

医師専門研修から帰任 研修の成果を名南会が進める 地域医療、介護の充実にかします

これからもよろしく
お願いします!

め
い
な
ん

第469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



家田一文医師と吉岡モモ医師が
3年間の専門研修から帰任し、各職
種の専門性が発揮されたチーム医
療の中心を担い、今後質の高い医療
と介護の実践が期待されます。

専門研修から帰任した家田一文医師(左)と吉岡モモ医師(右)

この春から、再び名南会に戻って来
た吉岡です。2009年に名南病院で
初期研修をスタートしてから5年、やっ
と小児科研修を終えました。
小児科研修の初めの2年間は、大阪・
堺市の耳原総合病院で小児科の基礎か
ら、そして民医連小児科の役割を学び
ました。成人しても小児科病棟にずっ
と入院している重度心身障害者、在宅
や施設に行っても小児科にみてほしい
という家族の気持ちが印象的でした。
子どもの肥満、喘息、発達障害、不登校
など、治療には家族の力が重要だと思
い知らされ、外来や病棟だけで子ども
たちを治しても意味がないことを痛烈
に感じました。

その後、昨年4月からの名古屋市立
西部医療センター研修では帝王切開や
厳しい分娩が毎日あるので当直はとて
も怖かったです。開業医から紹介を受
ける側としての中核病院の役割を知り、
これからは私の方が送る側なので相手
の顔がわかって良い研修でした。
NICUの赤ちゃんは発達もゆっくり
で、重度の障害を持つている子も。そ
んな子たちが将来必要となる在宅医療
やリハビリへの興味がわきました。



吉岡医師と名南病院外来のスタッフ

医を目指して日々精進しますのでよろ
しくお願いします。

名南病院 小児科医師 吉岡 モモ

民医連小児科の役割を学び、
各事業所での外来の充実と将来は発達障害、子どものリハビリも

家田医師とリハビリテーション課のスタッフ



ソチパラリンピックはご覧になりま
したか?日本選手の活躍はめざましい
ものがありました。なかでもチェアス
キーは本当に迫力があってかつよかつ
た。努力の軌跡が素敵でした。
平成23年3月から愛知医大病院リハ
ビリテーション科で研修を行いました。
リハ医として目指すべきことを学びま
した。内科医が「病気を治す医者」なら
リハ医は「生活を治す医者」です。「生活
を治す」とは「身の回りのことが自分で
できる」ということだけでなく、「その
後の人生をどのように設計するか」とい

うとても大きな範囲です。
『しあわせはいつも
じぶんのこころがきめる』
相田みつを
しあわせはお金のあるなしでもなく、
年齢でもなく、学歴でもなく、障害のあ
るなしでもありません。障害とともに
生きる人たちがその人らしい人生の花
を咲かせることができるように、お手伝
いをさせていただきます。
追伸 リハビリテーション科専門医に
なりました。

名南ふれあい病院 リハビリテーション科部長 家田 一文

リハ医がめざすもの…
「生活を治す」——その後の人生をどのように設計するか

名南会入社式



▲希望を胸にスタートした入社式

暖かな春の陽射しに包まれた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・准看護師9名、介護職員8名をはじめ32名が希望を胸に新たな一步をスタートしました。

三宅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柳瀬亜沙美さんが答辞を読み上げ「仲間とともに名南会が目指す『無差別・平等の医療と介護の実現』に向け日々精進していきます。」と決意を表明しました。



3期リニューアル工事 完成間近!

5月末完成めざし、順調に改修工事は進んでいます。病棟・病室の改修は、残すところ西棟2F、3F、4Fともあとわずかです。各階のナースステーション・処置室の壁紙の貼り替えや天井塗装も終了し、きれいになった職場で業務についています。

病棟では廊下の腰壁シートが落ち着いた雰囲気を出しています。

外来フロアー(1F)では、講堂(仮称)や地域交流スペース、面談室の活用が始まりました。

合同処置室、生理検査室の改修も終了し、療養環境の改善ははかられ快適に検査や点滴を受けていただけるようになりました。また、医事課内の壁紙の貼り替え、パーティションを設置しました。



▲1階待合室のイスも新しくなりました

消費税は、誰が納税するのですか？

消費税が増税になりました。テレビで「買う人が払う訳ではない」という説明がありました。よくわかりません。値上がりの分、私が払っていると思うのですが…。

た。テレビで「買う人が払う訳ではない」という説明がありました。よくわかりません。値上がりの分、私が払っていると思うのですが…。

アベノミクスなんてどこ吹く風、光熱費や食料品、果ては郵便代まで細かく値上がりしてお互いつらい春ですね。

お尋ねのことは、消費税の納税義務者が誰か、という問題に関わります。消費税は、法律上、申告をして納める義務者が事業者(原則、年間売上げ1000万円以上)と決められています。ですから、事業者が消費税分を価格に上乗せできない場合(競争が激しくて値上げができない場合等)でも、事業者は自腹を切って消費税を納めなければなりません。

くらしの法律相談



名古屋南部法律事務所 弁護士 田巻 紘子

実際には多くの場合、事業者は消費税の負担をかぶることはできませんので(納税すべき消費税のほかに、仕入れにも消費税の負担がかかってくる)、消費税相当額分が値上げされ、消費者である私たちの懐からでいくことになります。消費税導入時にも、以前の値上げ時にも、今回の値上げ時にも、政府は「社会保障の充実」のために必要と説明してきました。消費税増税されて終わり、ではなく、本当に「社会保障」のために使われているのか、厳しくチェックし、声を上げていくことが必要ですね。

弁護士法人 名古屋南部法律事務所

名古屋市中区正木4丁目8番13号
金山フクマルビル3階
(金山総合駅南口から徒歩3分)

電話 052-682-3211

【平針事務所】

名古屋市中天白区平針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

初回
相談のみ
無料

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

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



▲保健学校卒業式の様子

保健学校卒業式

たのしかった！ わかった！ ためになった！



3月31日(月)、名南健康友の会の保健学校の卒業式を迎えました。当日は風が強く、お花見をしながらの予定を急遽変更して、室内での式となりましたが、出席した方からは楽しそうな雰囲気が出るものとなりました。参加された方に感想などをお聞きしました

保健学校に参加しての感想を聞かせてください。

◆人と知り合えるのがとてもうれし
い、学習についていけるか不安でしたが参加してとても楽しかったです。
◆全部には参加できなかったのが残念だったけれど、とてもためになりました。

どんなことが一番印象に残りましたか。

◆CTとMRIの違いがとてもよくわかりました。どんなときにどんな検査をした方がいいのか、しっかりと勉強することが出来ました。

◆救急蘇生がとても勉強になりました。

心臓マッサージは思った以上に大変で一度経験してみることが大切だと思いました。



今後、学んだことをどう生かしていきたいですか。

◆学んだことを友達にも伝えていきたいです。

◆今回の保健学校をきっかけに地域とのつながりをもっと広げていきたいです。

健康推進室 高橋 祐介

▲卒業証書・修了証授与



『減塩』をテーマに関心の高さを実感

*** 中川診療所・3月の健康講座 (三保健学校) ***

今回「減塩」をテーマにさせて頂いたのは、私事ながら家族の為に作る食事の味付けが濃くなってきたと感じていたからです。当日は多くの方々のご参加、さらには多数の質問・意見をいただけたので、皆様の減塩への関心の多さを実感いたしました。

ただ塩分を減らしただけでは美味しくないのです、減塩は継続するのが難しいです。栄養指導等で教科書的な知識を持っている方は多

く、それよりも実際の減塩レシピを教える欲しいという声を以前からお聞きしているのです、もっと実用的な講演内容にしていく必要があると反省点も見つけ、私にとっても実りのある講座となりました。

中川診療所 管理栄養士 牧野恭子



▲成程と「減塩」に納得！？35名が参加しました。(3月15日)

5月以降の予定

★日時 5/17 (土) 2014 名南健康友の会 春の行楽 浜松フラワーパーク (浜名湖花博2014) と天然温泉 極楽湯

★ 5/13 (火) 6/3 (火) 11:30~ 名南診療所「お食事サロン」 名南診療所2階多目的室
★ 5/20 (火) 6/17 (火) 10:00~ ゆめっこ広場 ふれあいヴィレゾ3階
★ 5/31 (土) 13:30~ 呼続地域懇談会 呼続コミセン
★ 6/10 (土) 健康ハイキング 海上の森
★ 6/17 (火) 歴史探訪ウォーキング 円頓寺

家族みんなで参加しよう！ 11:00~14:00 日時 6/1 (日) 春の健康まつり 中川診療所待合室・友の会ルーム・デイケア「ひまわり」
●オープニング演奏(一色中学校プラスバンド部の皆さん)
●「健康講座」 みんなで楽しく健康貯筋!!
●健康チェックコーナー(超音波エコー検査)・(骨密度測定)・(乳がん検診)
●キッズコーナー(栄養士とおやつをつくろう!) ●お楽しみ抽選会
●模擬店 ●バザー ●ゲーム ●車いす体験 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

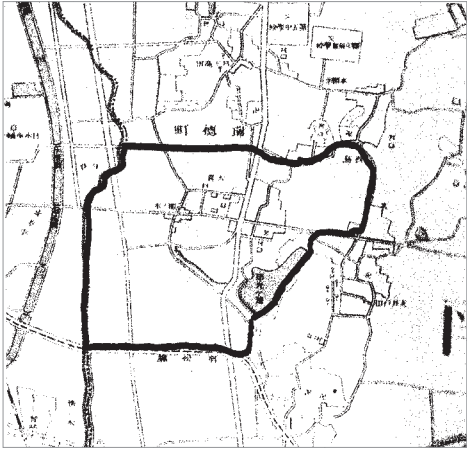
★印は申込み必要

名南・中川健康友の会事務局

☎(052)692-7544



大喜寺の石仏



大正 10 年名古屋市に編入時の大喜村の区域です。地図上方に第5中学校（現瑞穂ヶ丘中学校）の記入もあります。

大喜町の町名は、江戸時代に存在した大喜村から受け継がれており、現在の下坂町、大喜町、大喜新町、田光町、白竜町一帯または一部分がそれにあたります。明治の始めまでは愛知郡瑞穂村と呼ばれていましたが、大正10年名古屋市に編入、南区瑞穂町となり、昭和19年瑞穂区成立後、翌20年瑞穂町の一部から大喜町が成立しました。この大喜の名の起りについてはいくつか考えられています。①かつて愛知郡大毛郷（おおげのさと）と呼ばれたことがあって、大毛が大喜となったという説。②熱田神宮神主、大喜五郎丸がこの辺りに住んでいたからと云う説。③瑞穂運動場整備の際、ここで発掘された須恵器杯に「大金」大

金寺」と書かれていたことからこれが元になつていると云う説。等があります。この地域は、古くから人々が住んでいた所であり、中世には京都と鎌倉を結ぶ、鎌倉街道の通り道にもなっていました。鎌倉街道はおおね萱津宿（現海部郡甚目寺町）から庄内川を渡り米野村から露橋村、瑞穂区に入り大喜村を経て桜村から古鳴海へと結んでいたとされるものです。大喜町3丁目にある大喜寺には、この近くの鎌倉街道沿いにあったという市内最古の石仏が残されています。また、通称郡道と呼ばれている東側、豊岡通の北にある天理教東愛教会の敷地南側には、岡本久治が城主であったとされる大喜東北城がありました。今では何も残されておりません。これらのことから、大喜町は、瑞穂区内でも、中世から名を残す古い地名であることがわかります。

歴史から見た町名（十四）尾鍋 昭彦

大喜町（だいぎちょう）（瑞穂区）

我が家の自慢

我が家の助け合い

東日本大震災発生から三年を迎えました。今も約二十八万七千人の人たちが避難生活を送られ、原発事故での健康不安も続いています。被災地の人々の笑顔をテレビで見ると、そのつらく哀しかった三年の日々を心に秘めておられるのが感じられ胸が痛くなります。

優先順位は復興が一位の筈だと私は思いますが、なぜ国の手はこんなに遅いのでしょうか。わからぬ事ばかりです。又シヤベルの泥も除いてあげられなかった自分の無力も情けなく、申し訳ない思いです。

そんな日の一週間前に私共では新居の棟上げを済ませたばかりでした。

夫の両親が相ついで亡くなり、三年後に夫まで逝き、次々と三人の仏事を勤めてアツと言つ間に六年を一人で暮らしていました。一人娘を妻に持つ息子は、その頃から親たち三人の年齢や、健康を思い、皆で一つの所に住むことを考えたようです。

震災の前年の夏に息子の家の隣接地が売りに出されました。そこに親たちの一世帯住宅を作る運びになり丁事が始まったばかりでした。

幸いこの地方では建築中の家がつぶれるようなこともなく夏には完成いたしました。

（次号に続く）

絵手紙班 加藤 政子

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。

2014年5月予定表

	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	
名南病院地域		1日(木)	14:00～道徳地域合同班会	パーキンソン病	名南わいわい広場	名南診療所地域	7日(水)	14:00～昭和区健康サロン	タオル体操 +ラジオ体操	ハットリ
		8日(木)	14:00～木場地域班会	病院介護施設の種類・特徴	名南わいわい広場		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)	10:00～南木場班	若さを保つプリプリ肌を	土肥宅		13日(火)	13:30～内田橋西班	自律神経失調症	名南診1F待合室
		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			18:30～御劔班	塩分	水谷宅
		22日(木)	10:00～新三条班	認知症	牧野宅		14日(水)	13:30～コーポラス班	坐骨神経痛	コーポラス集会室
		23日(金)	14:00～名南班	高齢者世帯の役に立つ制度	久保寺宅		15日(木)	19:00～平郷班	頭痛	喫茶あみん
		26日(月)	15:00～囲碁ミニ班会&教室	健康体操	名南わいわい広場		16日(金)	14:30～ひよこ昼班	糖尿病	たまり場ひよこ
		27日(火)	13:30～ちぎり絵ミニ班会&教室	熱中症	名南わいわい広場		20日(火)	13:30～豊北・診療所合同班	嚥下障害・誤嚥性肺炎	伝馬コミセン
		毎週月曜日	13:00～囲碁教室	囲碁	名南わいわい広場		22日(木)	10:00～八事班	嚥下障害・誤嚥性肺炎	八事コミセン
		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		26日(月)	14:30～北原ひよこ班	嚥下障害・誤嚥性肺炎	湯浅宅
	毎月第4火曜日	13:30～ちぎり絵教室	ちぎり絵	名南わいわい広場	毎月第2・4火曜開催	14:00～絵手紙教室	絵手紙	名南診2F多目的室		
名南ふれあい病院地域		2日(金)	13:00～ひまわり班	社保・介護改悪	鎌田宅	毎月第4木曜開催	14:00～編み物同好会	編み物教室	名南診2F多目的室	
		9日(金)	14:00～鳴丘班	肺炎球菌ワクチン	会員宅	中川診療所地域	20日(火)	10:00～たんぽぽ班	未定	中川診友の会ルーム
		12日(月)	15:00～滝の水班	パーキンソン病	佐藤宅		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
		20日(火)	14:00～コスモス班	腰痛	デイサービスえがお		毎週土曜	14:00～ヨガ班	ヨガ	中川診友の会ルーム
		21日(水)	13:00～なでしこ班	食品添加物	デイサービスえがお		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
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 コーヒースalonは1月～5月までリニューアル工事のためお休みさせていただきます。				毎月第4土曜日	13:00～囲碁の会	囲碁	中川診友の会ルーム	
	名南診療所	毎週月曜日 10:00～12:00 コーヒースalon 13日(火) 11:30～ お食事サロン 名南診2F多目的室								
	中川診療所	毎週木曜日 10:30～11:30 サロン・なかしんさん(コーヒー、お茶付)								
	名南ふれあい病院地域	20日(火)	10:00～ゆめっこ広場(子育てサロン)	ふれあいヴィレヂ						

現在、当事業所では、2名の介護支援専門員(ケアマネジャー)が配属されています。写真：左 国本欣生(くにもとよしお) 右 浜崎絹子(はまざききぬこ) 下記の写真は、中川健康友の会が毎週木曜日に主催の喫茶コーナー「サロシなかしんさん」に参加しているときのものである。

業務内容は、介護保険・サービスの相談を受けたり、介護認定の代行申請、介護サービスの計画を立てたりサービス事業所との連絡・調整して在宅生活を支えていくことです。また、当事業所には、介護相談はもちろん、介護施設の紹介や医療費や健康相談など幅広い内容の相談を、写真のような友の会の集まりや診療所の診察時にいただくことがあります。その場合も私たちケアマネジャーの他、必要に応じて中川診療所や法人内の医師・看護師・介護福祉士・リハビリ・事務など専門チームや、場合によってはいきいき支援センター等の相談機関につながるなど連携を図っていきます。これからも、地域の皆様がどこに相談したらいいかわからない時に「まずは身近に相談できる事業所」でありたいと思っています。今後ともよろしく願っています。

中川診療所指定居宅介護支援事業所 所長 国本欣生



口は健康の入り口シリーズ^{③⑥}

5月は、開設三周年感謝月間です!!

はみんぐ歯科は2011年5月に開設し、昨年同様、感謝の気持ちを込めまして、5月を「開設記念感謝月間」とし楽しい企画を用意しております。

名医連(全日本民主医療機関連合会)に加盟する医療機関として医療法人名南会と協力・共同の地域医療に携わり、早、3年歯の痛い人も痛くない人も、どうぞこの機会にぜひはみんぐ歯科にご来院ください!

開設記念感謝月間

◎石こう模型による歯型・手型・足型を無料で作成します。
(歯型以外はお子さんに限ります) よい記念になりますよ♪

◎「歯」「歯科」「口」にまつわる川柳やポスター・絵手紙などの作品展を行います。(参加賞・優秀賞あります♪)

「歯」「歯科」「口」にまつわる作品を募集!!

川柳・絵手紙・ポスターなどの作品をお寄せください。

送り先

〒457-0843 名古屋市南区忠次1-1-1 はみんぐ歯科

昨日の作品(小学校4年生)

往診地域は、はみんぐ歯科から16キロ圏内です。南区・港区・中川区・瑞穂区・熱田区など。

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

医療法人 はみんぐ はみんぐ歯科

TEL 052-691-6480

むしぼゼロ

● ※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・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)

午前

受付 8:30~11:30

診療 9:00~12:00

午後

受付 5:30~7:30

診療 6:00~8:00

名南ふれあい病院

は午前診のみ

※火・木の皮膚科は9:30~11:30

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・木の午後

気管支：火の午後

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・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

名南介護老人保健施設 かたらいの里

TEL 691-8085

FAX 692-5732

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

名南診療所リハビリ (月)~(土) 9:30~15:50

デイサービス庵 (月)~(土) 9:30~16:40

中川診療所

TEL 301-2631(代)

FAX 301-3018

中川診療所ケアひまわり (月)~(土) 9:30~15:30

※小児相談・予防接種 (第2・4水曜日 午後)

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

曜	日	月	火	水	木	金	土
午	前	○	小松 外科系(早川)	小松	家田	小松	○ 整形○
午	後	もの忘れ外来					

外来・一般外来、どなたでも受診下さい。 ※もの忘れ外来(完全予約制)予約制(家田)

火曜午前の外科系単位は早川医師担当。

曜	日	月	火	水	木	金	土
午前	診	大森	大久保	為近	西脇	大森	大森/○(交替)
午前	(往診)		大森/安達	大森/中島			
午後	(往診)	早川	大森/小松/安達	大森/辻村	小松		
夜	診	大森					

曜	日	月	火	水	木	金	土
午前	診	山口	山口	山口/辻村(交替)	山口	山口	山口/大久保(交替)
午後	(往診)	(往診)	山口	吉岡*	山口	山口 第2金曜日は休診	
夜	診	為近			萩原		

名

南

会

診

療

案

内

簡単!!

健康体操

立って

足の運動②

理学療法士：原田 拓

モデル：作業療法士 三枝 千紘

※注意点

テーブルなど何か安定した所をつかんで行って下さい。

また、体調に合わせて無理せず行って下さい。

立位でのスクワット





① 安定したところを掴み、真っ直ぐ立ちます。

この時背筋は伸ばしましょう。肩幅に足を開きましょう。体が前にでないように徐々に膝を曲げていきましょう。20回程度を目安に実施します。膝に痛みがでる場合は無理のない範囲で大丈夫です。

立位での膝関節屈曲運動





① 安定したところを掴み、真っ直ぐ立ちます。

足は肩幅に開きましょう。この時、腰が引けたりしないように背筋を伸ばしましょう。膝を後ろに曲げ左右で20回程度を目安に行ってください。

第95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

たてのかぎ

1 桜の代表的な品種です

2 時間通りに来ないこと、これが多いと印象が悪くなります

3 自習するための部屋「○○○○う○○」

4 「羽後」。地名です

5 引け目があるとその場に行くのに高くなります

6 決まりの範囲外

8 企業などで帳簿を管理する人が持っている資格です

11 今年の干支が入る部屋

14 気の早い人は「やめろ」と○○○○なく行動開始します

16 足が四本あること

17 見詰め合った時に感じるのは?

20 名画は立派なこれに納められています

22 ソースやカレー、シチューなどにとうもろこしを付けをする際に使います

よこのかぎ

1 今年冬のオリンピックが開かれた所

3 一般の社会人が持つべき普通の知識。今はこれの無い人が多い?

7 とがめることを見ても、わざと知らないふりをすること

9 地下鉄の桜通線と鶴舞線が交差するのは丸の内とここの二駅です

10 最近はこのを取る「イクメン」も多いとか

12 多くの人が同じ意見を言うことを、○○同音と

13 お正月には、家まで来ること

15 中国三国時代の蜀の有名な政治家といえばこの人

18 部屋に入る時には○○○をして確認します

19 山があっても○○○し県

21 道德のことを英語で

23 贅沢でうまいものばかりを好んで食べる人

24 アルファベットの2番目

【パズルの解き方】

クロス解いて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

そろそろこんな季節に

A	B	C	D	E	F

投稿

読者のひろば

今でも月に一度、高校時代の友人とランチへ

月に一度、高校時代からの友人三人と、栄でランチ&カフェタイムを過ごします。お互いに食べ、喋って毎回刺激されて帰ってきます。これも健康なればこそ、日頃の健診を今後もきちんと受診したいです。

中川区二色新町 西村 糸子さん

将来介護される立場に、安心できる医療制度を切望

70才になり医療費負担が割となりまして。2月生まれです。これ迄三割のことを思うとちょっとゆとりが出てくるのでしようか。これから介護される立場となれば、ゆとりなんか夢の中のことですね。

心安らかに治療に専念できる医療制度を望みます。

瑞穂区十六町 杉村 イツ子さん

うれしいドクター名が入った診療案内

診療案内にドクター名が入ったのはうれしいですね。意見はあると思いますが、自分自身と気が合うドクターを選ぶ事が出来るのは良い企画かと思えます。(ドクターに失礼ですか?)僕自身は外科しか受診した事がないので他の科のドクターは良く知りませんが…。もちろん皆さん良いドクターである事は充分承知しております。

瑞穂区下山町 橋本 良男さん

川柳

大丈夫 其の一言に 励まされ 学校も 慣れて五月の 風清か デモはテロ 川柳検閲 されるかも 赤紙が 近づく気配 ひそやかに 一筋の 想い広まれ すみずみに

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

ヨーグルトドリンク



*****材料(2~3人分)*****

プレーンヨーグルト) 150ml

豆乳 100ml

牛乳 100ml

ハチミツ 大さじ2

お好みのフルーツ 40g

氷

ミントの葉(あれば)

*****作り方*****

1人前172キロカロリー

①ヨーグルト、豆乳、牛乳、ハチミツをよく混ぜ合わせる。

②フルーツをきざむ。

③ヨーグルトドリンクとフルーツを混ぜ、氷を入れたグラスに注ぎミントの葉を添える。

花粉症対策

花粉症は腸内環境と深く係わっているといわれています。ヨーグルトの乳酸菌は腸内の善玉菌を増やして便通を整え腸内の免疫細胞に働きかけて免疫バランスを改善してくれます。乳酸菌は胃酸に弱いので食後の締め一杯にどうぞ