

名南病院リニューアル1億円資金募集運動

5,000万円超え、**年度末までに1億円めざして**

**さらなるご協力を
お願いします!**



協同基金にご協力いただいて、
ご家族そろって
インフルエンザの予防接種を!



今シーズンからはじまった、
協同基金へご協力いただい
ている方と同居ご家族を対
象にした、インフルエンザ予
防接種の割引制度をご案内
しながら、予防接種をおす
めしています。(名南病院
と友の会の外来行動)



友の会役員も外来行動に参加し、患者さんに協同基金へのご協力をよびかけています。

第464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

名南病院の外装はきれいに
出来上がり、とくに、名南
病院のマークの横に民医連の
マークが鮮やかに表示されて
いて、民医連の病院であるこ
とを見事に訴えています。



**リニューアルを成功させ、
さらなる安全・安心の
医療の実現を!!**

安全・安心の医療をモツ
トに無料低額診療の実現
など医師を中心に看護師や技
術などの職員が力を合わせて
医療・介護活動に取り組んで
いる状況は地域住民の側から
見て素晴らしい病院だと思ひ
ます。

友の会 道德班 水野健二



名南病院

地域組織活動推進委員会

責任者

竹本実花(名南病院外来医事課長)

名南病院は工期2年
のリニューアル工事を計画
し、同時に資金募集運動も
2012年4月～2014
年3月までの2年間で1億
円募集の目標を立てて取り
組んでいます。

さんや友の会、地域の方々
がいることは私たちにとって
励みであり、地域の期待に
応えられる病院であるよう
努力することに使命を感じ
ています。

患者さんや地域の皆さん
のために名南病院は頑張り
ます。これからも温かいご
支援・ご協力をよろしくお
願いします。

名南病院リニューアル3期工事 主な計画



- 病室や廊下、トイレの改修を実施し
清潔で快適な療養環境を実現します。
病床は158床(2階60床、3階49床、
4階49床)となります。
- 診察室を増やしリハビリ室やエコー室、
健診控室などを拡充します。

- 玄関側に地域交流室を新設し、地域
に根ざした病院づくりをすすめます。
- 空調やエレベーターなど耐用年数を
超えつつある設備の更新をおこない
ます。また自家発電機や消防設備の
更新整備をおこない防災対策の強化
をはかります。

医師紹介

10



黒田 克司 医師
(名南病院 副院長)

私は、奈良生まれの大阪育ちで、当時予想しなかった名古屋に来て20年以上経ちます。高校卒業後は目標をはっきりさせないまま受験勉強をしていました。元々、理数系の研究職に興味があり、それによって人の役に立つならと薬学部に入學しました。入学はしたものの、研究職は続けられるだろうかと不安が増し、少数でも目の前の人の力になる仕事が出来ればと医学部に転入しました。

初期研修を名南病院でスタートし、数年後内科研修中、愛知民医連から呼吸器科医のお誘いがあり現在に至ります。そのころは喘息発作で夜間救急外来に沢山の患者さんが受診されていましたが、吸入ステロイドが普及してからはかなり少なくなっています。

一方、主に喫煙が原因のCOPD(慢性閉塞性肺疾患)が増えています。タバコを止められなくても何度も禁煙を勧めています。また、肺癌も喫煙が危険因子です。肺癌は早期発見が重要で、早期に判れば完治が望めます。健康寿命が延びるよう予防のための禁煙と早期発見のための検診をこれからも勧めていきます。

自らの健康のために出来るだけ車に乗らないようにしています。通勤は主に自転車ですが、体調の良いときには走って出勤です。

名南会に入職して主に名南病院での勤務ですが、診療所に行ったり、往診もしてきました。今でも地域の要求に応えられるように日々考えています。

名南会に入職して主に名南病院での勤務ですが、診療所に行ったり、往診もしてきました。今でも地域の要求に応えられるように日々考えています。



看護師のたまごを育てる

名南会には『人事教育室』という部署があります。人事教育室って何をしているところ？と思われるかと思いますが、求人活動をはじめ、看護学生や介護奨学生、看護師を目指す高校生への対策も行っています。今回は様々な活動の中から看護求人対策の一部分についてご紹介しようと思います。

多くの病院で『看護師が足りない』と言っているのを聞いたことはありませんか？名南会でも、より良い医療・看護を提供するために看護師の数を増やしたいと思っています。そこで、看護師確保対策の環として、高校生向けに①看護師二日体験、②看護学校入学模擬面接、看護学生向けに、③夏研修、④手技ゼミナール、⑤国家試験対策講座、⑥高校生、看護学生向けに新聞の発行などを行っています。

まずは看護師になりたいと思う人材を増やすために高校生二日看護師体験を行い、血圧測定や病棟研修で患者様とのコミュニケーションを体験してもらいます。その後、看護学校への進学を決めた高校生については看護学校模擬面接を行い、看護学校合格に向けたサポートを行っています。

看護学生になったら、名南会の奨学生になつてもらうことを勧めつつ、夏休みを利用して名南会で研修を行ったり、注射の練習や、心電図の見方などの手技ゼミナールを開催したり、看護師国家試験合格をめざして名南会の医師が講師になりながら対策講座を行い、名南会に興味を持つてもらおう働きかけを行っています。

ぜひ地域の皆様のお近くに看護学生になりたいと思っている高校生や、看護学生の方がいらしたら名南会の人事教育室をご紹介します。だけでも幸いです。

人事教育室 中井 宏美



看護学生 夏研修の様子

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。

初回相談のみ無料です。

●弁護士法人 名古屋南部法律事務所

中区正木四丁目8番13号
金山フクマルビル3階

TEL (052) 682-3211

相談日時は随時

●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

ふれあい・かたらい・きずな 院 所 利 用 委 員 会 報 告



ふれあい病院 院内見回りチェック行いました！

11月6日(水)、名南ふれあい病院の院内見回りチェックを、友の会のみなさんで行いました。院内をまわっていく中で、「名札の代わりに制服に名前を付けた方がいいのではないか?」「張り紙で扉が開けにくい場所があった」「エアコンの吹き出し口周辺をきれいにした方がいいのでは?」と様々な意見が出されました。そういった意見を受けて、「職員の名前がわからないような状況ではよくない、名札についてしっかりと検討しよう」「エアコン周りの部品も取り付け方を考えます」



「利用者の方たちが気持ちよく思えるように、すべての職員が意識できるようにしていきます」と利用委員会で確認していただきました。

今後も定期的に院内見回りチェックを行い、地域に開かれた病院づくりを進めていくことを確認しました。

健康推進室 高橋 祐介

各地域で おまつり 元気に開催!!

共同組織

(社員・協同基金・友の会)

のページ



230名
参加!!

10/26(土)

名南健康まつり



栄養課のプリンがすごくおいしかったです。私は抹茶コーナーの担当でしたが、玄関の外で、友の会のお店を担当されている方にも、ぜひ食べていただきたいと思い、私が配つてみなさんに食べていただきました。また、福引抽選会では、近所に住んでいる方に、1等があたり、大変喜んでいただきました。

南木場班 尾崎 照子

名南健康まつりでは豚汁のお手伝いをしました。前日にみんなでヴィレチに集まり食材を切ったり、煮込んだりしました。当日はたくさんの方に買って頂きました。準備も、当日のお店も、本当にみなさんもが楽しかったです。ぜひ来年も参加したいと、今から楽しみにしています。

新三条班 鈴木 道子

600名
参加!!

10/20(日)

ふれあいフェスタ



楽しかったふれあいフェスタ!

らしだんご、なかなかうまく焼けなかったりもしましたがとても楽しく過ごすことが出来ました。結構早くみたらしも完売したので、メイン会場で行われていた合唱や三線演奏を聴き、その雰囲気感動してしまいました。

今回、健康友の会ふれあい地域支部長の伊東さんから手伝いを頼まれて、みたらしだんごの販売でふれあい健康フェスタに参加をしました。はじめて焼くみた

そして最後に行われた抽選会、なかなか抽選券がもらえなくて、やきもきしていましたが、何とか抽選券をもらうことができました。でも二等のお米まで出て、もうあきらめていたところ、一等の自転車が当選して本当にびっくり!とてもうれしい日となりました。

来年のふれあいフェスタも楽しみにしています。

コスモス班 小藪 勝信

150名
参加!!

10/14(月)

名南診まつり



身も心もすっきりして明日への希望を頂ける場所であるところだと思いました。

「お早うございます。いらっしゃい。お元気でしたか。」この言葉でたまには「ひよこ」は始まります。岐阜の山里生れの私がこんなに温かな皆さんに迎えて頂けるなんて、皆さんの笑顔とこの言葉、どんなに嬉しいか知れません。又友の会でお逢い出来る皆さんお元気でしたか、と笑顔のあいさつ、名南会の院所は本当にすばらしいですね。先生方職員の方、日頃のおつかれも決してお顔にも出されず、ほっこりと接して下さるのに、「ここは病院?」と思ってしまう程です。

先生からは予防のお話、看護師さんからは「いつでも電話くださいね」と温かいお声を頂き本当に有難うございました。十月十四日の健康まつりでは乳ガンの検査の事で手作りのティッシュ入れとお知らせ頂き、こんなにまで私達の体のことを思ってくさってと帰宅してお電話してしまいました。本当に有難うございました。会場では健康体操有り、屋台有り、バザー有り、お子様から私達老いたものまで一つになった友の会は本当にすばらしい会です。

そして「折鶴の歌」心にしみわたる思い出でした。

たまには「ひよこ」さんに入れて頂いて八年「連鶴」習ってました。難しかったです。でもこんなに心にしみる思いになるなんて、これからは一羽一羽心をこめて鶴を折り上げます。お正月のためにお手数をお掛け致しますが次回も出席させて下さい。有難うございました。

「ひよこ」班 早川 あや

84才

12月以降の 予定行事

★ 12/3 (火)
1月は
お休みです

名南診「お食事サロン」

11:30~

名南診療所2階多目的室

★ 12/17 (火)

子育てサロン ゆめっこ広場

10:00~12:00

ふれあいヴィレチ3階

★ 12/20 (金)

ふれあいお食事サロン

11:30~

ふれあいヴィレチ1階

★ 12/25 (水)

子育てサロン 『あそぼ』

10:00~12:00

名南診療所2階多目的室

★ 1/8 (水)

大須観音初詣 大須演芸場 初笑い

大須演芸場

11月29日(金)に開催予定だった「わいわいおしゃべりクッキング」は都合により延期になりました。次回は1月29日(水)に開催します。

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



▲金山の町名のもとになった金山神社



金山はJR・名鉄・地下鉄等が混在する交通の要所となっています。町名も金山・金山町とあり、しかも熱田区に隣接する中区にも同様の町名があります。もともとは、愛知郡東熱田村と呼ばれていましたが、明治22年の市町村制施行以後幾多の町名改正があり、現在にいたっています。町名の由来は金山駅の南、沢上町交差点のやや西にある金山神社にちなんで名付けられました。金山の地名は各地にあります、いずれも鍛冶とのかかわりが深いとされています。この金山も承和年間（834〜848）ここに鍛冶集団が住んだことから尾張鍛冶発祥の地とされています。これを裏付けるものとして、近くの高蔵神社本殿の礎石下から鉄で作られた警（けい）―吊り下げて撞木で打ち鳴らす楽器）の破片が出土していることとか、また、この地域に鋳鉄製の地蔵像が3体も存在しているなどによって裏付けられています。金山を中心とした一帯が熱田神宮の強い庇護を受けた鍛冶職の集団居住地であったことが伺われます。

金山神社は、鍛冶集団の中に、熱田神宮御修理職の鍛冶、尾崎彦四郎の先祖善光が自分の屋敷のなかに、金山社として、祀ったのが始めとされ、その後、屋敷地は別の場所に移されましたが、金山社はそのまま残されました。江戸時代になって社運が廃りましたが、名古屋城下鉄砲町の豪商、笹屋（後の岡谷鋼機）惣助が社殿を再興、明治になってからは鍛冶関係者の信仰を得て整備・再興されました。現在も金属を扱う人によって信仰されています。

歴史から見た町名（九）
尾鍋 昭彦

金山・金山町（かなやま・かなやまちょう）
（熱田区）

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。

中川健康友の会事務局 瀬戸 俊秀



中川診療所地域で取り組まれる「健康づくり懇談会」（4地域で予定）に弾みをつける催しものとなりました。

「茶話会」で「骨密度測定と予防について」を開催！

10月11日（金）午後2時から開かれた、中川区の三日月住宅自治会主催の「10月茶話会」に中川診療所は講師として参加しました。きっかけは5月の中川健康まつりに参加された自治会役員の方が、前の「骨密度測定」を知り、ぜひ、「茶話会」でやってほしいとの要望をうけたものです。（地域・職員31名が参加）

初めての骨密度測定にドキドキしながら測定、自分の骨年齢がでるたびに、ホッと安心する顔、不満そうな顔と一喜一憂!? 中川診療所看護課長森亜希さんのお話しを聞いて安心、安堵!? にぎやかな茶話会となりました。中川健康友の会の服部会長、中川診療所の水出事務長が友の会と診療所の紹介を兼ねて挨拶。自治会の役員さんから、来年もお願いしたいとの声を頂きました。「茶話会」は今後、中川診療所地域で取り組まれる「健康づくり懇談会」（4地域で予定）に弾みをつける催しものとなりました。

2013年12月予定表

	日曜日	班 会		班 会 内 容		班 会 場 所	
名南病院地域	10日(火)	10:00～南木場班		肺炎球菌ワクチン		土肥宅	
	12日(木)	木場地域班会、道徳合同班		忘年会			
	16日(月)	15:00～囲碁ミニ班会&教室		健康体操		名南わいわい広場	
	19日(木)	14:00～わいわい健康体操		健康体操		名南わいわい広場	
	25日(水)	13:30～ちぎり絵教室 (毎月第4火曜開催)		ちぎり絵		名南わいわい広場	
	26日(木)	10:00～新三条班		茶話会		牧野宅	
	毎週月曜日	13:00～ 囲碁教室		囲碁		名南わいわい広場	
	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	
	名南ふれあい病院地域	6日(金)	13:00～ ひまわり班		内臓脂肪と合併症		鎌田宅
9日(月)		15:00～ 滝の水班		インフルエンザ		佐藤宅	
17日(火)		14:00～ コスモス班		社保・介護改悪		デイサービスえがお	
18日(水)		13:00～ なでしこ班		社保・介護改悪		デイサービスえがお	
19日(木)		14:00～ 鳴丘班		病院・介護施設の種類と特徴		会員宅	
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 12/2、16					
	名南診療所	毎週月曜日 10:00～12:00 コーヒーサロン					
		3日(火) 11:30～ 名南診地域(食事会)		名南診2F多目的室			
		25日(水) 10:00～12:00 ☆あそぼ☆		名南診2F多目的室			
	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)					
名南ふれあい病院地域	17日(火) 10:00～ ゆめっこ広場(子育てサロン)		ふれあいヴィレチ				
	20日(金) 11:30～ふれあいお食事サロン		ふれあいヴィレチ				

	日曜日	班 会		班 会 内 容		班 会 場 所	
名南診療所地域	2日(月)	16:00～えんがわ班		動脈硬化症		デイサービスえんがわ	
	3日(火)	13:30～内田橋西班		風邪予防		名南診1F待合室	
	4日(水)	14:00～昭和区健康サロン		セラバンド体操		ハットリ	
	10日(火)	13:30～絵手紙班会&教室		在宅医療 (終末期医療)		名南診2F多目的室	
	11日(水)	コーポラス班		忘年会		コーポラス集会室	
	12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	
	17日(火)	13:30～豊北・診療所合同班		インフルエンザ		伝馬コミセン	
	20日(金)	12:00～ひよこ昼班		エイジングと食生活		たまり場ひよこ	
	23日(月)	北原ひよこ班		忘年会		湯浅宅	
	26日(木)	14:00～編み物同好会 (毎月第4木曜開催)in名南診		編み物教室		名南診2F多目的室	
中川診療所地域	毎週水曜	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	14:00～ヨガ班		ヨガ		中川診友の会ルーム	
	毎月第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	

※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



みなさんこんにちは！今回は薬局の紹介をします。

名南ふれあい病院・かたらいの里の薬局は、3名の薬剤師と1名の事務手の4名が在籍しています。

名南ふれあい病院の回転扉に入って頂くと左前に『薬局』と書かれたカウンターがあります。

そこで私たちは、患者さんの病気を治すために薬を作ったり、薬を安全に使って頂くために飲み合わせなどをチェックしています。

病院でお渡しする薬は、個々の患者様の病気のみではなく生活の背景も考慮に入れた医師からのオーダー

私達は患者様にその薬を飲んで頂き、そして直接お話を伺うことにより病気の治療に少しでも寄り添うことが出来るよう毎日心がけて仕事をしています。

また、お持ちの薬を無駄なく使うために入院・入所時にお持ち頂いた薬の確認を行ったり、家に残っている薬の調整なども行っていますので遠慮無くお申し出ください。

薬に関して何か相談事がありましたら何でもかまいません、気軽に声をかけてください。

名南ふれあい病院 薬局長 高橋朋代

職場紹介 第27回 名南ふれあい病院薬局

口は健康の入り口シリーズ③ 「保険で良い歯科医療を」 署名へのご協力ありがとうございました



5月より名南会とはみんなぐ歯科で取り組んできました「保険でよい歯科医療」の実現を求める請願署名に、10月末で1,071筆のご協力がありました。お知り合いやご家族に働きかけ、たくさんの署名を集めてくださったみなさん、本当にありがとうございました。愛知名医連では合計8,226筆を集めることができ、全日本名医連と全国保険医団体連合会の合計では27万8千筆の署名が集まっています。

11月28日(木)には、国会議員への要請行動、厚労省交渉を行い、お金の心配をせず誰もが保険で必要な歯科治療を受けられる医療制度の実現を求めます。

歯科の受診抑制・治療中断は特に20～30代の若い世代に多く、不安定な雇用と経済状況による

ところが大きいと思われます。窓口負担3割は高すぎます。また、仕事で遅くなる、睡眠時間が少ない、不規則な食生活などにより、口の中の衛生状態が悪くなりがちです。虫歯や歯周病はそうした状態から、悪化し重症になるケースが多くみられます。窓口負担割合を減らすことにより、早期治療につながれば医療費も安く済みます。これから窓口負担割合の引き下げと合わせて保険のきく歯科治療の範囲を広げる運動を、共にすすめていきましょう！

歯科衛生士 募集中!!

特に月・水・金の21:00まで勤務できる方
お気軽にご連絡ください!!
担当 岩瀬



往診地域は、はみんなぐ歯科から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 はみんなぐ歯科 Tel052-691-6480

※必要な所へ貼るなど御利用下さい

名南病院

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

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

TEL 691-3171(代)
FAX 691-0200
予約専用0120-10-3171

曜	日	月	火	水	木	金	土
午前	内科1	○	○	○	○	○	○
	内科2	○	○	○	○	○	○
	内科3	○	○	○	○	○	○
	内科4	○	○	○	○	○	○
午後	小児科	○	○	○	○	○	○
	外科1	○	○	○	○	○	○
	外科2	○	○	○	○	○	○
夜診	特診	○	○	○	○	○	○
	内科1	○	○	○	○	○	○
	内科2	○	○	○	○	○	○
	内科3	○	○	○	○	○	○
夜診	小児科	○	○	○	○	○	○
	外科1	○	○	○	○	○	○
	外科2	○	○	○	○	○	○
夜診	泌尿器	○	○	○	○	○	○
	外科3	○	○	○	○	○	○

名南ふれあい病院

診療科目
内科・外科・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

TEL 691-0041(代)
FAX 692-5732

曜	日	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○	○
午後	ものわすれ外来	○	○	○	○	○	○

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

診療科目
内科・小児科・呼吸器内科
名南診通所リハビリ (月)~(土) 9:30~15:50
デイサービス庵 (月)~(土) 9:30~16:40

TEL 691-2497(代)
FAX 692-2667

曜	日	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○	○
午後	往診	往診	往診	往診	往診	往診	往診
夜	○	○	○	○	○	○	○

中川診療所

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)

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

曜	日	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○	○
午後	往診	往診	往診	往診	往診	往診	往診
夜	○	○	○	○	○	○	○

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

※訪問看護ステーションでは24時間連絡対応いたします。

名南ヘルパーぎずな

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

名南会診療案内

2013年12月より

簡単!!

健康体操

腕の体操①

理学療法士：高山 大地
モデル：作業療法士 伊藤 孝幸

腕・肩の運動

まずはじめに、リラックスした状態で棒を持ちます。
以下の運動は回数を決めて繰り返し行ないます。

※注意点
・体調に合わせて無理せず行ってください。
・無理のない範囲で行ってください。

●準備する物
・棒又はタオル
・椅子

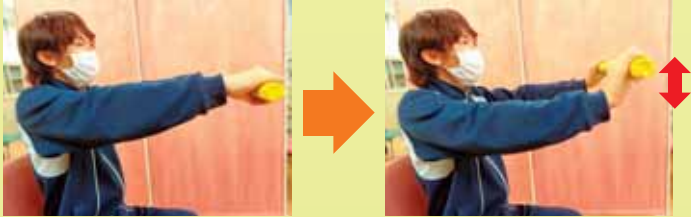
①肘を伸ばしたまま、上へ挙げます。



②肘を曲げ、胸の前にタオルを持てきます。
・肘を伸ばし、棒を前に出します。



③肘を伸ばし、棒を持ちます。
・肘を伸ばし、棒を上下に動かします。



第91回

クロスワードパズル

出題 大森久紀
名南診療所所長

たてのかぎ

1 南北
2 プロ野球
3 ピカソ、ゴッホ、ルノワール、葛飾北斎、狩野探幽
4 「宮の」
5 歯医者さん
6 「村」
7 ねぎと鳥肉の串（が本来の意味ですけど豚肉が主流?）

よこのかぎ

12 いすに腰掛けたときの、座面から頭頂までの高さ
14 幅が広いこと（英語）
16 地震の後に襲ってくる異常に大きな波、東日本大震災でも甚大な被害をもたらしました
18 透き通っていること、無色
20 卵の白身
21 ユーカリの葉が好物、動物園の人気の「カッ」
22 「カッ」
25 海外撮影のこと、現地

【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	

よこのかぎ

1 暴れん坊將軍の正体、実は徳川八代將軍
2 芝居の舞台の裏側で働く人
3 関係者が集まって相談をし、物事を決定すること。名古屋国際場、ドラフト
4 調合した薬、錠、ビタミン、下、降圧、抗生
5 個人の所有する財産、「をなげうつ」
6 「のきわ」 死に際のこと
7 一人で使う部屋のこと、名南病院では入院にあたって料金はいただきません
8 死者の生前をしのんで、悲しみにひたること
9 平安時代の前は時代でした
10 名古屋市内を通るのは1号線、19号線、23号線…
11 東京都に住んでいる人
12 今日の次の日
13 マスク、プリンス、パン
14 色気より
15 〇〇ハ苦

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12月31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。

462号の答えは「ハナヤカニ アサヒノカカル ノギクカナ」46通の応募があり、全員正解。
(当選者) 西村 美奈子さん(南区豊) 宮澤 豊子さん(南区内田橋) 住吉 琴美さん(春日井市)

投稿

読者のひろば

うれしい今年からの予防接種の割引

インフルエンザ予防接種の割引が今年から始まるようで大変うれしく思っています。これから毎年割引になるのかな？毎年なら名南診療所が病院で接種を受けたと思っています。

心強い地域に密着したイベント

集合住宅内で中川診療所の方に来ていただいて、骨密度を測定していただきました。大変有意義なお話も聞けて今後の目標もできました。地域に密着したイベントで心強い限りです。

食欲の秋ですが運動もしなければ…

先日、コスモス畑に行ってきました。イベントで稲刈体験とさつまいも掘りがあり、私もやってみました。しかし、翌日、太ももが痛くて、痛くて軽い筋肉痛になりました。普段使わない筋肉を使ったからですね。食欲の秋ですが、運動もしなきゃいけないですね。

瑞穂区下山町 橋本良男さん

中川区下之色町 中島政子さん

川柳

増税は 決定賃上げ？ 暮らし闇
追従も 追従もダメ 安倍外交
息白く 被災地の冬 長からう
中小も アベの矢毒を はね返せ
アベの雲 払い退けよう ひかり・風

港区木場町 松井俊宏さん

健康レシピ

名南ふれあい病院 栄養課 調理師 井上 信

たらのおっさり煮

***** 材料(2人分) *****

たらの切り身 60g×2切
白ネギ 4cm×4本
生椎茸 2枚
木綿豆腐 1/24丁分
にんじん 1cm幅のもの2枚
大根 1cm幅のもの2枚
木の芽 6枚
サラダ油 適量
塩、酒 少々
☆煮汁
水 600cc
酒 40cc
薄口しょうゆ 40cc
だし昆布 5cm角1枚

***** 作り方 *****

1人前117キロカロリー

①たらは、塩をふって20～30分置き、酒で表面を洗い流す。熱湯にさっと通し、氷水にとって表面を洗う。
②にんじん、大根は型で抜いて下茹でしておく。
③鍋に煮汁の材料、1と2、椎茸、ネギ、豆腐を入れて強火にかける。
④沸いたらアクをとり、弱火にして2分煮て完成。