みんなの力で戦争法廃止を!!

戦争法廃止を求める2000万署名を広げよう

めいなん

第493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

戦争法廃止署名スタート集会を開催

名南会社保平和委員会では戦争法廃止に向けた取り組みとして、1月19日（火）に名南病院1階講堂で、「戦争法廃止署名スタート集会」を開催しました。スタート集会では、講師に愛知県労働学習協議会会長の吉田豊氏をお招きし戦争法（安保法制）について学習をしました。その後、名南病院、名南ふれあい病院、名南健康友の会それぞれの戦争法廃止の取り組みを報告し、最後に行動提起を行い皆で取り組みを進めていく意志統一をしました。

集会後は豊田五丁目の交差点にて署名宣伝行動を行い、寒い中ではありましたが16名の職員が参加しました。今後も継続的に行動を広げていきます。

名南会の署名目標は職員一人20筆、名南・中川両友の会5,000筆を含め15,000筆です。この目標を達成するために全職員へ下記の通り署名推進のアピールを発表しました。

名南会社保平和委員会

名南病院署名コーナーです。待合室で署名にご協力いただき、会計カウンターの回収箱へ投函をお願いします。

① 戦争法（安保法制）の内容（この法律でどんなことが可能になるのか、どこが憲法違反なのか…など）を学習しよう。

② 職員一人ひとりが署名用紙を持ち、職員一人20筆以上を目標に、家族、知人、友人、患者さん、地域のみなさんに署名を広げよう。

③ 法人社保平和委員会、院内社保平和委員会が提起する取り組みに参加し、「戦争法（安保法制）は今すぐ廃止を」アピールしよう。

スタート集会では取り組みを広げていく事を意志統一しました。

平和な日本を私たちの手で!!

医療法人名南会 社保平和委員会
委員長　佐野　隆文

昨年9月に強行された「戦争法」によって、日本は「戦争しない国」から「戦争する国」につくり変えられてしまいました。アメリカの戦争に自衛隊が参加し、戦後初めて、外国人を殺し、自衛隊員の中から戦死者を出すことになったり、「爆弾テロ」事件が日本でも起きる危惧があります。その時は、一般市民がテロの犠牲者になるかもしれません。決してあってはならない！

「戦争法に反対するママの会」のスローガン「誰の子どもも殺させない」が心に響きます。これこそ憲法の精神、9条の言葉です。

安倍首相は「戦争法」が「憲法違反」であることを百も承知で強行したと思います。「憲法は無視して構わない」―。恐ろしいことです。生存権はじめ憲法が保障する30項目にわたる国民の自由や権利も「関係ない！」となったら憲法の全否定、独裁政治の始まりです。

独裁政治を許さず、立憲主義・民主主義を取り戻さなければなりません。「総がかり行動実行委員会」が呼び掛けた「戦争法の廃止を求める」2000万署名運動―名南会でも15000筆を目標に取り組んでいます。みんなの力で成功させましょう。

平和な日本と私たちの未来のために！

名南会ホームページ　URL http://www.meinan.or.jp/

あなたはどんな医師を目指しますか？

名南会では医師を目指す皆さんの現場体験の場を提供しています。

医師は、病気を抱えた患者さんやその家族に寄り添いながら走る伴走者です。民医連には「民医連綱領」という目的を共有しながら、医師を育て、医師と一緒になって走り続けるチームがあります。だからこそ、医師を目指す皆さんもそこで成長できると思います。

名南会においても医師を目指す皆さんに、実際の医療現場を体験していただくことで、受験に向けてのモチベーションを高めたり、自分がどんな医師になりたいか考えて頂けるような体験・実習を行っています。

実習や体験の参加費は無料です。御親族やお知り合いに医学部を目指している、医学部に通っているお子さんがいらっしゃいましたら、ぜひおすすめください。

●一日医師体験（高校生・予備校生）

医学部をめざしている、医師になりたいと思っている高校生・予備校生のみなさん向けに、夏休みなどの休み期間を使って病院での一日医師体験をおこなっています。医療現場で働く医師やスタッフと一日を過ごしていただき、普段見ることのできない医療の現場を実際に体験していただくことができます。

●一日医師体験の内容（例）

【午前】オリエンテーション、施設見学（外来、検査室、レントゲン室、内視鏡室、手術室、病棟、薬局、相談室など）、病棟回診、外来見学など

【午後】病棟見学、医師・看護師・他職種の仕事紹介・交流

●医療現場実習（医学生）

どんな医師をめざすか？そのためにどんな学生生活をすごしますか？

実際に患者さんに出会い、先輩医師に出会い、色んな医療現場のスタッフに出会い、語り合う中で見えてくるものも多いはずです。学年や希望に合わせた実習コースがありますので、気軽にお問い合わせください。

実習プログラム例

基本実習プラン

初めて実習に参加する方や、1日だけの実習をしたい方にオススメです。

診療所実習	外来・デイケア・往診など
手術見学	病棟看護体験・外科カンファレンス・手術見学など
外来・病棟実習	病棟医について回診・外来見学など
地域体験実習	友の会班会への参加・まちかど健康チェックへの参加・医療ソーシャルワーカーとの懇談など

学年対応実習プラン　2日以上実習したいという方にオススメです。

高学年（5～6年生）向け

大学の臨床実習ではなかなか体験できない、地域に密着した「プライマリ・ケア」を学ぶことが出来ます。

- 診療所・在宅医療実習：往診、訪問看護、訪問リハビリなど
- 病棟実習：主治医について病棟回診や外来見学など
- 救急・外来実習：内科、外科、小児科など、当直体験（名南病院にはない科でも愛知民医連の連携で他病院の実習もできます。）

中学年（3～4年生）向け

今、大学で学んでいる内容が臨床の場でどのようにつながっているのか実際に体験して学ぶことが出来ます。また実際の医療現場で様々な職種と関わりながら医師がどんな役割を果たしているかを見てみませんか。

- 検査・手術実習：検査、手術見学など
- チーム医療実習：カンファレンス、他部署実習（看護、薬局、リハビリ、放射線、検査、等）、医療ソーシャルワーカーとの懇談など

低学年（1～2年生）向け

まずは病院がどんなところなのか、知ってください。また、病院外のこと、地域の患者さんの様子も実感できますので、求められる医師の姿や医療のあり方などを考えることが出来ます。

- 福祉介護体験：名南ふれあい病院やかたらいの里等の施設体験、デイケアデイサービス
- 地域健康づくりの活動：班会、まちかど健康チェック…お店や公民館などで地域の方々の血圧を測ったりします。
- 学習会：カンファレンス、医療制度の学習会、学術運動交流集会への参加など

その他、学年を問わず研修医密着・主治医体験など、他の医療機関とも連携を取りながら、実習をすることが出来ます。名南会（民医連）では、どのようなところで、どのような実習を、どのくらいの期間おこないたいか、医学生のみなさんと個別にじっくり相談しながら実習のスケジュールを組み立てます。1日の病院見学から一週間以上の長期の実習まで、みなさんの目的や希望を伝えて下さい。

お気軽に連絡ください　医療法人名南会名南病院
学生担当　小出まで　TEL 052-691-3180

病気のはなし

花粉症について ④

名南病院薬局　薬局長
澤井　宏典

今年もスギ・ヒノキ花粉の飛散シーズンがやって来ました。今年は暖冬の影響から早めに飛散すると言われています。愛知では2／10から2／20くらいにスギ花粉の飛散が始まり、3月上旬から中旬がピークとなりそうです。また飛散量は例年に比べると60％くらいで少なめですが、昨年と比べると愛知は4倍量飛ぶことが予測されています。症状が起きてからではつらいので毎年花粉症に苦しんでいる方は早めに受診して抗アレルギー薬を内服しましょう。症状が起きてからより起きる前から内服すると症状が軽く済むと言われています。（毎年かかる方は1月中から服用するのがお勧めです）なお治療薬には内服薬、点鼻薬、点眼薬があり症状にあわせて処方されます。通常は抗アレルギー薬を使用しますが、ひどい場合ステロイドが用いられることもあります。特に抗アレルギー薬は眠気や口渇などの副作用が現れることがありますので注意が必要です。

くらしの法律相談

選択的夫婦別姓制度

名古屋南部法律事務所
弁護士　岡村　晴美

昨年12月16日、夫婦同姓を強制する民法750条について合憲とする最高裁判決がありました。しかしながら、婚姻により同姓となることを強制されることによって、96％以上の夫婦が夫の姓を選択している実情からは、不本意ながら改姓を余儀なくされる女性も多く、選択的夫婦別姓制度を望む声が広がっていました。判決に先立って実施された世論調査においても、賛成が51.4％で過半数を占め、反対の42.3％を上回っていました。今回の判決に関わった15名の裁判官のうち、5名の裁判官（3名の女性裁判官全員が含まれる）が、問題となっているのは夫婦同氏の合理性ではなく、それに例外が許されないことの合理性であると指摘し、民法750条は憲法第24条に違反するとの意見を述べたことはもっともな話です。

実際に別姓を選択する人の割合は少ないと思いますが、少人数であっても個人の尊厳に関わる問題については多様な価値観を認め合える社会であって欲しいと願わずにいられません。今回の判決をきっかけに、国民的な議論が活発化することが期待されます。

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
担当弁護士に相談できます
初回相談のみ無料
※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

みんなで手作りの文化企画

参加者280名

2016 名南健康友の会「新春のつどい」

1月23日(土)
南文化小劇場

今年も出演団体、友の会員の皆さん、たくさんの方に協力いただき、手作りの文化企画を開催する事ができました。雪もちらつく中、たくさんのご参加ありがとうございました。

楽しかった新春のつどい

年末より年始、孫の世話、正月料理作りに疲れ気味だったので少しゆっくりしたいなぁーと友人の誘いもあり、新春のつどいに参加しました。

会場ではバザーが開催されていて、セーター・帽子・お菓子…手作り好きな私も何点か買わせて頂きました。

さて、ショーが始まり、お顔馴染みの方の出演もあり力が入りました。

詩吟、歌謡、太鼓、三味線、合唱…みなさまの日頃の練習成果はみごとプロ並みの腕前で驚くばかりでした。皆様の笑顔が見られて、人の前に出て何かやるだけでも若さの秘訣だと感じました。ゆったり、もったりのひと時、ありがとうございました。また企画運営の方々お疲れ様でした。

南区　久保　美奈子

みんなで稽古にはげみました！

1月23日南文化小劇場に於いて名南健康友の会新春のつどいが開かれました。

太鼓・三線・コーラス・踊りと盛りだくさんな演目に時間の過ぎるのを忘れた一日でした。私ども詩吟の会も参加させて頂きました。この日の為にいつもよりおしゃべりを控え、けいこに励んだ二か月を過ごし、やればまだまだ頑張れると実感致しました。

寒い中客席で応援して下さった皆様、又企画を推進して下さった事務局の方々に感謝しております。ありがとうございました。

南区　加藤　政子
（「名游会」で出演）

名游会（左から3番目が加藤さん）

ふれあい合唱団の皆さん

新郊女子太鼓によるオープニング

越中おわら節

バザー会場も大盛況!!

アンケートで頂いた声

- 若い頃（昭和30年代）の歌を聞いたり歌ったりすると元気がでます。
- アフリカの歌楽しかった！！
- みんなで作りあげる企画いいですね！

※紙面の都合により全ての団体の皆さんを掲載できませんでした。お詫び致します。

中学生の職場体験がわいわい健康体操へ参加

1月21日、名古屋市内中学生の5人が名南病院の職場体験に来ました。その中で毎月1回わいわい広場で行っている健康体操に地域の方と一緒に参加しました。体操終了後お茶を飲みながら交流。参加した5人はみんな医療関係に進みたいという夢を語ってくれました。将来が楽しみです。

3月以降の予行定事

- 3/1(火)　名南診療所「お食事サロン」11:30～　名南診療所2階多目的室
- 3/25(金)★　「ふれあいお食事サロン」11:30～　ふれあいヴィレヂ1階
- 4/5(火)　名南診療所「お食事サロン」11:30～　名南診療所2階多目的室
- 4/9(土)★　保健学校　卒業式　14:00～　※保健学校の日程はチラシをご覧下さい。名南病院　講堂
- 4/23(土)　名南健康友の会総会　13:00～　名南病院　講堂
- 4/23(土)　中川健康友の会総会（予定）14:00～　中川診療所
- 5/14(土)★　名南健康友の会 春の行楽　※詳細は次号以降にお知らせします。

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（三六）

神の倉（かみのくら）（緑区）

尾鍋　昭彦

神の倉は1976年、鳴海町の一部より成立しました。現在は1～4丁目に区分されています。町名は字名の神倉（かんのくら）に由来します。神倉の神は熊野神社をさし、この神社の存在する山が神の鎮まる座（くら）と呼ばれたことから、神倉と呼ばれるようになり、これが現在の神の倉の町名となりました。熊野神社は全国に分布しますが、海や川に近接することが多く、この神社も南に黒末川（くろすえがわ）現在の扇川）に接し、水運には便利であったと思われます。扇川と名づけられたのは、かつては祭礼の際にはこの川（黒末川）を祭車が渡ったと伝えられていますが、この祭事の際、稚児の一人が舞扇を水中に落とし流れていくのを見て慌てふためく姿を見た人々から、扇川と呼んだことが始めと云われています。この辺りは鳴海でも、南部を表方と呼ぶのに対して、裏方と呼んでいました。また、江戸時代には尾張藩の御林（おはやし）に指定され、樹木の保護がなされていました。

鳴海町は、明治22年までは鳴海村と呼ばれ、現在の緑区の大半を占めており、この中に155の字名が存在していました。この字名は、1963年名古屋市緑区となり、住宅地として開発されるにしたがって、現在の町名に至っていますが、緑区内にはまだ字名のままになっている所も多く残されています。

▲熊野神社　参道入口

▲熊野神社　本殿

ボランティア紹介

デイケアのお手伝い、楽しんでいます

中川区下之一色町　西川　恭子

友人に誘われて中川診療所のデイケアで昼食のお手伝いをしています。

お弁当は外から届けられるので、私はおみそ汁を作ったりご飯を温めたりします。

利用者さんの昼食が済んで洗い物をして終ります。

おみそ汁のお椀がきれいになって返ってくるとほんとうにうれしくなります。

今日の具は皆さんのお口に合ったんだと思うと思わずヤッターってなります。

材料は職員の方が準備されますが、その日の私の好みで何を使ってもいいのです。

新しい建物で調理場は明るく週一度ですが、私自身の健康管理にもなり楽しんでいます。

2016年3月予定表

	日曜日	班会	班会内容	班会場所
名南病院地域	3日(木)	道徳地域合同班会	保健学校へ参加	
	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
	22日(火)	13:30～ ちぎり絵教室	ちぎり絵	名南わいわい広場
	24日(木)	10:00～ 新三条班	腸内フローラを保つ食事	牧野宅
	25日(金)	14:00～ 名南班	冷え性について	会員宅
	26日(土)	13:30～ 水彩画教室		名南病院講堂
	28日(月)	13:00～ 囲碁教室	健康体操	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	ラジオ体操と健康体操	名南病院講堂
	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
名南ふれあい病院地域	5日(土)	13:00～ ひまわり班	不整脈について	鎌田宅
	10日(木)	豊田地域班	保健学校へ参加	
	14日(月)	15:00～ 滝の水班	歯周病について	佐藤宅
	15日(火)	13:30～ コスモス班	薬の正しい飲み方	えがおたまり場
	16日(水)	13:00～ なでしこ班	骨を強くしよう!!	えがおたまり場

ボランティア	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」
	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
		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
	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
		トスカ健康ひろば	毎月第2火曜日 10:00～11:00 健康体操と健康チェック	内田橋トスカ
		名南診お食事サロン	毎月第1火曜日 11:30～	名南診療所2F多目的室
	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

	日曜日	班会	班会内容	班会場所
名南診療所地域	1日(火)	19:00～ 御剣班	認知症になったら	水谷宅
	2日(水)	14:00～ 昭和区健康サロン	笑いヨガ	ハットリ
	7日(月)	16:00～ えんがわ班	歯槽膿漏について	会員宅
	8日(火)	13:00～ 絵手紙班	笑いヨガ	名南診療所2F多目的室
	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
	10日(木)	13:30～ コーポラス班	頭の体操・健康体操	コーポラス集会室
	15日(火)	13:30～ 豊北・診療所合同班	良い睡眠とは？	伝馬コミセン
	16日(水)	15:00～ 平郷班	笑いヨガ	あみん
	17日(木)	14:00～ 健康サロン遠源	お茶会	遠源
	18日(金)	14:00～ ひよこ昼班	ストレッチ	たまり場ひよこ
	24日(木)	10:00～ 八事班	もしガンになったら	八事コミセン
	28日(月)	14:30～ 北原班	インフルエンザについて	湯浅宅
	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
中川診療所地域	15日(火)	10:00～ たんぽぽ班		中川診療所友の会ルーム
	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
	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
	毎週土曜	14:00～ ヨガ班	ヨガ	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

職場紹介 第48回

名南病院5階管理事務室

名南病院外来行動などでもお会いできますよ！

名南病院事務次長　安井　重裕

こんにちは。名南病院5階管理事務室です。

この部屋の住人は事務長以下それぞれ別の業務に従事しているところが特徴です。事務長は病院管理全般に責任を負い、次長二人は安全・感染・施設管理・病床稼働・社保・組織のほか医療活動や管理運営の個々の分野を分担しています。外の4人のメンバーが、診療情報管理・システム・保険診療・医師看護補助業務などに従事し、名南病院の屋台骨を陰から支えています。部屋の方位と階の関係で冬は暖房を入れないエコな職場です（夏は朝からメチャ暑い！）が、近藤事務長の「世界経済沈没予測」などのカタストロフィック（破滅的な）な話題でいささか暑苦しいとも。

そこに、何と2月から〝シンコーさん（新古さん＝施設担当）、いらっしゃーい〟とばかりに「8人目の住人」が参入してきたものですから（…）。

ともかく、百聞は一見にしかず、ご用とお急ぎでない方は一度見においで下さい。

□は健康の入り□シリーズ㊼

歯みがきがインフルエンザ予防に！

□の中には、約300種類の細菌が存在しています。細菌が作り出す酵素により、□やのどの粘膜が傷つけられ、外から入ってくるインフルエンザや風邪のウィルスが感染するのを手助けしてしまうそうです。ですから、歯みがきや□腔ケアで□の中を清掃することによって、□の中の細菌を減少させれば、インフルエンザや風邪の予防につながるようです。

また、□の中の細菌は、糖尿病、心臓病、肺炎などにも関与しているという研究結果が報告されており、歯みがきや□腔ケアで□の中をきれいにすることは、風邪やインフルエンザだけでなく様々な病気の予防になります。もちろん、予防ですので、絶対に大丈とは言い切れませんが、まだまだ寒い日が続く毎日に、インフルエンザや風邪の予防にぜひ歯みがきを見直してみて下さい。

歯みがきのポイントは？

- 寝る前に必ず10分ほどていねいにみがく
- 歯と歯の間やすきまに毛先が入るよう、歯ブラシを細かく動かす
- 月1回は歯ブラシを交換する
- 歯間ブラシやデンタルフロスなどの補助用具も使う
- 入れ歯は外してよく洗い、入れ歯洗浄剤に浸ける
- 舌の表面も軽くみがく（優しく）

また、歯ならびやかぶせものに合った歯のみがき方がありますので、歯科検診を受け、歯のみがき方も相談してみてください。

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
〒457-0843　名古屋市南区忠次1丁目1番1号
TEL052-691-6480（むしばゼロ）
呼続はみんぐ歯科
〒457-0016　名古屋市南区汐田町3-15
TEL052-811-4182

名南会診療案内

2016年3月より

●※必要な所へ貼るなど御利用下さい

名南病院では毎日夜20時30分まで救急外来を実施しています。

名南病院では、日曜日・祝日の8時30分から20時30分の間、救急外来を実施しています。急病でお困りの際は、お電話でご連絡頂き、救急外来をご利用下さい。
（夜診が休診の火・木曜日、午後から休診の土曜日も、20時30分まで救急外来を実施しています）

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：月・火・水・木・金の午後
気管支：火の午前

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	高木万	伊藤春	黒田	小林	○
	内科3	西村由	村瀬	前田	○	村上	○
	内科4	説田			吉田	松尾	
	小児科	吉岡	外園	外園	外園	吉岡	伊藤康/水野(交代)
	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)	整形(竹中)
	外科2	早川	鈴木		鈴木/藤林	整形(早川/長谷川)	鈴木(乳腺・甲状腺)(隔週)
	外科3	整形(竹中)	整形(長谷川)	整形(竹中)	整形(長谷川)		
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)	こころと発達(吉岡)(第2、4)	ものわすれ外来(小林)	肝炎相談(高木万)	
夜診	内科1	小南		三宅	※皮膚科(月・火・木) 9:30～11:30	高木万	・糖尿病初診者教室 最終月曜日夜(多目的室)(三宅)
	内科2	小林		黒田		西村英	
	内科3	中島		森		大村	
	内科4	坪井		稲垣			
	小児科	伊藤康		吉岡	★鈴木(乳腺・甲状腺)水・金隔週	伊藤康	・鈴木(乳腺・甲状腺)木・土午前隔週
	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(築瀬/高木英)	

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・呼吸器内科・整形外科・リハビリテーション科・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	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

名南ヘルパーステーションきずな

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

曜日	月	火	水	木	金	土
午前診	大森	福光	為近	西脇	大森	大森/○(交替)
午前(往診)		大森/安達	大森/松田			
午後(往診)	早川	大森/小松/安達	大森/松田	小松		
夜診	大森					

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。　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	山口	山口	稗田	山口※2	山口	山口/大久保(交替)
	2診			山口(隔週)※2	萩原		
午後		(往診)	山口		吉岡※3	山口	
夜診		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　水曜日(隔週)、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

簡単!! 健康体操

筋力アップで腰の変形や痛みを予防 part.6

名南ふれあい病院　理学療法士：奥村　世菜

筋肉をアップさせて腰の痛みを予防

歳を重ねると関節の変形により、腰の痛みが出てくる方が多いです。そのような症状には筋肉をつけることで予防出来る事があります。

先月号までは、腰回りの筋肉をアップさせる体操を紹介してきました。筋肉をひたすら使い続けることで、痛みを誘発してしまう場合もあります。筋肉を使ったら、筋肉を伸ばし緩めて休ませることも大切にしましょう☆

今月号は、筋肉の伸ばし方をご紹介します♪

注意点

・痛みが出る場合は無理をせずに痛くない範囲で行いましょう。
・無理は禁物です。無理の無い範囲で行いましょう。

背中やお尻の筋肉を伸ばす　方法

①図のようにベッドに横になります。
②図のように両足を抱え込みます。おしりや背中が伸びている感じがあることがポイントです。10～20秒を目安に行ないますが、気持ちが良ければ続けて頂いてもかまいません。

※ポイント
息を止めることは絶対にやめて下さい。
しっかり息を吐くことが大切です。

第116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～O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　ひな人形を飾って遊びます

A	B	C	D	E

たてのかぎ

1 東京の有名な区域の名前ですが、トラックが突入したことも。電気街が有名。
2 他人の気持ちや立場を察することですが、お互い難しいことも。
3 絵画についての技術など学ぶ科。
4 損をして取るもの。
5 鳥の羽から取った寝具ですが、高いのは目玉が飛び出ます。
6 サツマイモの別名、からいも・○○○いも。
8 読んだり聞いたりのこと。
11 めすの馬。
13 ゆくすえの事、「○○○○が楽しみな子」。
15 勝海舟などの働きで成し遂げた○○○開城。
17 岬と入り江が複雑に入り込んだ海岸を○○○式海岸と。
19 稲の害虫ですが食用にもなります。
20 中央や中心から一番離れた部分。この位置も、この単語の意味を持っています。
21 この化合物は有毒ですが、医薬用として用いることもあります。
22 興奮してのこの張り合いはやめましょう。

よこのかぎ

1 感謝の言葉ですが万能薬にも。
6 建物などの基礎骨組みの組み立て作業職人を略して。
7 幾何図形を主なモチーフとした模様。
9 五・七・五。
10 今年は7月18日です。
12 手拭きタオルと○○○○タオルは別の方がいいかも。
14 ○○酒、○○肉。
16 犬歯のことです。
18 損得重視の人は○○○○高い。
20 春の訪れはウグイスのこれから始まります。
21 緑色の鉱石で、最大の産地は糸魚川地域。
23 何をやるにもこれが大事です。

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3月31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。
491号の答えは「イチネンノケイハガンタンニアリ」　34通の応募があり、32通正解。
（当選者）武中　稚加さん（港区木場町）、上田　晴菜さん（港区木場町）、市岡　笑子さん（千種区自由ヶ丘）

投稿 読者のひろば

初夢が…スリムな体に健康、今年こそは！

体重が5kg減り、コレステロールが下がり、体脂肪が正常値に。腰の痛みもなくなった。エ…ほんとかな。今年こそはの初夢である。後期高齢者（誰がつけたか知らないが…）になる年、健康に気をつけ、体もスリムにして、悪政に立ち向かいたいと願っています。

瑞穂区桃園町　村瀬　みどり　さん

孫の成長に、平和の願い強く

五番目の孫が生まれました。一番大きい孫は高校生になりました。この子達が大きくなって平和で生き甲斐のある世の中になるよう願わずにはいられません。

昭和区御器所　吉田　好希　さん

川柳

革新の　想い受け継ぐ　あの笑顔　戦争を　知る故の悔い　語り継げ
小さくとも　真珠の声に　励まされ　花よ咲け　梅桃桜　心にも
九条が　守る生命の　重さ知れ

港区木場町　松井　俊宏　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
児玉 好秀

マーボー大根

材料

大根……200g
合挽肉……50g
ねぎ……10g
調味料A
　豆板醤……小さじ1/2
　中華スープの素　大さじ2/3
　酒……大さじ1
　しょうゆ……30cc
　砂糖……大さじ2/3
　生姜みじん……5g
サラダ油……10cc
片栗粉……大さじ1/2
ごま油……小さじ1

作り方

1人分当たり 180kcal

①大根は皮をむいて2㎝角に切り、たっぷりの水を鍋に入れ火にかける。沸騰したら弱火にして竹串がスッと通るまで茹でる。
②フライパンにサラダ油を熱し、合挽肉を入れる。Aと水150cc、大根を加え10分ほど煮る。
③水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、ごま油を入れる。
④小口の葱をちらす。

●ワンポイント●
大根は、部位によって味わいが違うんですよ。上のほうが甘くて、下にいくほど辛くなります。