

2018年度に誕生した班会



大清水班
(緑区大清水)

100才体操班
(南区
名南病院)

桶狭間班
(緑区桶狭間)

2019年
2月に発足
しました

トス力健康
体操サロン
(南区内田橋)

豊田
ふれあい班
(南区豊田)

いきいき班会をあなたの地域でも 作りましょう! ~地域の健康づくりの拠点として、たまり場として~

班会・教室のある地域一覧 (2018年度結成の班・教室は別途ご紹介いたします)

南 区	
道德	道德地域合同班
三条	新三条班
三吉町	名南班
豊田	豊田ふれあい班・豊田地域班・中村班
呼続	コスモス班・なでしこ班・ひまわり班
豊2丁目	コーポラス班
豊1丁目	豊北班

瑞 穂 区	
中根	中根班
御剣	御剣班
大喜新町	健康サロン遠源
本願寺町	ひよこ班
平郷町	平郷班
北原町	北原班
白竜町・柳ヶ枝町	堀田班
浮島町・内浜町	浮島・内浜班

港 区	
木場	南木場班
緑 区	
滝の水	滝ノ水班
中 川 区	
中川診療所周辺	たんぽぽ班

教 室	開催場所
絵画教室・ラジオ体操	名南病院講堂
囲碁教室・わいわいちくちく・わいわい健康体操	わいわい広場
絵手紙班・名南診健康体操	名南診療所
ヨガ班・囲碁の会・さわやか体操班	ひなたホール
絵手紙教室	中川健康友の会ルーム

医療法人名南会・名南・中川健康友の会では現在キャンペーンを行っている資金・健診の活動とともに、友の会会員の拡大と地域の中での取り組みの場づくりを重点課題として取り組んでいます。友の会の最大のメリットはたまり場・健康づくり・地域の会員同士の交流や情報交換の場である班会を開催していることです。

ご近所やお友達3人集まれば結成することができ、趣味やお茶会など楽しく過ごしながら、医療や介護について情報を共有したり、名南会職員の協力により詳しい健康教室を開催できます。地域で孤立する会員を作らないをモットーにより細かく各地域で班会を開催していきたいと考えています。ご興味のある方はぜひ名南・中川健康友の会事務局までお問い合わせください。

班会の結成や参加のお問い合わせは
名南・中川健康友の会事務局
052-692-7544

キャンペーン大詰め

2018年度健康診断受診期間もあと1か月です

協同基金の取り組み

2月1日よりキャンペーン開始。
新規通帳積み立ての申し込みが
寄せられています。

2月1日より協同基金年度末キャンペーンを開始いたしました。院所窓口や友の会役員さんを通じてたくさんのご協力をいただいています。年間目標1億円達成まであと少しとなりました。ぜひ、皆さんのご協力をお願いいたします。

健康診断の取り組み

みんなで声かけあって、健診を受けに行こう!

この間、送迎による健康診断の受診をすすめる取り組みを始めています。ここまで4組の友の会会員さんが利用されましたが、年度末も迫り、健康診断を一人では受けに行きづらい、足がなくて受けに行けない方に改めて送迎健診をお勧めします。

(利用された方の感想).....
定期的に医者にはかかっているけど、なかなか健康診断を一人では受けにくいんだけど、近所のお友達に声かけして、みんな出そうと行きやすいです。送迎があればみんなにも勧めやすく、行く機会が増えるのでとてもありがたいと思いました。
堀田班 丸山さん

2018名南病院外来アンケート(482名)のまとめ

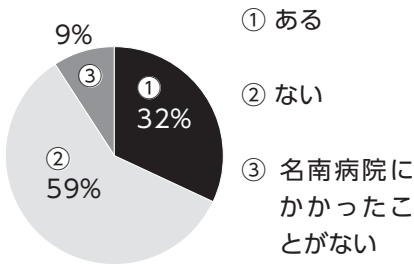
先日めいなん新聞にてお願いいたしました名南病院外来アンケートに、本当にたくさんの方にご協力いただき、ありがとうございました。アンケートは482名の方にお答えいただきました。

通院の困難さを回答したのは通院患者全体の35・7%で、その理由として「遠い」「不便だ」という理由が7割でした。

しかし「自分だけで行けない」「まわりの協力がなに行けない」「交通費が高い」と答えた人が70名(通院している全回答者443名中15・8%)いたことは「通院困難者」として何らかの支援が必要ということになります。

「元気な時は公共でいきたいが時間かかりすぎなのでタクシー(値が高すぎる)」「車がなければ名南には行かない」「バスに乗れないのと1時間1本。今はタクシー。片道2000円超します。何か良い方法はあると助かります」

病院まで行くのが大変だと感じたことがありますか？

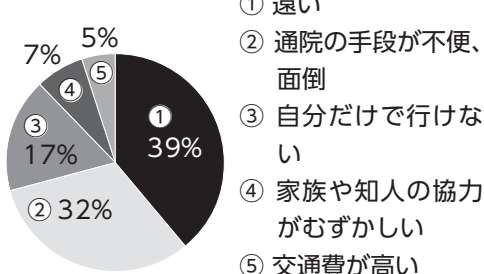


- ① ある
- ② ない
- ③ 名南病院にかかったことがない

その内容について「病院に行こうにも手元にお金がなかった」(12名)「医療費が心配で病院に行くのをやめたことがある」(15名)はじめ「医療費のことを考えて生活を切り詰めることがある」(43名)と回答されています。この70名の人はこの質問に回答した全体(444名)のうち15・8%を占めており、深刻な実態を示しています。

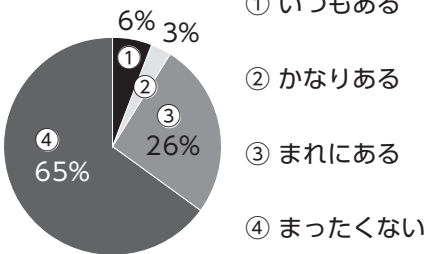
なお、「いくらかかるか不安」という人については単に「金額が分らない」ということではないと「今あるお金では足りないのではという不安」であることは、その前の質問から明らかです。こういう人が105人いました。この質問に回答した444人の中での割合は約4分の1であり、病院に行くとき、少なくない人が手元の所持金と相談しながら受診している現実が分りました。「ふと財布の中身と相談する事もある」と自由記載に書いた人もいました。

★通院が大変と感じた方に、その理由をお聞きます。



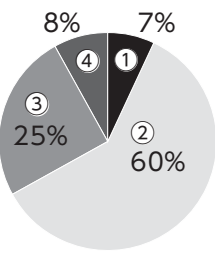
- ① 遠い
- ② 通院の手段が不便、面倒
- ③ 自分だけで行けない
- ④ 家族や知人の協力がむずかしい
- ⑤ 交通費が高い

お金の心配をしたことはありますか？



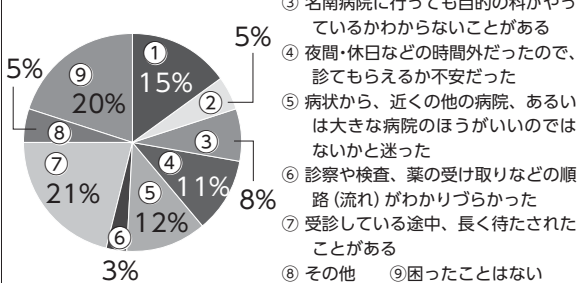
- ① いつもある
- ② かなりある
- ③ まれにある
- ④ まったくない

★一度でも医療費の心配をしたことのある方にお聞きます



- ① 病院に行こうにも手元にお金がかかった
- ② いくらかかるかわからなくて不安だった
- ③ 医療費のことを考えて生活を切り詰める必要がある
- ④ 医療費が心配で病院に行くのをやめたことがある

名南病院を受診する時に迷ったこと、困ったこと



- ① 病院に行こうにも手元にお金がかかった
- ② いくらかかるかわからなくて不安だった
- ③ 医療費のことを考えて生活を切り詰める必要がある
- ④ 医療費が心配で病院に行くのをやめたことがある

名南病院がかりやすいか見る上で、受診時の悩みを聞きました。複数回答でしたので536件ありました。

た。一方で困ったことはないという人は136名でしたので、全回答者482名を分母にとっても、困っていない人は3割に満たない状況でした。

一番多かったのは、「待ち時間」(144件)でした。

つづいて「かかりたい科がない」が99件。その内容は婦人科・耳鼻科・眼科・女性科などでした。

注目すべきは、「名南病院に行っても目的の科がやっているか分からないことがある」(53件)「夜間・休日などの時間外だったので、診てもらえるか不安だった」(74件)も多

くあったことです。「せっかく行ったのに目的の科がその日は急になくなっていて無駄になった」「夜間救急に見てほしいとき、かかりつけであつても見てももらえない時がありました。夜間の救急もやってほしいと希望します」「時間外だったので電話したら断られた」「時間外に診てもらいたいとき、遠慮する気持ちがある。(医師は「外科以外は電話をせず直接来てもいいです」と言われますが窓口(受付)では「電話をしてから来てください」と言われます。どちらがいいのでしょうか。)」といった自由記載がありました。

4月・5月のゴールデンウィーク中の名南会院所の診療案内

名南病院は4/30(火)・5/2(木) 通常通り診療を行います。
※名南ふれあい病院・名南診療所・中川診療所については休診させていただきます。
※但しデイケアなどの通所サービスについては通常通りです。

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

それはご不安ですね。滞納しているとか、払わないと訴訟するぞとか、最終告知だと書かれていると、焦ってしまいますね。同居の家族宛のものの場合「家族に内緒で借金があるのかも」と疑心暗鬼になってしまうこともあります。このようなハガキが来たときにはまず落ち着いて、差出人を見てみましょう。「法務省管轄支局 国民訴訟通達センター」(○センターは「民事訴訟管理センター」など)に変わることがあります)など実在しない機関が書かれていませんか。これらは詐欺に間違いありません。大事

ね。弁護士にご相談いただいてももちろん大丈夫です。信頼できるところへ、ご相談ください。詐欺かなと思っても、無視するのはやっぱり不安、というの



くらしの法律相談

弁護士法人名古屋南部法律事務所

弁護士 田巻 紘子

「架空請求」(詐欺)にご注意を

Q 「総合消費料金」を請求するハガキが届きました。どうしたらいいでしょうか？

なことは、慌てて連絡先に連絡を入れないことです。こちらの個人情報報告をたくさん上手に聞き出されてしまい、さらなる詐欺被害に遭ってしまいます。ハ

A それはご不安ですね。滞納しているとか、払わないと訴訟するぞとか、最終告知だと書かれていると、焦って

詐欺や、通販会社を装って利用代金の請求メールを送る詐欺もはやっています。詐欺かなと思っても、無視するの





名南健康友の会総会

2019年度方針骨子

名南健康友の会ネットワークを拡げ、
すべての世代の人たちが住みよいまちづくりを
すすめていこう！

名南健康友の会では
来る4月13日に総会を
開催いたします。

2018年度は緑区
と天白区に支部を結成
し、南区の豊田地域を含
め班会を作ってきました。

これから地域の
ネットワークの拠点と
して、取り組みをすす
めていきます。

一昨年よりお助けプ
ロジェクトや子ども食
堂を展開し、食堂やサ
ロをすすめていきます。

2019年度2つの柱

地域の要求を集める

つながりとネットワークの拡大を!!



■会員の拡大
500〜1000人規模の
会員拡大を目標としていま
す。

友の会の最大のメリットは
地域ネットワークの拠点であ
る班会に参加することとら
え、地域の友の会が主体と
なった班会を各地域に増やし
ていきます。友の会が地域に
足を踏み出し、より地域に密着
していくことで、その地域の課
題や要求を医療法人名南会と
ともに運動として実現を目指
していきます。

■班会を増やす

カラオケ、健康麻雀などい
ろんな要求に合った趣味サー
クルを増やしていきます。

■趣味サークルの拡大

具体的に進めて
いきたい取り組み

名南健康友の会 総会

日時：4月13日(土)午後

場所：名南病院講堂



底冷えする中、名南・中
川健康友の会より148名
の会員が集い、大須演芸場
にて「新春初笑い」を開催し
ました。

落語をメインに漫才や曲
独楽、ハーモニカ漫談と楽
しい演芸に参加者も大いに
笑い、楽しい一時となりま
した。



参加者からは帰り際に
「帰りに大須観音さんへお
参りしてから帰るわ」「楽
しかった。ハーモニカ漫談
と独楽が特に面白かった。
参加者の似顔絵を描いた落
語家の話も良かったねえ」
と大須ならではの観劇後の
予定を聞いたり、寄席の感
想を聞く事が出来ました。



二月九日(土)
新春の笑い初め
〜二〇一九年新春初笑い〜

3月以降の 行事予定

★ 3/5 (火) 4/2 (火)

名南診療所地域
お食事サロン「ゆたか」

伝馬コミセン



★ 3/6 (水)

健康ウォーキング

10:00野並駅

In相生山



3/16 (土) 4/20 (土)

ほんわか食堂
(子ども食堂) 11:30~

名南病院 講堂



★ 3/29 (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

3/30 (土)

ほんわか食堂
inみなと

11:30~

東築地防災センター

4/20 (土)

中川健康
友の会総会

14:00~

中川診療所 待合室

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

第2回緑支部総会
開催決定

昨年4月29日に名南健康友の会緑支部が発足し、9月に大清水地域に班を結成、10月に施設見学会を実施、今年2月には桶狭間地域で新たな班を結成と大きく活動の輪を広げてきました。緑区内の会員は300名を超え、緑区内にも民医連の理念に共感し、名南会を支えていこうという会員さんが増えています。来年度にむけて、新たに班結成に向け準備をすすめている地域もあります。班会活動を中心に皆様の要求や要望などを活動に移し、安心して住み続けられるまちづくりを進めていきたいと思っています。

来年度に向けて、下記の日程で名南健康友の会第2回緑支部総会を開催します。ぜひご参加ください。

日時：2019年4月27日(土)
14時～16時30分
場所：徳重コミュニティセンター

*総会内容については近日中にお知らせいたします。

名南健康友の会 緑支部

緑区桶狭間にて
新班結成!!
桶狭間班



名南健康友の会緑支部では、2018年度中に緑区に3つの班会を結成することを目標に活動してきました。2018年4月に緑支部を結成し、それ以前から行っていた滝ノ水班、同年9月に発足した大清水班に続き、2月1日に緑区で3つ目となる桶狭間班が発足しました。この日行われた、桶狭間班には8名の方が参加。講師に名南病院の相談員を迎え、介護保険制度や名南会での事例を基にした高齢者医療の現状について学習しました。講義を終えたあと、参加された皆様からは、

「知らないことも多くあり、話が聞けて良かった」「実際の事例の話も聞けてとても理解ができた。名南会の弱者の立場に立った医療は大事だと思った」など、感想が聞かれました。今後は、第3金曜日15時より桶狭間公民館にて定期開催します。興味のある方、参加希望の方は友の会事務局までご連絡ください。



2019年3月予定表

	日/曜日	班 会	班会内容	班会場所	
名南病院地域	7日(木)	13:30～ 道德地域合同班会	花粉症について	名南わいわい広場	
	12日(火)	13:30～ 南木場班	いつでも元気	ほんわかルーム	
	18日(月)	13:30～ 絵画教室		名南病院講堂	
	22日(金)	12:40～ 歌謡舞踊班	乳がん検診のススメ	名南わいわい広場	
	22日(金)	14:00～ 名南班	認知症の方とのかかわり方	会員宅	
	26日(火)	13:30～ ちぎり絵		名南わいわい広場	
	28日(木)	9:30～ 新三条班	いつでも元気	会員宅	
		14:00～ わいわい健康体操	おやすみ	名南わいわい広場	
	第1・3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	
	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	
	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	
ボランティア	名南病院地域	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
		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
	名南ふれあい病院地域	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(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
	名南診お食事サロン 「ゆたか」		毎月第1火曜日 11:30～	伝馬コミュニティ センター	
	中川診療所地域	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	

	日/曜日	班 会	班会内容	班会場所
名南ふれあい病院地域	2日(土)	13:00～ ひまわり班	乳がん検診のススメ	会員宅
	8日(金)	14:00～ 大清水班	介護保険制度について	会員宅
	11日(月)	15:00～ 滝の水班	死生観について	会員宅
	14日(木)	14:00～ 豊田地域班	認知症予防	ふれあいヴィレジ
	15日(金)	13:30～ 桶狭間班	認知症と予防	会員宅
	19日(火)	13:30～ コスモス班	感染予防について	えがおたまり場
	20日(水)	13:00～ なでしこ班	新2019版知っとくパンフ	えがおたまり場
	28日(木)	14:00～ 中村班	認知症予防	ふれあいヴィレジ
		15:30～ 豊田ふれあい班	おやすみ	豊田コミュニティセンター
名南診療所地域	4日(月)	15:30～ 中根班	肺炎球菌ワクチン	会員宅
	5日(火)	19:00～ 御剣班	老人性乾皮症について	会員宅
	7日(木)	14:00～ 健康サロン遠源	ピロリ菌除去について	遠源
	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
	13日(水)	13:30～ コーポラス班	漢字パズル	コーポラス集会所
	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
	15日(金)	14:00～ ひよこ昼班	座ってできる筋トレ	たまり場ひよこ
	19日(火)	13:30～ 豊北・診療所合同班	体操のポイント	伝馬コミセン
	25日(月)	14:00～ 北原班	皮膚のかゆみ	たまり場ひよこ
	27日(水)	15:00～ 平郷班	誤嚥防止体操と口腔ケア	喫茶「あみん」
	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
中川診療所地域	19日(火)	10:00～ たんぽぽ班	「大便革命」 うんこのはなし	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

※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

元気は…楽しい事、好きな事、友達とお話し

新年を迎え、年齢がふえました。年を感じないよう

に気持ちを变えて、楽しい一日が過ごせる事、自分の好きな事をする、外出して友達とお話しをする事、一年間元気でいられるように

頑張りたいです。

南区豊

山田 や江子 さん

今年は、やりたい事を楽しんでやり抜く

(猪突猛進)

今年の干支の赤ちゃん「つり坊」の様にかわいく、大人の猪突猛進の様に一直

線、やりたい事を楽しんでやり抜く、そしてパズルも楽しんでハガキ出します。

孫が図書カード楽しみにしています。

中川区一色新町

山田 久美子 さん

第150回

クロスワードパズル

出題 大森 久紀
名南診療所所長

たてのかぎ

1 官製○○○、往復○○○、年賀○○○
2 桃○○三年柿八年
3 名南ふれあい病院東側の名南会多目的施設は「ふれあい○○○○」、英語のもととの意味は「村」
4 木の枝を折って道の目じるしにする語源から、読みかけた本にはさんで目じるしとするもの
5 いいように利用されたり、狙いうちにされることを「○○(鳥)にされる」
6 若い韓国の男性の2年間の兵役義務
7 天然記念物である「○○○○八海」は、富士山水源の湧き池で、天然記念物・世界遺産構成資産
8 ある女性が別の人に子供を引き渡す目的

よこのかぎ

1 鼻すじに白いスジがあるのが名前の由来、屋根裏に住みつく害獣
5 冬の高級食材、みんなで食べ始めると無口になります
7 イタリア出身で天文学の父
8 伝統的な流動食の一種で、多量の水分を加えてよく煮た薄い粥の上澄み液のこと
9 相撲の決まり手の一つで、元大関・霧島が得意とした。相手を浮かせて、土俵の外に出す技
11 物が方向を誤らないように導き、進行させることを「○○を取る」
12 豚とイノシシの交配によって生まれた家畜
14 ハワイの伝統的な歌舞音曲で、一般的には○○ダンスと呼ばれる
15 小さい子どもが雪山で滑るのに使う道具
16 現在の山梨県で武田信玄が治めていた

【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「かたらい」の文字が入ります。

22

小林一茶の俳句

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

で妊娠・出産することを「○○○出産」という

11 琉球王国時代の沖縄で発祥した拳足による打撃技を特徴とする武道、格闘技で「極真○○○」が有名

13 学生が始業前や放課後に行う運動・文化などのクラブ活動

14 サッカーなどの選手の反則行為目標を狙って銃などで撃つこと

18 英語で新しい、新品のこと

19 高級店などに入りづらいことを「○○○が高い」と

21 器に麵を入れて熱い湯を掛けただけの蕎麦

22 「綺麗な○○には棘(とげ)がある」

17 交通事故でその場を立ち去る行為で、人身事故ならひき逃げ、物損事故は？

19 物や物事でどちらが大事？「○○と量」

20 スコップなどで行う、冬の東北地方・北海道はこれが大変

23 「○○○の指環」は寺尾聰さんの大ヒット曲

24 軽トラックを略して

●※必要な所へ貼るなど御利用下さい

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

※リハビリ・物療の夜診: 水曜日・金曜日
※月・木・金の皮膚科は9:00～11:30

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

名南介護老人保健施設 かたらいの里

TEL 691—8085
FAX 692—5732

名南ヘルパーズきずな

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

名南訪問看護きずな

※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

※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

ヘルパーズきずな

TEL 309—3013
FAX 309—3014

住宅型有料老人ホームひなた

TEL 301—7705
FAX 309—3014

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。

曜	日	月	火	水	木	金	土
午	前	三宅 中島 (西村由里子)▼ (早川幸博)	小南 高木方 (稲葉)	小南 小市大 (前田智) 小市大 (浅尾) (武藤)	黒田 (伊東有史) (劉)	三宅 小市大 (池井) (成田)	内科医交代 内科医交代 非常勤医師☆ ☆三好、水野、後井、斎藤 交替で
前	小児科	吉岡	外園	岡根	皮膚科(二村) 鈴木◆	皮膚科(二村) 鈴木(乳腺・甲状腺) 整形(長谷川)	鈴木(乳腺・甲状腺)(隔週) 整形(則竹/松原) 整形(竹中)●
午	後	特 診 竹中 (ギブス外来)	外園(小児予防接種) (第1、第3) 三宅(糖尿病外来) 山本(内科外来)	こころと発達 吉岡モモ (第1、2、4、5)	小林(ものわすれ外来)	高木方 (ピロリ・肝炎外来)	【午前診】 ◎木曜日午前診療科は、隔週で鈴木が担当します。 ◆隔週。乳腺・甲状腺 ●整形(竹中)10:30まで、その後病棟回診 【夜診】 ▲岡根→隔週 ▲鈴木(乳腺・甲状腺) →水・金隔週
夜	診	内科 1 2 3 4 5 小南 小市大 中島 (井汲)	▼西村医師 9:30～12:30 ●整形10:30まで その後病棟回診	三宅 (山本) 小市大(伴野)★ (中川) (玉腰)	★17:30～心エコー、 18～19:30 診察	高木方 黒田 (西村英哉) 小市大(立田)	
		小児科 (吉田悟)		外園 鈴木(乳腺・甲状腺)■ 早川 整形(浅井・鈴木)		(吉田悟) 岡根(隔週)▲ 鈴木(乳腺・甲状腺)■ 整形(築瀬/高木英)	

外来・一般外来、どなたでも受診下さい。

曜	日	月	火	水	木	金	土
午	前	名市大(黒川)	小松 外科(早川) こころと発達 吉岡モモ	名市大(増田)	(古田) リハ外来(早川)	小松	名市大 (黒川/武田)
午	後	もの忘れ外来(家田)					

通所リハビリテーション (月)、(火)、(水)、(木)、(金)、(土) 9:30～15:40

曜	日	月	火	水	木	金	土
午前診	大森	名市大(山邊)	名市大(大村)	名市大(西脇)	大森	内科医※	
午前(訪問診療)		大森・(安達)	大森				
午後(訪問診療)	大森・早川	大森・小松・(安達)	大森・土井	大森・小松			

※土曜日午前診 第1・3・5は星医師。第2・4は高阪医師。

曜	日	月	火	水	木	金	土
午前診	1診 2診	山口	山口	山口※1 名市大(長谷川)	山口 名市大(大島)	山口	山口/(名市大・金光)* *土曜日 午前診・交替
午後	山口(訪問診療)	山口		吉岡モモ(小児科)※2	山口		
夜 診	名市大(山邊)			名市大(藤浪)			

2019年3月より

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

もう3月になりましたね。
寒い時は体動かしたくない人も多いと思いますが、だんだん暖かくな
ってきているので体を動かしていきましょう。僕も体を動かして体力が
落ちないように頑張っています。みなさんも無理のないように運動し
ていきましょう。
今回は、普段紹介している運動よりも少し難しい立っての運動を紹介
します。

準備 家の手摺りか椅子の背もたれが必要です。

■ ふともも上げ

目安：10回×2セット



■ 足伸ばし

目安：10回×2セット



ボランティア紹介



原稿を持っているのが小島さん

私は大学のゼミで先輩が子ども食堂を調査していて、当時3回生だった私達に、調査を続けて欲しいということでした。私は数ある子ども食堂から先生に勧められたほんわか食堂に参加することにしました。

約2年弱、参加していますが、関わってきて、今では月に一回ほんわか食堂に参加するのが当たり前で、生活の一部になっています！簡単な調理をしたり、美味しいご飯を子どもとお喋りしながら食べ、たくさん遊んでます！

初参加でも絶対楽しめると思います！是非一度遊びに来てください！

中京大学4年
小島 里央

ほんわか食堂は生活の一部

癒しの絵コーナー



港区 浅見 登志美さん

歯は健康の入り口シリーズ ⑨3

歯科技工士 安藤 正男

すぐにできます！入れ歯の修理

使い慣れた入れ歯が突然壊れたりしたら大変ですよね。はみんぐ歯科・呼続はみんぐ歯科には歯科技工士が常駐しており、即日入れ歯の修理を行うことができます。(壊れ方によっては、2〜3日かかることがあります。)入れ歯に関してのお困りことがありましたら、はみんぐ歯科・呼続はみんぐ歯科にご相談ください。

①入れ歯の歯が取れた

②入れ歯にヒビが入った、入れ歯が割れた

③入れ歯の金具が取れた

④入れ歯の表面のざらつきが気になる



ご自分で接着剤等を使って修理を試みるかともみえますが、かえってその後の修理が困難になる事があります。専門の材料や道具で修理しますので、ご自分で手を入れるのは避けて頂くようお願いします。

今の入れ歯を長く調子よく使って頂くためにも、日頃のはみがきと入れ歯のお手入れ、また定期検診が大切です。

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

〒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

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!!

健康レシピ

名南病院栄養課
調理師 都築 智也

きのこの甘酢煮



**** 材料(4人分) ****

きのこ(生しいたけ、エリンギ、しめじ、えのき)合わせて400g
サラダ油……………大さじ1
酢・醤油・みりん…各大さじ2
砂糖……………小さじ1

***** 作り方 *****

1人分(100g)の塩分とエネルギー
塩分 1.3g エネルギー 70kcal
食物繊維4.1g

①きのこは石づきを除き、しいたけ、エリンギは薄切りにする。

②しめじはほぐす。えのきは長ければ半分の長さに切ってほぐす。

③フライパンに油を熱し、きのこ類を炒める。しんなりしたら調味料を加えてひと煮し、火を消す。

● 健康豆知識 ●

きのこは食物繊維が多くて低カロリー。

種類も豊富で通年手に入り、価格も安定しているので使いやすい食材です。

魚やスパゲティなどにかけて食べてみてもおいしいと思います。

冷蔵庫で3〜4日の保存もできます。