地域の方々にも大変美味しい食事の差し入れをしていただきました。この場をお借りし

まして皆様方に深謝申し上げます。

予定通り11月28日から新診療所で診療を開始することが出来ました。波花公園を見わたせる好位置にも恵まれ、スタッフが知恵と希望を出し設計された素敵な新診療所。患者さんやデイケアの利用者さんにもきつと喜んでいただけるのではと思っています。友の会やスタッフがくつろげるスペースも確保出来ました。これを励みに医療を始め、デイケア・訪問リハビリ、より相談しやすい居宅介護支援を目指し、職員一丸となり今後もさらに努力をして参りたいと考えております。そして、これからも中川診療所を応援していただける方と共に地域医療の一翼を担ってまいります。



デイケア



友の会スペース



待合室



浴室

中川診療所

完成祝賀会・内覧会

～ 雨の中、200名超が参加 ～

11月19日午後、完成した新・中川診療所で「完成祝賀会」が行われ、あいにくの雨にも関わらず、内覧会も含めて200名を超える方が参加しました。祝賀会は清須「さつき太鼓」のみなさんによる祝賀太鼓でスタートし、山口達也診療所長、西本義弘名南会専務理事、服部繁治中川健康友の会会長の挨拶に続き、早川

純午医師・名南会副理事長が「民医連と震災、東日本大震災・福島原発事故から見えてくるもの」を安心して暮らせるまちづくりをめざして」と題して記念講演を行いました。その後、内覧会と懇親会が行われ、参加者からは「とっても広くてきれい」「お風呂ができてよかった」などの感想が聞かれました。



内覧会の様子



祝賀会の様子

新年のごあいさつ

安心して暮らせる地域づくりを
みなさんと一緒に

昨年は、戦後最大の大震災と
原発事故があり、今も深刻な事
態が続いています。名南会は、
ただちに被災者に寄り添う救援
医療活動を行いました。また、
命を奪う核兵器や原発を許さな
い運動にとりくみました。民医
連は、無差別平等の医療と福祉
の実現を目標にしています。被
災者救援活動と命を守る運動に
とりくむ民医連と共同組織に誇
りが持てました。

嬉しいこともありました。ド
クター・職員・友の会・地域の
大きな努力と協力で使いやすく
明るい中川診療所が完成、名南
病院の無料低額診療事業の認可
開始などです。

押し寄せるTPP、消費税、
年金改悪など弱者いじめの大波
を名南会の組織や友の会の絆を
たくし笑顔と元氣いっぱいの方
でストップさせましょう。安心して
暮らせる地域づくりをみなさん
と一緒に進めたいと願っています。

共同組織
(社員・協同基金・友の会)
のページ



友の会
秋の行楽

朝、雨の中、秋の行楽に参加させて頂きましたが、皆さんの心がけがよく傘をさすことありませんでした。元善光寺は、春の桜を見たことがありましたが、秋の紅葉もきれいでした。水ひき美術館では、〃宝くじにあたるかも〃と思い、白蛇の水ひきを買い、ゆつくり温泉に入ることができ、膝の痛みもやわらぎ、有意義な一日を過ごすことができました、世話人の方たちに感謝です。ありがとうございます。

南區氷室町 高見 光子



飯田・元善光寺と水晶山温泉(12/3)



前から料理教室に興味があったが、通うにも値段が高く躊躇していました。しかし、そんなときに、班会で一緒になっている伊東さんが「名南がやっている料理教室は良いよ!」と紹介されて、一緒に参加してみた。

当日は、(参加費) 800円で収まっているとは思えないくらい沢山の料理ができたことも驚きました。終始なごやかなムードで開催されていてとても楽しかった。

また、個人的には、料理どころか、包丁を握るのなんて40数年ぶりのことで、りんごの皮をむくことすらうまく剥ける緊張したが、案外うまく剥けてよかった。

これをきっかけに、いつも料理を作ってくれている妻に感謝し、手料理を振舞えるようになりたい。でもまずは、茶碗を洗うことから始めます。また参加します。

小藪 勝信 (コスモス班)

第2回 おしゃべりわいわいクッキング(11/29)

小藪 勝信（コスモス班）



氷上姉子神社は、緑区大高町火上山にある古社で、「お氷上さん」と呼ばれて、昔から地元の人達に慕われてきた神社です。この地の大高町火上山は古くは「火高火上（ほだかひかみ）」と呼ばれていましたが、社殿や付近の民家が度々火災にあったことを恐れ、「火」の字を嫌い、「火高」を高高に「火上」を氷上に変えたとされ、これが神社の名称になったと云われておりますが、現在の地名は火上に戻されています。また、姉子については「尾張国熱田大神宮縁起」にある大和武尊（やまとたける）が宮簀媛命（みやずひめのみこと）を恋い偲んで呼んだと伝えられている、「年魚市潟 火上姉子は我れ来むと 床去るらむや あはれ姉子を」によると云われています。

本殿は、貞享3年（1686）に熱田神宮造宮とともに再建され



氷上姉子神社

ましたが、明治21年（1888）に焼失したため、明治26年（1893）に熱田神宮が新しく造られるにあたって、別宮八剣宮の本殿を移して建てられました。この本殿は、熱田神宮の土用殿と同じで、本来は木階（きざはし）正面の階段）も本殿に回っている縁もなかったものでしたが、移築に際して、一般社殿のように改造されたと云われています。

伝説ではありますが、大和武尊と宮簀媛命、それに草薙劔が最初に祭られたという、後の熱田神宮に繋がる神社です。



歴史探訪

大高の古社 氷上姉子神社

シリーズ③7 緑区

尾鍋 昭彦

名南健康まつり

地震・津波学習会を開催して

友の会としてのこれからの
とりくみも展望して

名南健康友の会副会長・
名南病院地域支部長 吉田俊二

東日本大震災が3月11日に発生し、防災意識が急激に高まる中で、学習会をはじめとの声があり、友の会としてはじめて防災について、「地震・津波 どうなる私たちが暮らすこの街」というテーマで、名古屋市の消防局の方を招いて名南健康まつり（11月12日）の一企画として開催されました。健康まつりということに参加者も結構あり、ビデオも使いながら今後予想されるであろう東海・東南海・南海の3連動地震に対応するための予備知識等の学習会でした。

今回の学習会を契機に、友の会として今後、以下のような取り組みが求められていると感じました。

- ①地震・火事・津波・液状化等に関する学習会（広報なごや特集号「あなたの街の地震マップ」の活用、命と暮らしを守るには何が大切か）
- ②災害時における避難所を知ろう（避難行動について）
- ③洪水・内水（津波）について

以上の内容で名古屋市が発行している、ハザードマップを参考にしながら、友の会での学習会をしながら、地域の人にも広げられたらいいと思います。



2012年1月予定表	日曜日	班 会		班 会 内 容	班会場所
	2日 月	*13:00～	囲碁教室（毎週月曜開催）（南区）		名南わいわい広場
	6日 金	*13:00～	歌謡舞踊教室（毎週水・金曜日）（南区）		名南わいわい広場
	7日 土	*14:00～	ヨガ班（例会：毎週土曜開催）（中川区）		中川診友の会ルーム
	9日 月	*13:00～	囲碁教室（毎週月曜開催）（南区）		名南わいわい広場
	10日 火	13:30～	絵手紙班会&教室（南区）	未定	名南診2F多目的室
		*14:00～	絵手紙教室（毎月第2・4火曜開催）（南区）		名南診
	11日 水	*13:00～	歌謡舞踊教室（毎週水・金曜日）（南区）		名南わいわい広場
		*15:15～	さわやか体操班（毎週水曜開催）（中川区）		中川診友の会ルーム
	12日 木	12:30～	かの里班（中川区）	（新年会）	未定
		*13:00～	絵手紙教室（毎月第2、3木曜開催）（中川区）		中川診友の会ルーム
	13日 金	*13:00～	歌謡舞踊教室（毎週水・金曜日）（南区）		名南わいわい広場
	14日 土	*14:00～	ヨガ班（例会：毎週土曜開催）（中川区）		中川診友の会ルーム
	16日 月	*13:00～	囲碁教室（毎週月曜開催）（南区）		名南わいわい広場
	17日 火	13:30～	豊北・診療所合同班（南区）	身体木力木力体操	伝馬コミセン
	18日 水	12:40～	歌謡舞踊三二班会&教室（南区）	肥満防止の食生活	名南わいわい広場
		*13:00～	歌謡舞踊教室（毎週水・金曜日）（南区）		名南わいわい広場
		*15:15～	さわやか体操班（毎週水曜開催）（中川区）		中川診友の会ルーム
	19日 木	*13:00～	絵手紙教室（毎月第2、3木曜開催）（中川区）		中川診友の会ルーム
		*13:00～	歌謡舞踊教室（臨時）（南区）		名南わいわい広場
	20日 金	14:30～	ひよこ屋班（瑞穂区）	風邪予防の食生活	たまり場ひよこ
	21日 土	*14:00～	ヨガ班（例会：毎週土曜開催）（中川区）		中川診友の会ルーム
	22日 日	11:00～	平郷班（瑞穂区）	新年会・AED救急救命について	喫茶あみん
	23日 月	*13:00～	囲碁教室（毎週月曜開催）（南区）		名南わいわい広場
		19:00～	北原ひよこ班（瑞穂区）	乾燥肌予防	湯浅宅
	24日 火	*13:30～	ちぎり絵教室（毎月第4火曜開催）（南区）		名南わいわい広場
		*14:00～	絵手紙教室（毎月第2・4火曜開催）（南区）		名南診
	25日 水	*13:00～	歌謡舞踊教室（毎週水・金曜日）（南区）		名南わいわい広場
		*15:15～	さわやか体操班（毎週水曜開催）（中川区）		中川診友の会ルーム
	26日 木	10:00～	八事班（昭和区）	無料低額診療事業	八事コミセン
		*13:00～	着付教室（南区）		名南わいわい広場
		14:00～	新三条班（南区）	（新年会）	未定
		*14:00～	編み物同好会（毎月第4木曜開催）（南区）		名南診
	27日 金	14:00～	名南班（南区）	糖尿病の予防と治療	久保寺宅
		*13:00～	歌謡舞踊教室（毎週水・金曜日）（南区）		名南わいわい広場
	28日 土	*13:00～	囲碁の会（毎月第4土曜開催）（中川区）		中川診友の会ルーム
		*14:00～	ヨガ班（例会：毎週土曜開催）（中川区）		中川診友の会ルーム
	30日 月	*13:00～	囲碁教室（毎週月曜開催）（南区）		名南わいわい広場

え、医整す。行る医来乳
、を形。ま診人師は腺
、む常。また診有によ女
、か勤。また診有によ女
、とむ勤。また診有によ女

院外来看護師です。元氣一杯名南病
院外来看護師です。元氣一杯名南病
院外来看護師です。元氣一杯名南病

手術も開始することができまし
た。以前より慢性疾患には力を
入れ、糖尿病を中心に頑張つて
います。また「療養指導室」
が内科1診横に
移動しました。
今年も体重が記
入できる「特製
カレンダー」を
作成し、受付で
予約を始めまし
た。1部500円
です。
健診や、診察
の中断対策も動
きを作り、検
査で異常値所見

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
1月10日・17日・2月7日・21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

職場紹介 第8回 名南病院 外来看護課

はみんぐ歯科 新規登録患者さん
1,000人突破!!

2011年5月にオープンしてから、たくさん
の名南健康友の会の方や地域の方々に
ご利用いただきありがとうございます。な
んと、11月末に新規登録患者さんが
1000人を突破しました!ご家族やお知
合いに紹介されて来院する方も増え、
スタッフ一同、だんだんと信頼を得て
きているのかなと実感しています。
これからも、「8020（はちまるにいま
る）おいしく長生きのまちづくり」を
目標に、地域を支える名南会と協力・
共同でがんばりますのでよろしくお
願いいたします。

はみんぐ歯科1000人目 名古屋市港区木場町 高橋美津子さんの手記

「開院以来、1000人目の患者さんなん
です!」との声にとっても驚きましたが、
本当におめでとうございます。今回体調
を崩した折に歯が痛くなり、気分はと
ても憂鬱でした。幼少の頃より大の歯
医者嫌い、よほどの時でない限り足が
向かないのが現状でした。音が苦手
で怖さも伴い、できれば避けたい気持
ちが強かったのですが、はみんぐ歯科
の扉を開けた瞬間、木のぬくもりとと
ても明るい院所で不安もやわらぎ、
1000人目とのご縁もあってか「よし、
今回はすべての歯を治すぞ!!」という
思いがこみ上げてきました。また、と
ても優しい笑顔で対応して下さるス
タッフの方々や、本当に丁寧に説明
して下さってから治療にあたって下
さる先生のおかげで信頼することがで
き、ここなら安心して治療をお任せ
できると確信しました。ぜひみなさん
一度、大切な歯を守るためはみんぐ
歯科へ出向いてみて下さい。何か他
とは違う温かさに満足感を覚えられ
ると思います。

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

● ※必要な所へ貼るなど御利用下さい ●

名南病院

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

TEL 691-3171(代)
FAX 691-0200
予約専用0120-10-3171

受付・診療時間
(4院所共)
名南ふれあい病院
は午前診のみ

内視鏡検査
胃：月・水・木・金の午前
大腸：水の午後、金の午前
気管支：木の午後

名南ふれあい病院

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

TEL 691-0041(代)
FAX 692-5732

名南介護老人保健施設 かなたの里

名南診療所

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
デサービス庵

TEL 691-2497(代)
FAX 692-2667

名南介護老人保健施設 かなたの里

中川診療所

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）

TEL 301-2631(代)
FAX 301-3018
中川診デイケア

名南介護老人保健施設 かなたの里

名南在宅総合センター ぎずな

名南訪問看護 ぎずな

TEL 692-4038 FAX 692-7092

※訪問看護ステーションでは
24時間連絡対応いたします。

曜	日	月	火	水	木	金	土
午	前	内科1 内科2 内科3 内科4	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
	後	小児科 外科1 外科2 外科3	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
夜	前	特診 (ギプス外来)	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
	後	内科1 内科2 内科3 内科4 小児科	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
診	前	外科1 外科2 外科3	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
	後	泌尿器 整形 整形	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○

曜	日	月	火	水	木	金	土
午	前	○	○ 外科系○	○	○	○	○ 整形○
	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。

通所リハビリテーション（月）、（火）、（水）、（木）、（金）、（土） 9:30～15:40

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

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

名南会診療案内

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 2012年1月より

簡単!!

健康体操

膝の痛みを予防しよう!

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
特になし



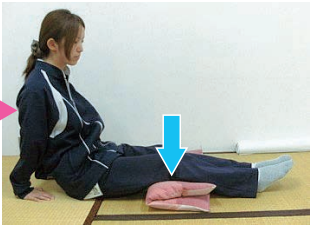
2)膝の上の筋肉をきたえます。

①足を伸ばして座ります。

②膝の下に座布団(またはタオル)を丸めて置きます。

③座布団をつぶすように、10秒程度、力を入れます。

④③を繰り返します。



3)ももの前を伸ばします。

①横座りになります。

②かかとをお尻に近づけるように引っ張ります。

③10秒程度、伸ばしたままにします。

※このとき、息を止めないようにして下さい。

④左右とも行います。



4)もものうしろを伸ばします。

①片足を伸ばして座ります。

②伸ばした足のつま先に向かって、両手を伸ばします。

③10秒程度、伸ばしたままにします。

※このとき、息を止めないようにして下さい。

④左右とも行います。



クロスワードパズル

第71回

出題 大森久紀
名南診療所所長

たてのかぎ

1 正月にお供えた鏡餅を下げて雑煮や汁粉で食べる行事のこと

2 あはら骨

3 子↓□□↓寅↓卯↓辰…

4 利益の薄いこと

5 フランス風の…

6 「お□□□」 臨海副都心エリア、東京湾内にある埋立地。フジテレビもここにありますが

8 「□□□□」ライン 名古屋ガイドウェイバス

12 「□□□□」 エジプトやスーダンを流れるアフリカ大陸の大河

14 苦勞を経験して、世の中の事や人情に通じている人

17 表⇕

18 空気中の湿度を高めること

21 日の出前の薄明が始まった時間のこと

22 虚無的 冷たく醒めている雰囲気の人

24 「杵」 臼とセットで使います

よこのかぎ

1 心身を壊すほど働きすぎること、「□□□死」

4 日本の伝統的カードゲーム、花の絵が描かれています

7 複数の人が同じ場所に寝泊まりすること

9 「敬□□」「朝□□」「□□儀」「□□服」「三顧の□□」

10 「巫女」

11 具として鳥肉とねぎをあわせうどんのこと

13 驚く様子 「□□□□仰天」「□□□□箱」

15 「千載□□遇」「□□日□□善」「□□期□□会」

16 地方の…局地の… 「□□□□鉄道」

19 京都府の府庁所在地

21 「葦」 葉を食用にする植物です

22 弟⇔

23 過ぎていく時間、「□□□が流れる」

25 負けたくないと思う気持ち

26 「□□□は育つ」

「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「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

子どもたちが楽しめた
名南診療所まつり

9月にあった名南診療所のおまつりには「まつり大好きな」孫たちも参加させてもらいました。まず食べることにしました。孫や綿菓子を手に取りニコニコ顔です。輪投げをさせてもらい、ほしい景品をそれぞれ選んで、喜んで帰りました。近くて広さも小さい子向きで、良い気分でごせたようです。ありがとうございました。

瑞穂区内浜町
加藤 ゆう子 さん

樹木のように、今一度振り向いてもらえるような生き様を

晩秋も終わり間近、初冬へと季節は移ろいしていきます。樹木も実をつける中、ナンジャモンジャの実を初めて拝見しました。小指の爪程の楕円形の小さな黒い実です。苦くてマズくてとても食べられるシロモノじゃないそう。絶対にマネしないです。いそうでも珍しいからと蒔いてみるのですが、1～2年は発芽しないのはザラだそうです。どんな植物でも花が咲いている時は目立ちますが、終わってしまったらハイそれ迄、見向きもされません。私共も今一度振り向いてもらえるような生き様を見習いたいと思いました。

緑区鳴海町
福岡 ちよ子 さん

敬老バスで市バスの中は元気で楽しそうなお年寄り

今は、3ヶ月に一度60歳以上の得々定期を購入して市バスに乗っています。バスの中は元気なお年寄り(私もですが)が、席をゆすつたり、ほほえましい状況がいっぱい。元気な声で運転手さんにありがとうと言われます。そんなお年寄りの敬老バスがなくなったら、元気で楽しいお年寄りの数が減りそうで心配です。他に予算を削るものはないのか、最近のニュースを見て心配しています。

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
小川 裕仁(調理師)

旬の食材をつかって 揚げ出し豆腐の 野菜あんかけ

ミニ栄養学

生しいたけには、カルシウムと一緒に摂ると骨粗鬆症を予防する効果があります。また、干すことで香り成分レオチオニンが生じます。

***** 材料(4人分) *****

木綿豆腐	1丁
人参	1/4本
玉ねぎ	1/2玉
生しいたけ	3枚
揚げ油	適量
(水溶き片栗粉)	
片栗粉	小2
水	大2
(あんかけだし)	
だし汁	300ml
酒	大3
みりん	大2
塩	小1
醤油	大1
ほんだし	大1/2

***** 作り方 *****

4人前195カロリーー

- ①木綿豆腐をキッチンペーパーで包み、重しを乗せ水気を切ります。
- ②人参は細切りにします。生しいたけは薄切りにし、玉ねぎは千切りにします。
- ③小鍋に水とほんだしを入れ、お湯が沸いたら野菜を加えます。ある程度野菜が煮えたら酒、みりん、醤油、塩を加え煮ます。
- ④一煮立ちしたら、弱火にし、水溶き片栗粉を回し入れ、しばらく煮てとろみがしっかりついたらあんかけは完成です。
- ⑤豆腐を食べやすい大きさに切り、片栗粉を付けて油で揚げます。
- ⑥揚げた豆腐を皿に盛りつけ、熱々のあんかけをかけて完成です。