

医療法人名南会 第47回定時社員総会

医療法人名南会
第6次長期計画
(2016年までの5年間)を決定!

総会成功に向けた社員の皆様のご協力ありがとうございました。

第6次長期計画の
4つの重点課題

- ①民医連綱領を高く掲げて、無差別・平等の医療と福祉を実践します。
- ②住民本位の地域の医療・介護ネットワークのなかで、名南会事業所の役割と機能を高めます。
- ③次代につなぐ視点で、医師養成と健康友の会の発展に力を注ぎます。
- ④安定的な経営基盤をつくります。



社員、友の会、役職員、みんなの力を合わせて、
安心して住み続けられるまちづくりに役割を果たし、
名南会を次代につなげよう!

第446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

医療法人名南会
第47回定時社員総会

2012年5月20日(日)

名古屋港湾会館 午後2時~4時

出席社員総数は1,720名(出席155名、
委任状出席1,565名)。

冒頭に参加者全員で1年間に亡くなられた
社員のみなさまのご冥福をお祈りし黙祷を
行なった後、最初に三宅隆史理事長より挨拶を
行いました。

三宅隆史理事長あいさつ(要旨)

社員・友の会のみなさまの日頃からの医療



法人名南会の運営
や活動へのご協力
に深い感謝を述べ、
この1年間の名南
会の活動の特徴や
成果について、①東
日本大震災以後の
名南会の震災地への支援活動、②名南病院で
の無料低額診療事業の開始、③中川診療所新
築移転事業の成功、④過去最高の成果を上げ
た協同基金募集運動や大腸がん検診などの健
診活動とし、そのいずれもが社員・友の会の
みなさまとの共同により、活動が大きく前進
したことを報告させていただきました。

出席社員の中から、尾鍋トシ子、高尾恭作両
名南会常任理事の2名を議長に選任し議事が
すすめられました。その後、山口清明・名古
屋市議会議員より来賓あいさつをいただきました。
議案提案・討議の後、事業計画、決算、
予算、定款一部変更、役員改選など議案提案は
全て全員賛成で採択されました。

(議案の一部は次ページに掲載)

昨年に続き、社員総会懇親会を企画、
社員・職員の交流深まる

今回の社員総会も総会終了後、昨年好評だった
総会参加者による社員と職員による懇親会を行
いました。名南会の医師
紹介(4月新任 伊藤春
見医師紹介)、各事業所別
に職員紹介、元気に名南・
中川両健康友の会より歌
や挨拶、はみんぐ歯科紹
介、来賓の方の挨拶など
を行い、楽しい懇親会と
なりました。



総会アピール

野田内閣は、2015年10月までに消費税を10%へ段階的に引き上げることを中心とする「社会保障と税の一体改革」法案を国会に提出した。このデフレ下で消費税増税を行えば、景気をさらに悪化させ、患者がますます医療にかかりにくくなることも、医療機関が負担を強いられ、消費税率を増大させ、医療経営の死活問題となる。環太平洋経済連携協定(TPP)を含め、「社会保障と税の一体改革」の推進は、財界の意向に沿った新自由主義的「構造改革」路線への回帰である。

また政府は、福島原発事故後も原発推進の姿勢を変えずに、浜岡や大飯などの既存原発の再稼働を進めようとしている。

我々は安全・安心の日本をつくるため、平和と社会保障を基盤とする政治への転換を求め、次の要求実現のために全力を尽くすものである。

記

一、「社会保障と税の一体改革」反対。消費税増税を中止すること。

一、患者の窓口負担を大幅に軽減すること。

一、混合診療を全面解禁するTPPに参加せず、国民皆保険制度を守る。

一、既存の原発は再稼働を行わず、計画的に廃炉にすること。原発から撤退し、自然エネルギー中心の政策に転換すること。

一、平和憲法を守り、普天間基地の即時撤去をアメリカに求めること。

2012年5月20日

以上



▶活動報告・事業計画・第6次長期計画・決算・予算・役員一部改選などの提案を行った西本 義弘 専務理事

総会議案提案

2012年度医療法人名南会

第47回定時総会議案提案

(要旨)

紙面の都合上、一部のみの掲載とさせていただきます。

健康友の会の活動が
大きく前進——

友の会らしい活動・資金
健診運動&中川診療所新築
移転事業成功で大きな成果

昨年度は地域での健康友の会の活動が多彩に取り組まれました。まさに時代を画する取り組みになったと思います。名南ふれあい病院の花壇ボランティアは、春になり、花がいっぱいとなり患者さんからも喜ばれています。名南病院では「お掃除し隊」のボランティアが行われました。呼続地域では、街並みウォッチング。この取り組みをもとに、土木事務所や名鉄と交渉も行い改善も勝ち取っています。南木場や三条では新しい班会が結成されました。それぞれの地域で健康懇談会や防災懇談会、班会の結成など大きく広がりました。健診運動や資金募集運動でも、事業所と地域の共同がすすみました。健診委員長の辻村医師作成の紙芝居班会が好評でした。乳がん検診運動は、昨年に連続して目標を達成しました。特定健診と大腸ガン検診も過去最高の峰を突破しています。資金募集運動では、積立の協力が1000件を超え、昨年を上回る9,157万円となりました。とりわけ協力件数が前年比118.7%となり、地域の運動の広がりが資金結果をうみ、資金結果が地域の運動や健診など医療活動につながる状況が生まれています。

糖尿病研修に努力、念願の
整形外科常勤医の赴任

医師の分野でも大きな前進の年となりました。中島医師が糖尿病の専門研修から帰任、多職種による糖尿病療養指導研究会のとりくみなど名南病院の糖尿病医療活動は大きく前進しています。この4月からは、伊藤春見医師が赴任し、糖尿病研修



を開始します。また、長年の懸案であった整形外科の常勤医が、愛知民医連の医師配置として長谷川医師が赴任しました。整形外科の手術も再開され、地域の骨粗鬆症などの分野に力を入れていきます。また、看護師の育成について前進が始まり、看護奨学生は過去最高の12名となりました。また、この春も多くの新入職員が加わりました（4月1日入職38名）。

名南病院で無料低額診療
事業開始、無差別・平等
の医療実践強化へ

名南病院で無料低額診療事業を開始しました。民医連綱領に基づく無差別・平等の医療実践となります。名南病院では、無料低額診療事業の事例を紹介するニュース「ほんわか」を発行しています。「失業し2年間病院にかかっていない」「生活保護につながった」「手術費が払えない」などの事例があり、無料低額診療事業の役割の大きさを実感できます。

中川診療所新築移転事業、
職員・中川健康友の会の
共同のとりくみで成功

中川診療所は、1983年にオープンし、地域での医療活動、中川区での民主的な運動の

一翼を担ってきました。その歴史を引き継ぎ、波花公園の南側に移転しました。積立での資金協力も250件を超えるなど資金結果も広げ、地域懇談会や訪問行動など運動の中で建設を成功させることができました。さらに、患者件数・1日患者数・収入ともすべて前年を大きく上回り、医療活動でも経営活動でも大きな前進を得ています。

今期長年の累積赤字を
解消、名南病院も2年連
続で黒字の経営改善

名南会第5次中期計画では1億円を超える累積赤字を3年間で解消することを経営的な大

きな目標としました。その累積赤字を解消し、第6次長期計画を迎えることができました。事業収益は、予算には到達できませんでしたが、前年比101.6%、45億7,200万円となりました。入院での増収が大きく影響していますが、外来、保健予防活動とも3年連続の増収となっています。費用節減の努力もあり、結果経常利益は昨年に続いて2億円を超すことができました。中川診療所の古い建物の除却等を行い、法人税等6,300百万円となり、当期純利益は9,300百万円となりました。法人全体の経営改善には、名南病院の経営改善が大きく寄与しています。名南病院

各事業所の役割を整理、
当面名南病院のリニューアルに着手

医療・介護ネットワークの中の事業所の位置づけ・役割を整理していきます。名南病院は、一般急性期・亜急性期として150床稼働を第6次長期計画期間中にめざしていきます。地域で輝く中小病院の役割を発

揮していきます。名南ふれあい病院は、地域のリハビリテーション拠点としていきます。老健かたらいの里は、人権にこだわった認知症対応、在宅療養支援を重視していきます。名南診療所は、在宅の医療・介護について何でも相談できる在宅療養支援診療所と通所施設の在宅総合診療所として発展させていきます。中川診療所は、地域の医療機関との連携も強め、地域の健康づくり拠点として発展させていきます。在宅総合センターきずなは、名南診療所などとの一体的連携をはかり、在宅医療・介護の連携のかなめとして位置づけます。電子カルテのバージョンアップについても、第6次長期計画期間中に行っていきます。

法人第6次
長期計画を提案

法人第6次長期計画は、今年度から2016年度までの5年間の計画としました。検討委員会での合い言葉は「次代につなげよう」でした。政府・厚労省は、税・社会保障一体改革の中で、2025年を展望し医療・介護の切り捨てを強引にすすめ、「医療から介護へ、施設から在宅へ」のスローガンをもちにした自己責任を強調した地域包括ケアづくりをねらっています。私たちは、民医連綱領の立場で住民本位の地域包括ケアづくり、医療・介護ネットワークづくりをすすめる、名南会の事業所の役割を発揮していきます。

第6次長期計画の重点課題について

①「あらためて民医連綱領を高く掲げて、無差別・平等の医療と福祉の実践」を1番目にあげました。私たちの地域は、人口減・高齢化・貧困化がすすむ困難な地域です。そのなかで、健康友の会とともに、安心して住みつけられるまちづくりへ役割を果たすことが名南会の一義的な存在意義です。無料低額診療事業も活用し、最も困難な人びとに寄りそう医療・介護活動をすすめる、地域の諸団体との共同のたたかいをすすめていきます。

②「地域の医療・介護ネットワークを住民本位に構成し、その中での事業所の位置づけを定め、その役割・機能を高めていきます。」とりわけ、糖尿病・がん医療をはじめ慢性疾患医療、地域まるごと健康づくり、在宅事業展開の3点を重視していきます。

③「次代につなぐ」点では、「医師養成と地域組織づくりに力を注いでいきます。」医師養成は、中小病院での困難性は強いものがあり

ますが、必要な手立てを取りっていきます。医師の確保と養成は、第6次長期計画の重点課題となります。医師不足は、最も困難な課題ですが、これを突破しなければ名南会を次代につなげることはできません。第6次長期計画期間中に3名以上の常勤医師を増やすことを目標としました。

東日本大震災を経て地域では防災への意識、高齢独居世帯の増加の中でのきつなづくりへの要求は非常に高まっています。支え合う住民組織として健康友の会を発展させていきます。

ふさわしい質・量の強化、名南会を支える協同基金結集、地域まるごと健康づくり、多彩な活動ときずなづくりをすすめていきます。そのため、地域交流スペースの拡大と活用をすすめていきます。

④最後は、「安定的な経営基盤づくり」です。第6次長期計画で、医師・看護師を養成し、名南病院の施設を改修し、安定的な経営基盤を確立し、次代に名南病院の建て替えも展望できる名南会にしていきましょう。

発言討議では、10名の方（敬称略）から発言がありました。



友の会らしい活動、ボランティア・高齢者見守り活動
伊東 繁・名南健康友の会副会長



中川診療所、新たなスタートで活動が大きな前進
山口達也・診療所長



名南病院・無料低額診療事業を開始して
近藤正志・事務長



名南病院外来看護活動と糖尿病指導士の活動について
丸田須美子・外来看護課長



名南病院内視鏡室の活動について
高木万起子・内科医長



法人第6次長期計画決定に際して
岡根 誠・長期計画委員会委員長

施設整備の課題として、名南病院のリニューアルに着手します。この6月末から外壁補修を

行います。それに続いて、今年から来年にかけ、療養環境の整備、手術室などの改修を行っていきます。災害対策の要望も強まっています。その後、新規事業も展望し、ヴィレヂの建て替えを検討していきたいと思っています。

今総会での役員の一部改選（第10号議案に伴う、新任・退任理事（敬称略）

新任理事

本多 和代

（瑞穂区・中根町在住、名古屋南部法律事務所事務局長）

退任

岩田 幸雄

（名古屋南部法律事務所前事務局長）

ほか会場から4名の方の発言がありました。

- 日曜健診定期化の要望
- 名南会社員証の意義と取り扱い
- 名南病院無料低額診療について
- 本総会名で、「原発反対、消費税増税反対」の決議を

共同組織

(社員・協同基金・友の会)

のページ



私は車に酔いやすいので、友の会のバス旅行には、みなさんから誘いを受けてもお断りしていました。が、ここ何回かは、お医者さんから酔い止めの薬をもらって、それを飲んで安心して参加しています。

バスの車窓からは、新緑の山々を楽しみ、白川郷では、山々をみながら合掌造りの街並みの散策を楽しみました。気が付けばもう帰りのバスで、とっても楽しかった行楽でした。

あしたからは、秋の行楽に元氣よく参加することを目標に、毎日の生活をがんばっていきたいと思います。

新三条班 牧野 尚子

とっても楽しかった♪ 友の会行楽

新緑の白川郷と やまと温泉



つり橋を渡って合掌集落へ散策



温泉に入っておいしいものを食べてニコリ



合掌造りの古民家の前で

瑞穂地域地震学習会

5月19日(土)13時30分より、場所は平郷町の喫茶「あみん」各班会等の方18名が集まり、講師の滝井幹夫さんより、多くの資料をいただき、スライドによる説明を受けました。

はじめに、地球誕生から今を考えると濃尾平野の成り立ちでは、熱田海の時代約3万年前から15万年前は海水が岐阜市の方まで入りこみ、今の名古屋は海の中。長島、津島、沖島、枇杷島、一宮という島があり、だんだん濃尾平野が陸化し名古屋の陸地が出来た。そのためか、滝井さんからの資料には御剣学区、高田学区の50%、60%が液状化の危険度があると、色で区別されていて、また、瑞穂区にも最近断層が見つかったといっています。

瑞穂区には新堀川、山崎川、天白川の3つの川があり、過去には伊勢湾台風の被害もあり、今後地震、台風、大雨に対

地震などの話を滝井幹夫さんより聞く



▶滝井さんがスライドを使い説明

する備えも必要です。自分の学区ではどこが避難場所になっているかを知っておく必要があります。(瑞穂区役所に地震マップ、洪水、内水ハザードマップ、避難所マップがあるのでもらってけると良い)。1日1人3リットル程度の飲み水、食料、その他の物は7日分を目安にストックしておく、家の家具などの転倒防止をする。ガラス飛散フィルムをはる、ポールの器具でダンス等の転倒防止、寝室には、家具の転倒防止をおこなう、吊り下げ式照明器具の下では寝ない、ベッド全体を守る工事もあります、その他の多くの説明を受けました。備えあれば憂いなしと申します。

本日の講演・講座を開いて役に立たいと思います。

瑞穂区 ひよこ班 稲熊 勲



▶1万歩を歩きゴールで。



▶それぞれのペースで楽しく歩きました。

六月五日(水)東山一万歩ウォーキングに参加させて頂きました。当日はウォーキング日和と皆様のお心遣いにて八十二歳の私がゴール出来た事は、最高の幸と感謝致しております。又、空気がよく楽しい一日を過ごさせて頂き有難う御座いました。

港区 服部 静子

楽しく元気に
健康ウォーキング
東山一万歩
コースを歩いて

7月以降の 予定行事

7/4 (水) 第2回 歴史探訪 ウォーキング

～七里の渡しと旧東海道を巡る～

集合:午前10時 七里の渡し常夜灯付近 (12時頃伝馬町付近で解散)

室町時代から栄えた魚市場跡から東海道唯一の海上路「七里の渡し」跡を通り、東海道を立つ道標、裁断橋など、伝馬町周辺の旧跡を解説を聞きながら歩きます。

(事前にお電話でお申し込みください)

7/28 (土) 第40回 瑞穂 なつまつり

14:30～21:00
瑞穂公園南児童園

友の会からは「みたらしだんご」「わらびもち」「南部せんべい」「帽子」「健康チェック」で出店予定

7/30.31 (月.火) 第35回 道徳平和 盆踊り大会

19:00～21:00
道徳公園

友の会からは「みたらしだんご」「南部せんべい」「健康チェック」で出店予定



くらしの法律相談

サクラサイトに ご注意を!!

名古屋南部法律事務所
弁護士
伊藤 麻衣子

Q

「在宅で高給の仕事です」とのメールを見て、メールに書かれたサイトにアクセスしたところ、孤独な境遇の男性の悩みを聞けば報酬を得られるとのことでした。サイトの指示に従って、医師と名乗る男性とメールを交わしました。しかし、報酬を受け取るためには、ポイント料や保証料などの名目で支払いが必要といわれました。私が支払ったお金は150万円を超えましたが、まだ報酬を支払ってもらえません。

A

「サクラサイト」による詐欺です。サクラサイトとは、「サクラ」を使って顧客にサイトを利用させ、様々な名目で支払いをさせるサイトです。このケースでも、あなたに悩み相談メールをしていた人物は、おそらく本当に悩みを抱えた人ではなく、サイトに業者が雇った「サクラ」で、多数回メールのやり取りをさせようと誘導したのでしょう。詐欺の手法のひとつです。このような詐欺は、異性と出会えるかのように装うもの、高額報酬を示して誘うもの、人気タレントがメールをしているかのように装うものなど多様なパターンがあります。サクラサイトでは、サイト運営会社が会社を潰してサイト

名も変えてしまったり、振込先が別会社名義になっていたりすることもあり、払ってしまったお金を返してもらおうことは、容易ではありません。そのため、最も大切なのは、サイトを利用せず、被害に遭わないようにすることです。迷惑メールに返信をしたり、書かれたURLにアクセスをしたりしないようにしてください。しかし、万が一サクラサイトに登録・利用してしまった方も、利用の継続はしないようにしてください。メールの履歴や振込明細書、カード会社から送られてきた利用明細などは消したり捨てたりせず、保管してください。交渉や裁判などをして被害を回復できる場合もあるので、被害に気付いたら、できるだけ早いうちに相談ください。

弁護士法人 名古屋南部法律事務所

名古屋市熱田区新尾頭1-6-9
金山大和ビル2階
(金山総合駅南口から徒歩3分)
電話 052-682-3211



(平針事務所)

名古屋市天白区平針2-808
ガーデンハイツ平針1階
(平針駅2番出口から徒歩3分)
電話 052-804-1251

名南会 法律相談

※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。

●弁護士法人 名古屋南部法律事務所

TEL (052) 682-3211
7月3日・17日 8月7日・21日
PM5:00~7:00 その他随時(御相談に応じます)

初回相談のみ無料

●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

担当弁護士に相談できます

口は健康の入り口シリーズ⑮

知覚過敏のお話

皆さんは、虫歯が見当たらないのに冷たいものがしめたり、歯ブラシが当たるとピリッと痛むといった経験をされたことはありませんか?このような経験をされたことがある方は、知覚過敏の可能性が非常に高いです。

知覚過敏の症状で特徴的なのは、「キーン」という鋭い痛みであり、さらにその痛みは一過性で、冷たい水や摩擦などの外来刺激によって誘発されます。

知覚過敏の原因は色々考えられますが、身近な生活の中にもその原因が潜んでいるのです。例えばストレスの多い現代の生活で、気がつくと歯を強く噛みしめているときはありませんか?かみ合わせや歯ぎしり等で歯の一部に負荷がかかる状態が続くと、表面を覆っているエナメル質に細かいヒビが入ることがあります。また、間違ったブラッシングでもエナメル質がはがれてしまいます。歯の表面を覆って象牙質を守っているこのエナメル質が誤ったブラッシング等によってはがれてしまうと、象牙質が露出してしまいます。

露出した象牙質にある象牙細官を通じて、歯髄(歯の神経)に直接刺激がいくために、歯に瞬間的な痛みが生じるのです。はみんぐ歯科では、知覚過敏の症状に合わせた治療を行っております。知覚過敏でお困りの方は、是非一度ご相談下さい。

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。

一般社団法人

はみんぐ歯科

歯についての
ご相談・診療
予約は

TEL 052-691-6480
〒457-0843 名古屋市南区忠次1丁目1番1号

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・介護士募集

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

2012平和行進に参加して

私は平和行進に参加し、「核兵器のない社会」を願う人達と共に、署名や募金を集めながら平和を訴えて歩きました。

豊橋〜蒲郡の約30キロの道のりは想像以上に大変でしたが、平和を願う沢山の人達と出会い、交流できたので、いい経験になったと思います。この運動がもっと大きくなり、声がもっと増えて届くと思います。

本部事務局 総務課 事務
安藤 沙耶



豊橋市役所前で全日本民医連のリレー旗を持って

簡単!! 健康体操

筋力つけて 腰痛予防①

理学療法士 井戸 哲史
モデル 長坂 一樹(理学療法士)

筋肉をつけて腰痛予防

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たり、ストレッチしたりする事で痛みの予防や改善が出来る事があります。最近腰が痛かったり、将来の腰痛が心配な方も多いと思います。今回は家で簡単に出来る腰痛体操をご紹介します!



I. お腹の筋肉を鍛える

- ①図のようにベッドに横になります。
- ②腰の下に手を入れます。
- ③手をつぶすようにお腹を矢印の方向に10秒力を入れます。これを10回を目安に行います。



II. 物足りない方にはこちらもオススメ

- ①ベッドに横になります。
- ②図の様に足を伸ばしたまま足を上げます。これを5回を目安に行います。ゆっくり行うとより効果的です。



III. 背中やおしりの筋肉を鍛える

- ①図の様にベッドに横になります。
- ②おしりを浮かせます。これを10秒を10回目安に行います。



IV. 背中やおしりを伸ばす

- ①図の様にベッドに横になります
- ②図のように足を抱え込みます。おしりや背中が伸びている感じがあればOKです。10秒を目安に行いますが、気持ちよければ好きな時間伸ばしてください。

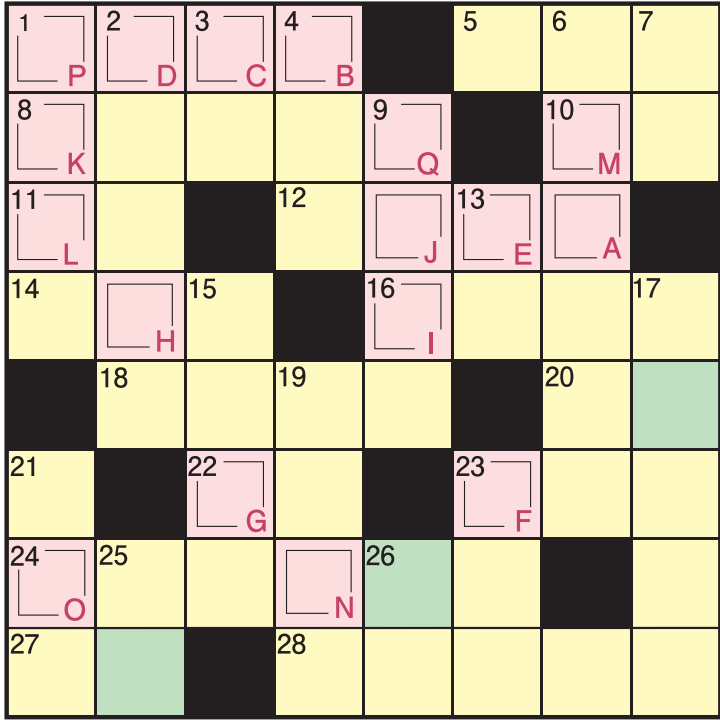


※注意点
・痛みが出る場合は無理をせずに痛くない範囲で行いましょう。
・無理は禁物です。無理の無い範囲で行います。

第78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「いおり」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 □□□□スパーランド

5 「□□□□を肥やす」(地位を悪用してもうけること)

8 中電=中部□□□□□

10 「ツルは□□年、カメは万年」

11 「入学□□」「卒業□□」「結婚□□」「葬□□」
- 12 「□□□□電話」「□□□□食料」「□□□□トイレ」「免許不□□□□」

14 カレンダー

16 ハットリくん、カムイ、赤影、サスケ...忍びの者です

18 興業や仕事などを終えること。またはその終了を祝う宴会
- 20 「□□を戻す」(もとの関係にもどること)

22 フィクション⇄□□フィクション

23 忍者の世界では伊賀のライバル?

24 船に乗って働いている人

27 □□心あれば水心

28 これはワイロですね

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7月31日(火)
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。

443号の答えは「ナノハナノ トツパズレナリ フジノヤマ」 24通の応募があり、20通正解。
(当選者) 佐々木 トク子さん(多治見市) 大山 カルメラさん(南区七条町) 中村 久美子さん(南区呼続)

たてのかぎ
1 女子サッカー日本代表チームは□□□□ジャパン
2 めがね
3 「頭かくして□□かくさず」
4 魔性のものを近づけないようにする
6 正常
7 音読み
9 飲み食いしたのにお金を払わずに逃げる
13 「牛□□」 なんて仙台名物かはわかりませんが、舌の肉のことです
17 15 東北地方のこと、「陸奥」と書きますとがった三角形の姿が特徴的な日本でも5番目に高い山

19 みつ豆の上にあんをかけた食べ物
21 今日の前日
23 萩本欽さんは□□□□55号、ラサール石井さんは□□□□赤信号のメンバーでした
26 25 「□□のカーバル」
「入鹿□□」「大正□□」 大きな水たまりです

投稿

読者のひろば

「健康レシピ」を参考に夫婦で料理、次回「熱中症対策の記事を期待」

「めいなん」医師紹介で先生が身近に感じ、安心感も2月の終わりに大腸ポリープを切除して泊入院しました。その時、処置してくださった先生が初めての女の先生でした。看護師さんに先生のお名前をお聞きしたら、高木万起子先生と教えていただきました。聞いた名前でしたが、お会いした事はありませんでした。が、今月号の「めいなん」に医師紹介で万起子先生が載っていて、お顔も分かりました。一年毎に内視鏡が必要と言われているので、先生の方で、来年また高木先生の処置に出会うかも知れませんが、安心出来ます。

店に飾られた色紙の名言句、頭をひねると深い意味がある色紙を見て、本当、納得させられた文字がありました。では、ここで問題をひとつ。「春夏秋冬二升五合」さて、どんな意味があるのでしょうか?頭をひねってみましたが、答えがわからず店の方に尋ねた所によると、秋が「二升」が「二升」の半分、すなわち「一升」の半分、すなわち「はんじよう」といいます。これは「商い増々繁盛」となるそうです。してやられたり!と思いましたが、的を得た名言句に脱帽です。個人商店はとくに厳しい現代ですが、どうか皆さんに商店街を利用して頂きたくて、この言葉のエネルギーを贈りたい所詮です。

緑区鳴海町 福岡 ちよ子さん

健康レシピ

名南病院 栄養課
岩間 正樹(調理師)

旬の食材をつかって マグロとおろしきゅうりの ポン酢しょう油かけ

いつものパック売りの刺身に野菜をプラスしたり、たれを変化させるなどした、ひと味違う刺身料理を紹介しします。

今回は、日本人の大好きなマグロとどこにでもある食材の組み合わせです。マグロを湯通しすることにより、調味料がしみ込みやすくなります。

***** 材料(2人分) *****
マグロのさく(赤身) 100g
きゅうり 1本
しめじ類 1パック
塩 少量
ぽん酢しょう油(市販品) 大さじ1



***** 作り方 *****

1人前84キロカロリー

- ①マグロは横に3等分に切って、熱湯にさっとくぐらせ、冷水にとる。ペーパータオルで水けをとり、1.5cm角に切り、冷蔵庫で冷やす。
- ②しめじは石づきを除去、小房に分ける。熱湯でさっと茹で、ざるにとって塩をふる。
- ③きゅうりはすりおろし、軽く汁けを絞る。
- ④皿に①②③を盛ってぽん酢しょう油をかけて完成。