

安心して住み続けられる まちづくりを政治から

めいなん

第533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



4月の地方選挙(四月)・参議院選挙(七月)で

私たちの声を政治へ反映させよう!

嘘とごまかしでこれまでにない国民無視の政治を強行している安倍自公政権。統計の不正により見せかけの景気を作る一方で、医療・介護・福祉に対する締め付けを一層強め、貧困と格差はますます広がっています。また、国民を国家権力に従わせ、戦争をできる国づくりをすすめる憲法改憲を引き続き推し進めようとしています。

選挙は私たちの要求を

実現させる機会です

前回の地方選挙以降、私たち市民の運動により多くの政策が実現してきました。

県民・市民の要求により

実現した主な政策。

- ・県立高校の設備改善(トイレの改修やフーラー設置など)
- ・子どもが輝く未来基金(仮称)の造成(子どもの貧困対策)

- ・高等学校給付制奨学金(ただし今年度については非課税世帯の半数分と限定されており、引き続き非課税全世帯対象にするために取り組んでいます。)

- ・就学援助の入学準備金増額と入学前支給
- ・入院医療費18歳未満まで無料
- ・学童保育所への運営助成の拡充
- ・子ども食堂開設助成金の開設

- ・敬老パスの値段据え置き、利用範囲の拡大

今回の沖縄県民投票で示された市民の力、声を集める力をこの名古屋の地でも発揮し、憲法を守り、みんなで政治を変えていきましょう。全日本民医連・名南会・共同組織、力をあわせて本当に安心して住み続けられるまちづくりを共にすすめていきましょう。

しかし、安心して住み続けていくためには、親の貧困から子どもを守る18歳未満の医療費完全無料化や、地域から孤独な高齢者をなくす政策など、まだまだ実現を求め多くの困難があります。

何をやっても変わらないではなく、 変えるためにみんなで選挙に行きましょう!

今回の愛知県知事選挙では、選挙を目前に県立高校の設備改善などが約束されました。県民・市民の運動の力が現れた場面でもあります。多くの人たちの声が集まることは、いくら普段は県民・市民の声を無視した政策を推し進めていたとしても、選挙での投票に結びつくことが明らかだからです。選挙に行かないということは白紙委任と同様です。「今の政策に文句ないよね?」と言われても仕方ありません。安心してこの街で住み続けていくためには小さな一票でも大きな力です。2019年4月7日のいっせいで地方選挙、7月の参議院選挙には必ず投票に行きましょう。

医療法人名南会 社員各位 医療法人名南会 第54回定時社員総会のご通知

法人定款第20条の規定による
「医療法人名南会 第54回定時社員総会」を開催いたしますのでご通知申し上げます。

2019年3月 医療法人名南会
理事長 三宅 隆史

日時：2019年5月25日(土)
開場・受付開始 午後1時30分
午後2時～5時 総会議事
(途中30分程度の休憩・交流会を予定しています)

場所：金山・労働会館東館2Fホール 名古屋市熱田区沢下町9-7



核兵器禁止・憲法9条を守り活かす日本の実現を



今から65年前の1954年3月1日未明、アメリカは太平洋ビキニ岩礁において、水爆実験を行いました。この核実験によって、マーシャル諸島のひとびとや多くの日本漁船「第五福龍丸」をはじめ1400隻ものが被爆するなど、甚大な被害をもたらしました。ヒロシマ、ナガサキにつづいて3度目の核兵器の被害を受けたことに多くの国民が立ち上がり、原水爆の禁止をもとめる広大な署名運動が展開しました。ビキニデーはこの運動の原点です。いま世界では核兵器禁止条約が近い将来にも発効する見通しになっています。この条約を発効させるためには50カ国の批准が必要ですが、2019年1

月時点で21か国が批准しています。今年の3・1ビキニデーは、この条約に反対している日本政府を批准させるためにとっても重要な大会となりました。名南会は、毎年若手職員が参加し、医療介護従事者として平和・いのち・健康の大切さを考える機会としてきました。今年度は、名南病院栄養課の岩間正樹さん、名南ふれあい病院リハビリテーション課の、水野貴博さんが参加しました。参加する前には壮行会を開催し、学習会講師に愛知原水協理事長の沢田昭二さんにお越しいただきました。



左から2番目岩間さん、3番目水野さん

は知識がないなか、2月28日の3・1ビキニデー日本原水協全国集会、分科会。3月1日の久保山愛吉氏献花墓参平和行進、被災65年3・1ビキニデー集會に参加してきました。

ビキニ事件の事を学ぶ中で、被爆65年たった今でも、苦しむ人たち、闘う人たち、伝える人たちいることを知りました。2日間で、3回ほどテレビ、新聞の取材されることもあり、すべてが参加されるのは珍しいですね。今回もお誘いがなければ参加できなかったと思うので、加することはなかったと思っ

名南ふれあい病院
リハビリテーション課
水野 貴博さん

けるのは、僕たちなどの若い世代だと感じました。これからは、自分たちが平和に過ごしていけるように、多くの方たちに核による被ばくの恐ろしさを伝え、核兵器のない世界にしていけるように参加していこうと思いました。

名南病院栄養課 岩間正樹さん
自分に何ができる、伝えられるかを考える2日間になりました。

私は社保平和委員会を通して、反核カレーの販売などして、平和活動はお手伝いしてきました。正直のところ、ビキニ事件について

加することはなかったと思うので、きつかけを頂けたことに感謝します。それと、同時に今後伝えていくことの重みも感じました。平和は作るもの。核のない世界が実現すること、大変なことだと思います。

参加してない方や興味のない方

直のところ、ビキニ事件について

参加してない方や興味のない方

参加してない方や興味のない方



壮行会の時、講演していただいた沢田さん

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

花粉症治療薬について

名南病院薬局 澤井 宏典

東海地方の2019年スギ花粉前線は2/25で3月上旬から中旬にかけてピークを迎えます。またヒノキ花粉に関しては4月上旬から中旬にピークを迎えます。

治療薬には内服薬・点鼻薬・点眼薬があり症状や重症度によって推奨される薬も変わります。名南病院採用薬を例とし以下のようにまとめました。参考にしてみてください。

- ① 第二世代抗ヒスタミン薬…エピナスチン・タリオン・アレロック・ニポラジン
- ② ロイコトリエン受容体拮抗薬…プラナルカスト・シングレア
- ③ ケミカルメディエーター遊離抑制薬…リザベン
- ④ 鼻噴霧用ステロイド薬…フルチカゾン
- ⑤ 点眼用抗ヒスタミン薬…ケトチフェン(点鼻薬もあり)
- ⑥ 点眼用ステロイド薬…フルオロメトロン
- ⑦ 血管収縮点鼻薬…プリピナ

- くしゃみ・鼻水だけがある「くしゃみ・鼻漏型」
初期…①③④のうちいずれか1つ
軽症…①②③のうちいずれか1つで治療開始したときは必要に応じて④+⑤
中等症…①+④必要に応じて⑤
重症…①+④必要に応じて⑤または⑥
- 鼻づまりがある「鼻閉型」または全ての症状がでる「充全型」
初期…②③④のうちいずれか1つ
軽症…①②③のうちいずれか1つで治療開始したときは必要に応じて④+⑤
中等症…②または①+④必要に応じて⑤
重症…②+④必要に応じて2週間程度⑦追加や内服のステロイド+⑤または⑥

共同組織
(社員・協同基金・友の会)
のページ



また職員参加もあり、HPPH(健康増進活動拠点病院)で認知症に
取り組む第一歩にもなりました。

名南健康友の会
認知症サポーター養成講座開催!! **大盛況!!**



2/28(木)14:00～ふれあいヴィレヂにて、「認知症サポーター養成講座」を開催しました。元々は、ヴィレヂで班会を行っている「中村班」から講座をしたいと要請があり、友の会の企画として開催することになりました。

50人以上の皆さんが事前に申し込みをされ、90分の講座を熱心に聴き、質問もたくさんあり、関心の高さがうかがえました。

2019年 3・1ビキニデー平和ツアー

名南健康友の会では、初めての試みとして「3・1ビキニデー集会」へ参加しようという事で3月1日に21名でマイクロバス一台を貸し切り焼津まで行ってきました。朝8時に出発し10時半に焼津さかなセンターで腹ごしらえと買い物を買って済ませ、12時半ごろ「被災65年2019年3・1ビキニデー」集会が行われる会場へ移動。13時から集会では、世界各国で運動をされている代表の方や、日本中で核廃絶のために運動をされている方のお話を聞きました。帰りのバスの中では、「ビキニ実験当時のニュースや報道があったことを思い出した」「何十年ぶりにビキニデーへ参加できてよかった」「ここで学んできたことをどう伝えていけばよ

いかなど様々な感想がありました。核廃絶、憲法を守り活かす日本を目指して今後もこの取り組みを続けていきたいと思えます。

焼津文化センターにて



名南・中川健康友の会
梅満開! 相生山ウォーキング

3月6日(水)
天白区相生山

当日の天気心配された健康ウォーキングが29名の参加で無事開催されました。野並駅を出発し相生山山中の散策、凡そ2時間のウォーキングとなりました。途中道に迷うなどのハプニングもありましたが、道中満開の梅林を眺めながらのウォーキングで自然を満喫できました。

徳林寺にて集合写真

紅白で満開の梅林を歩きました




4月以降の行事予定

4/2(火)	5/7(火)	名南診療所地域お食事サロン「ゆたか」 11:30~	4/13(土)	名南健康友の会 総会 13:30~ 名南病院 講堂	4/27(土)	名南健康友の会 緑支部 総会 11:30~ 緑区 徳重コミセン		
4/4(木)		道德班のお花見 新入職員と 13:30~ 道德公園	4/20(土)	5/18(土)	ほんわか食堂 (子ども食堂) 11:30~ 名南病院 講堂	4/26(金)	5/31(金)	ふれあいお食事サロン「ほっこり」 11:30~ ふれあいヴィレヂ1階
4/13(土)		世話人さん・ボランティアさんお疲れ様会 11:00~	4/24(水)	5/25(土)	豚丼づくり・販売(カンパ活動) ヴィレヂ・名南診療所 各事業所			名南会 総会 労働会館

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・中川健康友の会 総会のご案内

2019年度 名南健康友の会総会

日時：4月13日(土)
13:30～15:30
場所：名南病院1階講堂

2019年度 中川健康友の会総会

日時：4月20日(土)
14:00～16:00
場所：中川診療所外来待合ルーム

名南健康友の会 第2回緑支部総会

日時：4月27日(土)
14:00～16:00
場所：徳重コミュニティセンター

2月21日にサロンで協力を呼びかけました！（服部会長、寺下事務長）



患者さんからは（協同基金を）今まで何に使っているかわからなかったけど、そういうのに使っているのね。と感想を頂き、別の患者さんから



粗品をお渡ししました！
寺下 範枝

中川健康友の会

2月21日(木)玄関ホールで外来行動を行いました。サロン・なかしんさんへ来て頂い

た患者さんへ名南会協同基金について訴えました。服部会長より、協同基金についての説明をして頂き、私からは中川診療所で使わせて頂いた物のご報告をさせて頂きました。中川診療所では、4月に心電図の更新、中川診療所外来待合室と、老人ホームひなたに給茶機の設置、デイケアは冷蔵庫の更新と浴室の壁のリニューアル、ヘルパーひなたはヘルパー車のリースを開始しました。

は1年に1回1年分を協力しているの、キャンペーン中にまた協力させてもらいますね。とお話しして頂きました。

サロンでのご協力をお願いしました!!

名南会協同基金「積立通帳/新規&増額」年度末キャンペーン

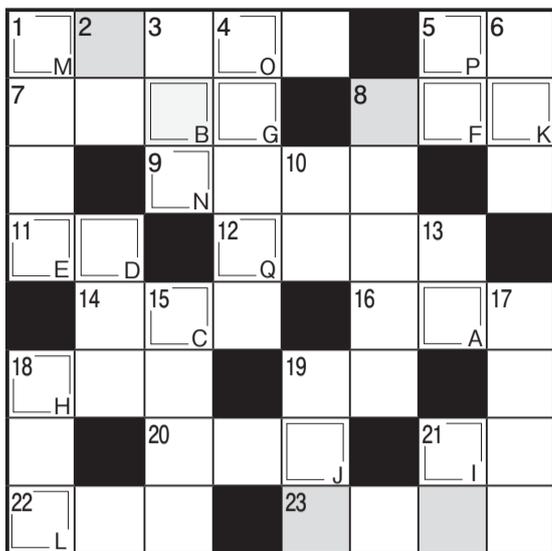
2019年4月予定表

	日/曜日	班会	班会内容	班会場所
名南病院地域	4日(木)	13:30～ 道德地域合同班会	お花見	名南わいわい広場
	9日(火)	13:30～ 南木場班	いつでも元気	名南病院講堂
	15日(月)	13:30～ 絵画教室	15:00～ 絵画班会	名南病院講堂
	18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(火)	13:30～ ちぎり絵	いつでも元気	名南わいわい広場
	25日(木)	9:30～ 新三条班	いつでも元気	会員宅
	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
名南ふれあい病院地域	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
		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	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
		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
	名南診療所地	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	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
名南ふれあい病院地域	3日(水)	15:30～ 豊田ふれあい班	花粉症について	豊田コミセン
	6日(土)	13:00～ ひまわり班	食事会	会員宅
	8日(月)	15:00～ 滝の水班	死生観について	会員宅
	11日(木)	14:00～ 豊田地域班	嚙下の話	ふれあいヴィレジ
	12日(金)	14:00～ 大清水班	尿もれ予防	会員宅
	16日(火)	13:30～ コスモス班	新2019年版知っとくパンフ	えがおたまり場
	17日(水)	13:00～ なでしこ班	介護保険制度	えがおたまり場
	19日(金)	13:30～ 桶狭間班	歯周病について	桶狭間公民館
	25日(木)	14:00～ 中村班	頭の病気について	ふれあいヴィレジ
	名南診療所地域	1日(月)	15:30～ 中根班	歯のケアについて
4日(木)		14:00～ 健康サロン遠源	皮膚のかゆみと荒れ	遠源
9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
10日(水)		13:30～ コーポラス班	手を使った頭の体操	コーポラス集會室
11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
16日(火)		13:30～ 豊北診療所合同班	認知症とは	伝馬コミセン
19日(金)		14:00～ ひよこ昼班	誤嚥の起きる仕組みについて	たまり場ひよこ
22日(月)		14:00～ 北原班	健康体操	たまり場ひよこ
中川診療所地域	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
	16日(火)	10:00～ たんぼぼ班	春のウォーキング	
	毎月第4土曜日	13:00～ 囲碁の会	囲碁	ひなたホール
中川診療所地域	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

第151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、出来た言葉を教えてください。
グレイのマスには「ふれあい」の文字が入ります。

小林一茶の俳句

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

- たてのかがし
- 1 秋田の年中行事「泣く子はいねがー」
 - 2 時→○○秒
 - 3 「○○将大」メジャーリーグ(ヤンキー)ス(で)活躍する日本人投手
 - 4 取り戻すこと、回復・復旧すること。「仕事の遅れ」「起動しなくなったパソコン」などによく使われます
 - 5 世話や配慮、気配り。介護では、支援専門員のことを「○○マネジャー」
 - 6 自分が決めたことは絶対に曲げない
 - 7 生きている辞書のように知識があるほめ言葉
 - 8
 - 9
 - 10 自暴自棄になること「○○になる」
 - 11 ある出来事の影響、とぼつちり
 - 12 妻と死別または離別した男が、後につれそつた妻
 - 13 複数のモノからいくつかを、無作為に抽出する方法
 - 14 「てんかん」の診断に最も重要とされる検査
 - 15 特定分野・物事に没頭する人
 - 16 丼物、焼肉、ラーメンなどにかかせない調味料
 - 17 雪
 - 18 美容液を使った女性の顔肌ケア
 - 19 特に、京都の丹波口から島原の遊里へ行く野中の道
 - 20 ○○寿司、○○髪、○○爪
 - 21 お正月に・・・おもち何個入れますか?
 - 22 和装、草履、下駄などの時に足に履きます
 - 23 ちぎり絵のこと
 - 24 仲が悪くなること、類似語で「確執」

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 名古屋市中区豊田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。
531号の答えは「イマヨウノ」タコアガリケリ コジキゴヤ。28通の応募があり、26通正解。
(当選者) 細江 春子さん(中川区下之「色町」、松本 晴子さん(瑞穂区白龍町)、山田 勝秋さん(南区豊)

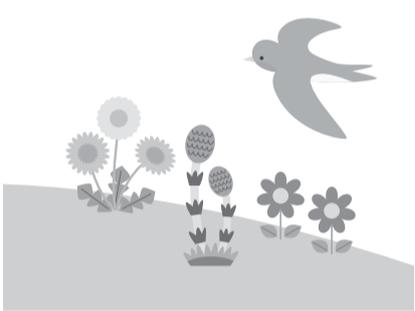
- よこのかがし
- 1 衣類などの防虫剤として使用されます
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5 「○○の功名」～なにげなしにやった事が、意外によい結果になること
 - 6
 - 7 ちょうど中央にあたること
 - 8 職員の労をねぎらい、「○○○旅行」を企画しました
 - 9 ウナギの多くはこの調理法で食されます
 - 10 けがをしたときに病院で受診するのは
 - 11
 - 12 「理系女子」の略
 - 13
 - 14
 - 15
 - 16
 - 17
 - 18
 - 19
 - 20
 - 21
 - 22
 - 23

投稿 読者のひろば

野党は一致団結を!
小異を捨てて大同に就け。野党はコップの内側騒がず身をけずる精神で一致団結を!今のままでは自公はアクビの連続。
南区豊
村井 利夫 さん

リハビリで歩ける様になりました
3年前、「名南ふれあい病院」で3カ月近く、リハビリでお世話になりました。今では、すっかり歩ける様になり、アチコチ出掛けている。
南区観音町
後藤 さん(女性)

日光浴は必要ですね
去年夏庭木を処分し、今は根っこが残っている為、切り株だけ残っています(土の上にひよっこり)。そのおかげかな?水仙の花がすっごく咲いています。太陽のおかげさまを実感です。人間も日光浴が必要ですね。
中川区一色新町
山田 久美子 さん



●※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

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

名南ふれあい病院 は午前診のみ

※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
曜	日	月	火	水	木	金	土
午	前	1 三宅 2 中島 (西村由里子) 3 内科 (早川幸博) 4 内科	1 小南 2 高木万 (稲葉) 3 名市大(井上)	1 小南 2 伊藤春見 (前田智) 3 名市大(武藤)	1 黒田 (伊東有史) (劉) 2 名市大(浦西)	1 三宅 2 小林 (池井) 3 非常勤医師 (成田)	1 内科医交代 2 内科医交代 3 非常勤医師 ☆三好、水野、桜井 交替で
前	小児科	吉岡	外園	外園	外園	吉岡	吉田・水谷(交替)
午	後	特 診	竹中 (ギブス外来)	外園(第1・第3) 三宅(糖尿病) 加藤(糖尿病) 山本(内科外来)	小林(ものわずれ外来) 小松(発達) 吉岡モモ (第1,2,4,5)	高木万 (ピロリ・肝炎外来)	★17:30~心エコー、18~19:30診療
夜	診	1 小南 2 黒田 3 内科 4 内科 5 内科	1 西村医師 9:30~12:30 2 整形10:30まで 3 西村医師	1 三宅 (山本) 2 名市大(伊藤) (中川) (玉腰) 3 外園	★17:30~心エコー、18~19:30診療	1 高木万 2 中島 (西村英哉) 3 名市大(萩原)	▲岡根→隔週 1 鈴木(乳腺・甲状腺) →水・金隔週
		小児科 (吉田悟)	1 泌尿器(鶴田) 2 整形(長谷川) 3 整形(片山・都島)	1 鈴木(乳腺・甲状腺) 2 早川 3 整形(寺部・鈴木)		(吉田悟)	1 岡根(隔週) 2 鈴木(乳腺・甲状腺) 3 整形(築瀬/高木英)

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
曜	日	月	火	水	木	金	土
午	前	名市大(黒川)	1 小松 2 外科(早川) 3 小松	小松	(古田) リハ外来(早川)	名市大(増田)	早川/小松
午	後	もの忘れ外来(家田)					

外来・一般外来、どなたでも受診下さい。

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 **つぎすな** 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

曜	日	月	火	水	木	金	土
曜	日	月	火	水	木	金	土
午	前	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・小林			
午	後	大森・早川	大森・(安達)	大森・土井	大森・小林		

※土曜日午前診 第1・3・5は星医師。第2は高阪医師。第4は渡邊医師

名南訪問看護 **つぎすな** ※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
※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

曜	日	月	火	水	木	金	土
曜	日	月	火	水	木	金	土
午	前	1 山口 2 診 名市大(鈴木)	山口	山口※1 名市大(長谷川)	山口 名市大(浅野)	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(平出)		

ヘルパー **つぎすな** 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

名南会 診療案内

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

4月になり桜が見頃の時期になりましたね。

気温も暖かくなり屋外での散歩や体操なども行いやすくなりました。そこで今月は屋外で散歩を行う際の注意点について記載したいと思います。太陽を浴びて適度に運動をして頂くことで、心身ともに健康を目指しましょう!

■ 無理なく行う

その日の体調に合わせて行います。歩行時間は少しずつ延ばし20~30分を目安に行いましょう。

■ 水分補給はこまめに行う

必ず水分を持ち歩きましょう。喉が渇いてからでは無く早め早めの水分補給を心がけましょう。

■ ウォームアップを行う

散歩に限らず運動前には怪我予防のためストレッチを行い身体をほぐしてから行います。以下のようなストレッチがおすすめです。息を止めないよう反動をつけずゆっくりと行って下さい。(赤色部分の伸長を意識します)

①ふくらはぎ



つま先を立てて体を前傾します

②おしり



膝を抱えて胸元へたぐり寄せます

口は健康の入り口シリーズ 94



ご存知ですか? 高額療養費制度

はみんぐ歯科
事務 田中 さくら

「悪い歯を一気に治して、よくかめるようになったけれど、治療費は高かった!」というような経験をされたことはありませんか。そのような場合は、「高額療養費制度」を利用しましょう。一定の条件を満たせば、1か月の医療負担が自己負担限度額を超えると、超えた金額が申請により払い戻されます。年齢や所得に応じて支払う医療費の上限が定められていて、いくつかの条件を満たすことにより、負担をさらに軽減するしくみも設けられています。一度チェックしてみましょう。



治療費が高額になるということが事前にわかっている場合は、「限度額適用認定証」の発行を受け、病医院の窓口で提示することにより、超えた金額は病医院の窓口で払わなくてもよくなります。

歯科で医療控除を受けられるのは、保険適応の治療費、義歯、口臭治療などの治療費が対象です。保険適用外の歯列矯正、ホワイトニングなどは対象外となります。

医療費の計算の仕方

- 暦月(月の初めから終わりまで)ごと
- 保険診療の対象になるものだけ
- 医療機関ごと(同一医療機関でも内科と歯科は別)
- 同一病医院でも入院と外来は別々に
- 薬局で支払った薬代は、処方箋を発行した病医院と合算



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

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!!



みのり塾のひな祭り企画

調理実習とおこしものづくり

3月3日熱田生涯学習センター料理室で、みのり塾に通う子どもたち5人はお料理教室に参加しました。子ども食堂でボランティアしている私が日福大学生と30年続けているキャンプの会と新人瑞穂支部が開催しているものです。献立はちらし寿司とお吸い物、大根と豚肉の味噌炒め、おこしもの。楽しく自分で作ったお料理はさぞかし美味しいものだったでしょう!学生たちは時々ほんわか食堂でボランティアしてくれています。

中根班 早川 由美子



南区北内町 川崎 勇さん

癒しの絵コーナー



健康レシピ

名南ふれあい病院栄養課
調理師 大木 直矢

豆苗ときのこの炒め物

**** 材料(4人分) ****

- 豆苗…………… 1パック(100g)
- ベーコン…………… 60g
- しめじ…………… 1パック(100g)
- エリンギ…………… 1/2パック(50g)
- ニンニク…………… 2カケ
- 赤唐辛子…………… 1本
- オリーブオイル… 小さじ2(8g)
- 醤油…………… 小さじ1(6g)
- 塩コショウ…………… 少々

● 健康豆知識 ●

豆苗の栄養効果は驚く程、高いものがあります。豆苗は一見ヒョロリとしたひ弱な姿ですが、免疫力向上や老化防止に役立つ「B-カロテン」また、ストレスへの抵抗力を高める抗酸化作用をもつ「ビタミンC」の含有量は、ほうれん草を上回ります。その他では「ビタミンE」また、骨の健康サポートしてくれる「ビタミンK」や「カルシウム」も豊富に含まれている野菜です。

***** 作り方 *****

4人分(1人前 97kcal)

- ①豆苗は茎の部分を5cm程度にざく切り、ベーコンは1cm幅に、しめじは小房にエリンギは半分に分り、長さ3cm幅5mm程度に切る。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ、みじん切りにしたニンニクを入れて、弱火にかける。香りがたってきたら、種を抜いて半分に分った赤唐辛子を入れる。
- ③火を少し強めて、ベーコンを炒める。
- ④しめじ、エリンギの順番に炒めていく。
- ⑤きのこ類に火が通ったら豆苗を入れて軽く炒める。
- ⑥醤油を加え、塩コショウで味を整える。完成。