

医療法人名南会 第50回定時社員総会

総会成功に向けた社員の皆様のご協力ありがとうございました。

めいなん

第485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

社員・友の会、地域の皆さまとともにすすめます。

- ①安倍政権の暴走(戦争法案・憲法破壊、医療保険改悪)とのたたかい
- ②無差別平等の地域包括ケアの実践
- ③名南会を次代につなぐ職員の確保と育成
- ④安心して暮らせるまちづくり



来賓あいさつをいただいた
本村 伸子衆議院議員

このあと、出席社員の中から、尾鍋トシ子、服部繁治両名南会常任理事の2名を議長に選任し議事がすすめられました。その後、本村伸子さん(日本共産党衆議院議員)・高橋祐介さん(同名古屋市会議員)・江上博之さん(同名古屋市会議員)より来賓あいさつをいただきました。また、鈴木清覚さん(社会福祉法人ゆたか福祉会理事長)にもご来賓として出席いただきました。議案提案・討議の後、事業計画・決算・予算・役員改選、定款変更など議案提案は全て全員賛成で採択されました。

医療法人名南会 第50回定時社員総会 概要

2015年5月30日(土)

金山・労働会館
午後2時〜4時40分

出席社員総数は1,433名
(出席129名、委任状出席1,304名)

冒頭に参加者全員で1年間に亡くなられた社員のみなさまのご冥福をお祈りし黙祷を行った後、最初に三宅隆史理事長より挨拶を行いました。



三宅隆史理事長あいさつ(要旨)



本日はお暑い中、たくさんお集まりいただきまして誠にありがとうございました。この1年間の皆様方のご協力によりまして、非常にたくさんの方の友の会活動、その他医療活動が活発に展開されました。また、この1年間資金募集運動では、近年最多の協力、名南会協同基金を寄せていただいたということでも非常に特筆すべき1年間でありました。多くの方のご協力にあたたかみを感じたいと思います。

先日も中日新聞に名南病院の無料低額診療が医療連携相談室・鷲野主任の写真とともに掲載されていましたが、見ていただけたでしょうか。翌日、名南病院の門前には行列ができたかというところではございません。やはりこれだけ地域の貧困が広がっていく中で医療を受けられない方がたくさんおられると思います。なかなか自ら名乗り出ることができない、名南病院の前にも無料低額診療の大きな横断幕が出ておりますけれども、それを見てもなかなか足が重いのと思っております。周りの方でお困りの方がおられましたら

どんどん私どもの方に相談いただければと思います。今日はこのあとたくさん報告がありますけれども、この1年間活発に取り組まれました活動について皆様方にご報告をしたいと思います。それでは、今日一日よろしくお願致します。

社員総会懇親会では、社員・職員の交流深まる

今回の社員総会も総会終了後、毎年好評の総会参加者による社員と職員による懇親会を行いました。友の会、地域の諸団体の方々などの活動紹介、名南会の医師紹介、各事業所別に職員紹介など、楽しい懇親会となりました。



総会参加の名南会医師紹介

第50回定時社員総会議案提案

紙面の都合上、一部のみの掲載とさせていただきます。



▲議案提案を行った
西本 義弘専務理事

3期にわたる名南病院 リニューアル工事が完成、療養環境改善に

名南病院のリニューアル工事が完成しました。第6次長期計画の最重要として、地域になくはならない中小病院として役割を発揮しようと、名南病院リニューアルを3年間にわたって工事を行いました。第3期工事では療養環境とインフラ整備を行いました。療養環境も改善され、リハビリ室の拡充やエコー室の新設など医療活動も前進してきています。講堂や地域交流スペースの設置が行われ、名南病院と地域との新たな結びつきも始まっています。1階の講堂では、糖尿病初診者教室や各種セミナーに加え、友の会の役員会、ラジオ体操、ほんわか喫茶など幅広く活用されています。外来待合室も椅子も含めて新されました。講堂の手前には、新しく居宅介護支援事業所がオープンしています。それらの効果もあって、きびしい環境の中でも、名南病院は入院・外来・保健予防活動

すべてで利用件数と収入を伸ばすことができました。

地域包括ケアの中で、名南会は病床機能、在宅の役割発揮

昨年の診療報酬改定では、入院の在宅復帰の強化や平均在院日数の短縮、病床の機能分化が強められ、地域包括ケアの中で在宅の役割が強調されました。そのもとで、在宅復帰困難な患者の受入、緊急患者の受入、在宅・生活復帰支援をめざして名南病院2階病棟で地域包括ケア病床40床を立ち上げ、中京病院など急性期病院との連携、近隣特別養護老人ホームとの協力も強まってきました。訪問診療と訪問看護のいっそうの連携を強めるため、訪問看護ステーションを名南診療所に移転・併設を行いました。今年度は、名南病院地域包括ケア病床を52床に拡大、老健かたらの里の在宅復帰加算の届出、名南ふれあい病院介護療養病床の機能強化型の届出など、さらに病棟それぞれの役割を明確にし機能を高め、名南会をあげて地域の方々の医療・介護を支えることを重視していきたいと考えています。

2面へつづく

1面からのつづき

地域との共同のひろがり、資金募集目標1億円達成

地域との共同の運動も大きく広がりました。地域資金募集運動は目標の1億円を突破し、近年最高の水準になりました。特徴は、積立での協力が増え、件数が全事業所で前年を上回っています。事業所毎に目標達成に向けて工夫が進み、職員の資金参加も強まりました。健診運動も過去最高の到達となりました。特定健診も大腸ガン検診も目標を達成し、特定健診は7年連続の目標達成、乳ガン検診も7年連続1千件達成です。健診委員会では、さらに地域の健康づくり運動として、全日本民医連から提起されているHPH運動に取り組むこととしています。

地域での健康づくりの取り組みが前進

「健康チャレンジ・新春のつどい」などあらたな企画が大成

地域での健康づくりの取り組みも強まりました。毎月1回のアピタ名古屋南店での健康チェックも定着しています。「秋の健康チャレンジ」を新しく企画し、ウォーキングとラジオ体操の6つのコースで、健康づくりとともに新たな仲間づくりとなりました。各地域での健康懇談会も数多く開催しました。友の会員の要求

を出発点に、友の会らしい仲間づくり・健康づくりの活動も広がっています。開設して2年になる「サロン・なかしんさん」は、交流だけでなく、介護や医療、健康相談まで活動が広がり、会員さんの中に定着してきています。名南健康友の会では、初めての企画「新春のつどい」を開催、地域の様々な団体・サークルとともに企画を作り上げ、当日は300名の方が参加し大成功でした。「全国共同組織活動交流会」に友の会員6名、職員3名で参加し、自分たちの活動を報告し、全国の経験も学んできました。7月には、友の会と事業所職員が共同して熱中症予防の訪問行動に取り組ましました。

無差別・平等の医療、介護の実践強化

名南病院の無料低額診療事業は、2014年度は延べ135件の利用があり、昨年と比べて145%の増加と広がっています。健康友の会をはじめ地域の諸団体との共同により利用を上げていくと同時に、社会保障・税一体改革による社会保障切り下げとたたかっています。中日新聞でも、名南病院の無料低額診療事業が大きく紹介されました。老健かたらいの里で2014年度から無料低額利用事業が始まり、2件の利用がありました。誰もが安心して療養できる環境づくりをさらに広げていきたいと思います。

特別損失計上、消費税増税の影響などで、8年ぶりの赤字決算、今後2カ年で2億円の経常利益を目標に

事業収益は4,750百万円、前年比100.9%と前進しているものの、予算比97.4%と予算には届きませんでした。医業収益、介護収益とも予算に届かず、きびしい結果となっています。経常利益は27百万円となつていますが、名南病院改修工事に伴う修繕費及び解体撤去費用等300百万円や過年度退職給付引当繰入など特別損失を計上し、税引後当期純利益は、△43百万円と8年ぶりの赤字決算となりました。要因として、①診療報酬改定の影響もあり入院・施設の稼働が目標に到達できなかったこと、②消費税増税の影響を受け、前年に比べ31百万円の増加となったこと、③名南病院リニューアルによる特別損失300百万円を計上したことが影響しています。経営改善は緊急かつ重大な課題として取り組んでいく必要があります。名南会の経営の困難さとして、多額の長期借入金返済の返済額が大きく、それに対応する減価償却費が少なくなっており、事業キャッシュフローが出にくい経営構造が指摘されています。資金管理にも留意した経営活動が求められます。きびしい経営環境だからこそ、あらためて第6次長期計画を展望した2カ年の予算検討としました。第6次長期計画

も残り2年間です。名南病院リニューアル完成と地域の運動の前進を力にし、事業所・病棟の機能・役割をわかりやすく内外に訴え、法人内外の連携を強めていきます。経常利益予算を2年間で2億円とし、今年度は900百万円を予算としました。設備投資計画は、医療機器等の設備投資に500百万円、保育所の移転新築と病児保育事業開設に350百万円を予算としています。

2015年度の重点課題方針

- ①戦後70年・被爆70年にあたり平和と憲法を学び語り合い、社会保障の営利・市場化に反対し、地域と職場からたたかう。
- ②名南会の総合力を高め、無差別・平等の地域包括ケアの探求と実践で、切れ目のない在宅医療と介護の提供を行う。
- ③名南会を次代につなぐ医師・看護師をはじめ職員の育成をすすめ、働き続けられる育ちあいの職場・健康的な職場づくりをはかる。
- ④第6次長期計画から次代を展望し、医療・介護活動、職員育成に裏打ちされた2カ年経営計画のもと経営改善を行う。
- ⑤健康友の会とともに、地域でのHPH活動、ささえ合い活動をすすめる、誰もが安心して住み続けられるまちづくりをめざすこととします。

(今後、出資持分なし医療法人への移行を検討)

「出資持分なし医療法人」への移行を検討していきます。医療法人名南会を、非営利協同の経営体として発展させること、出資者の資産を守り抜くこと、さらなる民主運営の追求をめざしていきます。

定款の一部変更

「新たに開始する事業を加える」
定款第4条の2(7)新設病児保育事業 そらっこ(名古屋南区南陽通5丁目2番地5)
つちっこ保育所の移転新築工事が始まりました。その2階に、名古屋市病児・病後児デイケア事業を受託し、「そらっこ」を開設します。1階が「つちっこ」、2階が「そらっこ」です。名古屋市中からも地域からもたいへん期待されている事業です。役割を発揮していきたいと思えます。

民医連の旗を高く掲げ、名南会を次代につなげよう

医療法人名南会が開設して48年です。第6次長期計画が終わる年が50周年になります。第6次長期計画の中心スローガンは、「名南会を次代につなげよう」です。理事会として、誰もが安心して住みつけられるまちづくり、民医連運動の団結、質の高い安全・安心な医療活動の推進、そのために必要な名南会の発展に全力を尽くす決意を込めて、私からの報告とします。

発言討議では、以下7名の方(敬称略)から発言がありました。



- 1 NPT再検討会議参加者特別報告
特別報告
早川 純午
副理事長
早川 純午
理事
三宅 隆史
副理事長
中西 八郎
高尾 恭作
専務理事
西本 義弘
- 2 名南会に求められる在宅医療と地域連携
久紀 大森
名南診療所所長
- 3 介護職の職員育成
越山 紗弓
介護主任
佐野翼 介護主任
- 4 名南会の小児医療の展望
吉岡 毛毛
名南病院小児科
- 5 名南健康友の会の活動について
伊東 繁
名南健康友の会副会長
- 6 中川健康友の会の活動について
中川 晴美
中川健康友の会役員
- 1 会場発言
稲熊 勲さん(瑞穂区在住)
(発言要旨)
今日はちやうど総会を行っているので、こういう機会を利用して、いろいろな特定健診やその内容、名南病院はどういう方法でやっているのかと、何か聞けるような場所を設けてもらいたい。私は、瑞穂区に住んでいます。私は、ぜひ名南病院にかかりたいと思っている。こういう場所を利用して、窓口を作ってもらいたいと思います。

第1回理事会にて 役職の選任

理事 三宅 隆史
副理事長 早川 純午
理事 中西 八郎
高尾 恭作
専務理事 西本 義弘



今総会での役員改選(第10号議案)に伴う、新任・退任理事

小室 勲 常勤監事
佐野 隆文 南区観音町在住
北方 茂信 南区豊在住
小林 朋宏 常勤・名南病院事務次長
新任監事
北村 晴美 常勤監事・中川区吉良町在住



▲三宅理事長より退任役員表彰を受ける小室勲常勤監事(左)

医療法人名南会 第50回定時総会

戦後最悪の憲法破壊「戦争法案」、医療保険制度改革関連法の強行に断固抗議し、「海外で戦争する国づくり」を狙う安倍内閣の暴走に、国民の連帯と共同でストップをかけよう

特別決議

共同組織のページ

(社員・協同基金・友の会)



友の会 春の行楽

5月16日 朝から雨模様 天気は一日曇りの予報。私は名南会に就職し30年になりますが、友の会の旅行に参加するのは今回が初めてでした。

班会でお世話になった方や、外来勤務の頃にお話をした方、そして当院で手術を受けられた方など、たくさんの方と再会しバス旅行が始まりました。

車内では、早々日本国憲法についてのDVD鑑賞が行われ、あっと言う間にお昼。午後からは天気も今一つでしたが、霧が無いことを期待し青山高原ウインドファームへ。バスが山頂を目指して行くのですが、バスが霧に飲み込まれて行くかのように視界が悪く、到着してもゴーストと言う風車

と風の音のみ。そして微かに陰の様に見える巨大風車。バスを降りれば風が強く飛ばされそうになるのですが、せっかくなので来たからにはと、皆さんと必死に見学をしました。これも旅の思い出ですね。

その後、冷えた体を足湯や温泉で温め、両手にお土産を抱え家路へと着きました。帰りの車中では、旅行の感想やDVDの感想、そして今変えられようとしている憲法や

友の会 春の行楽に参加して

手術室看護課長 鈴木 かわり



戦争について語られました。今、9条が変えられようとしていますが、今一度なぜ9条が作られたのかを考え、戦争立法に反対し戦争で命を落とさない国、戦争をしない国にしなければならぬと、皆さんの想いは一緒でした。

これからも、心も体も健康で過ごせるような取り組みを、皆さんと共に行って行きたいと思えます。

中川健康友の会

中川健康まつり



みんなでレッツ!若返り



5月24日(日)、中川診療所にて「春の健康まつり」が開催されました。

前日までの雨予報で関係者が心配する中、当日は青空広がる五月晴れとなり、地域の方々など過去最高350人の方々に集まりいただき、メイン会場となった2階ダイケア室は入りきらないほどの大盛況となりました!

一色中学校プラスバンド部による華やかなアンサンブルに始まり、レッツ若返り!をテーマにリハビリ職員による健康体操、お楽しみ抽選会と続き、各会場では、山口先生の内臓のお話や吉岡先生による「毛体操、栄養士

と緒に「五平餅づくり」、ダイケア職員の「脳トレ」、友の会の絵手紙、バザー、ゲーム、模擬店など盛り沢山の企画に、子どもからお年寄りまで楽しく交流でき、健康について考える場となりました。

ご参加・ご協力いただいた皆様方に感謝しつつ、地域の方々職員がよりいっそう絆を深めていくことができるよう、今後の医療・介護・福祉活動に繋げていきたいと思えました。

中川診療所通所リハビリ 介護主任 田辺 純一



中川健康友の会では焼きそばを出店!おいしく出来上がりました。

7月以降の予定

- 7/7 (火) 名南診療所 お食事サロン 11:30~ 名南診療所2F多目的室
- 7/9 (木) おしゃべり わいわいクッキング 10:30~ 南区役所5F

- 7/21 (火) ゆめっこ広場 10:00~12:00 ふれあいヴィレヂ3F
- 7/27~28 (月) 道德平和盆踊り ところ:道德公園グランド

中川診療所・中川健康友の会 ~2015年・夏の健康講座~

日時 7/18 (土) ★「助かる命~健診からわかること」自分の健康(身体)にもっともっと関心を持とう!(仮題) 「熱中症予防」&夏バテ防止「健康体操」 <お話し:中川診療所看護師の皆さん>

日時:7月18日(土)14:00~15:30 会場:中川診療所外来待合ルーム

★申し込み不要、参加費無料、会員有無は問いません。自由参加です。お誘い合わせて、お気軽にご参加ください。【問い合わせ】中川診療所 052-692-2631

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

~ ボランティアさん募集! ~

歴史から見た町名 (二八) 尾鍋 昭彦

大蠟螂町(だいとうろうちょう) (中川区)

中川区庄内川の西岸に大蠟螂町と呼ばれる町名があります。かつては愛知郡に属していましたが、大正10年に愛知郡荒子村大字大蠟螂町から、名古屋市南区に編入、昭和12年に行政区の変更に中川区になりました。明和4年(1767)の洪水により庄内川の堤が決壊する大きな被害に見舞われました。この時、庄内川の流路が変わったことによって、村内が2分されたこともありましたが、その後、天明4年(1784)に新しく新川が開削されたことによって、再び一村となったと云われています。

村名のいわれは、①もともと海岸線に近い地域であったので、大きな灯籠を設け、航路の目印にしていたという説(愛知郡志―明治36年) ②蠟螂の二字は俗字であって、正字は棟梁であり、熱田神社の宮大工がいたので、これを村名にしたという説(尾張國地名考―文化13年) ③この地は代々工匠棟梁の出る地であったことによるという説(近藤利昌―江戸時代の郷土史家)がありますが、②の説が有力とされています。

明治時代、この地域は、日本白菜の発祥の地であると云われ、白菜をはじめ、キャベツ、ニンニク、ナス、ミツバなどの生産が盛んでした。



▲現在の大蠟螂町は庄内側の河川敷部分だけとなって人家は全くみられない。
大正10年10月 名古屋市全図より▶
大蠟螂町(河川敷を含む)



大正10年の名古屋市長全図には、明和4年以前の旧庄内川の址が記載されており、大正年間の字名にも、古川、古堤の名が残されています。町自体は一部が下之一色となったり、度々町が分割・変動もあつて、現在は庄内川西岸の河川敷部分だけが「大蠟螂町」となっていますが、昭和43年の庄内川堤防の改修工事によって、人家はまったく見られなくなり、町名だけが残されています。

ボランティア 紹介

ふれあいお食事サロン ボランティア

私がふれあいお食事サロンのボランティアに参加したきっかけは、去年から班会を初めとした友の会の企画に参加しはじめ、その中でふれあいお食事サロンの存在を知りボランティアに誘われたことでした。料理担当のボランティアではなく、副会長の伊東さんと一緒に会場の設営などをしていきます。

5月28日に行われたお食事サロンは25名もの会員の参加で、健康推進室のリードもありなごやかに和気藹々の雰囲気で開催されました。

食事をしながら会員からの名南病院の前身の名南外科の時代の話や最近のオレオレ詐欺対応、一人住まいの安全対策等の経験談を元に話を弾ませ、締め恒例の3曲の歌を全員で歌いました。

最後に食事担当の世話人の方々、みんなが喜んだおいしい食事をありがとう。



豊田班 小山 留夫

2015年7月予定表	名南病院地域				名南ふれあい病院地域				ボランティア			
	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
	2日(木)	14:00~ 道德地域合同班会	歩き方を変えてもっと健康な体に	名南わいわい広場	4日(土)	13:00~ ひまわり班	ピロリ菌	鎌田宅	名南病院地域	名南ふれあい喫茶	毎週月曜日 10:00~11:30	名南病院講堂「くるくるプラザ」
	14日(火)	14:30~ 南木場班	いつでも元気	土肥宅	9日(木)	14:00~ 豊田地域班	熱中症対策を学ぼう	ふれあいヴィレチ	名南ふれあい病院地域	ゆめつこ広場(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 3F
	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	13日(月)	15:00~ 滝の水班	乳がん検診のお勧め	佐藤宅		ふれあい喫茶	第1,2,3火曜日 10:00~11:30	ふれあい病院 1Fロビー
	23日(木)	10:00~ 新三条班	胃の病気について	牧野宅	15日(水)	13:00~ なでしこ班	ピロリ菌について	えがおたまり場	名南診療所地域	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	名南診療所2F 多目的室
	24日(金)	14:00~ 名南班	熱中症予防のための食事のとり方	久保寺宅	21日(火)	13:30~ コスモス班	笑いはなぜ健康にいいか?	えがおたまり場	中川診療所地域	名南診お食事サロン	毎週第1火曜日 11:30~	
	25日(土)	13:30~ 水彩画教室	水彩画	名南病院講堂								
	28日(火)	13:30~ ちぎり絵教室	ちぎり絵	名南わいわい広場								
	毎週月曜日	13:00~ 囲碁教室	囲碁	名南わいわい広場								
	毎週火曜日	10:00~ ラジオ体操班	ラジオ体操+α	名南病院講堂								
	毎週水・金曜日	10:00~ 歌謡舞踊教室	歌謡舞踊	名南わいわい広場								
	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	名南診療所地域	18日(土)	14:00~ 正色班	健康講座に参加	中川診療所			
	6日(月)	16:00~ えんがわ班	熱中症	テイサービスえんがわ		21日(火)	10:00~ たんぼぼ班	骨粗しょう症について	中川診療所 友の会ルーム			
	7日(火)	19:00~ 御剣班	正しい歯の磨き方	水谷宅		毎月第4土曜日	13:00~ 囲碁の会	囲碁	中川診療所 友の会ルーム			
	8日(水)	13:30~ コーポラス班	熱中症	コーポラス集会所		毎週水曜	15:00~ さわやか体操班	健康体操	中川診療所 友の会ルーム			
	9日(木)	10:30~ 名南診健康体操	セラバンド・健康体操	名南診療所 2F多目的室		毎週土曜	14:00~ ヨガ班	ヨガ	中川診療所 友の会ルーム			
	14日(火)	13:30~ 絵手紙教室	ツボ押し体操	名南診療所 2F多目的室		毎月第2,3木曜日	13:00~ 絵手紙教室	絵手紙	中川診療所 友の会ルーム			
	15日(水)	15:00~ 平郷班	無料低額診療について	あみん								
	16日(木)	14:00~ 健康サロン遠源	腰痛予防	遠源								
	17日(金)	14:00~ ひよこ屋班	腸内環境を整える(骨塩検査)	たまり場ひよこ								
	21日(火)	13:30~ 豊北診療所合同班	NPT報告	伝馬コミセン								
	23日(木)	10:00~ 八事班	足のつり(原因・予防と対処)	会員宅								
	第4木曜日	14:00~ 編み物同好会	編み物	名南診療所								
	第2,4火曜日	14:00~ 絵手紙教室	絵手紙	名南診療所								

*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



口は健康の入り口シリーズ④

「口呼吸のお話」

こんにちは。はみんぐ歯科です。前回、口呼吸による問題点について書きました。

今回は口呼吸にならない為にどうしたらいいか、お話したいと思います。口呼吸になりやすいのは、舌とお口の筋肉が弱い(鍛えられていない)ために起こります。また、口から息を吸ったり吐いたりするのは鼻から吸ったり吐いたりすることよりも楽なので口呼吸になりやすいのです。

今、舌とお口周囲の筋肉を鍛える為に言われていることは、「あいうべ体操」です。もしかしたらすでに聞いたことがあるかもしれません。

このセットをしっかりゆっくり1日30回行います。入浴中などに行うといいと思います。思い出した時に行ってみてください。

また、寝ている間に無意識に口が開いてしまうことを予防する為に口に縦にテープを貼る方法もあります。これは薬局で市販に売られている医療用の紙テープを使用します。このテープを5センチ程度に切り、口に軽く貼って就寝しましょう。息苦しさを感じた時はすぐに剥がしてください。きっと朝目覚める時に体のだるさの無いすっきりとした気分を実感できると思います。

2回にわたりお話したことで大切なのは、鼻呼吸を行うということです。

ぜひこの機会に呼吸について見直してみてください。

はみんぐ歯科 歯科医師 大藪 友理子

口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします



あ→口を縦に大きく開く
●できるだけ大きめに、声は少しでOK!



い→口を横に大きく開く
●1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!



う→口を前に突き出す
●一日30セット(3分間)を目標にスタート!



べ→舌を出して舌に伸ばす
●あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK!

くらしの法律相談

高齢者を狙い撃ちにする悪徳商法って?

名古屋南部法律事務所 弁護士 勝田 浩司



最近、ご高齢の方をターゲットにする悪徳商法の相談が多くなっています。私の経験したものには、ホームページの作成ソフトの購入、二束三文の土地の転売、太陽光発電の設置、などがありました。セールスマンの話に乗せられるままに契約してしまった後で「だまされた」と気づき、契約解消したいと考えてご相談されるのですが、「だまされた」ことを理由に契約解消することはなかなか困難な実情があります。

そこで、訪問販売などではクーリングオフが出来ないだろうかと思えるのですが、相談を受ける時には既にクーリングオフ期間が過ぎてしまっている場合も多いです。ただ、そのような場合、受けとった書面に不備があれば、クーリングオフの期間が開始しないと主張できる可能性もあるので、書面の記載事項を詳細に検討する必要があります。

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。

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
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

歯についてのご相談・診察予約は

医療法人はみんぐ

はみんぐ歯科

呼続はみんぐ歯科

〒457-0843 名古屋市中区忠次1丁目1番1号

むしばせロ
TEL 052-691-6480

〒457-0016 名古屋市中区汐田町3-15
TEL 052-811-4182



愛知県代表団のそれぞれの活動報告をしています

国際シンポジウム

名南会のメッセージを持って、元気にアピールしてきました



2015年

NPT再検討会議 ニューヨーク行動報告

日本原水協代表として参加して

核廃絶は一人ひとりの行動であつてこそ

名南ふれあい病院 リハビリテーション課 邨瀬 卓哉

今回核廃絶に向けて訴える最前線に立ち、いろいろな人たちと交流することで、いかに今まで私自身が無知で、核問題を軽視していたのかを実感しました。青年の交流集会では、同世代の方々が核兵器の問題を一人ひとりがしっかりととらえ、活動をしている事におどろいたとともに、今まで何もしていなかった自分を恥ずかしく思いました。開

会総会での藩基文事務総長のメッセージでは、署名を提出した私たちに対して「軍縮のチャンピオン」という言葉で表現してくれました。みなさまが書いてくださった署名が、世界の人たちに伝わっていることを感じました。

自分たちの活動に確信をもって

名南病院 医事課 梶田 弘平

4月25日から5月1日までニューヨークで、核廃絶のため署名活動やパレードなどを行なってきました。世界中から集まった同じ思いを持つ方々と共にパレードできたことや、核兵器を持つ国の方から署名をしていただいたことはとてもいい経験になりました。若い世代の方も多く参加されており、核廃絶には若い世代が動くことが大事だと改めて感じることができました。今年の会



簡単!! 健康体操

立って足の運動

作業療法士: 原田 拓
モデル: 竹内 涉
(作業療法士)

〈運動の目的〉

- ①太ももの筋肉をつけます。
- ②おしりまわりの筋肉をつけます。

※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。
- ・「立って足の運動」がバランスがとれない場合は、何か安定した物に掴まりながら安全に行ってください。

① 足あげの運動

1) 立った状態で、片方の膝を軽く曲げ上にむかってあげます。左右交互に20回程度を目安に行います。



② 足を後ろに動かす運動

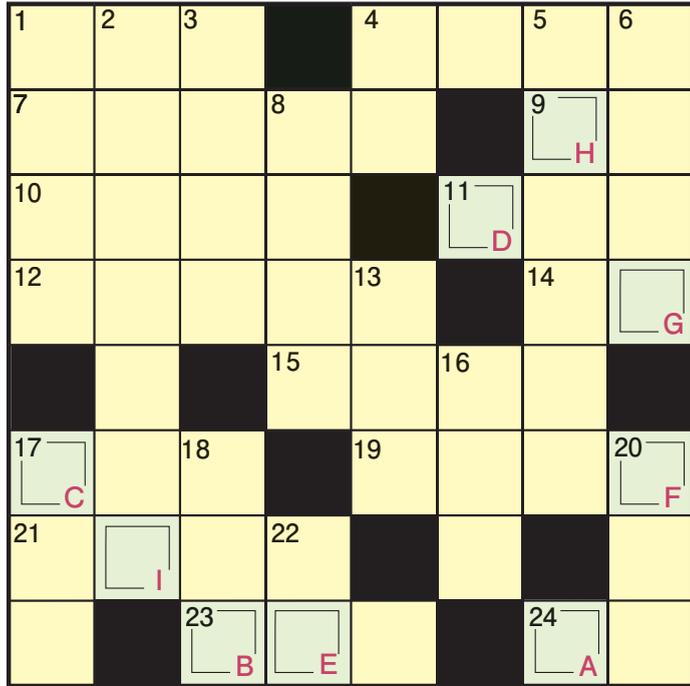
1) 両足の膝を伸ばし立った状態で、後ろに膝を伸ばしたまま足をあげます。この際、体が前のめりにならないよう注意してください。左右交互に20回程度を目安に行います。



第108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



【パズルの解き方】

クロスを解いてA~Iにはいる文字を順に並べて、出来た言葉を教えてください。

ヒント この物語は、まじめに働くことの大切さを言っています

A	B	C	D	E	F	G	H	I

たてのかぎ

1 海馬と書きますが、脳の海馬ではありません。あれもない、これもない状態。ないものだらけ。漢字でなく仮名でかいた文章。

2 液状のものを塗ったりするときに使います。病気になる前に、これからの医療では、最も大切と考えられています。

3 前回の東京オリンピックの次の開催地。

4 物事の間接関係をわかりやすく表現するとき

よこのかぎ

13 医療現場でもこの時の対応が大切です。最も慎重な感情のひとつ、「怨恨」。

16 良く売れた商品を、〇〇〇商品とも言います。昔の正月の代表的遊具。

17 納棺師の商売道具とも言えます。

18 使い道。〇〇不明金などと言います。

- よこのかぎ
- 1 前を向いたときの後ろ。
 - 4 夜汽車に乗っていく事も(はしだのりひことクライマックス)。
 - 7 婚約者。昔は親などが小さいときから決めた事も。
 - 9 お金の出し入れを帳簿に書き入れ、整理する方法。
 - 10 態度を実現する最も基本的な技法で、うなずき、相槌、適切な質問などによって相手の話をうながすテクニック。
 - 11 牛乳の取れる方の牛。
 - 12 新聞記事で、特定の地域を扱った記事。
 - 14 鹿児島県の銘菓、〇〇餅。
 - 15 図画工作での作品図。
 - 17 色々なところから勧誘される状態を、〇〇〇あまたと。
 - 19 余暇などに使うお金。
 - 21 愛知県西部の市、藤まつりなど有名です。
 - 23 属していた政党などとの関係を絶つこと。
 - 24 今教育評論家として有名な〇〇ママ。

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7月31日(金) 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 名古屋市南区豊田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。

482号の答えは「タンゴノセツク」 30通の応募があり、全員正解。(当選者) 門前 富江さん(瑞穂区日向町)、森川 榮一さん(港区七反野)、鈴木 信一さん(瑞穂区浮島町)

川柳
梅雨明けだ 夏休みもね もうすぐだ
平和の字 爺と孫とで 墨書する
向日葵は いつも明るく 明日目指す

暴走の ブレーキ確か 県も市も
九条は 生命の教え 忘れない
港区木場町 松井 俊宏さん

投稿 読者のひろば

いつまでも「戦後」であり 息子夫婦にサプライズ
ますよつこ

戦後70年、日本で平和な暮らしで幸福ですが、最近テロ、憲法改正、核問題等々など、不安です。いつまでも戦争がおさませぬよう願っています。

端午の節句の答から、丁度5カ月になる孫の初節句に五月人形も揃え、連休に入る口、憲法改正、核問題等々など家族でお祝いの食事をわが家で開く予定です。春巻でかぶとを作り、揚げたり、巻き寿司を鯉のぼりにみたくて飾りつけをする等、その日に息子夫婦にサプライズをしようと考えています。一年にある、いろいろな行事を大切に暮らしていきたいです。

南区豊 畔柳 恵子さん

癒しの絵コーナー
港区 浅見 登志美さん

健康レシピ

名南ふれあい病院 調理師 大木 直矢

ごぼうとベーコンの塩きんぴら

***** 材料(1人前) *****

- ごぼう 50グラム
- ベーコン 10グラム
- サラダ油 2グラム
- ニンニク 1/4かけ
- 水 50CC
- 塩 0.4グラム
- 胡椒 少量

***** 作り方 *****

1人分当たり88キロカロリー 塩分0.6g

- ①ごぼうを斜めに細長い乱切りにし、水に4~5分さらして水けをきる。
- ②ベーコンを2センチ幅に切る。
- ③フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、①、ニンニクを順に加えて炒める。水を加えて蓋をし、弱火で12~13分煮る。蓋をとり、水分をとばし、②を加えて炒め、塩と胡椒で調味する。

食物繊維たっぷりのごぼうは、おなかの調子をととのえてくれる強い味方です。ごぼうには、利尿効果もあるので、腎臓病などで体がむくんでいる時に食べると、体の余分な水分が尿になって排出され、むくみが解消されます。