

ほんわか食堂 港区東築地で初開催

笑顔がいっぱい★ 90名で大盛況!!

めいなん

第514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

夏休みの8月19日、港区の東築地防災センターで初の『ほんわか食堂inみなと』を開催しました。

名南病院で開催している『ほんわか食堂』は8月6日に9回目を開催しましたが、

夏休みには何とか出来るのでは?と思っていたところに東築地の民生委員さんと話をする機会があり話が一気に進みました。

せっかくの夏休みだから楽しんでもらいたいと流しそ

以前から隣の学区の東築地でも: :
と聞いていました。
なかなか手が伸ばせずにいましたが

めんを計画し、調理に電気しか使えない状況も何とかクリアし、テレビの撮影もあり、

ドタバタしましたが、たくさんの子どもさんや保護者の方々が参加してくれました。

ほんわか食堂inみなとで、 流しそうめんにも子ども達の 歓声が響き大好評でした

ました。

ほんわか食堂に共感された病院前の港区東築地民生委員児童協議会 須藤会長が、ボランティアを兼ねて2回も見学され

今度は会場に学区の防災センターが広く設備や駐車場もたっぷり夏休み中にと学区の民生委員の役員さんに呼びかけ、共同で計画し実現しました。

地元の役員さん、ほんわかボランティアの方や職員等と早朝から大奮闘です。

すごく美味しい唐揚げ、温野菜サラダ、たっぷりのフルーツやデザート。食べた後は外で流しそうめんです。

小さな子もみんな夢中で真剣におはしを使って取れた時の

「やったー!」の笑顔、目の輝き、目の前で大きなスライカを美しく切り分ける栄養士の職員の姿にも子どもも大人も大喜びでした。

夏休みの想い出にもと、野菜フルーツをたくさん下さった市場の方を始め協力の輪が広がった開催でした。

核家族の多くなった子どもにみんなで食べると美味しい!楽しい!友だちが増える!輝く瞳を大切に守りたい輪を広げ続けたいの思いが深まりました。

名南健康友の会
役員 土肥 カツ子



今後は、10月14日(土)昼12時より東築地防災センターでほんわか食堂と『子ども食堂』に関する講演会(講師は中京大学の成教授)のコラボ企画も予定しています。是非、ご参加下さい。



みのり塾(学習支援)スタート!

8月から、夏休みの間は5回(夕方5時から7時まで)で名南病院の講堂にて、小中学生を対象に学習支援を始めました。

発起人は内科の小林医師。「子どもたちと一緒に勉強がしたいなあ。」の一言から始めることになりました。

初めの2回は誰も来なくて、淋しい思いをしました。3回目以降は延べ12人の子どもの参加が、勉強をしに来てくれて小林医師をはじめ友の会の講師の方や職員も一緒に、夏休みの宿題や教科書に向きあって、真剣でした。

休憩に友の会のボランティア

アさんが作ってくれた、おにぎりとお味噌汁を食べた時間。ぎりぎりまで頑張りました。

9月以降も子どもたちと一緒に、勉強をする環境を作っていきたいと思っています。



事例・制度

の紹介 ⑥

介護保険制度について

名南ふれあい病院居宅介護支援事業所 所長 井戸 優子

平成12年度から開始され、3年ごとに制度改正があります。
直近の改正は平成27年度でしたが、主な改正内容を振り返ってみます。

平成27年4月から実施

特別養護老人ホームの入所基準が原則要介護3以上になりました。

特別養護老人ホームへの新規入所は、原則、要介護3以上の方が対象となりました。ただし、要介護1・2の方でも、やむを得ない事情により在宅生活が困難な状況にあれば、新規入所が認められる場合があります。

平成27年8月から実施

一定以上の所得のある65歳以上の方は利用者負担が2割になりました。

一定以上の所得のある65歳以上の方が、介護保険サービスを利用したときは、利用者負担が1割から2割になりました。(64歳以下の方の利用者負担は1割です)
一定以上の所得→年金収入とその他の合計所得金額の合計が

単 身：280万円

2人以上：346万円

低所得の方で施設及び短期入所サービス(ショートステイ)を利用している方の
居住費・食費補助の適用要件に資産要件等が加わりました。

居住費(滞在費)・食費補助の適用要件に資産要件等が追加されました。
また、平成28年8月からは非課税年金(遺族・障害年金)があわせて勘案される
ようになりました。

適用要件→所得要件	住民税非課税世帯	+	資産要件(本人、配偶者のみ)
	別世帯に配偶者がいる場合は		預貯金等が一定額以下
	その配偶者も住民税非課税		単身で1000万円
			夫婦で2000万円

平成28年6月から実施

介護予防・日常生活支援総合事業(新しい総合事業)が開始になりました。

要支援1・要支援2の方が対象

介護保険サービスのうち、訪問介護(ヘルパー)・通所介護(デイサービス)が国の
事業から市町村による事業へ移行しました。

今回の改正は平成30年度です。本年5月に改正介護保険法が成立しました。
今後の動向にも注視していく必要があります。

名南会の医療・介護

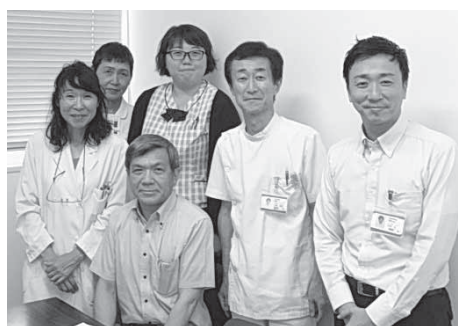
⑥

名南病院 事務次長 吉岡 奨

かかやすい外来を目指して
名南病院 外来フロアー会議

名南病院では外来看護・検査課・放射線課・医事課・薬局で集まり、外来フロアー会議を行っています。誰でも、いつでも、安心してかかりやすい外来を目指し、改善を進めています。外来フロアーで取り組んできた事を報告したいと思います。

院内のわかりやすさ、待合室の環境、待ち時間などです。なかでも待ち時間の改善は、名南病院の大きな課題の一つです。体調が悪い時に長時間待たされるのは、誰でも辛いものです。
待合室の案内を改善し、当日は来院された方から診察に案内できるように予約システムを見直しました。薬局では症状にあわせて順番の調整を行っています。



接遇の改善と、外来で困られている患者さんに対応する為に、職員による外来案内を開始しました。

「体調が悪いので横になって診察を待っていた」「栄養指導はどこで行うのか?」「先生に薬の変更の希望を伝えられなかった」「次の診察予約を取り忘れてしまった」「検査の後、次はどこに行けばいいの?」「症状が何科にかかったらいいかわからない」。外来フロアーには困っている患者さんがたくさんおられることがわかりました。また、看護師から医師への連絡を円滑に行うこともできます。今後は、入院希望に応えること、医療費の相談も出来るなど改善しながら継続していきたいと考えています。

また、コンピュータのトラブルを想定し、患者さんに出るだけ迷惑がからないようにするには、どうすれば良いかシミュレーションを行いました。カルテ、既往歴などがまったく見られない状況で、患者さんにとのような医療が提供できるのか、スムーズに案内するにはどうすれば良いか、緊急に高度な医療が必要な場合はどうするのか等、全部署参加で訓練を行いました。今秋にはトラブルシミュレーションを拡大し、大規模災害を想定した訓練も予定しています。

より安全に安心してかかることができる外来にするため、今後も取り組んでいきたいと思っています。



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

職員募集しています

●医師 ●看護師 ●介護福祉士・介護職員 ●薬剤師 ●調理助手
●臨床工学技士 ●看護助手

問い合わせ先 名古屋南区豊田5-15-18 TEL052-692-2388 医療法人名南会人事室 担当：小出



「普段忙しくてなかなか病院に行けない」「うちの父さん、なかなか病院に行きたがらないのよねえ。」という方に、健康友の会で毎年実施している郵送大腸がん検診をお勧めいたします！

申込み先：お近くの健康友の会役員か、健康友の会事務局 (692-7544) まで
料 金：名古屋市在住の40歳以上70歳未満の方500円
名古屋市在住の70歳以上の方…無料
上記以外の方 ……………1,030円

採取していただき、ポストに投函するだけで検査結果をお送りできます。

「忙しくて病院に行けない」と言う方は是非！

郵送大腸がん検診

名南・中川健康友の会

8/25・26日
金 土

中川反核平和盆踊り大会

8月25日(金)、26日(土)、待ちに待った中川盆踊りに名南健康友の会出店の焼き鳥のお手伝いに参加させて頂きました。天気は2日共晴れ晴れでようございしました。我が家の地域の道徳公園と違って、若い人、子どもさんがものすごく大勢で、出店はどこもかしこも大繁盛です。私達の焼き鳥も1日目は応援が少なかったというところもあって、てんでこ舞いの大忙し。でも楽しかったですね。2日目は応援も沢山見えてくれましたが、それでもてんでこ

名南健康友の会
新三条班 牧野 尚子



てんでこ舞いの大忙しも、楽しかった！



8月25日(金)、26日(土)の2日間、中川診療所の前の波花公園で「第33回反核平和盆踊り大会」が開かれました。2日とも天候にも恵まれ、たくさんの方に来て頂けました。

今回は、オープニングに双子姉妹ユニット「HANAMOMOMO」を招き、例年になく盛り上がりを見せていました。下記URLにお祭りの様子も載せてれています。

名南会からは25日は焼き鳥、味噌おでん、かけうどん。26日は焼き鳥、焼きそば、味噌串カツ、唐揚げポテトを出店しました。どれも盛況で完売御礼の札を出す事ができました。祭りのお手伝いをしてくれた皆さん、参加して下さいました皆様ありがとうございます！これからもお祭りが続けていけるよう応援して下さい！

中川健康友の会
中川診療所
通所リハビリテーション
理学療法士 杉山 政隆

「HANAMOMOMO」URL(<http://ameblo.jp/hanamomo2016>)

中川健康友の会

秋の行楽のお知らせ



お食事と温泉～くつろぎのひと時を！
南知多をゆったりと巡る
バスツアー！！

旅行日：11月26日(日)

参加費：一人5,500円予定(または食堂コース料理代を含む)

◎詳しくは次号のめいなん新聞&折込チラシをご覧ください。

10月以降の
行事予定

10/3(火) 11/7(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

10/14(土) 11/18(土) ほんわか食堂 inみなみ(子ども食堂)
12:00~
東築地 防災センター

10/15(日) 乳がん検診 日曜健診
9:00~
名南病院

10/21(土) 11/18(土) ほんわか食堂 inみなみ(子ども食堂)
11:30~
名南病院 講堂

10/27(金) 11/24(金) お食事サロン「ほっこり」
11:30~
ふれあいヴィレヂ1階

10/25(土) 秋の行楽 バスツアー
名南健康友の会

11/26(日) 健康チャレンジin大垣 9:50金山駅集合
(詳しくはチラシにて)
☆10月から11月まで毎週水曜日 健康チャレンジ
詳しくはチラシにて

健康まつりのお知らせ
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！～

歴史から見た町名(五十五) 尾鍋 昭彦

特別編(Ⅲ) 名古屋市の成立と行政区の変遷

① 名古屋市の成立と4区制の採用

名古屋市は、明治22年10月に生まれ、これまで明治11年の郡区町村編制によって「名古屋区」と呼ばれていました。前年の明治21年に市政町村制が発布されたことによるものです。

当時の市域は名古屋城を底辺として南にのびた逆三角形をしており、東西約4.93km、南北約5.45km、面積は13.34km²で、当時の市役所は南外堀町にありました。このあと、度々なる市域の拡張と、明治40年には当時の熱田町を編入し市の機能が次第に大きくなったために、明治41年に、東、西南、中の4区制が採用されました。

② 市域の拡張による10区制への移行

昭和10年には、愛知郡11町村、西春日井郡5町村の16町村の合併が行われ

③ 栄区が存在した戦争末期

その後、次第に戦争が激しくなり、昭和19年2月に、戦争に備えて避難や軍事を円滑にするための業務に対応する目的から、北区、栄区、瑞穂区の3区があらたに設けられ13区制となりました。戦後、栄区は人口が激減したこと、中區に吸収され、わずか1年9カ月でなくなりました。幻の栄区とも言えます。

④ 現在は16区制

戦後しばらくは12区制が続きました。昭和38年2月に守山区、緑区、50年2月には名東区、天白区が増設され現在の16区制となっています。明治22年市政を敷いたときから比べれば、現在の市域は25倍、人口は14.5倍と格段に大きくなっています。



▲地域の変換(明治22年10月～)

昭和38年2月に守山区、緑区、50年2月には名東区、天白区が増設され現在の16区制となっています。明治22年市政を敷いたときから比べれば、現在の市域は25倍、人口は14.5倍と格段に大きくなっています。

班会紹介

老後の豊かさとは？

御剣班
名南診療所
デイサービス見学

7月5日、名南診療所・通所リハビリテーションとデイサービス庵を友の会会員4人で見学しました。庵職員の見野さんが丁寧に説明してくれました。名南診療所健康まつりなど地域のひとと結び合つて事業が展開されていることが良くわかり、安心できる場所だなと思いました。

2カ所の施設で実際に利用されている様子に触れて、いつかは私にも訪れる老後のありようを考える時間になりました。「老後の豊かさとは」「自由に生きるとは」の問いはしばらく続きます。

御剣班 水谷 暎子



日/曜日	班会	班会内容	班会場所
12日(木)	14:00～ 豊田地域班	リウマチ・神経痛	ふれあいヴィレヂ
17日(火)	13:30～ コスモス班	内蔵脂肪	えがおたまり場
18日(水)	13:00～ なでしこ班	いつでも元気	えがおたまり場
26日(木)	14:00～ 中村班	免疫力を高める食事	ふれあいヴィレヂ
2日(月)	15:30～ 中根班	神経痛	会員宅
6日(金)	14:00～ 健康サロン遠源	頭の体操	遠源
10日(火)	13:00～ 絵手紙班	頭の体操	名南診療所2F多目的室
11日(水)	13:30～ コーポラス班	頭の体操	コーポラス集会室
12日(木)	10:30～ 名南診健康体操	健康体操	名南診2F多目的室
17日(火)	13:30～ 豊北・診療所合同班	風邪の予防	伝馬コミセン
20日(金)	14:00～ ひよこ昼班	血管を若く保つ食事	たまり場ひよこ
23日(月)	14:00～ 北原班	血管年齢を若く保つ	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	絵手紙	名南診療所
17日(火)	10:00～ たんぽぽ班	白鳥公園ウォーキング	白鳥公園
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

日/曜日	班会	班会内容	班会場所
5日(木)	13:30～ 道徳地域合同班会	食品添加物	名南わいわい広場
10日(火)	13:30～ 南木場班	いつでも元気	ほんわかルーム
11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
13日(金)	12:40～ 歌謡舞踊班	動脈硬化について	名南わいわい広場
19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(月)	13:00～ 囲碁教室	健康体操	名南わいわい広場
24日(火)	13:30～ ちぎり絵	健康体操	名南わいわい広場
26日(木)	9:30～ 新三条班	インフルエンザについて	会員宅
28日(土)	13:30～ 絵画教室		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
毎週水曜日	13:00～ 歌謡舞踊教室	歌謡舞踊	名南わいわい広場
名南病院地	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	ゆめつこ広場(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	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(毎週火曜日健康体操教室開催中) 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	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

※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

投稿 読者のひろば

平和のねがい、若い人
に引き継いで

長崎での原水爆禁止世
界大会に4名もの職員が
参加されるとのこと頼も
しいです。平和行進でもた
くさんのことを経験され
たり、学ばれたことと思
います。平和を望む力を若い
人にも引き継いでいただ
くことを願っています。

夫婦で50代満喫！
五十肩に腰痛、老眼と
アラヒフになり、色々老
化が進みますが、毎日の
ウォーキングと趣味のハガ
キ、大きな広がりとしてい
きたいです。

天日区 天白町
中澤 善吾 さん

キを書くことが私のルー
ティンとなっており、主
人とともに50代満喫して
おります。

三重県四日市市
若杉 ゆうこ さん

子どもの歯の打撲に
注意

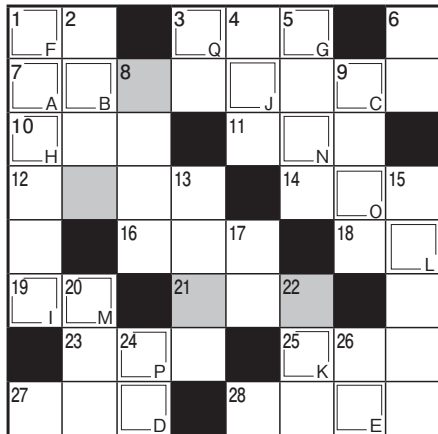
転倒などによる歯の打
撲について・・・二人
の幼児のママです。ころ
んと口をぶつけると、つい
ついで口の中を切つていな
い、歯が折れてないかは、
いつも気にしてました。打
撲については今回初めて
知りました。これからケ
ガをさせないのが一番です
が、ぶつけないかもしつ
かり気にしないといけな
いことがわかりました。

南区堤町
吉田 まり さん

第134回

クロスワードパズル

出題 大森 久紀
名南診療所長



【パズルの解き方】クロスを解いてA～Qにはいる文字を
順に並べて、出来た言葉を書いてください。
グレイのマスには「かたらい」の文字が入ります。

小林一茶の俳句

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

- たてのかぎ
- 1 油で揚げたサツマイモに糖蜜を絡めた菓子
 - 2 伝統芸能のひとつで、伊勢の国で正月に舞い踊ったのが発祥
 - 3 運動会や体育祭で定番、大〇〇跳び
 - 4 人口妊娠中絶
 - 5 トヨタの高級車
 - 6 損
 - 8 度量が大きく、思いやりがあること
 - 9 除夜の鐘は、〇〇〇〇の数だけ撞く(108回)と言われています
 - 13 老舗かねふくが運営する、〇〇〇ハーグとこなめ
 - 15 代表的な銘柄米で、由来は「越の国に光輝く米」
 - 17 地上
 - 20 マル」と終止符「」の2形がある
 - 22 一般に塔式建築に多くみられる、〇〇階段
 - 24 鎌倉の有名な土産、〇〇サブレ
 - 26 くぼ地に自然に水がたまった所

よこのかぎ

- 1 〇〇巻き卵、〇〇汁
- 3 巻き込まれたは大変、雪山で起こる自然現象
- 7 歌集「一握の砂」の作者
- 10 忍耐と同じ意味、〇〇〇に〇〇〇を重ねる
- 11 文化〇〇〇、世界〇〇〇
- 12 一度にたくさん食べて、お腹いっぱいになること
- 14 簀子
- 16 1 〇〇〇は正確に25.4ミリメートル
- 18 うなぎを食べる習慣があるのは、土用の〇〇〇の日
- 19 水→〇〇→金
- 21 〇〇〇くじ、〇〇〇探し、〇〇〇の持ち腐れ
- 23 犯人を逮捕するため、指名〇〇〇する
- 25 オリンピック前から始まる〇〇〇リレー
- 27 キャンプで張るものと言えば
- 28 「かくれんぼ」にさらに「鬼ごっこ」の要素を加えてた昔の遊び

● ※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)	午前	午後
名南ふれあい病院	受付 8:30~11:30 診療 9:00~12:00	受付 5:30~7:30 診療 6:00~8:00
は午前診のみ	※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

曜	日	月	火	水	木	金	土
午	内科1 内科2 内科3 内科4	三宅 中島 西村由 早川	小南 高木方 高谷 ○(第1,3,5)	小南 伊藤春 前田 丸茂	伊藤春 黒田 ○劉	三宅 小林 池井 成田	伊藤春/加藤(交代) 〇〇〇
前	小児科1 外科1 外科2 外科3	吉岡 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)	鈴木(乳腺・甲状腺) (隔週) (則竹・松原) 整形(竹中) ※整形(竹中)は 9:00~10:30
午後	特 診	ギブス外来 (竹中)	小児予防接種(外国) (第1,第3) 糖尿病外来(三宅)	こころ発達(吉岡) (第1,2,4,5)	ものわすれ外来(小林)	ピロリ・肝炎外来 (高木方)	
夜	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 山本 武藤 稲垣	※皮膚科 (火・木・金) 9:30~11:30	黒田 高木方 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) 夜診は水・金のどちらか
診	小児科1 外科1 外科2 外科3	伊藤康/外国 泌尿器(鶴田) 整形(長谷川) 整形(片山)	外国 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(深津/高木方)		

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	長谷川	小松 外科系(早川)	宇佐美	古田 リハ(家田)*	小松	山羽/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 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

曜	日	月	火	水	木	金	土
午前診	大森	山邊	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 **かたらいの里** ※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
中川診療所アヒまわり (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*1 長谷川	山口 佐々木	山口	山口/金光(交替)
午後	(往診)	山口			吉岡*2	山口	
夜診	山邊				大島		

*1 月の最終週は休診。 *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

名南会 診療案内

簡単!! 健康体操

家事をしながら体操

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^)
暑さも和らぎ、少しずつ過ごしやすくなってきましたね。
今回は家事をしながらできる体操、「ながら体操」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!!

★洗濯物を干しながら体操★

一度に行う目安
6秒×10回

- ①準備：洗濯物のカゴを床に置きます。
※腰が痛い人は台など高さを調整して下さいね。
- ②お腹に力を入れて、背筋を伸ばして立ちます。
- ③片足を半歩前に出します
- ④背筋をのびたまま膝を曲げてしゃがんで洗濯物を取り、立ち上がりします。
- ⑤次の服を取るときは、半歩前に出した足を逆にします。
※洗濯物10枚までを目安に。膝に痛みがあるときは無理をしないで下さい!

★キッチンでお尻しぼり体操★

一度に行う目安
10秒×3回

- ①背筋をしゃきっと伸ばし、お腹をへこませます。
- ②足のかかと同士をくっつけて、足を逆ハの字に開きます。
- ③かかからふくらはぎ、膝、太ももの内側同士をぴったり合わせる。
- ④同時に左右のお尻に力をこめて、これ以上縮まらないというところまで真ん中に引き寄せる。10秒間じゅっと絞こみます♪(余裕があれば)
- ⑤お尻を引き寄せた姿勢で膝を曲げずに背筋を伸ばします。
- ⑥お尻を後ろに突き出した状態でゆっくり30度まで体を前傾させます。
- ⑦4秒キープしたらゆっくり戻します。

口は健康の入り口シリーズ ⑦

～ホワイトニングについて～

はみんぐ歯科 歯科医師 金光 早苗

今世の中は空前のアンチエイジングブームですね。なんでもアメリカやヨーロッパでは歯を白くすることが社会的なステータスになるとか。当院でもホワイトニングを希望される方が増えています。当院はシステムとしてホームホワイトニング(家で患者さん自身が行って頂く方法)を採用しています。治療の流れは、歯のクリーニングを終えた後、患者さんの歯型をとり患者さんに合ったマウスピースを作ります。自宅に持って帰ってもらい、処方されたホワイトニングジェルをマウスピースに塗布し就寝中装着してもらいます。この作業を2週間続けてもらい終了となります。個人差はありますがホームケアとは思えないほどの白さになります。ただこの白さは1年すると後戻りします。個人差がありますが喫煙される方、ワインを好んで飲まれる方は要注意です。他にもお茶、紅茶、カレーなどで着色しやすいです。美白用歯磨剤で歯を磨くことをお勧めします。ご希望される方はお気軽にご相談ください。ちなみに自費診療となります。



歯科医師 金光 早苗

<歯科衛生士募集!>

衛生士学生対象の奨学金制度もあります!
お問い合わせ・見学は電話691-6480
岩瀬まで

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

TEL 052-691-6480

〒457-0016 名古屋市南区汐田町3-15

呼称はみんぐ歯科

TEL 052-811-4182



今回、原水禁世界大会に参加させて頂き、平和や核兵器について考える機会となりました。長崎出身であることから、平和の学習や原爆の被害について学んできたが、この

様な体験ができて、改めて戦争・核兵器の恐ろしさ、平和であることの大切さを実感しました。幼いころから学んできたことですが、遺碑巡りや、



左から2番目が野本さんです。

いま自分にできることは何か?

名南病院4階看護師

野本 美波

原水爆禁止世界大会
(8/7-9長崎)
に参加してきました

港区 浅見 登志美さん



癒しの絵コーナー

今でも苦しむ人々の話は、自分が今まで感じていた以上の恐怖や違った恐ろしさを感じました。今、自分が出来ることは何なのか考え、今後は平和のために活動されている方々や被害にあった方々の思いを、今後は伝えていく立場として行動していきたいと思いました。

健康レシピ

名南ふれあい病院栄養課
調理師 井上 信

ジャガイモと赤パプリカのスパイシーきんぴら

材料(1人分)

- ジャガイモ…………… 1/2個
赤パプリカ…………… 1/2個
サラダ油…………… 大さじ1
① オイスターソース・酒…………… 各小さじ1
カレー粉…………… 小さじ1/2
粗挽き黒胡椒…………… 少々

***** 作り方 *****

1人分当たり 77kcal

- ① ジャガイモは太めのせん切りにして水にさらして水気をふく。パプリカは斜めの薄せん切りにする
- ② フライパンに油を熱しジャガイモを炒めジャガイモがやや透き通ったら①を加えパプリカを入れ炒める

●ポイント●

カレー粉をしっかり炒めるとカレーのコクがでて good!!! ごはんのおかず・おつまみにも良いですよ!

●食べて健康、免疫力UP!!●

カレー粉には糖質の代謝を助けエネルギーを作り出し疲労回復・新陳代謝を促進させます。またカリウムも多く含まれ高血圧の予防にも役立ちます。