みんなが安心と希望を持って住みつづけられる名古屋へ

めいなん

第455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

▲市長候補の柴田たみおさんに寄せ書きを手渡す三宅隆史理事長、土肥カヅ子名南健康友の会会長と青年職員

憲法がくらしに生きる あったか福祉の届くまちに

私たちの願いを今度の市長選で

名南会社保平和委員長（革新市政の会 総務代表世話人）　小室　勲

4月7日告示、21日投票で名古屋市長選挙が行われます。「なんだったのかこの4年間、お騒がせばかりの市政はもう沢山」―高所得者、大企業優遇の市民税減税だけ売りで、市民生活切捨て政策を次々打ち出した現市政もどうやら賞味期限切れ、次の目玉政策探しに躍起のようです。

減税はほんの少しでこの間に国民健康保険料、介護保険料は大幅に上がりました。名古屋市国保は保険料の低さ、一般会計からの繰入れ、減免制度、資格証の少なさで全国に誇れるものでしたが、すべてで後退しました。また、敬老パス見直し、公立保育園の民営化、保育料の値上げが狙われています。

革新市政の会推薦の柴田たみお候補は「若者が希望持てるまち」「あったか福祉の届くまち」「安心して子育てできるまち」「原発ゼロへ防災対策充実」など市民生活を守る政策を掲げています。名古屋に再び憲法がくらしに生きるまち目指す大切な選挙です。私たちの願いを今度の市長選で実現させましょう。

子どもは国の宝 保育園の拡充を

子どもは、国の宝、保育園は地域の宝ですよね!!　なのにびっくり!!　名古屋市は「待機児童、全国一なんですって!!　恥ずかしいこと日本一ではありませんか!!

これでは親が働きたくても、働けやしません!!

子どもたちも走り回って遊びたくてもできやしません!!

人々の幸せは、安心して暮らせる行政があってこそです。いつの間にこのようなことになったのでしょう!!　街の人々と共に、ちから合わせて、創りあげた保育園行政はどこへいくというのでしょうか!!

来る4月21日の市長選は「福祉日本一をとりもどす」絶好のチャンスです。福祉が行き届けば正規雇用も創りだせて街の活性化になること請け合いです。それには市長は柴田たみおさん以外にありません。

名南病院地域　千葉　よし子

柴田たみおさんがめざす名古屋

●仕事づくりで「失業ゼロ」にチャレンジ。
中小企業と若者に仕事を。エネルギーの地産地消、福祉の基盤整備などで、5万人の正規雇用を創出。

●「福祉日本一」をとりもどす。
保育料の値上げや敬老パスの改悪をストップ。子どもの医療費無料化や敬老パスの充実で、子どもからお年寄りまでが住みよいまちづくり。

●うるおいのあるやさしいまちづくり。
市民の取り組むまちづくりの活動を支援。豊かな環境と文化あふれるつながりが育つまち。

名南会ホームページ　URL　http://www.meinan.or.jp/

医師紹介⑦

長谷川（はせがわ） 健（けん） 医師
（名南病院　整形外科部長）

【私が医師を志した理由】

私は1993年に名古屋大学医学部を卒業し医師になりました。高校生の頃より「人間」や「生命」というものが、神秘的に感じられ、強い興味を持っていましたので、これについて勉強したいという思いで大学医学部を目指していました。もともとは研究職に興味があったのですが、在学中に臨床医学の現場に触れ、医学の成果を目の前の患者さんのために生かしていけることに魅力を感じ、臨床医の道を選択しました。

【これまでの医療活動】

大学卒業後は、愛知民医連で初期研修を行った後、南生協病院、千秋病院で整形外科医として勤務しました。これまで主として膝関節、股関節、肩関節の手術や関節リウマチ、骨粗鬆症、高齢者の骨折の診療、研究に取り組んできました。2011年8月に名南病院に整形外科常勤医として赴任し、中高年の肩、腰、膝のいたみや、高齢者の骨粗鬆症や骨折についての診療を中心に行っています。

【趣味について】

音楽を聴くのが好きで、クラシックやジャズ、ポップス（洋楽、邦楽）などいろいろな音楽をパソコンやiPodを使って聴いています。5年前から健康のためにと思ってジョギングを始めました。ジョギング中に熱中症になりかけたことや、膝の疲労骨折をおこしたこともあり、4年前から水泳に変更しています。水泳は怪我や障害が少なく中高年でも安全にできると実感しています。最近は運動の機会が減ってきているのが悩みです。

【今後の医療活動について】

常勤医一人でできる範囲はかぎられていますが、地域の皆様の期待に応えるべく、安全で質の高い医療ができるよう、外来、入院、手術各部門と協力して努めてゆきたいと思います。よろしくお願いいたします。

名南ふれあい病院と豊田学区

災害時の地域支援協力を締結

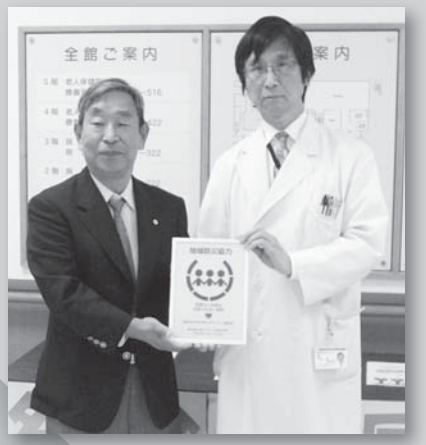
去る二月一日、豊田学区と名南ふれあい病院との間で、大規模災害時における地域と事業所との支援協力が締結されました。

地震や台風など、大規模災害時の救助・救援活動に大きな効力を発揮するのが、事業所が保有している様々な資器材や敷地、人的協力などです。

平成七年の阪神・淡路大震災においても、事業所と地域の人々が協力し、事業所が保有していた資器材を活用しての消火活動や救助活動により、被害の軽減に大きく寄与した事例がありました。

今回の覚書では、消火器やAED・担架などの救助用資器材の貸出が明記されています。日頃から、地域との連携を図り、災害時の被害軽減に寄与できればと考えています。

名南ふれあい病院　事務長　柘植　伸



大橋義香さん（豊田学区連絡協議会長）と小松 健名南ふれあい病院院長

名南病院 院所利用委員会報告

名南病院の「ご意見箱」にお寄せいただきましたご意見につきまして、職員と友の会役員で構成する「名南病院院所利用委員会」で検討させていただきましたのでご紹介します。

ご意見　病室のテレビカードのお金がかかりすぎる。

回答　ご意見ありがとうございます。病室内の床頭台（テレビ付きロッカー）についてはリース会社が設置をしています。カードでの視聴時間について交渉し、下記のように時間が延長になりました。

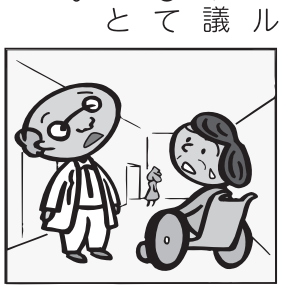
カード1枚の視聴時間

従来　約15時間21分
変更後　約17時間12分

今後の運用にも皆様の声を生かして行きたいと思いますのでご意見をお寄せください。

ご意見　外来のCT室や胃カメラ室、処置室などの案内について、壁面に色分けのラインなどでわかりやすくしてもらえないか。

回答　ご意見ありがとうございます。名南病院の外来は検査室やレントゲン室、処置室などが離れて配置されており、わかりにくいとの指摘もあります。2013年度に実施する第3期リニューアル工事で論議し検討していきたいと思います。



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
TEL（052）682-3211

4月2日・16日
5月7日・21日
PM 5:00～7:00
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

名南健康友の会
2012年度の取り組みと2013年度に向けて
《総会議案》

共同組織（社員・協同基金・友の会）のページ

2012年度のまとめ

地域での孤立化が深刻な中で、私たちは「子育てサロン」や「お食事会」「健康体操サロン」など、これまでにない多彩な取り組みをはじめ、あらたな結びつきをつくってきました。

●健康づくり

特定健診（友の会健診）、大腸がん検診、乳がん検診を重点検診に位置づけ、各地域支部名南会健診委員会へ委員を派遣し、訪問行動などで名南会と協力・共同し取り組みをひろげました。

「まちかど健康チェック」も再開し、月1回の定例化を行い、毎回40名を超える方たちが利用し大きな役割りを果たしてきました。また、あらたに2ヶ所で「健康体操サロン」がはじまり、期待が高まっています。

●社会保障・平和・まちづくり

「脱原発」の運動がかつてない広がりをみせる中、「さようなら原発集会」などに友の会からも複数名の代表を派遣してきました。

まちづくりでは、訪問行動などで「救急情報ボックス」の普及を進めてきました。また「防災学習会」「街並みウォッチング」など地域の問題点などを集約し、行政機関へも働きかけました。

●仲間増やし・組織づくり

「歴史探訪ウオーキング」「健康ウオーキング」「子育てサロン」「お食事会」「健康体操サロン」などこれまでにない多彩な取り組みがはじまり、いずれも好評です。また「おしゃべりわいわいクッキング」「折り紙講習」も定例化しています。「健康まつり」や「コーヒーサロン」「日曜健診」「花壇づくり」などのボランティア活動も充実してきました。

2013年度の取り組み

平和・社会保障を充実させ安心して住み続けられる街づくりをすすめます。

●地域まるごと健康づくり

・地域でのヘルスプロモーション活動（HPH）を事業所と共に学習し広げていきます。

・「保健学校」を中心にした学習活動の強化をすすめます。

名南会健診委員会へ委員の派遣をし、事業所と共に健康づくりをすすめます。

見守りネットワークをつくります。

お食事会・子育てなどたまり場づくりを拡げます。

・救急医療情報ボックスをさらにひろげていきます。

●仲間づくり

・友の会会員さん増やしや役員・世話人の後継者づくりをすすめます。

新しい企画・ボランティアなどを充実させ、協力してくれる人を増やします。たまり場での交流を広め仲間を増やします。

●社会保障と平和の取り組み

・各地域支部から法人の社保・平和委員会に委員を派遣します。

・地域の他団体と協力して平和・社会保障の取り組みを共にすすめます。

●資金協力をすすめます

・名南会の発展を支える為に「協同基金」など協力してくれる人を拡げます。

●全国の共同組織と共に

・全国・東海北陸地協の交流集会に参加し、交流・学習をすすめます。

・「いつでも元気」の購読をひろげます。

名南健康友の会

春の行楽のお知らせ

日にち：5月18日(土)
行き先：飛騨高山（古い街なみ）と明宝温泉
参加費：5,000円（お弁当・お茶・入浴料込み）

お申込み：4月8日(月)より

申し込み用紙に御記入の上、参加費を添えてお申込みください。

※なお、行楽のチラシが折り込まれていない地域がありますので、お申し込みの方は友の会事務局までお知らせください。

名南健康友の会 総会のご案内

とき　4月13日(土)
午後1時00分～

ところ　名南病院　外来フロア

●記念講演：13：00～　三宅隆史医師
●総会議事：14：00～
●他バザー等

中川健康友の会 2013年度総会のご案内

とき　5月15日(水)
午後2時30分～

ところ　中川診療所

詳細は次号に掲載します

4月以降の予行定事

★4/2(火)　名南診療所　『ふれ愛お食事サロン』　11:30～
名南診療所2階 多目的室
一人￥300

★4/5(金)　歴史探訪ウオーキング
鳴海方面
名鉄本線鳴海駅10:00集合
現地解散

★4/16(火)　おり紙講習 ～かぶとを作ろう～　14:00～
名南病院多目的室
材料代のみ必要（￥300前後）

★4/26(金)　『お食事会』　11:30～
ふれあいヴィレヂ
一人￥300

家族みんなで参加しよう！

春の健康まつり

と　き：5月12日(日) 午前11時～午後2時
ところ：中川診療所待合室・友の会ルーム・デイケア「ひまわり」

健康講座
●みんなでロコトレをやってみよう！「寝たきりを防ぐ！ロコモ体操」
●模擬店 ●バザー ●ゲーム
●青空喫茶（デイケアテラス） ●介護体験コーナー
●子ども医療体験コーナー（聴診器を使ってみよう）
など、楽しい企画を準備中！

主催／春の健康まつり実行委員会

お問い合わせ　中川健康友の会事務局　TEL(052)301-2631（中川診療所内）

お問い合わせ・お申し込み はすべて　★印は申込み必要
名南・中川健康友の会事務局　☎(052)692-7544

歴史から見た町名（二）

千竈通（ちかまとおり）（南区）

尾鍋　昭彦

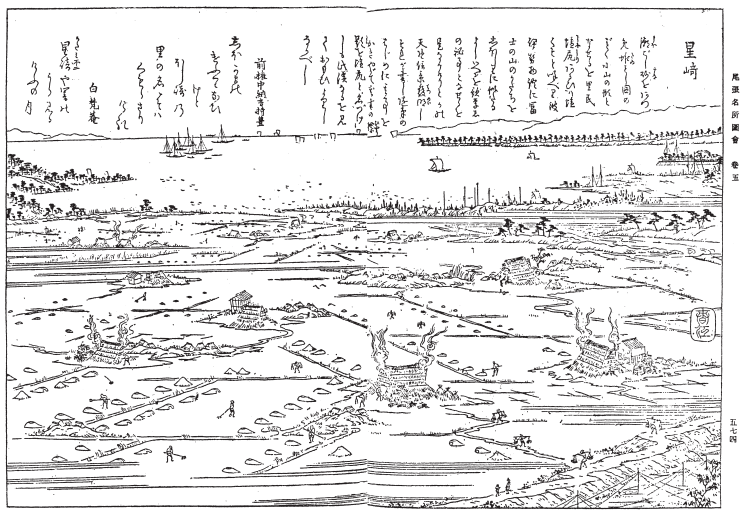
私たちの住んでいる町名はどのようにして付けられたのでしょうか。その成り立ちをさぐってみると、その地域の歴史を知ることができます。今回から町名のもっている歴史をひも解いてみたいと思います。第1回目は南区千竈通です。

千竈通（ちかまとおり）（南区）

山崎川に架かる呼続大橋から南区役所にいたる国道1号線に沿っての道筋は、千竈通と呼ばれており、バス停にも千竈通2丁目、5丁目、7丁目があります。現在の千竈通を含むこの一帯は、古くは千竈郷と記されておりました。明治時代の始めには千竈村と呼ばれていましたが、昭和24年に当時の呼続町と笠寺町の一部から現代の千竈通りとなりました。

千竈とは、海水を煮詰めて塩を作る時に使われる塩釜からきていると云われています。現在の東海道本線の西側は、かつては「なるみ潟」と呼ばれる遠浅の海であり、この海の干潟を利用して、塩を作る製塩業が栄えていました。江戸時代末期に描かれた「尾張名所図会」には、この干潟を高台から見下ろした、多くの塩釜の図が描かれています。千竈の名前はここから生まれました。

この浜で作られた塩は前浜塩と呼ばれ生産量は多くありませんでしたが、極めて良質で、「塩の道」と言われている街道を通って、遠く信州まで運ばれていったということです。今でも地図を見ると、この辺りには現在でも塩に繋がる地名をさがすことができます。塩屋町、汐田町、元塩町、また、海浜を思わせる荒浜町、浜中町等の町名は、その名残と思われます。この塩も江戸時代になって、この辺りに新田の開発がすすんだこと、瀬戸内海産の塩の影響を受けて、江戸時代の中期にはまったく生産されなくなりました。室町時代から江戸時代にかけての塩の生産に伴う地名です。



塩竈の図（尾張名所図会より）

我が家の自慢

うちの「マル」

うちのまるは10歳のチワワで「みなしごマル」とよんでいます。兄夫婦にかわいがれて我儘放題に育てられたと思われる。

兄夫婦が病気になって我が家に引き取られて来たのだが、他人の家だからという遠慮もなく、来た途端に家中オシッコをかけて自分の領分を確保して荒らしまわる。主人である兄が亡くなってからは勝手に上下関係を作って、主人は私、私の夫は自分の家来にしてしまった。

私と居る時はおとなしく、えさもあたえるまではじっと待っているし、朝早く起きたくても私が起きるまでワンとも言わないけれど、夫がいると6時半に起きるのを知っていてラジオ体操の音楽が鳴る前に早く起きろと吠えまくり、おまけに待たせたなとばかりにハウスの中からおしっこをまき散らし、居間の方に行ったら早く餌をよこせと吠えるだけでなくウーウーと唸りながらグルグルと回りだす。私たち夫婦がまたおしっこやったと会話をしたり、雑巾を持ってくると私の顔を見ないようにして大急ぎでハウスの中に逃げ込んで、怒られはしないかと身構えるのだ。

全く手に負えないのだけれどそこはペット。いくら叱られても私が遅く起きて来ると、その気配で戸の前で待っていてしっぽをふって抱っこをせがむのだ。散歩などにつれていくと出会った人が「かわいいね」と声をかけてくれる。私は心の中で「虫も殺さぬ顔してさ」と呟くのである。

瑞穂区O・T

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。

2013年4月予定表

	日 曜日	班　会	班会内容	班会場所
名南病院地域	1日 月	13:00～　囲碁教室	囲碁	名南わいわい広場
	2日 火	13:00～　歌謡舞踊教室	歌謡舞踊	名南わいわい広場
	3日 水	13:00～　歌謡舞踊教室	歌謡舞踊	名南わいわい広場
	4日 木	14:00～　道徳地域合同班会	お花見	名南わいわい広場
	5日 金	13:00～　歌謡舞踊教室	歌謡舞踊	名南わいわい広場
	8日 月	13:00～　囲碁教室	囲碁	名南わいわい広場
	9日 火	13:00～　歌謡舞踊教室	歌謡舞踊	名南わいわい広場
	10日 水	13:00～　歌謡舞踊教室	歌謡舞踊	名南わいわい広場
	11日 木	9:40～　南木場班	（友の会総会へ）	
		14:00～　木場地域合同班会	（友の会総会へ）	
	12日 金	13:00～　歌謡舞踊教室	歌謡舞踊	名南わいわい広場
	13日 土	13:00～　名南健康友の会総会		名南病院外来フロア
	15日 月	13:00～　囲碁教室	囲碁	名南わいわい広場
		13:00～　歌謡舞踊教室	歌謡舞踊	名南わいわい広場
	17日 水	12:40～　歌謡舞踊ミニ班会&教室	太らないための食生活	名南わいわい広場
	18日 木	14:00～　わいわい健康体操	健康体操	名南わいわい広場
	19日 金	13:00～　歌謡舞踊教室	歌謡舞踊	名南わいわい広場
	22日 月	13:00～　囲碁教室	囲碁	名南わいわい広場
		15:00～　囲碁ミニ班会&教室	健康体操	名南わいわい広場
	23日 火	13:30～　ちぎり絵教室	ちぎり絵	名南わいわい広場
	24日 水	13:00～　歌謡舞踊教室	歌謡舞踊	名南わいわい広場
	25日 木	10:00～　新三条班	睡眠障害	牧野宅
	26日 金	13:00～　歌謡舞踊教室	歌謡舞踊	名南わいわい広場
	29日 月	13:00～　囲碁教室	囲碁	名南わいわい広場

	日 曜日	班　会	班会内容	班会場所
名南ふれあい病院地域	6日 土	13:00～　ひまわり班	食事会	鎌田宅
	8日 月	15:00～　滝の水班	免疫力を高める食事	佐藤宅
	16日 火	14:00～　コスモス班	AEDと救急救命	デイサービスえがお
	18日 木	13:30～　鳴丘班	放射線と被曝	会員宅
	19日 金	13:00～　なでしこ班	不眠対策	デイサービスえがお
名南診療所地域	1日 月	16:00～　えんがわ班	糖尿病	デイサービスえんがわ
	2日 火	13:30～　内田橋西班	脳卒中	名南診2F多目的室
	3日 水	14:00～　昭和区健康サロン	タオルを使った体操	ハットリ
	9日 火	13:30～　絵手紙班会&教室	AEDと救急救命	名南診2F多目的室
	10日 水	13:30～　コーポラス班	（お花見へ）	
	11日 木	10:30～　名南診健康体操	セラバンドを使った体操	名南診2F多目的室
	16日 火	13:30～　豊北･診療所合同班	便秘の改善	伝馬コミセン
	19日 金	14:30～　ひよこ昼班	AEDと救急救命	たまり場ひよこ
	22日 月	19:00～　北原ひよこ班	花粉症	湯浅宅
	25日 木	14:00～　編み物同好会	編み物	名南診2F多目的室
中川診療所地域	3日 水	15:15～　さわやか体操班	健康体操	中川診友の会ルーム
	6日 土	14:00～　ヨガ班	ヨガ	中川診友の会ルーム
	10日 水	15:15～　さわやか体操班	健康体操	中川診友の会ルーム
	11日 木	13:00～　絵手紙教室	絵手紙	中川診友の会ルーム
	13日 土	14:00～　ヨガ班	ヨガ	中川診友の会ルーム
	17日 水	15:15～　さわやか体操班	健康体操	中川診友の会ルーム
	18日 木	13:00～　絵手紙教室	絵手紙	中川診友の会ルーム
	20日 土	14:00～　ヨガ班	ヨガ	中川診友の会ルーム
	24日 水	15:15～　さわやか体操班	健康体操	中川診友の会ルーム
	27日 土	13:00～　囲碁の会	囲碁	中川診友の会ルーム
		14:00～　ヨガ班	ヨガ	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（ケーキがつきます）。	
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）	

名南診療所	2日 火	11:30～	お食事サロン（食事会）	名南診2F多目的室
名南ふれあい病院地域	16日 火	10:00～	ゆめっこ広場（子育てサロン）	ふれあいヴィレヂ
名南ふれあい病院地域	26日 金	11:30～	お食事サロン（食事会）	ふれあいヴィレヂ

※上記についてのお問い合わせは、名南会健康推進室　電話052-692-7544まで

職場紹介 第21回

名南診療所

名南診療所のみなさん

こんにちは名南診療所です。

名南診療所は在宅療養支援診療所として365日24時間対応の体制をとり、現在は毎月約130軒のお宅に訪問診療・往診にうかがっています。体が不自由で通院が出来ないという方や、末期癌の緩和ケア、点滴・経管栄養の管理、褥瘡（じょくそう）の治療など医療管理を必要とする方々の「住み慣れた自宅で治療・療養したい」という思いを、法人内外の医療機関や訪問看護ステーション、居宅介護支援事業所などの関係機関と協力してサポートしています。

外来診療も毎日行っています（午前診は月～土、夜診は月曜日）。待ち時間を短縮して患者様の負担を軽減し、慢性疾患の管理を充実させていくための取り組みとして、4月から診療予約制（＊）を開始します。予約は電話でも受け付けます。

診療所2階の多目的室は、各種会議やカンファレンスなど連携の場だけでなく、友の会のコーヒーサロンや班会、お食事会などの場であり、地域の方の憩いの場となっています。受診される方以外にも開放していますので、ぜひお気軽にお越しください。

また、敷地内には居宅介護支援事業所、通所リハビリ、デイサービス庵もあり、小規模ながらもにぎやかな毎日です。私たちは患者様・利用者様やご家族の皆様にとって身近で、いつでも気軽に相談してもらえる存在でありたい、患者様・利用者様の笑顔を大切にし、ご家族の支えとなりたいと考えています。医療・介護・福祉のこと、どうぞご相談ください。お待ちしています。

（＊完全予約制ではありません。予約がなくても診察いたします。）

事務長　田渕　あや

口は健康の入り口シリーズ㉔

ドライマウス（口腔乾燥症）のお話②

前回のお話で【ドライマウス】について、概ねご理解いただけたかと思いますので、今回は更に詳しいドライマウスのお話です。

ドライマウスの特徴ですが、症状としては、軽症のころは、口のネバツキ、パサついて食べ物が飲み込みにくい、プラーク（歯垢）の増加、口臭など、重症になると舌のひび割れ、舌の痛みで食事が摂れない、しゃべりづらい、強い口臭などの症状が現れ、むし歯や歯周病などの口腔疾患にもつながります。

ドライマウスはまさに現代病であり、ドライマウス人口は増え続けています。このまま放置して対処しなければ、虫歯や歯周病だけでなく、誤嚥性肺炎などの全身疾患になる可能性があります。口の中が乾くと、唾液のもっている自浄作用が失われ、通常よりも感染症になりやすくなります。特に高齢者は、そのまま放置しておくと、食べ物を飲み込む能力が低下する摂食嚥下障害から重篤な病気になりかねません。眼や口腔など、外界にさらされている臓器は、ウイルスや細菌の侵入を防ぐために外分泌液が流れていて、生体防御の最前線を担っています。そこが枯渇すれば体内に不利益な微生物の感染が生じることは自明です。

では、ドライマウスを防ぐために、日常生活で気を付けなければならないことは何でしょう?

口の乾きを感じたら、口の中を清潔に保ち、湿潤に気を付けましょう。また、唾液分泌を減らす副作用のある薬を飲んでいないか、最近ストレスをためていないかを確かめましょう。普段の生活習慣を見直して、ドライマウスにならないよう予防を心がけましょう。

歯科医師 久保 晴奈

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）

名南会診療案内

※必要な所へ貼るなど御利用下さい

名南病院

TEL 691ー3171(代)
FAX 691ー0200
予約専用0120ー10ー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）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・木・金の午前
大　腸：月・水・木・金の午前、月・水の午後
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	○	○	○	○	○	○（第1、5）
	内科4	○	○	○	○	○	
	小児科	○	○	○	○	○	○
	外科1	○	○	○	○	○	外科/整形(隔週)○
	外科2	整形○	整形○	整形○	皮膚○	整形○	乳腺・甲状腺(隔週)○
	外科3		皮膚○	乳腺・甲状腺○	整形○		
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				※糖尿病初診者教室は第3の月曜日夜
夜診	内科1	○		○		○	※夜診 乳腺・甲状腺は(水)・(金)で隔週 交互
	内科2	○		○		○	
	内科3	○		○		○	
	内科4			○		○	
	小児科	○		○		○	
	外科1	泌尿器○		○		○	
	外科2	整形○		整形○		整形○	
	外科3	整形○		乳腺・甲状腺○		乳腺・甲状腺○	

名南ふれあい病院

TEL 691ー0041(代)
FAX 692ー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	○	○ 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 かたらいの里

TEL 691ー8085
FAX 692ー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ー2497(代)
FAX 692ー2667

診療科目　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
デイサービス庵　(月)～(金) 9：30～16：40

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

TEL 301ー2631(代)
FAX 301ー3018
中川診デイケアひまわり
(月)～(土) 9:30～15:30

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ー4038　FAX 692ー7092

名南訪問看護ステーションきずな　※訪問看護ステーションでは24時間連絡対応いたします。

名南ヘルパーステーションきずな

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

2013年4月より

簡単!! 健康体操　転倒予防運動

理学療法士 高山 大地
モデル：言語聴覚士 梅村 香織

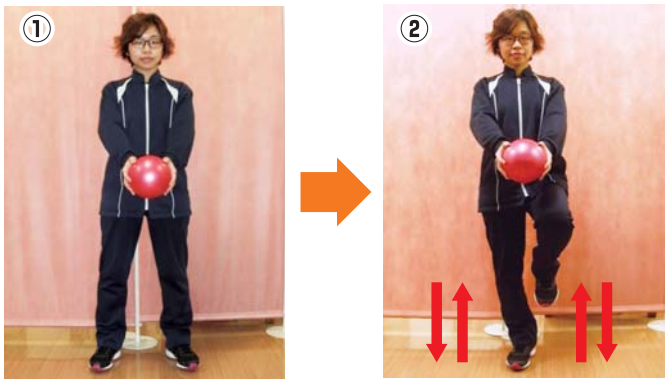
○ボールを使用して転倒予防運動!

転倒予防のための運動を紹介します。
意識しなくても転倒予防に繋がる足のステップや重心のコントロール訓練を行って骨折などの怪我を未然に防ぎましょう。

※注意点
・痛みが有る場合は運動を控えてください。
・体調に合わせて無理せず行って下さい。
・医師に運動を制限されている方は行なう前に相談してください。
・立った状態でふらつく等の症状がある方は運動を控えて下さい。

Ⅰ. 転倒予防運動

・ボールをへその前に両手で持って立ちます。
・へその前で持ったボールを出来る限り動かさないようにしたまま足踏み運動を行います。
・30秒～1分ほどを1セットとして3セットほど実施してください。



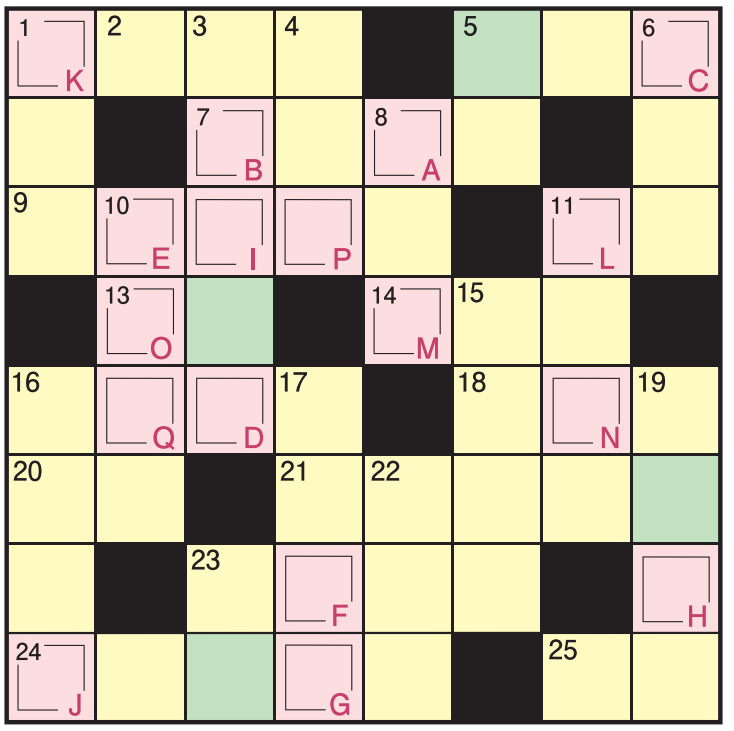
Ⅱ. バランス訓練

・両足で立ちます。
・その後、片方の足をもう一方の足の前に出します。
・そのままバランスを保ったまま30秒ほど姿勢をキープします。

※注意点
・難しい運動なので無理せず行ってください。
・完全に足が前に出せなくても大丈夫なので、その場合などは手すりなどに掴まりながら行いましょう。

第84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「めいなん」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

たてのかぎ

1 「□□□危うきに近寄らず」
3 「目は口ほどに□□□□□」
4 農業を営む家
5 「ラー□□、つけ□□、僕イケ□□」
6 夜、不意に敵を攻撃すること、夜襲
8 小さい枝のこと、チョコレートの名前にもなってます
10 ほんのわずかしかないこと、「□□□□の金をはたく」
11 雷が落ちること
15 「漁火」なんと読む？ 魚を誘い寄せるために船でたく火のこと
16 「隼」なんと読む？鳥の名前です。
17 香川県の県庁所在地
19 女性 ⇕
22 行き ⇕
23 「□□」があったら入りたい」恥ずかしい！

よこのかぎ

1 リンゴ、バナナ、ミカン、ブドウ、パイナップル･･･
5 社会的に認められている、人格的価値や体面、面目のこと、「□□□毀損(きそん)」「□□□挽回」
7 濃い紺色
9 「手を変え□□□□□」 あれこれ方法を変えて手を尽くすこと
11 無理やりに連れて行くこと
13 「1年の□□は元旦にあり」
14 木造の家などを建てることを職業とする人、「日曜□□□」
16 気分の良いときなどに鼻にかかった声で歌うこと
18 野菜メインの食材をドレッシングなどで味付けした料理です
20 「椰子」なんと読む？ 熱帯の植物です
21 その係の人
23 生で食べると甘みのあるエビ、正式にはホッコクアカエビというそうです
24 「フィッシング」を日本語で言えば？
25 「鯛」なんと読む？魚の名前です

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4月30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。

453号の答えは「イカイヨウ（胃潰瘍）」 27通の応募があり、全員正解
（当選者）岩崎　要一さん（瑞穂区白龍町）中村　洋一さん（港区稲永）平井　和子さん（瑞穂区上山）

投稿 読者のひろば

10年ぶりの名南病院に驚きました

孫の発熱…娘を連れて行ってた時以来…約10年ぶりに名南病院へ行きました。待合室がとってもキレイになっていて、驚きました!!

南区堤町　吉田　れお　さん

母親からもらった大切な言葉

私がまだ小さい頃、母親から物の大切さを何回も聞きました。今の時代は何でも売っていてすぐに手に入る世の中ですが、昔は、お米、野菜、着る物などすぐには買えないものでした。ご飯粒ひとつも大切に食べなさいとよく母親から注意されたものでした。洋服もリメイクしてカバンなどを作ったり、野菜の皮は干して炒めものにしたりと、最後まで使いきる大切さを身にしみて感じます。

中川区下之一色町　あかトンボ　さん

レモン・暖まり風邪予防にも

昨年末、娘の家で例年になく沢山のレモンが実りました。もらって来て如何しようかと思いましたが、一応塩洗いして冷凍して置きました。今回それをすりおろしパットにためて置き、必要な時スプーン一杯のレモンとシュガーか蜂蜜を入れ、時にはしょうがもすり入れて湯割りにして飲んでいます。とても美味しく暖まります。風邪予防にもいいかと思います。一度ためして見て下さい。

南区道徳新町　中島　迪江　さん

川柳

一人区　民意の鏡　歪ませる
晴着着て　遺影掲げる　震災地
爛漫の　春福島の　八重桜
ならぬこと　ならぬと言える　世にしたい
一歩づつ　頑張りすぎず　前向いて

港区木場町　松井　俊宏　さん

健康レシピ

名南病院　栄養課
井上　信（調理師）

ビビンバ丼

新生活で忙しいこんな時期、主食にたんぱく質源と野菜を組み合わせ栄養バランスも配慮したボリュームもあり余り物で手早く作れるメニューを紹介します。

材料（1人分）

青菜	40g
もやし	40g
人参	30g
白菜キムチ	40g
ごま油	大さじ1 1/2
温かいごはん	180g

a

卵	1個
ごま油	小さじ1/2
ちりめんじゃこ	大さじ1

作り方

1人前507キロカロリー

①青菜は3㎝に切る。人参はせん切り、白菜キムチは細切りにします。
②フライパンにごま油を熱し、人参・もやし・青菜の順に炒め白菜キムチを加えていため合わせる。
③丼にごはんを盛り、②をのせる。
④②のフライパンをキッチンペーパーでふき、aを作る。ごま油を熱し、卵を割りちりめんじゃこをふって目玉焼きを作り③の上にのせ出来上がり♪

卵・ちりめんじゃこ・白菜キムチなど、日もちする食材は冷蔵庫にストックしておくと、とても便利です。青菜ではなくホウレン草・小松菜などでも代用は可能で余っている野菜を組み合わせても◎。