

みんなの力で 健診・協同基金の目標達成を!!

年度末キャンペーン



第531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



2018年より始めた送迎健診



外来健診のようす

「みんなの健康を守る健診の目標と経営を守る協同基金目標の達成を目指して」

2018年度も残り2月と3月を残すのみとなりました。医療法人名南会では7・8月夏の協同基金「積み立て通帳を作ろうキャンペーン」、10・11月「秋の共同組織拡大強化月間」と月間を設け、まちづくりの課題に取り組みながら、協同基金と健康診断の推進をしてきました。目標達成まであと少し、多くの方のご協力を頂けるよう呼びかけます。

協同基金の取り組み

協同基金2018年度
目標は1億円。
目標達成まであと少し。

協同基金は過去2年間、年間目標1億円が未達成でした。「今年度こそ年度目標達成を!」と名南会全事業所と名南・中川健康友の会で取り組みをすすめてきました。その結果、12/31現在までにご参加いただいた協同基金は7700万円を突破し、目標達成まであと2300万円というところまで到達することができました。

「安心してかかれる医療・介護施設を自分たちの手で作り、運営する」目的で協同基金は寄せられています。主に病院をはじめとする施設の建設・改修資金、その他病院のベッドの更新やレントゲンなど機器の購入・更新など療養・介護環境の改善に使用されます。

また、協同基金は寄付ではなく、参加された方の積立金としてお預かりするものです。名南会の院所・施設入院や入所された際にはその積み立てを入院費・利用料に直接あてたり、必要に応じて引き出すことが可能です。

2・3月は協同基金

新規・増額キャンペーンをおこないました。

年間の目標達成に向けて、年度末の2月・3月にキャンペーンを実施します。2・3月は「積み立て通帳新規・増額キャンペーン」として、新規の申し込みに加えて、現在継続的に積み立てをし

ている方に、1回の参加金額の1割増額を呼びかけます。新規・増額をお申し込みの方には粗品を進呈いたします。窓口や友の会役員にお声かけください。

健診(検診)は、もうお済みですか?

名古屋市の特定健康診査の今年度の期限が3/31となっております。まだ受けられていない方は、早めに健診の予約を!!
一年に一度、現状の基本的な健康状態をチェックするための検査です。
特定健診はメタボリックシンドロームに着目した健診で受けた結果、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善で予防効果期待できる人に対して、保健師・管理栄養士などが実施する保健指導が受けられます。

名古屋市がん検診のご紹介!

☆大腸がん 便を2回採取	☆肺がん 胸のレントゲン
☆前立腺がん 採血	☆乳がん(名南病院のみ) マンモグラフィー エコー 触診
☆胃がん(実施できる病院は下記の通り) バリウム 胃カメラ	名南病院・名南ふれあい病院 名南病院

お急ぎください!
期限は3/31です



*詳細は各院所窓口へお問い合わせください。

将来、医師・看護師・医療系の職業を考えているみなさんへ

～夢は医師！看護師！というお子さんや 医療系の学校へ進学を考えているお子さんの 背中を押す体験を～



実習では医療現場だけでなく、地域の方との交流で地域を学ぶことができるのも地域に密着した名南会のメリットです。

医療法人名南会では、医師を目指す学生さんの「高校生一日医師体験」「医学生実習」、看護師を目指す方へ「一日看護体験」などを実施しています。これまでも多くの高校生・医学生が名南会で体験・実習をしており、地域に密着した医療を体験することで受験や学生生活の

◆医学生（医師志望の高校生）をご紹介します

名南会では将来医師としての道を歩もうとする学生さんを応援しています。医師をめざし医学部への進学を検討している高校生には「高校生一日医師体験」を受け入れています。一日医師体験では、実際に医師について病棟体験をしたり、薬局や検査、放射線などを見学します。医学生には春休みなどの長期休暇等を利用し希望に応じて臨床実習の受け入れをしています。

また、将来名南病院など愛知民医連の病院や診療所で地域医療を担う活動に医師として参加し、地域医療を担う活動に参加する医学生のみなさんを対象に、奨学金制度を設け、経済的な支援を行っています。

医師体験では医師との直接のやり取りもあります。



医師体験では医師との直接のやり取りもあります。

愛知民医連奨学金制度

将来、愛知民医連の医療機関で働く意志のある医学生であれば、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。

**●3/16(土)10～12時
奨学金の説明会を名南病院で開催します。**

●医局事務
竹内・大久保まで

052・691・3171

名南病院

医学生実習・高校生一日医師体験のお問い合わせは

モチベーションアップになっています。

医師・看護師・医療系の職業を目指すお子さんやお孫さん、ご近所の方がいらつしゃいましたら、是非こちらの企画をご紹介します。

◆看護師を目指すみなさんへ

名南会では看護師を目指す高校生・看護学生を応援しています！

具体的には高校生を対象に春休み・夏休みの期間で「高校生一日看護師体験」や8月から12月にかけて看護学校への受験対策として「模擬面接」を行っています。

昨年は高校生一日看護師体験に200名近く、模擬面接には58名の学生に参加を頂きました。

模擬面接参加者の中には複数回参加の学生もあり、初めは緊張でしたが、何度も回数を重ね、面接に慣れていく様子を目の当たりにすることができました。

看護学生向けに学習会や交流会なども定期的に行っています。昨年関わった学生と春に吉報と共にまた名南で関われることを私も楽しみにしています。

看護師体験についても少し紹介します。午前には名南会の看護師が講師となり、血圧測定やシツツ交換、看護学校の説明などの講義を行います。午後からは高校生が2〜4人組になり名南病院・ふれあい病棟の病棟へ行き、実際の患者さんに対し血圧測定や足浴などを行います。

参加者からは「看護師はカッコイイだけじゃなく責任の重い仕事だとわかった」「迷っていたけど看護師になりたいとなった」などの意見を頂きました。

春の高校生一日看護師体験は3月28と29日で行います。看護師になる！と決めた方以外にも将来を悩んでいる方もぜひ一度、実際の医療現場を覗きにきてください。



看護体験では患者さんの血圧を計ったり、シツツ交換をしたり、様々な体験ができます。



名南会では看護師を目指す学生さんの進学サポートも行っています。

1日看護体験・看護学生実習・看護奨学金のお問い合わせは
医療法人名南会
052・692・2388
●人事部
岩佐・安田まで

医療法人名南会人事部 安田 萌

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

共同組織 (社員・協同基金・友の会) のページ

トスカ健康ひろばを開催して3年を超え、現在も引き続き毎月第2火曜日は名南健康友の会の健康チェックと名南診療所デイケア・デイサービス庵の協力で体操をおこなっています。また2017年からは毎週火曜日に体操サロンを開催、20名前後(メンバー登録は60名を超えています)で体操をして汗を流しています。この11月からは南区社会福祉協議会にサロンとして登録し、地域のみならず、い、体操をしながら交流を広げる場として、毎月第2火曜日に開催しています。



名南診療所デイケアやデイサービス庵から体操の指導も受けています。

サロンでは9時45分くらいから集まり始め血圧を測定、スマイル体操やタオル体操をしてからコーヒータムで交流。休憩が終わったら100歳体操と最後にスマイル体操。9分間休憩をはさみつつ、体をたくさん動かして、おおいに交流をしています。今後は休憩の時間を使って健康講座も開いていく予定です。年齢も94歳が最高齢、近所の方がメインですが遠くは新瑞



体操のあい間のコーヒープレイク



2018年11月より「トスカ健康体操サロン」開設

みんなので気持ち良く汗を流して交流しましょー!!



名南健康友の会



カンパ金額を当てよう!金額当てゲームを行いました!

1月10日(木)、今年初めての「サロン・なかしんさん」で、恒例のカンパ缶びらき、鏡びらきを盛大に行いました。(サロンあふれる30人以上が参加。)

ぜんざいを頂き、金額当てゲームを行い、2人が900円余の僅差で景品をゲットしました。過去最高の66,361円のカンパに一同びつくり。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ーいね。

協同基金640万までに到達、年度末に向けて頑張りましょう!



サロン・なかしんさん、元気のぞる「鏡びらき&カンパ缶びらき」を行いました!

中川健康友の会



昨年1年間のカンパは
66,361円でした

2月以降の行事予定	★ 2/5 (火) 3/5 (火) 名南診療所地域お食事サロン「ゆたか」 11:30~ 伝馬コミセン	2/16 (土) 3/16 (土) 3/30 (土) ほんわか食堂 (子ども食堂) 11:30~ 名南病院 講堂	2/28 (木) 認知症サポーター養成講座 14:00~ ふれあいヴィレチ
	★ 2/9 (土) 大須初笑い 9:45~ みんなで楽しく新年を迎えましょう!! 大須演芸場	2/22 (金) ふれあいお食事サロン「ほっこり」 11:30~ ふれあいヴィレチ1階	4/13 (土) 名南健康友の会総会 ※詳しくは次号にて 名南病院 講堂

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! ～



名南健康友の会 大清水班 (緑支部)

民医連機関誌 「いつでも元気」の 取材を受けました!!

みなさまは、全日本民医連が発行する機関誌「いつでも元気」をご存知でしょうか？



開設当初10部販売でしたが、年末までには16部まで購読者が増えました。販売数の伸び率が全国の中でも高く、

この機関誌は、全国にいる友の会や生協組合員と民医連事業所が、各地で行われている健康づくりや、安心して住み続けられるまちづくりへの取り組みを紹介しています。名南健康友の会でもこの機関誌を販売しており、各地域に販売所を設けています。

昨年9月、新たに緑支部の大清水に販売所を開設しました。

取材を受けた様子は、2019年3月号の「販売所訪問記」というコーナーに掲載される予定です。ぜひご覧ください！

購読を希望される方は、名南健康友の会事務局までご連絡ください。
(一部380円)

2019年2月予定表	日/曜日	2019年2月予定表		日/曜日	2019年2月予定表			
		班会	班会内容		班会	班会内容		
ボランティア	18日(月)	13:30~ 絵画教室	名南病院講堂	1日(金)	13:30~ 桶狭間班	介護保険制度と名南会の特徴について	会員宅	
	21日(木)	14:00~ わいわい健康体操	名南わいわい広場	2日(土)	13:00~ ひまわり班	突然死を防ぐには	会員宅	
	25日(月)	13:00~ 囲碁教室	名南わいわい広場	6日(水)	14:00~ 豊田ふれあい班	介護保険制度について	会員宅	
	26日(火)	13:30~ ちぎり絵	名南わいわい広場	8日(金)	14:00~ 大清水班	認知症について	会員宅	
	28日(木)	9:30~ 新三条班	会員宅	14日(木)	14:00~ 豊田地域班	腸の病気について	ふれあいヴィレジ	
		道徳地域合同班会	新春初笑いに参加	大須演芸場	19日(火)	13:30~ コスモス班	睡眠について	えがおたまり場
		南木場班	新春初笑いに参加	大須演芸場	20日(水)	13:00~ なでしこ班	免疫力を高める食事	えがおたまり場
	第1・3月曜日	13:00~ 囲碁教室	囲碁	名南わいわい広場	28日(木)	14:00~ 中村班	認知症サポーター養成講座へ参加	ふれあいヴィレジ
	毎週火曜日	10:00~ ラジオ体操班 10:30~ 百歳体操	ラジオ体操と百歳体操	名南病院講堂	1日(金)	14:00~ 健康サロン遠源	ピロリ菌除去について(胃がん検診を受けよう)	遠源
	第2・3水曜日	10:00~16:00 わいわいちくちく(趣味の会)		名南わいわい広場	12日(火)	13:00~ 絵手紙班	座ってできる筋トレ	名南診療所 2F多目的室
	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	13日(水)	13:30~ コーポラス班	漢字パズル	コーポラス 集会室
	名南病院地	ほんわか喫茶	毎週月曜日 10:00~11:30	名南病院講堂	14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
	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	ふれあいヴィレジ 3F	15日(金)	14:00~ ひよこ屋班	座ってできる筋トレ	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~	ふれあいヴィレジ 1F	19日(火)	13:30~ 豊北診療所合同班	体操のポイント(100歳体操)	伝馬コミセン
		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	25日(月)	14:00~ 北原班	皮膚のかゆみについて	たまり場ひよこ
名南診療所地	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		中根班	新春初笑いに参加	大須演芸場	
	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	第4木曜日	14:00~ 編み物同好会	編み物	名南診療所	
	名南診お食事サロン	毎月第1火曜日 11:30~	伝馬コミュニティセンター	第2,4火曜日	14:00~ 絵手紙教室	絵手紙	名南診療所	
中川診療所地	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	中川診療所地	19日(火)	10:00~ たんぽぽ班	勉強会	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	ひなたホール
					毎週水曜日	15:00~ さわやか体操班	健康体操	ひなたホール
					毎週土曜日	14:00~ ヨガ班	ヨガ	ひなたホール
					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

簡単!! 健康体操

体を動かして 健康に過ごそう!!

名南ふれあい病院 リハビリテーション課
水野 貴博・高橋 尊人

みなさん、寒い日々が続いていますがどうお過ごしでしょうか。こたつでまったりすることも良いですが、体を動かすとよりぽかぽかして元気になれると思います。

そこで今月は寝ながら行える運動を紹介します。体を動かして暖まりましょう!

■ お腹の筋肉 (頭上げ) ■

目安: 5回×2セット



■ お尻の筋肉 (お尻上げ) ■

目安: 5回×2セット



※どちらの運動も腰痛が強い方は無理しないようにしてください。

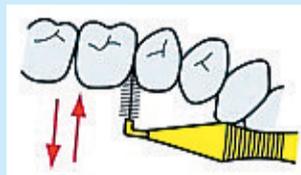
口は健康の入り口シリーズ ⑨



はみんぐ歯科 歯科衛生士 山口 恵里奈

歯と歯の間のお手入れの必要性について

歯と歯の間は歯ブラシの毛先が届きにくい為食渣や歯垢が残りやすくそこから虫歯や歯周病になりやすい場所です。歯ブラシだけだと60%程度しか除去できませんが歯ブラシに歯間ブラシやフロスをプラスすると90%位の汚れが除去できます。歯の隙間に合わせて歯間ブラシやフロスを選んでください。隙間が大きかったり、ブリッジがある場合は歯間ブラシがおすすめです。歯ブラシと同様に執筆状に持つと操作しやすくなります。鏡を見ながら行ってください。歯の間に歯肉を傷つけないようにゆっくりと斜めに挿入し、水平にして2~3回往復させます。内側、外側と両側から行ってください。歯間ブラシはサイズ選びが重要なので、隙間に合ったサイズを選んでください。歯科医院で相談されることをおすすめします。使用後は流水で良く洗い、十分乾燥させ清潔に保ってください。毛先が汚れたり乱れたらお取替えのサインです。次にフロスですが、こちらは歯の隙間が狭いところに適しています。ホルダーの付いているものを使いやすいです。鏡をみながら隙間に糸部分をあて、小さくノコギリを引くように挿入します。歯の面に沿わせて上下に動かして歯垢を除去してください。取り出すときも小さく動かしながら取り出します。歯の隙間が綺麗になるととてもすっきりして気分もリフレッシュします。ぜひ、日々のケアに取り入れてみてください。



歯についてのご相談・診察予約は

〒457-0843 名古屋市南区忠次1丁目1番1号

医療法人はみんぐ

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

呼称はみんぐ歯科

TEL 052-811-4182

歯科医師・歯科衛生士募集中!

奨学金制度あります! お気軽にお問い合わせください!!



祝! ほんわか食堂2周年!!

12/27(木) 11:00~ 南病院講堂にて、25回目の「ほんわか食堂」を開催しました。2年前の初回は40名ほどでスタートしました。今では、100名を超すこともしばしば。地域の居場所になりつつあるような「ほんわか食堂」。スタッフとして関わる方も増えてきました。友の会員さんや名南会の職員、そして大学

生の方も毎回参加してきます。東築地学区の民生委員さんたちの協力も。農家の方や市場や企業の方々の食材の提供も増えてきました。昨年の8月からは東築地学区で「ほんわか食堂 in みなと」もスタート。同時に学習支援も始まりました。今後皆さんの協力を得ながら、子どもたちの



居場所づくりを進めていきたいと思えます。

癒しの絵コーナー



港区 浅見 登志美さん

健康レシピ

名南病院栄養課 調理師 久保田 恵治

白ネギと鶏肉の 巡りスープ



**** 材料(4人分) ****

- 白ネギ..... 2本
- 鶏もも肉..... 140g
- オリーブオイル..... 小さじ1
- 酒..... 大さじ1
- 塩..... 小さじ1
- 粗挽き黒こしょう..... 少々
- かつお出汁..... 3カップ
- ゆず皮..... 少々

***** 作り方 *****

1人分あたりの塩分とエネルギー
塩分 1.5g エネルギー 90kcal

- ①白ネギを長さ5cmに切る。
- ②鶏もも肉を一口大に切る。
- ③フライパンにオリーブオイルをひいて熱し、鶏もも肉の皮目を下にして並べ、同時にねぎも置く。鶏肉とねぎの両面にこんがり焼き色をつけたら、塩小さじ1/2と粗挽き黒こしょうをふる。
- ④鍋で温めたかつお出汁に③を加え、残りの塩で味をととのえる。
- ⑤④を器に注ぎ、千切りにしたゆず皮を浮かべる。

● 健康豆知識 ●

薬膳では白ネギは気血の巡りをよくして体を温めるといわれ、鶏肉は気血を補いお腹を温めるのに役立つといわれています。香ばしく焼けた主役の白ネギとゆずの香りに癒されます。