

2015NPT再検討会議に 青年職員2名を派遣

核兵器のない世界をめざして

めい
なん

第480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

〈2010年NPT再検討会議 ニューヨークにて〉

2015NPT再検討会議 現地での行動予定

4/25(土)	現地到着 核兵器廃絶会議
4/26(日)	集会と行進、平和フェスティバル
4/27(月)	NPT再検討会議、国際シンポジウム、 代表部訪問、署名提出
4/28(火)	NGO行動参加、世界青年集会、階層別の集い
4/29(水)	観光
4/30(木)	現地出発

- ニューヨーク行動や各地訪問で、被爆証言を行い、原爆展など被爆者の活動を支援
- ニューヨーク行動後、米国とカナダの各地を訪問し、被爆者遊説活動、現地の反核・平和団体との交流を深める

みんなの思いが詰まった旗をニューヨークでアピールしました。
前回参加者の吉岡モモ医師(中)、丹羽史架さん(右)

核不拡散条約(NPT)は、核兵器保有国の増加を防ぐことを目的とした条約です。1968年に署名が始まり、1970年に条約として正式に発効しました。加盟国は190カ国(2012年4月現在)で参加していない国は核を保有しているインドとパキスタン、保有しているとみられるイスラエルで、北朝鮮も脱退したと主張しています。条約の内容は大きく分けて3つあります。1つ目は核不拡散です。米国、英国、中国、ロシア、フランスを「核兵器国」と定め、それ以外の国に核兵器を渡すこと、開発を援助することを禁じています。2つ目は、核軍縮です。条約加盟国が誠実に核軍縮交渉を行う義務を定めています。3つ目は、原子力の平和利用です。今回私たちの向かうNPT再検討会議とは、NPTの運用状況を検討するため1995年から5年ごとにニューヨークの国連本部で開催されている会議で、2015年4月に行われます。

NPT再検討会議

とは?

前回参加者からの応援メッセージ



名南病院
小児科医師
吉岡 モモ

5年前、まだ研修医の私は事務の丹羽さんとともに名南会代表として派遣していただきました。行く前に、職員有志で民医連綱領の一部を英訳した手書きの旗を作りました。ちょうどその年の初めに綱領が改定され、新しい平和の項目がかつてよくて「ぜひ世界にアピールしたい」と盛り上がりました。今思えば、名南会の名前もローマ字でかけばよかった…。その後、この旗は民医連の宣伝物として諸所で登

場することになります。私にとつては亡き友人との思い出であり、とても誇りに思います。さて、ニューヨークでは着くなり爆弾テロがあったり、署名中にイタリア人にナンパされたりしましたが、世界中から集まった核廃絶を訴える人たちの熱い思いに相当刺激を受けました。あの時はまだ福島で悲劇が起きるとは誰も思っていなかったが、原発事故での環境破壊は会議でも議論になっていました。だからこそ、ぜひ「ヒロシマ、ナガサキ、フクシマのある日本」の代表として、派遣される2名には私たちの想いを伝えに行ってきたと思っています。

「ヒロシマ、ナガサキ、フクシマのある日本」の代表として



名南病院
医事課
梶田 弘平

核兵器廃絶への 気持ちを強く

この度名南会の代表として、ニューヨークで行われるNPT再検討会議へ参加します。名南病院医事課の梶田です。昨年名南会に入職し、社保平和委員での取り組みや平和行進・原水禁世界大会へ参加させて頂き、戦争に対する反対の気持ちや、核兵器廃絶への気持ちというのは入職前と比べ強くなりました。今回参加させて頂くことになり、世界の同じ思いを持つ方々と共に、世界中から核がなくなることを目標に掲げ前進させられるよう活動していきたいと思っています。



名南ふれあい病院
リハビリテーション課
萩瀬 卓哉

多くの人とふれあい、 学び、感じてきます。

私自身は原爆の恐ろしさというものを体験したことはありませんが、学生時代に広島、長崎に行き、資料館、被爆者の方の話を聞いたことがあります。その時の体験は今も痛烈に残っています。核兵器は今も瞬間で多くの命を奪う大変危険なものです。原爆を唯一体験した日本国民だからこそ、原爆の恐ろしさを訴え、私が参加することで、少しでも核兵器のない、平和な世界になればと考えます。また今回の参加で多くの人とふれあい、学び感じてきたいです。

今回ニューヨークへ派遣する職員



事業所トピックス

名南病院

今年度は、2年にわたって続いた「名南病院リニューアル」が完了し、今後名南病院の協同基金目標達成に向けて、どのように訴えていくか難しいところでした。

しかし、看護部門が独自に300万円達成を決意。年末に目標を突破しました。その額310万4千円。おかげで病院目標もその6割を超えることができました。

看護部門で作成した、「めいちゃんと

びよんのQ&A」活用で協同基金を解りやすく説明したり、決算結果を独自に解説するなど、スタッフの理解を深める努力をしました。年

末の報告では「11月は協力が少なく達成できるか不安でした。しかし、課長や地域推進委員会のメンバーがスタッフ、患者さんに働きかけたおかげで、目標を達成しました。みんなで協力して頑張れば、達成できるという確信が持てました！」「今後は、積み立て職員を増やしていきたい。申込みをされていない方中心に声をかけていきますので、3口（6,000円）以上での申込みを」と呼びかけています。



「めいちゃんとびよんのQ&A」を手にがんばっている看護課長室のみなさん！

施設利用費でお困りの際は「相談下さい

事例紹介 かたらいの里無料低額利用事業

昨年6月より、かたらいの里では無料低額利用事業を開始しております。今回はその事例を紹介します。

Aさんは70代男性で妻と2人暮らし。昨 autumn にかたらいの里に入所。若い頃から飲酒・DV問題があり、収入は飲酒・遊興に充てる為、妻が身内から借金をして生活費を賄う、また自身の通院を控える等苦労して生活されてきました。夫婦とも年金収入と昨年度僅かに事業収入があった為、ぎりぎり非課税世帯にならず、施設利用費の支払いが大きな課題となりました。

かたらいの里入所後、無料低額利用

事業の申請をされ、何度かの面談を経て、利用料の10%免除が適用されました（3か月後に更新手続きあり）。今

後は、この事業を利用いただきながら、家計とご家族の生活の安定が図れるよう、支援していきたいと思えます。

この事例のように飲酒やDV等があつて、外部に相談できず身内で問題を抱え込み、適切な助言・支援を受けられない方はとても多いと思われま

す。私たち相談員は、経済的な困難がどのような生活歴・生活背景から起

因しているのかをき

ちんと把握し、適切な支援につなげていく

ことが大切であると、

この事例を通じて再認識することができました。

どのような事由でも、施設の利用が経済的に困難な為、困っている・利用がためらわれている場合は、是非一度ご相談ください。

かたらいの里支援相談員 岩本 操



くらしの法律相談

昔、石綿（アスベスト）を使った職場で働いていました。石綿で健康を害することがありますか？

Q 昔、石綿を使った職場で働いていました。石綿で健康を害することがありますか？



名古屋南部法律事務所 弁護士 田巻 紘子

A 2014年10月、最高裁判所が大阪泉南地域でアスベスト加工業に従事していた労働者の健康被害について、国にアスベスト規制の遅れがあつたことを原因に国家賠償を命じました。厚生労働大臣の謝罪をテレビなどでごらんになった方も多いことでしょう。

アスベストは建材（吹き付け、成形ボード）、断熱材、保温材などとして多用されてきた鉱物です。その粉じんが肺に入ると、ガン（肺ガン、中皮腫）になったり、石綿肺（じん肺の一種）になったり、と人体への有害性が高いです。日本では国の規制が遅れ、多くの労働者が石綿粉じんを吸い込みました（ばく露といいます）。仕事でばく露した石綿粉じんのため、ガンや石綿肺などを発症した場合には労災の補償が受けられる可能性があります。石綿は発病までの潜伏期間が長く、いつばく露したかわかりにくいのが特徴です。若い頃からの職歴、それぞれの仕事内容をできる限り書き出して弁護士に相談することをおすすめします。仮に仕事でばく露がいえなくても、石綿を扱う事業所の周辺住民などを対象とした石綿健康被害救済制度の補償を受けることができる場合があります。気軽に二度、ぜひ相談してください。

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

共同組織 (社員・協同基金・友の会) のページ



バザーの様子

名南健康友の会 副会長
新春のつどい実行委員長
尾鍋 トシ子

「安心して住み続けられるまちづくり」をすすめるために頑張りたいと思います。よろしくお願ひします。

「新春のつどい」へのご協力ありがとうございました。1月24日開催の新春のつどいには300名を超えるご参加いただき、初めての企画に不安もありましたが、それを吹き飛ばす盛況でも嬉しく思いました。出演者の方々は、素人の私たちに多大な援助をいただき、その上に素晴らしい演技を披露していただきました。す足を運んでいただき「良かったよ」「来年もやってね」との励ましのお言葉に胸が熱くなる思いでした。この事を通じて地域の皆様との輪も大きく広がり、1年間また頑張ろうと勇気がわいてきました。今年も厳しい年になると思いますが、

新春のつどい

2015 はじめての
名南健康友の会文化企画



名遊会



瑞穂新婦人の会



名南会 職員
琉球舞踊 松岡さん



嵐流

邦&Q(進歩のない芸人)

かすりの会と越中おわらの会

私の所属する「歩む会」は「名古屋民族舞踊研究かすりの会」の現地取材時の運転や記録、資料収集、写真係など一緒に行ったり、公演の際の裏方等の協力をしたりする応援団です。



縁あって新春のつどいの運営を舞台監督として手伝い、また舞台転換要員とビデオ撮影に4名(1名は出演者)が応援にかけつけ、皆さんの手作り状態の催事でしたがリハールも予定時間より早く終わわり、本番も観客から声がかかるほど喜んでいただき安堵しています。南文化小劇場のスタッフの協力も大きな支えでした。

かすりの会の立方(たちかた・踊る)と歩む会の裏方はいつでも出向きますので皆さんからの声掛けをお待ちしています。ありがとうございました。

歩む会 加藤 明

竹中正道とふれあい合唱団 高橋ゆうすけと三線仲間

みなで踊ったオリオンビール
受付では、新春のつどいらしく晴れやかな振り袖姿で出迎えてくれました。



3月以降の 予定行事

- 3/10(火) ふれあい喫茶 10:00~
ふれあい病院 1Fロビー
- 3/3(火) 名南診お食事サロン 11:30~
名南診療所 2F多目的室
- 3/17(火) ゆめっこ広場 10:00~
ふれあいヴィレヂ
- 3/20(金) ふれあいお食事サロン 11:30~
ふれあいヴィレヂ

- 4/18(土) 歴史探訪ウォーキング&健康ハイキング合同企画「明治村へ行こう!」
集合場所:コース①金山駅 コース②伝馬町
参加費:入村料、交通費、昼食費は自費となります。
(お得なチケットもあります。詳しくはチラシをご覧ください)
明治村
- 4/25(土) 平成27年度「名南健康友の会総会」14:00~
名南病院講堂「くるくるプラザ」
- 4/30(木) おしゃべりわいわいクッキング 10:30~
南区役所5F
- 5/16(土) 名南健康友の会 春の行楽
青山高原

- ### 名南健康友の会 保健学校
- 開校式:2015年2月28日(土)14:00~(予定)
○場 所:名南病院講堂 「くるくるプラザ」
安心して暮らし続けられる街づくりと一緒にすすめていきませんか?
自分に・家族に・近所に役立つ実践的な講座を開きます。
- | カリキュラム | 第1講座 | 第2講座 | 第3講座 | 第4講座 | 第5講座 |
|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 会場 | 名南病院 講堂 | 名南病院 講堂 | 名南病院 講堂 | 名南病院 講堂 | 名南病院 講堂 |
| ふれあいヴィレヂ | ふれあいヴィレヂ | ふれあいヴィレヂ | ふれあいヴィレヂ | ふれあいヴィレヂ | ふれあいヴィレヂ |
| 瑞穂生涯学習センター | 瑞穂生涯学習センター | 瑞穂生涯学習センター | 瑞穂生涯学習センター | 瑞穂生涯学習センター | 瑞穂生涯学習センター |
| 卒業式 | 卒業式 | 卒業式 | 卒業式 | 卒業式 | 卒業式 |
- 詳しくは 名南健康友の会事務局 Tel 052-692-7544 まで



下之一色城址碑(正色小学校内)

あつた一色城が築かれていましたが、前田家が豊臣秀吉についたため、徳川・織田の軍勢に敗れ、落城しました。この城址は、度重なる河川の改修のために失われてしまいました。現在の三日月橋の下流辺りにあつたと云われています。この城の存在を示す石碑は、新川沿いの正色小学校の校地に建てられています。

下之一色は江戸時代から続いた漁業の町であり、大正元年には下之一色魚市場が開かれ、翌年には名古屋市内から電車が開通するなどの繁栄ぶりを極めました。ところが、引き続き埋立地の造成のため、漁場が奪われ漁港としての役割を果たすことができなくなっていました。今でも下之一色町にはかつて栄えた漁業の町の面影を見ることが出来ます。

中川健康友の会	3月以降の予定行事	春の健康講座 「オレオレ詐欺撃退法」(仮題) ○講 師：平松清志弁護士(高畑アクセス法律事務所) ○日 時：3月14日(土)14:00～ ○場 所：中川診療所外来待合ルーム	中川健康友の会総会 ○日 時：4月25日(土)14:00～ ○場 所：中川診療所外来待合ルーム *記念講演「こどもの貧困とどう向き合うか～民医連の小児科医として～」 (お話し：吉岡モモ 名南病院小児科医師)、総会議事・懇親会
		お花見ウォーキング ○日 時：4月21日(火)10:00～ ○場 所：戸田川緑地公園	中川診療所 (詳しくは、次号で案内予定) 「2015春の健康まつり」 ○日 程：5月24日(日) ○場 所：中川診療所

2015年3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	5日(木)	14:00～	道徳地域合同班会	保健学校へ参加	名南わいわい広場	2日(月)	16:00～	えんがわ班	腰痛について	デイサービスえんがわ	
	10日(木)	14:30～	南木場班	保健学校へ参加	土肥宅	3日(火)	19:00～	御剣班	ダンベル体操	水谷宅	
	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	4日(水)	14:00～	昭和区健康サロン	ボールを使った体操	ハットリ	
	23日(月)	13:00～	囲碁教室	ブチ健康体操	名南わいわい広場	10日(火)	13:30～	絵手紙教室	口腔ケアについて	名南診2F多目的室	
	26日(木)	10:00～	新三条班	睡眠について	牧野宅	11日(水)	10:30～	コーポラス班	花粉症対策	コーポラス集会室	
	27日(金)	14:00～	名南班	転倒予防体操	久保寺宅	12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	
	28日(土)	13:30～	水彩画教室	水彩画	名南病院多目的室	14日(土)	14:00～	平郷班	骨粗しょう症の治療	あみん	
	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	17日(火)	13:30～	豊北・診療所合同班	歯を丈夫に保つ方法(入れ歯の上手な手入れ方法も)	伝馬コミセン	
	毎週月曜日	13:00～	囲碁の会	囲碁	名南わいわい広場	19日(木)	14:00～	健康サロン遠源	保健学校参加	遠源さん	
	毎週火曜日	10:00～	ラジオ体操	ラジオ体操 +α	名南病院講堂	20日(金)	14:00～	ひよこ昼班	塩分と尿の関係について(塩分の取りすぎ)	たまり場ひよこ	
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	23日(月)	14:30～	北原班	腰痛について	湯浅宅		
名南ふれあい病院地域	9日(月)	15:00～	滝の水班	病院介護施設について	佐藤宅	26日(木)	10:00～	八事班	膝・腰の痛み	八事コミセン	
	12日(木)	14:00～	豊田地域班	骨粗しょう症(骨量測定もあわせて)	ふれあいヴィレヂ	26日(木)	14:00～	編み物同好会	編み物	名南診2F多目的室	
	14日(土)	13:00～	ひまわり班	パーキンソン病について	鎌田宅	中川診療所地域	17日(火)	10:00～	たんぼぼ班	介護保険について	中川診友の会ルーム
	17日(火)	13:30～	コスモス班	花粉症対策	えがおたまり場		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
	18日(水)	13:00～	なでしこ班	うつにならないために	えがおたまり場		毎週土曜	14:00～	ヨガ班	ヨガ	中川診友の会ルーム
	ボラン ティア	名南病院	ほんわか喫茶	毎週月曜日 10:00～11:30	名南わいわい広場		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
名南診療所		お食事サロン名南診	3月3日 11:30～	名南診療所2F多目的室	毎月第4土曜日	13:00～	囲碁の会	囲碁	中川診友の会ルーム		
		コーヒーサロン	毎週月曜日 10:00～12:00 ※第4月曜日はサービスデー		保健学校 14:00～ 3月 3・10・17・24日(名南病院講堂) 3月 5・12・19・26日(瑞穂生涯学習センター) 3月 6・13・20・27日(ふれあいヴィレヂ)						
中川診療所		サロン・なかしんさん(コーヒー、お茶付)	毎週木曜日 10:30～11:30	中川診友の会ルーム	まちかど健康チェック 3月24日(火) 11:00～ アピタ						
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	ふれあいヴィレヂ3F	※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							
	コーヒーサロン	毎月第1・2火曜日 10:00～11:30	名南ふれあい病院ラウンジ								

らいの里の請求業務、書類

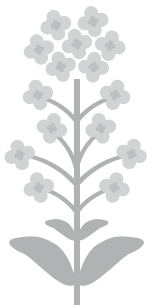
案内、ふれあい病院・かた

他にも、健康診断のご

顔として、親切丁寧をモッ

トーに皆さんをお迎えして

おります。



職場紹介 第38回

名南ふれあい病院医事課

名南ふれあい病院医事課
事務 二村 浩美

口は健康の入り口シリーズ④
建設工事進んでいます！ ～呼続はみんぐ歯科～



5月1日オープン予定の「呼続はみんぐ歯科」の建設工事が進んでいます。「医療法人はみんぐ」としては2つ目の事業所となる、2階建てのこじんまりとした歯科医院です。

現在、地元のはみんぐ会会員さんと開設メンバーを中心に、ご近所へのごあいさつまわりを行っています。工事が始まる前から立ててあった看板『第2はみんぐ歯科開設予定地』の効果で、すぐご近所の方からは「歯医者さんができるんですね。便利になってうれしいです。」という声が多く聞かれます。

最近の新聞記事に、学校歯科検診の結果で「受診が必要」と判断された小学生の半分と中学生の3分の2は歯科に行っていないという調査結果が載っていました。歯科になかなかかれない生活背景をとらえながら、地域のみなさんに信頼され、こどもからお年寄りまで誰でも安心してかかる歯科診療所づくりをめざします。



1月末基礎工事終了



場所：名古屋市南区汐田町3丁目<呼続学区>

呼続はみんぐ歯科(仮称) 2015年5月オープン予定
南区汐田町3-15

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 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

午前
午後
夜

受付
診療
受付
診療

8:30～11:30
9:00～12:00
5:30～7:30
6:00～8:00

※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 内科 2 内科 3 内科 4	三宅 中島 西村由 平松	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 松尾	○ ○ ○
	小児科	吉岡モ	外園	外園	外園	吉岡モ	伊藤康/水野(交代)
	外科 1 外科 2 外科 3	早川	皮膚科(深津)* 鈴木 整形(長谷川)	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)	竹中 鈴木(乳腺・甲状腺)(隔週)
午後	特 診	ギプス外来 (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)		
夜 診	内科 1 内科 2 内科 3 内科 4	小南 中島 米山 西村美		三宅 黒田 小林 稲垣	※皮膚科 9:30～11:30	高木万 福光 森	・糖尿病初診者教室 最終月曜日夜(多目的室) (三宅)
	小児科	伊藤康		吉岡モ		伊藤康 岡根/(隔週) 鈴木(乳腺・甲状腺)* 整形(築瀬/高木実)	★鈴木(乳腺・甲状腺) 水・金隔週
	外科 1 外科 2 外科 3	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)			

名南ふれあい病院

診療科目
内科・外科・小児科・消化器内科・循環器内科・
呼吸器内科・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		○	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)(家田)

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

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

診療科目
内科・小児科

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金曜日は休診	
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きずな

TEL 692-4038 FAX 692-7092

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)

名南会診療案内

2015年3月より

簡単!!
健康体操

背筋の体操

作業療法士：原田 拓
モデル：三枝 千紘
(理学療法士)

〈運動の目的〉

1 腕を上には伸ばす運動:背筋の筋肉を伸ばします。

2 腕を横に動かす運動:背筋・お腹周りの筋肉を伸ばします。

※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。

① 腕を上には伸ばす運動

1) 椅子に腰かけた状態でリラックスします。

両手を組んで、腕を天井に向かってゆっくりと伸ばします。

20回位を目安に実施します。



② 腕を横に動かす運動

1) 椅子に腰かけた状態でリラックスします。

両手を組んで、腕を横にゆっくりと動かします。

左右20回位を目安に実施します。



第105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

1	2	3	4	5	6	7
8				9		
10			11		12	
12		13			14	
15	16			17		
	18		19			
20			21			22
		23		24		

【パズルの解き方】

クロスを解いてA～G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 不安と期待の季節です

A	B	C	D	E	F	G

よこのかぎ

1 主に弦楽器で行う、ふるえるように聞こえる音。

5 劇場・相撲場などで一段高くなった、板を敷いて作った見物席。

8 列車などの行動の段取り。

10 体にも心にも付きますが、後者の方が回復に手こずることも。

11 「絶句」を〇〇とも読みます。

12 濾過に使う紙。

13 1954年の米の核実験場の一部、この時、日本の第五福竜丸が被爆しました。

15 品物を売り歩く人。

17 知多半島と渥美半島の間にある島。

18 昔は家々に売りに来て、親しみがありました。

20 雨の日が多いこと。

21 江戸落語「目黒の〇〇〇」は有名です。

23 一定の地域。

24 来たかとカモメに問うのは？

たてのかぎ

1 日本の地名の中では、世界で一番有名なもの。

2 眼鏡の主要部分。

3 はつきりせず、ぼんやりした状態を曖昧〇〇と。

4 乱暴な行いの者を、〇〇〇〇〇〇者めがと。

5 料理も医療も〇〇〇〇加減が重要。

6 七福神の一人、長寿を授ける神。

7 こうされると、逆にしたくなります。

9 高い技術を使える者。

13 後を付けられています。

14 おっとりしていると、こう言われるかも。

16 陸地から遠く離れた島。

19 農作物の出来が悪いこと、豊作の反対？

20 使いすぎると色々な所に出来まます。漢字では「胼胝」とも書きます。

22 階〇〇、石〇〇〇、はし〇〇〇。

早くみんな目を覚ましてー!

衆議院選挙では自民党の2名の女性国会議員(金とつちわで辞任に追い込まれた)がなんと当選している。信じられない。こんな人を選ぶ地元の人達どうかしてる!これだから、いつかにつに自民党の人達は反省しない!(普通立候補しないだろう!)一票入れる時は考えて欲しい。お願いだから。これはぐちです。でも共産党は21名と大躍進した。早くみんな目を覚ましてー!

岐阜県本巣郡 河野 千尋さん

降り積もる雪の中、クイズを楽しんでいます

私の住む町(会津若松)は、70cmもの雪が降り、道路にはフルが入り雪をかいてくれるけれど、2・3日でまた粉雪からボタン雪となり、根雪の上にさらに降り積もり雨戸をしめて家にもって、クイズを楽しんでいます。

福島県会津若松市 青野 淳子さん

「羊」で運氣アップ

古来より羊は、群れをなすので家族安泰を表すとされています。今年は縁起のいい羊年なので、家族全員が健康で元気に過ごせるようにしたいです。「美」「祥」「善」など良い意味を持つ漢字を並べると「羊」が隠れているので、運氣アップですね!

中川区下之二色町 中島 淑恵さん

川柳

戦後とは 平和守った 年月だ
雨上がり 夕焼の空 頬赤く
主権者と 悔いなく胸を 張れる票
救急車 生命を乗せて 夜を走る
真理とは 寒梅に似る 先人が
港区木場町 松井 俊宏さん

健康レシピ

名南病院 調理師 都築 智也

さつまいもと
りんごのきんとん



***** 材料(2人分) *****

皮むきさつまいも 150g
A 水 100ml
砂糖 小さじ2
塩 ひとつまみ
りんご 皮付き120g
水 50cc
砂 小さじ1

***** 作り方 *****

1人分当たり149キロカロリー 塩分0.2g

① さつまいもは1cm厚さの輪切りにして水にさらし、水気を切る。
鍋に入れてかぶるくらいの水を加えて煮立て、弱火にして柔らかくなるまでゆで、ざるにあげて湯を捨てる。

② 鍋にさつまいもを入れてつぶし、Aを加え混ぜ、中火にかけて混ぜながらとろりとなるまで煮詰める。

③ りんごはくし形切りにし、1cm幅に切る。別の鍋に入れ、水と砂糖を加えて弱火で3~4分煮る。

④ ③の汁気をきり、さつまいもと混ぜ合わせる。

じゃがいもやさつまいもなどの芋類は食物繊維が多く、おなかのトラブルを改善します。りんごもおなかにやさしい素材です。