めいなん

第460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

地域医療を担い 地域とともに歩む 後継者（職員）をご紹介下さい

看護師・看護学生、
医学生・介護職員

名南会で働く看護師、介護職員をご紹介下さい。

名南会社員、名南・中川友の会の皆様には日頃から名南会の活動にご協力いただき、ありがとうございます。

名南会は名南病院、名南ふれあい病院、名南介護老健かたらいの里、名南在宅総合センターきずな、名南診療所、中川診療所などの事業所を持ち、病気の予防から在宅まで総合的に医療展開をしてきています。名南会の看護師・介護職員は患者さんの人権を守り、安全、安心の看護・介護を実践し、地域の医療要求に応えていきたいと日々奮闘しています。

２０１３年度は10名の新卒看護師、７名の新卒介護職員を迎える事が出来ました。

今後も医療・介護・福祉の充実、向上をめざし、また働きやすい職場環境を追求し、患者さんに名南会にかかって良かったと思われる看護・介護を提供していきたいと思っています。そのためにも社員・友の会員の皆様で、お知り合いの看護師、介護職員の方がみえましたら、是非ご紹介ください。

看護介護部長
岩佐　明美

名南病院4階病棟
吉井　千尋

名南病院に就職して３ヶ月の新人看護師です。私は、専門学校の３年生になった頃に、初めて名南病院を見学させていただきました。その際の病院の雰囲気や地域の人々との関わりなどから、地域に根付いた病院の良さにひかれ、奨学生になりました。まだ、看護師になって3ヶ月しか経っておらず、わからない事や初めての経験など多くありますが、プリセプター（先輩看護師）さんや皆さん方に親身になって接して頂き、指導を受けながら充実した日々を送っています。また、新人研修も充実しており、技術練習や仕事をしていく上で必要な知識についての講義はもちろん、まだ行っていないですが他職種研修や合宿なども予定されており、楽しみながら、看護の視野を広げていける機会が多くあります。

機会があればぜひ名南病院に遊びに来てください。

名南ふれあい病院2階病棟
介護職員
寺井　真一

こんにちは、介護職１年目の寺井です。名南会に入職して３ヶ月が経ちました。私は学生時代に介護について学んでいなかったため、今まさにやりながら介護技術を身につけています。

最初はわからない、自信がないと不安要素がたくさんありました。ですが、介護職、看護師、リハビリスタッフの先輩の方々が気にかけてくれ、教わっていくうちに介護の楽しさを感じながら、充実した日々を送っています。一人の先輩がついてくれるエルダー制度では、心配な時や、悩んでいるときはすぐに質問でき、的確に答えてくれるのでとても頼りになっています。名南会では、入職までに全職種が集まる交流会や、入職後の各職種の仕事内容を互いに発表する報告会など、同期との絆も深まりやすいです。

学校での勉強や実習、学びに加え、バイトや交遊など、忙しいとは思いますが、ぜひ時間をみつけて名南会に遊びに来てみてください。

名南会奨学金
お申込み受付中！

看護学校入学（在学）の方に
看護師（常勤・パート）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・中井

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

国民健康保険料の減免には申請を！

国民健康保険料が減免される可能性があります。この減免は申請をしなければ減免されません（減額とは異なります）。

まずは国民健康保険料通知の「年間保険料額」の部分の「割合」（下の○で囲んだ部分）を見てください。

●「割合」欄に「7」「5」「2」
（＝均等割額が「7割」「5割」「2割」減額）と記入されている方
⇨ 1人につき年間2,000円減免されます。

●障害者・寡婦（夫）の方で次のいずれかの方
・「割合」欄に「2」と記入されている方
・当該被保険者の所得が125万円以下

●65歳以上の方で次のいずれかの方
・「割合」欄に「2」と記入されている方
・当該被保険者の所得が35万円以下

⇨ 保険料の均等割額が3割減免されます。

●「割合」欄が空欄（減額額⑥＝0）の方にも減免されることがあります。

例えば
・世帯主及び被保険者全員の平成24年中所得の合計が「66万円＋（33万×被保険者数）」以下の世帯は世帯の均等割の2割減免
・今年の見込み所得額が264万円以下で、前年所得の8割以下に減った世帯は、所得割額の3割～7割減免

◉ 年間保険料額

	所得割額④	均等割額⑤	減額額⑥	割合	減免額⑦	保険料額⑧（④＋⑤－⑥－⑦）	
前回（変更前）	円 *******	円 *******	円 *******	*	円 *******	円 *******	㋐
今回（変更後）	円 0	円 65,806	円 46,066	7	円 0	円 19,740	㋑

差引増減額（㋑－㋐）
******** 円
● 区でかかる保険料額 19,740 円

詳しくは、区役所窓口（保険年金課または福祉課）でお問い合わせください。

名南健康友の会は「南区国保料など減免をすすめる会」に参加し、誰もが払える保険料に引き下げる運動を取り組んでいます。
税金や国保・年金についてのお困りごとは「すすめる会」事務局（692－8701　南区生活と健康を守る会）までお気軽にご相談ください。

平和の意識を高め、地域一丸となって声高らかに『核兵器の廃絶を！』

静岡県湖西市から愛知県豊橋市までの平和行進に参加させて頂きました。様々な団体の方々と一丸になり、沿道の人々に核兵器廃絶や被爆者援護連帯、平和の意識を高めるため、旗をふり、歌を唄いながらアピール、呼びかけをしてきました。

私は、今回署名募金隊（カンパ隊）もやらせて頂き、署名、募金をしていただく過程で、沿道の人々と短い時間ではありましたが、対話することができました。その際、地域の人々が核兵器や平和に対してどのような想いでいらっしゃるのかを知ることができ、大変貴重な体験をすることができました。長い道のりではありましたが、天候にも恵まれ、いい汗をかきながら世界を変える一歩を踏み出せたことを誇りに思います。一人ひとりの声を届けるためにも、平和行進が全国から広島・長崎につながっていくことを願いたいです。

名南ふれあい病院　相談室　滝ひとみ

「NO NUKES DAY」で核廃絶の声を広げ平和への想いを一つに！

6.2 NO NUKES DAY
～原発ゼロをめざす中央集会～
6月2日（日）東京・明治公園にて職員・友の会・はみんぐ歯科から合わせて14名が参加し反原発を訴えました。

毎週「なんでも相談会」やっています！
中川診療所居宅介護支援事業所

中川診療所居宅介護支援事業所では、中川健康友の会と共同して「なんでも相談会」を毎週開催しています。相談が特になくておしゃべりだけで立ち寄ってももちろんOK。気軽にどうぞ！

日時　毎週木曜日
場所　中川診療所 友の会スペース
料金　無料　コーヒーやお茶も無料です

相談に乗る人
国本 欣生（居宅介護支援事業所長・ケアマネジャー）
浜崎 絹子（居宅介護支援事業所員・ケアマネジャー）

介護でお困りのかたなど「なんでも相談会」にぜひおいでください。

中川診療所居宅介護支援事業所
（中川診療所の中にあります）
電話　052-301-3027

平日では受けられない、忙しくて病院に行けない!! みなさまへ

中川診療所
☆★☆日曜健診のご案内☆★☆

日時：8月11日（日）、9月8日（日）
いずれも　午前9時～11時30分
場所：中川診療所（中川区一色新町3丁目1209-2）

健診内容
●特定健診（友の会健診）●肺がん検診
●大腸がん検診 ●前立腺がん検診
●骨粗鬆症検診

お問い合せ・申込み：
中川診療所 052－301－2631
＊完全予約制【50名限定】。お電話にて予約をお願いします。
＊友の会健診は心電図など一部追加無料。友の会当日入会可能。

共同組織（社員・協同基金・友の会）のページ

▲ボランティア（絵手紙班）のみなさん

地域のつながりを広める

大好評

友の会のお食事会

友の会のお食事会は、名南診療所地域とふれあい病院地域で同時期に始まりました。診療所地域でお食事会を始めたきっかけは、もう10年くらい続いている絵手紙教室の皆さんが持ち寄りの食事会をしたことです。それぞれ無理なく自分の家で食べているものを持ち寄り、それが美味しくて、またやりたいねということになりました。それじゃあ自分たちだけで楽しむのではなく、地域の一人暮らしの人達にも食べていただこうと話が決まりました。スタッフは10人、月1回ですが、「今度は私がちらし寿司を作ります。」「シチューならできるよ。」とメニューはすぐに決まります。地域の人達から25人ぐらい、スタッフを合わせると30人以上、いつも「すごくおいしい！」と大好評です。

ふれあい地域は、ヴィレヂで炊事が出来ることから、持ち寄りではなく、当日その場でワイワイと楽しくみんなで作っています。地域の人達もだんだん人数が増えてきて、二ヶ月に一回ですが、定着してきました。

このお食事会で地域の人達と直接お会いして話が出来ることにより、つながりも広める事が出来ました。

このような取り組みを通して、友の会の目標である地域のつながりネットワークができたらいいと思っています。

（文責　尾鍋トシ子）

▼7月のメニューはサラダそうめん、ブリの煮付けなど

▲みんなそろっていただきます（名南診）

▶ふれあいヴィレヂにて

8月以降の予行定事

★8/23（金）「ふれあい食事サロン」11:30～
ふれあいヴィレヂ1階

★9/3（火）名南診「お食事サロン」11:30～
名南診療所2階多目的室

★8/29（木）わいわいおしゃべりクッキング 10:30～
南区役所5階

☆8/23（金）・8/24（土）
中川診療所地域 18:00～21:00
第29回 反核平和盆おどり大会

ところ　波花公園（中川診療所の北隣り）

「ぬりえコンクール」、「福引大会」などのお楽しみ企画。職員・友の会から、毎回好評の「みそおでん」（23日）、「やきそば」（24日）を出店予定。

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

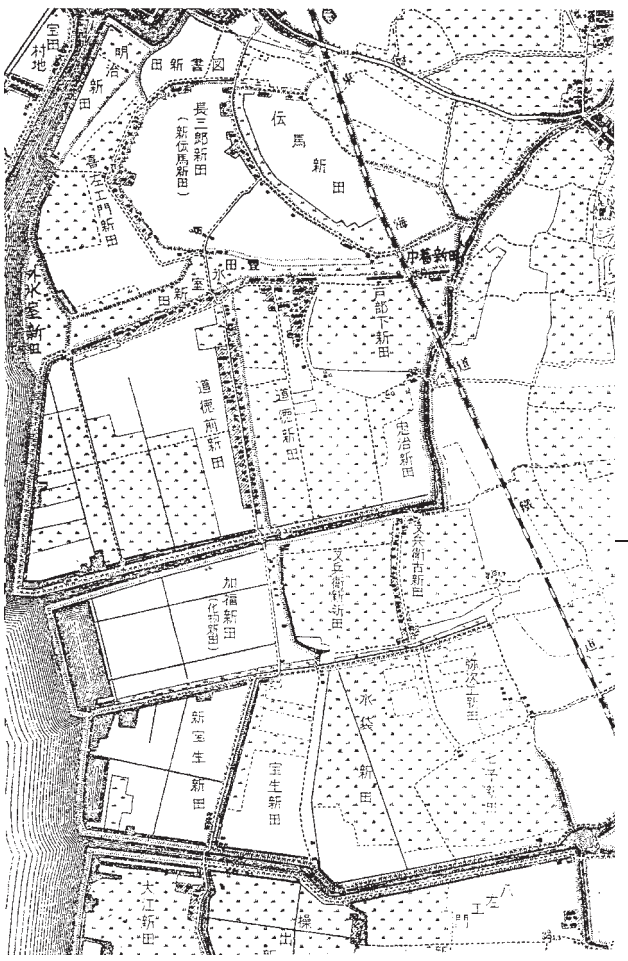
歴史から見た町名（五）
加福町（南区）

尾鍋　昭彦

山崎川の南、名鉄大江駅の西に加福町と呼ばれる地名があります。ここは大部分が工場用地となっています。

町名は加福新田に由来します。この新田は、文化5年（1808）に開発の計画がなされたものの、開発は一向に進まず、葦の生い茂るままに放置されていました。文化13年（1816）になってようやく名古屋の豪商井筒屋伊助、川崎屋藤助、海東郡八神八左衛門、愛知郡戸部村神主金原大和守によって着工され、天保6年（1835）に完成しました。この間の工事も困難を極め、天保4年（1833）には高潮によって堤防が切れると云うこともありました。この時、決壊した堤防からアシカが迷い込み、このアシカを見るために近郊の人々が大勢押し寄せたことが記録に残されています。このアシカを化物（ばけもの）にたとえて、この新田を化物（ばけもの）新田と呼んでいました。昭和12年の大名古屋全図にも化物新田の記載が見られます。天保6年（1835）完成当初は当栄新田と呼んでいましたが、完成後も荒れるにまかせられており、明治13年になって再築され、この時、加福新田と改称されました。

大正末期から昭和初期にかけて、外国材の輸入による貯木場不足に伴い新田西部に大規模な貯木場がつくられました。昭和34年の伊勢湾台風時には、この貯木場の木材の流出によって、東部の住宅街に大きな被害を与えました。加福という名前のようにはうまくいかなかったようで、新田開発の始めから、工事は困難を極め昭和になっても台風による被害を被った所ですが、現在では鉄道の高架化や近代的なビルの建設など新しい町に生まれ変わっています。



明治24年当時の南区西部の図
加福新田（化物新田と描かれている）

名南病院で頂いた命の尊さ

私は、九州福岡出身の患者です。

こんなおこがましい体験等、紹介していただけるとは思いませんでした、

戦後30年頃に流行った肺結核で父母が28才と27才の若さで亡くなり、以来祖母に育てられ、平成9年8月に肺がんと知らされ鈴木るり子先生をはじめ、名南診療所の大森先生や病院関係役員の中西さん、皆さんの力を頂き一命を取りとめ、今年17年目に入ります。この時、名南病院を教えてくれたのが、元職員で現在南区中砂町に住んでいる91歳の畑佐さんでした。皆さんのお陰と一日一日を感謝して生きております。今は、ガンの痛みと戦って頑張って毎日を過ごさせて頂いています。家族愛に支えられ皆に命を生かさせてもらって、周りの良き友達等に支えられて父母の年を足しても55才です。こんな大病してもそれ以上に生かされていることに毎日手を合わせて生活しています。

これからも名南病院さんのお世話になりながら頑張っていきたいと思います。

名南健康友の会　世話人　岩田　明美

お友達の鏡味さんと一緒に

2013年8月予定表

	日曜日	班会	班会内容	班会場所
名南病院地域	15日木	14:00～ わいわい健康体操	健康体操	名南わいわい広場
	21日水	12:40～ 歌謡舞踊ミニ班会&教室 下記歌謡舞踊教室の時に行います。	夏に太らない食生活	名南わいわい広場
	26日月	15:00～ 囲碁ミニ班会&教室 下記囲碁教室の時に行います。	残暑を健康で乗り切るために	名南わいわい広場
	毎週月曜日 13:00～ 囲碁教室		囲碁	名南わいわい広場
	毎週火・水・金曜日 13:00～ 歌謡舞踊教室		歌謡舞踊	名南わいわい広場
名南ふれあい病院地域	20日火	14:00～ コスモス班	歯周病	デイサービスえがお

ボランティア			
名南病院	毎週金曜日 10:00～11:00 第1・第3月曜日 10:00～11:30	お茶だしボランティア コーヒーサロン	
名南診療所	毎週月曜日 10:00～12:00 コーヒーサロン ※第4火曜日はサービスデー（ケーキがつきます）。8月12日はお休みします。		
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	7日水	10:00～ あそぼ（子育てサロン）	名南診2F多目的室
名南ふれあい病院地域	23日金	11:30～ お食事サロン（食事会）	ふれあいヴィレヂ
	29日木	10:30～ わいわいおしゃべりクッキング	南区役所5階

	日曜日	班会	班会内容	班会場所
名南診療所地域	5日月	16:00～ えんがわ班	食中毒	デイサービスえんがわ
	6日火	13:30～ 内田橋西班	熱中症	名南診1F待合室
	7日水	14:00～ 昭和区健康サロン	セラバンド体操	ハットリ
	8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
	13日火	14:00～ 絵手紙教室	絵手紙	名南診2F多目的室
	22日木	14:00～ 編み物同好会	編み物	名南診2F多目的室
	26日月	19:00～ 北原ひよこ班	いつでも元気	湯浅宅
	27日火	14:00～ 絵手紙教室	絵手紙	名南診2F多目的室

中川診療所地域			
23日金 24日土	第29回中川反核平和盆踊り大会		波花公園
24日（毎月第4土曜開催） 13:00～囲碁の会		囲碁	中川診友の会ルーム
毎週水曜日 15:15～ さわやか体操班		健康体操	中川診友の会ルーム
毎週土曜日 14:00～ ヨガ班		ヨガ	中川診友の会ルーム
毎月第2・第3木曜開催 13:00～ 絵手紙教室		絵手紙	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

2013年度 日曜健診のお知らせ

今年度も名南病院にて日曜健診を下記の通り実施致します。

完全予約制

日時：9月29日（日）午前9時～11時00分
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：052-691-3171

「オペラ卑弥呼」のご案内

おすすめ

～ 地域文化の発信 ～
古代史のロマン

『平和に命を捧げた卑弥呼のドラマをオペラに！』　地元で活躍している文化人の総力を結集した渾身の舞台。
是非ご鑑賞ください。

連絡先
医療法人名南会理事（紫陽花合唱団）
森　久勝（090-9897-8780）

口は健康の入り口シリーズ㉖

キシリトールのお話②

6月号のお話で【キシリトール】について、概ねご理解いただけたかと思いますので、今更に詳しいキシリトールのお話です。

キシリトールがむし歯の発生や進行を防ぐ理由の一つである唾液分泌の促進と再石灰化作用では、糖アルコールには甘みがあるため、口腔内に入れると味覚を刺激し、唾液分泌を促進します。また、キシリトールの方が甘みが強いので、その甘味により唾液も出やすくなります。ガムとして噛んだ場合には、咀嚼により唾液分泌も促進されます。ただし、唾液分泌が促進されても、唾液そのものにはミュータンス菌の数を減少させる効果はありません。

また、キシリトールをガムやタブレットの形で一定期間以上口の中に入れると、むし歯の原因となる歯垢が付きにくくなるだけでなく、糖アルコールにより歯垢中のカルシウムレベルが上がるので、歯の再石灰化に役立ちます。さらに、糖アルコールとカルシウムの複合体は歯の硬組織中に進入して再石灰化を促進し、歯を硬くします。

一方、キシリトールだけが持つ作用ですが、ソルビトールやマルチトールなどの多くの糖アルコールは、少ない量ではありますが、口腔常在菌によって酸を作ります。しかし、キシリトールは口腔常在菌が利用できないため、全く酸を作りません。また、キシリトールには歯垢中に存在するショ糖を分解する酵素（シュクラーゼ）の活性を低下させ、歯垢中で酸ができにくくする作用に加え、アンモニア濃度を上げて酸の中和を促進する働きがあります。さらに、キシリトールには、むし歯の大きな原因であるミュータンス菌の活動を弱める働きも持っています。

このような働きは、他の甘味料には見られない、キシリトールだけの効果です。

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

2013年8月より

※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・金の午前、月・水・木の午後
気管支：火の午後

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/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毎月最終月曜日夜
夜診	内科1	○	※午後の禁煙外来は第2・4の17時～18時	○		○	※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	○		○	○ 第2金曜日は休診	
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

簡単!! 健康体操

寝たまま出来る運動 part2

理学療法士：高山 大地
モデル：作業療法士 吉田 真知子

○足とお腹回りの筋力訓練

前回に引き続き、寝たまま出来る運動を紹介します。転倒予防や筋力維持のための運動を紹介します。脚やお腹回りの筋肉を強化して転ばない体を作りましょう。

※注意点
・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事前に相談してください。

脚の筋力訓練①

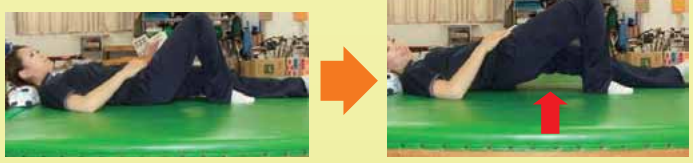
・仰向けに寝て、足を真っ直ぐにします。膝の下に丸めたタオルなどを入れます。
・その状態から丸めたタオル等を潰す様に膝を伸ばしていきます。
・10回を1セットとし、休憩を挟みながら2セットほど行います。

脚の筋力訓練②

・仰向けに寝て、つま先は上を向くようにします。
・そのまま脚を伸ばしたまま片脚ずつ脚を図の様に挙げていきます。
・左右10回程度行います。

脚の筋力訓練③

・仰向けに寝て、片脚を曲げた状態にします。
・その曲げた脚で踏ん張ってお尻を持ち上げます。
・左右10回程度行います。



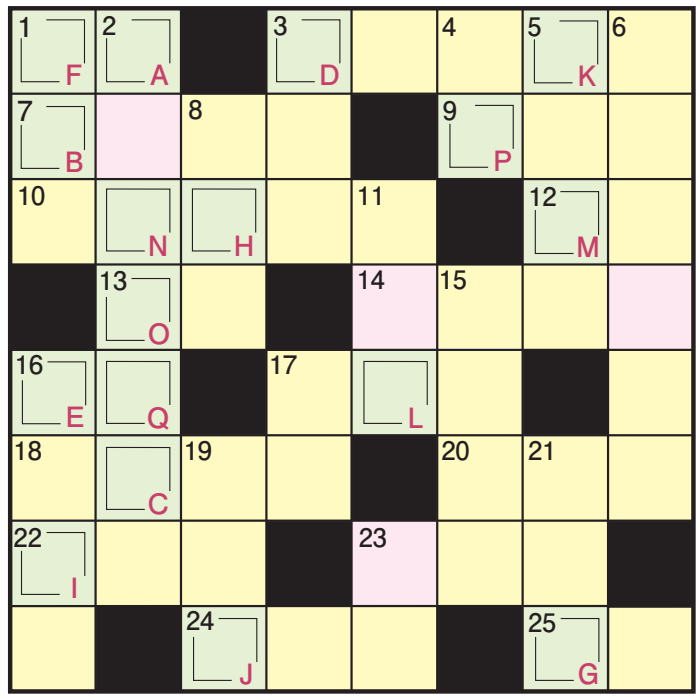
お腹回りの筋力訓練

※腰に痛みがある方はこの運動は控えて下さい。

・両膝を曲げた状態で仰向けに寝ます。
・そのまま体を交互に捻りながら腹筋を行います。
（例:左手で右膝を触る・右手で左膝を触る・・・これを交互に繰り返します。）
・左右10回程度行います。

第86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。ピンクのマスの中には「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 「□□□の果て」　最後の最後には・・・
2 無いものをむりに欲しがること
3 内気、恥ずかしがり屋を英語で言うと?
4 ♪□□は広いな大きいな　月は昇るし日は沈む♪
5 「□□□□をつける」ささいな欠点を見つけて大げさにとがめること
6 「□□□□□双生児」1個の受精卵が分裂してなった双子のこと
8 「□□□の者」　忍者のこと
11 「□□□の芝は青い」　何でも他人のものはよく見えるものですねぇ
15 窓を覆ったり、室内・屋内の空間を仕切ったりするためにつるす布　「□□□□□コール」「鉄の□□□□」
16 状況に対応するための方法・手段。「□□□□を練る」「税金□□□□」
17 「アミノ□□」「クエン□□」「塩□□」「硫□□」「胃□□」
19 気温・湿度・風・雲量などを総合した気象状態のこと、「□□□予報」「あした□□□になあれ」
21 チョコレートや飴、キャラメル、ポテトチップス・・・難しく言えば食事のほかに食べる嗜好品
23 米のご飯のこと「握り□□」「焼き□□」「釜□□」

よこのかぎ

1 「□□があったら入りたい」　もう恥ずかしくて・・・・
3 「□□□□□通」「□□□□□緑地公園」　地下鉄鶴舞線の駅名
7 歌・舞踊・三味線などで宴席に興を添えることを職業とする女性のこと
9 ひき肉を英語で言うと?
10 芥川龍之介の短編小説
12 ♪コガネムシは金持ちだ　かねぐらたてた　□□たてた♪
13 ドラえもんに出てくるのび太君の苗字は?
14 「□□□□道」　江戸時代の五街道の一つ、江戸から内陸部を経由して滋賀県の草津まで
16 「手品の□□を明かす」
17 インドやパキスタンの女性の民族衣装、長い布を体に巻き付けます
18 「韋駄天」　足の速い神様です
20 攻撃を受けて傷を負うこと。「□□□の兵士」「□□□の熊」
22 毒ガスの一種です　「松本□□□事件」
23 綿の花（本当は花ではなくて種を包む白い繊維だそうです）
24 遠視⇔□□□
25 こころ　「安□□」「□□配」「改□□」「□□境」

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（水）
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。

458号の答えは「ネルチヨウニ　カシテオクゾヨ　ヒザガシラ」29通の応募があり、26通正解。
（当選者）　花井 貞子さん（瑞穂区大喜町）大島 里江さん（南区豊）神田 恵子さん（天白区平針）

投稿 読者のひろば

ホタルを見かけ、心和むひととき

先日、桑名の方へ遊びに出かけました。近くに川が流れており、そこには〝ホタル〟が7～8匹いました。幼少時代には、沢山のホタルを見かけましたが、最近ではあまり見かけなくなってしまいました。とても懐かしく思いました。今の時代ストレスが多い世の中、心が和む、ひとときでした。

中川区下之色町　中島 淑恵 さん

アベノミクスの今後、保険や医療費が心配

アベノミクス効果で景気は上向きなどと一部では騒がれていますが、実感は得られません。保険や医療費も今後どうなることやら。病気にならないよう、せめて予防に力を入れなくてはと、健康体操を参考にしています。

瑞穂区内浜町　野田 敏江 さん

不便になります、近所の自転車屋さん廃業

近所の自転車屋さんが廃業になりました。もう1軒あった少し離れたところにある店も…。自転車が「足」なのに今後はどこまで行けばいいのだろう。不便になります。小さなコツコツとやっていた店がどんどんなくなっていきます。

瑞穂区内浜町　加藤 ゆう子 さん

川柳

保護世帯　守るやさしい　心こそ
紛いもの（まが）　数多（あまた）の中に　唯つ
未来への　負債残さぬ　原発で
歴史から　学ばぬ愚行　改憲へ
確信は　強さ　優しさ　思い遣り

港区木場町　松井 俊宏 さん

健康レシピ

名南病院　栄養課
関　真紀（調理師）

☆疲労回復！！ まぐろのネバネバ丼☆

材料（2人分）

マグロ	75g
塩	少々
《漬けタレ》	
酒	小さじ1
みりん	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
すりごま	適量
モロヘイヤ	1/8
塩	適量
長芋	20g
貝割れ大根	1/8
ご飯	200g

作り方

1人前456キロカロリー

①まぐろは1㎝角に切り、軽く塩をふります。
②《漬けタレ》を合わせ、①のまぐろを漬けます。
③モロヘイヤは葉をちぎり、さっと塩茹でにし、冷水にとって水分を切ってから細かく刻んでおきます。
④長芋をすりおろし、モロヘイヤと合わせます。
⑤貝割れ大根は半分に切り茹です。
⑥器にご飯を盛り付け、その上に④のとろろを乗せ、②の漬け込んだまぐろを乗せて貝割れ大根を飾り仕上げます。

★ポイント★

夏バテなどで食欲がない時期にもさっぱりといただけるメニューです。
モロヘイヤは、βカロテン、ビタミンC、カリウム、カルシウムを豊富に含む栄養素の宝庫。
ねばりは、胃粘膜を保護してくれたり、脂質や糖質の吸収を穏やかにしてくれる効果もあります。