めいなん

第502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

秋の共同組織拡大強化月間

10月～11月スタート

みんなで力を合わせて いのちと人権を守る総がかりの運動を！

健康推進委員会（友の会と職員）で創りました
今年は「健診音頭」で楽しく検診を増やします！！

安倍政権のもとで戦争の危機、貧困と格差の拡大

11月に交代で派遣される南スーダンPKOは「戦争法」により、武器使用基準緩和と「駆けつけ警護」など自衛隊に新たな任務が加えられ「殺し殺される国」への危険な道に踏み出します。

また、アベノミクスのもとで貧困と格差も拡大し深刻化しています。非正規雇用は約2000万人で雇用労働者の約4割を占め、働いても年収200万円に満たない「ワーキングプア」が1100万人を突破しました。高齢者の4人に1人は貧困状態で、生活保護基準以下で暮らす高齢者は5年間で160万人も増えました。

来年1月からの通常国会は「社会保障解体国会」

今後安倍政権は、医療・介護のさらなる負担増と保険はずしを準備しています。来年1月からの通常国会では、一般病床の居住費負担増、かかりつけ医以外を受診した場合の追加負担、市販品類似薬の保険はずし、65歳～74歳の介護サービス利用料一部負担金の1割から2割への引き上げ、要介護1・2の生活援助の見直しなどが狙われています。地域医療構想による病床の機能分化と削減、その受け皿である地域包括ケア体制の整備によって、患者を病院や施設から追い出し、公的責任を放棄した地域住民による助け合いの仕組みをつくろうとしています。

たたかい、命と健康を守る月間を成功させよう

そのような情勢の中、名南会と友の会が共同で取り組んでいる健康づくりや居場所づくり、助け合い活動、社会保障や平和、憲法を守るとりくみは、多くの人たちとつながり豊かな実践として広がっています。「戦争法廃止を求める統一署名」や毎月19日の宣伝行動をはじめとした平和の取り組みは広がっていき、継続的に開催されているサロンや、夏に行われた「熱中症訪問・気になる患者さん訪問」、トスカやアピタで定期的に行っている「まちかど健康チェック」「健康ひろば」など安心して暮らせるまちづくりの取り組みも進んできています。

友の会（共同組織）は、こうした居場所づくりや健康づくり、憲法や平和を守るとりくみ、地域訪問や相談活動、自治体への働きかけなどを通じて、困難を抱えた人とつながり、要求をつかみ、「安心して住み続けられるまちづくり」の運動と実践を進め、地域でいのちと暮らしを守る役割を果たしています。友の会の仲間を増やし、健康づくりを進め、つながりを広げていく取り組みを進めていきます。

名南・中川各地域で月間スタート集会を開催

理事長、力強く決意表明

名南地域スタート集会

月間目標の総達成を全員で決意

中川地域スタート集会

今年こそは目標達成!! 地域で広げる大腸がん検診（郵送）

みんなで大腸がん検診セット作成

秋の月間を迎え、この間の情勢と秋の目標について確認、意思統一をするスタート集会を中川は9月26日に中川診療所にて、名南は9月29日に名南病院講堂にてそれぞれ開催しました。

名南地域のスタート集会では月間方針を確認の後、名南病院・ふれあい病院・名南診療所・中川診療所・名南健康友の会それぞれから月間成功に向けた抱負を出し合い、この日初披露の「健診音頭」で月間のスタートを盛り上げました。中川地域では「仲間づくり・健康づくり」の輪を広げよう、②「資金募集活動」に取組もう、③〝ひなた〟を成功させよう、④見守り・サポート組織「助けあおまい会」を成功させよう、と月間への奮闘を確認しました。

秋の月間の方針

私たちは以下の点について、この月間取り組みを具体化し進めていきます。

＊無差別・平等の地域包括ケアの実現に向けて共同の取り組みをすすめます。
＊友の会加入者を増やし、「いつでも元気」の購読を広げていきます。
＊憲法を守り、私たちの命とくらしを守っていく取り組みをすすめます。
＊健診運動をひろげます。
＊名南会を大きく強くする取り組み（資金募集運動）をすすめます。

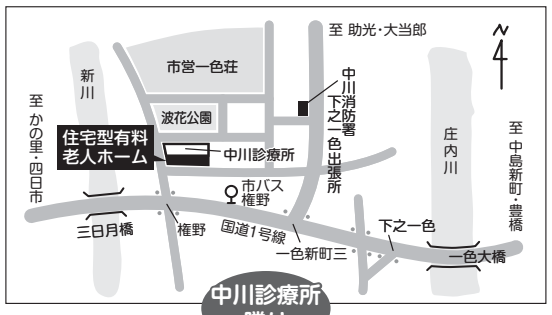
名南会ホームページ　URL http://www.meinan.or.jp/

入居者募集

住宅型有料老人ホーム

ひなた

随時見学を受付けております



〒454-0946
名古屋市中川区一色新町3丁目1208番地
アクセス：「権野」バス停下車、北に徒歩3分

お申込ご相談窓口　☎(052) 301-2631
担当：水出

インフルエンザ予防接種が始まりました

上手に割引制度を利用して、家族みんなで予防接種を受けましょう！！

秋も深まり、少しずつ冬のきざしが見えてきました。寒くなってくると、気になるのが、インフルエンザ。インフルエンザは高熱などの症状がでるため、仕事や学校に支障がでる場合があります。家族など他の人に感染する事もあります。それを予防するのが、インフルエンザワクチン。みなさん、ワクチンの接種はお済みでしょうか？インフルエンザのワクチンは、インフルエンザを予防するだけでなく、かかった時の重症化の防止にも一役買っています。お勧めの接種時期は、インフルエンザが本格的に流行する１ヶ月前。呼吸器の病気がある方、高齢者、受験生などは、特に接種をお勧めします。気になる事があれば、ぜひ、相談してください。インフルエンザのワクチンを接種して元気に冬を乗り切りましょう。

インフルエンザ接種料金

成人１回法の方		小児２回法の方		
一般料金	3,500円	1回目	一般料金	3,500円
		2回目	一般料金	2,500円

公費制度を活用しましょう！

名古屋市在住65歳以上の方は名古屋市の助成制度が受けられます。接種料金は1,500円です。（市民税非課税世帯の方は無料になります。予防接種時に「市民税非課税確認書」、もしくは7月ごろご自宅に届く「介護保険料納入通知書」を必ず窓口にご提示ください。ご提示がない場合は無料になりません。）

名南会協同基金にご協力頂くと

ご本人だけでなく、同居のご家族の接種料金も１回につき1,000円の割引となります。（ただし、名古屋市65歳以上の方や公害等すでに公費の制度の対象となる方は除きます。また小児2回法の2回目は700円の割引となります。）

割引の対象となる方

◇名南会社員、名南会協同基金にご協力いただいているご本人
◇上記の方と同居しているご家族の方

※健康保険組合による接種補助券の併用は可能です。

詳細は、名南会各院所受付窓口か医療法人名南会本部事務局　健康推進室（692-7544）までお尋ねください。

名南会社員の皆様へご案内とお願い

８月に社員の皆様に「出資額の基金への振り替えと出資持分」についてのご案内と同意をお願いするお便りを送付いたしました。

来年度の総会までにすべての社員の皆様よりお返事を頂く必要のある文書になります。お届けいたしました封筒を再度ご確認いただき、ご返信いただけますよう、お願い申し上げます。

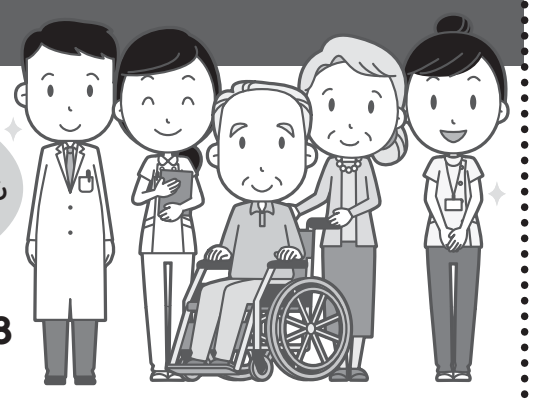
なお、ご不明な点等ございましたらお気軽に医療法人名南会までお問い合わせください。

問い合わせ先　名古屋市南区豊田5-15-18
TEL 052-692-2388
医療法人名南会本部事務局

職員募集しています

◉医　師
◉看護師
◉介護福祉士

医学生・看護学生の実習受入や奨学生の募集も随時行っています。



問い合わせ先
名古屋市南区豊田5-15-18　**TEL 052-692-2388**
医療法人名南会人事室　担当：中井

くらしの法律相談

名古屋南部法律事務所
弁護士　**岡村 晴美**

Q 「マタハラってなんですか？」

A 妊娠・出産・育児休業等を理由として解雇、不利益な異動、減給、降格など不利益な取扱いを行うことをマタハラ（マタニティ・ハラスメント）といいます。昔は、女性が結婚や出産を機に仕事を辞めるのが当たり前で、「寿退社」と呼ばれていました。

男女雇用機会均等法が施行されて30年経ちますが、昨年実施された厚生労働省の調査では、マタハラ経験があると回答した女性労働者は21・4％もおり、派遣労働者では45・3％にも上りました。マタハラは人権侵害であり、差別を受けないことは法律で認められた権利です。しかし、女性が声を上げると、わがままだと捉えられ、非難を受ける傾向があります。妊娠・出産・育児という身体的も精神的にも大変な時期に、非難を受けてたたかうことは困難であり、泣き寝入りしている事例もたくさんあることでしょう。

妊娠したことで、職場の皆に迷惑がかかると思って、妊娠したことを告げられないという話もよく聞きますが、同じ職場の仲間の妊娠を迷惑だととらえる職場で、良い仕事ができるでしょうか。

仲間の妊娠に、「おめでとう」と喜べる方がずっと素敵で明るい未来が描けると思いませんか？

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

共同組織のページ
（社員・協同基金・友の会）

名南健康友の会
ふれあいお食事サロン 毎月開催!!

10月より、ふれあいヴィレヂで隔月開催だった「ふれあいお食事サロン」が毎月開催出来るようになりました。最近は参加される方も増え、ボランティアさんも増えてきました。そこでようやく毎月開催できることになりました。毎回、前日に買い出しに行き、旬の食材をメニューにしています。たくさんの方に楽しく食べて頂きたいと思っています。是非、ご参加ください。

ボランティアさんも募集中です。

名南健康友の会
江場　美津恵

10/1(土) ピンクリボンデー 開催!!

乳がん検診を少しでも多くの人に受けてもらいたい！

という思いで、名南病院の乳がん検診担当者会議を中心にひまわり会（乳がんの患者会）と名南健康友の会の協力を得て土曜日の午前中イベントを開催しました。乳がん検診の予約をとったり、クイズラリーをしたり、グッズの販売・バザー！喫茶なども行いました。手作りのお茶菓子もあり、大好評でした。

今後も皆さんに検診を受けてもらえるようにお勧めをしていきたいと思います。

～健診強化月間にむけて～

法人健康推進委員会の取り組み

ついに出来ました！

「名南健診音頭」

一面でも紹介しましたが、検診を地域の多くの皆さんに受けて頂きたいと友の会と職員で話し合い健診音頭を作ることにしました。曲はみなさんが知っている「おさるのかごや」の替え歌で7番まで歌詞を作りました。

1番は健診・がん検診を勧める歌、2番からはそれぞれのがん検診を勧める歌、7番が毎年家族で検診を受けましょう！という流れです。曲のおさるをモチーフにしてDVDも作成しました。レコーディングには3時間、DVD作成には2日かかりました。また、おさるのしっぽがついたTシャツや、うちわを作成し、振り付けもして、スタート集会で初披露しました。

今後も健診音頭をどんどん広げて皆さんに検診を受けて頂きたいと思います。

法人健康推進委員会
寺下　範枝

9/29スタート集会にて　初披露

中川診療所・中川健康友の会

～2016年度・秋の健康講座～

「どうなる介護保険・総合事業」〝卒業〟という名のサービス打ち切りとはなにか

☆**お話し：加藤 瑠美子**さん（愛知県社会保障推進協議会顧問）

○**日　時：11月26日（土）午後2時～**

○**会　場：中川診療所外来待合ルーム**

★どなたでも参加でき、無料です。お誘い合わせて、お気軽にご参加ください。

★「知らないと大損！知ってトクする！」パンフレットもご紹介します。

■**お問い合わせ・中川診療所　TEL（052）301-2631**

秋の健康ウォーキング（たんぽぽ班との共催）

○**11月15日（火）10：00～12：00**

午前9時50分、中川診療所・友の会ルームに集合

■**申込み・問合せは中川健康友の会事務局　TEL（052）692-7544まで**

11月以降の予行定事

11/1(火)★	名南診療所 お食事サロン 11:30～ 2階多目的室	11/26(土)★	名南健康友の会 秋の行楽 紅葉と四季桜　詳しくはチラシにて
11/6(日)	名南診療所 健康まつり 11:00～ デイケア棟	12/6(火)★	名南診療所 お食事サロン 11:30～ 2階多目的室
11/25(金)★	ふれあいお食事サロン 11:30～ ふれあいヴィレヂ	12/16(金)★	ふれあいお食事サロン 11:30～ ふれあいヴィレヂ

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（四四）

鳴尾町（なるおちょう）（南区）

尾鍋　昭彦

鳴尾町は、明治9年（1876）牛毛・荒井村、鳴海伝馬新田（寛文12年＝1672年開発）、源兵衛新田（宝永3年＝1706年同）、柴田屋新田（宝暦2年＝1752年同）、北柴田新田（宝暦6年＝1756年同）、丹後江新田（寛政7年＝1795年同）を合併して鳴尾村が生まれ、明治39年笠寺村の大字となり、大正10年愛知郡笠寺村大字鳴尾を名古屋市南区に編入して成立しました。町名は嘉永6年（1853）に書かれた「小治田之真清水（おわりだのましみず）」に「この星崎の海辺を往古はなるをの浜ともいひしにや」とあるように古くから「なるを」と呼ばれていたことによるものです。

鳴尾村の成立母体となった牛毛・荒井村は笠寺台地と呼ばれるくさび型の島状台地の南端にあり東側は天白川、西側はあゆち潟と呼ばれる遠浅の海が続き、ここに源兵衛新田他、いくつかの新田が開発されたものです。牛毛・荒井村は、もともと牛毛村と荒井村のふたつの村でしたが、江戸期には行政上一村扱いとしていたことから、牛毛・荒井村と呼ばれていました。これらの村では農業を専業としていましたが、独自の船、平田船（底が平たく、喫水が浅く細長い船）6艘をもち、万場の渡しや、津島天王祭の船役を務めることもありましたが、文政期には絶えて藻採船のみに使われるようになりました。また、塩浜が九町余あり、11軒の塩屋があったと云われていますが、塩浜も田畑と変わり享和3年（1803）にはこの塩浜はすべてなくなったと云われています。

現在の鳴尾町は、元鳴尾町、鳴尾1丁目、2丁目などの町名の変更があり、鳴尾町の名を残しているのは、わずかに、字丹後江（白水小学校北）、字八ノ割（千鳥橋西）と天白川河川敷のみとなっています。

▲鳴尾松（現在三代目）
かつては堤防上にあって旅人の目印になっていた

▲牛毛神社　旧牛毛村にある神社

おもしろくてためになる大森先生のお話

瑞穂地域学習懇談会

於：瑞穂生涯学習センター

9月24日に開催した瑞穂地域学習懇談会には41名の友の会・地域の皆さんが集まってくださいました。

●大森先生のお話

人間は必ず死ぬ。ピンピンコロリは難しい。ガンは怖がられるが、むしろほかの病気よりピンピンコロリに近い。人間死ぬ時、いかに「いい人生だった」と思って死ねるかが大事。

在宅か病院か、本人の希望や家族・周りの人たちとの思いもあって、何が本当に良かったのかわからない時もあるが、亡くなる前に「ありがとう」と言って頂くと、医師もスタッフも安堵するなど、実例を交えながらお話しして頂きました。

●参加者の感想

名南診療所所長　大森久紀先生をお迎えして地域の医療について講演して頂きました。優しい話し方、解りやすい説明でした。

私はお聞きしていて、年齢を重ねれば身体に故障は出て来るが年相応の過ごし方をすればと思いました。先生のお話の中で大事だと思ったのは、人との交流が必要だということです。又、私の耳に残って居る言葉「人間は絶対死ぬ」と言われた事。

私は一人暮らしの下流老人ですが、残された人生を家に引きこもらず表に出て、人に接し交流していこうと思いました。幸いに名南健康友の会の班会に参加させて頂き、会員の方々の持ち寄りの料理で昼食をとり、雑談して過ごす時間が私の一番の幸福の時間と思っています。

今後とも宜しくお願いします。

ひよこ班　松野　恭典

2016年11月予定表

	日 曜日	班 会	班会内容	班会場所
	8日(火)	14:30～ 南木場班	いつでも元気	ほんわかルーム
	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
	18日(金)	12:40～ 歌謡舞踊班	模擬バイキング	名南わいわい広場
	22日(火)	13:30～ ちぎり絵	いつでも元気	名南わいわい広場
	24日(木)	10:00～ 新三条班	いつでも元気	会員宅
	25日(金)	14:00～ 名南班	風邪を引いた時の食事のコツ	会員宅
	26日(土)	13:30～ 絵画教室		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	社保学習会	会員宅
	10日(木)	14:00～ 豊田地域班	不眠症	ふれあいヴィレヂ
	14日(月)	15:00～ 滝の水班	健診結果の見方	会員宅
	15日(火)	13:30～ コスモス班	うつ病と予防	えがおたまり場
	16日(水)	13:00～ なでしこ班	社保学習会	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
		ふれあいお食事サロン	毎月最終金曜日11:30～	ふれあいヴィレヂ1F
		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
		トスカ健康ひろば	毎月第2火曜日 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
	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	名南診地域健康まつりへ参加	会員宅
	2日(水)	14:00～ 昭和区健康サロン	いきいき体操	ハットリ
	4日(金)	14:00～ 健康サロン遠源	社保学習会	遠源
	7日(月)	15:30～ 中根班	コレステロールと動脈硬化	会員宅
	8日(火)	13:00～ 絵手紙班	いきいき体操	名南診療所2F
	9日(水)	13:30～ コーポラス班	インフルエンザ予防	コーポラス集会室
	10日(木)	10:30～ 名南診健康体操	健康体操	名南診療所2F
	15日(火)	13:30～豊北・診療所合同班	体をあたためる食事	伝馬コミセン
	17日(木)	10:00～ 八事班	いきいき体操	八事コミセン
	18日(金)	14:00～ ひよこ昼班	いきいき体操	たまり場ひよこ
	28日(月)	14:00～ 北原班	健診結果の見方	たまり場ひよこ
	30日(水)	15:00～ 平郷班	風邪を予防する食事の工夫	喫茶「あみん」
	第4木曜日	14:00～ 編み物同好会	編み物	名南診療所2F
	第2、4火曜日	14:00～ 絵手紙教室	絵手紙	名南診療所2F
中川診療所地域	15日(火)	10:00～ たんぽぽ班	健康ウォーキング	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

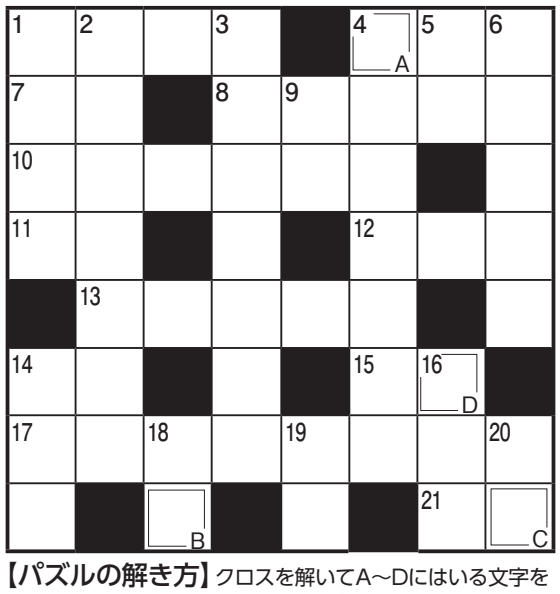
※上記についてのお問い合わせは、名南会健康推進室　電話 052-692-7544 まで

第123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

たてのかぎ

1 大人ほど好むお茶？出し過ぎて味が濃い。
2 悪い意味での、べったり（好ましくない状態で強く結びつく）しすぎないよう、事前に備えること。
3 明日の運動会も、雨が降ったらこうなります。
4 あることを決めた仲間。
5 舞を演じること。
6 薄い鉄板に亜鉛をメッキした屋根。
9 関取が引退するとき切ります。
14 液体が気体になり、蒸発すること。
16 「ずっと」の口頭語的表現
18 英語で療養目的の温泉の意
19 ヘイトスピーチもこの一つかもしれませんが、悪意があれば当然規制の対象です。
20 車



【パズルの解き方】 クロスを解いてA～D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 今月の誕生石ですが、誠実、友情、純白の意味を持ちます。

A	B	C	D

よこのかぎ

1 先日伊勢志摩で開かれたのは、○○○○会議。
4 赤い果物（野菜という説も）と言えば
7 犬、猫などの皮膚のまだら模様
8 少女たちが、手まりをつきながら歌います。
10 ねらいが見え透いている、下手な芝居
11 与えられると緊張もしますが、励みにもなります。
12 文字通り御飯を食べるところ
13 寄人。宮中のお歌所の職員、よりうどと同じ
14 何か作ったりするときの大きさ
15 ○○潮は鳴門が有名です。
17 個人の家など専門に写真を撮ります。
21 足のつま先

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11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。

500号の答えは「セプテンバー」　30通の応募があり、26通正解。

（当選者）成沢　直子さん（緑区篠の風）、松本　雅子さん（名東区牧の里）、山田　や江子さん（南区豊）

投稿 読者のひろば

病院スタッフの健康増進、頼りになる名南病院

いつも私たち地域住民のために働いて下さる病院スタッフさんのストレスの軽減、健康を増進することを支援する…今まで名称しか知らなかった「HPH」とてもすばらしいことと知りました。スタッフさんが気持ち良く働ける「名南病院」近くにあって、とても頼りになります。

南区堤町　吉田　まりさん

「戦争はだめ！」祖母からひ孫へ

祖母は88歳なので戦争の話を聞ける貴重な人です。ひ孫、11歳と8歳にも戦争の話をしてくれます。あまり良くわかってないみたいですが、「戦争はだめだね！」と子どもが言ってました。

岐阜県土岐市　山内　孝昌さん

川柳

秋深く　戦の悔いを
重く聞く

卓球で　仲間も増える
新体連

500号　重ねた思い
未来へと

優しさは　守る強さと
共にある

夜長とて　明けない夜は
無いと知る

港区木場町　松井　俊宏　さん

名南会診療案内

2016年11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、第3土の午前
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 内科2 内科3 内科4	三宅 中島 西村由 早川	小南 高木万 稲葉 打田	小南 伊藤春 前田 加藤	伊藤春 黒田 ○	三宅 小林 池井 成田	○ ○ ○
	小児科	吉岡	外園	外園	外園	吉岡	伊藤康/水野(交代)
	外科1 外科2 外科3	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)※ 鈴木/藤林 整形(長谷川)	皮膚科(深津)※ 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)
午後	特診	ギプス外来 (竹中)	小児予防接種(吉岡) (第1、第2) 糖尿病外来(三宅)	こころと発達 (吉岡) (第1、2、4、5)	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 内科5	小南 小林 中島 井汲		三宅 黒田 森 稲垣 山本	※皮膚科 (月・火・木) 9:30～11:30	高木万 西村英 和田	・糖尿病初診者教室 最終月曜日夜(多目的室) (三宅) ・鈴木(乳腺・甲状腺) 木・土午前隔週
	小児科	伊藤康		吉岡	★鈴木 (乳腺・甲状腺) 水・金隔週	伊藤康	
	外科1 外科2 外科3	泌尿器(鶴田) 整形(長谷川) 整形(片山)		鈴木(乳腺・甲状腺)★ 早川 整形(渡部)		岡根/(隔週) 鈴木(乳腺・甲状腺)★ 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	前田	小松 外科系(早川)	犬塚	古田 リハ(家田)※	小松	上村／武田 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)　※リハ専門外来〈予約制〉

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	大村	西脇	大森	大森/○(交替)
午前(往診)		大森/安達	大森			
午後(往診)	早川	大森/小松/安達	大森/土井	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) 9:30～15:40

診療科目　内科・小児科

曜日		月	火	水	木	金	土
午前診	1診 2診	山口	山口	山口	山口※1 中島	山口	山口/大久保(交替)
午後		(往診)	山口		吉岡※2	山口	
夜診		為近			佐々木		

※1　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。　※2　小児特診15:30～17:00　一般小児17:00～19:00

職場紹介 第54回

名南病院　放射線科

放射線技師　長嶌　徹

安心して受けて頂ける技術向上に取り組んでいます

こんにちは、名南病院　放射線課です。男性技師4人と女性技師2人の計6人で頑張っています。

近年2人のフレッシュマンが入り、4人のベテラン技師の指導のもと、元気で明るい笑顔と安心で迅速な検査を提供出来るように頑張っています。

私たちの仕事は、みなさんもご存じの通り、X線で体の写真を撮る仕事しています。一概にX線で体の写真を撮ると言っても色々あり、例えば一般撮影（胸・お腹・骨など）・テレビ透視（胃・大腸など）・CT（輪切りのX線写真）・MRI（磁気を使った撮影）など、色々な機械でいろいろな部位を撮影します。近年、色々な機械が最新鋭の装置になったばかりなので、より素早く綺麗な写真が提供できるようになりました。また、認定技師の種類も増えて、マンモグラフィー（乳房撮影）認定技師だけではなく、胃癌検診の認定技師もいるので、安心して胃癌検診も受けてもらえます。

これからも私たちは、患者様の病変や骨折などを見逃さない写真を提供するように心がけて、日々勉強していきます。

近年、色々な癌にかかる人が増えているので、早期発見・早期治療の為にも、みなさんガン検診をお勧めします。

簡単!! 健康体操

肩こり・肩の痛みよ、退散！

名南ふれあい病院　リハビリ課　作業療法士：青山　遥　言語聴覚士：川島　麻美

こんにちは！肌寒い季節となってきましたね(^o^)
今回は肩こり・肩の痛みに効く体操をいくつかご紹介します。

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す。
- 運動をする時、息を止めてしまいがちです。しっかり息をしましょう!!

方法（5秒×5セットを目安にして下さい。）

①横向き

肩が動かないよう、ゆっくり右を向きます。反対も同じです

②首を斜め前に倒す

肩が上がらないよう、右斜め前に肩を倒します。左側も同じです。

③横に倒す

首をゆっくり右に倒します。左側も同じです。

④あごを上げる

歯を食いしばりながら、あごを斜め上に突き上げます。

赤線部分を意識して見て下さい。

口は健康の入り口シリーズ ⑥④

～虫歯予防のフッ素の効果を目で見る～

虫歯予防にはフッ素はとても効果がありますが、なかなか実感はできません。そこで、9月24日、名南ふれあい病院で親子参加の「ふれあいフェスタ」プレ企画において、フッ素の効果を目で見ることができる実験を行いました。

①用意するものは、たまご・市販の穀物酢歯科用のフッ素です。

②たまごの半分にフッ素をすり込んだあと、20分放置します。その後、ビーカーに市販の穀物酢（酸度4.3%）を入れてたまごを5分間浸して様子を観察します。フッ素をぬっていないほうの部分は、酢につけた直後から泡立ちます。これは、酸によってたまごのカラからカルシウムが溶け出している状態です。

③5分経ったら酢から取り出して水で洗い流します。そうすると、フッ素を塗った部分はそのままで、フッ素を塗っていないほうのカラが溶かされて白く脱灰して溶けました。これが口の中で歯が溶かされて虫歯になった状態です。

当日の参加は親子合わせて17名。楽しく虫歯予防を学ぶことができました。

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

癒しの絵コーナー

港区　浅見　登志美さん

健康レシピ

名南病院　栄養課　調理師
久保田　恵治

オイルサーディン丼

材料（2人分）

オイルサーディン	1缶
あさつき	2本
醤油	大さじ1弱
ご飯	360g
七味唐辛子	少々（お好みで）

作り方

2人分当たり　481kcal

①あさつきを小口切りにする。
②フライパンにオイルサーディンを缶汁ごとあけ火にかける。
③グツグツわいてきたら醤油を加え、蓋をし、蒸し焼きにする。
④器にごはんを盛り、4をタレごとのせ、ネギ、七味唐辛子をふる。

●ワンポイント●
オイルサーディンはイワシをオイル漬けにしたもの。もちろんそのまま食べてもおいしい缶詰です。イワシを骨ごと食べられるので、カルシウムがたっぷり摂れます。また、イワシに含まれているDHAは、コレステロールを中和させたり、脳の活性化を助けたりする働きをするといわれています。
ただし、オイル漬けなので、カロリーは少し高め。ダイエット中は、量を少し控えめにするのがおすすめです。