

今年度も6月から 特定健診・がん検診 始まります!!

めいなん

第445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



◀新三条班(南区)
検診の学習を
しました。

昨年度一年間の運動の中で、早期にがんを発見したり、身体の異常が見つかり、早期に治療が出来た方がたくさん見えます。私が担当する名南病院で検診を受診された方だけでも、例えば大腸がん検診では、受診者1,950名の内、要精査の方が139名で、他院で精密検査を受けた方も含めて6名の方からがんが見つかりました。また、鈴木り子医師が担当している乳がん検診では、受診者1,340名の内、要精査の方が69名で、自覚症状があつて受診された方も含めて9名の方からがんが見つかりました。

無料クーポン対象者のご案内

★乳がん・大腸がん検診対象者

年齢	生年月日
40歳	昭和46年4月2日～昭和47年4月1日
45歳	昭和41年4月2日～昭和42年4月1日
50歳	昭和36年4月2日～昭和37年4月1日
55歳	昭和31年4月2日～昭和32年4月1日
60歳	昭和26年4月2日～昭和27年4月1日

★骨粗鬆検診対象者

年齢	生年月日
40歳	昭和46年4月1日～昭和47年4月1日
50歳	昭和36年4月1日～昭和37年4月1日
60歳	昭和26年4月1日～昭和27年4月1日
70歳	昭和16年4月1日～昭和17年4月1日

但し、乳がん・骨粗鬆症検診は女性のみ
名古屋市の委託検診(名古屋市にお住まいの方)対象者



名南会健診委員会委員長 辻村 文宏
(名南病院内科医師・外来フロア長)

大切なご家族・ご友人を誘って、
一年に一度は検診を受けましょう

「もし、毎年きちんと検診を受けてなかったら…」という声や「検診を受けるまでは怖くて怖くて…」でも受けてみて悪いものではないとわかって安心していきます。これからは、毎年同じ月に検診を受けようと思っています。ありがとう。」と笑顔で話して下さいました。

6月から今年度の特定健診とがん検診が始まります。皆さんも大切なご家族やご友人の方を誘って是非、一年に一度は検診を受けましょう。

特定健診・各種がん検診のお問い合わせは

■名南病院 691-3171 ■名南ふれあい病院 691-0041
■名南診療所 691-2497 ■中川診療所 301-2631

受付まで

社会福祉法人ゆたか福祉会 介護員養成研修事業

ホームヘルパー2級講座
受講生大募集!!

- 講義・演習日程
2012年8月～9月
実習10月(内5日間)
- 受講料: 51,000円
- 募集人数: 30名



お問
い合
わせ

社会福祉法人ゆたか福祉会
(法人本部)

名古屋市南区泉楽通四丁目5番地3

TEL 052-698-7356

担当: 向 久美子(むこう くみこ)

協力: 医療法人名南会

名南会ホームページ

URL <http://www.meinan.or.jp/>

ゆめっこ広場



名南健康友の会の土肥さん(会長)から声をかけていただき、子育て広場のお手伝いをするに。既製のおもちゃだけでなく手作りおもちゃも作ろうと、友の会会員さん達と箱や布を持ち寄り積み木やお手玉を作って楽しく準備。ワクワクしながら当日待っていると計4組のママさんと子どもさんたちが。看護師への質問が出たり、ママ達は輪になっておしゃべりも。一組で参加されたママさんとはゆっくりとお話が出来ました。子どもさん達は初対面でも時間がたつと誘い合う姿も。この「ゆめっこ広場」がママ同士で刺激しあい交流できる場になればいいと思います。

南区豊田在住 村上 敦子

骨粗鬆症のお話



長谷川 健 医師
(名南病院整形外科部長)

★骨粗鬆症とは

どのような病気でしょうか？

骨の強度が低下し、骨折がおこりやすくなる病気です。加齢や女性の閉経などの影響により年齢とともに骨密度は減少してきます。とくに女性では60歳以降に急激に骨密度が減少し、骨粗鬆症となる方が増えてきます。

★なぜ骨粗鬆症が問題となるのでしょうか？

近年日本は超高齢社会となり高齢者の全人口に占める割合が増加し、要介護状態となる人の数は急増しています。要介護状態となる原因疾患として転倒・骨折は第3位でかなりの割合を占め、実際に高齢者の骨折は年々増えています。骨粗鬆症治療によっても骨折はある程度予防できるのですが、日本では1000万人以上の骨粗鬆症患者がいると推定されているのにも関わらず、治療を受けている方はごく一部にとどまっています。

★骨粗鬆症でおこりやすい骨折は？

背骨、太ももの付け根、手首、肩の4つの部位の骨折が代表的な骨折です。背骨を骨折すると骨折が治癒した後も背骨の変形が残り、慢性的腰痛や内臓の障害の原因となり、転倒しやすくなりさらに骨折を起こす危険が大きくなります。太ももの付け根を骨折すると歩行する力が衰えるばかりでなく、生命予後が悪化することもあります。どの骨折でも日常生活動作の不自由につながっていきます。

★骨粗鬆症の診断は？

骨密度測定検査を行い骨密度の低下がみられる場合、レントゲンにより骨粗鬆症変化がみられる場合、ごくわずかな外傷や自然経過で骨折を起こしたことがある場合は薬物治療の対象になります。65歳以上の女性は年に1度は骨密度測定を行うのがよいでしょう。また65

★骨粗鬆症の治療は？

骨粗鬆症の治療の目的は「骨折の予防」です。近年薬物治療の進化により骨折予防効果のある薬を治療に用いることができるようになっていきます。主な治療薬を紹介します。

①アレンドロネート、リセドロネート
連日または週1回起床時に内服します。骨密度増加作用、骨折防止作用があり広く用いられます。

②ラロキシフェン
閉経後女性の骨粗鬆症治療に用います。骨密度増加作用、骨折防止作用があります。

③カルシトニン製剤
骨密度増加、骨折防止作用は弱いですが鎮痛作用があり、骨粗鬆症に伴う痛みを改善します。週1回注射します。

④カルシウム製剤 活性型ビタミンD3
補助的に用いられることが多い薬です。

名南病院整形外科では骨粗鬆症の検査・治療を行っています。気軽に相談してください。

緊迫する国会へ向け、職員・共同組織が力を合わせ「社会保障と税の一体改革」阻止に全力をあげよう

野田内閣は消費税率を2014

年4月に8%、2015年10月には

10%に、それぞれ引き上げる消費税

増税関連法案を閣議決定し、今国会

での成立に全力をあげる構えです。こ

れは消費税を社会保障の財源である

法人税・所得税から消費税に移行す

るもので、とくに大企業や多国籍企

業の法人税減税のためのものです。消

費税は逆進性が高く低所得層など

に大きな負担を強いるものであり、国

民全体で13兆円以上の負担増となり

ます。

医療・介護事業所などに大きな打

撃を与え、たとえば名南会では現在

の消費税負担が年間6千万円、10%

では1億2千万円となり経営に大

打撃を与えます。



金山駅でマイクを握り訴える平松本部事務局長(愛知民医連社保委員長)

5月12日(土)午後には金山駅南口にて愛知民医連の職員27名(名南会からは5名参加)が署名・宣伝行動(写真)を行いました。

6月国会会期末まで運動を続けますので、署名などご協力をお願いいたします。

名南会 法律相談

担当弁護士に相談できます

初回相談のみ無料

※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。

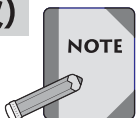
●名古屋南部法律事務所

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

6月5日(火)・19日(火)

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

共同組織

(社員・協同基金・友の会)

のページ



名南

われしました。この中では、班会を
結成した名南班や南木場班の経
験や、名南診地域「地震・防災学習
会」の感想、名南ふれあい病院や

第2部前半は、総会議
事が行われ、一年間のまと
めと新年度方針案の提案
をし、その後活動交流が行

ました。
た。たくさんの人でにぎわい
ました。

4月14日、ふれあい
ヴィレヂで名南健康友
の会第41回総会が行わ
れました。第1部は、役
員さんの手作りによる豚
汁販売をはじめ、バザー、
物資販売などが行われ、

おいしかった「家田先生はとて
もやさしそうで、話もすぐわか
りやすかった」などの感想が聞か
れました。

参加者からは「豚汁がとっても
おいしかった」「家田先生はとて
もやさしそうで、話もすぐわか
りやすかった」などの感想が聞か
れました。

第2部後半は、名南ふれあい病
院の家田一文医師による「認知症
予防と友の会に期待すること」と
いうテーマで記念講演が行われ、
予防で大切なことを解説すること
もに、友の会に対して、地域での
「気づきの目」と「誘うおせっかい」
を期待しますと述べられました。

名南病院での花壇づくりのボラン
ティア活動の様子など、この一年
間の活動の様子がいきいきと語ら
れました。

いきいき健康づくりと 住みやすい街づくり!!

名南 中川 健康友の会総会を行いました

中川

り(増税は)許してはならない事だと
のべられました。そして、土肥カツ子名
南健康友の会会長より連帯の挨拶とと
もにリニユーアル記念として立派な壁
時計が贈られました。(写真右下)

中川健康友の会役員 森雅欣



5月9日(水)午後、
新築の中川診療所・
友の会ルームにて、
職員10名を含む29名
の参加で行いまし
た。挨拶のなかで服
部繁治中川健康友
の会会長は、消費
税を上げる事は病
院にとっても患者
さんにとっても負
担が重くのしかか
る。総会後の懇親会では、おいし
い紅茶とコーヒーを飲みながら、
班会・教室の報告や新しく加わっ
た役員さんの自己紹介、参加者皆
さんからの一言発言などがあり、
楽しい時間を過ごしました。

活動報告
では、竹本
実花中川診
療所事務長
よりスライ
ドを使って
の一年の活
動をふり
返る報告
でとてもわかりやすく思いまし
た。総会後の懇親会では、おいし
い紅茶とコーヒーを飲みながら、
班会・教室の報告や新しく加わっ
た役員さんの自己紹介、参加者皆
さんからの一言発言などがあり、
楽しい時間を過ごしました。



6月以降の

行事予定

6/5 健康ウォーキング

10:15 東山動物園正面玄関集合
東山一万歩コース

※天候により中止する場合
があります。

申し込み必要



6/29 おしゃべり わいわいクッキング

10:30 ~ 南区役所5階

定員:20名

材料代:¥800

メニュー:

初夏のさっぱりメニュー

申し込み
必要



6/16 防災 学習会

13:30 ~
デイサービスえんがわ
(瑞穂区片坂町2丁目)

講師:滝井幹夫氏

申し込み不要

6/30 呼続地域 健康まつり

14:00 ~ 呼続コミセン

●バザー ●産直野菜
●健康相談

申し込み不要

6/19 ゆめっこ 広場

申し込み
不要

10:00 ~ 12:00

●ふれあいヴィレヂ3階
●お母さんと小さなお子さん
の子育て広場

時間内にいつきても可

7/4 第2回 歴史探訪 ウォーキング

詳しくは次号で...

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



鷺尾善吉は寛政4年（1792）尾張国塩田村（今の海部郡八開村）の豪商の家に生まれ、文化14年（1817）25歳の時、藩より500両で海岸に沿う土地を入手しました。入手した土地は現在の道徳北町より南、南は山崎川に接する所、東は国道247号線、西は南区との境になる南陽通りに囲まれた、総面積125町歩（約125ha）の海面を含む土地であり、山崎川旧河川の河口に形成された、不毛地帯の最たる所であったと云われています。工事は山崎川と海岸の浚渫で得られた土砂を堤防として、この堤防で周囲を囲って土地を生み出すもので、「開築」と呼ばれる工法でした。工事そのものは文政4年（1822）に完成をしましたが、財政的には行き詰まり、自己資金は使いきれず、塩田村の土地を抵当とし、尾張藩御小納戸から700両の借入金など多大な負債を背負いました。このため着工以来のこれまでの苦労は報われることなく、文政7年（1824）郷里塩田村に帰らざるを得ませんでした。



鷺尾善吉翁頌徳碑

た。開築された新田は完成後わずか4年後には御小納戸に引き渡され、以来尾張藩御小納戸の所領となり、御小納戸新田または道徳前新田と呼ばれるようになりました。この後、安政2年（1855）の台風の復旧に多くの費用が生じ、更に万延元年（1860）の風水害による堤防の決壊では、藩の威光もあって、堤防の大修理が行われました。海浜の耕地化は、開発していただちに収穫が得られるものでなく、土地の塩分を抜くための塩抜きをしなければならず、これには数年を要したと云われています。おそらく彼は自身で収穫を目にすることもなく郷里の塩田村で、明治14年6月、90歳で亡くなりました。南区道徳新町にある道徳公園には鷺尾善吉の偉業を讃える頌徳碑が建てられています。（小納戸＝江戸幕府の職名。若年寄に属し、將軍の理髪・料理・庭方などの細事をつかさどった。）

歴史探訪シリーズ④2 人物編 2

鷺尾善吉

尾鍋 昭彦

道徳前新田の開発に貢献

私と囲碁の話

私が囲碁と出会ったのは中学生の頃です。から、もう六十余年も付き合っていることになりました。成人してからは職場で昼休みに対局したり、囲碁クラブで先輩たちからしごかれて成長してきました。

永い年月の中で囲碁は私に何を教えてくれたのだろうか。勝つ喜び、負ける悔しさだけでなく、負けて反省し、そして負けることによって上達に近づいていくことを自覚することの大切さではなかっただろうか。

囲碁の勝敗には運が作用する部分が少なく、対局者の実力の発揮によって勝負が決まるので、結果がどうあれ、勝つてうれしく思い、負けて悔しく思う気持ちが自分自身を納得させてくれるのです。

黒と白の石を交互に打つという単純明快な入り口と盤上に魅力的な小宇宙を創造するという出口はアジアの人々だけでなく全世界の人々に愛されるようになり、今では世界選手権戦が行われています。

日本の伝統文化の発展に関わっているという意義を感じながら、毎日届く新聞の囲碁欄にのめり込んでいますが、この集中力が果たしていつまで続くのでしょうか。

毎週月曜日 午後1時より
名南わいわい広場にて囲碁教室開催中

南区観音町 水野健二

2012年6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	1日 金	13:00～	歌謡舞踊教室	歌謡舞踊教室	名 南 診 療 所 地 域	4日 月	16:00～ えんがわ班	歯周病	デイケアえんがわ	
	4日 月	13:00～	囲碁教室	囲碁教室		5日 火	14:00～	内田橋西班	簡単にできる体操	名南診2F多目的室
	6日 水	13:00～	歌謡舞踊教室	歌謡舞踊教室		6日 水	14:00～	昭和区健康サロン	健康体操	ハットリ
	7日 木	14:00～	道徳地域合同班会	熱中症		12日 火	13:30～	コーボラス班	食中毒	コーボラス集会所
	11日 月	13:00～	囲碁教室	囲碁教室		12日 火	13:30～	絵手紙班会&教室	くすりの飲み合わせ	名南診2F多目的室
	13日 水	13:00～	歌謡舞踊教室	歌謡舞踊教室		12日 火	14:00～	絵手紙教室	絵手紙教室	名南診2F多目的室
	14日 木	9:40～	南木場班	食中毒		19日 火	13:30～	豊北診療所合同班	脱水症状	伝馬コミセン
	14日 木	14:00～	木場地域合同班会	熱中症		22日 金	14:30～	ひよこ昼班	下肢静脈瘤	たまり場ひよこ
	15日 金	13:00～	歌謡舞踊教室	歌謡舞踊教室		25日 月	19:00～	北原ひよこ班	放射能	(湯浅宅)
	18日 月	13:00～	囲碁教室	囲碁教室		26日 火	14:00～	絵手紙教室	絵手紙教室	名南診2F多目的室
	20日 水	13:00～	歌謡舞踊教室	歌謡舞踊教室	28日 木	14:00～	編み物同好会	編み物教室	名南診2F多目的室	
	20日 水	13:00～	着付け教室	着付け教室	中 川 診 療 所 地 域	2日 土	14:00～	ヨガ班	ヨガ教室	中川診友の会ルーム
	22日 金	13:00～	歌謡舞踊教室	歌謡舞踊教室		6日 水	15:15～	さわやか体操班	体操教室	中川診友の会ルーム
	25日 月	13:00～	囲碁教室	囲碁教室		9日 土	14:00～	ヨガ班	ヨガ教室	中川診友の会ルーム
	25日 月	15:00～	囲碁ミニ班会&教室	認知証		13日 水	15:15～	さわやか体操班	体操教室	中川診友の会ルーム
	26日 火	13:00～	ちぎり絵教室	ちぎり絵教室		14日 木	13:00～	絵手紙教室	絵手紙教室	中川診友の会ルーム
	27日 水	13:00～	歌謡舞踊教室	歌謡舞踊教室		16日 土	14:00～	ヨガ班	ヨガ教室	中川診友の会ルーム
	28日 木	10:00～	新三条班	食中毒		20日 水	15:15～	さわやか体操班	体操教室	中川診友の会ルーム
9日 土	13:00～	ひまわり班	不整脈	21日 木		13:00～	絵手紙教室	絵手紙教室	中川診友の会ルーム	
11日 月	15:00～	滝の水班	特定健診・特定保健指導	23日 土		13:00～	囲碁の会	囲碁教室	中川診友の会ルーム	
19日 火	14:00～	コスモス班	歯周病	23日 土		14:00～	ヨガ班	ヨガ教室	中川診友の会ルーム	
22日 金	13:00～	なでしこ班	肩こり体操	27日 水	15:15～	さわやか体操班	体操教室	中川診友の会ルーム		
21日 木	13:30～	鳴丘班	高齢者のメンタルヘルス	30日 土	14:00～	ヨガ班	ヨガ教室	中川診友の会ルーム		
名南ふれあい病院地域	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 ケーキが付きます								
	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)								



中川区下之色町波花
中島 淑恵 さん

投稿
読者のひろば

ウカメで血圧安定、
お肌の調子もイイみたい

最近、ウカメにすぐくはまっています。旬の食材でもある春ウカメ！やわらかくて、酢の物にしたり、サラダにしたり…。血圧が高めなので海藻類はとてもイイですね。近頃、血圧も安定しているし、お肌の調子もイイみたい。健康レシピ、いつも参考にさせて頂いております。

消費税の使い道、本当に社会保障？

消費税は社会保障へ使います。昔々(?)どこかで聞きましたよね。20年位前消費税が無い時の方が医療費は安かったのでは。民医連のチラシを見ると大企業優遇の税が私達が負担した消費税で穴埋めされています。大企業の内部留保で使いみちのないお金が260(?)兆円、そんなにもうけているのに法人税率が下がっています。名古屋でも自動車関連の会社が減税で何億円とか。そんな金、労働者へ廻したらどうですか。

壁にぶち当たり、乗り越えていく
若者を暖かく見守って

春風が草の匂いと共に通り過ぎていきます。これから新しい環境・職場学生となる方々を見るにつけ、羨ましい位です。年寄りの冷や水かも知れませんが、今の世の中、人間機械のように感じる若者達が多くなったのも事実。その方達と一緒に社会を生きていく上で、壁にぶち当たり、それを乗り越えていく力をどうかひとつ暖かな眼差しで見守って、手を差し伸べて下さい。孤独を感じる世の中ですから尚更です。本日は淋しいのだけれども、強がって声に出しては言えない高齢者の戯言(たわごと)だと思っ頂ければ、幸いです。

瑞穂区十六町 杉村 イツ子 さん
緑区鳴海町 福岡 ちよ子 さん

口は健康の入り口シリーズ⑭

口腔ケアで誤嚥性肺炎を予防しましょう!!

皆さんは「誤嚥性肺炎」をご存知ですか？

誤嚥性肺炎とは、細菌が唾液や胃液と共に肺に流れ込んで生じる肺炎です。高齢者に多く発症し、再発を繰り返す特徴があります。再発を繰り返すと耐性菌が発生して抗生物質治療に抵抗性を持つため、優れた抗生物質が開発された現在でも、多くの高齢者が死亡する原因になっています。

それでは、誤嚥性肺炎はどうして起こるのでしょうか？

誤嚥性肺炎は、脳卒中や全身麻痺、あるいは麻痺などの症状のない脳梗塞において、神経伝達物質の欠乏によって、咳反射や嚥下反射の神経活動が低下して起こります。咳反射や嚥下反射が低下すると、知らない間に細菌が唾液と共に肺に流れ込み、こ

の細菌が肺の中で増殖して誤嚥性肺炎が起こるのです。

近年では、誤嚥性肺炎を予防するために「口腔ケア」が注目されており、効果が明らかになってきています。口腔ケアにより歯や粘膜の清掃をしっかり行い、口の中を清潔にし細菌を減らします。また、食べたり飲み込んだりする摂食・嚥下機能を回復させることも大切です。口腔の細菌除去と機能回復がケアの中心となり、誤嚥性肺炎を予防するということです。

誤嚥性肺炎を予防するためにも、毎日の歯磨きや定期的な歯科検診が非常に重要というわけです。

はみんぐ歯科では、通院が困難な患者様のために【往診】による口腔ケアも行っております。

是非一度、お問い合わせ下さい。

歯科医師 久保 晴美

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**  **TEL 052-691-6480**

折り紙講習会

折り紙講習会に参加される方が集まりました。ところが、参加者の多いのに驚きました。

鶴から始まり十二支、時節の作品作り、今回は節句の「兜」皆さん作品作りには一生懸命で無言の業みたい。

でも理想的な作品が出来上がった時の歓声はまた特別なものがありましたね。

1日の集いが老病の予防になれば人生のページとしていつまでも残ると思いました。

私も参加出来た事に感謝いたしました。講習会が永く継続出来る事を期待いたします。

南区 豊在住 安田 恵美子



みなさん真剣に習っています

訂正記事

めいなん新聞5月号「新任医師紹介」の記事

で誤りがありましたので、お詫びして訂正致します。

誤:伊藤 春美 医師→正:伊藤 春見 医師

職場紹介 第13回

中川診療所通所リハビリ



みなさんこんにちは！今回は中川診療所通所リハビリテーション（通称「ひまわり」）をご紹介します。昨年末にリニューアルオープンして半年が過ぎました。以前よりも広くて綺麗で景色の良い環境で快適に過ごしていただいています。利用者様の人数も倍になり、スタッフの人数も増え、にぎやかな雰囲気になってきました。

職員は介護スタッフが男性2名、女性3名で、リハビリスタッフが女性2名で運営しています。午前中はリハビリ、入浴、手作業を中心に活動していただいています。入浴は1人でゆつたりと入れる個室

と、2〜3人で一緒に入れる中浴があります。手作業は壁画や座布団作り、編み物、ティッシュカバー作りなど多様な作業を取りそろえています。午後からは集団体操や立ち上がり訓練、レクリエーション等を実施しています。

リハビリを必要とされている方、運動不足だと感じられている方、二日体験も実施しているので、ぜひ一度来てみてください。スタッフ一同心よりお待ちしております。みんなで一緒に体を動かしましょう。

中川診療所指定通所リハビリテーション「ひまわり」

介護士 角田 斉昭

簡単!!
健康体操

筋力つけて
膝痛予防

理学療法士 井戸 哲史
モデル 若松 惇(作業療法士)

歳を重ねると膝が痛いとか、腰痛が出てくる方が多いです。そのような病気に合った筋力をつける事で痛みの予防や改善が出来る事があります。最近歩いていると膝の内側や外側が痛い時はありませんか？今回はそのような痛みにも効果がある体操をご紹介します。

基本体操

※用意する物
・タオル



①図のようにベッドに横になります。

②タオルを下図のように巻いて、膝の下に敷きます。

③タオルを図のように、矢印の方向に押しつぶします。膝のスジが硬くなっていればOKです。

④これを10秒を10回繰り返します。



出来そうであれば
回数を増やしてください。

物足りない方にはこちらもオススメ

①図のようにベッドに横になって片膝を曲げます。

②反対の足を膝を伸ばしながら図のように上げます。

③これを10回行います。

ゆっくり上げ下げすると、より効果的です。



出来そうであれば
回数を増やしてください。



※注意点
・痛みが出る場合は無理をせずに痛くない範囲で行いましょう。
・無理は禁物です。無理の無い範囲で行います。

第77回

クロスワードパズル

出題 大森久紀
名南診療所所長

1	2		3	4		5	6
D	F	P		L			
7			8		9		
A	G			N			I
10		11					
E	B		C		M		
12				13		14	
	15		16		17		
			Q				O
18			19	20			
		21				22	
K				J			
23				24			
					H		

【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

ポテトチップスの原料になるイモ

2

北海道東部の都市、ラムサール条約に登録された日本最大の湿原があります

3

湯ぶね

4

お父さんとお母さん

5

病院では血液や尿を調べたりレントゲンを撮ったりして調べます

6

紙を切り抜いて作る絵

7

「屋久」「種子」「佐渡」「奄美大」

8

肉食で、荒々しい性質の動物

9

「」にいつもドジョウはいない」一度うまかったからといって・・・

10

「」の音読み

11

魚が泳ぐときに使います

12

和装の花嫁さんが頭に被るもの

13

双子のこと、名古屋の駅ビルは「」

14

控えて待っているための部屋

15

「」警部」名探偵コナンの登場人物です

16

コンピューターのこと

17

「」ソング」略してアソソ

18

密かに家を出て行方をくらますこと

19

「」隠し」和装の花嫁さんが頭に被るもの

20

「」隠し」和装の花嫁さんが頭に被るもの

21

「」隠し」和装の花嫁さんが頭に被るもの

22

「」隠し」和装の花嫁さんが頭に被るもの

23

「」隠し」和装の花嫁さんが頭に被るもの

24

「」隠し」和装の花嫁さんが頭に被るもの

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6月30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。

442号の答えは「ヒトゴエニ ホツシタヤラ ユウザクラ」26通の応募があり、25通正解。
（当選者）堀江 マル子さん（緑区桶狭間神明） 花井 貞子さん（瑞穂区大喜町） 山田 房子さん（南区観音町）

健康レシピ

名南病院 栄養課
井上 信（調理師）

～季節の変わり目に～風邪予防レシピ
豚肉の香味味噌巻

ネギ特有の辛み成分のアリシンは血行をよくし、体を温めて解熱作用を持っています。ビタミンB1豊富な豚肉と一緒に食べるとネギの硫化アリルの働きが高まり、疲労感や倦怠感が回復され抵抗力が高まります。

***** 材料（2人分） *****

豚ロース(薄切り)

6枚

白ネギ

1本

大葉

6枚

味噌

大さじ1

生姜すりおろし

小さじ1/2

みりん

小さじ2

サラダ油

(A)

酒

大さじ1

水

大さじ1

みりん

小さじ1

***** 作り方 *****

①白ネギ2/3は豚肉の幅に合わせてカットして少し太めの千切りにします。

②残りの白ネギはみじん切りにして、味噌、みりん、すりおろしの生姜と合わせておきます。

③豚肉を広げて、②の香味味噌を塗り、大葉乗せて①の千切りの白ネギを中心に巻きます。

④フライパンを中火にかけて温まったらサラダ油を薄くひき③の巻き終わりを下にして並べて、転がしながら全面に焼き色を付けていきます。

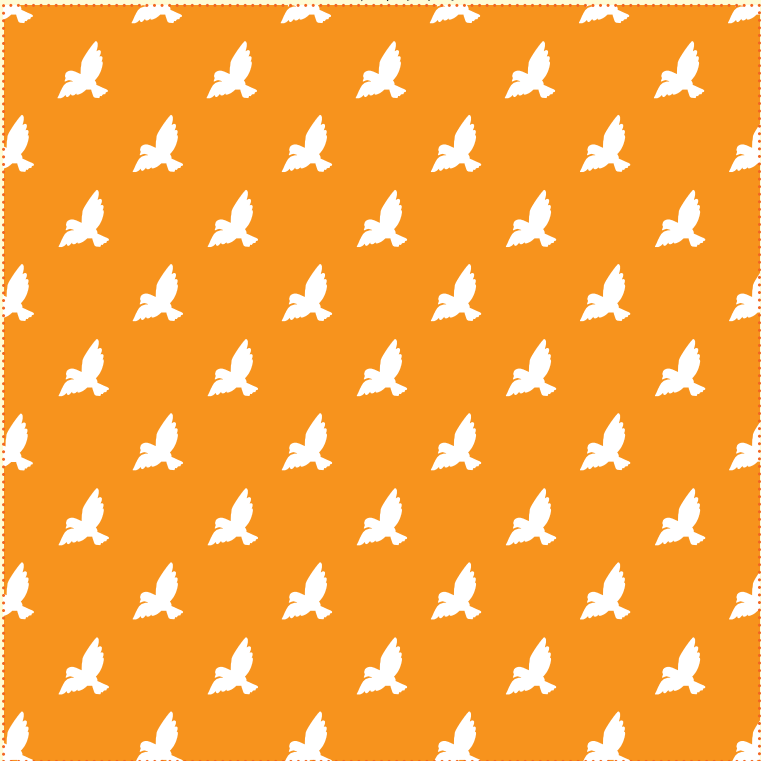
⑤全体に焼き色が付いたら、(A)を④に回しかけてフタをして蒸し焼きにします。

⑥中まで火が入り、全体に照りが出てきたら完成です。

ワンポイントアドバイス

蒸し焼きにして少し汁が煮詰まってきたらフタを外し、フライパンを揺すりながら全体に照りが回るようにしましょう。
お好みでお酢を少したらしてもさっぱりして美味しくなります。

▼キリトリ



あなたの平和へのおもいを「折り鶴」に託してください

～8月の「原水爆禁止世界大会・広島」に名南会の代表が届けます～
キリトリ線で切り取り、折り鶴を折って名南会の病院・診療所の受付までお持ちください。お寄せいただいた折り鶴は、8月に広島で開催される「原水爆禁止世界大会」に名南会の代表が持参します。あなたの平和への思いを「折り鶴」に託してください。(受付へのご持参は糸通しの関係から7月20日頃までをお願いします)