



めいなん

第512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

名南会の取り組み

… 平和行進 …



県内最長コースを歩き抜いた
医療法人名南会の青年3人

＊5月31日(桜丘高校まで)・＊今夏長崎で開かれる6月1日(豊橋・豊川・蒲郡) 原水爆禁止世界大会に職員と友の会役員が参加。名南会より4名の職員を派遣します。原水爆禁止世界大会に向けて参加費を作る為、職員向けのカレーや豚丼の販売、盆踊りや健康まつりへの模擬店の出店などの財政活動を年間七里の渡しまで歩きました。通じて頑張っています。

山田さん「疲れて足が棒のようになりました。毎年頑張っているみなさんの熱意と努力を感じました」、麻田さん「うたごえのコールに元気がでました」、井上さん「疲れましたが、署名・カンパ隊のみなさんに頭が上がりません。世界大会に青年5人を代表に送ります。戦争の知らない世代として、平和活動に頑張るみなさんの気持ちを大切にしたい」

現在の核兵器をめぐる情勢

現在、核兵器は地球上に約1万6300発存在しています。北朝鮮はミサイル発射実験、核実験を繰り返して、トランプ米大統領がそれに呼応、北朝鮮、イランに対して核攻撃を含む演習や威嚇を行い、軍事衝突が懸念されています。

一方、今年3月に国連本部で115カ国が参加し、核兵器禁止条約の制定を目的に会議が行われました。第2回の国連会議(6月15日〜7月7日)では約130カ国が参加し、核兵器禁止条約が採択される見込みですが、残念ながら核保有国や日本を含む約40カ国は交渉に参加していません。

9つの核兵器保有国と、日本も含めた核の傘による保護を望む国を動かすのは、圧倒的な世論の力が必要ですが、これまでの運動で核兵器廃絶を求める流れは、世界の大多数の一般市民では常識になりつつあると言えます。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定させる唯一のものです。

今年の原水禁で平和を求める力を集め、核兵器のない世界を目指しましょう。

被爆者国際署名にご協力ください 「ヒバクシャ国際署名」とは？

「後世の人びとが生き地獄を体験しないように、生きている間に 何としても核兵器のない世界を実現したい。」2016年4月、平均年齢80歳を超えたヒロシマ・ナガサキの被爆者が国際署名をはじめました。核兵器禁止条約が議論されている国連総会に2020年まで毎年届けます。この国際署名は、賛同する個人・団体が自由にそれぞれの条件を活かして参加することができます。名南会でもこの趣旨に賛同し、法人全体で署名に取り組みます。今号にて皆様のお手元にお届けします。是非署名にご協力いただき、地域の友の会役員・世話人さんにお渡しいただくか、名南会各事業所にお立ち寄りの際にお持ち寄り下さい。

長崎での学びを今後の活動につなげられるように

原水爆禁止世界大会
参加者の抱負

今年長崎で開かれる原水爆禁止世界大会には名南会より4名の職員を派遣します。参加するにあたっての決意や抱負を語ってもらいました。



今回初めて原水爆禁止世界大会に参加させていただきます。教科書で学んだ知識だけでなく実際に長崎を訪れ、核や原爆について学び感じたことを伝えていけたらと思います。

老人保健施設かたらいの里
介護士 麻田 花奈



今回、初めて参加させて頂くことになりました。原爆が落とされた地へ行くことで感じられない様々なことがあると思います。長崎の思いを受け止め、今後の活動などに繋げていけるように有意義な3日間を過ごせたらと思います。

名南病院 医事課事務 河野 恵



今まで原爆等に関して、勉強する機会や知る機会が少なく、知識不足な状態です。今回このような機会を与えて頂いたため、戻ってきたときに他者へ伝達していけるように原水禁世界大会に臨みたいと思います。

名南ふれあい病院リハビリ課
理学療法士 森口 裕介



自分の育った長崎ではどのような原爆被害があったのかについてや多くの人がちが実際に平和や戦争に対してどのように考えているのか、今回の原水爆禁止世界大会に参加し、知っていきたいです。

名南病院4階病棟 看護師 野本 美波

事例・制度

の紹介 ④

介護保険サービスを利用しても、障害福祉サービスが利用できる場合があります

中川診療所居宅介護支援事業所 国本 欣生

65歳以上(特定疾患による40～64歳を含む)の方は、障害者手帳をお持ちでも原則介護保険サービスの利用が優先されますが、市町村の判断により、介護保険サービスと障害者総合支援法による障害福祉サービスが併用できる場合があります。例えば、名古屋市の場合では通常、

①視覚障害や重度の全身性障害での障害者手帳をお持ちの方は、介護保険サービスの利用者でも、障害福祉サービスでの移動介助(通院や銀行・郵便局へ出かける際にヘルパーが車いす介助や同行。)が利用できます。メリットとしては、介護保険サービスの支給限度額の枠外で利用できますので使えるサービス量が増えることと、介護保険サービスでは認められない内容が、障害福祉サービスでの移動介助で認められる場合があります。例えば、入院中の家族の見舞いに出かけるのに、介護保険サービスでは利用できないと言われたが、障害福祉サービスでの移動介助でヘルパーに付き添ってもらえた例がありました。

②要介護4,5の方で介護保険の訪問介護を利用している場合、介護保険の支給限度額では訪問介護のサービス量が不足すると認められた時は、支給限度額を超えた訪問介護分が障害福祉サービスで利用できます。通常、介護保険の支給限度額を超えた分の利用料は自費になりますが、障害福祉サービスでの利用料(市町村民税非課税世帯は原則無料、その他の世帯でも1割負担)で利用できます。

①②とも、事前に障害区分の認定(障害福祉サービスの認定調査)を受けて、ケアマネジャーがケアプランに記載、区役所福祉課に申請して認められる必要があります。

その他、働き盛りの方や18歳未満で障害者手帳をお持ちの方など、上記の介護保険サービスの対象外の方から相談を受けた場合に、ケアマネジャーから障害者基幹センターに連絡調整、障害福祉サービスの訪問介護での家事援助が利用できるようになった例もあります。

以上、障害区分の認定内容や自治体によって、利用できるサービス内容が異なる場合もありますので、詳しくはもよりの市町村町役場(障害福祉担当)、担当のケアマネジャー、障害者基幹センターにご相談下さい。

名南会の医療・介護

④

老人保健施設かたらいの里 介護福祉士 佐野 翼

認知症を患っても
楽しく穏やかに過ごせるように

かたらいの里認知症専門棟ではグループケアに力を入れて取り組んでいます。



今回のタレクは嚥下体操でした。言葉クイズもみんなで知っており言葉を出し合っていました。

グループケアとは、入所者を小規模のグループに分けて実施するケアの事で、日本の多くの高齢者施設でも取り入れられています。少人数の家庭的な雰囲気の中で、食事や談話することで馴染みの関係ができる事や、健康状態・精神状態に合わせて個別の対応が可能となります。

当施設では入所者様を2つのグループ(20名程度)に分け、食事やレクリエーションなどを取り入れながらゆったりと一日を過ごして頂いています。毎日同じ方と過

ごしていく中で少しずつ馴染みの関係が築けています。一方のグループでは3～5名の小グループが出来るとなると余暇時間にはグループごとで作業したり、楽しく会話する姿が多く見られるようになりました。もう一方のグループでは、スタッフも一緒に塗って塗り絵や計算問題を行ったり、スタッフと入所者1対1で会話したりと個々のレベルに合



学習の視点では、職員のスキルアップを目的とし職員同士の学習する機会を多く持つよう活動しています。

レクリエーション・環境の視点では、入所者様がより良い環境で過ごせるよう四季に合わせた掲示を行ったり、個々の得意分野が活かせるようなレクリエー

せて過ごされています。

今年度より、認知症により特化したフロアを目指し、認知症ケア

シオンを立案、提供しています。夕方には認知症特有の夕暮れ症候群(「うちに帰りたい」や怒りっぽくなる等)が多く見られています。そこで、夕方にも音楽療法やレクリエーションを取り入れてみるようになりました。徐々に夕

暮れ症候群はおさまり始め、今では夕方にも穏やかな時間が流れています。今後も認知症を患っても楽しく穏やかに過ごせる場所を提供できるように活動していきます。

口は健康の入り口シリーズ ⑦④

転倒などによる歯の打撲について



呼続はみんぐ歯科
歯科医師 藤崎 翔

お年寄りの転倒や子どもの遊戯中にぶつかってしまったりして歯をぶつけること(打撲)があります。このとき歯は欠けたり、根っこが揺らされたりしてダメージを負いますが、受けたダメージによってその後の経過が大きくかわることになります。

歯の神経よりも外側で折れた(欠けた)場合は、プラスチックでの修復が多いです。しかし、見た目には欠けていない場合でも、衝撃によって歯の神経が先に機能を停止することがあり、数日後～数か月後に歯の変色を来すことがあります。この場合も神経の処置と被せものが必要です。ぶつけたときに欠けたりするような変化がないだけに驚かれる方もいらっしゃいます。

また、打撲によって歯の根っこそのものが抜けそうになる(脱臼)ことがあります。部分的あるいは完全に抜けたのと同じ状態になってしまうため、その後の経過はよく



打撲による歯の変色

ないことが多いのですが、とりあえず接着剤などを用いて歯の固定を試みます。軽度の脱臼であれば、安静にすることで元の状態におちついてくれることもあります。先述の歯牙の変色を来すことがあり、比較的長期の観察が必要です。歯を強打したときはとりあえず歯科医院で検査を受けるほうがいいでしょう。

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

TEL 052-691-6480

TEL 052-811-4182

〒457-0843 名古屋市南区忠次1丁目1番1号

〒457-0016 名古屋市南区汐田町3-15

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。

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



レッツ スマイル隊で 健康維持!!

名南健康友の会と
南保健所の協同で

名鉄豊田本町駅前、トスカジナル体操で、地域のボランの空きスペースで毎週火曜日 ティアがレッツスマイル隊に定例の体操教室を開くこと 結成して南区の各地に体操をになり、今回7月4日10時から第1回のスマイル体操(※注)をおこないました。今回は初回とあって体操によられる方は少数でしたが、多くの皆さんに関心を持っていただけると良いかと期待しております。毎週火曜日には八百屋・魚屋の出店があります。お近くの皆様は買い物のついでにスマイル体操で健康維持をされては如何でしょうか?ぜひ参加してみてくださいね。(※注 スマイル体操とは南保健所と一緒に作った南区のオリ



レッツスマイル隊のメンバーです。

レッツスマイル隊
(豊北班 安田 恵美子)



今回はみんなで輪になって体操しました。



めいなん
ピアノ

6/28日
水

名南健康友の会

名南ふれあいピアノ

70名以上で大盛況!

第1回「めいなんピアノ」は天候が心配でしたが、70名もの方にきて頂き、無事終える事ができました。お足元が悪い中お越し頂き、ありがとうございます。第1回「めいなんピアノ」は天候が心配でしたが、70名もの方にきて頂き、無事終える事ができました。お足元が悪い中お越し頂き、ありがとうございます。第1回「めいなんピアノ」は天候が心配でしたが、70名もの方にきて頂き、無事終える事ができました。お足元が悪い中お越し頂き、ありがとうございます。

健康音楽ハウス
歌音(かのん)
代表 杉浦 証音

中川健康友の会

恒例の ウォーキングを 楽しみました!

梅雨らしからぬ快晴の6月20日、友の会とたんぽぽ班合同の東山動物園ウォーキングに12人が参加しました。ほとんどの参加者は敬老パス。「100円で一日楽しめる。無くさんでほしいね」と元氣いっぱい!地下鉄星ヶ丘駅から緑豊かな東山動物園へ。今が盛りの紫陽花を愛でながら動物園まで約8千歩を歩きました。昼食後、有志はイケメンゴリラのシャバーニを見たり、カンガルーの檻前では飼育員から生態の詳しい説明や子育てをするお腹の袋の中を見せて貰うなど大人も十分楽しめ充実した一日でした。

中川健康友の会役員
北村 晴美



祭 道徳平和 盆踊り大会

- 日時: 7/31(月)~8/1日(火)
- 場所: 道徳公園

祭 中川反核平和 盆踊り大会

- 日時: 8/25(金)~26日(土)
- 場所: 波花公園

8月以降の
予定行事

7/31(月) 8/1(火) 道徳平和 盆踊り大会 道徳公園

8/6(日) ほんわか食堂 11:00~ 子ども食堂 名南病院 講堂

8/25(金) 食事サロン 「ほっこり」 11:30~ ふれあいヴィレヂ1階

8/25(金) 8/26(土) 中川反核平和 盆踊り大会 波花公園

9/24(日) 友の会 日曜健診 9:00~ 名南病院

健康まつりのお知らせ

9/30(土) 呼続地域 健康まつり 呼続コミセン

10/29(日) ふれあい フェスタ ふれあい病院

10/1(日) 名南病院 健康まつり 名南病院 講堂・外来フロア

11/5(日) 名南診療所地域 健康まつり 名南診療所・デイケア棟

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! ～



▲地域の住民からの信仰のあつい八剣社



▲土古町 市営住宅群

歴史から見た町名

（五十）

尾鍋昭彦

土古町

（どんごちよう）

（港区）

土古町Ⅱ「どんごちよう」と呼びます。この由来は土古山新田にあります。土古山とは、①荒子川による土砂の堆積から小高い丘状となった所があったこと、②同じ組であることを示す、同伍（どうご）から土古となった等の説がありますが、はつきりしたことはわかりません。

土古山新田は、元文5年（1740）に蟹江村の鈴木新助によって、庄内川左岸に開拓された請負新田（500両の敷金を藩に納めて開発が許された新田）によります。この新田は明治22年に市町村制施行によって、明徳村大字となり、明治38年には小碓村の大字に組み込まれました。その後大正10年には南区に編入、南区土古町となりました。昭和10年には、この大部分は鐘淵紡績の所有となりましたが、工場が建てられないまま放置され葦原となっ

ていましたが、戦時中には食糧難の解消のため市内の中学生によって再び開墾されました。土古山新田は大正6年（1917）から、地主に対する小作人の争議が続き、大きな社会問題となりましたが、大正13年（1924）によりやく名古屋区裁判所において和解が成立し争議は終わりました。同じ頃争われていた鳴海小作人争議（1917、1923）は国会でも問題となり世間によく知られていましたが、土古山小作人争議は、昔の話として伝える人もなく忘れられています。

土古山新田は、戦後鐘淵紡績から、個人の手に渡り、更に昭和28年には名古屋市の所有となって、市営住宅の建設が始まりました。今では木造の市営住宅に変わって、中・高層の市営住宅が立ち並ぶ住宅地域になっています。



班会紹介

新班誕生!!

豊田地域（名南ふれあい病院地域）に新しい班が出来ました。

名前は、『中村班』。班長さんの名前をお借りしました。

6月22日（木）の午後、近所の仲間7人で初めての班会をふれあいヴィレチで開催しました。

「コレステロールについて」ふれあい病院の管理栄養士さんに来ていただいて学習をしました。

「普段の食事の中で、こんなものがコレステロールが高いの！知らなかった。」などの感想もあり、お茶を飲みながら一時間ゆつくりとお話をしました。

60代から80代の方まで、いろんな世代の同士が和気藹々とお話が出来る班です。一度、のぞいて下さい。お待ちしております。

2017年8月予定表

	日/曜日	班 会	班会内容	班会場所
名南病院地域	9日(水)	10:00～16:00 わいわいちくちく(趣味の会)		名南わいわい広場
	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		名南わいわい広場
	26日(土)	13:30～ 水彩画教室		名南わいわい広場
	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「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 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～ *8月はお休みします	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・軽菓子付)	毎週木曜日 10:00～11:30	中川診療所友の会ルーム

	日/曜日	班 会	班会内容	班会場所
名南ふれあい病院地域	10日(木)	14:00～ 豊田地域班	夏バテ予防	ふれあいヴィレチ
	24日(木)	14:00～ 中村班	夏バテ予防の食事	ふれあいヴィレチ
名南診療所地域	7日(月)	15:30～ 中根班	お楽しみ会	会員宅
	9日(水)	13:30～ コーポラス班	頭の体操	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多目的室
	18日(金)	14:00～ ひよこ昼班	頭の体操	たまり場ひよこ
	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 (8月は第2はお休みします。)	絵手紙	名南診療所
中川診療所地域	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

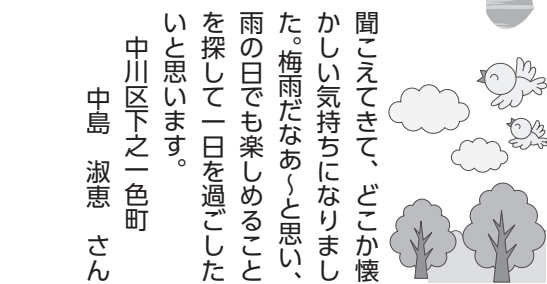
※上記についてのお問い合わせは、名南会健康推進室 電話 052-692-7544 まで

「助け合い」は元気に知識をえることから「地域の助け合いをすすめていこう」いいですね。私は岐阜県本巣郡北方町に住んでいます。岐阜には民医連が少ない。鬼塚美智子氏の話聞きたかったです。町内自治会でも「助け合い」を中心にサロンが立ち上が

りました。まず参加者が元気になる、知識をえることから始めました。岐阜県本巣郡 河野 千尋 さん

雨の日でも楽しめることを探して

先日、ふと耳をすましているとカエルの鳴き声が



スムーズで暑い夏をのりきりたい！

スムーズに、さっそく作ります。きな粉、シナモン、ハチミツ、豆乳、さらに黒豆酢、黒豆など入れてます。いろんな野菜やヨーグルトで味に変化が出せるのでおもしろいです。これからもうろんな味に挑戦してみます。

中川区下之一色町 中島 淑恵 さん

西村 みな子 さん

第133回

クロスワードパズル

出題 大森 久紀
名南診療所所長

1	2	3		4	5	6	7
8			9		10		
11			12	13			
14		15		16			17
	18		19		20		
21				22			
23			24	25			
		26				27	

【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。グレイのマスには「ふれあい」の文字が入ります。

A	B	C	D	E	F	G	H	I
J	K	L	M	N	O	P	Q	

ヒント 小林一茶の俳句

よこのかぎ

- 1 大人で風邪をひくと通常、この科を受診します
- 4 いいかげんなことを言うことを「口から○○○○」
- 8 平安時代の伝統芸能、料理にも同じ名が
- 10 なきながら
- 11 両手、両足のこと
- 12 敵を支配下におくこと
- 14 カレンダーの別名
- 16 荷物の運搬や力仕事に従事する労働者
- 18 人気アニメ「○○○○しんちゃん」
- 20 外⇄
- 21 「世界一危険な基地」として移設先をめぐり、「最低でも県外」を求め、沖縄・
- 22 「朝餉」＝朝の食事
- 23 朝ドラ「あまちゃんヒロイン」の能年玲奈さんが、改名した名
- 24 削除・削減⇄
- 26 祝詞
- 27 たての22
- 28 辺野古への移設方針に大きな反対運動が起こっている
- 29 夏の間物詩、夕方から出かけます
- 30 コントロールできないことを、「制御○○○」
- 31 〇〇信号は、車は停まれ
- 32 芥川龍之介の代表作「蜘蛛の○○」

● ※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			
		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・金の皮膚科は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	

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		
	受付・診療時間		
		午前	長谷川
		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〉	

名南ヘルパーズぎすな		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		

名南訪問看護ぎすな		※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
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		

名南会 診療 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 発達相談（予約制）13:00～15:00 予防接種（予約制）15:00～16:00 一般小児17:00～19:00



昨年12月27日にオープンしたほんわか食堂(子ども食堂)は、回数を重ねるごとに参加者が増えています。中でも、一緒にお料理をしたい子が多く11時からエプロンに三角巾を付けた子どもたちがわいわいしながらやっています。包丁を持つ子どもたちは真剣です。(ママたちは冷や冷や)うまく切れた子は満面の笑み!小さい子は、ミニトマトのヘタを取るだけでも満足気。意外に男の子も多く、ホットケーキのデコレーションはさすが!でした。

食事を食べる時間には子どもたちや保護者の方で講堂がいっぱいになり、おかわりを何度もする子もたくさんいて、にぎやかな食事の時間になります。



名南病院講堂(会場)は、子どもたちの笑顔でいっぱい!!
ほんわか食堂(子ども食堂)開催の度に大盛況!!



食事の後は学生のボランティアさんと遊んだり、紙芝居を聞いたり、折り紙をしたり...2時までたっぷり遊んで帰ります。少しずつですが、地域の子どもの居場所として定着しつつあるような気がします。

「あいち子ども食堂ネットワーク」幹事団体として

先日6月24日に「あいち子ども食堂ネットワーク」も立ち上がりました。

ほんわか食堂もこのネットワークに参加して、周りの子ども食堂とも協力し、更に居場所作りを進めていきたいと思っています。

簡単!! 家で出来る有酸素運動
健康体操

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(^o^)/
暑い日が続きますが、皆さん体調崩してないですか?熱中症にはくれぐれも気を付けましょう。今回は家の中でできる有酸素運動を紹介します♪

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。
- ・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!!

スクワット

1セット10回が目安。
その日の体調に合わせてセット数を調整して下さい。

☆ 方法 ☆

① 開始時の姿勢



- ①足は肩幅より1歩広い程度に広げる
- ②つま先と膝は少し外側に向ける
- ③少し膝を曲げて伸ばしきらない
- ④お腹に力をいれてへこませる
- ⑤目線はまっすぐ前を向き、できるだけ遠くをみる

② 膝を曲げるポイント



- ①膝は90°の角度まで曲げる
- ②膝を曲げるときに息を吸って伸ばす時に息を吐く
- ③呼吸は止めない
- ④背中が丸まらないよう、常に目線はまっすぐ遠く
- ⑤つま先と膝が外側を向くようにする

豆 知 識

お腹が空いた状態で有酸素運動をすればより脂肪が燃焼するのでは??
と思っているならそれは大間違い!!!空腹状態になると、脂肪ではなく筋肉の糖분을優先的にエネルギーとして使用してしまいます。ダイエットのためなら、運動前にエネルギー摂取をしましょう。

癒しの絵コーナー



港区 浅見 登志美さん



健康レシピ

名南ふれあい病院栄養課
調理師 児玉 好秀



蒸し鶏のサラダ

*** 材料(1人分) ***

ササミ	50g
なす	40g
オクラ	20g

ゆずこしょうソース

ゆずこしょう	… 小さじ1/4
牛乳	… 大さじ1/2
はちみつ	… 小さじ1/4
醤油	… 少々

***** 作 り 方 *****

1人分当たり 40kcal 塩分量0.4g

- ①ササミはレンジに2分ぐらいかけ、冷めてから粗くほぐす。
- ②なすは縦に半分に切ってから1cmの厚さで斜めに切り、レンジに2分ぐらいかける。
- ③オクラはヘタを取り斜めに3等分に切り、レンジに2分ぐらいかける。
- ④ゆずこしょうの調味料を混ぜ、材料にかける。

● ポイント ●

ササミは低脂肪、高たんぱく。火を使わず手軽に作れます。



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 TEL052-692-2388

医療法人名南会人事室 担当: 中井