

2月~3月名南会協同基金 「積立通帳をつくろう!」 キャンペーン

コツコツ積立で、
かかりやすい
病院・施設づくり



第519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
TEL:052-692-2388

**名南会協同基金 積立通帳
つくろうキャンペーン**

毎月、毎月や年金額に積み立てを定期的にご協力いただける場合...
「積立通帳」がとっても便利!!!

名南会協同基金 積立通帳
積立金額 24,000円コース

★つくろうキャンペーン★
2/1~3/31の間に積立通帳を作った方には、積立を
プレゼント致します!! この機会にぜひご協力ください。
*毎月1口2000円以上の積み立てを1口以上ご実行ください。

お申込・お問合せは職員・受付窓口まで
お気軽にお尋ねください。

医療法人名南会
名南・中川健康の会
TEL:052-692-2388

医療法人名南会では皆さんから協同基金のご協力を頂くことで、医療・介護設備、医療機器の更新をおこない、誰もが安心してかかる無差別平等の医療・介護施設の充実をすすめてきました。2018年度に行われる医療・介護報酬同時改定ではさらに医療・介護経営は厳しい状況にさらされることとが予想されており、また、安倍政権の推進める自助・相互扶助による自己責任の地域包括ケア政策により、行き場を失う要介護者、患者が増えてきます。これまでも増して、無差別平等の医療・介護をすすめる、安心して暮らせるまちづくりの取り組みが重要になってきます。

そこで、より一層多くの方に協同基金にご参加いただき、名南会の医療・介護の充実を図りたいと、2月から3月にかけて「積立通帳をつくろう!」キャンペーンを実施しています。

各事業所や地域の中で宣伝グッズを使ってのお知らせや、キャンペーンならではの取り組みを実施しますので、外来などでお声をかけた際などは是非お話を聞いてください。

医療法人名南会では皆さんから協同基金のご協力を頂くことで、医療・介護設備、医療機器の更新をおこない、誰もが安心してかかる無差別平等の医療・介護施設の充実をすすめてきました。2018年度に行われる医療・介護報酬同時改定ではさらに医療・介護経営は厳しい状況にさらされることとが予想されており、また、安倍政権の推進める自助・相互扶助による自己責任の地域包括ケア政策により、行き場を失う要介護者、患者が増えてきます。これまでも増して、無差別平等の医療・介護をすすめる、安心して暮らせるまちづくりの取り組みが重要になってきます。

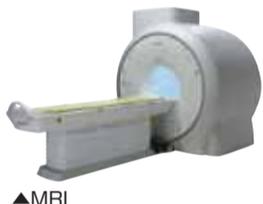


- * 積立通帳を作り、協同基金に貯金感覚で参加して頂ける制度です。
- * 1口2,000円以上から、年金月や受診月、その他都合に合わせて積み立てることができます。
- * 2月から3月で新しく積立通帳を作った方や、既に通帳をお持ちの方で期間中に積み立てをした方には粗品を進呈します。

名南会協同基金 積立通帳

積立金額 24,000円コース

医療法人名南会 本部事務局 TEL:052-692-2388



▲MRI



▲名南ふれあい病院



▲名南病院



▲住宅型老人ホーム「ひなた」

協同基金は具体的にどんなことに使われるの? *

- * 私たち民医連は地域のみなまでお金を出しあって医療・介護施設を作り、誰もが安心してかかる医療・介護をすすめています。
- * 協同基金は医療・介護施設、設備の建設や更新の為に使われる、地域の皆様からお借りする借入金です。
- * 寄付ではなく、名南会が皆様よりお借りしているお金なので、必要に応じてご返金します。

安倍9条改憲 NO!

憲法を生かす全国統一3000万署名取り組みがすすんでいます

年末の新聞には署名を折込み、先月号では皆さんに協力を呼び掛けた3000万署名は地域の皆さんからの持ち込みや、友の会による地域訪問行動、待合室での外来行動などでこれまでに1200を超える方々からのご協力が寄せられています。

名南会全体の目標は5月までに6,000筆です。「積立通帳をつくろう!」キャンペーンに合わせて、署名の声かけも一層強めてまいります、お手元に署名用紙がある方は名南会事業所にお立ち寄りの際などに是非一筆でもご署名の上、お持ちよりください。よろしくお願いいたします。



▲地域訪問のようす(名南診地域)

花粉症について

名南病院薬局 薬局長 澤井 宏典

今年もスギ・ヒノキ花粉の飛散シーズンがやって来ました。今年のスギ花粉飛散開始は例年なみで愛知では2/15くらいにスギ花粉の飛散が始まり、3月上旬から中旬がピークとなりそうです。また飛散量は例年に比べるとやや少ないですが、昨年と比べると愛知は非常に多く飛ぶことが予測されています。毎年花粉症に苦しんでいる方は早めに受診して薬を内服しましょう。症状が起きてからより起こる前から内服すると症状が軽く済むと言われています。なお治療薬には内服薬、点鼻薬、点眼薬があり症状にあわせて処方されます。通常は抗アレルギー薬や抗ヒスタミン薬を使用しますが、ひどい場合ステロイドが用いられることもあります。特に抗アレルギー薬や抗ヒスタミン薬は眠気や口渇などの副作用が現れることがあり注意が必要です。近年スギ花粉から抽出したエキスを原料とする減感作療法薬(当院で出すことはできません)が開発され治療が行われています。



ご予約・お問い合わせは

- 名南病院/フリーダイヤル: 0120-10-3171・☎052-691-3171
- 名南ふれあい病院/☎052-691-0041 ●名南診療所/☎052-691-2497 ●中川診療所/☎052-301-2631

お急ぎ 下さい!!

名古屋市から届いている
特定健診受診券や無料クーポンの期限は
H30年3月31日までです

一年に一度の健康診断やがん検診で健康チェックをしましょう。名古屋市にお住まいの方は、各種がん検診もお勧めです。肺がん検診は胸のレントゲンを撮るだけ。大腸がん検診は二日分の便を採るだけ。胃がん検診は胃カメラかバリウムの検査(胃カメラもワンコインになりました)。

50歳以上男性は前立腺がん検診もあり採血のみで特定健診と一緒に受ければ採血は一度だけです。女性は乳がん検診が二年に一度マンモグラフィと触診とエコーが受けられます。骨粗鬆検診も。今年度、まだ受けられていない方は是非3月までに受けて下さい。

“無料クーポン対象”とは?

名古屋市委託事業が行っている500円かかる健診代が無料になったり、500円以上の健診代が発生する方は500円で実施できるクーポン券になります。対象者は、生年月日により異なるため、下記の一覧を利用して下さい。



対象の方には、名古屋市より無料クーポンが届きます。是非、ご利用下さい。

◆2017年度 大腸がん検診無料クーポン対象者一覧

年齢	生年月日	金額
40~41歳	S51(1976)/4/2 ~ S52(1977)/4/1	無料
45~46歳	S46(1971)/4/2 ~ S47(1972)/4/1	無料
50~51歳	S41(1966)/4/2 ~ S42(1967)/4/1	無料
55~56歳	S36(1961)/4/2 ~ S37(1962)/4/1	無料
60~61歳	S31(1956)/4/2 ~ S32(1957)/4/1	無料

◆2017年度 乳がん検診無料クーポン対象者一覧

年齢	生年月日	金額	
		2方向	1方向
40~41歳	S51(1976)/4/2 ~ S52(1977)/4/1	無料	無料
45~46歳	S46(1971)/4/2 ~ S47(1972)/4/1	無料	無料
50~51歳	S41(1966)/4/2 ~ S42(1967)/4/1	500円	無料
55~56歳	S36(1961)/4/2 ~ S37(1962)/4/1	500円	無料
60~61歳	S31(1956)/4/2 ~ S32(1957)/4/1	500円	無料

◆2017年度 骨粗鬆症検診無料クーポン対象者一覧

年齢	生年月日	金額
40~41歳	S51(1976)/4/2 ~ S52(1977)/4/1	無料
45~46歳	S46(1971)/4/2 ~ S47(1972)/4/1	500円
50~51歳	S41(1966)/4/2 ~ S42(1967)/4/1	無料
55~56歳	S36(1961)/4/2 ~ S37(1962)/4/1	500円
60~61歳	S31(1956)/4/2 ~ S32(1957)/4/1	無料
65~66歳	S26(1951)/4/2 ~ S27(1952)/4/1	500円
70~71歳	S21(1946)/4/2 ~ S22(1947)/4/1	無料



健康診断のご予約は、各事業所受付窓口もしくはお電話で承ります。
医療法人名南会 健診担当者一同

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



くらしの法律相談

名古屋南部法律事務所

弁護士 勝田 浩司



遺言が無い場合の遺産相続

Q: 両親が亡くなり、遺産として不動産と銀行預金が残されました。遺言はありません。相続人は私たち兄弟二人だけですが、どう分ければいいのですか。

A: お二人で話し合って遺産分割協議書を作り、法務局で登記を、銀行で預金の払戻しをして下さい。話し合いがつかない時は家庭裁判所に遺産分割調停を申立て、それでも折り合いがつかない時は審判になります。

考えられていたのですが、一年二月に最高裁の判断が出て、当然には分割されず、不動産と同じように、話し合いがつかなければ遺産分割調停を申立てなくてはなりません。これまでも銀行は事実上、相続人全員の同意を求めることが多かったのですが、今後は法律的にも単独では払戻しを求めることが出来なくなりました。

Q: 仮に遺産より借金が多い時はどうするのですか。

A: 相続放棄すればよいのですが、原則として三ヶ月以内に申立てなくてははいけませんので注意して下さい。

共同組織 (社員・協同基金・友の会) のページ



2017年度に入り、名南健康友の会ではほんわか食堂(子ども食堂)やみのり塾(学習支援)、トス力健康体操教室などを通じて、自治体や地域の諸団体とも連携を取りながら、活動の場を広げてくださいました。また、7月よりお助けプロジェクトを立ち上げ、地域の中で助

名南健康友の会2018年総会 4月14日(土) 名南病院 「くるくるプラザ」

2017年度の振り返りと 2018年度活動の柱

2018年度はこれらの活動を引き続き取り組んでいく中で、つながりをより大きく広げていきます。



2018年度活動の柱

1. 助けあいの街づくりを
すすめていきます。

(ほんわか食堂、みのり塾、ゆめっこ広場など子育て支援。お助けプロジェクト、たまり場作りなど)

2. 健康づくりの輪を
広げていきます。

(健康体操教室の開催・健康チャレンジの実施・健診運動の取り組みなど) 右記の2つを重点課題とし、その達成を目指していくために、仲間づくり、社保・平和活動をすすめていきます。

保健学校

日時: 3月26日(月) 14:00~
場所: 名南病院 講堂
食品衛生管理について (南保健所)

日時: 3月29日(木) 14:00~
場所: ふれあいヴィレヂ2階
家事講座第一弾 掃除の仕方

中川健康友の会 2018年総会

4月21日(土) 午後2時
中川診療所 外来待合室



2018年初サロンでカンパ缶開き、昨年の倍の62,385円のカンパに一同びっくり。
みなさんの温かいお気持ちに感謝します。今年も遊びに来てくださいね。
(サロン・なかしんさん 2018. 1. 11)

「中川区をよくする会」が区役所と懇談会 「ご意見箱」に寄せられた 要望に改善・検討の回答

1月23日(火)、「中川健康友の会」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。地域の困りごと、役所への要望を求めた「ご意見箱」に入っていたものを、要望の一つとして区に提出、回答の一部を紹介いたします。

【要望】区役所窓口対応が富田や南陽支所に比べ、上から目線・不親切。改善すること。
【回答】接遇は非常に大切であり、市民の気持ちに寄り添う窓口対応を指導しております。このような指摘を受けることの無いよう努めます。

【要望】下之一色町から名古屋駅始発の新幹線に乗れるよう市バスの運行時間を組むこと。
【回答】市内各所から新幹線の始発時刻に間に合うことを基準に時刻設定することは予定しておりません。

1月23日(火)、「中川健康友の会」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。地域の困りごと、役所への要望を求めた「ご意見箱」に入っていたものを、要望の一つとして区に提出、回答の一部を紹介いたします。

【要望】市バス22系統の金山介戸田の最終が20:16と早すぎるので21時・22時台を検討してほしい。
【回答】他の系統と比べても早いことから、今後のダイヤ改正に向けて具体的に検討してまいります。

意見箱

3月以降の行事予定

- 3/6(火) 3/3(火) 名南診 お食事サロン 11:30~ 名南診療所2階 多目的室
- 3/30(金) 4/27(金) お食事サロン「ほっこり」 11:30~ ふれあいヴィレヂ1階
- 3/17(土) 4/21(土) ほんわか食堂(子ども食堂) 11:30~ 名南病院 講堂
- 3/31(土) ほんわか食堂 inみなと(子ども食堂) 11:30~ 東築地防災センター

4/14(土) 名南健康友の会 総会
名南健康友の会 ボランティアさんお疲れ様会 名南病院 講堂

お問い合わせ・お申し込み 必ず

★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(六十七) 尾鍋 昭彦

(最終回)

「歴史から見た町名」を終えるにあたって



2013年4月から連載を続けてきた「歴史から見た町名」を今回60回をもって終了させていただきます。長い間お読みいただきありがとうございました。この間掲載させていただいた町名は、南区12、熱田区7、瑞穂区13、港区7で、その他に中川区6、緑区4、昭和区6、の57町名特別編として、町名の付け方について述べたもの、行政区の変遷について述べたもの、それに今回の連載のまとめのものをあわせて60となりました。

「町名の歴史」を調べて感じたのは、町名そのものが、地域の歴史に大きくかかわっているということです。町名の由来を知るとは、地域の歴史を知ることであると強く思いました。

私たちの住んでいる町の名はどのようになされたのか、その地域を歩いて、普段目にしなかった、小さな祠や曲がりくねった小道なども地名の由来を知る材料となりました。また、多くの文献、古地図などの資料も参照させていただきました。名古屋から平成4年(1992)に出版された「なごやの町名」は最もよく読ませていただきました。ま

た、江戸時代末期から明治にかけて出版された「尾張名所図会」は図版も多く地域の歴史を知る上で大変役に立ちました。地名の由来については、新聞の記事にもよく連載されています。最近のものでは、2015年から2017年にかけて連載された中日新聞の「地名さんぽ」や戦後まもなく経って毎日新聞に連載された「地名の由来」などがあります。古地図で参考になったものは、明治21年(1888)の「名古屋近傍図」、明治43年に作製された「名古屋実測図」、その他大正10年(1921)の「名古屋全図」、昭和12年(1937)に発行された「名古屋全図」も大いに参考になりました。これらの資料は図書館で自由に閲覧することができ

最近の住居表示法による町名の変更は、南区の一部地域に見られるように旧町名を失うことになり大変残念に思います。また、この連載を続けている中で、多くの読者から励ましと貴重なご意見もいただきました。間違いを指摘され、あわてて調べ直したこともありましたが、また、記事に触れて、実際にその地を訪ねてきましたという読者もありました。記事を読み、あらためて町名に興味をもっていただけたということでしょうか、うれしく思いました。

連載はこれで終わりますが、興味をもたれた方は、ぜひ自分の手で、わが町の歴史をひも解いていただければうれしく思います。

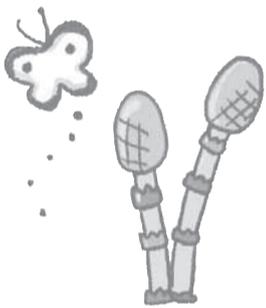
長い間、読み続けていただきありがとうございました。

市営南木場荘のエレベーターの中にミラーがつかまりました。

昨秋に市営南木場荘に住む友の会会員の方より、エレベーターに車椅子で乗っていても、中で回転できないため、降りる時にはバツクで出なければならぬ、にもかかわらず後ろが見えず、幅がわかりにくく、また人がいるかどうか確認もできず困っていると依頼を受けました。

友の会と依頼者が住宅供給公社と現地にて話し合い、その後市の職員も現場を視察。1月15日にミラーの取り付けをしていただくことができました。

依頼者の方は、これで後ろの様子がよくわかって安心できると喜んでいました。



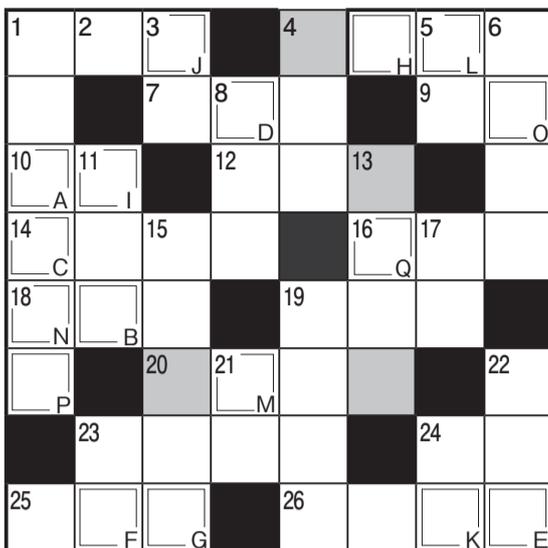
2018年3月予定表	名南病院地域				名南診療所地域				中川診療所地域			
	日/曜日	班会	班会内容	班会場所	日/曜日	班会	班会内容	班会場所	日/曜日	班会	班会内容	班会場所
	13日(火)	13:30~南木場班	いつでも元気	ほんわかルーム	3日(土)	13:00~ひまわり班	憲法DVD +診療報酬改定について	会員宅	20日(火)	10:00~ たんぽぽ班	健診結果と測定のまとめ	中川診療所 友の会ルーム
	14日(水)	10:00~16:00 わいわいちくちく(趣味の会)		名南わいわい広場	8日(木)	14:00~豊田地域班	花粉症について	ふれあいヴィレチ	毎月第4土曜日	13:00~ 囲碁の会	囲碁	ひなたホール
	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	12日(月)	15:00~ 滝の水班	認知症について	会員宅	毎週水曜日	15:00~ さわやか体操班	健康体操	ひなたホール
	22日(木)	9:30~新三条班	いつでも元気	会員宅	20日(火)	13:30~ コスモス班	続く咳と病気	えがおたまり場	毎週土曜日	14:00~ ヨガ班	ヨガ	ひなたホール
	23日(金)	14:00~ 名南班	8020歯を丈夫に保つには	会員宅	22日(木)	14:00~ 中村班	コレステロールについて	ふれあいヴィレチ	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
	24日(土)	13:30~ 絵画教室		名南病院講堂	2日(金)	14:00~ 健康サロン遠源	肩こり体操	遠源				
	26日(月)	13:00~ 囲碁教室	健康体操	名南わいわい広場	5日(月)	15:30~中根班	免疫力を高める食事	会員宅				
	27日(火)	13:30~ ちぎり絵		名南わいわい広場	6日(火)	19:00~御剣班	憲法DVD視聴	会員宅				
	毎週月曜日	13:00~ 囲碁教室	囲碁	名南わいわい広場	8日(木)	10:30~名南診療健康体操	健康体操	名南診2F多目的室				
	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	13日(火)	13:00~絵手紙班	頭の体操	名南診2F多目的室				
	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	16日(金)	14:00~ ひよこ屋班	年齢に合わせた筋力トレーニング	たまり場ひよこ				
ボランティヤ	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」	20日(火)	13:30~ 豊北診療所合同班	膝・腰痛対策	伝馬コミセン				
	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	ふれあいヴィレチ3F	26日(月)	14:00~ 北原班	歯周病予防	たまり場ひよこ				
		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	28日(水)	14:00~ 平郷班	8020歯を丈夫に保つには	喫茶「あみん」				
	名南診療所地域	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	第4木曜日	14:00~ 編み物同好会	編み物	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	第2,4火曜日	14:00~ 絵手紙教室	絵手紙	名南診療所					
トス力健康ひろば		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									
中川診療所地域	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									
	サロン・なかしんさん(コーヒー・お茶・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

第138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。

ヒント 小林一茶の俳句

Table with 17 columns (A-Q) and 2 rows for crossword answers.

- たてのかぎ
1 日本最北の都道府県
3 「九死に一生」に似た言葉、〇〇一髪
4 好転
5 3・4...円周〇〇
6 神奈川県・湘南海岸一帯の観光地、水族館が有名
8 味鏡(名古屋北区)、何て読む
11 あえて難しく説明すると、脊椎動物亜門から四肢動物を除外した動物
13 イメージトレーニングを略して
15 ウォータースポーツの一つ、「波乗り」ともいう
17 良くない、効果がないこと
19 12星座で一番最初に位置する、〇〇〇座
21 証券取引所で売買される代表的なもの
22 社会、団体
23 宮崎駿監督の作品、〇〇立ちぬ、〇〇の谷のナウシカ
24 イクラは〇〇の魚卵

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。517号の答えは「ハエワラエ フタツニナルン キヨウカラハ」。20通の応募があり、17通正解。(当選者) 太田 実知子さん(南区三条町)、三浦 まゆみさん(緑区清水東)、堀江 栄蔵さん(緑区橋狭 間神明)

投稿 読者のひろば
「デイサービス庵」の方の貼り絵、とてもステキだと思えました。パソコンを使ったイラストもきれいですが一つ一つ手作業で作る作品は見てると「ほっこりします」。みなさんの笑顔も

とてもステキですね。今年も楽しく新発見できる、めいなん待っています。
南区堤町 村林 まりさん
ズッキリ、と暮らすの方が、思い出は心の中に
久しぶりに食器戸棚を整

- よこのかぎ
1 魔女が乗って飛ぶもの
4 フランス語で工房は
7 〇〇〇の変化で、頭痛や体調をくずす方がいます
9 鬼の頭にあるものは
10 「核の〇〇」で本当に核(兵器)抑止力が得られる?
12 過去の言動で、〇〇〇の念にかられる
14 勝負ごとによく使われる言葉で、偽物いんちき
16 ゲゲゲの鬼太郎の父親は〇〇〇おやじ
18 医療での臓器提供者
19 川谷絵音がボーカルのバンドは、「ゲスの極み〇〇〇」
20 サメのひれ、スープによく使われます
23 中日ドラゴンズの松坂大輔は、かつて「平成の〇〇〇」と呼ばれた
24 〇〇加減、〇〇を投げる
25 豪雨、火山噴火、地震などで起こる災害を「〇〇〇災害」と言います
26 日本国憲法で保障されている基本的〇〇〇とは、「すべての人々が生命と自由を確保し、それぞれの幸福を追求する権利」あるいは「人間が人間らしく生きる権利で、生まれながらに持っている権利」である

●※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)
午前 受付 8:30~11:30
診療 9:00~12:00
午後 受付 5:30~7:30
診療 6:00~8:00
名南ふれあい病院は午前診のみ
※火・木・金の皮膚科は9:30~11:30

Table with columns for days of the week (曜) and times (日, 月, 火, 水, 木, 金, 土) and rows for clinic hours (午前, 午前, 午後, 夜診).

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 with columns for days of the week (曜) and times (午前, 午後) and rows for clinic hours.

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

名南ヘルパー習きずな
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 with columns for days of the week (曜) and times (午前診, 午前(往診), 午後(往診), 夜診) and rows for clinic hours.

名南訪問看護習きずな
※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

Table with columns for days of the week (曜) and times (午前診, 午後, 夜診) and rows for clinic hours.

※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

目の疲れを取る方法

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：川島 麻美

こんにちは！まだまだ寒い日が続きますね。こんな時期に家の中でできる読書や携帯電話・パソコン作業などは目の大きな負担となります。目が疲労すると痛みや重く感じるといった症状が出てひどくなると頭痛や肩こりにまで進行することも少なくはありません。今回は自宅で簡単に出来るセルフケアを紹介します(^o^)♪

<目の疲れの予防>

1時間に10分程度の休憩をとって目を休めるようにしましょう。

<ストレッチ1>

- ①まぶたをぎゅっと固く閉じて、その後パッと大きく開く。
- ②これを数回繰り返したあと、目をゆっくり上下左右に動かす。
- ③最後に右回りに1回転。左回りに1回転。ゆっくりと円を描くように両目を回す。

<ストレッチ2>

- ①3mくらい先の目標を決めてから、目から30cmほど近くのものを見る。
※この動作を交互に繰り返す。
可能であれば屋外で対象物を遠目に設定すると良いです。

<ストレッチ3>

- ①左右交互にリズムカルにウイंकをする。 10～20回
- ②同様にスピードを上げて 10～20回
- ③同様にふわっとやわらかく 10～20回
- ④最後は意識的にぎゅっと強めに 10～20回
- ⑤仕上げに両目をぎゅっと閉じて、パッと開く！

<ストレッチ4>

- ①右眉を見つめる(斜め右上を見る) ※各3秒ずつ
- ②視線を戻して左眉を見つめる(斜め左上を見る)
- ③右頬を見つめる(右横を見る)
- ④左頬を見つめる(左横を見る)
- ⑤前髪の生え際を見つめる(真上を見る)
- ⑥鼻を見つめる(目を中心に寄せる)

口は健康の入り口シリーズ ⑧

かぶせ物の色について

はみんぐ歯科
歯科医師 澤田 真由美



保険治療で奥歯の被せ物と言えば金属の物をイメージされると思いますが、平成26年より保険診療でハイブリッドレジンと呼ばれる材料を用いた白い被せ物が第一、第二小臼歯(前から数えて4番目、5番目の歯)にできるようになりました。(これまでも保険適応の白い材料はありましたが、強度が弱くあまり使用されてはいませんでした。)



また、平成29年12月より下顎第一大臼歯(前から数えて6番目の歯)についても保険適応になりました。ただし第一大臼歯については条件があり、「上下両側の第二大臼歯(前から数えて7番目の歯)がすべて残っていて、左右の咬合支持があり、過度な咬合圧(強い力)が加わらない場合」にのみ保険適応になります。

ハイブリッドレジンセラミックス(陶材)とプラスチック(樹脂)の混合材料で、ブロックになった材料を専用の機械で削り出して作製します。このハイブリッドレジン陶材より割れにくく、プラスチックより硬いのが特徴と言われていますが、金属よりは強度が劣るため、症例によ



っては金属の被せ物しかできない場合も多くあります。このため被せ物の治療の時に白い被せ物で治したいとお考えの方は治療が始まる前に歯科医師、スタッフに相談してみてください。

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

呼吸はみんぐ歯科

〒457-0843 名古屋市南区忠次1丁目1番1号

むしばゼロ

TEL 052-691-6480

〒457-0016 名古屋市南区汐田町3-15

TEL 052-811-4182



ほんわか食堂の裏方としてメニューや味付けを考え、1000人分の食事を作るボランティアを始めた1年。初めて参加した時はボランティアとして来て下さっている大おば様達が怖かったのに、今では私が指示を出すという下剋上(笑)出勤よりも早い集合。それでも和気あいあいと手際よく下ごしらえから調理までと、朝作ったものがお昼にはこども達の口へ運ばれるという新鮮さが自慢です。美味しいと言ってくれると疲



れも飛んでいきます。中にはお母さんより美味しいと言ってくれる子ども(笑)と言うことでこれからも頑張っちゃいますから一緒にボランティア



港区 浅見 登志美さん

癒しの絵コーナー

して下さる方募集中です。どうぞ一度覗いてみてください。
緑区 山中 幸子

健康レシピ

名南ふれあい病院 調理師
大沢 真弓



鱈のアクアパッツァ

*** 材料(2人前) ***

- 鱈切り身…………… 2切れ
- あさり(殻付き)…………… 200g
- プチトマト…………… 6個
- ブラックオリーブ…………… 5粒程
- セロリ…………… 1/3本
- ローリエ…………… 1枚
- 白ワイン…………… 100ml
- 顆粒コンソメ…………… 適量
- 水…………… 200ml
- 塩コショウ…………… 適量
- オリーブオイル…………… 適量

***** 作り方 *****

1人分当たり 210kcal 塩分約1.7g

【下ごしらえ】

鱈に塩コショウを軽く振り、下味をつける。あさりの砂抜きしておく。ブラックオリーブを2mm程の厚さにスライスする。セロリを5mm程の厚さに少し斜めにスライスする。

- ①フライパンにオリーブオイルを多めにひき、鱈に7割程度火を通す。
- ②①にあさり、白ワイン、水、顆粒コンソメ、ローリエを入れ、沸騰させる。
- ③②が沸騰したら、プチトマト、ブラックオリーブ、セロリを入れて蓋をし、弱火で10～15分煮込む。

● 健康豆知識 ●

魚介類の特徴でもある、良質なたんぱく質やビタミンDなどが、鱈にも多く含まれています。また、抗酸化作用のあるグルタチオンを多く含んでいます。

冬といえば、冷え性が気になりますが、その冷え性対策として効果的なのがたんぱく質をしっかり摂ることです。たんぱく質はエネルギーに変換する過程で熱を生み出す為、体を温めてくれます。