



めいなん

第487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

▲集会後、南区(三条、氷室)地域をアピール行進する三宅理事長(先頭左から3人目)

名南会も一丸となって 取り組みを進めています

**南区の諸団体と
一緒に戦争法案
許すな!のアピール**
憲法違反の戦争法案
許すな!7.18南区集会

全国各地で一斉に「戦争法案許すな!!」の集会が取り組まれた7月18日、南区でも四条公園に140名の地域・諸団体の皆さんが集まり、「日本を戦争する国に絶対にさせない」とアピールを行いました。名南会からも三宅理事長を先頭に20名以上の職員が現地に集結。集会では三宅理事長と若手職員が代表して発言。医療・介護の立場から「みんなが安心して受けられる医療・介護は平和あってこそ」とアピールしました。

集会後は四条公園から三条・氷室地域をアピール行進(写真 上)。南区単独では過去にない規模の大きなアピール行動となりました。

**今だからこそ
憲法を学ぼう!**
名南会全体で憲法・戦争法案学習会を実施中!

名南会では6月より全日本民医連が出した日本国憲法のDVD上映と戦争法案

関係の国会情勢の学習会に取り組んでいます。現在237名の職員が参加。参加した職員からは「誰もが人間らしく最後まで幸せと感じて生きられるように憲法があるということがわかりました」「日本国憲法は、誰もが人間らしく一人ひとりが豊かに生活していくためには、なくてはならない法律だと思っています」「(安保法案は)今まで日本を守るための法案と広く考えていましたが、詳しく知ると危険な内容であることが解り、国民の一人としては見過ごしてはいけないうると思つた」「もともと戦争や憲法について学んでいかなければいけないと思つた。正直、憲法が変更になつてもあまり自分の生活に影響がないと思つていましたが、今回の学習会ですごく影響するのだなと思つました」など感想が出され、「身近な人たちに話しかける」「署名活動などの行動にも具体的に参加する」なども職員一人ひとりの「何かやらねば!」につながる取り組みになっています。引き続き、この取り組みを進めていく予定です。

戦争法案の問題点と廃案に向けて



名古屋南部法律事務所
弁護士 田巻 紘子

戦争法案のたくさんある問題点を、いくつかの視点で整理して確認してみましょう。

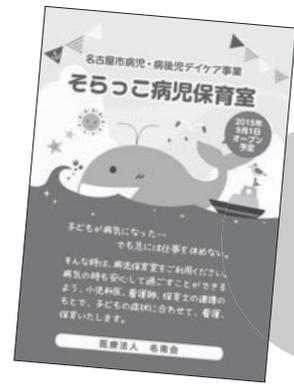
- 1. 憲法9条1項違反**
戦争放棄、武力行使禁止原則に反します。集団的自衛権は、日本以外の国で起きた戦
 - 2. 憲法9条2項違反**
戦力不保持原則に違反します。自衛隊が憲法違反でないのは、武力行使などを行わない存在だからです。この法案が成立すると自衛隊は憲法9条1項違反の武力行使
 - 3. 必要性がない**
この法律には必要性もありません。「日本を取り巻く国際情勢の変化」を政府は語りますが、その客観的な証明はありません。脅威を煽られる
 - 4. 手続きにも大問題**
憲法は権力者(首相など)のやりたい放題を防ぐための枷です(立憲主義といえます)。その枷を首相が自分で解釈の変更(解釈改憲)というやり方で外すことは、立憲主義違反
 - 5. 未来を変える**
一度、戦争できる国になると法制度だけでなく自衛隊の訓練・装備や子ども達の教育
- 問題だらけの戦争法案。反対運動の高まりを受け、自民党・公明党とその支持者層にも大きな動揺がはじかっています。通常国会が終わる9月末まで、自分の言葉で問題点を語り、反対の声を直接国会、地元国会議員、地元地方議員へ届けましょう。必ず廃案にできます。

つちっこ保育所
新築移転に伴い

名古屋市病児・病後児デイケア事業 「そらっこ病児保育室」9月オープン

今まで名南会の院内保育所で
お預かりできるようになりました。

対象年齢は、生後6か月～
小学3年生。保育日・時間は、
月～土曜日の8時～18時。利
用ご希望の方は、事前に登録
が必要です。詳しくは、つちっ
こ保育所・名南病院小児科に
利用案内が置いてあります。



9月開所「そらっこ病児保育室」の予定スタッフ (建設中の保育所前にて)

「そらっこ病児保育室」 開所式・内覧会のご案内

- とき 8月29日(土)
午前10時～11時 開所式
午前11時～午後3時
内覧会 (一般の方もご参加いただけます。ぜひお越しください)
- ばしょ つちっこ保育所・そらっこ病児
保育室 (名南病院南側駐車場内北角)
- お問い合わせ：つちっこ保育所
(TEL 052-691-7635)

名南診療所 力士の大きさに圧倒! 「北の湖部屋」から 力士3名訪問



7月7日七夕に北の湖部
屋の力士3名に名南診療所
に訪問して頂きました。目の
前で見る力士は、その大きさに
圧倒されると同時に、四股
の迫力、股割に驚かされまし
た。また、職員との対決では、
男性職員を軽々とかついだり
投げたりと、その力強さを目
の当たりにすることができま
した。3名とも気さくな方
で、利用者様からの質問にも
笑いを誘う返答をして頂け
たり、お姫様抱っこをして頂
いたり、とても盛り上がりま
した!



◆2015年度 第1回目 日曜健診のお知らせ◆

名南病院では「年1回は健康チェックを!」を合い言葉に、早期発見・早期治療につながる健診を目指し、
医師・看護師をはじめスタッフ一同推進に努めております。
今年度も名南病院にて日曜健診を下記の通り実施致します。

- 日時 2015年10月18日(日) 9:00～11:00 ※完全予約制※
 - 場所 名南病院 外来フロア(1階)
 - 実施可能な健診項目 友の会健診・特定健診 ■大腸がん検診 ■肺がん検診 ■前立腺がん検診 ■C型B型肝炎ウイルス検診 ■乳がん検診(先着 マンモグラフィ12名・エコー検診のみ12名様迄)
- ※平日や土曜日はお仕事でなかなか来院できない方はもちろん、どなたでもお申込可能です。
※当日は健診の方のみの来院となりますので、平日の診療時間帯よりも待ち時間が少なく、スムーズに実施することが可能です。
※なお、完全予約制となっておりますので、ご希望の方はお電話にて事前にご予約下さい。予約は8月1日(土)から随時受付中なのでどうぞお気軽にお問い合わせ下さい。



ピンクリボンデー イベント開催のお知らせ



- 日時 9:30～
 - 場所 名南病院 講堂
 - 内容
 - 自己健診のやり方(ミニ講座)
 - おっぱい相談コーナー
 - グッズ販売、バザー、喫茶
 - 堀田さち子さん(シャンソン歌手)によるミニコンサート
- 10/1 (木)
- 入場無料!お気軽にご参加下さい。

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

初回
相談のみ
無料

●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

A 「渋谷区男女平等及び多様性を尊重する社会を推進する条例」のことで、渋谷区で今年4月1日から施行されています。この条例は、広く男女平等と多様性を尊重する社会の推進することを目的としており、性的少数者の人権尊重を明確化しました。渋谷区、渋谷区民、渋谷区内の事業者による性的少数者への差別を禁止し、一定の要件の下、区長による同性カップルのパートナーシップ証明を行う

また、渋谷区民や渋谷区内の事業者についても、パートナーシップ証明について最大限配慮することが求められ、違反すれば区長が是正勧告することができます。個人が尊重され、多様性を認め合える社会を実現するためにも、こうした動きが全国的に広がっていくことが期待されています。

くらしの法律相談

同性カップルの
パートナーシップ証明

Q 東京都渋谷区で同性カップルのパートナーシップ証明書が発行されるようになったと聞きました。どのような制度でしょうか。

A 渋谷区男女平等及び多様性を尊重する社会を推進する条例の趣旨に沿って、渋谷区は、条例の趣旨に沿って他の条例を適用することになります。

また、渋谷区民や渋谷区内の事業者についても、パートナーシップ証明について最大限配慮することが求められ、違反すれば区長が是正勧告することができます。個人が尊重され、多様性を認め合える社会を実現するためにも、こうした動きが全国的に広がっていくことが期待されています。

名古屋南部法律事務所
弁護士 岡村 晴美



夏の熱中症対策訪問行動

7月に入り「猛暑」が続く中、熱中症による搬送・死亡事例が全国で増えています。名古屋市南部においても独居世帯や老々世帯が増え、また高齢による通院困難な方も増えている中で、名南会職員と名南健康友の会では熱中症予防を呼びかけながら、友の会さんのお宅を訪問して状況をお伺いし、必要に応じて医療・介護につなげる取り組みを例年続けています。

今年では全体の第1回目として、名南ふれあい病院地域を友の会・職員あわせ10名で13件のお宅を訪問しました。

7月23日に、名南健康友の会と職員合同で、呼続地域の友の会さん対象に夏の熱中症対策訪問をしました。参加者は10人で3班に分かれて伺いました。時間帯のせい、留守のお宅

が多かったのですが、最後に友の会にお会いすることができ、「熱中症で倒れている方が身近にいたので気を付けている」「お茶が入ったコップを一日中室内で持ち歩いている」等、熱中症に対して気を付けているということでした。熱中症対策について話をし、改めて熱中症には気を付けないといけないと思いました。

名南ふれあい病院地域
なでしこ班会
水谷 秀子



「7・18夏の健康講座」(22名が参加)を開催
受診者5割に異常値、
数人の方に癌が見つかる
健康の大切さを再認識しました

中川診療所看護師 青山 真実

毎年、中川診療所で開催している夏の健康講座に、今回初めて講師として参加させて頂きました。

地域の方から、健康診断について聞きたいというご希望を頂き、「助かる命がここに健康からわかること」をテーマに資料を作成しました。元々、大勢の前で話をすることが苦手なのでとても緊張しましたが、話終えた後にたくさん質問を頂くことができ、大変嬉しく思いました。

健康を受けた人の51%に異常値が指摘され、その中の数人の方に癌が見つかっています。服部会長は「健診で2度命を救われた」と話されました。友の会会員は、特定健診に6項目の血液検査(2000円相当)を追加実施、しかも窓口自己負担はそのまま。ぜひ、友の会健診をご利用ください。

後から、「分かりやすかった」「班会でも話して欲しい」などのお言葉もいただき、ことができ、充実した1時間でした。今回の講座をきっかけに、積極的に健診を受けてみようという気持ちになられた方が1人でも多くみえるといいなあと思いました。

つづいて、森看護課長による「熱中症予防」のお話、さわやか体操の飼沼班長の指導で「夏バテ防止、簡単健康体操」を行いました。



道徳平和盆踊り

友の会役員 森 久勝

毎年ゆかたで参加しようと思うのですが、ゆかたが買えず今年では甚平で参加です(孫からのプレゼント)健康友の会で「みたらし・サーター・アンダギー・とん汁・南部せんべい」を販売した。初めて責任を持たされたの販売でした。沢山の仲間が今年も例年以上に張

り切って売り、踊っているような気がした。それは待ちに待った我が市会議員の誕生からか? なんとしても廃案にしなければならぬ戦争法案への熱い盛り上がりか? 水野さん(前健康友の会会長)と私は、ゼッケンつけて宣伝した。

廃案の為、何か行動を起こさないか?! おかげで完売です。買っていただいた方、ありがとうございました。



名南会職員と盆踊りに来た子ども達によるロックソーラン

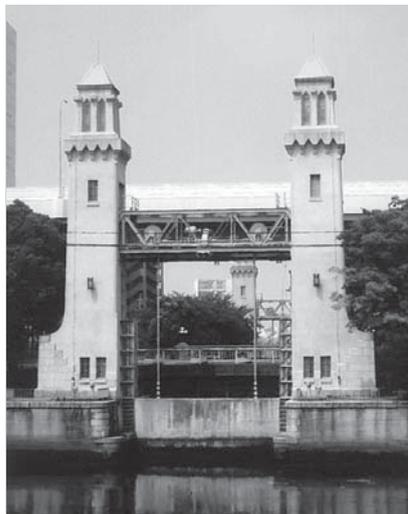
9月以降の予定	9/1 (火) 名南診療所お食事サロン 11:30~ 名南診療所2F多目的室	9/24 (木) 名南会・名南健康友の会「スタート集会」 名南病院講堂「くるくるプラザ」	*健康まつりのお知らせ*
	9/8 (火) トスカ健康広場 10:00~11:00 トスカ	9/25 (金) 中川診療所・中川健康友の会共催 14:00~ 中川地域「月間スタート集会」 中川診療所友の会ルーム	
	9/15 (火) ゆめっこ広場 10:00~12:00 ふれあいヴィレチ3F	9/25 (金) 中川診療所・中川健康友の会共催 14:00~ 中川地域「月間スタート集会」 中川診療所友の会ルーム	
	9/20 (日) 名南診療所地域懇談会 13:30~ 伝馬コミュニティセンター	9/25 (金) 中川診療所・中川健康友の会共催 14:00~ 中川地域「月間スタート集会」 中川診療所友の会ルーム	
		9/25 (金) 中川診療所・中川健康友の会共催 14:00~ 中川地域「月間スタート集会」 中川診療所友の会ルーム	
		10/25 (日) 名南病院健康まつり	10/31 (土) 呼続健康まつり — 呼続コミセン
			11/8 (日) 名南ふれあいフェスタ

お問い合わせ・お申し込み 必ず

★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! ～



▲松重閘門

中川区松重町は、もとは愛知郡日置村の一部であり、明治22年名古屋に編入、明治41年4区制(中区、南区、西区、東区)の実施により中区に、昭和19年行政区の変更によって中川区となりました。町名の由来は定かではありませんが、この地域は、江戸時代には尾張藩の千石以上の藩士の多くが、この地に下屋敷(しもやしき)藩士の別邸)を置いており、この敷地には松が植えられていました。この松は枝ぶりがよく、かなりの巨木であったとも云われており、これがもとに町名が生まれたとされています。尾張藩の藩用を受けて、社寺建築に従事し、代々平左衛門を名乗っていた伊藤平左衛門もこの地に住んでいました。



▲松重町 旧藩士邸敷地跡

運河が完成し、2年後の1932年には、水位の異なる中川運河と堀川とが、閘門(こうもん)を使って結ばれ、水上輸送が大変便利になりました。この閘門は松重閘門と呼ばれ、1968年までは貨物の水上輸送として大いに利用されていましたが、物流の中心が自動車輸送に代わり、閘門の必要性が減少したことによって1976年に閉鎖されました。現在は、保存を求める住民運動などもあって、1986年には名古屋市の文化財として指定され、同時に、この地域一帯は整備し公園化されて現在にいたっています。松重閘門は、松重町の歴史の流れを知る貴重な文化財であることがわかります。

友の会はいろんなボランティアがありますが、私は子育てサロンや名南病院の外来でのお茶サービスをしています。その中で花壇の手入れが大好き!!花はなんにもいりませんが、水を忘れるとしおれ、肥料が少ないと小振りになります。愛情をかけると、きれいに咲きみなさんの心を和ませてくれます。

歴史から見た町名

松重町(まつしげちょう) (中川区)

尾鍋 昭彦



南木場班 堀内 政子



皆さん!!花壇にいろいろな花を咲かせて楽しみましょう。

お花が大好き!!

ボランティヤ

紹介

2015年9月予定表	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	
										名南病院地域
名南病院地域	名南病院地域	3日(木)	14:00~ 道徳地域合同班会	規則正しい食事のとり方	名南わいわい広場	1日(火)	19:00~ 御弔班	ぎっくり腰予防法	水谷宅	
		16日(水)	12:40~ 歌謡舞蹈教室班会	バランスのとれた食事のとり方	名南わいわい広場	2日(水)	14:00~ 昭和区健康サロン	バランス体操	ハットリ	
		17日(木)	14:00~ わいわい健康体操	健康体操	名南わいわい広場	7日(月)	16:00~ えんがわ班	夏バテ解消の食事	デイサービスえんがわ	
		24日(木)	10:00~ 新三条班	胃の病気	牧野宅	8日(火)	10:00~ トスカ健康広場	健康体操 健康チェック	トスカ	
		25日(金)	14:00~ 名南班	憲法学習	久保寺宅	8日(火)	13:30~ 絵手紙教室	憲法学習	名南診療所 2F多目的室	
		26日(土)	13:30~ 水彩画教室	水彩画	未定	9日(水)	13:30~ コーポラス班	いつでも元気学習会	コーポラス集会室	
		28日(月)	13:00~ 囲碁教室	健康体操	名南わいわい広場	10日(木)	10:30~ 名南診健康体操	健康体操	名南診療所 2F多目的室	
		29日(火)	13:30~ ちぎり絵班会	ちぎり絵	名南わいわい広場	15日(火)	13:30~ 豊北診療所合同班	乳がんについて	伝馬コミセン	
		毎週月曜日	13:00~ 囲碁教室	囲碁	名南わいわい広場	16日(水)	15:30~ 平郷班	憲法学習・ボール体操	あみん	
		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 「くるくるプラザ」	17日(木)	14:00~ 健康サロン遠源	夏バテ解消の食事	遠源	
		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	18日(金)	14:00~ ひよこ昼班	ツボのはなし	たまり場ひよこ	
		名南ふれあい病院地域	名南ふれあい病院地域	10日(木)	14:00~ 豊田地域班	ピロリ菌について	ふれあいヴィレチ	24日(木)	10:00~ 八事班	膝痛を軽くする対処法
12日(土)	13:00~ ひまわり班			笑いはなぜ健康にいいのか	鎌田宅	28日(月)	14:30~ 北原班	いつでも元気学習会	湯浅宅	
14日(月)	15:00~ 滝の水班			うつ病と予防について	佐藤宅	第4木曜日	14:00~ 編み物同好会	編み物	名南診療所	
15日(火)	13:30~ コスモス班			頭の体操	えがおたまり場	第2,4火曜日	14:00~ 絵手紙教室	絵手紙	名南診療所	
16日(水)	13:00~ なでしこ班			笑いはなぜ健康にいいのか	えがおたまり場	中川診療所地域	14日(月)	14:00~ 正色班	健診のお話	正色自治会館
ボランティヤ	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」	15日(火)	10:00~ たんぼぼ班	ペットボトルでダンベル体操
		名南ふれあい広場(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	
名南診療所地域	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	
		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	毎週土曜		14:00~ ヨガ班	ヨガ	中川診療所 友の会ルーム	
中川診療所地域	中川診療所地域	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	中川診療所 友の会ルーム	毎月第2,3木曜日		13:00~ 絵手紙教室	絵手紙	中川診療所 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・かたらいの里栄養課は理念として「こころとからだに栄養を」と笑顔につながる食事作りを掲げ、管理栄養士6名、調理師6名、パート11名の計23名で日々食事を提供しています。

高齢の方も多く一般食から嚥下食まで、7段階の食形態があり、個々の状態にあった食事を提供しています。また、季節を感じ食事を楽しく頂きたいという思いから、毎月テーマを決めて行事食を提供したり、その他、様々なイベントを病棟と協力して行っています。

こころとからだに栄養を 笑顔につながる食事作り

職場紹介 第44回

名南ふれあい病院 栄養課

名南ふれあい病院 栄養課
管理栄養士 大西ちひろ

7月7日の七夕の行事食では、二色そうめん、卵豆腐ささみの葛ゆで風、冬瓜の枝豆あん、星の川まんじゅう(白あんをブルーの寒天で包んだ和菓子)でした。患者さんより「華やかで綺麗」「そうめんのピンクや、上に飾ってある人参がかわいい」など、嬉しい声が届きました。普段よりも食が進み、いつもは残されている方も完食されていきました。患者・利用者さんに、健康やかに過ごしていただけるよう、これからもスタッフ一同努力していきます。



口は健康の入り口シリーズ⑤

唾液のお話

こんにちは。はみんぐ歯科です。
今年には戦後70年という節目を迎えた夏でしたが皆さんはどのように過ごされたでしょうか?このような機会に平和について考える機会になるといいですね。

ところで、今回は口の中の「唾液」についてのお話です。
みなさんは唾液がどんな働きをしているか知っていますか?
唾液には、①食べ物を消化する作用、②汚れを流す自浄作用、③細菌に抵抗する抗菌作用、④乾燥を防ぐ粘膜保護作用、⑤口の中の環境を戻す緩衝作用、⑥歯を丈夫にする再石灰化作用があります。

唾液の緩衝作用とは?

特に、口の中の環境を戻す「緩衝作用」とはどんな働きでしょうか?
通常何もしていない時は口の中は中性ですが、多くの食品は口の中で酸性を示すため、食事をすると口の中が酸性に傾き虫歯になりやすい環境になります。特に酸性の強い食品をあげると柑橘系などのフルーツ、ワイン、酢、スポーツ飲料、野菜ジュースなどです。飲食後、唾液が口の中の酸性になった環境を、徐々に中性に戻していく働きをします。これが唾液の緩衝作用です。しかし、食事と食事の間に間食をすることが多いと、常に口の中が酸性に傾いた状態になり虫歯になりやすくなりますので、間食はできるだけ少なくしましょう。また、お口が動くことで刺激され唾液がたくさんでできますので、よく噛んで食べましょう!

シリーズ④で紹介しました「あいうべ体操」も、唾液分泌を促すためのいい体操です。ぜひお試しください!

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 名古屋市南区忠次1丁目1番1号
むしばゼロ

TEL052-691-6480

〒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 内科2 中島 内科3 西村由 内科4 平松	小南 高木方 浅野	小南 伊藤春 前田	伊藤春 黒田 ○ 吉田	三宅 小林 村上 松尾	○ ○ ○
	前	小児科 吉岡	外園	外園	外園	吉岡	伊藤康/水野(交代)
午後	特診	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)	整形(竹中) 鈴木(乳腺・甲状腺)(隔週)
	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)	小児予防接種(吉岡) (第2,第4)	ものわずれ外来(小林)	肝炎相談(高木方)	
夜	診	内科1 小南 内科2 小南 内科3 中島 内科4 坪井	小南 小南 中島 坪井	三宅 黒田 森 稲垣 吉岡	※皮膚科 (月・火・木) 9:30~11:30	高木方 西村美 大村	・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	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(渡部)		伊藤康 岡根(隔週) 鈴木(乳腺・甲状腺)* 整形(梁瀬/高木方)	*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○
午後	診	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

名南ヘルパー習きずな

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	診	大森	福光	為近	西脇	大森	大森/○(交替)
午前(往診)	診		大森/安達	大森/吉岡			
午後(往診)	診	早川	大森/小松/安達	大森	小松		
夜診	診	大森					

名南訪問看護習きずな

※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※1	木	金	土
午前診	1診 2診	山口	山口	稗田 山口(第1・3)※2	萩原 山口※2	山口	大久保/山口(交替)
午後	(往診)	(往診)	山口		吉岡※3	山口	
夜診	診	為近			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

腰痛体操

作業療法士:原田 拓
モデル:加藤 智也
(作業療法士)

〈運動の目的〉

- 腰周りの筋肉を伸ばします。
 - 腰痛を予防します。
- ※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ください。

① 両足を抱え込む運動

1) 上向きで寝た状態でリラックスします。
両膝を抱え、無理のない範囲でゆっくりと胸に引き寄せます。10回程度を目安に行います。



② 体を捻る運動

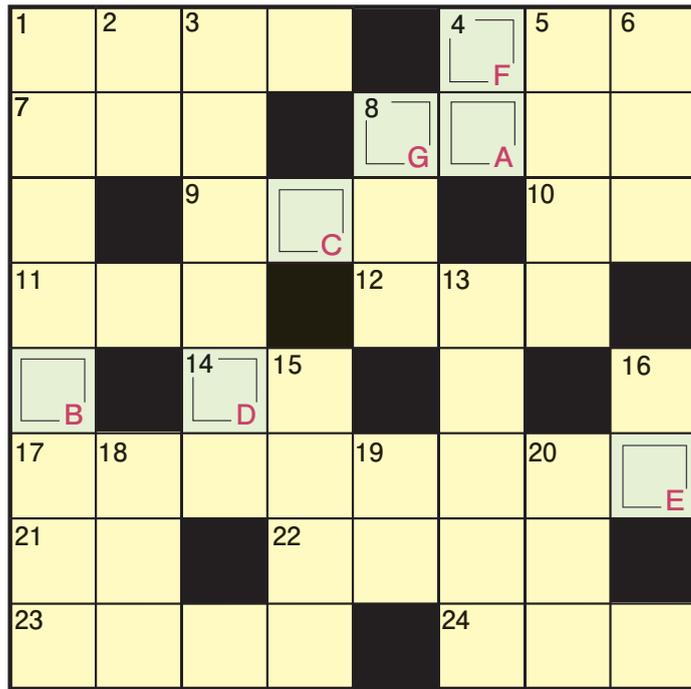
1) 上向きで寝た状態でリラックスします。
次に片足は膝を伸ばした状態で、左右どちらかの足を組み、そのまま5秒ほどゆっくりと倒していきます。左右10回ずつを目安に行います。



第110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、出来た言葉を答えてください。

ヒント 昼と夜の長さが同じです

A	B	C	D	E	F	G

よこのかぎ

- 1 藤子不二雄の代表作の一つ、〇〇〇〇大百科。
- 4 以前の地下鉄桜通線の終点でした。
- 7 〇〇〇だいふくは、アイスをおもちで包んでいます。
- 8 四辺が同じ長さで、どの角も直角でない四辺形。
- 9 ギリシャ神話の最高の神。
- 10 金銀の糸などを織り込んだ織物。
- 11 植物界では接ぎ木で生じます。ギリシア神話に登場する伝説の生物「キマイラ」に由来。
- 12 アメリカ人から見れば日本は〇〇〇。
- 14 勝利のこと、〇〇サインなどと。
- 17 風邪も多くはこれです。
- 21 〇〇の強い人は、考えもぶれません。
- 22 外出時には必ず確認を。
- 23 病院の中でもこの分担が大切です。
- 24 色々なところで使われますが、スキー場の有名。

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9月30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。

485号の答えは「オリヒメヒコボシ」 24通の応募があり、全員正解。

(当選者)久保田 雪枝さん(緑区鳴海町)、伊藤 澄子さん(三重県いなべ市)、本村 かすみさん(豊田市)

たてのかぎ

1 急性期病院にはよく来ます。
今日の〇〇は明日の友。
2 ヴィクトル・ユーゴーの代表作。
3 いやな人の贈り物には、これを付けて返したい? 舞台などが始まる前には、〇〇〇〇〇〇お待ちせし
4 中身の方が大事と言いますが、こちらを大事にする人もいます。
5 白・緑・紫色の半透明の珪酸塩鉱物(輝石)で
6 大がかりではないですが、落ち着いた雰囲気
7 〇〇〇〇〇〇ゲームは、人生を表現していること
8 個人でも恐ろしい病気ですが、社会の〇〇〇と
9 筆記、印刷用の液体。色々な色があります。
10 昔はこわい物の3番目でした。
11 俳優が舞台などで使う言葉。

川柳 休み明け 遅しき増す 日焼け顔 灯火は 輝きを増す 今まさに
病経て 生きる前向き 丁寧な 絵葉書に 心を添わせ 旅想う
その仕事 誇りが持てる しあわせを 港区木場町 松井 俊宏 さん

お食事サロンは熱中症対策
年配の方はクーラーをつけ
ないでひとり家で過ごす
方が多いので、「ふれあいお
食事サロン」のような場所は熱
中症対策になり良いと思っ
ます。(感想)中川区に「日本
白菜」の発祥の地があるとは
初めて知りました。

南区堤町 村林 令理さん

元気に過ごすことができま
した。今年新聞を読んで
は涙がでます。戦後70年、熱
田豊橋空襲の体験、沖繩慰
霊の日の特集で、語り部の
方たちの手記を読むたびに
心を痛め、今の平和な生活
に感謝しています。安倍政
権の暴走とたたかうにして
も体力維持が大切、健康レ
シピを参考にしてバランス
の良い食事を心がけます。

南区芝町 石川 乃婦江さん

癒しの絵コーナー
港区 浅見 登志美 さん

投稿 読者のひろば

健康レシピ

名南ふれあい病院 調理師 二川 有

大根とゆで豚のピリ辛サラダ



- **** 材料(2人前) ****
- 豚バラ肉 150グラム
 - ゴーヤ 1/2本
 - 大根 250グラム
 - 片栗粉 少々 (ドレッシング)
 - 醤油 大さじ3杯
 - 酒 大さじ2
 - ニンニク 5グラム
 - 豆板醤 小さじ1
 - 中華スープの素 小さじ1

- **** 作り方 ****
- 1人分当たり360キロカロリー 塩分3.6g
- ① 豚肉は一口大に切り片栗粉をまぶす。
 - ② 大根は皮をむいて千切りにする。ゴーヤは縦半分に分けて綿と種を除き、薄切りにする。
 - ③ ボールにドレッシングの材料を全て入れ、よくかき混ぜる。
 - ④ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩を少々入れて豚肉をさっと茹でる。火が通ったら引き上げて水気をきり作ったドレッシングにつける。
 - ⑤ 大根とゴーヤを混ぜ合わせて器に盛り④の豚肉のせ残ったドレッシングをかけたら完成です。