

(リニューアル完成予想図)

**第6次長計(2012年～)
最重要課題****名南病院リニューアル
工事スタート****め
い
な
ん**第447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

名南病院が きれいにかけやりやすく 災害に強い病院になります

医療法人名南会では、間もなく名南病院の外装・内装全般にわたるリニューアル工事をスタートさせます。今回のリニューアル工事は、老朽化した部分を改修し、かけやりやすく、また、災害にも強い病院をめざすものです。今回は、主な内容をご紹介します。

リニューアル工事の主な内容

▶ 外壁を全面塗装しなおします。

▶ 正面玄関の外回りなどを改修します。院内の掲示板などもわかりやすく更新し、どなたでもかけやすい病院をめざします。

▶ 建物のクラック(ひび割れ)や鉄筋の錆(さび)などを補修し、災害にも強い建物にします。

▶ 入院患者の皆様が使いやすいお風呂、洗面台、給茶器などに改修します。
(リニューアル工事は、2012年度の外装工事に続き、2013年度に内装の全面リニューアルを予定しています。)

います。

ホーム的なところが好きですし、私たちの命と健康を守っていただいている病院として、これまでも大いに利用してきました。今回、病院の外壁の塗装と一部内装工事を行うとのことでお話があります。素敵な病院なることを大いに期待しています。



名南健康友の会名南病院地域支部長 吉田 俊一

**素敵な病院になることを
大いに期待しています**

私たち住民にとって名南病院はなくてはならない病院です。私は「具合が悪くなれば、とりあえず病院に行き、診察をすぐにしてもらえる」というアットホームな病院です。

たします。

「ちの平等」をより具体的に実践してきていると思います。しかしながら、施設の老朽化による損傷はげしく、建て替えを展望しつつも今の建物でいまだ大規模なリニューアルを行うという状況になりました。厳しい折りではありますが、ぜひ趣旨をご理解いただき「名南会協同基金」にご協力いただきたいと思います。どうぞよろしくお願い申し上げます。



名南病院長 小南 重人

**名南病院リニューアル成功をめざした
協同基金にご協力をお願いします**

いつも名南病院の活動にご協力いただきまして誠にありがとうございます。名南病院では昨年から「無料低額診療」事業を開始し、病院の理念に掲げる「いのちの平等」をより具体的に実践してきていると思います。

医師紹介

なかしま かずお
中島 千雄 医師
(名南病院内科医長)

③



私は、愛知県名古屋市緑区出身です。父が開業医として忙しくがんばっている姿を見ながら、子ども時代を過ごしました。将来医師になる！と決意した原点になっています。医学部を卒業したあと研修が出来る病院がある、愛知民医連の各院所を回ってきました。

2年目研修で、名南病院で「糖尿病」を研修し、辻村医師、伊藤有史医師に指導受け、名南病院の中で、一人、二人の患者さんの「目」になるような医師をめざし、三宅医師を中心とした「糖尿病」のチームの一員として、さらに専門性の高い教育を研修しチーム医療の向上をはかっていたいと思っています。

将来の夢は、名南病院の「糖尿病」チームとして、三宅医師指導のもとでは病棟では糖尿病医療レベルの完成、外来のさらなる医療レベルの向上をめざしていきたいと思っています。

現在、生活習慣病を名南病院と、近隣の病院や開業医さんと連携し地域の糖尿病治療を進めていくことなど。一人、二人の患者さんの社会生活を尊重して医療を進めて行きたいと思っています。

高齢者の熱中症予防のお話

気温や湿度が高くなると、脱水によって救急搬送される高齢者が多くなります。この状態を一般的に熱中症と呼びます。脱水は成人に比較して高齢者に起こりやすい事が知られています。若年から中年層では、スポーツや肉体労働中に多く発症しますが、高齢者の熱中症の特徴は、屋内や日常生活の中で起こりやすいことがあげられます。

一般に高齢者は、加齢によって体内の水分量が減少しており、加えて温度変化やのどの渇きを感じにくく、水分の摂取が不足しやすくなります。ほかに、トイレが近くなることを嫌って水分摂取を控えたり、エアコンを使わなかったりすることや、薬の影響によって熱中症が起こりやすくなったりすることもあります。

熱中症の予防のポイント
は①環境の調整は体感に頼



らず、温度計湿度計で温度湿度を確認し、室温は28℃以下湿度は70%以下を目安にしてください。②水分と食事については、一般的に食事以外に最低1000ml以上の水分を摂取することが望ましいと言われていいます。水分は、単純に水だけでなく、時にはゼリーや寒天等でも補給できます。摂取しやすい方法を工夫することも必要です。ただし、疾患によっては水分を制限しなければいけない場合もありますので、詳しくは主治医とよく相談してください。

名南ふれあい病院総看護課長

渡邊 三恵子

2012年度日曜健診のお知らせ

今年度も名南病院にて下記の通り実施致します。

【日時】2012年9月2日(日)
9:00~11:00

【場所】名南病院

【当日実施出来る健診項目】

■友の会健診・特定健診 ■大腸がん検診
■肺がん検診 ■前立腺がん検診
■C型B型肝炎検診 ■胃がん検診(先着10名様迄)

平日や土曜日はお仕事でなかなか来院できない方はもちろん、どなたでもお申込可能です。

当日は健診の方のみの来院となりますので、平日の診療時間帯よりも待ち時間が少なく、スムーズに実施することが可能です。

なお、完全予約制となっておりますので、ご希望の方はお電話にて事前にご予約下さい。

名南病院 TEL:052-691-3171

6月から本部事務局組織課の名称が「健康推進室」に変わりました。

健康友の会の事務局などを担当している本部事務局組織課の名称が、6月から「健康推進室」に変わりました。

今回の名称変更は「健康づくり」「街づくり」など、担当している業務内容を、地域みなさんに、よりわかりやすくすることをめざし、先の法人社員総会で決定したことによるものです。業務内容や電話番号などに変更はありません。



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。

●弁護士法人
名古屋南部法律事務所
名古屋市中区新尾頭1-6-9金山大和ビル2階
(金山総合駅南口から徒歩3分)

TEL (052) 682-3211

8月7日・21日 9月4日・18日

PM5:00~7:00 その他随時(御相談に応じます)

●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

6・23国民大集会に参加して

いのちと暮らしを守れ、怒りの国民大集会が全労連、全日本民医連、全商連、新婦人、農民連などの主催で、6月23日に東京・明治公園で開かれ、愛知から約200名が参加しました。名南会からは5名の参加でした。

会場の明治公園は、人であふれていました。民主、自民、公明3党の密室談合で26日にも消費税増税法案が衆議院で強行可決されようとしている中での集会で、なんとしても増税阻止しようとする人達の集まりでもありました。

全国の民医連の仲間も集まり、壇上で、のぼり旗と共に藤末民医連会長が「いのちと暮らしを守れ」の決意表明に、なんとしても今の政治を変えないと、医者にも行けなくないと思いました。集会後は「ス

トップ消費税大増税、なくせ原発、再稼働反対」のタオルを首から提げ、「怒」のうちわを手に新宿まで声をはりあげデモ行進しました。東京はどこも人、人であふれていました。

名南健康友の会
副会長
伊東 繁



瑞穂中根

地震防災
学習会

去る6月16日、名南健康友の会主催の「地震!あなたのおうちは大丈夫!」と題して講演会がありました。講師は、一級建築士・愛知県弁護士会専門家仲裁人・3つのNPO法人役員をしてみえる瑞穂区在住の滝井幹夫氏です。

我が家は昭和56年建築の建て売り住宅です。地震建築法?がでる前の建築のため、以前から「地震が起きたら大丈夫かしら?」と不安がありました。無料診断が行われていますと何度も案内を受けていますがおざりにしています。

したらタンスの下敷きに。東南海地震は必ずやってくるということ。他人事ではありません。人事ではありません。やはり真剣に考えなくてはと思ひ起させていただきました。ガラスが飛び散らないフィルムの貼付、タンスの転倒予防、開き扉のストッパー、そして耐震診断、生活用品の備蓄、できることから取りかかっています。皆さんも地震対策できていますか。一緒に始めましょう。貴重な講演をありがとうございました。

瑞穂区仁所町 森下 ヨシ子

共同組織
(社員・協同基金・友の会)
のページ名南病院
お掃除し隊

たくさんの職員さん、友の会員さんにきていただきよかったです。職員の人も勇気づけられたでしょうし、私たち友の会の人もよかったです。感じたことでしょうか。私は眼が悪くなかなか見えませんが、男性の看護師さんが汚れをみつめてくれて、男の人なので力を込めてきれいにしてくださいました。はじめての方にも参加していただき、自分の病院と思っていただきうれしかったです。椅子がすっかりきれいになったので、名南病院の外壁工事がはじまりますが「私たちが壁を



▲待ち合い室のイスがピカピカに!

みがこうか」って冗談で話しています。またこういうことをしたいと話合っています。

真栄木場班 山口 トシエ

街角健康
チェック
に参加して

▶一時間に40人ものみなさんが立ち寄りました

6月26日に地域の方たちの健康づくりへの意識を高めるために5月から定例化した名南健康友の会主催の街角健康チェックに初めて参加しました。前回はいくつかの点で参加したと聞いていたので、今回はどうなるだろうと思っていました。しかし当日は血圧測定を看護師がやっていると健康推進室やリハビリの職員が体脂肪測定をやるというふうにならぬに検査を行った結果、途切れることなく健康チェックが行えたのでよかったです。

また、病院から近いアピタ南店でおこなったこともあり、職員と患者さんやそのご家族の方が会場にみえたこともあり和気あいあいとした雰囲気を取り組めました。

本部事務局 健康推進室 澁谷

8月以降の
予定行事

8/24(金) 25(土) 第28回 反核平和
盆おどり大会

18:00 ~ 21:00

波花公園(中川診療所の北隣り)

職員・友の会から

毎回、好評の「みそおでん」(24日)、
「やきそば」(25日)を出店予定。



9/8(土)

中川診療所・秋の健康講座

9・8「地震・津波学習会」

「地震・津波 どうなる私たちが暮らすこの街、

14:00 ~

中川診療所 外来待ち合い室
(波花公園南隣り)

講師 / 名古屋消防局防災部・
防災室の方(申込み不要)



9/29(土)

200万本の
彼岸花を見に!//

健康ウォーキング

ごんぎつねの
古里と半田

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



歴史探訪シリーズ④ 人物編 4

熱田に生まれた明治の千両役者 中村宗十郎

尾鍋 昭彦

明治の千両役者、当代一流の花形役者とうたわれた歌舞伎の異才、中村宗十郎は、天保6年（1835）熱田富江町（現熱田区伝馬1丁目）に生まれました。幼少期に名古屋長者町に住む入歯師の伯父の養子となりましたが、嘉永4年（1851）ここでの修業をあきらめ、幼き頃から習っていた三味線や手踊りが認められたこともあって、橋町にあった芝居小屋の下座に雇われ、ここで三味線弾きを務めるようになりました。たまたま、田舎まわりの芝居一座の役者、嵐亀太郎の眼にとまり嵐亀蔵という芸名をもらい、これが役者修業の第一歩となりました。大坂で活躍しているうち、大坂歌舞伎の名門三樹大五郎に認められて、これがもとで大五郎の娘婿となって、三代目三樹源之助を名のりました。慶応元年（1865）独立し、この時初



めて中村宗十郎を名乗り、明治5年（1872）名古屋末広座のこけら落しに出演、その後東京に出て、新富座、村山座といった一流舞台に立ちました。

晩年の宗十郎は新劇にも力を入れ、大坂でシェークスピアの「ベニスの商人」を我国最初に演じ、当時の川上音二郎にも大きな刺激を与えました。音二郎は宗十郎の世話で初めて舞台に立つことができ、新しい新劇

人を生みだすことの役割を果たしました。宗十郎が亡くなったのは明治22年（1889）10月で55歳でした。もともと、歌舞伎には何の縁もない家に生まれ、彼の才能から当代一流の花形役者になった中村宗十郎その人の技量には頭が下がる思いがします。中区栄2丁目の長円寺には、「中村宗十郎辞世之碑」を刻んだ碑が残されています。

我が家の自慢



私は犬が大好きです。

私の家に来て3年ぐらいたつ犬がいます。犬の名前は、私が中日ドラゴンズの大ファンなので「リュウ」と名づけました。リュウは今、やんちゃ盛りです。私のいう事など聞きません。どちらが飼い主かわかりません。でもエサをもらう時「さて、おすわり・よし」散歩帰りに「ダッシュ・ハウス」は理解するようになり、犬バカかもしれないませんが、とてもうれしいです。

私にとって、どんぐり眼と大きなシッポを、これ以上ふれないとばかりふってくれるリュウはリフレッシュの素です。

コスモス班 小藪 勝信

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健康推進室・松土までお知らせください。

2012年8月予定表

2012年8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日水	13:00～	歌謡舞踊教室	歌謡舞踊教室	名南診療所地域	1日水	14:00～	昭和区健康サロン	貯筋体操とラジオ体操	ハットリ
	3日金	13:00～	歌謡舞踊教室	歌謡舞踊教室		7日火	14:00～	内田橋西班	夏バテに効く食事	名南診2F多目的室
	6日月	13:00～	囲碁教室	囲碁教室		17日金	14:30～	ひよこ昼班	夏バテ・夏風邪予防	たまり場ひよこ
	8日水	13:00～	歌謡舞踊教室	歌謡舞踊教室		27日月	19:00～	北原ひよこ班	交流会	(湯浅宅)
	10日金	13:00～	歌謡舞踊教室	歌謡舞踊教室		28日火	14:00～	絵手紙教室	絵手紙教室	名南診2F多目的室
	13日月	13:00～	囲碁教室	囲碁教室		30日木	14:00～	編み物同好会	編み物教室	名南診2F多目的室
	20日月	13:00～	囲碁教室	囲碁教室	中川診療所地域	1日水	15:15～	さわやか体操班	体操教室	中川診友の会ルーム
	22日水	13:00～	歌謡舞踊教室	歌謡舞踊教室		4日土	14:00～	ヨガ班	ヨガ教室	中川診友の会ルーム
	24日金	13:00～	歌謡舞踊教室	歌謡舞踊教室		4日土	15:15～	さわやか体操班	体操教室	中川診友の会ルーム
	27日月	13:00～	囲碁教室	囲碁教室		9日木	13:00～	絵手紙教室	絵手紙教室	中川診友の会ルーム
	27日月	15:00～	囲碁ミニ班会&教室	肩こり予防体操		11日土	14:00～	ヨガ班	ヨガ教室	中川診友の会ルーム
	28日火	13:30～	ちぎり絵ミニ班会&教室	冷え症		15日水	15:15～	さわやか体操班	体操教室	中川診友の会ルーム
28日火	13:30～	ちぎり絵教室	ちぎり絵教室	16日木		13:00～	絵手紙教室	絵手紙教室	中川診友の会ルーム	
29日水	13:00～	歌謡舞踊教室	歌謡舞踊教室	18日土		14:00～	ヨガ班	ヨガ教室	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				22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				24日金	第28回反核平和盆踊り大会		波花公園	
		8/13(月)のみお休み				25日土	第28回反核平和盆踊り大会		波花公園	
	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)				25日土	13:00～	囲碁の会	囲碁教室	中川診友の会ルーム
					25日土	14:00～	ヨガ班	ヨガ教室	中川診友の会ルーム	
				29日水	15:15～	さわやか体操班	体操教室	中川診友の会ルーム		

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



皆さん、こんにちは。今日は、名南病院の手術室を紹介します。「名南病院って手術なんかやってる

職場紹介 第14回

名南病院手術室

の？」と、よく患者様の声を耳にしますが、もちろん、名南外科診療所の時代から今日に至るまで手術を行っています。手術室は、病院の西側、3階にあります。

では、当院で行っている手術の紹介をします。外科の手術では、消化器（食道・胃・胆嚢・盲腸・大腸・直腸など）の手術や、肛門（痔などの）手術、ヘルニア（脱腸）の手術を行っています。

消化器手術のほとんどが、腹腔鏡下手術で行われています（腹腔鏡下手術については、名南病院ホームページでも紹介していますので御覧下さい）。胸部の手術としては、女性医師の乳腺外来を設けているため、乳癌の手術を多く手掛けています。また、

甲状腺や肺癌に対しての手術も行っています。

その他、手術室に放射線治療室が併設されているため、冠動脈造影、肝臓疾患に対するカテーテル治療や、ペースメーカーの植え込みなどの循環器治療も行っています。

昨年、整形外科医が赴任され、整形外科手術を再開しました。毎月1回、手術室コースを発行し外来に掲示してあります。整形外科の手術についても、簡単ですが紹介させていただきますので、どうぞ御覧下さい。

手術に対しての、不安や御心配などがありましたら、遠慮なく手術室スタッフに声をかけて下さい。

名南病院手術室課長 鈴木 かおり

〇は健康の入り口シリーズ⑯

今年もやってきました!! はみんぐ歯科の夏休み恒例企画!!

☆夏休み 歯みがき上手☆

はみんぐ歯科では夏休みの期間を利用して、園児から小学生までのお友達が虫歯や歯肉炎にならないように【夏休み 歯みがき上手】という歯みがき練習のプランをご用意しております。

毎日一生懸命歯みがきをしているつもりでも、ちゃんと磨けているのかな!?と不安に思ったことはありませんか?

歯みがきの方法は一通りではありません。歯のはえ方、並び方によって歯みがきの方法も千差万別です。

夏休み歯みがき上手では、一人一人に合った歯みがきの方法を指導させていただくと同時に、歯垢(プラーク)を染めだして汚れがどれ位残っているのかを実際に目で見ていただきます。

夏休み歯みがき上手が終了されたお友達には、はみんぐ歯科から終了証も発行させていただきます。

また、今年は【夏休み 歯みがき教室】も行う予定です。歯みがき教室では、沢山の友達と一緒に紙芝居を見ながら、どうしてむし歯になるの?むし歯になりやすいおやつは?といった疑問を、クイズ形式で楽しく学んでいただきます。

夏休みの思い出の一つとして、はみんぐ歯科で楽しく虫歯や歯肉炎を防ぎましょう!!

※

歯みがき上手には、現在のお口の中の状態に合わせて、2~3回程通っていただきます。歯みがき上手に参加して下さったお友達には歯ブラシ1本プレゼント!! さらに、2回以上通って下さったお友達にはフッ素塗布を無料でさせていただきます!!この機会に、是非一度ははみんぐ歯科へお越し下さい!!



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。

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

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)
名南ふれあい病院
は午前診のみ

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

内視鏡検査
胃：月・火・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	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
	小児科	○	○	○	○	○	○
	外科1 外科2 外科3	○ 整形○ 整形○	○ 整形○ 皮膚○	○ 整形○ 乳腺・甲状腺○	○ 皮膚○ 整形○	○ 整形○	○ 外科/整形(隔週)○
午後	特 診	整形 (ギプス外来)	○ 小児予防接種(第1,3) ○糖尿病○禁煙外来				
夜 診	内科1 内科2 内科3 内科4	○ ○ ○ ○		○ ○ ○ ○		○ ○ ○ ○	※糖尿病初診者教室は第3の月曜日夜 ※夜診 乳腺・甲状腺は(水)・(金)で隔週
	小児科	○		○		○	
	外科1 外科2 外科3	○ 泌尿器○ 整形○ 整形○		○ 整形○ 乳腺・甲状腺○		○ 整形○ 乳腺・甲状腺○	

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

曜	日	月	火	水	木	金	土
午前		○	○ 外科系○	○	○	○	○ 整形○
午後		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。

名南介護老人保健施設 かなたの里

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

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 (月)~(金) 9:30~15:50
デイサービス庵 (月)~(金) 9:30~15:50

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

中川診療所

診療科目

内科・小児科
※小児相談・予防接種 (第2・4水曜日 午後)

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

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 ぎきずな

※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 ぎきずな

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8月より

名南会診療案内

簡単!!
健康体操

筋力つけて
腰痛予防②

理学療法士 井戸 哲史
モデル：作業療法士 若松 惇

筋肉をつけて腰痛予防

歳を重ねると膝痛や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。
先月に引き続き、腰痛体操を紹介したいと思います。

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上体を起きあがらせます。
③これを10回を目標に行います。



II. 背中の筋肉を鍛える

①図のようにうつぶせになります。
②上体を起きあがらせます。一緒に脚も上げると、より効果的です。
③これを10回を目標に行います。



III. 脚の筋肉を鍛える

①図のように椅子に掴まりながら立ちます。
②スクワットの様に脚を軽く曲げ伸ばしします。曲げすぎると膝を痛めやすいので注意して下さい。
③これを10回を目標に行います。物足りなかった場合は回数を増やして下さい。



IV. 腰の筋肉を伸ばす

①図のように横になります。
②脚を図の様に交差させて腰の筋肉を伸ばします。
③これを10秒を目安に行います。気持ちよければ時間を延ばして行ってください。



※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。
・自身のペースに合わせて負荷量を調節します。

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

たてのかぎ

1 他人の子供を里子として預かり、養育する親
2 「□□□」伝心「言葉がなくても心が通じ合うこと」
3 「クワックワックワッ…」と鳴く黄緑色をしたカエル
4 来年のことを言う□□□が笑うといひます

14 通信販売を略して言うところ

よこのかぎ

1 最も悪いこと ⇨最良
4 王様の奥様
7 娘盛りを過ぎた女性のことですが、江戸時代は20歳前後でこうよばれたそうです
8 弟弟子⇨
9 受けた恩に報いること、「ツルの□□□□」
11 台無しなこと 無茶苦茶なこと（名古屋弁）
12 お酒を飲んで楽しむ会
14 美浜、大飯、高浜、□□□の原子力発電所に高速増殖炉もんじゅ、若狭湾は原発銀座とも呼ばれています
15 膝から上は大腿、膝から下足首までは？
17 「□□」に入っては□□□に従え
18 ひとり
20 力強く立ち向かっていく精神力、「□□□」がこもった演技
22 飼い主がいない犬
24 村の長
25 疲れると目の下にできるもの

【パズルの解き方】

クロス解いて 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「かたがた」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	

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8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 名古屋市中南区豊田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。

445号の答えは「シナノジヤ ヤマノウエニモ タウエガサ」 27通の応募があり、26通正解。
(当選者) 犬井 太佳子さん(南区西又兵衛町) 成田 ゆりかさん(瑞穂区井の元町) 松本 吟子さん(瑞穂区白龍町)

「簡単健康体操を参考に、自分なりのストレッチ法」

最近、年齢とともに足腰が弱り、ヒザに痛みを感じるようになってきました。なかなか運動もせず、こんななんではいけないと思い、自宅で簡単にできるストレッチ法を考えました。1日10分程度ですが、自転車のチューブ(古い)で上下運動をするだけです。続けていくうちに、ヒザの痛みもやわらいだみたいで、簡単に健康体操を参考に、私なりに運動を続けていきます。

中川区下之色町 中島 政子 さん

物を無くした時の呪文をひとつ

最近、調子が優れず、名南病院さんには本当、お世話になり放しです。こんな時のおまじないはありませんが物を無くした時の呪文なら一つあります。「清水の音羽の滝と唱えれば 失くしたるもの 出ぬ事は無し」

港区木場町 松井 俊宏 さん

川柳!?

バス停のベンチも願い動きから学び初む 進取の心 手本とす
ホコ天に 笑顔の乗った ベビーカー
民自公「ドウショウイム(同床異夢)」とルビを振る
川柳で 世相を穿つ 心意気

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
豚こまぎれ肉と
納豆のそうめん



豚肉と納豆をからめた、ボリュームたっぷりのそうめんです。つるつるとのど越しがよいので、食欲がないときにもお勧めです。

豚肉は肉類の中では最も消費量が多く、また、値段も手頃であるため、食卓に欠かせない食材の一つです。今回は豚こま切れ肉を使ったレシピです。こまぎれ肉は、「切り落とし」とも呼ばれます。いろいろな部位が、混ぜられているので、調理の幅が広く、きらずに利用できるのも利点です。

***** 材料 (2人分) *****
豚こまぎれ肉 150g
納豆(小粒) 1パック
青じそ 3枚
あさつき 5g
ゴマ油 小さじ1
a { しょうゆ 大さじ1/2
塩 少量
素麺 乾3束(150g)
めんつゆ 1カップ
(市販品。商品の表示どおりに、かけつゆ用に水で希釈したもの)

***** 作り方 *****
1人前507キロカロリー
①青じそは細切りにする。あさつきを小口切りにする。
②フライパンにゴマ油を熱して豚肉を入れ、ほぐしながら強火で炒める。豚肉がほぐれてきたら納豆を加え混ぜて中火にし、aで調味する。青じそを加えてひと混ぜする。
③そうめんは袋の表示どおりにゆでる。流水でもみ洗いしてぬめりをとり、水気をきって皿に盛る。
④②のをせ、あさつきをふり、めんつゆをかけていただく。