

めいなん

第486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

被爆
70年

核兵器のない 平和な世界を作ろう!

8月、原水爆禁止世界大会(長崎)に名南会職員を派遣します



▲6月7日平和行進 平和の思いを長崎に届けます

核兵器は地球上に約1万6300発存在し、5年前のNPT(核拡散防止条約)会議以降、ほとんど変動がありません。3月、ロシアのプーチン大統領が、ウクライナのクリミア半島の併合をする際に、対峙する北大西洋条約機構(NATO)の動きに備え、核戦力を「臨戦態勢」におく用意ができていた」と明かしました。アメリカは北朝鮮、イランに対して核攻撃を含む演習や威嚇を繰り返しています。核兵器保有国、また日本も含めた核の傘による保護をのぞむ国をなくすには、圧倒的な世論の力が必要です。

633万筆の「核兵器全面禁止アピール」署名が、国連広場に積み上げられました。核兵器廃絶を求め、NPT会議でも圧倒的多数なのです。

国の主権者である市民の声や運動が、各国首脳に核兵器廃絶を決断させる唯一のものなのです。いま、核兵器廃絶、平和の力をさらにひろげ、「被爆70年を核兵器のない世界への里程碑に」というのが世界の合言葉です。

原水爆禁止世界大会

代表派遣にむけて

今年も原水爆禁止世界大会へ名南会から代表派遣をするために、参加費、交通費を友の会総会では産直野菜を、名南会法人総会では今年の舞台である長崎にちなんで、カステラや九州物産の販売をしました。また、職員の昼食として毎年恒例となる反核カレーや反核どんぶりを企画し、カンパを集めています。今年の道徳平和盆踊りにも法人社保平和委員会として、出店と平和パ



▲中川診療所健康まつりでは、ゲームコーナーを開設

ネル展示を開催します。みなさんは是非お立ち寄りください。

名南病院 事務
吉岡 奨



▲前回2013世界大会長崎のようす

参加者の意気込み



今回、初めて参加をさせて頂くことになりました。戦争を体験した方から直接話を聞いたり、実際に足を運び自分の目で見ることで様々な事を感じ、学んで来たいです。そして、自分達が知らない当時の様子や体験者の思いを沢山のの人に伝えたいです。
名南介護老人保健施設 かたらいの里 佐野 翼



今年の4月に入職し、社保、平和運動に力を入れている法人だと感じました。高校生の時に、広島市の原爆資料館に行き、核兵器の恐ろしさ、被爆者の苦しみを知りました。今年、長崎で行なわれる世界大会に参加し、直接被爆者の方のお話を聞くこと、学習や交流など様々な体験をすることで、今後、平和運動、核兵器廃絶にむけて自分何ができるのかを考えたいと思います。
名南病院 医事課 河合 真奈光



社保平和運動は民医連の特徴だと思っています。学生時代から名南会にお世話になり、自分も平和運動に参加したいと考えていました。戦後70年の節目の年に、核兵器廃絶の為、学び職場に持ち帰りたいと思います。
名南病院3階病棟 看護師 柳瀬 亜沙美



原水爆禁止世界大会に参加させていただくことになりました。名南ふれあい病院栄養士の齋藤敦子です。
原爆投下による被害の実態や核兵器・戦争・原水爆に関する現状を学び、理解を深めることができたらと思っています。行ってきます!
名南ふれあい病院 栄養士 齋藤 敦子



以前より、平和や戦争について興味があり、実際に体験した人の話をじっくり聞き、もう一度考えたいと思います。また、普段の臨床では学ぶことや経験出来ない貴重な機会だと思つので名南会代表として平和についても一度考え、沢山のことを吸収し今後に生かしていければと思います。
名南ふれあい病院リハビリ課 土田 麻奈

病気のはなし 糖尿病ってどんな病気? ②

みなさん、こんにちは。名南病院内科・伊藤春見です。前回の糖尿病の話の続きをします。

検査で糖尿病と診断されたら、次に糖尿病の分類および合併症の有無、糖尿病の状態について調べます。糖尿病には、1型糖尿病、2型糖尿病、その他の糖尿病、妊娠糖尿病があり、治療が異なります。また、糖尿病の合併症は無自覚で進行し、糖尿病と同様に症状として自覚する頃にはかなり悪い状態になっているものが多いため、定期的な検査が欠かせません。眼、腎臓、末梢神経の合併症は3大合併症と呼ばれています。

糖尿病の治療は食事療法、運

動療法、薬物療法の3本柱で成り立っています。近年様々な治療薬が開発され、毎年のように新しい薬が出ています。しかし、どのような良い薬を用いても、薬だけで治癒することはできず、食事療法がすべての治療の基本となります。食事療法ができていないと、十分な薬の効果が発揮されず、お薬代だけがかさむ事態となってしまいます。運動療法も大切ですが、血糖のコントロール状態が極端に悪い方や合併症が進行した方では適応とならない場合もあるため、主治医と相談が必要です。

以上、簡単ではありますが、2回にわけて糖尿病の概説をさせて

いただきました。みなさんの知識としてお役に立てれば幸いです。当院では毎日糖尿病専門医が外来担当をしていますので、心配事のある方は是非お越しください。お待ちしております。



伊藤 春見 医師
(名南病院 内科)



「こころと発達外来」が始まりました

こんにちは、昨年の春から名南病院に帰ってきた吉岡です。以前もコラムで発達障害について載せていただいたためか、小児科外来で「こころと発達障害」も、と「いわれた」「こころの遅れが気になる」「学校でうまくいかない、おなかが痛い」といふ相談が増えてきました。そこで当院でも今年の4月から水曜日午後「こころと発達外来」をスタートしました。心理士さんと一緒

に、子どもだけでなく家族や園・学校の先生たちとも相談できる場にしたと考えています。発達心理検査も行うことができますし、場合によっては、ふれあい病院でのリハビリを利用していただくことも可能です。完全予約制ですが現在はまだ少し余裕があるので、ぜひ一度、いつもの小児科外来で気軽に相談してください。名南病院のホームページにも小児科のページを作りましたので、そちらもチェックしてみてください。

名南病院 小児科医師

吉岡 モモ



国民健康保険料の減免には申請を!



国民健康保険料が減免される可能性があります。この減免は申請をしなければ減免されません(減額とは異なります)。

まずは国民健康保険料通知の「年間保険料額」の部分の「割合」(下の○で囲んだ部分)を見てください。

● 年間保険料額

	所得割額④	均等割額⑤	減額額⑥	割合	減免額⑦	保険料額⑧ (④+⑤-⑥-⑦)	差引増減額(①-⑦)
前回(変更前)	円 *****	円 *****	円 *****	*	円 *****	円 *****	円 *****
今回(変更後)	円 0	円 65,806	円 46,066	7	円 0	円 19,740	円 19,740

●「割合」欄に「7」「5」「2」
(=均等割額が「7割」「5割」「2割」減額)と記入されている方

1人につき年間2,000円減免されます。

- 障害者・寡婦(夫)の方で次のいずれかの方
 - ・「割合」欄に「2」と記入されている方
 - ・当該被保険者の所得が125万円以下
- 65歳以上の方で次のいずれかの方
 - ・「割合」欄に「2」と記入されている方
 - ・当該被保険者の所得が35万円以下

保険料の均等割額が3割減免されます。

●「割合」欄が空欄(減額額⑥=0)の方にも減免されることがあります。

- 世帯主及び被保険者全員の平成26年中所得の合計が「66万円+(35万×被保険者数)」以下の世帯は世帯の均等割の2割減免
- 今年の見込み所得額が264万円以下で、前年所得の8割以下に減った世帯は、所得割額の3割~7割減免

例えば

詳しくは、区役所窓口(保険年金課または福祉課)でお問い合わせください。

名南健康友の会は「南区国保料など減免をすすめる会」に参加し、誰もが払える保険料に引き下げる運動を取り組んでいます。税金や国保・年金についてのお困りごとは「すすめる会」事務局(692-8701 南区生活と健康を守る会)までお気軽にご相談ください。

初企画 戦後70年 戦争を語り継ぐ会

～戦後であり続けるために～



名南病院

6/30(火)

6月30日(火) 14時より名南病院講堂にて、戦後70年の今年、日本を二度と戦争をする国にさせないこと、戦争の悲惨さを若い世代に伝えていくことを目標に、『戦争を語り継ぐ会』を開催しました。名南健康友の会と名南会社保平和委員会の初企画・初コ

ラボということもあり、実行委員会を友の会、職員の代表者で立ち上げ、「どのような形式がいいか」、「戦争体験を語る方をどのように選ぶか」、「開催場所は何处にするのか」、「職員や地域の方が参加しやすい企画にするにはどうすればいいか」等を、話し合い準備してきました。むかえた企画当日は職員23名・友の会24名が参加し、中西八郎さんと水野健二さんから約

1時間、お話ししていただきました。その後、参加された地域の方4名がご自分の戦争体験などを話されました。久保寺さんは、お父様が戦死してお母様が女手一人で子どもを育ててくれたことを語り、尾崎照子さんは、名古屋空襲にあいこのあたりが火の海だったことを、小野田さんは、弟さんと2人で、はぐれたお母様を探したことや大変お世話になったことや近所のお姉さんが真っ黒になって亡くなっているのを見たことを声をつまらせないから話され、職員にも地域の方にも戦争の怖さ

ふれあい病院 6/26(金)

戦争を語り継ぐ会に出席し、「かたりべ」で活躍の服部孝子さんのお話を聞くことが出来ました。

昭和18年呼続空襲、焼夷弾の雨、呼続駅から住友、現在のイオンの方へ逃げる。新瑞橋から東側は「よし」が生え、雑草でいっぱいだったそうです。住友工場辺が燃え、その姿を見ても恐怖感はなく声も出ない状態と語っておられました。

衝撃だったのは、服部家の中に焼夷弾の「タガ」が鎮座していた、焼けて何もないう六角の鉄板の上に呆然と座っていたそうです。井戸があったが壊れ、ポ



や残酷さが本当によく伝わりました。この企画はこれから様々な場所や形で、継続していきたいと思っております。名南会 吉岡 奨



ンプもなく水もすぐ飲めず、きれいにしてからやると口にします。「水ってこんなに美味しいものだったのか」と思った」と話された。戦争を体験された皆様の御苦労は、私は映画、テレビの世界でしたが、これからも語り続けなければいけないと感じました。なでこ班 山口 登喜子

地域訪問行動

中川健康友の会では、地域訪問行動を月2回、職員と一緒に、気になる患者さんや高齢者世帯・独居の方の訪問を行っています。6月11日と29日の午後、友の会役員と職員4人で「こんにちは、中川診療所です。」とお変わりありませんか?と尋ねて回りました。1時間ほどの行動なので1回に数件ほどのお宅しか訪問できない中で「もう駄目です」と力なく玄関口に座りこみ、訪問が天の助けとばかりの大変な状況を目の当たりにしました。すぐ職員が対応し、ヘルパーの手配や入院の手続きになったケースがありました。



お変わりありませんか?(服部会長)

また、退院後の生活に不安を抱えていたところの訪問に大変喜ばれた高齢者世帯など、高い割合で不安を抱え困っている方々がおられたことに、改めて訪問行動の大切さを実感・確認させられました。中川健康友の会 近藤 順子

歴史探訪ウオーキング

歴史探訪に参加して

6月13日(土) 東区の文化のみち、主税、榎木 町並み保存地区を散策してきました。

『市政資料館』・レンガ造り最後の建築。重厚で大理石をふんだんに使った2階のテラス、集会室、展示室(有料)で一般使用可能。地下には独房。『料亭香染』・一見さんお断り。今も営業中。『豊田佐助邸』・耐震対策バッチリ! 日本家屋の手造りの素晴らしさを実感。『二葉館』・日本の女優第一号川上貞奴邸。以前は二葉町にあり「双葉御殿」とも呼ばれていたとか。彼女を取り巻く人間関係はよくわかりません。複雑でした。

武家屋敷長屋門などなど、素晴らしい町並みでした。ネジバナも可愛かった。一步奥に入ると知らない名古屋がたくさんです。また行ってみたいです。名南病院 外来 森 幸子



8月以降の予定

- 8/4(火) 名南診療所 お食事サロン 11:30~ 名南診療所2F多目的室
- 8/18(火) ゆめっこ広場 10:00~ ふれあいヴィレヂ3F

日時 8/28~29(金) (土) 第31回 反核平和盆おどり大会

18:00~21:00

ところ: 波花公園(中川診療所の北隣)

「ぬりえコンクール」、「福引大会」などのお楽しみ企画。職員・友の会から、毎回、好評の「みそおでん」(28日)、「やきそば」(29日)を出店予定。

10/18(日) 日曜健診 ●特定健診 ●がん検診

名南病院

乳がん検診を受けられます。

健康まつりのお知らせ

- 10/4(日) 名南診療所地域健康まつり
- 10/25(日) 名南病院健康まつり
- 11/8(日) ふれあいフェスタ

お問い合わせ・お申し込み 必ず 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(二九) 尾鍋 昭彦

〔現 供米田1〜3丁目、富田町大字供米田〕(中川区)

供米田(くまいでん)

中川区の西、戸田川に接して、供米田(くまいでん)と呼ばれる所があります。供米田とは広辞苑でみると「供米(神仏にそなえる米)の料にあてる田地」とあります。

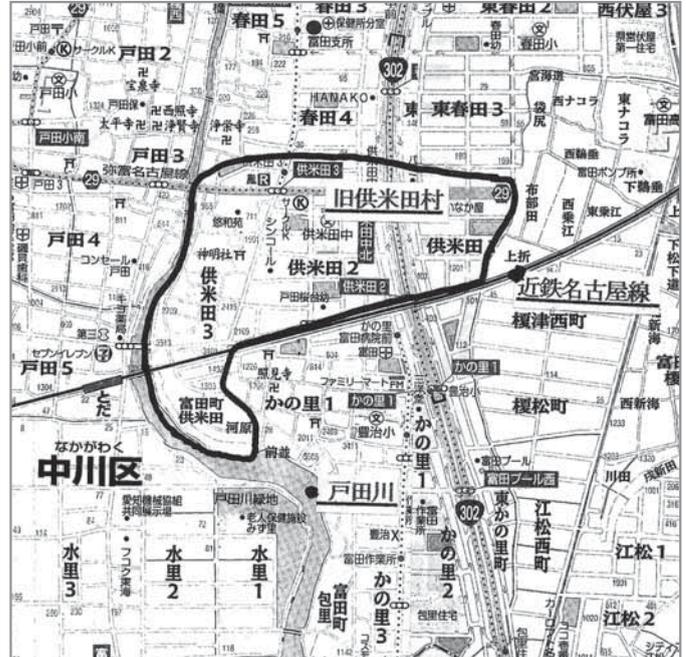
この地は平成2年以降は供米田1〜3丁目と富田町大字供米田とに分けられています。江戸時代には海東郡供米田村と呼ばれていました。明治22年豊治(とよはる)村に組み込まれ、明治39年には富田村大字供米田、大正2年には海東郡は海西郡と合併し海部郡となったため、海部郡富田村大字供米田、さらに昭和30年名古屋市内に合併して中川区富田町大字供米田となり平成2年に現在の町名になりました。

町名の由来は、熱田神宮の供米田所であったからという説、夫役の代わりに米を供する田であったという説などがあります。

江戸時代には竹木が少なく村のすみずみまで耕地が広がり、耕作面積と耕作人口がたっぷりあったと云われています。大正時代にはキャベツの産地としてよく知られていました。

この地方の伝承説話として、「供米田婆さま」の話が伝えられています。

天明・寛政(1781〜1800)の頃、供米田に姥がいて、目の中に入った塵を除くことを得意としていたため、遠くからも



▲旧供米田村(現供米田1丁目〜3丁目及び富田町大字供米田)

その治療を受けに来たと云う事で、「供米田婆さま」と云われていました。享和・文化(1801〜1817)の頃には、近くの江松村の婆さまにも伝えられ、また文政(1818〜1829)に至っては再び供米田にその技を継ぐ女がありました。これは先の婆さまの孫女であったといえます。

この地方は、最近都市としての開発がすすみ、交通の便がよくなって宅地化がすすめられています。また、この地域を通る国道302号線が国道1号線、東名阪自動車道、名古屋高速5号線の幹線道路と接続されるなど、交通の便が格段によくなったこと、他の道路や橋などの整備によって今後の発展が期待される地域です。

名南診療所 絵手紙班

絵・花・笑顔のある場所

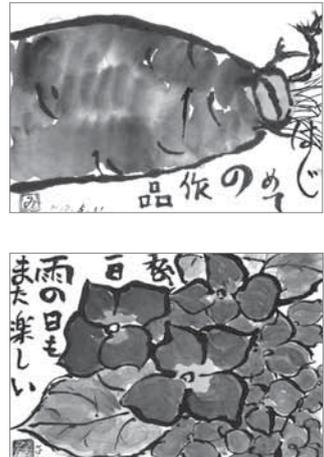
以前ある方より絵手紙を頂戴し、やさしい心暖まる美しさに感動し、こんな手紙が書ける様になりたいと思っていました。

縁あって近くの名南診療所でやっている「絵下手な私」がと不安でしたが、好きこそもの上手なれと、思い切ってチャレンジすることにしました。いざ教室に行くとなんか年齢層もいろいろ戸惑いもありましたが、熱心にかかれた見事な作品に驚くばかりでした。絵手紙は「形式にこだわらず、短く手軽にかくことが魅力」「ハガキという空間に身近な物を、はみ出すほど大きく書く」「余白に日常の話し言葉で短い文章を添える」「書いたハガキを誰かに送る」がコツみたいです!

始めて2年たちました。今では絵手紙を書き終えたら、みんなの作品を貼り出して「あーでもない。こうでもない。」と品評会と同時に近況や趣味の話、そして手作りおやつをワイワイ・ガヤガヤ食べて、笑って、楽しい場所となりました。

我が家には皆さんの絵手紙を頂き古い黒い袋帯に貼り、ミニギャラリイが出来ています。たくさんあると、とても豪華で美しいものです。絵・花・笑顔のある場所に出逢えてうれしく思います。

絵手紙班 久保 美奈子



名南病院地域	2015年8月予定表				名南診療所地域	2015年8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	6日(木)	14:00~	道徳地域合同班会	リズム体操	名南わいわい広場	3日(月)	16:00~	えんがわ班	夏休み
	19日(水)	12:40~	歌謡舞踊教室班会	バランスのとれた食事のとり方	名南わいわい広場	5日(水)	14:00~	昭和区健康サロン	バランスを鍛える体操
	20日(木)	14:00~	わいわい健康体操	健康体操	名南わいわい広場	11日(火)	13:30~	絵手紙教室	夏休み
	22日(土)	13:30~	水彩画教室	水彩画	名南病院講堂	12日(水)	13:30~	コーポラス班	夏休み
	25日(火)	13:30~	ちぎり絵教室	夏休み		13日(木)	10:30~	名南診健康体操	セラバンド・健康体操
	27日(木)	10:00~	新三条班	夏休み		18日(火)	13:30~	豊北・診療所合同班	夏バテ解消の食事
	毎週月曜日	13:00~	囲碁教室	囲碁	名南わいわい広場	20日(木)	14:00~	健康サロン遠源	認知症の方との付き合い方
名南ふれあい病院地域	毎週火曜日	10:00~	ラジオ体操班	ラジオ体操	名南病院講堂	21日(金)	14:00~	ひよこ昼班	腸内環境を整える
	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	24日(月)	14:30~	北原班	夏バテ解消の食事
	1日(土)	13:00~	ひまわり班	夏休み		第4木曜日	14:00~	編み物同好会	編み物
	10日(月)	15:00~	滝の水班	夏休み		第4火曜日	14:00~	絵手紙教室	絵手紙
	13日(木)	14:00~	豊田地域班	AEDの基本を勉強しよう!	ふれあいヴィレチ	中川診療所地域	18日(火)	10:00~	たんぼぼ班
18日(火)	13:30~	コスモス班	夏休み		19日(水)		14:00~	正色班	夏休み
19日(水)	13:00~	なでしこ班	夏休み		毎月第4土曜日		13:00~	囲碁の会	囲碁
名南病院地域			ほんわか喫茶	毎週月曜日 10:00~11:30	名南病院講堂「くるくるプラザ」		毎週水曜日	15:00~	さわやか体操班
ボランティア	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	毎週土曜日	14:00~	ヨガ班	ヨガ(8/15・29はお休み)
	名南診療所地域		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	毎月第2,3木曜日	13:00~	絵手紙教室	絵手紙
			コーヒーサロン	毎週月曜日 10:00~12:00	名南診療所2F多目的室				
	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~					
		サロン・なかしんさん	毎週木曜日 10:30~11:30						

※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

ふれあい病院外来では、一般外来として主に内科・外科・整形外科と、専門外来として物忘れ外来の診療を行っています。一般外来では、各種健康診断も随時予約を受け付けています。外来看護職員は、パート職員を中心に看護師3名、診療補助事務1名、検査課1名で構成されています。一同患者様に寄り添い、ご利用される方が安心して療養いただけるよう、援助に当

高齢者に優しい外来を心がけています。

たっています。また当院をご利用される患者様には高齢者の方が多いことから、高齢者に優しい外来を心がけております。介護や認知症でお困りのことがありましたら遠慮無く声をかけていただければと思っております。



職場紹介 第43回

ふれあい病院 外来

ふれあい病院
総看護課長 渡邊 三恵子



30年ぶりの歯科受診も!

呼読はみんぐ歯科が今年5月1日にオープンし、名南会や地域の皆様のご支援を受けて日々診療にあたっています。本院であるはみんぐ歯科と同じく、地域のみなさんの力で支えられる民医連の歯科診療所にしていきたいと頑張っています。

呼読はみんぐ歯科に来院される患者さんには、中には歯科にかかるのが30年ぶりという方も見えます。日に日にお口の中が改善していくのが、患者さんも私たちも楽しみでいます。患者さんとの対話を大切にし、歯周病の治療や虫歯の治療などを進めています。

また受診された際に気がついたことなどはお知らせください。

「保険で良い歯科医療を」署名にとりくみます!

6月から11月まで、「保険でより良い歯科医療」を推進する為の活動も行っています。診療所の受付に保険でより良い歯科医療を行う為の署名を置かせていただいていますので、ぜひご賛同していただき署名をしていただきますよう宜しくお願いします。請願項目は3つです。

1. お金の心配をせず、歯科医療が受けられるよう、窓口負担割合を引き下げてください。
2. 保険のきく歯科治療を増やしてください。
3. 国の歯科医療にかかわる予算を増やしてください。

はみんぐ歯科 歯科医師 大藪 友理子

歯についてのご相談・診察予約は

医療法人はみんぐ

〒457-0843 名古屋市南区忠次1丁目1番1号

はみんぐ歯科

TEL052-691-6480

呼読はみんぐ歯科

〒457-0016 名古屋市南区汐田町3-15

TEL052-811-4182

※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) 名南ふれあい病院 は午前診のみ	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

※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	小南	小南	伊藤春	三宅
		内科2	中島	高木方	伊藤春	黒田	小林
内科3		西村由	浅野	前田	○	村上	
内科4		平松			吉岡	松尾	
午後	特診	小児科	吉岡	外園	外園	外園	吉岡
		外科1	皮膚科(深津)*	皮膚科(深津)*	岡根	皮膚科(深津)*	鈴木(乳腺・甲状腺)
夜	診	外科2	早川	鈴木	整形(竹中)	藤林	鈴木(乳腺・甲状腺)
		外科3	整形(竹中)	整形(長谷川)	整形(長谷川)	整形(長谷川)	鈴木(乳腺・甲状腺)
外科1		ギブス外来	小児予防接種(吉岡)	こころと発達	ものわずれ外来(小林)	肝炎相談(高木方)	
外科2		(竹中)	(第1,第3)	(吉岡)(第2,第4)			
夜	診	内科1	小南		三宅	※皮膚科	高木方
		内科2	小南		黒田	(月・火・木)	西村美
内科3		中島		森	9:30~11:30	大村	
内科4		坪井		稲垣			
夜	診	小児科	伊藤康		吉岡		伊藤康
		外科1	泌尿器(鶴田)		鈴木(乳腺・甲状腺)*		岡根(隔週)
外科2		整形(長谷川)		早川		鈴木(乳腺・甲状腺)*	
外科3		整形(湯川)		整形(渡部)		整形(梁瀬/高木方)	

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						小松
午後	診	もの忘れ外来*						上村/伊藤
								整形○

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

名南ヘルパー弱きずな

TEL 694-7203 FAX 692-7092

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						大森/○(交替)
		福光		為近		西脇		
午後	診	大森/安達						
		大森/安達		大森/吉岡		小松		
夜	診	早川						
		大森						

名南訪問看護弱きずな

※訪問看護ステーションでは24時間連絡対応いたします。 TEL 698-7307 FAX 698-7308

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						大久保/山口(交替)
		山口		稗田		萩原		
午後	診	(往診)						
		山口		山口(第1・3)**		山口**		
夜	診	為近						
		山口		吉岡**		山口		
夜	診	中島						

*1 水曜日午前診は9時30分診療開始(1診・2診とも)
*2 第1・3水曜日、毎週木曜日の山口医師の診察については完全予約制です。
*3 小児特診15:30~17:00 一般小児17:00~19:00



名南会 診療案内

簡単!! 健康体操

立って腰の運動

作業療法士:原田 拓
モデル:長坂 和樹
(作業療法士)

〈運動の目的〉

- 腰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 腰の運動(体の回旋)

- 1) 立った状態で身体を左右にゆっくりと捻ります。痛みのない範囲で構いません。左右20回程度を目安に行います。



② 腰の運動(体の前屈)

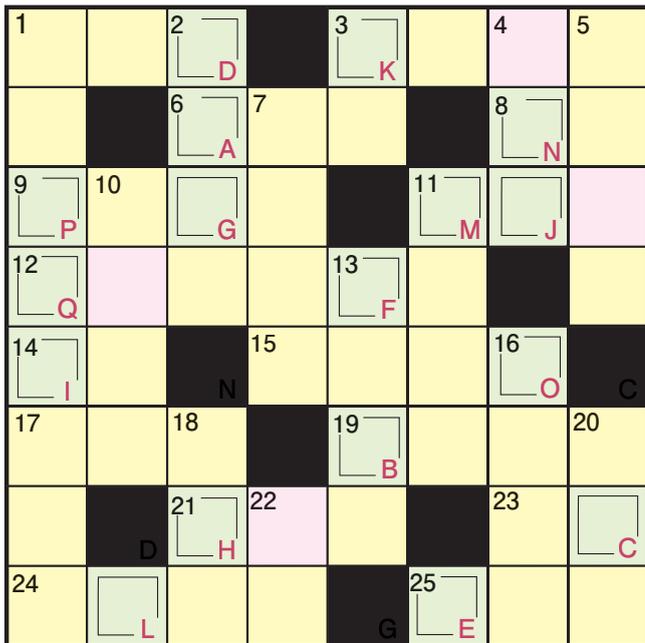
- 1) 立った状態で手を床に向かってゆっくりと伸ばしていきます。痛みのない範囲で構いません。20回程度を目安に行います。



第109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「かたらい」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 黒部ダムとチューリップ(砺波市)が有名な県。
- 3 今や電話と言えば…。
- 6 航空機内で提供される食事の事、○○○食。
- 8 不測の事態に備え準備、「○○がーに備えて」。
- 9 放射線の個数を計測する器具のことを○○○○カウンターと言います。
- 11 物のある場所、「財宝の○○○」。
- 12 深刻な問題も、誤解から○○○○○○○に終わるといいますね。
- 14 折りたたみ○○、座○○、丸○○。
- 15 一般にすまし汁をいいます。
- 17 十分に理解して自分のものにする事。「芸の奥義を○○○する」。
- 19 屋内用ではない、スリッパやサンダル。
- 21 美辞○○○。
- 23 屋外に建てられた物を納めておく小屋。
- 24 洋服の袖。「ノー○○○○」。
- 25 庄内川がほぼ中央を東西に流れていて、駄菓子問屋街、明道町が有名な名古屋市内の地域。

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8月31日(月)

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。

483号の答えは「クサノハニ カクレンボスル カエルカナ」 32通の応募があり、全員正解。

(当選者)久保 美奈子さん(南区明治)、小林 勝治さん(南区五条町)、益山 洋子さん(緑区大形山)

- たてのかぎ
- 1 「関ヶ原の戦い」で覇権を決定づけ、江戸幕府を創設した人物。
 - 2 螺旋状に巻いた殻をもつ。
 - 3 二十…億兆・○○。
 - 4 主に東海地方で製造消費されている醤油の種類。
 - 5 重要書類には、必ずと言っていいほど押すもの。
 - 7 神経質なさま。
 - 10 挿し絵のこと。
 - 11 身近な所で意外なことが起こることを「○○○○から鳥が立つ」と言います。
 - 13 成長期に起こる野球肘のひとつ、「○○○○上顆骨端線離開」。
 - 16 手をつけないで、そのままにほうっておくこと。
 - 18 散弾銃を用いるスポーツ競技「○○○○射撃会社、自治会、など団体内で決めた規則。クリスマスの前夜。」
 - 22 20

川柳
いくさ果て 七十年の 朝迎え
過去語れ 反省こそが 未来へと
失敗も 糧だ育てよ ゆっくりと
沖繩に 戦後は未だ 受難また
語りかけ 車椅子押す 大きな背
港区木場町 松井 俊宏 さん

趣味が健康にも…
32年間続いている私の趣味が「懸賞」。クロスワードや数独などで頭を使い、またオリジナルのハガキ作成で手先を使い…。これがボケ防止にもなり、私の元気の源となっており、私の毎日ポストをのぞくワクワク感もいいですよ。

三重県四日市市
若杉 ゆう子さん

武力ではなく、憲法9条でいのちを守ろう！
「憲法9条を守ること、いのちを守ること。」



パンフレットを拝見しました。先日、お友達と津波の際の避難場所の話をしていて、伊勢湾台風の話になりました。実家が中村区なので直接被害はありませんでしたが、以前、大変だった被災地に民医連の方々の活躍があった話を聞いたことがあります。武力でいのちは守れない。本当にそうだなとおもいます。

南区芝町 石川 乃婦江 さん

投稿 読者のひろば

健康レシピ みょうがと鶏肉の炊込みごはん

名南ふれあい病院 調理師 二川 有



- ***** 材料(3~4人前) *****
- 米 2カップ
 - 鶏肉 300グラム
 - 人参 10グラム
 - 葱 20グラム
 - 生姜(細く千切りにしたもの)
 - みょうが 少々
 - 酒 100cc
 - 醤油 20cc
 - だし 350cc
 - みりん・塩 少々

***** 作り方 *****
1人分当たり504キロカロリー 塩分0.6g

- ①調味料を合わせ鍋にいれ火にかけます。沸騰したら鶏肉・人参を一口大にきったものを鍋にいれ肉に火が入るまで煮て冷めます。
- ②葱は小口にきり、生姜・みょうがは千切りにしボールにいれざっくりと混ぜ合わせておく。
- ③炊飯器に、水をきった米とさきほど合わせた①のだしと具を入れて味を整えて味見をし、よければ炊きます。
- ④炊きあがったら別にしておいたみょうがなどの薬味をざっくりと混ぜ込み、完成です。

【ポイント】 みょうが・薬味などは少し水にさらし、御飯が炊きあがった後に入れると食感がのこり、おいしく召し上がっていただけます。

豆 栄養知識!
みょうがには特有の香り成分がありこの成分をα-ピネンといいます。この成分が脳皮質を刺激し、気分を高揚させる効果や血液の循環を調整する作用、食欲増進の効果があると伝えられています。