

医療法人名南会

三宅 隆史

皆様のご協力を頂き、 中川健康友の会の皆様には大変 社員の皆様、名南健康友の会と り難うございました。とくに、 お世話になりました。 昨年中は、 本当に有

受診抑制が拡がりました。この 業として、大きな役割を果たし 無料低額診療事業は、 ような中、一昨年から開始した 税の決定など厳しい状況が続き 困難な患者様の治療を支える事 てきました。 昨年は、景気の低迷や消費増 経済的に

名南在宅総合センター

藤 龍子

職員

同

2里施設長

正哉

南介護老人保健施設

まに活発に医療活動を展開しま 療所が、オープンの勢いその 在宅医療について社会保険中京 リアし、名南病院もこの春に更 が医療機能評価機構の審査をク 所の大森所長は、がん患者様 整備に努めています。 新の審査を受ける予定で、医療 医療分野での信頼を強化するこ した。秋には名南ふれあい病院 一昨年新築移転された中川 名南診療

とができました。

ル工事に着工しており、 外壁工事や手術室のリニューア 予定です。これまでお寄せ頂 **病棟など療養環境の整備を行う** しくお願い致します。 昨年10月からは、 名南病院 続いて

致します。 いきますの

られるまちづくり」に貢献して 始めました。高齢者だけの世帯 組織課を健康推進室に改組して などの取り組みを行ってきました。 なるなか、独居の患者様を訪問 が増え、孤独死が深刻な問題と くり」 に名南会がその一歩をあゆみ を策定し、医療法人名南会本部 き地域の皆様方のご協力をよろ 療法人名南会第6次長期計画 た地域協力資金に深く感謝いた したり、体調を電話でお聞きする しますとともに、今年も引き続 安心して住み続けられるまちづ 今後も、「安心して住み続け 昨年5月の法人総会では、

名南ふれる同常任理芸

れあい病院長小松

名南診療所長 **大森**

名南病院

年末・年始の

年末年始の診療は以下の通りとさせて頂きます。

休診は 12月29日(土)午後より 1月3日(木)です。

(名南ふれあい病院、名南診療所、中川診療所の 休診日も同じです。)

なお、救急の場合はお電話で事前にご確認の上、 救急外来をご利用下さい。

電話 名南病院 052-691-317

(20時30分から翌日8時30分までの救急受入は 休止しておりますので、あらかじめご了解下さい)

おめでとうございま

お祈り ご健康とご多幸を あたり、皆様方の

申し上げます。

療法人名 南会副理事長

名南ふれあい病院副院長

日

.副理事長

立川 美代治 八郎

名南健康友の会会長 健康友の会会長 服部 土肥 カヅ子

同常任理事 同名誉副理

生事長

達也

上川診療所長 山口

名南会ホームページ

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

重人

同常任理事

· 名南病院長

労働相談 の減額について

名古屋南部法律事務所

敦史

担当弁護士に相談できま

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

名古屋市天白区平針2-808ガーデンハイツ平針1階

(金山総合駅南口から徒歩3分)

(平針駅2番出口から徒歩3分)

(平針事務所)

電話 052-682-3211

電話 052-804-1251

※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

1月8日・15日 2月15日・19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

原則 あり、 会社 しています。そして、 、件の中でもっとも重要な要素で 一方的に減額するということは |との間では労働契約が成立 としてできませ 会社が、 普段余り意識しないかも れませんが 、労働者の 給料 、労働 同意を得 は、労働 者と

計3グループに分かれて患者様のお宅

「のメンバーが1グループ3~4名の合

地域との共

同

行動につなげればと思

範

総勢11

名の多職

地

域

い病院や名南 この訪問に

し、給料については就業規

崱

世に相談

で細かく定められているのが ができます を労働者に周知するのでなけ て給料を減 許されることもあります。もつ の給料を会社に請求すること 額が無効であれば、従 、それも許されません。給料の 由 なくても、 があり、変更した就業規則 賃金の減額について合理 その場合、 額することが例外的 就 業規 、労働 魺 を変 者の 来どお 更 前

動をとりくもう」という全

いのちを守る共同

本民医連方針に基づき

橋としての

役割を発

揮

たり、

「民医連と各

業

所

が地

域での架け

の支払いもありますので、そんな 円減らすと言われました。ローン

月から給料を月額4万

先日、会社から来年2

に減らされると生活に困るので

すが、どうにかなりませんか。

せた方がいいでしょう。就業規則 を 容易ではあ 料を減ぎ 有効 変更する場合でも、 なたの場合も、 かどうかを判 額する根拠を問い合わ まず、 断するのは その変更

> らに患者様・利用者様に寄 おかれた実態を把握し、 今日の患者様・利用者様

さ

先の情

報を事前

をつくろうという考えからでした。

当日は名南病院多目的室にて軽く

活用と運

!動を進めていく機

反省点も見えました。

といった参加メンバーへ の配慮が足りなかっ

リスト化

する

をきつか

けに名南ふれ

糖尿病デーはインスリンを

発明した方の誕生日です。

川診療

添い、

必要な社会的資源の

国民健康保険 部負担減免制度について

紹介します

※特別な理由とは?

1. 世帯主が震災、風水害、火災その 他これに類する災害(なだれ、干ば つ、冷害、凍霜害等)により死亡し たとき、障害者になったとき又は資産 に重大な損害を受けたとき。



- 2. 事業又は業務の休廃止、失業などにより収入が著しく 減少したとき。
- 3. 前各号に掲げる事由に類する事由があったとき(世帯 員の病気等による収入減少等)。

2 種類

一部負担金免除・減額(支払いの2~8割が減額)、猶 予(一定期間の支払いが猶予され、期間経過後に支払い) があります。なお、入院中の食事負担額は、減額の対象に なりません。

医療機関ごとに申請が必要です。

❸ 減免の基準

種別	要件	期間
免除	実収月額 ≦ 基準生活費×115%	3ヶ月以内
減額	基準生活費×115% < 実収月額 ≦ 基準生活費×130%	3ヶ月以内
猶予	基準生活費×115% < 実収月額 ≦ 基準生活費×130% +一部負担金所要額	6ヶ月以内

※基準生活費=生活保護基準とほぼ同額

【参考文献】

権田吉儀「国民一部負担金減免制度(厚生労働省新基準通知)

『日本医療社会事業協会ニュース』No.22-3.2011.1.10.

名南ふれあい病院相談室長 林 祐介

初回

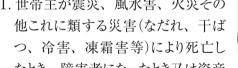
相談のみ

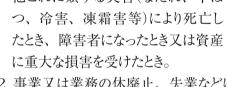
無料

名古屋市の国民健康保険一部負担減免制度の基準を

● 制度の対象者

災害など特別な理由により、著しくその生活が困難となり、 収入が一定の基準額以下の方に対して、病院の窓口での 支払いが軽減されます。





入院外来問わず一部負担金が対象になります。ただし、

○理学療養士による座ったままでできる楽しい体操 ○検査技師による検査データーの見方

- ○栄養士から低炭水化物のお話
- ○看護師から災害時における対策・・
 - これらをテーマにメッセージを伝えました。

入院患者様も外来患者様に混じり参加してくださいました。糖尿病体操は職員も 参加し、みんなで行う体操はとても楽しいものでした。患者様からの質問もあり、メ モをとり熱心に聞いてくださる方もみえました。これからも患者様が喜んでくれるよ うなイベントを企画していきたいと思います。ありがとうございました。

」を行いました。 和委員会主催の 分から17時 名南会社保平和委員会事務局長 を訪問しました。 か 感じました。 ての社 催の訪問 名南 留守宅が多 保 病院 平 澁谷 和 地

患者訪

行動 会社保平

行動に至ったのは、

診推進

月

間に

月

Н

水

 \widecheck{o}

15

時 30

名南 28

困ったことはないかを聞いて回 定期受診の有無や元気かど 様の最近の様子や変化など をつかめたのではないかと 旨を伝える手紙や訪 留守宅へ訪問 行動だったこと ただ、 委員会主 域の患者 初め L

11月14日は世界糖尿病デ

名南病院糖尿病療養指導研究会 石川

糖尿病は増加傾向にあり、 世界のどこかで、10 秒に 1 人が糖尿病に関連する病で命を奪われています。そこで 国連で糖尿病デーを決め、キャンペーンを実施することで、糖尿病に対する社会的関 心を高めようと取り組んでいます。

名南病院糖尿病療養指導研究会では多目的室でイベントを行っています。今回で 4 回目となります。今年は水曜日、三宅理事長の診療

に合わせて 16 時 30 分~ 20 時まで行いました。 今年は、



勝を願っております。

ますとともに皆さまのご

を解決しようとする勢力が声 九条を改悪し、軍事力で紛争

供8名)で南信州りんご狩りに行っ

11月25日、バス2台、93名(内子

南病院のリニューアル工事も の増税、 葉です。 会の皆さまのお力添えのおか 順調に進んでおります。 ございます。 昨年より進めてきました名 人々を励ます宮澤賢治の言 新年明けましておめでとう いかりは智慧に」被災地ならに、欲りはいつくしみ しかるに今、 原発は再稼動、 「かなしみは

思うように出来なかった

限があるが故に散策が

をしなければなりません。 高に現れています。 を合わせ頑張る覚悟でござい 私たちは命の平等をかか この一年、 平和の守り手として反撃 層 友の会の皆さまにはな のご協力をお願 職員の方々と力



会 長 服部 繁治

もいい思い出になりまし

近江八幡は歴史の深

の見所がある

時間

地到着で名所散策がとて

気は和やかでした。

目的



会 カヅ子

行の出発、

の中は空席

V

が

心残

りで

晴天に恵まれ

憲法

蜜たっぷりの~リンゴ~狩り」を

細る思いでしたが、受付での声か ということで人が集まるのか身の 最初は担当をまかされ、 けなど職員の頑張りでたくさんの 中川健康友の会役員 バス2台

蜜いっぱいの"リンゴ"に大満悦、ハイポ-

て来ました。 葉も見ごろ、りんごも食べ頃、ビン 行楽でしたが、好天に恵まれ、紅 中川健康友の会の数十年ぶりの

たですが、高台にあり紅葉に色づ での昼食は日頃なかなか食べない 行くことができました。ふるさと のビンゴと道中も楽しく長野まで く山々が見渡せ景色もすばらし なかひら農場でのりんご狩りは蜜 山菜やきのこ類を堪能しました。 増えました。信州野沢菜センター 引を知らない子供たちの知識が一つ なく箸置きを作ることもでき、水 きの車内での検診のビデオ、 快晴の行楽日和のバスツアー、

(準備して)やったと思いました。



近江八幡資料館の前で(68 名が参加)

火器の

中川診療所事務

坂倉里美

初詣・初笑い(※要申し込み

○開場:11:00~

○開演:12:00~

大須演芸場に集合・解散 ○入場券・天むす・お茶付 ¥1500



(水) 名用病院多日的至 (※要申し込み) 名南診お食事サロン 11:30~

名南診療所 2階 多目的室 (※要申し込み)



おしゃべり 10:30~ わいわいクッキング

おひなさま料理 南区役所5階

(※要申し込み)



ふれあいヴィレヂ(※要申し込み)



10:00~

名南診療所 2階 多目的室



健康ウォーキング東谷山

東谷山 (※要申し込み)

お問い合わせ・ お 申 し 込 み

★印は申込み必要

名南・中川健康友の会事務局

た。

健康友の会では、

みたらし・豚汁・抹

ましたが、

約180名の方が参加されまし

の玄関前での、みたらし・豚汁が寒さもあ って準備した分がすぐに売り切れ大盛況で

行いました。特に雨の降りしきる中、 杀、と骨密度の測定などの健康チェックを

秋の健康講座&地域懇談会

伊藤春見医師が 糖尿病予防

秋の健康講座&地域懇談

まるほどの盛況で30名を超 南 る参加となりました。 始時刻にはすべての椅子が埋 会」の第2弾となる道徳地 わいわい広場で行わ 懇談会が11月1日午後、 域 名 開 え で

今回の健康講座は、 画 には初登場となる名南 友の会

について質問が出されたほか、 マに、 間に合う糖尿病予防」をテー 伊藤医師のやさしく、 質疑応答では、 をわかりやすく説明しました。 めの食事や生活の注意点など の怖さ、 病院の伊藤春見医師 糖尿病の症状や合併 糖尿病にならないた 検査数値など が「まだ ゆった

プロジェクターを使い講演する伊藤春見医師 講演後の質疑応答 生がゆ で「私は耳が聞こ えにくいので、 です。 たお話しで非常に 聞きやすかった うございました」 謝の発言が出さ れるほど大変好 わざわざ感 つくりとし ありがと 先

来年は開催時期を早め、

利用される患者

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)

道德地域發壓調度

提 会

りとした語り口に、



院内を利用しての計画は中 りしきる寒い朝から雨の降 されました。 中 が、 屋外を利用し 今年はじめて 健 康 午後開 まつ 月 17 催

雨の中寒さ吹き飛ばす 名南健康まつり大成功

名南診2F多目的室

たいと思います。 皆さんの家族、 推進室・松土までお知らせください ペット、 掲載希望の方は名南会事務局健 お庭自慢 (何でも)を特集

すめていきたいと 共同組織としてすすい健康まつりを に愛され親しみや も検討し、みなさん 参加しやすいこと さんや地域の方が 泰造

評でした。

港区

土肥

中川診療所

います。

豚汁、みたらしコーナーは大盛況

まつりの最後は毎年恒例の福引抽選会 た開催となり 第4回

房	康 C												
			**********			***************************************	*****	**********			>>>>		>>>>>>
		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
•		7日月	13:00~	囲碁教室	囲碁	名南わいわい広場	名	11日金	19:00~	御劔班		新年会	水谷宅
•		8日火	13:00~	歌謡舞踊教室	歌謡舞踊	名南わいわい広場		15日 火	13:30~	豊北·診療所合	间班	骨密度測定と骨祖しょう症	伝馬コミセン
•		9日水	13:00~	歌謡舞踊教室	歌謡舞踊	名南わいわい広場	南	17日木	10:30~	名南診健康	体操	セラバンドを使った健康体操	名南診2F多目的室
•		11日金	13:00~	歌謡舞踊教室	歌謡舞踊	名南わいわい広場	診	18日 金	14:30~	ひよこ昼班		肥満対策	たまり場ひよこ
•	名	14日月	13:00~	囲碁教室	囲碁	名南わいわい広場		22日 火	13:30~	絵手紙班会&	教室	皮膚病	名南診2F多目的室
		15日火	13:00~	歌謡舞踊教室	歌謡舞踊	名南わいわい広場	療所			絵手紙教室		絵手紙	名南診2F多目的室
2	南	16日水	12:40~	歌謡舞踊ミニ班会&教室	冬に太らないための食生活	名南わいわい広場		24日 木		八事班		介護保険制度	八事コミセン
0			13:00~	歌謡舞踊教室	歌謡舞踊	名南わいわい広場					Δ		
н	病	17日木	14:00~	わいわい健康体操	健康体操		地	070 0		編み物同好	五	編み物	名南診2F多目的室
ш		18日金	13:00~	歌謡舞踊教室	歌謡舞踊	名南わいわい広場	+=+	27日日		平郷班		AEDの使い方&新年会	喫茶あみん
3	院	21日月	13:00~	囲碁教室	囲碁	名南わいわい広場		28日月	19:00~	北原ひよこ	圧	リンパ液の役割としくみ	湯浅宅
	101.	22日火	13:30~	ちぎり絵教室	ちぎり絵	名南わいわい広場		5日 土	14:00~	ヨガ班		ヨガ	中川診友の会ルーム
年	地	23日水	13:00~	歌謡舞踊教室	歌謡舞踊	名南わいわい広場	中川診療	9日 水	15:15~	さわやか体	操班	体操	中川診友の会ルーム
ы	域	25日金	14:00~	名南班	家でできる健康体操	久保寺宅		10日木	13:00~	絵手紙教室	室	絵手紙	中川診友の会ルーム
м	坦	28日月	13:00~	囲碁教室	囲碁	名南わいわい広場		12日 ±	14:00~	ヨガ班		ヨガ	中川診友の会ルーム
月			15:00~	囲碁ミニ班会&教室	大腸がん検診	名南わいわい広場		16日 水	15:15~	さわやか体	操班	体操	中川診友の会ルーム
予		29日火	13:00~	歌謡舞踊教室	歌謡舞踊	名南わいわい広場		17日木	13:00~	絵手紙教室		絵手紙	中川診友の会ルーム
		30日水	13:00~	歌謡舞踊教室	歌謡舞踊	名南わいわい広場	所	19日土	14:00~	コガ班	_	ヨガ	中川診友の会ルーム
定		31日木	13:00~	歌謡舞踊教室	歌謡舞踊	名南わいわい広場	'''	23日 水	15:15~	さわやか体	III 교	体操	中川診友の会ルーム
表	名南ふれ	12日土	13:00~	ひまわり班	食事会	鎌田宅	地				未址		
	れあ	15日火	14:00~	コスモス班	新年会	デイサービスえがお	域	25日 金	13:00~	囲碁の会		囲碁	中川診友の会ルーム
•	あい病院地域	17日木	13:30~	鳴丘班	新年会	会員宅		26日 土	14:00~	ヨガ班		ヨガ	中川診友の会ルーム
		18日金	13:00~	なでしこ班	新年会	デイサービスえがお		30日 水	15:15~	さわやか体	操班	体操	中川診友の会ルーム
•	5. -	名南病院	毎週急	金曜日 10:00~11:	00 お茶だしボ	ランティア	名南ふれあい病院地域		域 15日 火	10:00~	 ぬめ	っこ広場(子育てサロン)	
		名南診療療	新 毎週月	J		ン					., .,		
		 	※第4週はサービスデー(ケーキがつきます)。			名南診療所		15 P W	11.30~	お合	車サロン(合車合)	名南診2F多日的室	

名南診療所

15日火 11:30~

お食事サロン(食事会)

▣

ご家族

様、

用者

Ė

頃

より

す

曜

前

午後

夜

診

日

内科 1 内科 2 内科 3 内科 4

小児科

外科 2 外科 3

特 診

内科

内科

小児科

整形○

整形

(ギプス外来)

8

泌尿器

整形

かたらいの里の職員のみなさん

て手芸クラ Q 大変お世話になっています クラ 皆さんこんにちはー 日会を行 かたらい 用 0 の方々、 者様をはじめ、 などを 余 生 階 暇 題 グや 開 の里では利 活 病 取 活 催 友の会の方々

アを提供する中でなじみの空 した立 [の質] 行ったり 棟では立ち上 b 動、 P 散 個 向 学習会や ち上 歩 别 病 上 棟ではグ クッキン がり 様 を お 化 図 一がレ Þ 訓

多く嬉 また らも 夏 環境 びっき ることのできない 供 れ 作 毎日 年 ŋ ŋ 作 間 にも力を n P の生活に楽しさと生 って頂くための で行 ŋ Ó 運 ば 用者様と を行っていきたい かりです。 笑 n 動 こ家族様の参 わ 顔 等 会 れ がフ 利 年 は、 いる 用 \Box 賀 ケア 者様 T ま れ 加 中

Ł

か

口は健康の入り口シリーズ印

新規患者様2000人突破!

はみんぐ歯科が開院して、約1年半が経ちま した。開院して以来、嬉しいことに多くの患者 様にはみんぐ歯科を利用していただき、10月 27日には新規患者様が2000人を突破しました。

記念すべき2000人目の患者様、山本真由様 より手記をいただきましたので、ご紹介させて いただきます。

開院以来患者2000人突破おめでとうござ います。

思い起こせば、最後に歯医者さんに来院し たのは10年も前ですが、久しぶりに訪れたこ の機会に自分が2000人目の患者になるなん てとても驚きました。

はみんぐ歯科さんに来院することになった のは、知人の紹介がきっかけでした。奥歯がズ キズキするなぁと違和感を感じ始め、いつもは 体調次第で治るので様子を見ていましたが、 痛い箇所が"親知らずの歯"の近くだと気づき、 不安に感じていました。10年前に通っていた家 の近くの歯医者さんへは、社会人になった今、 仕事帰りで遅くなり、診察時間内に通院するこ とが難しく、新しい歯医者さんを探して行くに も、昔から歯医者さんが苦手だったということ もあり、なかなか歯医者さんへ行くことができ ませんでした。そんな時、友人が通院している 新しい歯医者さんが、「とても清潔でスタッフ

の方も優しいから、オススメだよ。」と紹介して くれました。

小さい頃は歯医者さんに行く度、消毒の匂 いと、待合室で待っている間にも聞こえてくる キーンという独特の音がとても怖く、診察の 順番を待っている間、ドキドキしながら待って いたことを今でも覚えています。そんな記憶 しかないため、久しぶりの歯医者さんは、とて も憂鬱でしたが、最初は緊張していた私も、ス タッフの方の親切な対応や、先生から丁寧な 説明もあり、安心して治療を受けることが出 来ました。また、フルフラットで開放的な院内 で、明るく清潔感のある空間にとても驚きまし

今回の来院で、歯医者さんへの悪印象も解 消され、歯の大切さを改めて感じ、定期的に検 診を受けていこうと思います。



記念品を手に 山本 真由様

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

○(第1、5)

外科/整形(隔週)

乳腺・甲状腺(隔週)

糖尿病初診 者数室は第

3の月曜日夜

乳腺・甲状腺は

(水)・(金)で

※夜診

みんぐ歯科∜1ELO52-691-6480

整形○

整形

皮膚〇

整形

※必要な所へ貼るなど御利用下さい

整形〇

)小児予防接種(第1、3)糖尿病 ○ 禁煙外来

皮膚(

思います

介護福祉士

畦

地

TEL 691 — 3171(代) FAX 691-0200

段 作

予約専用0120-10-3171

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	受付	8:30~11:30
前	診療	9:00~12:00
夜	受付	5:30~7:30
1义	診療	6:00~8:00

:月・火・水・木・金の午前 腸:月・水・木・金の午前、月・水の午後

気管支:木の午後

TEL 691-0041(代) 名南ふれあい病院

FAX 692-5732 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

外科 1 外科 2 外科 3 整形○ 乳腺・甲状腺○ 隔週 交互 整形 乳腺·甲状腺 曜 \Box 月 木 金 \pm 火 水 0 午 前 \bigcirc \bigcirc \bigcirc 外科系〇 整形○ 午 後 ものわすれ外来

乳腺·甲状腺

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。

^{全頭介護老人} 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

内科・小児科・消化器科・循環器科・呼吸器科 名南診通所リハビリ(月)~(土) 9:30~15:50 (月)~(金) 9:30~16:40 デイサービス庵

※小児相談·予防接種(第2·4水曜日 午後)

曜 月 火 \Box 水 木 金 \pm 午 ○・往診 ○・往診 前 \bigcirc \bigcirc \bigcirc 午 往診 後 往診 往診 往診 夜 \bigcirc

中川診療所

診療科目 内科・小児科

TEL 301-2631(代) FAX 301-3018 中川診デイケアひまわり $(月)\sim(\pm) 9:30\sim15:30$

月 水 午 前 \bigcirc \bigcirc \bigcirc \bigcirc \bigcirc \bigcirc 午 後 往診 \bigcirc \bigcirc 夜

総 宅 南在 セ タ な

TEL 692—4038 FAX 692—7092

名南訪問看護箔がきずな |

※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3記きずな

居宅介護支援事業所

2013年1月より

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

















たてのかぎ

三角形をした2枚セットの文

(房具

観

賞用植物、

カトレア・シンビジ

のおんたけさんはナンチャラホイ

ウム・デンドロビウムなどの種類が

15

山形県、

、福島県、岩手県、

秋田県

宮城

10

日の出のころに空が赤く染まっ

海」は元大関

橇

雪の上を移動するときに

使い

語

漢和

英和

14

↑□□のなぁ~なかのりさん、

月のある夜のこと

いうことであまり使外国人のこと(差別

用語かな?と

なくなり

あるそうです

9

伝心

無言のうちに心が

19 16

敷き布団の上に敷く布。

□の富士」は元横綱、

だと思います 特別十

(たぶん)

Ш 特訓

通じ合うこと

簡単!!健康体操

○正しく歩いて気分爽快

モデル:理学療法士 平松 良規

スポーツや体操・ウォーキングなどの運動は健康な体を保つためにとても有 効です。今回はウォーキングの方法をご紹介します。

○用意する物

- ・水分(スポーツドリンク、水など)
- ・タオル ・動きやすい服装

○ポイント

ウォーキングの基本は「リラックスし て楽しく」です。あまり考えすぎないよう に行いましょう。

○方法

下記の様に配慮しながら歩いていきます。



ほどで、 まりと運営しています。職員さんも20知立市内で高齢者の介護事業所を小ぢ づくりです。小 規模多機能事業所です。 魅力ある介護事業所づくり 自分の 親を入れたくなるような」事業 認知症の方のグループホー 生も行く路だから、 若い職員たちが

4

と 1

育てたみかんが豊作・風邪予防とジュースに しく交流しながら働いています。 家で育てているみかんの木が実の 1 本の木からみかんが約8個 木 峯 保 さん うがい、 事項を

・自身のペースに合わせて歩く量を調節します。

・医師に運動を制限されている方は行なう前に相談しましょう。

ました。

自分の

の年でした。

。近所や親戚にもおすそ分け…。

とれました。今年は気候も良かったので豊作

原発に 昨今は 降り初めの 過去から目 背けて未来 見えて来ぬ 謙虚になるも 負けぬ確かな 真の声 右傾化競う 民自公 雨の匂いも秋深く 人の知恵

私のオススメはジュースです。

100%みか

いいですよね。そのまま食べてもOKですが ビタミンC豊富なみかんは風邪予防にも

ジュース、す~っぱいけどおいしいです。

弘子

さん

港区木場町

松井

俊宏 さん

実し乗り切ったのですが、1年1年高齢者に 院でお願いして、2人はやはり、手洗い、 万円近くなるので、うがい、手洗いを充 た。昨年も家族3人ワクチンを受ける 今年は糖尿病の主人だけでも名南病 今年もインフルエンザの季節がまいり についてをしっかり読みました。 理解するため、小松先生のインフル マスクで乗り切るつもりです。注意 畔柳 恵子 さん

、今日

なり、

い、うがい、マスクで

ルエンザ対策・ワクチン、そし

出題 大森久紀 名南診療所所長

6 9 8 10 0 11 12 13 14 15 17 16 R 18 19 20 22 21

【**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。

Α	В	С	D	Е	F	G	Н		
J	K	L	M	N	0	Р	Q	R	S

よこのかぎ - -

- 一年中で昼がいちばん短く、夜 がいちばん長くなる日のこと
- 6 自分の郷里や母国でないよその 土地のこと
- の安全・治安の確保を図ること を任務とする行政機関です
- 1 春分の日やひな祭りがある月は? 12 物体が落下するときの高低の 差のこと
 - 13 「□□臓」尿を生成する臓器です
 - 14 中に小物類を入れ、口を紐でくく るようにした袋

 - 17 診察の時には毎月「□□□証」 の提示をお願いします
- 11 □□□の末にやっと完成した作品 18 気が弱く、はきはきしない性格
- 20 「ほうれん□□」「雑□□」「薬□ □」「海□□」
- 21 両者が争っているのにつけ込んで、 第三者が利益を横取りすること
- 22 「つぶ□□」「こし□□」「□□パン」 「□□ドーナッツ」「□□かけスパ」

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1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。

450号の答えは「コノヨウニ カレテモサワグ ススキカナ」31通の応募があり、30通正解。 (当選者) 山本 由紀子さん(天白区一つ山) 吉田 まりさん(南区堤町) 若松 廣子さん(中川区一色新町)

名南病院 栄養課 二村 則史 (調理師)

ごぼう たたき牛蒡の

お正月の食べ過ぎ、飲み過ぎをリセット

******* 材料(4~5人分)****** 牛蒡 3~4本 和え衣 出し汁 大さじ2 白胡麻 - 大さじ3 (から煎りしてからする) 砂糖 大さじ1 薄口 大さじ1 酢 小さじ2



作り方 ***** ****

1人前78キロカロリー

- ①牛蒡は表面をたわしでこすり洗いして4cmの長さに カットします。太い部分は縦に2~4つに割る
- ②たっぷりの酢水に漬けて少ししんなりしたら軽くもむ。
- ③2を流水にさらします。
- 4八方だし(出汁400cc 味醂50cc 薄口醤油 50cc)を沸かして水分をきった牛蒡を入れる。牛蒡 が全て浸からない場合は出汁を少し足して調整し ます。歯応えが残る程度に煮て煮汁に漬けたまま 冷まします。
- ⑤冷めたらごぼうを取り出して水分をきり、ふきんをか ぶせて上からすりこぎ等で軽くたたきます。
- ⑥和え衣の材料を全て混ぜ合わせる。5の牛蒡と和

★ポイント★

④の工程でしっかりと冷まし、牛蒡に味をしっかり含ませることが美味しくするポイントです。 牛蒡を軽く叩くことによって、亀裂が入り、和え衣と合わせた時に味が馴染みやすくなります。