

防災
特集

住民本位の震災復興と、 災害に強い安心して 住み続けられる街づくりを めざして

めいなん

第443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

友の会・名南病院のとりくみをご紹介します



名南診地域 地震・防災学習懇談会の様子(3月17日)

一年前の東日本大震災の様な巨大地震がこの地域で発生したら、私達の街はどうなるのだろうか？ 何とか被害を少なくして身を守るためには何が出来るのか、このことは今、私たちが抱える最大の関心事です。友の会でもこの地域の事を知り、少しでも被害を少なくするために学習をしよと専門家(一級建築士)の滝井幹夫さんに来ていただき地域学習懇談会を開催しました。

名南診療所地域学習懇談会

「地震、津波から
身を守るために」



堀川周辺での防災街並みウォッチングの様子(2月27日)

二つの堀川が合流し、海にも近く津波の被害も免れないこと、地盤は埋め立てられてきたこと、川が近いことなどで液状化現象も起こることがあり得るなど、地震に対しては最悪の状況と言わざるを得ません。

今回は主に地震の対策について学習をしました。家屋については昭和56年以前に建てられたものは2階まで耐震診断が無料、改修費についても助成があること、家具転倒防止なども地域団体などで申請すれば助成が受けられることなど教えていただきました。

今後、友の会としては、避難場所の確認やそこまでの経路、所要時間、隣近所との連携の方法、高齢者や病気の人たちへの対策など、いろいろやって行かなければならないことが見えてきました。そして、それらの取り組みは行政への働きかけ、地域の人たちとのつながりなど広い範囲にわたると実感しました。私達の力はまだまだ小さいけれど身近なところから1歩ずつ進めていきたいと思えます。

名南健康友の会
副会長 尾鍋 トシ子

「五条保育園が名南病院を使って災害訓練」



保育園児の避難訓練の様子

を確認したほうが良いか」「乳児の避難はどうすれば良いか」などの感想が出されたそうです。

名南病院での
災害対策のとりくみ

3・11以降、現実的な災害対策の取組みが切望されますが、災害想定がどんどん変わってきており、南海トラフ巨大地震の想定では「震度7」「県下で20mを超える津波」など報道されています。名南病院では、自家発電システムや給水タンクなど施設上の対策がされていますが、十分なものはなく、想定される災害に対する訓練や準備をしていく必要があると考えています。ひとつの病院での対策では限界もあるため、地域の医療を確保するために名古屋市など行政からも積極的に支援を求めていると考えています。

名南病院事務次長 水出 禎



地震を想定した手術室での訓練の様子

医師紹介

高木万起子 医師

(名南病院内科医長)



私は名古屋出身です。高校を卒業後、将来はコンピューター関係の仕事をしたくて

名古屋大学工学部情報工学科をめざし合格したのですが、実家の両親が薬局を経営していたこともあり薬学部に進み卒業しました。卒業後は化粧品会社に就職し4年間皮膚科学に関する仕事に就いたのですが、やはり医学的な知識の必要性を感じ、再度、名古屋市立大学医学部に入学し皮膚科の医師をめざしていました。

在学中に出産し、卒業時には子どもがまだ2歳だったので、こどもを預けながら医師として活躍できる「民医連」の病院として名南会に就職しました。研修中に内科医に興味を持ち、その後、患者数の多い消化器内科をしっかりとやりたいと考え、中期研修などで技術の向上をめざしてきました。

今後の名南病院の消化器内科をチームとして確立し、「標準的」な医療活動をめざしたいと考えています。医師になつて11年目、患者さん一人一人に対してまごころのある治療できる医師でありたいと思います。

4月から名南会に赴任 新任医師紹介



伊藤 春美 医師

- 出身大学：名古屋大学(2006年卒)
- 趣味特技：お菓子作り、読書
- 休日の過ごし方：家族(夫と1才児)でのんびり過ごしています。
- 好きな映画：サウンドオブミュージック
- 好きな食べ物：アップルパイ
- 患者さんに一言：妊娠出産を経ての復職となります。まだ勉強中の身ですが、より良い医療が行えるよう日々努力いたしますのでよろしくお願いします。

入社式

38名が名南会へ新入職

「今年度も始まった」と感じさせてくれるのは、やはり入社式です。

今年の新入職員(4月2日入職)は、介護福祉士5名、看護職11名、リハビリ職12名、事務4名、社会福祉士1名、薬剤師4名、臨床検査技師1名の計38名です。



入社式後 新入職員全員で記念撮影

今年の特徴としては、薬剤看護、リハビリ職が例年より多く入職したことです。特に作業療法

入社式後は、新入職員の全体研修を2日間でおこないました。

民医連について法人について、医療安全・倫理、接遇マナーに電子カルテの操作方法など、これから医療人・名南会職員として必要な知識を勉強しました。「民医連」「共同組織(友の会)」など、なれないことを一生懸命学ぶ姿勢が初々しく、私も改めて法人の歴史を勉強する良い機会となりました。

これから現場にでて、自分たちの技術専門性を発揮してくれることを期待します。

本部事務局 楊井 千穂

学術集談会

3月24日午後、名古屋市港区の港湾会館で「第40回名南会学術集談会」が開催されました。全体会では、昨年10月に着任した名南病院整形外科の長谷川健医師による講演「名南会における整形外科医療」が行われ、名南会の整形外科の現状と今後の取り組みなど、これからの名南会の整形外科医療に期待を感じる事ができる報告が行われました。

全体会終了後に行われた分散会では、各事業所・部署から41演題の日常の活動や研究、運動の報告があり、それぞれ患者利用者立場に立ち、より良い医療介護の提供をめざした内容が報告され、報告を深める積極的な議論も行われ、今後、名南会の医療介護活動と運動をよりよいものに発展させていくことができるという確信の得られる場となりました。

学術集談会実行委員会事務局長 岩本 巨司(法人介護事業部長)

看護学校入学(在学)の方に

名南会奨学金のお申込み受付中!

看護師 募集

TEL 052-692-2388

〒457-0841 名古屋南区豊田五丁目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 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 5月8日・15日
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

●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

社員総会通知

医療法人 名南会社員各位

医療法人名南会第47回定時社員総会のご通知

法人定款第22条、第25条及び第27条の規定による「医療法人名南会 第47回定時社員総会」を下記のように開催いたしますのでご通知申し上げます。

2012年4月 医療法人名南会 理事長 三宅 隆史

●日時: 2012年5月20日(日) 午後2時~4時 総会議事 (休憩) 午後4時30分~6時 総会参加者懇親会 (同会場にて)

※今総会は、記念講演はありません。総会終了後、同会場にて総会参加の皆様懇親会を企画しています。

●会場: 名古屋港湾会館・第1会議室 名古屋港区港町1-11 TEL:052-659-1700 (地下鉄「名古屋港」駅下車(1番出入口)徒歩2分)

中川 診療所

健康まつり

共同組織

(社員・協同基金・友の会)

のページ



4月7日(土) 移転後の健康まつりを開催しました。前日までのお花見日和とは打って変わって風の冷たい日となりましたが120名の参加で成功することができました。

山口所長・服部友の会会長の挨拶後、職員有志による歌へと続きました。

女性職員の明るいお喋りに、にっこり微笑む人・手拍子で歌を口ずさむ人、とても穏やかで温かい気持ちになれるひと時でした。そ



▲新診療所待合室で健康まつりを開催



▲山口所長のエコー検査、画像説明



▲「ひまわり娘 5分咲き」職員有志のライブ

の後は、友の会役員さんお手製の白玉ぜんざいを参加者みなさんに召し上がっていただき、バザー・模擬店販売・介護相談・デイケア室でのリハビリ体操や手作業体験・エコー検査の画像説明・健康チェックなど盛り沢山の内容で楽しんでいただきました。

準備段階から友の会役員さんのご協力を得られたこと、また他部署職員の支援があつて今回の健康まつりが成功できましたことを感謝しております。

中川診療所事務長 竹本実花

歴史探訪ウォーキング

4月7日、友の会としてはじめての企画となる「歴史探訪ウォーキング」が行われました。この企画は、「めいなん新聞」に連載中の「歴史探訪」で取り上げられた名所・旧跡を、執筆者の尾鍋昭彦さんの案内で巡るものです。



▲星崎城址の石碑の前で

この日は季節はずれの冷たい風が吹く天候になりましたが、あちこちで満開を迎えた桜を愛でながら、かつて星崎の岬の最先端に位置していたと言われる星宮社、1588年廃城の星崎城址、百観音が並ぶ光照寺、きつねの伝説が伝わる鹿島稻荷社などをまわり、日本

最古の隕石を社宝とする喚^ま続神社まで、3時間近くを歩きました。

多くの参加者が初対面にもかかわらず、終わる頃には和気あいあいと会話も弾み、「本当に幸せ。きょうはいろいろな新しいことを知ることができた」

「企画ははじめるとは思わなかった。春、秋の2回ぐらいやつて欲しい。知らない人も交流もできるね」などの感想が聞かれました。



▲日本最古の隕石を社宝とする喚続神社で

地震!!

瑞穂地域 地震学習会

あなたのお家は大丈夫?

日時 5月19日(土) 13:30~
場所 喫茶「あみん」
(瑞穂区平郷町4丁目)
講師 一級建築士 滝井 幹夫 氏
※参加費 無料 ※申し込み不要



中川健康友の会

2012年度 総会のご案内

とき 5月9日(水) 午後2時~ ところ 中川診療所 (外来待合室・友の会ルーム)

主な内容

○友の会総会議事、活動報告・交流など。
中川診リニューアルに奮闘した一年、友の会ルームでの懇親会を予定しています。

・友の会員の方であればどなたでもご参加いただけます。
・参加費無料、お申込みも不要です。

お問い合わせ・お申し込みはすべて

名南健康友の会事務局 ☎(052)692-7544

歴史探訪

有松絞の創始者 竹田庄九郎

尾鍋

昭彦

シリーズ④1

人物編 1

緑区有松町の旧東海道沿いにある有松絞会館の駐車場奥に、竹田庄九郎の顕彰碑が建てられています。竹田庄九郎は1608年、尾張藩の奨励によって、知多郡阿久比町から移住してきた1人でありましたが、もともとこの地には生活できる産業がなく、農業にもふさわしい所ではありませんでした。何か生活の糧になるものと考えていた所、ちょうどこの頃、名古屋城築城のために通りかかった豊後の国の家臣が持っていた豊後絞の手ぬぐいにヒントを得て、絞染の技術を考案したのが竹田庄九郎でした。絞染は当時の東海道を歩きかう旅人の土産品として全国に知られるようになり、また、この技術が尾張藩によつて保護されたこともあつて、たちまちのうちにこの地の産業として認められるようになりしました。その後の発展はめざましく、手ぬぐいや馬の手綱から始まった絞の技術は、明治時代になって、高級呉服にも使われるようになりました。



竹田庄九郎顕彰碑



竹田嘉平衛氏宅

竹田庄九郎の家は、江戸時代末期に描かれた尾張名所図会の俯瞰図(ふかんず)や町並調図(しらべず)の図面によつて知ることが出来ます。その後、改築などによつて大きく変更されているものの、今でも絞問屋を営んでいる、竹田嘉兵衛氏宅と云われています。

この顕彰碑は、竹田庄九郎の業績を讃えて1933年、有松絞商工同業組合に

編物教室が はじまった。

あれはいつ頃の事だったな...「ねえ編物教室しましょうか鉤針の」尾鍋さんの声で、みなさんが「ワー!やるやる」と賛成して始まりました。私は80過ぎまで編物といえは棒針を自己流で少しやっただけ、基礎から細編、長編、長々編と10センチ四方のたわしを2枚作ってみました。

今度はベストに挑戦です。それから本や編図に従つて忠実にせつせと作業していききました。でも、段数や柄の編手順を間違えていると大変です。多種多様な編み方模様には本当に感心させられます。袖付のものは冬の寒さをから身を守つてくれるし、セーターと着合わせるととても楽しいです。

糸の選び方、色柄の選び方、鉤針を使う手の動き方で、出来上がりが見えたり違ったり、もう少し飽きずに習いたいものです。何でも覚えた私は今すっかりはまっています。みなさんもぜひ参加してください。

名南診療所地域 井上 喜久子



名南病院地域	2012年5月予定表				名南診療所地域	2012年5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		
名南病院地域	7日 月	13:00~	囲碁教室	囲碁教室	名南わいわい広場	名南診療所地域	1日 火	14:00~	内田橋西班	腰痛について	名南診2F多目的室
	9日 水	13:00~	歌謡舞踊教室	歌謡舞踊教室	名南わいわい広場		1日 火	19:00~	御剣班	甲状腺	(水谷宅)
	10日 木	14:00~	道徳地域&木場地域合同班会	くすりの飲み合わせ	名南わいわい広場		2日 水	14:00~	昭和区健康サロン	健康体操	ハットリ
	11日 金	13:00~	歌謡舞踊教室	歌謡舞踊教室	名南わいわい広場		8日 火	13:30~	コーポラス班	便秘	コーポラス集会所
	14日 月	13:00~	囲碁教室	囲碁教室	名南わいわい広場		8日 火	13:30~	絵手紙班&教室	放射線について	名南診2F多目的室
	15日 火	14:00~	名南班	高齢者の食事	(久保寺宅)		8日 火	14:00~	絵手紙教室	絵手紙教室	名南診2F多目的室
	16日 水	12:40~	歌謡舞踊三二班会&教室	三大栄養素	名南わいわい広場		9日 水	19:00~	平郷班	糖尿病	喫茶あみん
	16日 水	13:00~	歌謡舞踊教室	歌謡舞踊教室	名南わいわい広場		18日 金	14:30~	ひよこ昼班	放射線について	たまり場ひよこ
	21日 月	9:40~	新三条班	いつでも元気	(牧野宅)		22日 火	14:00~	絵手紙教室	絵手紙教室	名南診2F多目的室
	21日 月	13:00~	囲碁教室	囲碁教室	名南わいわい広場		22日 火	13:30~	豊北診療所合同班	くすりの飲み方	伝馬コミセン
	22日 火	13:30~	ちぎり絵教室	ちぎり絵教室	名南わいわい広場		24日 木	10:00~	八事班会	脳血管障害	八事コミセン
	23日 水	13:00~	歌謡舞踊教室	歌謡舞踊教室	名南わいわい広場		24日 木	14:00~	編み物同好会	編み物教室	名南診2F多目的室
	24日 木	10:00~	新三条班	いつでも元気	(牧野宅)		28日 月	19:00~	北原ひよこ班	シミそばかす&救急医療情報BOX	(湯浅宅)
	24日 木	13:00~	着付け教室	着付け教室	名南わいわい広場		中川診療所地域	2日 水	15:15~	さわやか体操班	体操教室
25日 金	13:00~	歌謡舞踊教室	歌謡舞踊教室	名南わいわい広場	9日 水	14:00~		中川健康友の会総会		中川診待合室友の会ルーム	
28日 月	13:00~	囲碁教室	囲碁教室	名南わいわい広場	10日 木	13:00~		絵手紙教室	絵手紙教室	中川診友の会ルーム	
28日 月	15:00~	囲碁三二班会&教室	認知証	名南わいわい広場	12日 土	14:00~		ヨガ班	ヨガ教室	中川診友の会ルーム	
30日 水	13:00~	歌謡舞踊教室	歌謡舞踊教室	名南わいわい広場	16日 水	15:15~		さわやか体操班	体操教室	中川診友の会ルーム	
名南ふれあい病院地域	14日 月	15:00~	薄の水班	不眠対策	(佐藤宅)	17日 木	13:00~	絵手紙教室	絵手紙教室	中川診友の会ルーム	
	15日 火	14:00~	コスモス班	免疫力を高める食事	デイサービスえがお	19日 土	14:00~	ヨガ班	ヨガ教室	中川診友の会ルーム	
	17日 木	13:30~	鳴丘班	くすりの飲み方	(会員宅)	23日 水	15:15~	さわやか体操班	体操教室	中川診友の会ルーム	
	18日 金	13:00~	なでして班	歯周病	デイサービスえがお	26日 土	13:00~	囲碁の会	囲碁教室	中川診友の会ルーム	
ボランティア		名南病院		毎週金曜日 10:00~11:00		お茶だしボランティア					
		名南診療所		毎週月曜日 10:00~12:00		コーヒーサロン ※第4週はサービスデー ケーキが付きま					
		中川診療所		毎週木曜日 10:30~11:30		なんでも相談コーナー(コーヒー、お茶付)					

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12回 名南ふれあい病院医事課

こんにちは、名南ふれあい病院医事課です。外来・入院・入所の受付や会計を担当しています。当院の外来は、月曜日から土曜日までの八時半～十二時半まで診療受付を行っておりますが、老人保健施設かたらいの里と同じ敷地にあるためか目立たぬ存在となっております。「地域訪問行動」や「ふれあいフェスタ」などで近隣の皆様へ病院施設のご案内をさせて頂いておりますが、この職場紹介をご覧になった方は「ふれあい病院は内科や外科、整形外科もあるよ」と、広めてくださる

と嬉しいです。出来れば是非、お願いいたします。スタッフ一同、いつも笑顔をやさず患者様とのふれあい(病院の名に恥じぬよう)を大切に考えています。受付や会計で、わからない事・困った事がありましたらいつでもお気軽におたずね下さい。またご意見もお待ちしております。

医事課 二村 浩美

口は健康の入り口 歯石取りをお勧めします!! シリーズ⑬

歯石とは歯垢(プラーク)と呼ばれる細菌の塊が、少しずつ唾液の成分で石灰化を起こして固まって出来たものです。

歯垢は歯周病の大きな原因の一つです。

歯周病の治療を進めていく上で最も大切なことは歯垢をしっかりと取ることなのですが、歯石の表面はザラザラしているため歯垢が付きやすく、付いた歯垢が落ちにくくなります。

この歯石を取ることで歯垢が付きにくい状態にし、歯周病を改善させます。

歯石は歯磨きでは取る事が出来ないうえ、90%以上の人にあります。しかも、歯石は一度取っても暫くすると再形成されるため、定期的に歯科医院で取る必要があるのです。



新任歯科衛生士 牧之瀬 由惟

私は幼い頃から虫歯になりやすく、歯が痛む時は皆と同じ御飯を食べる事が出来ないなど辛い経験をした為、同じ思いをする人を少しでも減らしたいと思い、歯科衛生士を目指し、この4月にはみんぐ歯科に入職しました。

愛知学院大学歯科衛生学科での三年間、大変な事もありましたが、歯石を除去させていただいた患者様に「すごくさっぱりした、ありがとう」と感謝の言葉を頂けた時、この仕事を目指して本当に良かったと思いました。

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 むしばゼロ

※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)	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

名南ふれあい病院 は午前診のみ

内視鏡検査 胃：月・水・金の午前 大腸：水の午後、金の午前 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	内科1	○	○	○	○	○	○
	内科2	○	○	○	○	○	○
	内科3	○	○	○	○	○	○
	内科4	○	○	○	○	○	○
午後	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	○	○	○	○	○	○	○

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

曜	日	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○	○
午後	○	○	○	○	○	○	○
夜	○	○	○	○	○	○	○

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

中川診療所 TEL 301-2631(代) FAX 301-3018

診療科目 内科・小児科

曜	日	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○	○
午後	○	○	○	○	○	○	○
夜	○	○	○	○	○	○	○

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)

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 2012年5月より



簡単!! 健康体操

ストレッチで身体をほぐす (お尻・太股)

理学療法士 井戸 哲史
モデル 若松 惇(作業療法士)

ストレッチでリフレッシュ!

今回も家庭で簡単に出来るストレッチを紹介します。今回は太股とお尻のストレッチを行いたいと思います。

ストレッチの意味は?

体の組織(筋など)を柔らかくして、リラクゼーションやケガの予防に繋がります。足やお尻は特に怪我しやすいのでスポーツの前には入念に行いましょう。

I. 太股のストレッチ (内股(股関節))

- ①I図のように座ります。
- ②II図のように頭を前に倒します。
- ③モモの内側(赤の部位)が伸びれば効果的です。効果が少ない場合は踵をより体に近づけて実施してみましょう。



II. お尻のストレッチ

- ①ベッドに横になります。
- ②II図のように片脚を曲げます。
- ③III図の様に矢印の方向に足を引き込みます。お尻の部分が引っぱられる感じがあればOKです。



III. 太股のストレッチ (前面)

- ①I図のように座ります。
- ②II図のように片脚を曲げます。
- ③II図のように徐々に体を後ろに倒します。モモの前(黄色部)が伸びればOKです。
- ④引っぱられる感覚が無かった時はIII図のように反対の足を曲げると効果が強くなります。

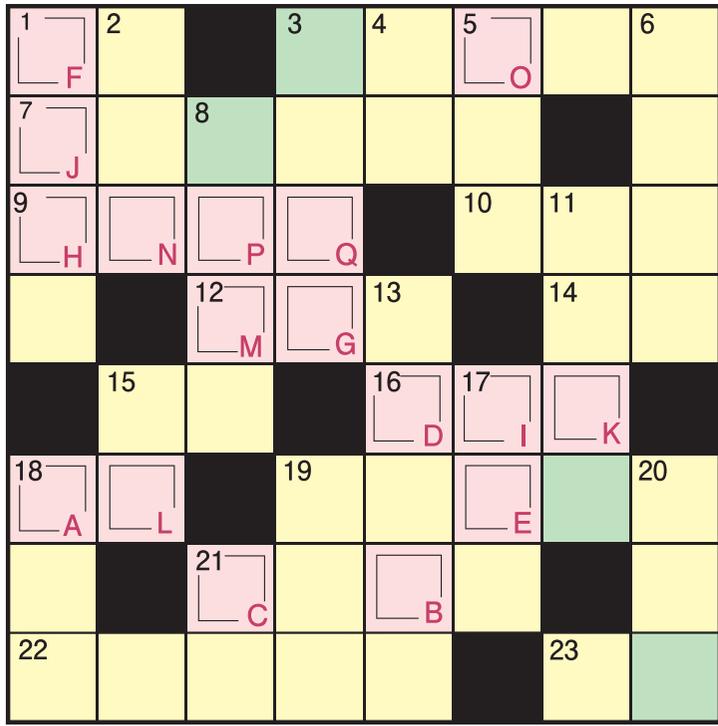


※注意点 強く伸ばすと肉離れなどの原因となります。痛気持ちいい程度で行いましょう。

第76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「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	

よこのかぎ

- 1 高知県の旧国名 分庄21%
- 3 「落の臺」 春先に雪解けの地 12 1日+1日=
- 7 病院で遺体を安置しておく部屋 15 川上屋と並ぶ栗きんとんの老舗
- 9 洋風ねまき 16 春の七草のひとつ、別名ペン
- 10 地球上で私たちの周りを取り囲んでいる無色無臭のもの、酸素 18 体つき、体格。「大きな□□をし
- 11 「星□□□□」 「花□□□□」 「トランプ□□□□」 今日の日運勢
- 13 金属製の器具や道具を売っているお店
- 15 「掏摸」 人が身につけている金品をこっそり盗んでしまいます
- 17 頭の働き、知力。「□□□□プレー」 「□□□□明晰」 「□□□□労働」
- 18 非公式に通知すること 「昇進を□□□□する」
- 19 「□□□□」 「危つきに近寄らず」
- 21 物質の相互作用によって別の物質を生じること。「化学□□□□」 「核□□□□」 「ツベルクリン□□□□」
- 22 強者⇄□□□□□
- 23 「□□□□の果て」の落ちぶれはてた姿

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5月31日(木) 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。

441号の答えは「ウメサケド ウグイスナケド ヒトリカナ」 36通の応募があり、35通正解。(当選者) 水野 勝正さん(天白区島田) 松井 俊宏さん(港区木場町) 中島 邦恵さん(中川区下之一色町)

南区豊 畔柳 恵子 さん

熱田区 島尾 さん

緑区鳴海町 福岡 ちよ子 さん

新シリーズ「医師紹介」
親しみも、楽しみも、
めいなん新聞に新しく医師紹介のシリーズが始まって、早速辻村先生の記事を読みました。名南病院へ行っても主治医の先生のお顔しか知りません。いろいろな先生方の想いを知るよい機会ですので第2回が楽しみです。病院の廊下で会ってもそっと顔が下げてあいさつ出来そうです。また、いつか自分の主治医になつて下さるとき、親しみがわきそつです。

不安な検査も、
若い看護師さんの励ましで
無事終えました
以前、中川診療所で肝臓のエコーをした時に、医師が「何かかげが見える」とのことです、すぐに名南病院のCT予約をしていただきました。予約日に心細い思いでうかがいました。CTに入るのは初めてだったので、点滴を受けながら心細い思いでいると若い看護師さんが「だいじょうぶですよ。ずっとついていきますから」と励ましてくださり、無事終えることができました。結果は「良」で安心しました。

東日本大震災から早年、
消費の世を願
東日本大震災から早年が経ちました。新聞やテレビの報道を見る限り復興は未だ々の気がしますが、被災された方達が少しでも元気に、前向きに生きて下されば、と願わずにはいられません。この地方でもとくく注意を促す事例を見受けたりしますが、過日こんな説法を教わりました。「消災妙吉祥陀羅尼」中国語でも日本語でもなく、インド伝来の発音そのままに漢字を当てはめたものだとか。陀羅尼(だらに)とはおまじないの事だそう。本當にこうあってほしい世の中ですね。

投稿 読者のひろば

健康レシピ

名南病院 栄養課
井上 信 (調理師)

ゆでておけば5分で完成の「スピード野菜」
スピード料理でスローな暮らし

旬の食材をつかって

小松菜入り マグロの漬け丼

***** 材料 (2人分) *****

- しょうゆ 大さじ1と2/3
- 酒 小さじ1
- みりん 小さじ2と1/2
- しょうがの薄切り 2枚
- ひきわり納豆 1パック
- しょうゆ 少量
- あたたかいご飯 180g
- わさび 適量
- マグロ赤身 刺身用 80g(6切れ)

ワンポイントアドバイス① マグロの漬け時間は好みで、小松菜にも少し味をつけるので漬けすぎないでください。
ワンポイントアドバイス② 納豆がダメな方は大根おろしや針生姜・万能ねぎなどを代用してアクセントを加えてみては?



***** 作り方 *****

1人前444カロリー

- ①マグロはaに漬ける。納豆は混ぜて粘りを出し、しょうゆを加える。
- ②小松菜をゆがき、しょうゆ洗いし1.5cmほどの長さに切る。
- ③どんぶりにごはんを盛り、小松菜・マグロを盛り納豆をのせ、わさびを添える。混ぜながら食べる。

ワンポイントアドバイス② ゆで小松菜の上手なゆがき方
小松菜は根を切り、太い株は根元に十字、細い株は半分に包丁を入れ、水に浸し入り込んだ土やよごれをよく洗い、たっぷりの沸騰湯に塩適量を入れて根元から沈め、好みのかたさにゆでて水にとる。水気を絞って容器に保存すれば冷蔵庫保存で夏は3日冬は5日ほど日もちします。