

住み慣れた地域で、 笑顔あふれる安心した暮らしを！

名南会の住宅型有料老人ホーム

「ひなた」に入居しませんか

めいなん

第506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



住宅型有料老人ホーム「ひなた」は、名南会で初めての老人ホームで中川診療所が運営しています。



ひなたに入居して

私、六十三年間大事にしてきた運転免許証を視力の衰えを理由に返上しようとしたが、津島市百町では車なくしては、日常生活が出来ない為、公営住宅・民間マンション・アパート等探しましたが、いずれも年齢制限が厳しく、幾度も門前払いをさせられました。そんな中たまたま、当ひなたにご縁があり入所させて



「ひなた」は、明るくて広々とした開放的な施設で全18部屋あり、市バス「権野」バスターミナル徒歩3分で、便利などころにあります。昨年12月から、見学や相談が増え、1月に入って続けて3人の入居があり、食事の時などは、自己紹介を兼ねて、それぞれの子どもの頃の思い出や、昔の下之一色の街の様子について話し合われています。趣味の俳句や散歩を楽しむ方、隣のデイケアが楽しくて待ち遠しい方。明るい雰囲気があり新しい生活を楽しんでいきます。

「ひなた」は随時、見学・入居相談を受け付けています。お電話や直接お越し頂いて、施設内や入居生活の説明、入居相談をお受けしています。入居や体験を希望される場合は、ご本人の他に家族(身元引受人)も同席頂き話し合いをしながら当施設で生活が可能かどうか、検討をします。その後、申込書と健康診断書をご提出頂きます。入居が可能と決まりましたら、その結果をご連絡し、入居日を決め、必要な手続きを経て、正式に契約となります。

頂くことができました。まだ、一週間ですが、真新しい施設はもちろんの事、職員さんはじめ、皆さま方のご親切な言葉かけなど、温もりに包まれ、私も皆さま方にご迷惑をかけるまいよう、終の住処として(年金の引き下げ等高齢者いじめ)のない限り、皆様の足手まといにならないようお仲間に入れていただき、この幸せを大切にひなたで生涯を終えたいと思っております。

寒鴉
一羽はぐれて帰路急ぐ

久田 一吉 八六歳

岩魚

ひなた

1Fホール(食堂兼機能回復訓練室)は食事、来訪者や入居者同士の歓談、友の会班会など地域交流の場所として利用されています。



利用者さんも一緒にさわやか体操
(2016、12友の会さわやか体操班会)



- ※短期入居 1泊3食 3,500円
 - ※体験入居 原則、入居を検討されている方 5泊まで
 - ※短期入居 自費で体験入居の金額で、最大2週間まで利用出来ます。
 - ※体験入居 短期の料金は、介護用ベッド(枕・布団)・テレビ・エアコン
 - ※体験入居 1泊3食 3,500円
 - ※体験入居 短期の料金は、介護用ベッド(枕・布団)・テレビ・エアコン
 - ・1日3食の料金が含まれます。
 - ※体験入居 原則、入居を検討されている方 5泊まで
 - ※短期入居 自費で体験入居の金額で、最大2週間まで利用出来ます。
- ひなた 管理人 水家 政博



2016年度の健康診断はもうお済みですか??

特定健診

主な内容

- ・身体計測
- ・診察
- ・血圧測定
- ・検尿
- ・採血検査

など

がん検診

- 大腸がん(便を2回とるだけ!)
- 乳がん(MMG・エコー・女医による触診エコーです!)
- 胃がん(バリウム/胃カメラ)
- 肺がん(胸のレントゲン)
- 前立腺がん(採血)

名古屋市から届いている

特定健診受診券

無料クーポンの期限は
H29年3月31日まで。

お急ぎください!!



ご予約・お問い合わせは各事業所の受付にお願いします。

名南病院 フリーダイヤル：0120-10-3171

TEL：052-691-3171

名南ふれあい病院 TEL：052-691-0041

名南診療所 TEL：052-691-2497

中川診療所 TEL：052-301-2631

職員募集 しています

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。

- 医師 ●看護師
- 介護福祉士・介護職員

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

第2回ほんわか食堂 地域の子どもたち26人の 参加で(総勢62人) 大盛況!!

1/28
(土)



地域の子どもたちが26人、保護者の方8人、ボランティアを含め62人でわいわいガヤガヤと楽しく二時間半をすごしました。

11時30分からは、子どもとボランティアさんと一緒に、温野菜の人参を型抜きで抜いてマッシュポテトに飾りました。

12時過ぎにはみんな「いただきます」をしました。おかわりをした子どもも多く、ミートスパや温野菜は売り切れしました。

13時過ぎからは、みんなで豆まきをして盛り上がりました。今回はベビーカーに乗った小さい子から高校生まで幅広い年齢の子が来てくれました。

次回は2月18日(土)・3月18日(土)の予定です。これからもたくさんの子ども達が気軽に来られる居場所作りを目指していきたいと思っています。



鬼は外! 福は内! 豆まきもしました

1月28日のメニュー

- スパゲッティ(ミートソース・和風ツナおろし)
- マッシュポテト
- ミートボール
- 温野菜
- バナナ・黄桃

名南会 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

随時(御相談に応じます)

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

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

電話 052-362-3731

憲さん・私もそう思います。共謀罪を作ると、外に現れた行動ではなく内心を処罰することになります。それはその時々

南さん・それはびっくりしますね。「東京は安全です」とアピールして誘致したのだから、共謀罪がなくてもオリンピックはできるのではないですか?

南さん・今までよく知らなかったけれど、共謀罪で大変ですね。まわりの知り合いにも関心を持ってもらえるよう、話してみます。

憲さん・実は安保法制成立とともに、警察が今までよりも簡単に盗聴できる法律が成立していたのですよ。生活を丸ごと盗聴し、共謀罪で内心を処罰するようになったら、どんな社会になるでしょうね。

南さん・安倍首相が「共謀罪を整備しないと東京オリンピックができない」と言っていますね。共謀罪ってなんですか?

憲さん・実際に犯罪行為を行動に移さない場合でも、一定の条件を満たせば企んだだけで人を逮捕したり処罰したりできるという罪を作ろうということです。たとえば、沖繩のヘリパッド建設反対のための座り込みを計画して、その資金を集めるとそれだけで逮捕されたり処罰されたりする可能性があります。それが共謀罪です。

南さん・それはびっくりしますね。「東京は安全です」とアピールして誘致したのだから、共謀罪がなくてもオリンピックはできるのではないですか?

憲さん・私もそう思います。共謀罪を作ると、外に現れた行動ではなく内心を処罰することになります。それはその時々

共謀罪ってなに?

名古屋南部法律事務所
弁護士 田巻 紘子



くらしの法律相談

2017 名南健康友の会 文化企画

共同組織

(社員・協同基金・友の会)

のページ



第3回

「新春のつどい」を

240名の参加で開催しました。

高校生の落語あり、バナナのたたき売りあり、～沖縄に想いを寄せて～の企画ありで、盛況でした。出演者の『かすりの会』菱川玲子さんに感想を頂きました。

1月21日(土)

南文化小劇場



名南会職員
小川さんによる朗読



沖縄に想いを寄せて、琉球の風とかすりの会によるコラボレーション

「新春のつどい」に参加して

私も、実行委員として参加して、三回目となる「新春のつどい」は、今年二部構成とし、第一部は唄、踊り、落語などバラエティーに富んだ演目を紹介しました。第二部は、戦後70年、今なお米軍基地があることで、命と生活を脅かされ続ける沖縄の人々に想いを寄せ、平和を願うメッセージを朗読、合唱、三線、踊りに託しての舞台でした。この取り組みは名南健康友の会と職員の方々が知恵を出し合い、協力者を募り、周りに輪を広げ、「新春のつどい」を共同の力で創りあげてきたものです。そして、地域や職場の



大盛況のバザー

文化活動の輪を繋ぐ役目も果たしています。地域にチラシを配布するなど宣伝し、財政活動を行い、当日は送迎バスも運行し、舞台の裏方も務め、準備から終了まで本当にお疲れ様でした。皆さんの誠実で献身的な姿に、改めて名南会と名南健康友の会だからこそ実現できた「つどい」だと思えます。今の時代、この共同の「力」と「団結」は困難を切り開き未来を掴む、とても大切な「宝」だと思えます。共同の力を発揮し、地域に信頼され頼りにされている皆さんの活動を心から応援していきます。

名古屋民族舞踊研究
かすりの会

菱川 玲子

「中川区をよくする会」が区と懇談

『中川健康友の会』 国保保険証取上げ問題で発言

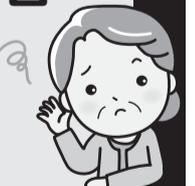
1月12日(木)、「友の会」も加入している「中川区をよくする会」が地域要求で「区」と懇談を行いました。「友の会」は国保料滞納世帯への保険証取上げについて改善を求めました。保険料を一定期間滞納すると「短期保険証」(3ヶ月就労不可の診断書が必須)や「資格証明書」(一旦窓口全額払い)の発行がされており、そのために必要な治療が受けられないという状況があります。そこで、中川診療所での事例(資格証明書で受診した患者さんが、医療の必要性を認めた中川診療所の診断書を提示して短期保険証を求めたのに対して、区の担当者が門前払いをし

たこと)を示し、この対応でいいのか!3ヶ月の診断書が絶対必要だという理由の根拠について回答を求めました。

3ヶ月診断書は一律に求めない! (区への回答)

現在は「3ヶ月就労不可の診断書」の提出は一律に求めないこと、診療情報は医療機関と連絡・対応(電話を含む)をしていると区は回答。資格証明書の交付は慎重に柔軟に対応すること、窓口職員への徹底と教育をおこなうこと、誰もが必要な医療を受けられるよう改善を求めて終わりました。

中川健康友の会副会長
近藤 順子



2016年サロンに寄せられたカンパ金
29,689円、ありがとうございました。
(サロン・なかしんさん 2017、1、5)

2017年 初サロンで カンパ缶開き

名南健康友の会 総会

日時: 2017年4月22日(土) PM
場所: 名南病院 講堂

中川健康友の会 総会

日時: 2017年4月22日(土) 14:00~
場所: 中川診療所 外来待合室

3月以降の 予行定事

★ 3/7 (火) 名南診療所 11:30~
お食事サロン
名南診療所2階 多目的室

★ 3/18 (土) ほんわか食堂 (子ども食堂) 12:00~
名南病院 講堂

★ 3/31 (金) ふれあい お食事サロン 11:30~
ふれあいヴィレヂ

★ 4/4 (火) 名南診療所 11:30~
お食事サロン
名南診療所2階 多目的室

★ 4/15 (土) ほんわか食堂 (子ども食堂) 12:00~
名南病院 講堂

★ 4/28 (金) ふれあい お食事サロン 11:30~
ふれあいヴィレヂ

★ 5/13 (土) 春の行楽 (予定)



お問い合わせ・お申し込み 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 (四八) 尾鍋 昭彦

粕島町(かすばたちょう) (南区)

粕島町は、名鉄名古屋本線、本笠寺駅から元尾崎駅へ向かう途中の左側にあります。この粕島町は、江戸時代から明治にかけては愛知郡前浜村に属する小村でありましたが、明治22年市町村制が施行され、前浜村は愛知郡笠寺村に含まれました。この笠寺村は、正10年に名古屋市に編入されて南区笠寺町となり、粕島町は大字粕島と呼ばれていましたが、昭和27年笠寺町の一部から独立し現在では新しい住居表示によって1丁目から3丁目に区分されています。粕島の名が知られるようになったのは、昭和2年この辺りから貝塚が発見され、ここから他には見られない植物繊維を混ぜ合わせた粘土を

使ひ、底の尖った土器が出土しました。この土器は尾張地方では最も古い縄文時代早期(紀元前6,000年頃)のものであると確定したことにより、この貝塚は今では失われて存在しませんが、発掘された土器は名古屋博物館に保存されています。

粕島町一帯は、縄文時代には海面が高く、周囲が海に囲まれている笠寺台地の先端部分にあります。そのため多くの貝塚の存在が知られていますが、海面が高いことは、江戸時代始めでも変わりなく、熱田から見ると、海に浮かぶ松の生い茂る島に見えたことから、当時は松巨嶋とも呼ばれていました。

明治の中期には、新しい産業として、この地域から採取される粘土を用いて煉瓦が生産されることもありましたが、昭和になって生産が途絶えてしまいました。現在では住宅地として発展している地域となっています。



▶ 粕島貝塚は今では失われて標札だけがその存在を知るのみです。



▶ 縄文時代の地形図
粕島貝塚は笠寺台地の先端にあります。

ヘルスプロモーション(HPH) お疲れ様会

1月25日

HPH地域領域の今年度のテーマは「筋力アップとダイエット」でした。10月から12月まで、名南病院はラジオ体操・ふれあいヴィレチはタオル体操とウォーキング・名南診療所では、ウォーミングアップ体操とウォーキングに取り組みました。

始める前にオリエンテーションを行い、主旨を説明した後、身体計測(身長・体重・血圧・体脂肪・腹囲・ふくらはぎ周囲・握力・TUGテスト)と転倒に対するアンケートを行い、チャレンジ終了後も同じ計測+アンケートを行いました。

お疲れ様会では、14名で30分体操をし、その後は皆さんで感想交流しました。体操などもなかなか家では出来ないが、皆が集まるところに参加すると楽しく出来る。などの意見が出ました。チャレンジした人数は全員で28名でしたが、また来年度も地域の皆さんが楽しく、健康でいられるような内容で行っていきたいと思っています。

是非、次回も皆さんの参加をお待ちしています。

事務局 松土 敏子

▲HPH推進委員会



2017年3月予定表

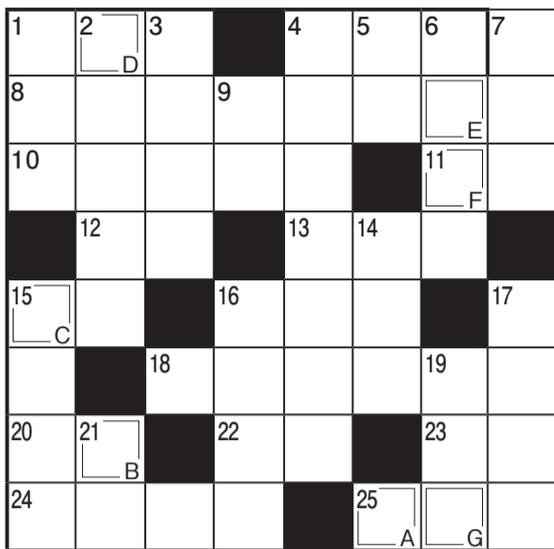
	日曜日	班会	班会内容	班会場所
名南病院地域	1日(水)	13:30~	道徳地域合同班 花粉症	名南わいわい広場
	10日(金)	12:40~	歌謡舞踊班 未定	名南わいわい広場
	14日(火)	14:30~	南木場班 いつでも元気	ほんわかルーム
	16日(木)	14:00~	わいわい健康体操 健康体操	名南わいわい広場
	23日(木)	10:00~	新三条班 神経痛	会員宅
	24日(金)	14:00~	名南班 医療保険制度について	会員宅
	25日(土)	13:30~	絵画教室	名南わいわい広場
	27日(月)	13:00~	囲碁教室 健康体操	名南わいわい広場
	28日(火)	13:30~	ちぎり絵 ちぎり絵	名南わいわい広場
	毎週月曜日	13:00~	囲碁教室	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
ボランテア	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	ふれあいヴィレチ3F
		ふれあいお食事サロン	毎月最終金曜日 11:30~	ふれあいヴィレチ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多目的室	
	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 10:00~11:30	中川診療所 友の会ルーム	
名南診療所地域	1日(水)	14:00~	昭和区健康サロン いきいき体操	ハットリ
	3日(金)	14:00~	健康サロン遠源 茶話会	遠源
	6日(月)	15:30~	中根班 肺炎について	会員宅
	7日(火)	19:00~	御剣班 足のつり	会員宅
	8日(水)	13:30~	コーボラス班 足のつり	コーボラス集会室
	9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
	14日(火)	13:00~	絵手紙班 ローカーボダイエット	名南診療所2F多目的室
	17日(金)	14:00~	ひよこ昼班 不整脈	たまり場ひよこ
	21日(火)	13:30~	豊北診療所合同班 フレイルについて	伝馬コミセン
	22日(水)	15:00~	平郷班 医療保険制度について	喫茶「あみん」
	27日(月)	14:00~	北原班 フレイルについて	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	
名南ふれあい病院地域	4日(土)	13:00~	ひまわり班 健康に痩せるコツ	会員宅
	9日(木)	14:00~	豊田地域班 ウツにならないために	ふれあいヴィレチ
	13日(月)	15:00~	滝の水班 花粉症	会員宅
	15日(水)	13:00~	なでしこ班 脳と体を鍛えるトレーニング	えがおたまり場
	21日(火)	13:30~	コスモス班 血管の老化を防ぐ	えがおたまり場
中川診療所地域	21日(火)	10:00~	たんぼぼ班 体重 体脂肪チェック	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
	毎週水曜日	15:00~	さわやか体操班 健康体操	中川診療所 友の会ルーム
	毎週土曜日	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128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。

ヒント 今月のことですが響きが良い言い方で、なにか良いことがありそう？

Table with 7 columns labeled A through G, intended for the crossword puzzle answers.

- たてのかぎ... 1 ○○○ジョージの名前ですが、日本のコメディアンです。 2 名前はだれでも聞いた事のある、中国の有名な歴史書です。 3 脳の病気などで片方が動きません。 4 その家の跡を継ぐ人。 5 よくあることの反対は？ 6 これには凹レンズを使います。 7 音楽で使いますが、この社会でも大切です。 9 フランス語で「打撃」を意味します。 14 この少女の日記が世界で1番有名と思われま...

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。
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 名古屋市中区豊田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。
504号の答えは「メインナカイ」名南会(30通の応募があり、全員正解。
(当選者) 山田 久美子さん(中川区一色新町)、佐藤 秀子さん(南区星崎町)、中村 勝榮さん(南区豊)

50年前の思い出
名南会創立50周年おめでとうございます。私はその頃中学1年生で、加山雄三の「若大将シリーズ」を見につれてもらって、友だちと「帰ってきたヨッパライ」をうたってました。

タルな感情になりました。
南区芝町
石川 乃婦江 さん
元気ならまた逢える...
涙の再会
昨年の暮れ6年ぶりに姉と妹が訪ねてきてくれました。
た。主人が寝たきりになり、私が思うように出かけられ

ないで不憫に思ってた事だと思えます。別れの時など涙が出て仕方ありませんでした。姉に「元気ならまた逢える、泣くな、泣くな」と叱られ、妹は涙ぐんでいました。4時間足らずでしたが、最高の締め括り日でした。元気でいなければ...
中川区一色新町
山田 せつ代 さん

川柳
過去直視 してこそ未来見えはじめ
その瞳 未来託せる
輝きが
沖繩の ところ寄り添う
想いこそ
政権に それは違つと
票主張
気遣いは 良かれと想う
推理力
港区木場町
松井 俊宏 さん

● ※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、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
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

Table showing hospital schedules for 名南病院 (Miyama Hospital) by day and time, listing staff members and departments.

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

Table showing hospital schedules for 名南ふれあい病院 (Miyama Fureai Hospital) by day and time.

名南介護老人保健施設 かつらいの里
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 びぎすな
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
名南診療所リハビリ (月)~(土) 9:30~15:50
デイサービス庵 (月)~(土) 9:30~16:40

Table showing hospital schedules for 名南診療所 (Miyama Clinic) by day and time.

名南訪問看護 びぎすな
TEL 698-7307
FAX 698-7308

中川診療所
TEL 301-2631(代)
FAX 301-3018
診療科目 内科・小児科
中川診デイケアひまわり (月)~(土) 9:30~15:40

Table showing hospital schedules for 中川診療所 (Nakagawa Clinic) by day and time.

名南会 診療案内

※1 第1・3水曜日と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(2017年1月~4月頃まで休診)

食のちからで健康をサポート

名南病院栄養課は現在、管理栄養士4名、栄養士1名、調理師6名、調理パート6名で患者様に喜んで食べて頂ける食事作り、生活習慣病に関する食事相談などを行っています。管理栄養士は毎日の栄養食事相談の他に、NST(栄養サポートチーム)、献立・発注など業務を行っています。年に4回行っている糖尿病バイキング教室では「食べられる量や味付け等が分かる」と好評です。NSTは多職種でチームを組んで、入院患者様の栄養状態の改善に取

り組み、褥瘡予防や改善、早期退院に繋がっています。調理師は病態に合わせた食事や、誤嚥しにくく食べやすい食事形態での食事の提供を行っています。美味しくいただく、食べたいなど思ってもらえるよう、スルー食(ミキサー食をゼリー状に固めたもの)に力を入れ、見た目の向上に取り組んでいます。栄養士、調理師それぞれが技術向上に努め、患者様に満足して頂ける食事の提供や栄養食事相談が行えるよう頑張ります。



簡単!! 健康体操

脳トレ体操

名南ふれあい病院 作業療法士：青山 遥
リハビリ課 言語聴覚士：川島 麻美

こんにちは！厳しい寒さが続いておりますが、風邪など引いていませんか？今回はお家の中でできる脳トレ体操をご紹介します♪

脳トレその1 連想ゲーム

いくつかの言葉から答えを導き出す問題です。

<例>「福神漬け」・「じゃがいも」・「たまねぎ」→ 答え：カレー

- 問題
- ① 「ハードル」 ・ 「スパイク」 ・ 「たすき」
 - ② 「9人」 ・ 「グローブ」 ・ 「バット」
 - ③ 「屋台」 ・ 「花火」 ・ 「浴衣」
 - ④ 「フィンランド」 ・ 「プレゼント」 ・ 「赤い服のおじいさん」
 - ⑤ 「魚」 ・ 「水槽」 ・ 「ショー」
 - ⑥ 「千葉」 ・ 「ネズミ」 ・ 「城」
 - ⑦ 「博多の女」 ・ 「与作」 ・ 「祭り」
 - ⑧ 「悲しき口笛」 ・ 「みだれ髪」 ・ 「川の流れるように」
 - ⑨ 「夏」 ・ 「背が高い」 ・ 「黄色」
 - ⑩ 「午前中元気」 ・ 「夕方から落ち込む」 ・ 「花」



- 答え
- ①陸上 ②野球 ③夏祭り ④クリスマスもしくはサンタクロース ⑤水族館
 - ⑥ディズニーランド ⑦北島三郎 ⑧美空ひばり ⑨ひまわり ⑩あさがお

脳トレその2 ことわざクイズ

〇〇の中にどの言葉が入るでしょう

- 問題
- ① 「溺れる者は〇〇をも掴む」
 - ② 「腐っても〇〇」
 - ③ 「転ばぬ先の〇〇」
 - ④ 「〇〇っ子世に憚る」
 - ⑤ 「〇〇の手も借りたい」
 - ⑥ 「弁慶の〇〇所」
 - ⑦ 「目は〇〇ほどに物を言う」
 - ⑧ 「桃栗〇〇年、柿〇〇年」
 - ⑨ 「良薬は口に〇〇し」
 - ⑩ 「類は〇〇を呼ぶ」

- 答え
- ①わら ②たい ③つえ ④にくまれ ⑤ねこ
 - ⑥なき ⑦くち ⑧3、8 ⑨にが ⑩とも

口は健康の入り口シリーズ 69

～なぜ入れ歯の金具は黒くなるの？～



呼続はみんぐ歯科 歯科医師 藤崎 翔

入れ歯を新たに作製、入れてもらって間もないのに金具が黒くなってしまったという経験はあるでしょうか？前歯にかかる金具では見た目への影響も無視できないでしょう。

「保険診療だから安い金属なのでは？」と質問されることもありますがそんなことはありません。理由は二つ、入れ歯洗浄剤が合っていないか、口の中の硫黄に反応しているかだと思われます。

歯科で使われる金属は単一の金属ではなく、「歯科用12%金パラジウム合金」という合金であり、いわゆる貴金属と考えると差し支えない物です。しかし、この中には銀と銅が含まれているため、入れ歯洗浄剤の防腐剤や口の中の硫化物(口臭や歯周病の強い方だと、吐き出す息のなかに少量の硫黄分が混じることが実験で知られています)に反応して黒くなるのです。天然温泉で銀製品が黒くなるのと原理は同じで、金属の強度等には何ら影響はないので、黒ずみが気になる方は歯科受診の際に質問してみましょう。その場で研磨するだけで見違えるほどきれいになりますよ。

<おしらせ>

呼続はみんぐ歯科では、毎月第四月曜日に健口カフェと題して認知症予防の運動や口の中のお話をさせていただいております。ご興味のある方は電話にてご相談ください。お待ちしております。

研磨後

研磨前



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

TEL 052-691-6480

〒457-0016 名古屋市南区汐田町3-15

TEL 052-811-4182

健康レシピ

名南病院 栄養課 調理師
土屋 春乃

人参のマスタード和え



**** 材料(2人分) ****

- 人参..... 1本
- ゆで卵 1個
- ☆粒マスタード 大さじ1
- ☆酢 大さじ2
- ☆塩こしょう 少々
- ☆オリーブオイル ... 大さじ2
- あれば 乾燥パセリ

***** 作り方 *****

1人分あたり164kcal 1人分あたり塩分量0.4g

- ①人参はピーラーで帯状にむくか、千切りにする。(固い場合は好みの固さに茹でる。)
- ②☆の調味料を混ぜる。
- ③人参と一口大に切ったゆで卵を調味料と混ぜる。
- ④お皿に盛り、上からパセリを散らす。

●ポイント●

人参は油と一緒に摂る事で人参に含まれるビタミンAの吸収率が上がります。 あっさりとした味付けになっており、卵の代わりにレーズンを入れても美味しいですよ。

港区 浅見 登志美さん



癒しの絵コーナー

