

🏠 暮らせてよかった!! 🍀🍀 入居者の笑顔あふれる施設へ

🌸 住宅型有料老人ホームひなたの様子 🌸

めい なん

第518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



大きなクリスマスケーキに
につこり



筆者水家(管理人)
さんによるハーモ
ニカ演奏

一昨年9月にオープンし、入居は10月から始まりました。昨年中は、契約2人、体験・短期2人で年末は、入居者がなくお休みすることになりました。2017年は、1月から順調に入居者が増えていきました。それに合わせて、友の会のさわやか体操・ヨガなどひなたを使って活動をするようになり入居者も参加するようになりました。3月「助けあいまい会」が、車イス講習会を開催しました。デイケアに行かない日は、退屈になるので、時々管理人が、ハーモニカを吹いてみなさんと一緒に歌を唄ったりして楽しむ企画が始まりました。4月から火曜・



ボランティアでお寿司
屋さん(緑区)も来所
したつみ

げたての天ぷらを楽しむ企画で大変喜ばれました。9月は流しそうめん、10月はひなた祭りと銘打って、バーベキュー大会、少

開催。コーヒーを飲みながらみんなで歌を唄いました。8月ひなた運営懇談会を開催し、入居者のみなさんから要望も聞いて、資源ゴミ回収ボックスの設置や電子レンジを早速用意しました。



夏は流しそうめんと
バーベキュー

木曜にボランティアの協力でコーヒースロンも始まりました。5月は、中川診療所健康まつりにひなたも参加、三味線・ハーモニカで歌声喫茶を



天ぷらも提供
されました

診療所・デイケア・ヘルパーステーション・ケアマネが協力しあって、入居者が自分らしい生活が出来るようサポートし



しお酒も飲んで気分は最高です。11月ひなた一周年記念企画「老人ホームひなたの役割」について管理人が話をしました。ひなたでは、食事の時は、お互いに声を掛け合い、ご飯を配ったりするなど、一人はみんなのために、みんなは一人のために、助け合いの生活になっています。



ています。何時かわかりませんが、必ずお迎えが来ます。その前にやり残したことがないように、目標・希望・願いを持って生きることが出来る施設がひなたです。みなさんの色々な思いがかなうことが、ひなたの魅力となり、素敵な施設として成長していきます。



日本国憲法13条で幸福を追求する権利を保障しています。この権利行使して「ひなたで暮らせて本当に良かった。幸せだった」と言えるように、これからの人生を大いに楽しみましょう。



今の憲法を守るという対案！ (2面特集)

特集

今の憲法を守るからこそ対案！ 憲法の生きる政治を求めて

憲法を生かす全国統一3000万署名にご協力ください

このまま憲法改正に向かっているの？

2020年に新憲法施行を目指すとの安倍首相の発言から、具体的に改憲に向けてのスケジュールに明らかになってきました。現在国会では改憲勢力と言われる与党とその他補完野党が全体の3分の2を超える議席を保有しており、改憲発議に向けてその動きは加速してきています。

今一度、改憲勢力の考えている憲法の中身を見て、本当にこのまま改憲に進んでいいのか考えましょう。

特に注視したい2つの項目(9

条・緊急事態条項

*自衛隊の書き加えで終わらない

まず、憲法9条について、法律の世界では後法が優先するとされており(法律と法律の内容が相互に矛盾・抵触する場合には、時間的に後に制定された法律が、時間的に先に制定された法律に対して、優先的に適用されること)、自衛隊を規定する文言が後に書き加

わることにより、今の自衛隊は安保法制で海外での武力行使を認められた存在ですので、実質戦力の不保持をうたっている9条1項・2項が無効になってしまいます。

*緊急事態条項は危険と隣り合わせ

緊急事態条項は首相権限を強

憲法を変えたいと思っている人達の変えたい内容とは？

自民党改憲草案ではすべて人

間は生まれながらに自由かつ平等で、幸福を追求する権利をもつという現在の憲法のもととなっている思想を変えようとしています。

個人の人權を大幅に制約し、国の決めた秩序の中で生きられる人に対して人權を認めるといった内容になっています。

今の憲法の生きる政治への転換こそ

私たちが求める姿です

私たちの権利を制限し、軍隊を

規定するのはなぜでしょうか？

北朝鮮や中国の軍事路線も許せるものではないですが、欧州諸国もそのような対応をしているように、武力ではテロも戦争も根絶できないと私たちは考えています。

私たちは、国民主権・平和主義・

まずは発議をさせないことが大事！

憲法改正は最終的に国民投票にて確定されます。仮に発議されても国民投票で頑張ればいいではないかと考えられますが、現在の法律では自治体の住民投票とは違い、有効投票率の規定がありません。全有権者の半数ではなく、全

北朝鮮や中国の軍事路線も許せるものではないですが、欧州諸国もそのような対応をしているように、武力ではテロも戦争も根絶できないと私たちは考えています。

私たちは、国民主権・平和主義・

まずは発議をさせないことが大事！

憲法改正は最終的に国民投票にて確定されます。仮に発議されても国民投票で頑張ればいいではないかと考えられますが、現在の法律では自治体の住民投票とは違い、有効投票率の規定がありません。全有権者の半数ではなく、全

層強めていきます。

名南会では6000筆を目標に取り組みを進めています。

名南病院・名南ふれあい病院・名南診療所・中川診療所では窓口や友の会スペースで署名コーナーを作っています。また外来行動などで皆さんに署名の協力をお願いしています。

名南・中川健康友の会でも班会や地域訪問などで社員・友の会の皆様に署名のお願いにうかがいます。

皆さまも是非ご家族や周りのご友人などにお声掛けいただくなど、署名にご協力ください。

地域で力を発揮したいドクター、
未来のドクター募集しています!!

医師募集のご案内

名南病院事務次長 吉岡 奨

●名南会では名南病院をはじめ各事業所機能を拡大するため医師を募集しています。

医療法人名南会は、名南病院、名南ふれあい病院、名南診療所、中川診療所を中心に、「地域で誰もが安心して健康で暮らしていける」「無差別平等の医療実践」を目指して、地域に誇る9,000名を超える方々が加入する名南・中川両健康友の会とともに、地域に根差した医療の実践を目指しています。そのため、従来の機能に加えて地域包括ケア、在宅医療、救急医療にも、より力を発揮したいと考えております。しかしながら全国的にも恒常的な医師不足に悩まされており、後継者を育成するう

えで大きな困難が生じています。

みなさんのご親族や知り合いで地域で共に頑張ってくれる医師の方がいらっしゃいましたら是非ご紹介ください。病児保育や院内保育所など、子育て中の女性医師が働きやすい職場環境です。また医師後期研修制度もございます。常勤、非常勤問わず募集しておりますので、ご連絡をお待ちしております。



●医学生(医師志望の高校生)をご紹介します。

名南会では、将来医療人としての道を歩もうとする学生を応援しています。医師をめざし医学部への進学を検討している高校生の方には「高校生1日医師体験」、医学生の方たちには、夏休みなどの長期休暇等を利用し、希望に応じた臨床実習の受け入れや愛知県の各大学医学部の授業の一環として地域・在宅実習などを受け入れています。また、将来、地域に根差した医療に従事

し、住民とともに健康を守る、健康をつくる活動を担う名南会の医療と運動の趣旨に賛同する学生に対し、奨学金制度を設け経済的な支援を行っています。

愛知民医連奨学金制度

将来、愛知民医連の各法人で働く意思のある医学生の方であれば、どなたでも月額10万円を限度としてご応募いただけます。返済免除制度もございます。

連絡先：☎0120-193-666
愛知県民主医療機関連合会



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

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



天白は、支部も班もありませんでした。「班」か「支部」の結成をと、中澤善吾・中澤香保子、宮地四郎、加藤平雄の4氏が呼びかけ、「天白地域懇談会」を11月22日に相生コミセンで開催しました。

健康チェック(血圧・体脂肪・骨量測定)、「免疫力を高める食事」についてのミニ学習を名南ふれあい病院の山田管理栄養士が、「名南会の活動」について平松名南会常務理事が報告しました。

懇談では、異口同音に、名南病院と自分との関わり、家族との関わりが話され、「大変お世話になってる」と話されました。ぜひ、「引き続きこうした会を」の要望が出され、平松常務理事から、「天

天白区で、「友の会」支部結成への第二步が！

白支部をつくりましょう。来年、名南会総会前にも懇談会を開催しましょう」とまとめられ、お互いに確認していました。

天白区久方
加藤 平雄
(名南会相談役)



中川健康友の会

「助けあいまぐろ」

中川診療所への通院送迎をはじめました!!

80代の女性会員からインフルエンザの予防接種を受けたいたが歩行困難で困っているという相談があり、11月29日(水)診療所の車で支援会員の近藤さんにご自宅へ診療所を送迎。この日は、2人の会員さ

んの通院送迎を行います。この間、利用した会員は12人、上記以外に月命日ごとに仏花と饅頭を買って届け、お寺さんのお茶出しをする。草木の手入れ、ベランダの片付けと支援内容は多種多様です。



中川診療所に到着、ゆっくり降りて下さいね(K)、ありがとう、助かりました。



名南健康友の会 お助けプロジェクト

はじめての清掃支援に うかがいました

お助けプロジェクトを立ち上げてしばらく経ちましたが、以前より利用のご希望のあった方のお宅へようやく支援に入ることができました。

お助け隊(支援に入るボランティアさん)の男性メンバー2名でお宅訪問しました。

お助け隊として
お助け隊として初めて利用希望の会員さんのお宅に伺いました。

利用者の声

介護保険で利用できない所を丁寧に対応していただきました。体の悪い私は嬉しく思っています。(中村さんからは早速次回のご利用相談もいただきました。)

氷室町 中村さん

ご希望を頂いていた電灯の傘の掃除では3カ所を掃除しました。汚れの落ちにくいところは重曹を使用しての水拭きと乾拭き。汚れが思ったよりきれいに取れて感動。クーラーの上部は埃を掃除機で吸い取って水拭きをしました。およそ1時間の作業でした。

支援にうかがった当日は風も冷たく、思ったより寒さが身に堪えました。寒い時期の支援は充分な寒さ対策をして行かなければと学んだ経験でした。

豊北班 北方 茂信

干支折り紙教室

12/6(水)

名南病院講堂



毎年年末の恒例になっている干支の折り紙教室。今回は「戌」を皆で折りました。設計図を見ながら、講師の尾鍋さんによる説明や手ほどきを受けながら、着々と2枚の紙(今回は紙を2枚使用して1体の戌を完成させます。)が、戌の形になっていきました。

2月以降の 行事予定

★ 2/6(火) 3/6(火)

名南診療所
お食事サロン
名南診療所2階 多目的室



★ 2/17(土) 3/17(土)

ほんわか食堂
(子ども食堂)
名南病院 講堂

★ 2/23(金) 3/30(金)

お食事サロン
「ほっこり」
ふれあいヴィレヂ1階



2018年
★ 2/8(木)

大須演芸場鑑賞会



みんなで楽しく
新年を迎えましょう!!

10:15
(入場予定時刻)

場所:大須演芸場



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(五十九)尾鍋 昭彦

陽明町 (ようめいちよう) (瑞穂区)

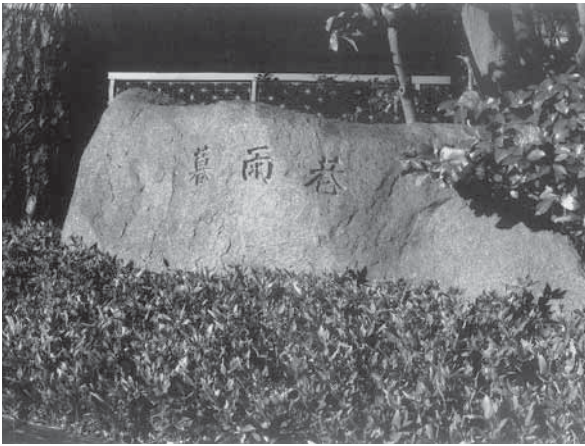
陽明町は、昭和8年南区青山町（現在は存在しない）、弥富町の一部より成立し、その後の行政区の変更ににより、昭和12年に昭和区、19年に瑞穂区となつて現在に至っています。

町名は日射しの良い土地柄であることから名付けられました。陽明町2丁目に善進寺という寺があります。これは、明治2年に千葉県市川市にあった日蓮宗大本山法華経寺の善進坊をここへ移して開いたものです。この寺では毎年土用丑の日に「すりばち灸」という行事が行われていました。これは、明治時代中期に日達上人が考案したもので、すり鉢をさかさにして頭にかぶせ、その上から灸をすえると頭痛によく効くと云うものです。

この寺の本堂の西北の庭に切支丹灯笼がありますが、いつ頃からここにあり



▲善進寺本堂 かつて「すりばち灸」という行事が行われていた



▲暮雨巷 現在は旧東海銀行の施設となっている。この碑の奥にある

11月25日日本ガイシレセプションホールで開催された「みなみシニア大集合」で、レッツ☆スマイル隊がシニア特別賞を受賞しました。

私たちはこれからも地域の健康が向上するよう、7月から毎週火曜日（10：00～）に豊田本町駅前のトスカでスマイル体操とタオル体操などの体操に加え、「いきいき百歳体操」を実施していきます。お近くの方はぜひ気軽にご参加ください。

名南健康友の会
副会長 北方 茂信

表彰を受けて

今から2年前に南保健所を母体により上げられたスマイル体操が、今では医療機関にも支えられて地域に根を下ろすことができましたと思っています。スマイル体操発足から携わって来た私たち7名が表彰されることにな

り喜びは入りました。今後は健康に留意し、シニアスマイルと言われる様に努力し、地域に貢献できればと思っています。



豊北班 安田 恵美子

2018年2月予定表

名南病院地域					名南診療所地域				
日/曜日	班 会		班会内容	班会場所	日/曜日	班 会		班会内容	班会場所
8日(木)	13:30～ 道徳地域合同班会		大須 初笑いへ		3日(土)	13:00～ひまわり班		続く咳と病気	会員宅
8日(木)	13:30～南木場班		大須 初笑いへ		8日(木)	14:00～ 豊田地域班		大須 初笑いへ	
9日(金)	12:40～歌謡舞踊班			名南わいわい広場	20日(火)	13:30～ コスモス班		頭の体操	えがおたまり場
14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	21日(水)	13:00～ なでしこ班		動脈硬化について	えがおたまり場
15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(木)	14:00～ 中村班		花粉症について	ふれあいヴィレチ
22日(木)	9:30～新三条班		いつでも元気	会員宅	2日(金)	14:00～ 健康サロン遠源		肩こり体操	遠源
24日(土)	13:30～ 絵画教室			名南病院講堂	8日(木)	15:30～中根班		大須 初笑いへ	
26日(月)	13:00～ 囲碁教室		健康体操	名南わいわい広場	8日(木)	10:30～名南診健康体操		健康体操	名南診2F多目的室
27日(火)	13:30～ ちぎり絵			名南わいわい広場	13日(火)	13:00～絵手紙班		コグニサイズ	名南診2F多目的室
毎週月曜日	13:00～ 囲碁教室		囲碁	名南わいわい広場	14日(水)	13:30～ コーポラス班		8020歯を丈夫に保つには	コーポラス集会室
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	16日(金)	14:00～ ひよこ昼班		脳トレ体操	たまり場ひよこ
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	20日(火)	13:30～ 豊北・診療所合同班		笑いヨガ	伝馬コミセン
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」	26日(月)	14:00～ 北原班		いつでも元気	たまり場ひよこ
	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	第4木曜日	14:00～ 編み物同好会		編み物	名南診療所
		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	第2,4火曜日	14:00～ 絵手紙教室		絵手紙	名南診療所
		ふれあい喫茶	第1,2火曜日 10:00～11:30	ふれあい病院1F ロビー	20日(火)	10:00～ たんぽぽ班		体重・体脂肪チェック	
	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	毎月第4 土曜日	13:00～ 囲碁の会		囲碁	ひなたホール
		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) 健康体操と健康チェック	内田橋トスカ	毎週水曜日	15:00～ さわやか体操班		健康体操	ひなたホール
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	毎週土曜日	14:00～ ヨガ班		ヨガ	ひなたホール	
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	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

※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

2018年2月予定表

簡単!!
健康体操

健康クイズ

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！寒さも一段と厳しくなってきましたが、みなさん体調を崩されていませんか？バランスの良い食事と規則正しい生活を心がけて元気に過ごしましょうね♪♪ 今回は健康にまつわるクイズを出していきます(*^_^*)

①睡眠時間が長いほど、血管の健康には良い！→×

理由：睡眠時間は6～7時間がベストといわれています。多すぎても少なすぎても血液に含まれる脂肪のバランスが崩れてしまいます。

②お酒を飲むと血管がもろくなる→×

理由：一概にお酒がダメとはいえません。適度な飲酒は血管の健康にも○ただし、飲み過ぎは厳禁です！

③動脈硬化を改善するならジョギングやウォーキングよりも筋トレに力を入れるべきだ→×

理由：軽い負荷で長時間続ける有酸素運動は動脈硬化の幅広い原因に効果があるといわれています。

④魚を多く食べる人は動脈硬化を原因とする心筋梗塞や脳卒中による死亡率が低い→○

理由：特にサバやカツオなどの青魚の脂は動脈硬化予防に役立つといわれています。

⑤一度老化した血管は若返らすことはできない→×

理由：血管の老化とされるのが動脈硬化。多くは生活習慣の工夫で改善できます。

⑥血管のしなやかさは検査では測定できない→×

理由：PWV、CAVI、FMDといった検査で動脈のしなやかさの測定ができます。

口は健康の入り口シリーズ ⑧

唾液について

はみんぐ歯科 歯科医師 金光 早苗

寒い日々が続いておりますが皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか？冬は乾燥のシーズン。お口の中も乾燥しがちですね。今日はお口の中の最強の免疫能である唾液についてお話ししたいと思います。まず唾液の役割ですが、主に4つの重要な役割があります。第一にムチンなどの蛋白により口腔粘膜表面を被覆し、バリアとなって外的刺激から生体を保護し、潤滑させる。第二に食物や細菌残渣が停滞しないように口腔内を洗浄し、清掃する。第三にリゾチーム、ペルオキシダーゼ、ラクトフェリン、ヒスタチンなどの抗菌物質により細菌やウイルス感染から生体を防御する。第4に口腔内のphを調整し、歯・歯周組織・粘膜を保護する。このように唾液はお口の健康には欠かせない存在です。よく虫歯の多い人に唾液の分泌が悪い人を見受けられます。ドライマウスになりますと以下のような様々な症状を呈します。口の中が乾く。喉や舌がヒリヒリする。口内炎・口角炎がよくできる。夜中にのどが渇く。味覚がおかしくなった。虫歯になりやすい。口臭がひどくなった。食べ物が飲み込みにくいなど。原因としてはいろいろなことが挙げられますが高齢者に多いのはお薬の副作用です。他にシェーグレン症候群、糖尿病、腎・肝・胃腸病などの全身疾患、更年期障害などが隠れている場合があります。たかが唾液と思わず唾液の重要性を再認識することが大事です。



歯についてのご相談・診察予約は

医療法人はみんぐ

〒457-0843 名古屋市南区忠次1丁目1番1号
むしばゼロ

はみんぐ歯科

TEL 052-691-6480

〒457-0016 名古屋市南区汐田町3-15

呼続はみんぐ歯科

TEL 052-811-4182

たくさんのお子さんが参加してくれました



ほんわか食堂1周年!!
子どもだけでも入れる食堂

2017年12月27日 名南病院講堂にて『ほんわか食堂 1周年』が開催されました。
一周年という事もあり、子どもたちと一緒にケーキをデコレーションしました。11時にはエプロンと三角巾を持った子どもたちが20人程集り、みんなでクリームを塗ったりイチゴやフルーツを飾ったり：素敵な

ケーキが出来上がりました。美味しい食事みんなで食べるとさらにおいしく、笑顔がいつぱいの『ほんわか食堂 1周年』となりました。ケーキの材料や食材の提供をしてくださった方や昨年ほんわか食堂にカンパして下さった方に感謝しつつ、今年も居心地の良い居場所を目指していきたいと思っています。

港区 浅見 登志美さん



癒しの絵コーナー



生クリームでケーキの飾りつけ

健康レシピ

名南ふれあい病院栄養課 調理師 二川 有



ロール白菜

***** 材料(1人分) *****

白菜..... 2枚
鶏挽肉..... 60g
絹豆腐..... 30g
玉葱..... 30g
人参..... 10g

(合わせ調味料)

だし
水..... 120cc
酒..... 10cc
みりん..... 10cc
砂糖..... 10g
醤油..... 15cc

***** 作り方 *****

1人分当たり 268kcal 塩分1.2g

- ①白菜の大きめな葉を根元から切り、沸騰した湯に入れ少し柔らかくなった後取り出し、氷水に入れる。
- ②玉葱、人参はみじん切りにして、油をひいたフライパンにかけ火が通るまで炒める。炒めたらボウルに入れて粗熱を取る。粗熱が取れたら豆腐、挽肉を入れてよく混ぜる。
- ③白菜を軽く絞る②で混ぜた具を白菜の上にのせて巻く。巻いたら爪楊枝でとめる。
- ④鍋に合わせ調味料を入れて沸騰したら、巻いたロール白菜を爪楊枝でとめた側が下になるように入れて、お肉に火が通るまで火を入れる。お肉に火が通ったら味を整えて完成！

● 健康豆知識 ●

白菜に含まれるミネラルの中にモリデブンという成分があります。モリデブンは体内の代謝や有害物を分解する酵素の成分です。造血作用があることから血のミネラルと呼ばれています。