

子どもから高齢者まで、 安心して暮らせるまちづくり



第463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・中川健康友の会では「子どもから高齢者まで、安心して住み続けられるまちづくり」を合言葉に、さまざまなささえあい活動、たまり場づくりを進めています。今回は、名南健康友の会の子育てサロン「ゆめっこ広場」と南区豊田学区での「認知症サポーター養成講座」のとりくみをご紹介します。



子どももママもたくさんお友達ができます

「認知症サポーター養成講座」を開催

地域の中で温かく見守りを!

認知症サポーター
について学ぶ様子

9月26日(木)、地域の方々向けに豊田コミュニティセンターにて、名古屋市南区北部いきいき支援センターの社会福祉士を講師として迎えて「認知症サポーター養成講座」を行いました。参加者は数名と少ない人数でしたが、真剣に話を聴く様子や積極的に質問をするなど、認知症に対して興味を持っている様子がみられました。内容は認知症の病態そのものとは何かという事や、認知症の症状、認知症の型などをお話して頂け、また、ビデオを通してどのように関わるべきなのかを学ぶことが出来ました。認知症は、人によって症状が様々で、対応もひとり一人違います。認知症サポーターは、認知症について理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族に対して温かい目で見守る事が

役割です。「なにか」特別なことをする人ではありません。認知症の人への「応援者」です。地域の人で「この人認知症なのか?温かい目で優しく関わって、地域の中でともに生活できるようにしていきます」

名南ふれあい病院 リハビリテーション課
理学療法士 高橋 英士



子育てサロン「ゆめっこ広場」に参加して のんびり子育てしようヨ!

ゆめっこ広場は自宅からも近く同じ学区に友達を見つけたらいいなと思いついて参加させてもらいました。私が初めて参加したのは娘が1才2ヶ月の頃でした。子育てをしていると日中はどうしても自宅でも子どもと2人きりになりがちです。うちの子は1才を過ぎてまだまだ歩かないと私も悩みがありました。スタッフの方が「大丈夫。この子のペースだからゆっくりでいいのよ」と声をかけて下さり、ホッとしました。ゆめっこはアットホームな雰囲気です。スタッフの方が子どもの名前を覚えて下さっていたり、ママ同士もすぐ



フレッシュに参加されてみてはいかがですか?

戸部下 長谷川みわ

顔見知りになれます。みなさんも、子どもを遊ばせるのももちろんのこと、ママもたまにはリフレッシュに参加されてみては



医師紹介

9-2



岡根 誠 医師
(名南病院 副院長)

これまでの医療活動

名南病院で初期研修後、早川医師のもとで外科研修を始めました。その後協立総合病院を経て、中期研修は国立がんセンターで肝臓を、がん研病院で消化管(食道・胃・大腸)と乳腺の研鑽を積み、名南病院に帰院しました。

今後の医療活動について

医療や介護・福祉は商売ではなく、人の命を守るための社会保障です。医療情勢は激動の時期を迎えており、最近ではTPPやら、すでに医療崩壊しているアメリカ型医療やらの声まで聞こえてきます。競争や効率化もある程度は必要と思いますが、それがすべてにおいて最優先事項となるのは憂うことです。今後予想されるさらなる医療破壊をどう乗り切るかは、日本の医療界全体の課題でもあります。

医学生対応では、いろんな医学生と話すなかで、名南会の誇れる医療とは何か、あるいは我々は何を誇りにすべきなのかを追求する動機にもなりました。

創傷ケアチームや栄養サポートチーム(NST)の立ち上げは、チーム医療の重要性を改めて認識させられることになりました。安全管理の仕事においては、日常的な改善活動の仕組み作りのおもしろさと大切さを実感しました。

看護師やコメディカルは勿論、医師の後継者作りは、名南会の最重要課題です。消化器外科医としては、腹腔鏡手術のさらなる発展と安全の追求が課題です。

人間は自己肯定したい生き物だとは言え、優しく頼もしい部下達や看護士・コメディカルスタッフに囲まれて、今のところ幸せにも外科医を続けられている次第です。これからの仲間と共に働いていければ何よりの幸いです。

くらしの法律相談

自転車で突然交通事故に遭ったら



Q つい先日、自転車で横断歩道を渡っている最中に右折自動車にぶつけられました。自転車が悪く、私も怪我をしましたが、今は怪我を治療中ですが、今後のために何かしておくべきことはありますか？

名古屋南部法律事務所 弁護士 田巻 紘子

A それは大変でしたね。怪我、くれぐれもお大事になさってください。交通事故に遭った直後は気が動転してしまいますが、次のことはまず確認しておくことが良いでしょう。①事故は警察に届け出てありますか(どんな事故でも届け出ましょう)、②事故の相手方(自動車)は任意保険に加入していますか(任意保険に加入していればひとまず安心。保険会社が今

後の事実上の窓口になります。交通事故証明書で確認できます)、③あなたが仕事途中・通勤途中の事故ではありませんか(労災・通勤労災の可能性がります)。また、壊れた自転車を捨てる前に自転車の破損状況を詳しく写真に撮りましょう。その際、自転車の品番などもわかるように写真に残しましょう。さらに歩行者・自転車でも、赤信号横断など事故の状況によってはこちらに過失(不注意)があると言われることがあります。そのような場合など、必要な手続をして最初から健康保険を使って治療する方が良い場合もあります。一度、法律相談にお出かけください。

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
11月5日・19日 12月3日・17日
PM5:00~7:00
 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

前進座名古屋特別公演
「赤ひげ」

日時 11月24日(日) ~26日(火)
 午前の部11:00
 午後の部14:00
 24日は午前の部はなし、
 26日は午後の部はなし

場所 中日劇場

医療法人 名南会取扱の特別観劇料金
A席:8,000円
B席:4,500円
C席:2,700円

名南会本部事務局
TEL692-7544で
 前売券の取扱いをしています。
 お気軽にお問合せください。

「憲法をいかに、安心の医療・介護を 求める国会請願署名」のお願い

今回の「めいなん新聞」に署名を同封させて頂きました。趣旨にご賛同頂きましたらご署名頂き、病院・診療所窓口にご持参いただければ幸いです。みなさまのご協力をよろしくお願致します。(郵送での配送の関係から、署名が折り込まれない地域もございます。ご了承ください)

名古屋社保平和委員会

社保大改悪に 大きな運動で反撃を

安倍自・公内閣は消費税の増税を決めましたが、併せて社会保障制度改革国民会議報告によれば「70・74歳の窓口負担を2割などの医療改悪、「要支援者の介護保険外し」などの介護改悪、「年金支給額の2.5%削減」などの年金改悪など、国民・高齢者に耐えがたい社保大改悪です。後期医療、生活保護引下げへの不服審査請求など反撃の運動が始まり、10月よりの年金引下げには更に大規模な不服審査請求を準備しています。

更に名古屋市では敬老バスを現行通り守る運動、国保と介護の改善を求める請願署名運動が進んでいます。この秋から来春へ、国会審議も始まり、私達の社保改悪に反対する大きな運動で世論へ働きかけていきたいと思います。

名古屋社保平和委員会
 委員長 小室 勲



友の会と事業所・職員が 「あらゆる運動の架け橋」として 地域のきずなを広げよう

共同組織 (社員・協同基金・友の会) のページ



ご紹介 月間中の取り組みいろいろ♪

子育てサロン



『子育てサロン』は、地域の若いママさんたち親子15組が参加してくれています。手作りの積み木やおやつそして、ママさんのティータイムもあります。わいわいと過ごしています。スタッフが人形劇をしたり、今月は、運動会も企画しています。

健診

健診(検診)の取り組みは、今年のテーマは自分だけではなく、家族や友人にも勧めましょう! です。『健診のお勧めDVD』の第2弾を作成し、全班会で視聴し楽しく学習しています。



資金協力

資金協力の取り組みは、地域訪問などで友の会と職員が一緒に、健診のお勧めと共にお願いをしています。



ヨガで健康づくり

中川診療所友の会ルームで毎週水曜日午後「さわやか体操班」が、毎週土曜日午後「ヨガ班」が健康づくりに励んでいます。

健康体操サロン

『健康体操サロン』は、昭和区の滝子、名南診療所、わいわい広場の3ヶ所で楽しく健康づくり、『まちかど健康チェック』も月に一度地域の皆さんの健康づくりのために開催しています。



お食事サロン

好評の『お食事サロン』は、名南診療所(月に1回)とふれあいヴィレヂ(2ヶ月に1回)2ヶ所で開催しています。



名南健康友の会 2013年度 保健学校

2~3月 開講予定 です!

健康に安心して暮らしていくためにはどうしていけばいいのだろう? みんなで一緒に学んでいきましょう!

- カリキュラム(予定)
 - 第1講座...生活習慣病と食事
 - 第2講座...CT・MRI・レントゲンなど早期発見の検査について
 - 第3講座...医師のはなし
 - 第4講座...(小児・高齢者の)救急蘇生について
 - 第5講座...共同組織と民医連について
 - 卒業式

詳しくは名南健康友の会事務局 TEL (052) 692-7544まで



ウォーキング

健康ウォーキングと

歴史探訪ウォーキングが一年に3回ずつ行なわれます。景色の良いハイキングコースや古い街並みを講師の方と一緒に歩きます。



11月以降の予定

- ★ 11/5 (火) 名南診「お食事サロン」 11:30~ 名南診療所2階多目的室
- ★ 11/8 (金) 健康づくり懇談会 14:00~ ブチギャラリー雑花ya(中川区かの里)
- ★ 11/9 (土) 名南健康友の会 秋の行楽 飯田りんご狩りと妻籠散策と南木曾温泉
- ★ 11/16 (土) 健康ウォーキング 10:00~ 東山一万歩コース 地下鉄東山線東山公園駅2番出口前集合
- ★ 11/17 (日) 中川健康友の会 秋の行楽 蒲郡みかん狩り&健康祈願&お買い物ツアー
- ★ 11/27 (水) 健康づくり懇談会 14:00~ 西前田コミセン(中川区助光)
- ★ 11/29 (金) ワイワイおしゃべりクッキング 10:30~ 南区役所5階
- ★ 11/30 (土) 呼続地域懇談会 13:00~ 呼続コミセン

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



▲「夜寒の里」古図(尾張名所図会)



▲「夜寒の里」碑(旗屋小学校北)

歴史から見た町名(八) 夜寒町 (熱田区)

尾鍋 昭彦

熱田神宮の北、現在の高蔵公園の南に、夜寒町という町名があります。この地は、名古屋台地と呼ばれる名古屋城から南に続く台地の南端、熱田台地と呼ばれる所にあり、一番南は熱田神宮の辺りとされます。この台地の東側は海水が深く入り込み、年魚知潟(あゆちがた)と呼ばれ、遠くは呼続の浜が見渡せる景勝の地

でありました。したがって、この景色を求める人々が集まり、古くから歌や俳句また詩にも詠まれたところで、夜寒の里と呼ばれていました。江戸時代末に描かれた尾張名所図絵には、草葺の家の庭で「砧(きぬた)」を打っている図があり、「天津風いとど夜寒の里人や月をも霜と衣うつらむ」と添えられています。

地名の由来は「もろともになきあかしつるきりぎりすよさむのさとの草のまくらに」「袖かはす人もなき身をいかげせんよさむのさとにあらし吹くなり」などの古歌に由来します。ただし、「夜寒の里」の地は諸説あつて必ずしも一致していないとも云われますが、いずれも確証はなく、名前の残されているこの地がまず間違いがないものと思えます。旗屋小学校の北側には「夜寒の里」の碑が建てられています。

(注) 衣うつらむ・衣服をやわらかくし、また、そのつやを出すために砧(きぬた)で打つ。その音は秋の景物として古来詩歌に多く詠まれた。(広辞苑)



会場いっぱいの参加者から高齢化社会への関心の高さがうかがえます

高橋 祐介
本部署務局健康推進室

高齢者を守る取り組み につなげるために 日本高齢者大会に 参加して

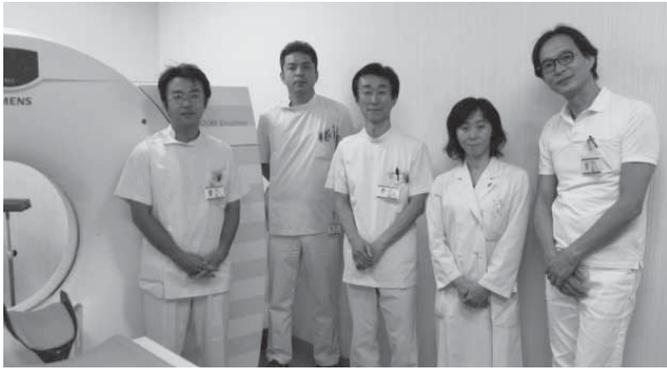
9月12、13日に三重県津市で行われた日本高齢者大会に参加してきました。国保の重要性とその社会的意義について学び、高齢者を取り巻く情勢、社会保障の基準が引き下げられていくことで必要な支援を受けられず、孤独死となってしまうケースが増えていることなどの報告、そして孤独死を防ぐための取り組みなどについて、学ぶことが出来ました。今回学んだことを友の会の方々と共同して取り組みにつなげていきたいと思えます。

皆さんの家族、ペット、お庭自慢(何でも)を特集したいと思えます。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11月予定表

名南病院地域	日曜日	班会	班会内容	班会場所	名南診療所地域	日曜日	班会	班会内容	班会場所
名南病院地域	7日(木)	14:00~ 道徳地域合同班会	インフルエンザ	名南わいわい広場	名南診療所地域	5日(火)	11:30~ ふれ愛お食事サロン	食事会	名南診2F多目的室
	14日(木)	木場地域班会	ハイキング				13:30~ 内田橋西班	腰痛	名南診1F待合室
	21日(木)	14:00~ わいわい健康体操	健康体操	名南わいわい広場			19:00~ 御剣班	うつ病	水谷宅
	23日(土)	14:00~ 名南班	介護保険利用の仕方	久保寺宅		6日(水)	14:00~ 昭和区健康サロン	貯筋体操	ハットリ
	25日(月)	15:00~ 囲碁ミニ班会&教室	いつでも元気	名南わいわい広場		11日(月)	えんがわ班	友の会行楽へ参加	
	26日(火)	14:00~ ちぎり絵教室	ちぎり絵	名南わいわい広場		12日(火)	13:30~ 絵手紙班会&教室	認知症	名南診2F多目的室
	28日(木)	10:00~ 新三条班	高齢者の公的制度の活用	牧野宅		13日(水)	13:30~ コーポラス班	もの忘れ	コーポラス集会室
	毎週月曜日	13:00~ 囲碁教室	囲碁	名南わいわい広場		14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
	毎週水・金曜日	13:00~ 歌謡舞踊教室	歌謡舞踊	名南わいわい広場		15日(金)	14:30~ ひよこ屋班	在宅医療(終末期医療)	たまり場ひよこ
名南ふれあい病院地域	2日(土)	13:00~ ひまわり班	健診DVD	鎌田宅	19日(火)	13:30~ 豊北・診療所合同班	脳梗塞	伝馬コミセン	
	11日(月)	15:00~ 滝の水班	社保・介護改悪	佐藤宅	21日(木)	19:00~ 平郷班	健診DVD	喫茶あみん	
	19日(火)	14:00~ コスモス班	内臓脂肪と合併症	デイサービスえがお	25日(月)	19:00~ 北原ひよこ班	健診DVD	湯浅宅	
	20日(水)	13:00~ なでしこ班	介護施設の種類と特徴	デイサービスえがお	28日(木)	10:00~ 八事班	介護をとりまく情勢	八事コミセン	
	21日(木)	14:00~ 鳴丘班	社保・介護改悪	会員宅		14:00~ 編み物同好会	編み物	名南診2F多目的室	
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 第1・3月曜日 10:00~11:30 コーヒーサロン			第2・第4火曜日	14:00~ 絵手紙教室	絵手紙	名南診2F多目的室	
	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(ケーキがきます)。			8日(金)	14:00~ 中川健康づくり懇談会		ブチギャラリー雑花ya	
	中川診療所	5日(火) 11:30~ お食事サロン(食事会) 名南診2F多目的室			27日(水)	14:00~ 中川健康づくり懇談会		西前田コミセン	
	名南ふれあい病院地域	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)			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	
		19日(火) 10:00~ ゆめっこ広場(子育てサロン) ふれあいヴィレテ			毎週土曜	14:00~ ヨガ班	ヨガ	中川診友の会ルーム	
					毎週第2・第3木曜日	13:00~ 絵手紙教室	絵手紙	中川診友の会ルーム	
				30日(土)	13:00~ 囲碁の会	囲碁	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



職場紹介 第26回

名南病院 放射線課

みなさんこんにちは。放射線課です。現在5人の放射線技師が業務にあたっています。

みなさんも胸部写真は撮られたことがあるのではないのでしょうか。息を吸って、止めて！のあれです。というところ、やりやすいでしょうか？

放射線課の役割は、おもにX線を使った体の写真の撮ることです。医者と相談しながら、体の中の様子を調べ、それを病気の発見や治療効果の判定などに役立てます。

CT・MRI・テレビレントゲン・乳房撮影装置(マンモグラフィ)・一般撮影・骨密度測定装置・Cアーム装置(手術中に撮影)・ポータブルレントゲン・超音波診断装置。

こういった装置を、体の中の見たい場所

所ごと、患者さんの状態にあわせて使い分けて撮影します。

検査というと、あまり嬉しいものではないですね。そのため少しでもリラックスしていただけるように心がけています。そして、みなさんが健康で楽しい毎日を過ごせるよう、体の声を聴くためのお手伝いをさせていただきます。

また、骨粗鬆症や乳がんは、近頃よく耳にするのではないのでしょうか？骨密度測定装置は、詳しくわかる新しい装置に変わりました！

ご自分の体に気を配るための、健康診断をおススメします。女性の放射線技師もおりますのでお気軽にご相談ください。

名南病院放射線課

主任 伊田 織江

口は健康の入り口シリーズ⑩

睡眠時無呼吸症候群のお話



睡眠時無呼吸症候群とは、いびきが大きく、いびきの途中で急に静かになる(息が10秒以上止まる)ことを1時間で5回以上繰り返し、昼間の異常な眠気がある病気で、呼吸が繰り返し中断することにより起こされた睡眠障害の1つです。

眠っている間に呼吸が止まると、脳の中では起きて息をするように指令が出ます。この状態が連続すると、自覚しないまま睡眠不足の状態になります。したがって、昼間の耐え難い眠気や知的能力の低下による、交通事故や労働災害の発生の原因ともなり得るのです。

睡眠時無呼吸症候群は原因によって、いくつかに分類されます。主に、歯科における治療の対象は閉塞性睡眠時無呼吸症候群です。閉塞性睡眠時無呼吸症候群は男性と肥満の方に多く見られ、日本人の場合は縦長の顔、小さな下顎といった独特

な形態の方が多く、肥満でなくても閉塞性睡眠時無呼吸症候群になる場合があります。

さて、ここで歯科の役割ですが、睡眠時無呼吸症候群と診断がついて口腔内装置治療が必要と認められた場合に、歯科医師が口腔内装置を作製します。

この装置は、下顎や舌を睡眠中に前方位に維持させることにより上気道(鼻から喉にかけての部分)をひろげ、空気の通りを良くさせる治療法です。つまり、睡眠中に下顎を前に出した状態を保ち、鼻で呼吸をさせるという装置なのです。

口腔内装置治療は、正しい手順で行えば効果を発揮する治療法です。

但し、治療できる患者様には一定の条件がありますので、睡眠時無呼吸症候群でお困りの方は、是非一度ご相談下さい。

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

※必要な所へ貼るなど御利用下さい

名南病院 TEL 691-3171(代) FAX 691-0200 予約専用0120-10-3171 診療科目: 内科・小児科・外科・整形外科・泌尿器科・循環器科...

Table with 7 columns (曜, 日, 月, 火, 水, 木, 金, 土) and 4 rows (午前, 午後, 夜診) showing clinic hours and services.

名南ふれあい病院 TEL 691-0041(代) FAX 692-5732 診療科目: 内科・外科・小児科・消化器科・循環器科...

Table with 7 columns (曜, 日, 月, 火, 水, 木, 金, 土) and 2 rows (午前, 午後) showing clinic hours.

名南介護老人保健施設 かつらいの里 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 診療科目: 内科・小児科・呼吸器内科

Table with 7 columns (曜, 日, 月, 火, 水, 木, 金, 土) and 3 rows (午前, 午後, 夜) showing clinic hours.

中川診療所 TEL 301-2631(代) FAX 301-3018 診療科目: 内科・小児科

Table with 7 columns (曜, 日, 月, 火, 水, 木, 金, 土) and 3 rows (午前, 午後, 夜) showing clinic hours.

名南在宅総合センターぎずな TEL 692-4038 FAX 692-7092 名南訪問看護ぎずな 名南ヘルパーぎずな 居宅介護支援事業所

名南会 診療案内

簡単!! 健康体操

体の筋力訓練

理学療法士：高山 大地
モデル：作業療法士 山本 一勢

○実際に座ったり、立ったりして行う体の運動を紹介します。
体全体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。
 - ・転倒等に気を付けて行ってください。

体の筋力訓練①

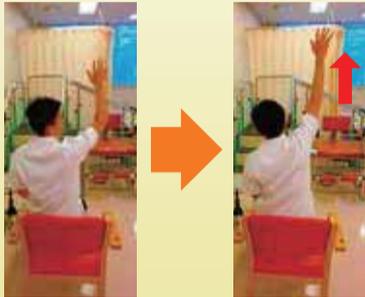
- ・立った状態で体を真っ直ぐにします。
- ・手を上に伸ばして壁の上の方を触って行きます。
- ・左右各10回ほど行っています。

※しっかりと体を伸ばして行き、壁などにもたれないように気を付けてください。



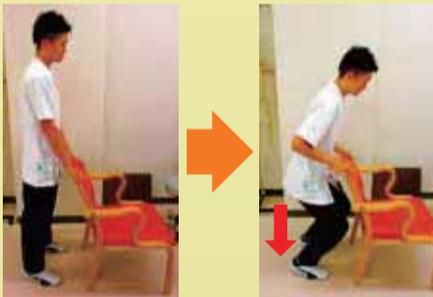
体の筋力訓練②

- ・①を出来ない方は座った状態で行っていきます。
- ・方法は①と同じですがしっかりと骨盤を前に倒すようにして行きます。
- ・左右各10回ほど行っています。



体の筋力訓練③

- ・立った状態で机や椅子などに掴まります。
- ・そのまま膝とつま先の向きを合わせながらスクワットを行います。
- ・10回ほど行ってください。



体の筋力訓練④

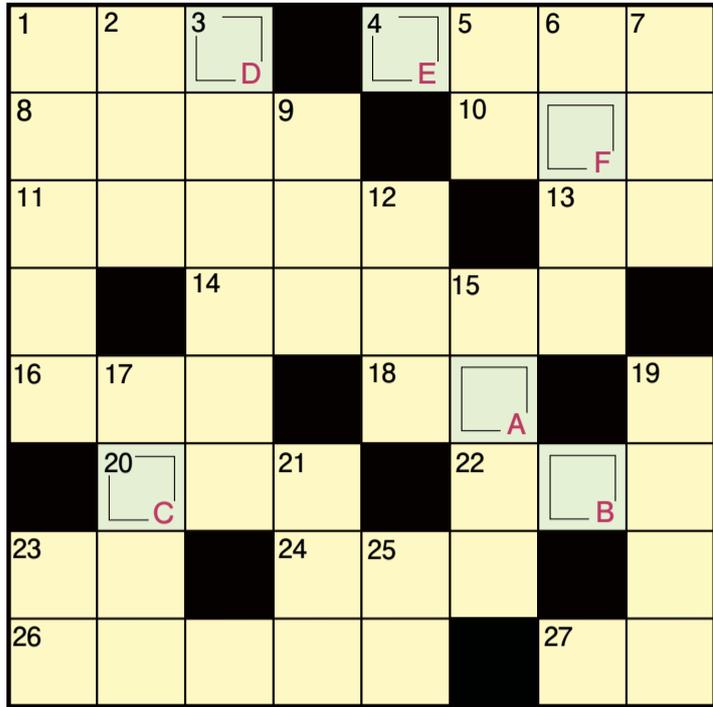
- ・股関節、膝関節が90°ずつ曲がるようにして座ります。
- ・そのまま大きくつま先上げを行います。左右同時に20回ずつ行います。
- ※力がある方はつま先に踵を乗せたらうと効果が上がります。



第90回

クロスワードパズル

出題 小松 健
名南ふれあい病院長



【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、出来た言葉を教えてください。

ヒント 異常気象の多い夏でしたが、こうなってほしいですね。

A	B	C	D	E	F

たてのかぎ

1 こつすると、法隆寺では鐘がなります。

2 山本コウタローとウィークエンドの名曲「岬○○○○」結果はわからないけれど、とにかくやってみよう!

3 家族の崩壊を画いた名作、「○○○辺のアルバム」文章の始め

4 シマウマ

5 作物など熟すこと。人生もこうありたい? そのれに与えられた名称は、○○○名詞

よこのかぎ

12 9 7 6 5 3 2 1

19 17 15

アホウドリがこの代表

開店したばかりの売り場はこんな感じ?

締め切りが近づいてもこんな感じ?

元気な内に書いておきたい

かっつままな○○息子

この次は夜に

よこのかぎ

- 1 ○○○甲より年の功
- 4 これは夫婦の間に吹くことも
- 8 人体着用ぬいぐるみのこと
- 10 源氏物語の作者は紫○○○
- 11 栗の産地の長野県小布施の名物菓子
- 13 三河地方で使います。「そう○○」などの○○言葉
- 14 最近、これに質量を与える物質がみつき大騒ぎに
- 16 夫婦げんかもこの一つかも
- 18 この先には何があるのだろう
- 20 はじめから聞く耳がなければこれは無理
- 22 今年の夏も台風対策などで出番がよくありました
- 23 ドラえもんの秘密道具の一つ。どこでも○○
- 24 沖縄県那覇市にある琉球王国時代の王宮のことで○○○城。
- 26 特別天然記念物にもなった鳥
- 27 このクロスワードも出来が悪いとうなります

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11月30日(土)
 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。

461号の答えは「ネツヤビヨウ」27通の応募があり、24通正解。
 (当選者) 井上 令子さん(中川区春田町) 中村 洋一さん(港区福永町) 中村 朝子さん(南区戸部町)

投稿 読者のひろば

観音様ない観音町の説明ができました
 以前観音9丁目に住んでいましたが、その当時ダンナに何で観音様ないのに観音町なの?と聞かれ答えられませんでした。が、今月号を読んでしっかりと説明することが出来ました。

南区堤町 村林 真梨さん

年金減額、さらに消費税増税に生活防衛と運動を!

年金の減額が決まってから生活をつましくするとやはり衣料・食費ですね。心浮きくすの衣服購入を先ずあきらめ(昔の物をバザーに出す前にチェック要です)・食費は夕方値段を打ち直すところ(2割位安くなります)一品少なくなることでどうでしょうか。消費税増税中止にしましょう。

瑞穂区十六町 杉村 イツ子さん

女性の14人に1人は乳がん!

10月は「乳がん検診強化月間」クリボンをいろいろ知る人になってもらいたい。14人に1人は乳がんになると言われています。年間約1万2千人が死亡する病気です。しかし、早期発見をすれば治る可能性が高いものです。皆さんも大切な人に乳がん検診を勧めましょう!!

中川区下之色町 中島 淑恵さん

川柳

要支援 移行と称し 切り捨てを
 真実を 過激と隠す 事をこそ
 夢を持つ 国が地域が その人が
 世のきしみ ささやかながら 川柳で
 みまもりに 感謝の心を 引き締めて
 港区木場町 松井 俊宏さん

健康レシピ

名南病院 栄養課 調理師 都築 智也

鯛のカルパッチョ キウイソース



*****材料(2人分)*****

- 鯛の刺身 150g
- ベビーリーフ 40g

*****作り方*****

1人前94キロカロリー 塩分0.5g

- A
- キウイフルーツ(すりおろす) 1個(85g)
 - 酢 大さじ1/2
 - 砂糖 小さじ1
 - 塩・胡椒 少量
 - オリーブ油 小さじ1/2

- ①キウイをすりおろす。
- ②ボールにAを合わせ混ぜ、キウイソースを作る。
- ③器に鯛を盛って2をかけ、ベビーリーフを添える。

白身魚に甘酸っぱいキウイソースをかけてビタミンCもたっぷり補給。

EPAやDHCを効率よくとるためには、魚の油を逃さない調理法が最適。魚の油の損失が最も少ないのが、刺身など生で食べること。下ごしらえのいらない刺身は忙しいときにも便利。魚の油も逃さずとることができます。いつもの刺身+aで作る簡単アレンジおかずです。