

# 2014年 秋の共同組織拡大強化・健診月間 (10月~11月)

## 「医療・介護の改悪 本当に困る!!」の聲が たくさん寄せられ

### — ダイキン前街頭署名行動 —



第477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



**健診・共同組織強化月間の取り組み** — 小児科の待合室で！ —

名南病院では、資金募集とインフルエンザ予防接種・健診(検診)のお勧めを中心に月間の取り組みとしていま

外来待合室での声かけや玄関付近での友の会入会のお勧めなどに力を入れ、特に小児科の待合室では、予防接種の大切さや資金協力をしていた際のメリットをママたちに訴えています。家族全員(同一住所の家族)が使える割引券は、かなりお得なので喜ばれています。

医療・介護制度の改正(悪)が進む中、健康・いのちが守られ、安心して住み続けられるまちづくりを進めていくためにも、この月間で、命と健康、社会保障を守る運動を広げることが目標となりました。その取り組みとして、今回10月30日に南区ダイキン前で街頭署名行動をおこないました。

友の会から4名、名南会から6名の職員が参加し、国民健康保険の改善を求める署名と、医療・介護の充実を求める署名協力を、買い物に来ているお客さんに訴えました。およそ1時間程度の行動でしたが、「保険料が本当に高くなって困る」などの声が多く寄せられ、70筆を超える署名のご協力いただきました。

介護保険制度の改正(悪)が来年の4月に迫る中、たくさんの方の声を集め、医療・介護が本当に安心して受けられるものになるよう、引き続き多くの方に訴えていく予定です。



もう予約はお済みですか? 名南会協同基金にご協力いただいた方へ

### インフルエンザ予防接種 料金の割引がはじまります

1回につき1000円(小児2回目は800円)の割引をいたします。

<b>■成人1回法</b>	<b>■小児2回法</b>
一般料金	1回目 3000円 → 2000円
3000円 → 2000円	2回目 2000円 → 1200円

**家族みんな割引**

■健保組合で補助のある方は、補助券との併用が可能となり、さらに割引します。

◆ただし、市内在住で65歳以上の方は、残念ながら名古屋市の委託事業となるため適用となりませんのでご了承ください。

通院・入院されているみなさん  
 名南会協同基金へのご協力は、みなさんの大切な資金として病院の運営に活かさせていただきます。今年度も、ご協力いただいた方(その同居家族の方も含む)にインフルエンザの割引券をお渡しすることになりました。協同基金のご協力は随時受付しております。冬季インフルエンザの予防にお役立てください。

医療法人 名南会 詳しくは各事業所 受付まで



▶いつでも元気とは、全日本民医連が発行している職員、共同組織向けの月刊紙です。月額380円。

**「コーヒー1杯分じゃん!」**  
**「いつでも元気販売所開設!」**

10月班会の終了間際、それほど期待もせず参加者に「元気」宣伝誌を渡したところ、Aさんが「これ、読みたいわ。どうやって申し込めばいいの?」するとBさん「いくらなの?」「380円ならコーヒー1杯分じゃん! 私も申し込むわ!」で、さっそく申込書に書いてもらいながら、5部になったら1部につき1000円の還元金が班に入ることを話すと、Cさんも「じゃあ私も」となり、一瞬のうちに3部増で計5部となり、めでたく販売所の開設となりました。万歳と拍手で盛り上がり月間中の班会にふさわしい終わり方となりました。でも、ここで終わってはいけませんね。もう少し頑張ります。

たんぽぽ班 近藤 順子

# 秋の集中月間 地域・事業所トピックス!!

地域全体を視野に入れ、まちづくりの視点から、地域の要請に応えられる量と質の共同組織を、職員と共同組織がともにつくりあげること、いのちと健康を守り、安心して住み続けられるまちづくりをすすめていくために、いのちと健康・社会保障を守る運動を広げることが目標に、医療法人名南会と名南・中川健康友の会の秋の強化月間が10月よりスタートしました。

職員・友の会が一丸となり各地域で様々な元気な活動が取り組まれています。

## 名南病院地域

名南病院では10月14日から外来待合室で月間の声掛けをおこなう外来行動を始めました。病院職員ものべ40名を超える参加で、多くの方から資金協力などの反応を頂きました。特にインフルエンザ予防接種のお勧めと合わせ、小児科のお母さんたちへの声掛けを進めています。

11月には社保委員会を先頭にチャレンジハウスでの街頭署名行動を計画。職員・友の会共同の取り組みとしてすすめていきます。



## 中川診療所地域

友の会が先頭を切って取り組みを盛り上げています。一色新町・下之二色をはじめ中川区の各地で健康講座を開催。これまで開催したところでは例年より多くの参加者が集まり、健康チカラと学習をおこない、健康診断や友の会活動への参加を多くの方に呼びかけています。また、開催地に合わせた地域訪問行動も友の会・職員共同で多数取り組みられ、医療・介護に関する困りごと相談にも応じています。



## ふれあい病院地域

10月14日に職員で月間の意思統一学習会を開催し、10月20日から外来行動を開始しました。ふれあい病院では毎週火曜日に喫茶を開設することになり、お立ち寄りいただく方に声掛けを進めていきます。また郵送大腸がん検診の取り組みもすすめていくことになりました。

## 名南診療所地域

10月20日から毎週月曜日に外来行動を開始。コーヒースロンに立ち寄り頂く方をはじめ、外来で診察の順番を待っている方に健康のお勧めと、署名

とになりました。また、10月8日・22日には、ふれあい病院の周辺である戸部下地域に友の会班会を結成しようと友の会・職員が共同で行う訪問行動を行いました。

ふれあい病院では病院施設の全部の部署の職員が月間の取り組みに参加できるように位置づけ、取り組みを進めていきます。

協力の訴えをおこなっています。10月15日には職員・友の会共同で内田橋地域で訪問行動をおこない、世話人さんが2名増えました。11月にも外来行動、訪問行動を計画しています。

健康づくりの取り組みで開催している「秋の健康チャレンジ」は「来年もやらないの？」と好評で、参加者も徐々に増え、各コース楽しく健康づくりに取り組んでいます。

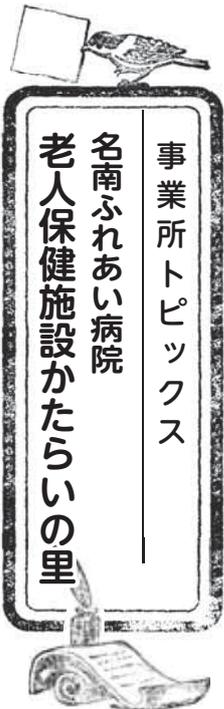
秋の月間では、引き続き各地域・事業所で皆様にお声掛けをおこなっています。ぜひご協力頂きますとともに、この機会に医療・介護に関する質問や困りごとがありましたら、遠慮なく相談してみてください。

## 事業所トピックス 名南ふれあい病院 老人保健施設かたらいの里

### 第11回ふれあい健康 フェスタに6000人

秋晴れの10月26日、ふれあい病院・かたらいの里に6000人の笑顔があつまった！第11回ふれあい健康フェスタは大盛況でした。

今回の、ふれあい健康フェスタは「笑顔のあるまち、手と手をつなぐまちでホッとするまちづくりをしましょう！」のスローガンの下、多くの地域のみなさんと名南健康友の会のみなさんと交



流ができました。初めて豊田小学校に通う児童のサークル「やろ舞豊田」の元気な「よさこい踊り」と大人の迫力ある和太鼓、8年のキャリアのある友の会員の手品、会場のみなさんの心をついに歌った「昭和歌謡楽団」「メイキング」の演奏などのステージ企画、子ども向けゲーム、行列ができた模擬店、体力測定、子どもの発達相談、歯の健康チェックなどの健康企画なども楽しい企画になりました。

また、この間、地域・名南健康友の会のみなさんとの協力の力を大切にして取り組んできた「安心確認の地域訪問行動」「健康づくりのための「健康講座・健康体操」の開催など積

み上げてきました。この共同の力が徐々に大きくなってふれあい健康フェスタの花がでっかく咲き、安心して暮らせるまちづくり運動に繋がっています。

今は、この力を生かして組織強化月間の目標を達成するために多くの職員で外来宣伝行動、健診のお誘い、社保・平和関係の署名活動などをすすめています。



名南ふれあい病院 事務次長 福岡 秀樹

## 病気のはなし

# ものわすれ外来について ①



小林 弘茂 医師  
(名南病院 内科)

皆さんこんにちは 内科医師の小林です。まだよく知らない方々もいるかも知れませんが、名南病院では、今年の6月から「ものわすれ外来」を始めます。毎週木曜日の午後2時から4時までひとり30分の時間枠で行なっています。ではこの外来の流れを説明します。

原則、家人と一緒に受診して頂き患者さんにはまず、簡易知能評価スケールを別室でその間、家人には認知症30項目の問診表に記入して頂きます。これらを基にして、診察室に入ってから、既往歴、体調、利き腕、現在困っている事、出身地、内服薬、アルコール・タバコ、サプリメントの有無、時計・星型描写などの空間認識能力などを評価、その後、頭部CTと、認知症状を来たすと思われる項目の血液検査をし

ます。血液検査結果はすぐには結果が出ませんので後日説明しますが、頭部CTはすぐ撮像できるので、実施後、診察室で画像を一緒にみながら丁寧にかつ詳しく説明します、血液検査結果は後日ですが、これらで大体、いわゆる認知症かどうかわかります。大切なのは治る認知症と、残念ながら治らない認知症を区別することであり、必要なら薬の内服や、脳外科への紹介となります。最近ものわすれが・・・という方は一度当外来へ。

(前編おわり)



# 共同組織 (社員・協同基金・友の会) のページ

感想は改めて掲載いたします。

# 各地域で元気なとりくみ

## …… 秋の共同組織強化月間 ……

### 平和の大切さを改めて実感。 名南健康友の会 平和を考えるツアー



11月8日に37名で「満蒙開拓平和祈念館」と「飯田エコハウス・メカソーラー見学」に行ってきました。参加者の戦争体験の交流もでき、「戦争はイヤ」「平和を大事に」の思いを強くした日でした。



班長 江藤 卓佳  
豊田班  
班会の中で、いろんな体験をして、いろんな知識を身につけていけたらいいと思います。

テーマは『食品について』  
食品サンプルを手にながら、詳しく話をしてくれました。  
日常生活の中で、食品の知識はただ、甘いとか、辛いとか、すっぱい、と言ったぐらいしか捕えなくて食していたと思います。その、食品の、成分などあまり気にもしませんでしたが、今回、話を聞いて少し食品に対する知識が勉強になりました。

### 豊田地域に 初の班誕生 豊田班

### 介護保険改悪「許せない!!!」 中川健康友の会 秋の健康講座



10月18日に中川診療所で開催された秋の健康講座で、来年度より実施される介護保険の改悪の内容についてみんなで学習しました。「高い保険料を払っても、いざという時に何の役にも立たない!!!」など、たくさんの方々が参加者からあがりました。

### 中川下之一色まちめぐり ウォーキング



10月25日に11名で下之一色町をぶらり探検しました。「ちょっと前の歴史を思いながら、自分が生まれ育った町を歩いてみました。自分もこの町で生かされてきたことを思いました。」  
案内人 服部 繁治  
「自分の生まれたところで懐かしかった。普段開放されていない観音堂を開けて頂き、中を拝観できたのが良かった。」  
稲荷 和子  
北村 晴美  
「昭和を感じる街並みを歩いて良かった。」

### 自分・家族・ご近所に役に立つ!! 知識を身に着けよう!! 2014年度 保健学校開催のお知らせ

■ 講座予定  
・医師のお話・救急蘇生講座・認知症サポーター講座  
・体操マスター講座・カロリー計算講座  
(講座内容が変更になる場合もございます。)

◆開校式  
2015年2月28日(土)

◆開催場所  
名南病院地域  
「名南病院内くるくるプラザ」  
ふれあい病院地域  
「ふれあいヴィレヂ2階」  
名南診療所地域  
「瑞穂生涯学習センター」

開催日時・内容の詳細は次月ご案内いたします。

## 秋のお祭り 大盛況!!

10/19名南病院  
健康まつり

10/26ふれあい  
フェスタ

名南病院では、初めての日曜開催で子ども企画や体力測定などの新しい企画もあり、見かけないお顔の方の参加が多くあり、友の会もバザー・みたらしだんご・豚汁を出店し職員とともにお祭りを盛り上げました。

ふれあい病院では、友の会の紹介を各支部ごとにまとめ、パワーポイントを使い紹介しました。どちらも、友の会のスタッフとして初めての方が参加し奮闘していました。

### 12月以降の 予定行事

- ★ 12/2 (火) おしゃべり 10:30~ わいわいクッキング 南区役所5階 調理実習室
- ★ 12/2 (火) 名南診療所 11:30~ 「お食事サロン」 名南診療所2階多目的室
- ★ 1/30 (金) 「ふれあい 11:30~ お食事サロン」 一人¥300 一人¥300 一人¥300 一人¥300 一人¥300 一人¥300 一人¥300 一人¥300 一人¥300 一人¥300

日時 12/17 (水) 14:00 おり紙講習 ひつじをつくろう 名南病院講堂 「くるくるプラザ」 くわしくは 折り込みチラシで

日時 1/24 (土) 12:00~ 新春のつどい 大須演芸場にかわる新年最初の企画です。こぞってご参加ください。 南文化小劇場 くわしくは 折り込みチラシで



明治24年「名古屋市およびその近郊」に描かれた当時の東海通(新修名古屋史より)



現在の東海通2丁目付近(旧東海道)



# 歴史から見た町名

## 東海通(とうかいと通り) (港区)

住居表示の方法には、街区方式と道路方式の、いずれかの方式によるものとされています。街区方式は、道路や鉄道などの恒久的施設、または、河川・水路などにより区画された街区によるものであり、道路方式は道路名と町名が一致するように、縦横の道路名を町名にとりいれたもので、主に名古屋市内の中心部の基盤割の地域に採用されました。「東海通」は、この方式のうち、道路方式によるもので、旧東海道に沿う熱田区境から東海橋までの地域を指しています。ここが「東海通」と呼ばれるのは、明治の

初めにここに新しく東海道が拓かれたことによります。江戸時代の東海道は、熱田宿から桑名までは海上の七里の渡しで行くか、佐屋街道を行く陸路によって、佐屋から三里の水路で桑名へ向かうかの二つの方法がありました。ところが、海上七里の渡しは、海が荒れることもあり、陸路は屈曲が多く道路幅もせまく、いずれも困難を抱えていました。このため、明治2年(1869)海西郡前ヶ須新田村(現在の弥富町)の村田守之助の申し出によって、熱田から弥富前ヶ須へ抜ける道が拓かれ、これを人々は明治の東海道と呼んでいました。以後、この道は大正9年(1920)には国道1号線と定められました。現在の国道1号線はこの道よりやや北の熱田区白鳥橋から中川区昭和橋へと変化しています。この旧東海道に沿う部分が、現在もなお「東海通」としての町名を残しています。「東海通」のもとになった旧東海道は明治時代から昭和にかけての重要な道路として利用されてきました。

# 歴史探訪

## ウォーキング

10月21日(火)

### 感想

今回の歴史探訪ウォーキングは、初めての歴史との出会いばかりでした。  
1人で行きたくても、なかなか行けないのでみんなで話しながら行けてよかったです。

普段は、金山神社など入らずにただ見るだけで終わってしまいますが、今回入れたのでよかったです。  
また歴史探訪ウォーキングに参加したいです。幸せでした。

名南病院地域 高木 英子

戦争がひどくなる前、私は金山とさわかみの交差点のところに昔市電の車庫があり、その前に住んでいたのが、今回懐かしかったです。

皆さんが元気に楽しく歩いて天気も悪くなくよかったです。

絵手紙班 加藤 政子



2014年12月予定表	名南病院地域				名南診療所地域				中川診療所地域						
	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	日曜日	班会	班会内容	班会場所			
名南病院地域	4日(木)	14:00~	道徳地域合同班会	頭を使った体操	名南わいわい広場	1日(月)	16:00~	えんがわ班	冷え性対策(体を温める食事の工夫)	デイサービス えんがわ	3日(水)	14:00~	昭和区健康体操サロン	ペットボトル体操	ハットリ
	18日(木)	14:00~	わいわい健康体操	健康体操	名南わいわい広場	9日(火)	14:00~	絵手紙教室	おたのしみ	名南診2F多目的室	10日(水)	13:30~	コーポラス班	忘年会	コーポラス集会室
	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	11日(木)	10:30~	名南診健康体操	セラバンド・健康体操	名南診2F多目的室	12日(金)	14:00~	健康サロン遠源	リウマチについて	遠源さん
	毎週月曜日	13:00~	囲碁の会	囲碁	名南わいわい広場	16日(火)	13:30~	豊北・診療所合同班	体を温める食事の工夫	伝馬コミセン	19日(金)	14:00~	ひよこ昼班	心臓の話	たまり場ひよこ
	毎週火曜日	10:00~	ラジオ体操	ラジオ体操・健康体操	名南病院講堂「くるくるプラザ」	22日(月)	14:30~	北原ひよこ班	忘年会	湯浅宅	25日(木)	14:00~	編み物同好会	編み物	名南診療所
	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	16日(火)	10:00~	たんぼぼ班		中川診友の会ルーム	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
名南ふれあい病院地域	6日(土)	13:00~	ひまわり班	カロリー計算(模擬バイキング)	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	毎月第2・3木曜日	13:00~	絵手紙教室	絵手紙	中川診友の会ルーム
	8日(月)	15:00~	滝の水班	インフルエンザ予防と対策	佐藤宅	毎月第4土曜日	13:00~	囲碁の会	囲碁	中川診友の会ルーム	名南病院	ほんわか喫茶	毎週月曜日(29日はありません) 10:00~11:30	名南病院講堂「くるくるプラザ」	
	11日(木)	14:00~	豊田地域班	健診のお勧め(DVDと説明)	ふれあいヴィレチ	名南診療所	お食事サロン名南診	12月2日 11:30~	名南診療所2F多目的室	名南診療所	名南診コーヒーサロン	毎週月曜日 10:00~12:00 (29日はありません)	名南診療所2F多目的室		
	12日(金)	14:00~	鳴丘班	いつでも元気学習	会員宅	中川診療所	サロン・なかしんさん	毎週木曜日(コーヒー、お茶付) 10:30~11:30	中川診友の会ルーム	名南ふれあい病院地域	ゆめっこ広場(子育てサロン)	毎月第3火曜日 10:00~12:00	ふれあいヴィレチ		
ボランティア	16日(火)	13:30~	コスモス班	インフルエンザ予防と対策	えがおたまり場	※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									
	17日(水)	13:00~	なでしこ班	動脈硬化について	えがおたまり場										
			名南病院	ほんわか喫茶	毎週月曜日(29日はありません) 10:00~11:30	名南病院講堂「くるくるプラザ」									
			名南診療所	お食事サロン名南診	12月2日 11:30~	名南診療所2F多目的室									

ふれあい病院2Fの本部事務局内にある健康推進室は、とても明るく元気な5名の部署です。

健康推進室のお仕事は主に、名南・中川健康友の会行事や企画を友の会の方達と一緒に作っていったり、毎月の友の会の班会を担当しています。また、主に協同基金活動、健診の勧めを対象とした外来行動や、暑い時期には地域の一人暮らしのお年寄りの方を対象とした「熱中症対策訪問」なども行っています。これらは全て友の会の方と一緒にやって

### 職場紹介 第36回 健康推進室

おり、どの部署よりも友の会と密接のある部署です。また、友の会の事務局も兼ねておりますので、友の会に関する行事、班会の参加やご不明な点、疑問な点がありましたら健康推進室までお問い合わせください。南区の道徳通にある「わいわい広場」、ふれあい病院前にある「ふれあいヴィレヂ」の施設予約の方も承っておりますので、会議や交流の場所でお困りの時も合わせてお問い合わせください。

これからも、友の会の方と一緒に



健康推進室 小木曾 芹菜

「健康で安心して住みつけられるまちづくり」をすすめていきたいと思っています。

口は健康の入り口シリーズ④

## 呼続はみんぐ歯科(仮称) 所長のご紹介



松下 幸子 所長

この度呼続はみんぐ歯科(仮称)に所長として赴任する事が決まりました、歯科医師の松下です。現在のはみんぐ歯科医長として日々地域の皆様のお口の健康のため診療に当たっています。

呼続はみんぐ歯科開設予定地の南区呼続はお子さんからご高齢の方々が住まいの地域です。呼続はみんぐ歯科でも、はみんぐ歯科同様「おいしく食べて健康なまちづくり」に貢献していきたいと思っています。幅広い年齢の方々のお口の悩みに寄り添っていき、また私自身も子供を育てる母親として、地域のお母さんと子どもたちの手助けができれば…と思っています。虫歯にならないようなお口の中を目指し、虫歯になってしまっても、ここがあるので大丈夫と思ってもらえるような場所にしていきたいです。

地域の皆様と交流を深め、どんな歯科医院にしていくか、様々な意見を取り入れていきたいとも思っています。まだまだ開設に向けて様々なハードルがありますが、皆様のお力を借りながら頑張っていくと決意しています。どうぞよろしくお願いいたします!

**業務拡大につき、スタッフを募集しています。**  
常勤・パートどちらでも可勤務時間などご希望に応じます。  
お気軽にお電話ください! ☎052-691-6480



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 はみんぐ歯科 Tel 052-691-6480

### ※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・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
	夜	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・水・木・金の午前  
大腸:水・金の午前、月・水・木・金の午後  
気管支:火の午後

曜	日	月	火	水	木	金	土
午	前	内科1 三宅 内科2 中島 内科3 西村由 内科4	小南 高木万 浅野	小南 伊藤春 前田	三宅 黒田 ○ 吉田	三宅 小林 伊藤旭	○ ○ ○
	後	小児科 吉岡毛 外科1 早川 外科2 外科3	外園 皮膚科(深津)* 鈴木 整形(長谷川)	外園 岡根 整形(竹中)	皮膚科(深津)* 藤林 整形(長谷川)	鈴木(乳腺・甲状腺) 整形(早川/長谷川)	伊藤康/水野(交代) 竹中 鈴木(乳腺・甲状腺)(隔週)
夜	診	特診 ギブス外来(竹中)	小児予防接種(吉岡) (第1,第3) 糖尿病外来(三宅)		ものわすれ外来(小林)		
	診	内科1 小南 内科2 中島 内科3 米山 内科4 西村美 小児科 伊藤康	泌尿器(鶴田) 整形(長谷川) 整形(湯川)	鈴木(乳腺・甲状腺)* 早川 整形(吉岡裕)	三宅 黒田 小林 稲垣 吉岡毛	*皮膚科 9:30~11:30 高木万 福光 森 伊藤康 岡根/(隔週) 鈴木(乳腺・甲状腺)* 整形(築瀬/高木英)	糖尿病初診者教室 最終月曜日夜(多目的室) (三宅) *鈴木(乳腺・甲状腺) 水・金隔週

**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

通所リハビリテーション (月)・(火)・(水)・(木)・(金)・(土) 9:30~15:40

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)

**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

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/吉岡			
午後(往診)		早川	大森/小松/安達	大森	小松		
夜診		大森					

**中川診療所** TEL 301-2631(代) FAX 301-3018  
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

曜	日	月	火	水	木	金	土
午前診		山口	山口	稗田※1	山口	山口	山口/大久保(交替)
午後	(往診)		山口	吉岡※2	山口	山口	第2全曜日 は休診
夜診		為近			萩原		

※1 水曜日午前診は9時30分診療開始 ※2 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

# 名南会 診療案内

# 簡単!! 健康体操

## 腕の体操

作業療法士: 原田 拓  
モデル: 小沢敬司  
(理学療法士)

### <運動の目的>

- 1 腕を上げる運動: 肩周囲の筋力をつけます。
- 2 肘を曲げ伸ばしする運動: 肘周囲の筋力をつけます。

※注意点 ・痛みがでる場合は中止してください。  
・体調に合わせて無理せず行って下さい。

<使用する物> タオル又は棒状の物

### ① 腕を上げる運動

- 椅子に腰かけた状態でリラックスします。  
両手でタオルをもち、ゆっくりと天井に向かって上げていきます。  
20回位を目安に実施します。



### ② 肘を曲げ伸ばしする運動

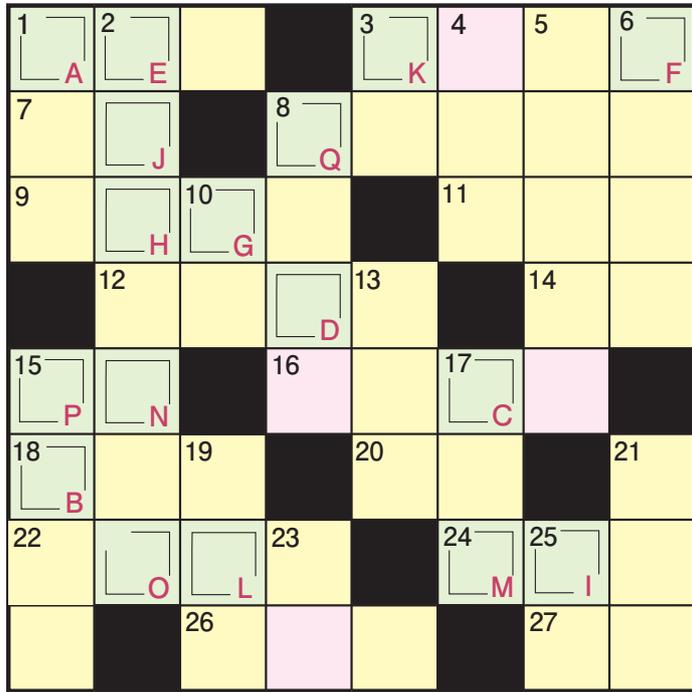
- 椅子に腰かけた状態でリラックスします。  
両手でタオルをもち、肘を引いた状態から肘を前に突き出し、伸ばします。  
20回位を目安に実施します。



第102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 空。○○○○ライン、○○○マーク、東京○○○ッリ。
  - 2 川端康成の名作と言えは。
  - 3 うどん、そば、スパゲッティは○○○類。
  - 4 吸血鬼は○○○を吸う。
  - 5 薬の飲み方には、食前・食後、○○○○○・寝る前など。
  - 6 当事者の間で取り決めること。
  - 8 首尾一貫しない、いかげんなこと。
- よこのかぎ
- 10 英語のアルファベットの第22字。U ↓ ○ ○ ↓ W。
  - 13 食欲。眠気や色気より○○○○。
  - 15 新聞、雑誌、ラジオ、テレビなどのメディア媒体。半分の値段、○○○○で売る。
  - 17 有能の反対は。
  - 19 未婚の反対は。
  - 21 ビンナガマゴロの油漬、○○○サラダ。
  - 23 海外で大人気の日本食。最近では、回転○○○が当たり前。

### よこのかぎ

- 1 ヨーロッパ中部にある永世中立国。首都はベルン。
- 3 歯科医は「はいしゃ」、眼科医は○○○○。
- 7 下手な鉄砲も○○撃てば当たる。
- 8 陰極と陽極がある、電流を流す導体。
- 9 イノシシと豚の交配雑種。
- 11 空気中に約78%含まれる、元素記号はN。
- 12 年老いてからの恋愛を歌人川田順の歌から「○○○○の恋」と言う。
- 14 斜めにいくらでもすすめる将棋の駒。
- 15 朝起きて、一番に開けるとさわやかな気分になります。
- 16 「○○○○国道」、三重・亀山から奈良・天理を結ぶ自動車専用道路の通称。
- 18 細身でしゃやなさま。
- 20 入場○○、乗車○○、食○○。
- 22 数の数え方、やっつ→○○○○→とお。
- 24 ネッシーが住むと言い伝えがある、英国スコットランドの湖。
- 26 土用の丑の日には、もちろん○○○。
- 27 平常○○、自尊○○、野○○。

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(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。

475号の答えは「ヒトナニ タタミノウエノ ツキミカナ(人並みに 畳の上の 月見かな)」(小林一茶の俳句) 31通の応募があり、全員正解。(当選者) 横地 眞佐子さん(南区三吉町) 曾我 則子さん(南区平子) 山北 桃子さん(四日市市)

# 健康レシピ

名南病院栄養課 調理師  
妻川 春乃

## タラのレンジ蒸し



\*\*\*\*\* 作り方 \*\*\*\*\*

1人分129キロカロリー 塩分1.1g

\*\*\*\*\* 材料(1人分) \*\*\*\*\*

- タラ \_\_\_\_\_ 1切れ
- 白菜 \_\_\_\_\_ 50g
- ベーコン \_\_\_\_\_ 1枚
- エリンギ、しめじ \_\_\_\_\_ 各10g
- ブロッコリー \_\_\_\_\_ 20g
- 酒 \_\_\_\_\_ 大さじ1
- 醤油 \_\_\_\_\_ 小さじ1
- 塩こしょう

- お皿に白菜をのせ、塩こしょうをしたタラをのせる。
- その上に他の材料をのせ、酒・醤油をふりかける。
- ラップをフワッとかぶせ、レンジで3~4分加熱する。

タラは高タンパクで消化の良い食材です。  
タウリンも多く含まれているため、余計なコレステロールが排出され、  
高血圧や生活習慣の予防に大きな効果を発揮します。

# 投稿 読者のひろば

いろいろな病気の理解を

毎月、簡単・健康体操を楽しみにしています。でもすぐに忘れて継続できません。「自閉症スペクトラム2」の記事は、私達が知らずにいる為に起きる事柄についてわかりやすく書いて下さって、本当に良かったです。もっとたくさんの方が理解していたらいい社会になりますね。

南区明治 半場 新哉さん

ペットとの生活…平和に願いを

以前ペットシヨップ勤務だったので、繁殖犬飼われてる記事に興味もちました。我が家にもたくさん沢山のペットが多々いますが、「平和だから仲が良い」納得です。これからも平和な日本が続きますように!

南区堤町 村林 まりさん

もしもの時…災害対策万全に

私たちの住む中川区は、海拔0m以下の低い土地です。台風が多いこの時期は、川の氾濫が一番こわいです。もしもの時の為に、日頃から家族との待ち合わせ場所、連絡先など、もう一度確認しておくといいですね!

中川区下之色町 中島 輝夫さん

川柳

一言が 励みになって 今日からも  
ポスターに 首肯きいづもの 道を行く  
対応の 優しさがふと 身にしみて  
確信の 大樹揺るがぬ 根を張って  
専横に 負けぬ庶民の 火の言葉

港区木場町 松井 俊宏さん