

# 名南病院 リニューアル

新しい手術室が完成  
手術機能の水準を高め、  
患者さんの緊張を癒せる環境へ



面談室



▲新しく出来た面談室(写真  
左は長谷川整形外科部長)

▲新しくなった手術室で高木医師(中央)と  
手術室看護師のみなさん



名南病院  
手術部長  
高木 拓実

## 名南病院リニューアル ——第3期工事——

### 病室の改修など療養環境の 整備をすすめていきます

名南病院では外壁改修、塗り替えなどの第1期工事、手術室改修の第2期工事を経て、今年「名南病院リニューアル第3期工事」を行います。今回のリニューアルは

- 病室の壁紙など療養環境の整備を行い、かかりやすさを重視する。
- 施設機器などの老朽化に対応し更新する。
- 現在の182床のベッドを158床程度にし、使用していない病室をリハビリ室などへ変更する。

などの内容で検討を進めています。夏前には工事に入って行く予定です。よろしくお願いします。

地域の皆さんのご協力  
で、名南病院リニューアル  
2期工事(手術室工事)  
が、2013年2月末に  
完成しました。新しい手  
術室の特徴は、①今後10  
年間にわたって外科手術  
に対応が出来、手術の内  
容に応じ、それにふさわ

しい2つの広さの手術室  
をつくりました。②現在  
も進歩を続ける腹腔鏡  
手術機能の水準を高め、  
整形外科手術、特に人工  
関節術に対応出来るよ  
うに空気クリーン度を  
更に高めたことです。ま  
た、手術時間も短時間  
で行えるようになりまし  
た。③手術室全体の色  
落ち着いた色彩に統一  
し、患者さんの緊張を癒  
せる様にしました。そし  
て、「面談室」をつくりご

家族と手術後のお話を  
落ち着いて出来るよう  
に、患者さんのプライバ  
シーに配慮しました。  
今後、外科医療の手術  
環境で「麻酔科医」を標  
榜し、快適な環境で、安  
全・安心な手術が行え  
る医療活動を行ってい  
きます。

## 名南病院リニューアル 2期工事完成、3期工事へ

2012年度の資金募  
集運動は、年度末までに  
1億700万円ものご協  
力をいただき、近年では  
過去最高の金額となりま  
した。また、名南病院リ  
ニューアルの成功をめざ  
す1億円資金募集運動は  
年度末までに3,000万  
円を超えるご協力をいた  
だきました。社員・友の  
会員のみなさまのご協  
力、ありがとうございます。  
名南病院では3期  
工事の成功に向けて引き  
続き資金募集のとりくみ  
を進めていきますので、  
みなさまのご協力よろし  
くお願いします。



名南病院リニューアル  
1億円資金募集運動は  
3,000万円超に

2012年度  
1億円を超える  
資金協力を  
いただきました

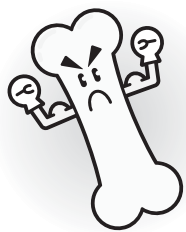
# 新しい 骨密度測定装置を 導入!

名南病院放射線課長 犬塚 雅樹

当院では昨年10月に骨密度測定装置の更新を行ないました。この装置はDXA法と呼ばれ、2種類のエネルギーX線吸収測定法を用いて測定することにより、以前の装置よりも高画質・高精度の骨密度測定が可能になりました。測定部位は腰椎と大腿骨頸部の2箇所です。腰椎の骨密度が低いと、圧迫骨折を起こしやすく腰が曲がる原因になります。また股関節のそばにある大腿骨頸部の骨折は寝たきりの原因になりやすい部位です。とくに転倒した時に骨折することが多いので注意が必要です。検査台に仰向けに寝ていただいた状態で8〜10分程度で終了します。呼吸は楽にさせていただいて結構です。検査後はすぐに結果を印刷してお渡しすることが出来、測定した部位の骨密度のほか、同年齢の平均との比較、若年成人との比較などが表示され、自分の骨レベルが数字で分かりやすくなっています。とくに女性は閉経後に骨密度が激減しやすいため、年1回は骨密度の検査を受けられることをお勧めします。



腰椎と大腿骨頸部の測定の様子



## くらしの法律相談

### 「成年後見制度とは②」



名古屋南部法律事務所 弁護士 田巻 紘子

前回のこのコーナーで、将来、認知症などによって判断能力が低下したときには、成年後見制度が使えることをご紹介しました。では、元氣なうちにあらかじめ自分の後見人になる人を決めておくことはできるでしょうか。

任意後見制度という制度を使えば、誰に自分の後見人をやつてもらうか、どのように自分の財産を管理してほしいかを相談して決めておくことができます。元氣で判断能力が十分なうちに、公証人役場で任意後見人になつてほしい人と一緒に、決めておけるといいですね。

#### 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 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

5月7日・21日 6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

## 希望胸に、 新たな一歩!

### 名南会 入社式

4月1日、かたらいの里研修室にて入社式が開催され、看護師11名、介護士8名をはじめ36名が希望を胸に新たな一歩をスタートしました。早川副理事長、菱川副理事長の歓迎あいさつの後、西本専務理事から新入職員の採用辞令を一人ひとり読み上げ、全員が元氣よく返事をしました。新入職員を代表して看護師の岡崎志保さんが答辞を読み上げ「地域医療に貢献し、患者さん利用者さんのために頑張ります」と決意を語りました。



### 3.1 ビキニデー

まずは知ること、  
そして平和の根を  
広げるために

今年で被災から59年目を迎えるビキニデー。今回、僕は初めての参加で予備知識も殆どない状態でしたが、今まで深く考えることのなかった核兵器の問題について、自分なりの意見を持つための一つのきっかけとなりました。

3月1日のビキニデー集会では海外代表からのメッセージがあり、その中でもマーシャル諸島上院議員のケネス・ケディさんから、59年前にアメリカが行ったビキニ環礁水爆実験で被害を受けたロンゲラップ島の話が印象に残りました。

今年ビキニデーの参加に当たって、社保平和委員会が反核カレールーに取り組みました。名南病院、名南ふれあい病院合わせて300食以上を販売することができました。そういった資金を元に今回参加させていただき、協力していただいた皆様に本当に感謝しています。

この2日間を通して、「まずは知ることによって、一人一人の意識を変えていくことがこの問題をいい方向へ向かわせ、平和の根を広げるために大切だと感じました。

名南病院栄養課調理師 二村 則史



**3月29日(金)「健康ウォーキング」**

名古屋市中で一番高い山だとい  
東谷山(198.3m)は晴天に恵ま  
れ、また約1000本のしだれ桜の  
満開とも重なって、健康ウォーキ  
ングにふさわしい登山でした。  
山頂まで約30分でしたが、531  
段の階段という強行軍でもありまし  
た。特に山頂にある尾張戸神社までの最後の  
階段は140段という息の切れる道でしたが、  
庄内川の流れと尾張平野を見下ろしながらの  
展望台からの眺めは「健康ウォーキング」の仕  
上げとして最高のものでした。

名南病院地域 水野 健二

**共同組織**

(社員・協同基金・友の会)

**のページ**

参加者**14名**  
(うち男性6名、女性8名)

**歩いて 楽しんで 健康づくり!**

鳴海宿のウォーキング染井  
吉野が満開をすぎ、こぶし・  
山桜・八重桜の木の下を総勢  
十人ほどで散り敷く花びらを  
踏みながらの散策でした。駅  
周辺の様変わりを目を見張り  
ながら、市街地を一步中に踏  
み込むと、東海道鳴海宿の赴  
きを残す高札場・山車の倉庫・  
格子のある家屋などに会ひ  
ました。

松尾芭蕉にゆかりのある石  
塔の字を判読しようと頭をひ  
ねったり、織田信長や今川義  
元の戦いの歴史を聞いたりな  
ど、楽しいおしゃべりの中に  
も学びのある散策でした。一  
番感動したのは江戸末期の瑞  
泉寺の絵図です。私達一人一

参加者**11名**  
(うち男性5名、女性6名)



人がその写しをもらっていて  
現地と照らし合わせてみると、  
建物の形や配置、地形がほと  
んど同じであることに驚きま  
した。瑞泉寺の一番高い場所  
に登って、かすみたなびく鳴  
海宿を見渡すと、心も江戸時  
代の人になった気分になりま  
した。帰りに寄ったそば屋は  
もう一文書きたくなるような  
味わいのある店でした。

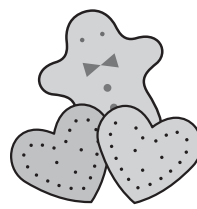
瑞穂区 平郷班 渡辺 光子

**4月5日(金)****「歴史探訪ウォーキング」****「子育てサロン」で  
子どもたちの成長を  
見守る幸せ♪**

**3月28日(木)**  
☆あそぼ☆

**3月19日(火)**  
ゆめっこ広場

●「☆あそぼ☆」は、春休み・夏休み・冬休みに名南診療所の多  
目的室で10時から12時まで0歳から学童までを対象にして、  
大きい子が小さい子を遊んだり、ママと子ど  
もと一緒にクッキーを作ったり、手作りのお  
もちやで遊んだり、折り紙をしたり…焼き  
あがったクッキーを食べたりしてたのしんで  
います。



●「ゆめっこ広場」は、毎月第3火曜日10時から12時までふれあい  
ヴィレヂにて0歳児から未就園児を対象に手作りのおもちゃ  
(積み木・お手玉など…)や絵本・紙芝居で  
ママも子どもも楽しく遊んでいます。保育士  
さんや小児科の看護師さん、はみんぐ歯科の  
衛生士さんも参加し、ママ達のティータイム  
も有意義な時間です。



子育てに忙しいママのホッと一息になれば…と  
スタッフもママと子ども達に癒される時間です。

**5月以降の  
行事予定**

★**5/18(土)** **友の会行楽  
「高山と明宝温泉」**

お申し込みは各事業所  
もしくは友の会事務局まで

★**5/31(金)** **14:00~  
呼続地域懇談会**

呼続コミセン

★**6/24(月)** **10:30~  
おしゃべり  
わいわい  
クッキング**

南区役所5階

★**5/29(水)** **健康  
ウォーキング**

平和公園  
一万歩コース

★**5/7(火)**・**6/4(火)**

**11:30~  
お食事サロン**

名南診2F多目的室

★**6/28(金)** **11:30~  
お食事サロン**

ふれあいヴィレヂ

ご家族、お隣、お友達

**春の健康まつり**

お誘い合わせてお越しください。  
お待ちしております。

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」

主催/春の健康まつり実行委員会

お問い合わせ

オープニング演奏 (中学校吹奏楽部のみなさん)

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」

体験コーナー

●介護体験コーナー  
●こども医療体験コーナー  
(聴診器を使ってみよう!作ってみよう!)

健康チェックコーナー

●血圧 ●体脂肪 ●骨密度 ●塩分

お楽しみコーナー

●模擬店 ●手作り品販売 ●リサイクルバザー  
●ゲーム ●青空喫茶 ●絵手紙教室

**お楽しみ抽選会もあるよ!**

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

**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  
(外来待合室・友の会ルーム)

記念  
講演  
総会  
議事

「住み慣れたまちで、その人らしく、いきいきと」  
~在宅生活を支える中川診療所に~  
(岩本巨司名南会介護事業部長)

●活動報告、交流など

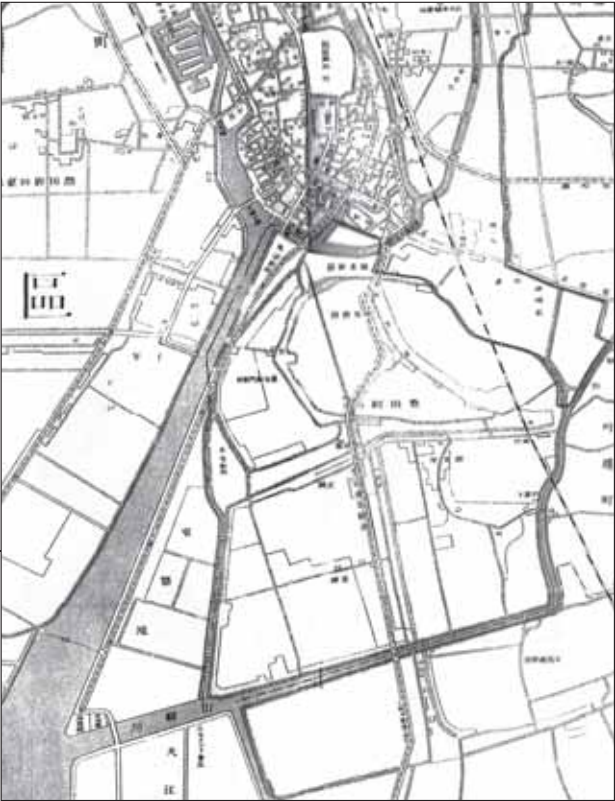
友の会の方であればどなたでもご参加いただけます。参加費無料、お申し込みも不要です。

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



大正10年名古屋全市図より

歴史から見た町名

ひむろちよう

水室町（南区）

尾鍋 昭彦

南区の東海通と名鉄常滑線が交差するあたりの南西に氷室町と呼ばれる地域があります。氷室とは、広辞苑によれば「氷を夏まで貯蔵しておくため特別に装置した室（むろ）または山かげの穴」とあります。ところがこの南区の氷室町は広辞苑にある氷室とはまったく関係がなく、名古屋末広町（現中区栄3丁目）の若宮八幡社神官氷室長冬の名に由来します。

安政3年（1856）山崎川は当時、現在の祐竹橋付近から右に折れて熱田の海に流れていました。このために、山崎川の土砂が堀川沿岸に堆積し、熱田の港の機能に大きな障害となっていました。これを防ぐため、山崎川の流路をやや南に移すことにしました。これが現在の山崎川の流路です。流路の変更によって生

まれた元の川跡、東西1700m、南北60m×2000mを新田とする作業をおこなったのが、氷室長冬でした。ところが、新田の開発を行ったものの、この新田は砂が多く、思うような米の収穫ができなかったため、尾張藩は40年の間年貢を免除する措置をとったと云われています。

図に示したものは、大正10年（1921）に測量された現在の南区の地図の一部ですが、新しい山崎川の流路とともに、旧河川の跡を知ることができ、ここに氷室新田および氷室と記されているのを見ることができます。

現在の氷室交差点北西にある若宮八幡社の境内に、「氷室長冬開墾地」の碑があり、この碑の裏面には、新田の開発にあらずさわった10人の名前が刻まれています。今では氷室新田の跡は、高層の市営氷室荘を中心とした住宅地に変わっており、この地域の歴史を知ることができるのは、「氷室」の地名からのみとなっています。

2012年度

特定健診・大腸がん・乳がん検診

3330件 3321件 1305件



友の会の皆さんに協力していただいた、2012年度（2012年4月～2013年3月）の特定健診と大腸がん検診は、おかげさまで昨年度（2011年度）実績を上回る件数をやることができました。愛商連の大腸がん検診も昨年度を超え二ヶ月半で1000件を越える数となりました。

友の会の皆さんには、お勧めをお願いしたり、大腸がん検診のセット作り（2300個）をお願いしたり、色々ご協力を頂きありがとうございました。

また、今年度も地域から病気で辛い思いをする方をなくす為に検診の啓蒙活動をしていきたいと思いますので、ご協力よろしく願います。

健康推進委員会

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。

| 名 南 病 院 地 域 |        |           |             |                                   | 名 南 診 療 所 地 域 |        |          |             |            |
|-------------|--------|-----------|-------------|-----------------------------------|---------------|--------|----------|-------------|------------|
| 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     |            |
| 1日 水        | 13:00～ | 歌謡舞踊教室    | 歌謡舞踊        | 名南わいわい広場                          | 13日 月         | 15:00～ | 滝の水班     | 脳の老化予防、ボケ防止 | 佐藤宅        |
| 2日 木        | 14:00～ | 道徳地域合同班会  | くすりの飲み合わせ   | 名南わいわい広場                          | 16日 木         | 13:30～ | 鳴丘班      | 動脈硬化        | 会員宅        |
| 6日 月        | 13:00～ | 囲碁教室      | 囲碁          | 名南わいわい広場                          | 17日 金         | 13:00～ | なでしこ班    | 不眠対策        | デイサービスえがお  |
| 7日 火        | 13:00～ | 歌謡舞踊教室    | 歌謡舞踊        | 名南わいわい広場                          | 21日 火         | 14:00～ | コスモス班    | 知っとくパンフ     | デイサービスえがお  |
| 8日 水        | 13:00～ | 歌謡舞踊教室    | 歌謡舞踊        | 名南わいわい広場                          | 31日 金         | 14:00～ | 呼続地域懇談会  | 健康の話と体操     | 呼続コミセン     |
| 9日 木        | 14:00～ | 木場地域合同班会  | 食事会         |                                   | 1日 水          | 14:00～ | 昭和区健康サロン | セラバンド体操     | ハットリ       |
|             | 13:00～ | 歌謡舞踊教室    | 歌謡舞踊        | 名南わいわい広場                          | 7日 火          | 13:30～ | 内田橋西班    | 腸閉塞         | 名南診2F多目的室  |
| 13日 月       | 13:00～ | 囲碁教室      | 囲碁          | 名南わいわい広場                          |               | 19:00～ | 御劔班      | 歯周病         | 水谷宅        |
| 14日 火       | 13:00～ | 歌謡舞踊教室    | 歌謡舞踊        | 名南わいわい広場                          | 9日 木          | 10:30～ | 名南診健康体操  | セラバンド体操     | 名南診2F多目的室  |
| 15日 水       | 13:00～ | 歌謡舞踊教室    | 歌謡舞踊        | 名南わいわい広場                          | 13日 月         | 16:00～ | えんがわ班    | 骨密度測定       | デイサービスえんがわ |
| 16日 木       | 14:00～ | わいわい健康体操  | 健康体操        | 名南わいわい広場                          | 14日 火         | 13:30～ | 絵手紙班会&教室 |             | 名南診2F多目的室  |
| 17日 金       | 13:00～ | 歌謡舞踊教室    | 歌謡舞踊        | 名南わいわい広場                          | 15日 水         | 13:30～ | コーポラス班   | いつでも元気      | コーポラス集会室   |
| 20日 月       | 13:00～ | 囲碁教室      | 囲碁          | 名南わいわい広場                          | 16日 木         | 19:00～ | 平郷班      | 認知症         | 喫茶あみん      |
| 21日 火       | 13:00～ | 歌謡舞踊教室    | 歌謡舞踊        | 名南わいわい広場                          | 17日 金         | 14:30～ | ひよこ昼班    | 食中毒         | たまり場ひよこ    |
| 22日 水       | 13:00～ | 歌謡舞踊教室    | 歌謡舞踊        | 名南わいわい広場                          | 21日 火         | 13:30～ | 豊北診療所合同班 | アレルギー       | 伝馬コミセン     |
| 23日 木       | 10:00～ | 新三条班      | うつ病         | 牧野宅                               | 23日 木         | 14:00～ | 編み物同好会   |             | 名南診2F多目的室  |
| 24日 金       | 14:00～ | 名南班       | 歯周病         | 久保寺宅                              | 27日 月         | 19:00～ | 北原ひよこ班   | いつでも元気      | 湯浅宅        |
| 27日 月       | 13:00～ | 囲碁教室      | 囲碁          | 名南わいわい広場                          | 28日 火         | 14:00～ | 絵手紙教室    |             | 名南診2F多目的室  |
|             | 15:00～ | 囲碁ミニ班会&教室 | 食中毒         | 名南わいわい広場                          | 1日 水          | 15:15～ | さわやか体操班  | 健康体操        | 中川診友の会ルーム  |
| 28日 火       | 13:30～ | ちぎり絵教室    |             | 名南わいわい広場                          | 8日 水          | 15:15～ | さわやか体操班  | 健康体操        | 中川診友の会ルーム  |
|             | 13:00～ | 歌謡舞踊教室    | 歌謡舞踊        | 名南わいわい広場                          | 9日 木          | 13:00～ | 絵手紙教室    | 絵手紙         | 中川診友の会ルーム  |
| 29日 水       | 13:00～ | 歌謡舞踊教室    | 歌謡舞踊        | 名南わいわい広場                          | 11日 土         | 14:00～ | ヨガ班      | ヨガ          | 中川診友の会ルーム  |
| 31日 金       | 13:00～ | 歌謡舞踊教室    | 歌謡舞踊        | 名南わいわい広場                          | 15日 水         | 15:15～ | さわやか体操班  | 健康体操        | 中川診友の会ルーム  |
| ボランティア      |        |           |             |                                   | 16日 木         | 13:00～ | 絵手紙教室    | 絵手紙         | 中川診友の会ルーム  |
| 名 南 病 院     |        | 毎週金曜日     | 10:00～11:00 | お茶だしボランティア                        | 18日 土         | 14:00～ | ヨガ班      | ヨガ          | 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<br>※第4週はサービスデー（ケーキがつかます）。 | 22日 水         | 15:15～ | さわやか体操班  | 健康体操        | 中川診友の会ルーム  |
| 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         | 14:00～ | ヨガ班      | ヨガ          | 中川診友の会ルーム  |
| 名南診療所地域     |        | 7日 火      | 11:30～      | ふれ愛お食事サロン（お食事会）                   |               | 13:00～ | 囲碁の会     | 囲碁          | 中川診友の会ルーム  |
| 名南ふれあい病院地域  |        | 21日 火     | 10:00～      | ゆめっこ広場（子育てサロン）                    | 29日 水         | 15:15～ | さわやか体操班  | 健康体操        | 中川診友の会ルーム  |
|             |        |           |             |                                   |               |        |          |             |            |

※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



は低額な料金によって診療を行う事業です。まずは受診に繋げる、手遅れの患者を出さない、地域に根差した無低診を目標に日々奮闘しています。

病気やケガをすると健康な時には思いもよらなかった不安や問題が起きます。私達は入院・外来を問わず療養をしていく中で生じる不安や心配事を患者様やご家族と共に考え解決のお手伝いをさせて頂きます。ご相談内容のプライバシーは守りますので相談してみてください。相談料は無料ですのでお気軽にどうぞ。

名南病院 医療連携相談室 主任

阿部 仁美

一般社団法人 **はみんぐ歯科**  **TEL052-691-6480** むしほゼロ

2013年5月より

簡単!!  
健康体操

転倒予防運動と  
足の筋力訓練

モデル：言語聴覚士 梅村 香織  
理学療法士 高山 大地

○バランス機能訓練

転倒予防のための運動を紹介します。  
両足で自分の重心をコントロールするための訓練をご紹介します。

※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

- ・壁などの前に立ち、両手を挙げた状態にします。（バンザイをした状態）
- ・その状態からさらに片手ずつ手を上に挙げて壁に タッチしていきます。
- ・両手で20回ずつタッチしていき、1セットとします。

余裕がある方は3セットほど行います。

①

○ 良い例

②

✕ 悪い例

手を伸ばした際に握らない、もたれない!!

II.足の筋力訓練  
(太ももの筋肉運動)

- ・椅子などに掴まって両足で立ちます。
- ・そのまま膝の曲げ伸ばしをしていきます。
- ・10回程度行います。

※注意点

- ・椅子などでは引っ張った際に転倒の危険性があるので出来れば手すりなど安定したものが望ましいです。
- ・膝を曲げすぎると、膝を痛める危険性があるので痛みが出ない範囲で行って下さい。
- ・膝がつま先より前に出ないように行った方がより効果的です。

①

②

第85回

クロスワードパズル

出題 小松 健  
名南ふれあい病院院長

|    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  |    | 5  | 6  | 7  |
| 8  |    |    |    | 9  |    |    |    |
| 10 |    |    |    | 11 |    |    |    |
| 12 |    | 13 |    | 14 |    |    | 15 |
|    | 16 |    | 17 |    |    | 18 |    |
| 19 |    | 20 |    |    | 21 |    |    |
| 22 | 23 |    | 24 | 25 |    |    |    |
| 26 |    |    |    |    |    |    |    |

【パズルの解き方】

クロスを解いて A～F 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。

ヒント □□□□□□□□

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| A | B | C | D | E | F |
|   |   |   |   |   |   |

よこのかぎ

1

電子カルテでこれが減るかという、そうでもありません

5

歩き始めたみよちゃんが履くのは、赤い○○○のじょじょ

8

こう言われたら、注意が必要

10

トキ保護センターがあります

11

直角より小さな角

12

危害を加えたり、悪に誘ったり。別名「悪魔の手」

14

農作物を畑に育てます

16

「○○○○サンバ」の歌手は豊橋出身です

18

悲しいですが、日本でも2011年の人口動態統計で45人いたそうです

20

ベンは○○よりも強い

21

庭木にする常緑高木。耐寒性が強いヤシ科の植物

22

服やワイシャツの袖口

24

小さな猫

26

学生時代に、2人でこの道を歩いた人も多いのでは？

たてのかぎ

1

○○○、仏様、稲尾

2

聞きかじりの知識だけが豊富な若い女性をこう呼びます

3

黒沢明監督作品「まあだ○○」

4

海、陸などが陸地に入り込んだ所

5

あの祖父は母親の父なので○○○○の祖父

6

正月七日に食べるおかゆ

7

彼の○○の強さに負けて、法々了解

9

内側にひどく曲がって奇形になった足を、○○○○足と

13

生肉を使った韓国式料理

15

J R 北海道根室本線の駅。駅番号は K 53

17

○○○○はみんなの願い。年に一度は○○○○診断を受けましょう

19

手術的な方法によつて、病気やけがなどを治療する医師

21

力士の名前

23

川の水が深く淀んでいる所

25

あの○○○ねは日本のフォークデュオ。「赤とんぼの唄」は刺激的でした

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5月31日(金) 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。

454号の答えは「アイラシク リョウテンアトノ ノコルユキ」32通の応募があり、31通正解。  
(当選者) 山田 久美子さん(中川区一色新町) 野村 直之さん(港区当知) 牧田 依里香さん(南区観音町)

投稿

読者のひろば

真実を見る目

瑞穂母親大会の講演者アーサー・ピーナードさんから学んだこと。原子炉はいわば「商品名」である。実際に中で起こっていることは、広島原爆の何千倍もの爆発がジリジリと起こっていること。言葉にだまされず、真実を見る目を養いたいものです。

瑞穂区内浜町 加藤 ゆう子 さん

楽しい笑い声が写真から

「お食事サロン」や「健康体操サロン」など、とーっても楽しそうですね!!みなさんの笑い声が写真から聞こえてきそうですね。月いつかおばあちゃんと参加したいです!!

瑞穂区井の元町 成田 ゆりか さん

旬の食材、なかなか手に入りません

健康レシピを楽しみに、料理の参考にしています

川柳

密約と二枚舌など おことわり  
所得増え 物が買えるの 道理すら  
バブルまた アベノナラクを 見ることに  
弱い人 守りはしない 強い国  
生活を 「反故」にするのか 新基準

港区木場町 松井 俊宏 さん

熱田区大宝 島尾 よし子 さん

健康レシピ

名南病院 栄養課  
井上 信 (調理師)

春キャベツと  
きくらげのあんとし

\*\*\*\*\* 材料(2人分) \*\*\*\*\*

キャベツ 160g  
きくらげ 45g  
カニカマ 2本  
出し汁 200cc  
みりん 小さじ1  
酒 小さじ1  
薄口醤油 小さじ2

\*\*\*\*\* 作り方 \*\*\*\*\*

1人前52キロカロリー

①キャベツを一口大に手でちぎり、水で洗っておく。  
②きくらげは水で戻して千切りにする。  
③カニカマは食べやすい幅にさいておく。  
④だし、みりん、酒を鍋に沸騰させてキャベツ、きくらげ、カニカマを入れて再度沸騰させる。  
⑤キャベツが少し軟らかくなったら醤油を入れて味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつけて完成!!

★春キャベツの栄養価★

キャベツは栄養価が非常に高いといわれていますがビタミンでは、ビタミンA・B・B2・C・K・ナイアシンなどほとんどのビタミン類が含まれています。特にビタミンCは豊富に含まれており大きめの葉を2〜3枚食べれば一日に必要なビタミンCを摂取することができると言われています。またナトリウム・カリウム・カルシウム・マグネシウム・リン・鉄など多くのミネラル分も含まれています。