

地域にはたくさんの仲間がいると実感!!

名南健康友の会 世話人さん交流会開催

2/14

めい なん

第481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



めいなん新聞を手配りする世話人さん、コーヒースалон・お食事会などの活動に参加しているボランティアさんの交流会を名南病院講堂にて開催しました。現在名南健康友の会では、200名を超える会員さんが世話人・ボランティアに参加しており、そのうち56名の方が交流会に参加しました。

この間名南健康友の会を取り組んでいる様々な活動を振り返りながら、友の会役員で作ったぜんざいに舌鼓。三味線や三線の出し物の後、アカーデオンを伴奏にみんなで歌を歌って交流を深めました。各地域の世話人さん・ボランティアさんの顔合わせもでき、「地域を越えて交流ができ、こんなにたくさんの方が関わっていることにびっくりした」「とても高齢の方も頑張っているのがわかって感動した」「たくさんの方と交流ができ、友達もできて楽しかった」と感想が寄せられ、「温かい雰囲気の中で楽しい交流会になりました」。



広がる世話人・ボランティア活動

地域の居場所作り

12年続いている名南診コーヒーサロン

秘訣は無理せず楽しんで

名南診コーヒーサロンは12年前名南診療所リニューアルオープン後に始まりました。

コーヒースалон開設当初からボランティアに参加している皆さんに、ここまでボランティアを続けてこられた秘訣を尋ねました。

「それぞれに得意分野があつて、フォローしあつてサロンをやっているから」「生活や都合に合わせてや

れるのが良い」「みんなに会うのが楽しい!」なんてボランティアなんてお金にならないことやってるの?と人に言われたけど、お金じゃないんだよね!無理せず、なにより楽しいからが秘訣のようです。

今も常連の方がとても多く、サロンの雰囲気も家族のようです。その顔をしばらく見ないと心配になり、お互いに安否を尋ね合ったりしています。独居高齢者も増えている中で、とても大事なつながり作りの場になっています。



写真は「左から尾鍋さん・内山さん・伊藤さん・石川さん」

世話人さん募集しています

新聞配りに感謝!!

私はめいなん新聞の配達をしています。世話人さん6人へ新聞をおろし、私個人は150軒配っています。いつもは自転車2時間、しかし今回はたまたま1週間前に左膝と右肩を痛めていました。皆さんからやさしい言葉、励ましをたくさん頂きました。とても歩ける状態ではなかったので「無理やなあ」と思いつつ、職員さんも手い

最後に名南診
コーヒースалонの
自慢を3つ

- コーヒーがおいしい!と評判
- 何でも話せるよ!!
- 山盛りの菓子食べ放題(持ち帰りは駄目よ)。第4月曜日はシュークリームが出ます。



お食事サロン



ふれあいお食事サロンを始めて2年になりますが、始めたきっかけは、ふれあい地域で1人住まいの方や昼間1人で生活している方々に、たまにはみんなと一緒に食事しながら、おしゃべりを楽しんでもらおうと思い、4、5名の友の会ボランティアで始め、毎回20名ほどの人数で行っていました。スタート時は、毎回メニューを前もって予告していましたが、今では当日の楽しみで、今回はどんなメニューかな?と想像して来ていただいています。豊田班が出来てからは、ボランティアも少し増えました。特に気を使うのは、食べやすい大きさ、やわらかさにとっています。

食事の後は、食事の感想や希望などを聞き、歌を歌ったり、雑談をしながら次回を楽しみにしています。

名南ふれあい病院地域支部長 伊東 繁

JCHO中京病院 第5回

市民公開講座

2月21日(土)

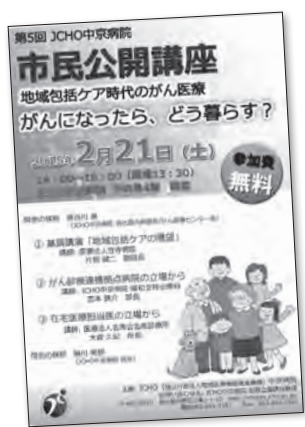


今回のテーマは「地域包括ケア時代のがん医療・がんになったら、どう暮らす?」。基

調講演「地域包括ケアの展望」(笠寺病院片桐副院長)の後、「在宅医療担当医の立場から」(名南診療所大森所長)、「がん診療連携拠点病院の立場から」(中京病院緩和支援診療科吉本部長)の3つの講演がありました。

笠寺病院片桐副院長のお話はユーモアたっぷりでありやすく、地域包括ケアの構想などがよくわかりました。次が大森所長の「在宅医療担当医の立場から」の講演でした。この日のために新調されたスーツ姿で、いろいろな患者さんの症例をまじえながらお話しされ、いつもながらとても暖かく、患者さんやご家族の方の

気持ちを含め取って治療している様子が感じられました。患者さんの本心に幸せそうな笑顔の写真も紹介されており、自分の最期もこんなふうだったらいいな!と思えるお話でした。偶然にも最後に挨拶された中京病院の絹川院長の診られた患者さんが大森所長の話の中で紹介され、院長も自分の診られた患者さんのその後がわかり感動しておられました。最後に吉本医師より中京病院での緩和医療の取り組みについてのお話もあり、とても勉強になる講座でした。



事業所トピックス

名南ふれあい病院

2014年度

第3回健康講座開催

2月27日

名南ふれあい病院にて小児リハビリ、発達障害相談の診療を始めて4ヶ月経ちました。そこで、当院の周辺地域のお母さん方を対象に「ちょっと気になることもたち」発達障害とは(講師・吉岡医師・名南病院小児科)の健康講座を開きました。当日は、コミセンに貼りだし

たポスター、案内ビラを見て参加した方など7人の参加者がありました。参加者の中には、「孫のことが気になる」と思い参加した方、「こどもの行動で気になって」と子連れで参加したお母さん、保育園の職員の方もいました。吉岡医師の話のあといろんな質問や参加者の経験など様々な発言がありました。そして、「講師の話は、わかりやすく良かった。」「発達障害は子どもの問題と違って、いづれ高齢者になっていくので長い一生ものの問題なのだと思った。」と感想が寄せられました。



吉岡医師(右から2番目)の講座ではいろいろな質問がだされました。

医療法人 名南会社員各位

医療法人名南会 第50回定時社員総会のご通知

法人定款第22条、第25条及び第27条の規定による

「医療法人名南会 第50回定時社員総会」を開催いたしますのでご通知申し上げます。

2015年3月

医療法人名南会

理事長 三宅 隆史

日時: 2015年5月30日(土)

午後2時~4時 総会議事

(休憩)

午後4時30分~6時 総会参加者懇親会(同会場にて)

場所: 金山・労働会館東館2Fホール 名古屋市熱田区沢下町9-7



くらしの法律相談

地方選挙と「憲法9条」

今年4月には各地で地方選挙が行われます。地方選挙は私たちの身近な自治体の議員や首長を選ぶ選挙ですから、くらしに密接にかかわる政策(国保料の値下げ、保育所の増設など)が大きな争点です。今回の地方選挙では、もう一つ、とても大きな争点があります。それは、日本がこのまま戦争政策をすすめていくかどうか、ということです。

安倍政権は、①日本が攻められていなくても「自衛」を理由に自衛隊を海外へ送りだし武力を行使する(集団的自衛権)、②人道支援目的やPKO参加のために自衛隊を海外へ送りだすときに周りで

戦闘が行われていても撤退させない、等を実現する法律成立を目指しています。言葉上は「平和」のため、「自衛」のためというたうので良さそうに思えてしまいます。で



名古屋南部法律事務所 弁護士

田巻 紘子

も実際にはいつでもどこでも日本が戦争できる(日本の若者に他国の人を殺させる)ことがねらいです。あわせて、国内に対しては常に「有事」にして、政府に権限を集中させ、国民・国民生活(表現・報道・思想・教育など)を統制するねらいもあります。現代版「国家総動員」になりかねません。そのため

これらの法律は4月の地方選挙後に国会で一括・集中審議に入ります。地方選挙で政府の勢いを失わせることが、これらの戦争政策への「NO」につながるのです。未来を見据えて、大事な票を投じたいですね。

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



名南健康友の会 総会議案骨子

医療法人名南会とともに、 安心して住み続けられるまちづくりを進めよう

1 健康づくりのとりくみ

◆ 健診の取り組みをすすめてきました。

- ・「特定健診」
- ・「大腸がん検診」
- ・「乳がん検診」ほか

◆ 名南会とも協力しながら、取り組みを進めてきました。

- ・「秋の健康チャレンジ」6カ所
- ・「街かど健康チェック」毎月第4火曜日 アピタ南店
- ・「健康体操サロン」4カ所
- ・「健康ハイキング・健康ウォーキング」2カ所
- ・「歴史探訪ウォーキング」3カ所
- ・「保健学校」3カ所
- ・「健康講座・懇談会」2カ所



2014年度のとりくみのまとめ

2 社会保障・平和・まちづくりのとりくみ

◆ 戦後70年をむかえるにあたって、平和をテーマに取り組みをすすめてきました。

・平和を考えるツアーを11月に実施しました。(※新たな取り組み)

◆ 「満蒙開拓平和記念館と飯田メガソーラー・エコハウス見学ツアー」

戦争体験を語り継ぐ取り組みを名南会とともにすすめていくきっかけとなりました。

◆ 名南会、地域諸団体と共同して、安心して住み続けられるまちづくりに取り組んできました。

地域諸団体との共同…

・「南区減免の会」「瑞穂区すすめる会」「瑞穂区革新の会」への参加。街角ウォッチングの実施。

◆ 名南会との共同…

様々なボランティア活動に取り組んできました。



3 仲間増やし・組織づくりのとりくみ

◆ 地域の他の団体・サークルとの取り組みをすすめました。

・「新春のつどい」を1月に開催しました。(※新たな取り組み)

◆ 春の行楽を5月に実施しました。

◆ 名南会・地域諸団体と共同でたくさん企画を催し、参加しました。

・「瑞穂夏祭り」「道徳平和盆踊り」

・「各地域健康まつり」3カ所

◆ 全国の共同組織の方々と交流を深め、その経験を学んできました。

・「全国共同組織活動交流集会」9月神戸

◆ 班会や教室を各地で開催しています。今年度は3つの班が新たに結成されました。

・「ラジオ体操班」

・「健康サロン「遠源」」

・「豊田地域班」

◆ ボランティアや企画を通じて世話人さんが多く誕生しました。

◆ 友の会の様々な取り組みをすすめるための資金作りを、みんなで協力して取り組んできました。

4 名南会を資金の面から支えるとりくみ

◆ 班会や地域で協同基金積立通帳の取り組みを積極的に行っていました。

◆ 名南会職員と共同で、外来行動・訪問行動に取り組めました。

◆ 名南会職員と共同で、外来行動・訪問行動に取り組めました。



名南健康友の会総会

○日時：4月25日(土) 14:00～
○場所：名南病院講堂「くるくるプラザ」
講演「友の会と職員が共同ですすめるまちづくり」
(お話し：平松博之 名南会本部事務局長)、
総会議事・交流会・バザー・喫茶・福引き

中川健康友の会総会

○日時：4月25日(土) 14:00～
○会場：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
★記念講演は会員の有無を問いません。
たくさんの方に聞いて頂きたいです。

2015年度のとりくみ

◆ 地域まると健康づくりの取り組み

・健康体操サロンやまちかど健康チェックを継続して取り組みます。

・保健学校などの学習活動に取り組めます。

・健診を広げていきます。

・名南会のHPHの取り組みに協力していきます。

◆ 社保・平和・まちづくりの取り組み

・地域を対象にした懇談会・講習会の開催や、町並みチェックなどを、自治体、町内会とも共同してすすめられるように取り組みます。

・戦後70年を迎え、平和の取り組みをすすめていきます。

◆ 仲間づくり・組織づくりの取り組み

・友の会の仲間・班会を増やし、ネットワークを広げていきます。

・さまざまな企画などを通じ、友の会活動の担い手を増やしていきます。

・交流や健康づくりなど、会員さんや地域の要求に応じた企画をすすめていきます。

・名南会と協力・共同の取り組みをすすめていきます。

・地域の諸団体・サークルとの共同・連携を広げていきます。



4月以降の予定

- 4/7(火) 名南診療所お食事サロン 11:30～
名南診療所2F多目的室
- 4/15(水) 折り紙講習 13:30～
名南病院講堂「くるくるプラザ」
- 4/21(火) お花見ウォーキング 10:00～
詳しくは、近日案内予定!! 戸田川緑地公園

- 4/21(火) ゆめっこ広場 10:00～
ふれあいヴィレヂ
- 4/30(木) おしゃべりわいわいクッキング 10:30～
南区役所5F調理室
- 5/16(土) 春の行楽 バスハイク
青山高原、椿大社、モクモクファーム(温泉) ※詳しくはチラシで

★日時 4/18(土) 歴史探訪&健康ウォーキング 合同企画
「みんなで明治村へ行こう!」
○場所：明治村 ★※必ずお申込みをしてください。
集合場所① 8:10 地下鉄伝馬町駅改札口
集合場所② 8:30 名鉄金山駅中央改札口

★5/24(日) 2015 春の健康まつり
中川診療所にて
※詳しくは、近日案内予定

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



後に戸田川の排水工事もすすみ、以後作物の収穫が著しく増加することになりました。明治4年には旧東海道（現熱田・桑名線）がひかれ、徐々に宅地化がすすみ、現在では、住宅地に変わりつつあります。

南陽町は、尾張部の南端に位置し、伊勢湾に臨み、比較的暖かな気候の土地柄であることから、南の陽（ひなた）を意味して町名が付けられたと云われています。南陽町は、江戸期に開発された、西福田新田、福田前新田、東福田新田など九つの新田の地にあたります。これらの新田の跡に、明治22年に福田村、福屋村、茶屋村の3村が生まれ、明治39年にこれらを合併して、海東郡南陽村、大正2年に海部郡南陽村、昭和24年に海部郡南陽町となり、昭和30年に港区に編入され、現在の南陽町が成立しました。

西福田新田は、尾張藩主徳川義直の命により、寛永17年（1640）〜20年（1643）に愛知郡八田村に住む鬼頭景義が開拓したものであり、もう一つの新田、福田前新田は、寛延2年（1749）に上萱津村の林善蔵が西福田新田の南に開拓したものです。鬼頭景義は、この地方の地理に詳しく、この地の人々にもよく慕われる人柄を持ち合わせていたこともあって、寛永8年（1631）から明暦3年（1657）に至る27年間に、新田の開発に力を注ぎ、その数は30ヵ所にも及んだと云われています。西福田新田は、戸田川の西側に位置しています。東側は当初東福田新田と呼んでいましたが、合併して福田新田と改称されました。この新田は戸田川沿岸にあり、非常に低湿地であることから、度々水害に見舞われ、農家は大きな不安を抱えていました。

歴史から見た町名（二五）

尾鍋 昭彦

南陽町（なんようちょう）

（港区）



「認知症予防Ⅱ言葉の運動、簡単なリハビリ体操」、看護師による「血圧測定」を行い、正色班の初班会を終えました。

中川健康友の会 正色班 「認知症予防の学習会」

今日の夕食から始めよう！
頭にいいレシピ！

2月18日、班結成後初の班会となる「認知症の予防」学習会を正色自治会館で行い、会場いっぱいの15人が参加しました。班長の服部さんから「頭にいい班会をやります」と開会挨拶。最初に青山看護師が「認知症の症状と予防のための生活習慣」について話をし、牧野管理栄養士が「頭のいいレシピ」と題して、日常生活でできる認知症予防対策は、**家事！**、とくに「料理」は優れた認知症予防になること、**おすすめ食材**厳選の7つ!!、①魚（イワシ、サバ、サンマ）、②カレールー、③オリーブオイル、④野菜ジュース、⑤コーヒ―、⑥ゴマ、⑦納豆 これらの食材を取って脳に刺激を与えることが認知症の予防につながる」と資料を使ってお話しに、「毎日、食べてるけどようならん」、「それは年（のせい）だで」と大笑い。最後に、源造さんの指導で

名南病院地域					名南ふれあい病院地域				
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	
15日(水)	12:40～ 歌謡舞踊教室班会	薬の飲み方	名南わいわい広場	名南診療所地域	1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	
16日(木)	14:00～ わいわい健康体操	健康体操	名南わいわい広場		6日(月)	16:00～ えんがわ班	腸内細菌について	デイサービスえんがわ	
23日(木)	10:00～ 新三条班	認知症について	牧野宅		8日(水)	13:30～ コーポラス班	歯を丈夫にするには	コーポラス集会室	
毎週火・金曜日	13:00～ 歌謡舞踊教室	歌謡舞踊	名南わいわい広場		9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	
毎週月曜日	13:00～ 囲碁の会	囲碁	名南わいわい広場		14日(火)	13:30～ 絵手紙教室	带状疱疹について	名南診2F多目的室	
毎週火曜日	10:00～ ラジオ体操	ラジオ体操 +α	名南病院講堂		16日(木)	14:00～ 健康サロン遠源	足腰の筋力を保つ体操	遠源	
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		17日(金)	14:00～ ひよこ屋班	歯の病気・歯周病	たまり場ひよこ	
9日(木)	14:00～ 豊田地域班	介護保険制度について	ふれあいヴィレヂ	中川診療所地域	21日(火)	13:30～ 豊北診療所合同班	歯を丈夫にする食事の工夫	伝馬コミセン	
10日(金)	14:00～ 鳴丘班	花見会と健康体操	会員宅		23日(木)	14:00～ 編み物同好会	編み物	名南診療所	
11日(土)	13:00～ ひまわり班	食事会	鎌田宅		27日(月)	14:30～ 北原班	班会について	湯浅宅	
13日(月)	15:00～ 滝の水班	DMと名南病院のDM治療について	佐藤宅		21日(火)	10:00～ たんぽぽ班	お花見ウォーキング	戸田川緑地公園	
15日(水)	13:00～ なでしこ班	歯の健康について	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	
21日(火)	13:30～ コスモス班	MRI・CTについて	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	
					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	
名南病院	ほんわか喫茶	毎週月曜日 10:00～11:30	名南病院講堂	ボランティア	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						
	コーヒーサロン	毎月第1・2・3火曜日 10:00～11:30	名南ふれあい病院 1Fロビー						
名南診療所	お食事サロン名南診	毎月第1火曜日 11:30～	名南診療所2F 多目的室						
	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							
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						

※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

名南ふれあい病院2階病棟は「回復期リハビリテーション病棟」です。

脳梗塞などの脳の病気や大腿骨などの大きな骨折をされた方が、ご自宅への退院を目標にリハビリをおこなうための病棟です。

365日セラピストが訓練室で行う機能訓練も大切ですが、病棟で行う日常生活動作もご自宅へ退院するために重要なリハビリのひとつであると考え、

食事や排せつ・更衣や入浴など、お一人で出来ることが増えるように患者様とともに日々取り組んでいます。

また、患者様・ご家族様を中心にたくさんの方の職種でチームを組み、患者様が「自分らしく生活し続ける」ことができるように考えて退院後の生活を立て直し、安全に安心して楽しく過ごしていただけるように努力しています。



職場紹介 第39回 名南ふれあい病院 2階病棟

看護課長 吉田 真美

口は健康の入り口シリーズ④6

5月1日 呼続はみんなぐ歯科オープン!



呼続はみんなぐ歯科がいよいよ5月1日にオープンします。医療法人名南会と協力共同し、「おいしく食べて健康なまちづくり」をめざします。また、保険でより良い歯科医療に力を入れ、お子さんからご高齢の方まで、どなたでもお越しいただける親切的な診療所にしていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

呼続はみんなぐ歯科 所長 松下幸子



4月1日より診療予約を開始します

呼続はみんなぐ歯科 名古屋市南区汐田町 3-15
☎052-811-4182

- 診療科目
歯科・小児歯科
往診も行います。

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
13:00~16:30	×	○	×	○	○	×
17:00~20:30	×	○	×	×	○	×

内覧会のご案内

4月28日(火)・29(祝) 10:00~16:00

- ◎無料歯科相談 治療や料金のこと、なんでも相談してください
- ◎健康チェック 骨密度(4/29のみ) 体脂肪・血圧
- ◎石こう手型・足型づくり ◎スーパーボールすくい ◎開設記念歯ブラシプレゼント

歯についてのご相談・診療予約は ☎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

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

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

受付 8:30~11:30
診療 9:00~12:00

受付 5:30~7:30
診療 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	伊藤春 黒田 ○ 吉岡	三宅 小林 村上 松尾
	後	小児科	吉岡	外園	外園	外園	吉岡
夜	診	外科 1 外科 2 外科 3	皮膚科(深津)* 早川 整形(竹中)	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)
	診	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)	こころと発達 (吉岡) (第2, 第4)	ものわすれ外来(小林)	肝炎相談(高木万)
夜	診	内科 1 内科 2 内科 3 内科 4	小南 小林 中島 ○	三宅 黒田 森 稲垣	※皮膚科 (月・火・木) 9:30~11:30	高木万 大村 西村英	・糖尿病初診者教室 最終月曜日夜(多目的室) (三宅)
	診	小児科	伊藤康	吉岡	鈴木(乳腺・甲状腺)* 早川 整形(渡部)	伊藤康 岡根(隔週) 鈴木(乳腺・甲状腺)* 整形(築瀬/高木万)	★鈴木(乳腺・甲状腺) 水・金隔週

名南ふれあい病院

診療科目

TEL 691-0041(代)
FAX 692-5732

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

曜	日	月	火	水	木	金	土
午	前	大村	小松 外科系(早川)	小松	家田	小松	上村/伊藤 整形○
	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

TEL 691-2497(代)
FAX 692-2667

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

曜	日	月	火	水	木	金	土
午	前	大森	福光	為近	西脇	大森	大森/○(交替)
	後	早川	大森/安達	大森/吉岡			
夜	診	大森	大森/小松/安達	大森	小松		
	診						

中川診療所

診療科目

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

内科・小児科

曜	日	月	火	水	木	金	土
午	前	山口	山口	稗田※1	山口/萩原	山口	山口/大久保(交替)
	後	(往診)	山口	吉岡※2	山口	山口	
夜	診	為近			中島		
	診						

※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

名南訪問看護ステーションきずな

名南ヘルパーステーションきずな

居宅介護支援事業所

TEL 692-4038 FAX 692-7092

※訪問看護ステーションでは24時間連絡対応いたします。

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4月より

簡単!!

健康体操

足の体操

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 体を前に倒す運動:膝裏、お腹の周りの筋肉を伸ばします。

2 体を斜めに倒す運動:膝裏の筋肉を伸ばします。

1、2で柔軟性を高め、転倒を予防します。

※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 体を前に倒す運動

1) 床に腰かけた状態でリラックスします。

両足を開いて、体をゆっくり前に倒します。

倒した状態で5秒程伸ばしていきます。



② 体を斜めに倒す運動

1) 床に腰かけた状態でリラックスします。

両足を開いて、体をゆっくり斜めに倒します。

倒した状態で5秒程伸ばしていきます。



第106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 炒った「マ」をすり、砂糖・醤油などで味をつけたもの。定番は、ほうれんそうの○○○○。

2 いぐさの茎で編んだ敷物。今ではビニールシートが多く使われますが昔は運動会や花見といった必需品。

3 濃縮すること。○○○○ミルクが有名。

4 無慈悲「○○○○な労働」。

5 パレスチナ国家。漢字で書くと以色列。

6 中国に581年に建国された。日本では、遣唐使とならび遣○○使が有名。

8 手術治療、放射線治療と並ぶ癌の治療法のひとつ。

11 「○○を得る」と「○○を射る」は同じ意味です。人間社会が経てきた変遷・発展の経過。聖徳太子は○○○上の人物。

13 豊作の反対語。

15 重体で入院中のとき、多くは○○○○謝絶です。

17 時雨。

18 己。

19 東京ディズニーランド、成田国際空港は、○○県にあります。

21 あります。

22 ○○○の上にも三年。

よこのかぎ

1 一日は午前と○○。

3 沿岸の航海に使用する海図。

7 母親に対して子供が強い愛着・執着を持つ状態。

9 みずうみの水。

10 横に寝ている人からこれをされると気持ちが安らくなります。

12 優美、上品なさま。

14 E→○→G。

16 金貨、金銭の古めかしい言い方。

17 名古屋駅前の名鉄百貨店メンズ館の昔の名前は名鉄百貨店○○○館。

18 ○○○流星群は、毎年11月17日から19日頃観測できます。

19 ○○を仇で返す。

20 頁という漢字の部首は、「おおが」または「○○○○」。

23 ビーフステーキの焼き方で生焼きのこと。

24 ジャガイモの別名。

【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「ふれあい」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 一日は午前と○○。

3 沿岸の航海に使用する海図。

7 母親に対して子供が強い愛着・執着を持つ状態。

9 みずうみの水。

10 横に寝ている人からこれをされると気持ちが安らくなります。

12 優美、上品なさま。

14 E→○→G。

16 金貨、金銭の古めかしい言い方。

17 名古屋駅前の名鉄百貨店メンズ館の昔の名前は名鉄百貨店○○○館。

18 ○○○流星群は、毎年11月17日から19日頃観測できます。

19 ○○を仇で返す。

20 頁という漢字の部首は、「おおが」または「○○○○」。

23 ビーフステーキの焼き方で生焼きのこと。

24 ジャガイモの別名。

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4月30日(木)

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。

479号の答えは「ユキトケテ クリクリシタル ツキヨカナ」 27通の応募があり、全員正解。

(当選者) 島尾 よし子さん(熱田区大宝)、榊原 はつみさん(瑞穂区浮島町)、松本 玲子さん(瑞穂区白龍町)

投稿

読者のひろば

昔懐かしい「火の用心」

うちの近所では、月に2回、夜9時頃になると「火の用心」の見回りが来ます。近所の人達が交替で見回るので、今はあまり聞かなくなった拍子木の音や、「火の用心」という掛け声になんか懐かしさを感じます。そして、火の元をきちんとしなきゃ!!って気持ちになります。

中川区下之色町 中島 邦恵さん

つらい花粉の季節に早めの対応

つらい花粉の季節がやってきました。これから5月のゴールデンウィーク頃まで、鼻のムズムズ感や水のように垂れる鼻水、目のしょぼしょぼ感など、不快な症状に毎年悩まされています。いつも症状がでて、あつと思いい、あと追いで薬も飲むことになってしまいがちですが、今年は早めの対応ができました。

港区錦町 小野 なをみさん

いのちの格差はゆるさない!

私の住む町内にもひとり暮らしのお年寄りの方が何人居ます。とても優しく親切な人たちが…。そんな人たちに格差は本当にゆるせない、最大のうらざり!!介護サービスぶやしてほしい!!心からそう思います!!

南区堤町 村林 まりさん

川柳

ルーキーさん はじめましての ご挨拶
夜桜に 着物姿の 似合う娘が
信じてる 笑顔の先に いつの日か
七十年 戦後よ続け とこしえに
病棟の 話題野球が 少し増え

港区木場町 松井 俊宏さん

健康レシピ

名南ふれあい病院 調理師 井上 信

ごま昆布の佃煮と
牛しぐれの焼きおにぎり

***** 材料(1人分) *****

ごはん 100g

ごま昆布 5g

塩 少々

ごま 少々

細切れ牛肉 20g

生姜 少々

あさつき 適量

みつば 適量

サラダ油 少々

出し汁 15cc

わさび 適量

(調味料)

酒 50ml

みりん 30ml

マービー(人工甘味料) 大さじ1/2

※他の人工甘味料で代用できます。

しょうゆ 4ml

***** 作り方 *****

1人分当たり130キロカロリー 塩分1.3g

①ボウルにごま昆布とごはん・塩を混ぜ合わせる。

②おにぎりを作り、フライパンで焦げ目がつくまで焼く。

③牛肉を2cmぐらいに刻み、生姜は皮ごとせん切りにする。

④フライパンにサラダ油をひき、牛肉を炒め、生姜・調味料を加え、汁気がなくなるまで煮詰める。

⑤焼きおにぎりに牛しぐれをのせ、出し汁をかけ、わさび・みつば・あさつきをそえたらできあがり!

【牛肉の保存と選び方】

ラップできっちり密閉容器に入れて冷蔵庫で保存して下さい。ひき肉は足が速いので、翌日までには食べるようにし、かたまりなら1週間以内まで、冷凍なら1ヶ月以上は持ちます。解凍時のことを考え小分けしましょう。

選び方は身がしまりきめ細かなものを選びましょう。赤身はつやがあって赤色が深いもの、黒っぽいものは傷みはじめている証拠なので避けましょう。脂肪は乳白色で粘りがあるものを選びと良いでしょう。