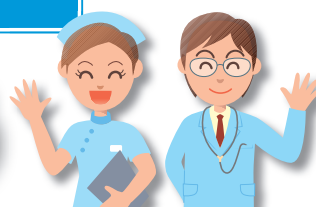


看護・介護学生を対象にしたクリスマスパーティーと高校生一日看護師の様子(12月)

めい
なん第440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

地域医療を担い 地域とともに歩む 後継者(職員)を育成しよう

看護師・看護学生、医学生さん
をご紹介します。

じっくり確実に成長できる教育で
看護師を目指してみませんか？

看護介護部長
岩佐 明美

名南会の看護部の教育は、現在のところ、経験年数別に教育を実施しています。中でも二年目の教育では、自分で病名をつけシナリオを書き、ひと晩患者さんになりきって、二食付で泊りをする患者体験は、患者さんの立場に立つことの経験として非常に効果のある研修です。また2年目では、患者さん宅へ退院前最後の訪問を

しています。中でも二年目の教育では、自分で病名をつけシナリオを書き、ひと晩患者さんになりきって、二食付で泊りをする患者体験は、患者さんの立場に立つことの経験として非常に効果のある研修です。また2年目では、患者さん宅へ退院前最後の訪問を

看護師を目指す

ココロを支える

看護師のたまごたちを

応援しています

人事教育室 楊井 千穂

当院では、学生サポートチーム(看護学生小委員会)を先頭に、「高校生」「看護学生」「奨学生」と、段階別にわけて学生のサポートを行っています。

また、学生の窓口になる看護学生担当者が学校のことはもちろん様々な相談にのったり「一緒に看護師を目指す仲間作り」が出来る大きな魅力ではないでしょうか。

年間を通し、勉強会・実技練習を開催。そのほかにも、様々な交流会企画を計画しています。たくさんの方の企画の中で、名南会の雰囲気・看護を感じてほしいと思っています。

また、看護学校進学を希望・在学中の方に「奨学金制度」を設けています。その「奨学生」同士の交流会・勉強会も定期的に開催しています。

1年目ナースの感想

名南病院3階病棟
小森 有香

私は、高校生のとき1日看護師体験で名南病院へ行き、大きな病院にはない雰囲気ひかれ、奨学生になりました。国家試験対策や交流会など充実した支援も魅力の一つでした。

就職してからは、先輩方に指導を受け、時には怒られることもありましたが、親身になって接してもらい充実した日々を送っています。また、新人職員教育も4月の技術練習・講義はもちろん、他職種研修や合宿など他にはない研修も多く、楽しみながら看護の視野を広げることができています。プリセプター(ひとりの先輩看護師が付く)制度もあるのが困ったことがあればすぐに相談でき、とても心強いです。

勉強に実習と忙しい毎日だと思いますが、機会があれば名南病院に遊びに来てください。

名南会奨学金
お申込み受付中!

看護学校入学(在学)の方に

看護師 募集
(常勤・パート)

TEL 052-692-2388

〒457-0841 名古屋市南区豊田五丁目15番18号
医療法人 名南会本部事務局 担当 人事教育室 奥井

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⑫

職場に憲法が生かされ、
平和と無差別・平等の
医療を追いつめて



現名南会相談役
前名南健康友の会会長
水野 健二
(南区在住)

私が、名南健康友の会と出会ったのは約15年前のことです。定年退職後、ぶらぶらと散歩していたら、名南病院の顔見知りの職員から「ひまそうだね」と声をかけられたのが、きっかけで友の会活動に参加するようになったのです。

活動に参加して最初にビックリしたことがあります。それは、名南会の職場や職員の雰囲気生きいきとしていたことです。たとえば忙しい仕事に精を出しながら「ヒロシマ・ナガサキ」の原水爆禁止世界大会参加の取組みや、首長選挙などへの積極的な取組みなど、まったく自由に楽しそうに活動しているのは私にとつては全くショッキングな出来事でした。私が定年退職まで40年も働いてきた、いわゆる大企業の職場ではとても考えられないことだったのです。「職場に

憲法を！」というスローガンが当時の労働運動で強調されていた社会状況でした。

憲法9条、25条に象徴される民医連綱領が平和な社会と無差別・平等の医療の確立を主張し、共同組織と全日本民医連の夢であり、全国の地域社会が追いつめる夢ではないでしょうか。

医療法人名南会も「無料・低額診療制度事業」のスタートに象徴されるように、先人たちの夢を受け継ぎ、次世代へ引継いでいく役割を職員のみなさんと共同組織の協力・共同で担っているのではありませんか。



2010年原水爆禁止世界大会(広島)代表派遣の職員
〔「原爆の子」像の前で〕

○連載企画「夢を追いつづけて」は
今回をもって終了します。



花粉症の予防と対策



名南ふれあい病院長
小松 健

①花粉症とは

花粉症は毎年2月から5月頃に発症する季節性のアレルギー性疾患です。

②症状

鼻水や目のかゆみなどが続くため、日常生活に支障を来します。

③患者数

数十年の間に確実に増加しています。地域差はありますが、全国で20%は超えると言われていいます。なぜ増えたかに付いては色々言われていますが、人間の体は数十年では変化しないので、環境の変化により色々な物に対して過敏になっていると考えられています。

④治療

毎年花粉症が発症する方には、症状が出る前の受診をお奨めします。早めの抗アレルギー剤などの服用で、症状の軽減は可能です。眠気の少ない薬や1日1回で良い薬が開発されてきています。またそれでも改善しない場合はステロイドの投与が有効です。ステロイドと聞いて中途半端に使い、悪

化させてしまうこともあるので、主治医と相談してその人に一番合った治療法などを決めていくことが大切です。

また、目や鼻の症状には点眼薬、点鼻薬などもあり、症状はかなり改善出来るようになっていきます。

⑤予防と対策

今年の花粉の飛散量は昨年より少なめと予想されていますが、花粉の飛びやすい時期には花粉注意報を確認しながら行動することをお奨めします。

たとえば晴れていて風の強い日は花粉も沢山飛んでいます。飛散のピークは昼前から午後3時頃です。マスクやゴーグル、帽子なども役立ちます。

また、本人の体調も大切です。疲労、ストレスなどは自律神経のバランスを崩し、アレルギー反応を起こしやすいです。

食事でも規則正しくして、暴飲暴食などを控え、肉類などの取りすぎも注意が必要です。

一番いけないのは、早く直そうとして根拠のない治療法に頼り、逆に悪化させてしまったことです。

早めに対策を立てて普段通りの生活が出来るようにするのが一番大切だと思います。

特定健診は
もうお済みですか？

75歳以上の方の特定健診は
2月末までです!!

特定健診はもうお済みですか？75歳以上の方（後期高齢者医療保険にご加入の方）の特定健診の実施期間は2012年2月末までです。また、名古屋市の国民健康保険にご加入の方の実施期間は2012年3月末までです。社員・友の会の方は、特定健診の項目に8項目をプラスした「社員・友の会健診」を追加料金なしで受けて頂くことができます。お申込み・お問い合わせは病院・診療所の受付まで。

法人健診委員会



署名お礼

めいなん新聞2011年10月号に同封致しました「大幅増員と夜勤改善で安全・安心の医療・介護の実現を」国会請願署名に對しまして、数多くの社員・友の会員のみなさんからご協力を頂き、本当にありがとうございました。お寄せ頂きました署名は、昨秋以降、数回にわたる国会議員要請行動を通じて国会へ提出いたしました。今後も、誰もが安心してかかる医療・社会制度の実現に向けて奮闘して参りますので、ご支援・ご協力をよろしくお願い致します。

名南会労働組合



新年に心から笑えました

共同組織

(社員・協同基金・友の会)

のページ



初笑い

はじめて参加された方のお話を聞きました。

初笑いにありがとうございます！

私は、長年名古屋に住み大須には何回も足を運んでいます。いつも買い物目的で来る所です。大須演芸場はいつも素通りで...と言うより場所さえ知りませんでした。

今回の健康友の会の催しのおかげで、初めて大須演芸場にきました。演芸場に夢中に入って見るとなぜだか昔を思い出させる雰囲気でした。

お笑いと言えば大阪、大阪と言えは、お笑い、それほど有名です。本日の「落語」「漫談」「江戸曲独楽」...なかなかの名古屋弁の語りで芸人さんと客席からのかけあい、その間が何とも言えず笑えました。友の会でお世話されている方々、いろんな活動をしている方々、その中で私も参加する事が出来、みなさんに感謝します。お昼の天むす弁当もまだ温もりがある時に渡され美味しかったです。

私は、名南診療所の絵手紙教室に入り1年半になります。教室の中では少々の差はありますが、居心地のいい笑いの絶えない時を過ごさせてもらっています。昨年は辛い東日本大震災でしばらくは、ショックと驚く事で「笑う」などできない状態でした。一日でも早くみんなが元気で心から笑える時が来ると信じています。

初笑いにありがとうございます。

名南診療所絵手紙班 末次久子

第3回 おしゃべりわいわい クッキング

日時: 2月29日(水) 午前 10:30～

場所: 南区役所5階

テーマ: ひなまつりご飯

会費: 800円 定員: 20名(先着順)

お申込み: 友の会事務局 Tel.052-692-7544

折り紙(講習) お雛様づくり

日時: 2月21日(火) 午後 13:30～

場所: 名南病院 多目的室

テーマ: 折り紙を使ってお雛様を作しましょう。

講師: 尾鍋トシ子

材料代: 300円程度 定員: 20名(先着順)

お申込み: 友の会事務局 Tel.052-692-7544

防災学習・講演会

第2弾

日時: 2月18日(土) 14時～15時30分

場所: 名南病院多目的室 参加費: 無料 申し込み: 不要

講師: 名古屋市議員・名古屋港管理組合議員(日本共産党) 山口 清明 氏

地震・津波 どうなる私たちが暮らすこの街
～市議員からみた名古屋市の防災対策の現状と課題～





歴史探訪シリーズ③⑧ 緑区

中世の宿場・古鳴海と桂林寺

尾鍋 昭彦

中世、鎌倉時代に当時の旅人が使っていた、京から鎌倉へ通じる鎌倉街道は、後の東海道より北に位置しておりました。これは現在の天白川流域一帯が鳴海潟と呼ばれる海水の入り込む大きな入江となっていたためです。当時は南区の鳥栖八幡社あたりから船でこの古鳴海へ渡っていたと云われています。

古鳴海は中世の鳴海宿に相当する所でありました。ここにある桂林寺は昭和20年の空襲で全焼し、現在の本堂は昭和42年に再建されたものですが、境内には当時の旅人の道しるべ、あるいは道中の安全を願うための街道のわかれ道などに建てられた道祖神が残されています。この鎌倉街道と呼ばれる道も、干潟の内陸化がすすみ、旅人は南の海沿いの道を通るようになり、近世の東海道と呼

ばれる道に移っていききました。したがって宿場も新しくこの街道に沿う鳴海の宿がつくられることになりました。

古鳴海のやや南に嫁ヶ茶屋と呼ばれる地名があります。ここには、室町時代末期に稲葉屋兵左衛門が営む茶屋があり、この茶屋の嫁がすこぶる美人であったことから、当時この茶屋の名が高く、嫁ヶ茶屋と呼ばれるでいたと伝えられています。現在の地名の「嫁ヶ

茶屋もここからきていると思われるが、その茶屋がどこにあったのかは、今では知ることができません。



桂林寺



我が家の自慢

私とハーモニカ



楽譜が読めないので合奏はできません。知っている歌のメロディーを吹けますが、半音のある歌は避けています。60歳を越えている人は子どもものころ一度はハーモニカを吹いた経験があると思います。

私が小学生の頃、7つ違いの兄が仲間7〜8人のグループでハーモニカバンドを組んでいたことを知っています。グループの演奏を聴いた記憶はありませんがリーダーの演奏を聴いた時はうまいなあと思いました。そんな頃、兄のもう使っていない1つや2つ音の出ないのがあり、ハーモニカの音に引かれてみよう



みまねで中学生のころまで吹いていました。しばらくハーモニカは吹いていませんでしたが、生活と健康を守る会の活動をするようになって、班の集まりか何かで「ハーモニカの音は哀愁があつていいね」という声があり、18年も前を思い出し吹いてみました。

「あの頃は伊藤さん、曲はともかく（音が違ったり、つかえたり）ハーモニカの音はいいねえ」と言われました。あれから30年「伊藤さんのハーモニカは生健会の会員さんが育てたようなものだね」と、古い役員から言われています。

ハーモニカを少しは吹けるようになって、私とても助かっています、自分の好きなハーモニカで、みんなに喜ばれているようで、とてもうれしいです。

南区在住 伊藤 邦男

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。

2012年2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 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	17日 金	13:00～ なでしこ班(南区)	甲状腺の病気	デイサービスえがお	
	14:00～ 昭和区健康サロン(昭和区)	健康体操	ハットリ友の会ルーム			14:30～ ひよこ昼班(瑞穂区)	花粉症	たまり場ひよこ
	15:15～ さわやか体操班(中川区)	健康体操	中川診友の会ルーム			19:00～ えんがわ班(瑞穂区)	脳血管障害	デイケアえんがわ
2日 木	14:00～ 道徳地域合同班会(南区)	脳血管障害	名南わいわい広場	18日 土	14:00～ ヨガ班(中川区)	ヨガ教室	中川診友の会ルーム	
3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～ 防災学習・講演会第2弾		名南病院多目的室
4日 土	13:00～ ひまわり班(南区)	いつでも元気	(鎌田宅)	20日 月	13:00～ 囲碁教室(南区)	囲碁教室	名南わいわい広場	
	14:00～ ヨガ班(中川区)	ヨガ教室	中川診友の会ルーム		21日 火	13:30～ 豊北・診療所合同班(南区)	救急医療情報BOX	伝馬コミセン
6日 月	13:00～ 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				13:30～ 折り紙講習、お雛様づくり	
7日 火	14:00～ 内田橋西班(南区)	くすりの飲み合わせ	名南診2F多目的室			14:00～ コスモス班(南区)	甲状腺の病気	デイサービスえがお
8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	22日 水	15:15～ さわやか体操班(中川区)	健康体操	中川診友の会ルーム	
	15:15～ さわやか体操班(中川区)	健康体操	中川診友の会ルーム		23日 木	14:00～ 新三条班(南区)	いつでも元気	(牧野宅)
9日 木	10:00～ 南木場班(港区)	脳血管障害	(土肥宅)			13:30～ 鳴丘班(緑区)	いつでも元気	(会員宅)
	14:00～ 木場地域合同班会(港区)	身体ホカホカ健康体操	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
	13:00～ 絵手紙教室(中川区)	絵手紙教室	中川診友の会ルーム	24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 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		25日 土	13:00～ 囲碁の会(中川区)		中川診友の会ルーム
13日 月	13:00～ 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			14:00～ ヨガ班(中川区)	ヨガ教室	中川診友の会ルーム
	15:00～ 滝の水班(緑区)	脳血管障害	(佐藤宅)	27日 月	13:00～ 囲碁教室(南区)	囲碁教室	名南わいわい広場	
14日 火	13:30～ 絵手紙班会&教室(南区)	花粉症	名南診2F多目的室			15:00～ 囲碁ミニ班会&教室(南区)	養毛剤	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			19:00～ 北原ひよこ班(瑞穂区)	風邪予防の食事の工夫	(湯浅宅)
15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	28日 火	14:00～ 絵手紙教室(南区)	絵手紙教室	名南診2F多目的室	
	15:15～ さわやか体操班(中川区)	健康体操	中川診友の会ルーム			13:30～ ちぎり絵教室(南区)	ちぎり絵教室	名南わいわい広場
16日 木	13:00～ 絵手紙教室(中川区)	絵手紙教室	中川診友の会ルーム			13:30～ ちぎり絵ミニ班会&教室	太りすぎない食事	名南わいわい広場
17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 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	
	14:00～ 五条北班(南区)	脳血管障害	(鬼頭宅)			15:15～ さわやか体操班(中川区)	健康体操	中川診友の会ルーム
					10:30～ おしゃべりわいわいクッキング		南区役所5階	

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



職場紹介

第9回

名南ふれあい病院3階病棟

こんにちは。名南ふれあい病院3階病棟です。当療養病床は厚生労働省からの発信で2017年に撤廃の予定となっている現在注目されている施設です。3階病棟はこの地域にはない介護療養病床として地域に求められる病院を目指し日々業務に努めています。病院との名前があります。介護保険を適用し基本的には生活の営みを中心とした施設です。その為、病状が悪化した場合などは急性期病院へ転院される事も多々あります。ベッド数60床。医療度・介護度が高く、経管栄養患者様が30名弱を占め多忙な日々を送っています。

生活が中心となる病棟では患者様に季節を感じて頂けるよう四季の催し物を行っています。この前行った秋の音楽会では職員が楽器の演奏を行い患者様に歌って頂き職員、患者様共に楽しむ事ができました。当病棟はほとんどの患者様が施設方向でありながら経管栄養の問題や医療・介護量が多い事から他施設への入所がスムーズにいかず長期入院になってしまっている現状です。そのため、病院と施設をつなぐ中間的な施設としてなくてはならない存在ではないかと思っています。今居る患者様の行き場がなくならないよう2017年の撤廃反対の署名など活動していきたいです。

介護主任 松島 啓泰

口は健康の入り口シリーズ⑩

「歯科往診をご利用ください！
自宅や入院中に治療が受けられます」

歯科往診(訪問歯科診療)は、お体が不自由で歯科医院への通院が困難な方、介護が必要とされる方のための医療サービスです。

歯科医師と歯科衛生士が、自宅や病院、介護福祉施設等に伺い、入れ歯の作製や調整・簡単な虫歯の治療・検診や口腔ケアを行います。

「いつまでも食べる楽しみを…」そんな思いから、はみんぐ歯科では積極的に訪問歯科診療にとりこんでいます。



ご利用の流れ

1. お申込み
2. 訪問・診察
3. 治療口腔ケア
4. メンテナンス

お申込みは、ご本人・ご家族のほか、施設や病院のスタッフの方・担当の介護支援専門員の方にもお申し込みいただけます。

お電話で、お体の状態などの簡単な問診をさせていただき訪問日を決めます。

保険診療ですので、医療費の1割または3割が一部負担金となります。障害者・生活保護、または福祉給付金資格証をお持ちの方は一部負担はありません。また、交通費等の実費負担はありません。

訪問地域は当院から半径5km圏内で、南区は全域が対象となります。詳しくはお電話にて、お気軽にお問い合わせください。

往診地域は、はみんぐ歯科から5キロ圏内。南区・瑞穂区・港区・熱田区・緑区・天白区の一部です。

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** むしぼゼロ

投稿

読者のひろば

「無料低額診療事業」―年金生活者に安心、名南病院は誇りです

先月号で初めて「無料低額診療事業」という言葉を聞き、深い内容はまだ理解出来ていませんが、先がけて取り入れた名南病院を誇りに思います。私達夫婦も年金生活に入り、二人合わせてやっと暮らしていけますが、主人が病気になるので病院費はかなり負担があります。でも、今は払えるので良いのですが、二人のうちひとりが欠けたりすると困ってしまいます。そんな方々が病気で病院に来れないのは、本当に辛いと思います。安心出来た方も多いでしょう。

南区豊 畔柳 恵子 さん

今も昔も、お金なくても医療を人々に届け

「地図を見らっせ。小さな国がこんな大きな国と戦って勝てる筈がない」私が住んでいた町医者の先生、ここで診察してもらった人々が口々に「あの先生は日本が戦争に負ける負けると云っている」と怒って帰って来るのです。米国に留学された経験もある小柄な人で、本当バイタリティに満ち溢れていました。特高警察によくぞ捕まらなかったと思いますが、戦後も往診にひと役買つてみえて、皆々大変な時にもかかわらず「お金はある時払いの催促なし」を貫いた方でした。何だか現在の名南病院にも当ではまるような、そんな面持ちで昨年もお世話になりました。今年もどうぞ宜敷くお願いいたします。

緑区鳴海町 福岡 ちよ子 さん

消費税値上げは今度も、社会保障ではなく金持ち減税などに

今朝の一般新聞を見ていたら、ソーシャルワーカーが相談を受けた「民医連」調査の内容について紹介がされていました。医療費の支払いに不安をもっている方が57%も占めていました。現政権の施策は、更に窓口負担を増やし、消費税を上げ、ますます庶民を苦しめようとしています。今議論されている消費税は社会保障財源だと言っています。しかし、ある政党の国会質問など聞いてみると、大企業減税や大金持ち優遇などで10%の消費税はなくなると具体的な数字を示して追及していました。だまされないようにしたいものです。

知立市 鈴木 峯保 さん

春を呼ぶ南文化フェスの10周年記念祭典
第10回 南文化フェスティバル

名古屋市南文化小劇場施設事業



春を呼ぶ南文化フェスの10周年記念祭典

第10回 南文化フェスティバル

日時 2月18日(土)・19日(日) 会場 名古屋市南文化小劇場

入場料 前売り500円(当日800円) 両日共通・全自由席

ミニオペラ、合唱、劇、フラダンス、バレエ、ミュージカル、民謡、ダンス
(展示)絵画、写真、ちぎり絵、書

チケットなど 森 久勝 090-9897-8780(名南会理事、友の会役員)
問い合わせ 名南会組織課 052-692-7544

簡単!!
健康体操

肩こり

理学療法士 井戸 哲史
モデル 高橋 英二(理学療法士)

肩こりの原因って何だろう？

肩こりの原因は色々ありますが、主に筋肉の疲労によるものが多いです。普段の姿勢やデスクワークでの体勢が悪く、無意識のうちに肩や首の筋肉に負担がかかり「肩こり」を発症します。またその他にも精神的なストレスからも「肩こり」が起こる場合があります。「肩こり」は首の病気(頸椎椎間板ヘルニアなど)からも発症する場合があります。気になる際は整形外科を受診することを勧めます。

肩こりを改善するには？

主に暖めたり、ストレッチをしたりすると軽減する場合があります。今回は自分で出来る肩こり解消体操の一部を紹介します。



※注意点
首は大変デリケートな部位です。ゆっくり伸ばしてください。気分が悪くなったり、フラフラしたりしたらすぐに中止してください。



- I.首のストレッチ
- ①図のように手を当てて、矢印の部位を10秒ほど伸ばします。じんわりと伸びる感覚があればOKです。
 - ②これを左右繰り返し行います。
 - ③首をホットタオルやお風呂で暖めたりした後に行うと効果的です。

- II.肩のストレッチ
- 肩の骨(肩甲骨)の動きを良くすると、肩こりが軽減する場合があります。
- ①上図のように手を当てて、左手で腕を引っ張りながら、右肩を前に出す感じで10秒ほど伸ばします。
 - ②赤い丸の部位が伸びる感覚があれば良い感じですが。
 - ③これを左右繰り返し行います。
 - ④お風呂で暖めたりした後に行うと効果的です。

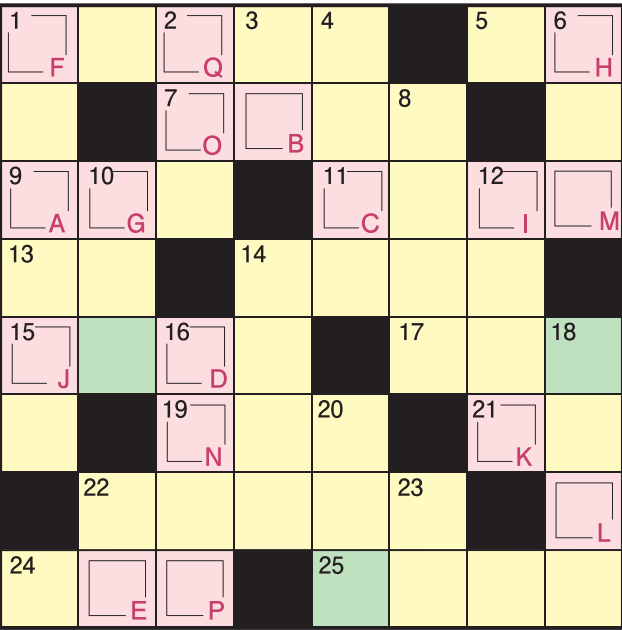
◎行うときのコツ
左図のように、白い丸の位置に肩の骨(肩甲骨)があります。これを水色の位置に動かすようにイメージしながら行うと良く伸びます。



第73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、出来た言葉を書いてください。緑のマスの中には「いおり」の文字が入ります。

- たてのかぎ
- 1 大きく息を吸ったり吐いたりすること
 - 2 その人が経てきた学業・職業など「□□□書」
 - 3 たて▽□□
 - 4 「烏龍茶」(□□□□ちや)
 - 6 農業を仕事とする男の人
 - 8 名古屋を中心に行われる「にっぽん真ん中祭り」の通称
 - 12 芸道で人前になつて師匠から芸名を許されること
 - 10 ツバメが巣を作ったり、雨宿りしたりする、建物の外で屋根の下になった部分
 - 14 お正月の羽根突きに使う長方形の板、飾り用にも使います
 - 16 空からのオーケストラの略、歌がなく伴奏だけが演奏されたものです
 - 18 物事の処理・決定のすべてをまかせること。「議長に□□□□する」
 - 22 化粧をしていない、地のままだの顔
 - 20 魚を料理した後に残った、肉の付いた骨のこと
 - 23 アウト▽□□

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	

- よこのかぎ
- 1 このパズルの作者は「名南□□□□所」の所長です
 - 5 鹿や牛の頭に生えています
 - 7 今はCDですが昔はこれでした。黒くて大きな円盤です
 - 9 「□□□じい」ゲゲゲの鬼太郎の仲間の妖怪です
 - 11 ロシア帝国を統治していた王朝
 - 13 帰り道のこと
 - 14 1ヵ月の半分
 - 15 赤ん坊を入れて揺り動かすかご「□□□□から墓場まで」
 - 17 地震・火事などの災害にあうこと
 - 19 「カレー□□□」「ハヤシ□□□」「オム□□□」
 - 21 「普天間□□」「嘉手納□□」「□□」など日本の米軍□□の75%が沖縄にあります。
 - 22 企業が人材確保のため、卒業予定の学生の採用を早くから内定すること
 - 24 アリババと40人の盗賊のお話で扉を開ける呪文は「□□□ごま!」
 - 25 地図で△のマークのところ

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2月29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 名古屋市長区豊田 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。

438号の答えは「タビノソラ シフスモ ニジウクニチカナ」 21通の応募があり、20通正解。
(当選者) 細江 君子さん(中川区下之一色町) 坂倉 里美さん(中川区一色新町) 川瀬 綾子さん(緑区有松)

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。

●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
2月7日・21日 3月6日・27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

初回
相談のみ
無料

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
野菜たっぷり豚汁

ミニ栄養学
里芋には、ぬめり成分の一つであるガラクトマンナンは、脳細胞を活性化させ、免疫力を高める効果があるといわれています。

***** 材料 (4人分) *****
大根 _____ 1/4本
人参 _____ 小1本
里芋 _____ 2本
ゴボウ _____ 小1本
葱 _____ 1本
豚バラ肉 _____ 120g
昆布だし汁 _____ 800cc
味噌 _____ 60g
塩 _____ 適量
油 _____ 適量

***** 作り方 *****
1人前224カロリーー
①大根、人参、里芋は8mm幅のいちょう切りにし、ゴボウは笹がきにします。
②豚バラ肉は3cm幅に切りフライパンで炒めます。
③豚バラ肉が炒め終わったら取り出し、そこへ大根、人参、ゴボウを入れ、塩少々で味を付けさらに炒めます。
④鍋に昆布だし汁と里芋を加え、沸騰したら蓋をして中火弱で20分程度煮ます。
⑤軟らかく煮えたら、最後に味噌を加え、上から小口切りにした葱をちらして完成です。