



第540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

2019年度 共同組織 10月~11月 秋の拡大強化月間が スタートします

7月に参議院選挙が終わって早々、対韓国・中国の関係悪化、介護保険給付対象から要介護1・2を外そうと社会保障審議会介護保険部会で議論が開始され、社会保障審議会年金部会で「財政検証」が行われた結果、現在20代の若者は老後4000万円弱も不足し、現状の水準で生活するためには68歳まで就労が必要とされるなど、信じられないばかりの情報がどんどん明らかになってきました。10月には消費税増税も実施され、ますます私たちの生活は厳しくなっています。

そんな中、多くの国民が望んでもいない「憲法改正」を推し進めようとしているなど、安倍自公政権の国民軽視の政治はひどくなる方です。今年の共同組織拡大強化月間はこうした情勢のもとでとりくみます。

医療法人名南会・名南健康友の会・中川健康友の会ではこの間、助け合い事業やお食事サロンをはじめとした「たまり場づくり」、子ども食堂や学習支援をはじめとした「子育て支援」「子ども・家族の居場所づくり」などの活動が利用者・ボランティアだけでなく、自治体や地域の諸団体ともつながりを作り、活動の幅を広げつつあります。この取り組みをはじめとした「安心して暮らせるまちづくり」は、事業所の通院援助(送迎)など新たな取り組みへと広がっています。

この秋の「月間」では、「安心して暮らせるまちづくり」をさらに地域の中に広げ、みんなが健康に過ごしていくために、①まちづくりの運動で共

感を広げ組織を拡大・強化し、このまちに暮らす当事者として地域の福祉力を高めていく運動をすすめていきます。②憲法を守り、いのちとくらしを守っていく運動をすすめていきます。③地域で病気の重症化や手遅れのがん患者をなくすために、健康診断の取り組みや啓もう活動をすすめていきます。④年度目標の達成を！資金募集運動の取り組みをすすめていきます。

秋の月間重点課題

- ①友の会の会員を増やす。
- ②協同基金の参加者を増やし、みんなが安心して利用できる病院・診療所・介護施設を運営していく。
- ③手遅れを出さない、健康に日常生活を送るための健康診断・予防活動を推進していく。

外来行動



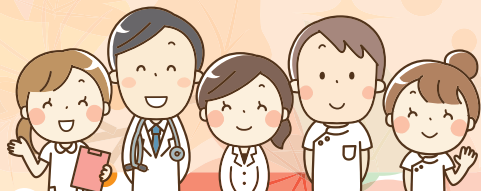
集団検診

休診のお知らせ

10月22日(火)

天皇即位行事の為、国民の祝日となりました。下記事務所を除く病院・診療所の外来と通所事業はお休みとなりますので、ご了承下さいます様お願い申し上げます。

- 老人保健施設かたらいの里 通所リハビリテーション
- 名南診療所 デイサービス庵



支え合いで健康をよぼう 予防 キャンペーン

実施期間
2019年10月~11月

*期間中に協同基金協力のあった方、対象期間中に友の会に入会し健診を受けた方を対象に粗品進呈します。

*インフルエンザ予防接種割引制度の実施

協同基金にご協力いただいている世帯全員(65歳以上名古屋市在住の方を除く)を対象にインフルエンザ予防接種料金の割引をします。これまでに協同基金にご協力いただいている世帯の方には割引クーポンを郵送いたします。また、予防接種実施期間中に新たにご協力いただいた場合も割引制度の対象となります。

*健康診断推進キャンペーン

健康診断受診のすすめハガキを郵送いたします。

3名以上集まれば送迎健診の利用も可能です。ご希望の方は医療法人名南会 本部事務局(692-7544)までご相談ください。

名南病院

近隣の医療機関にも開かれた

糖尿病バイキング教室

8月21日に糖尿病ランチバ

かれていました。

イキング教室を行いました。この教室はいくつかの料理の中から食べたいものを選んでもらい、献立の組み合わせや量を学習することで、家庭や外食での食事選びに役立ててもらうことが目標です。今回は外来の糖尿病患者さんを対象に、近くのクリニックにも参加を呼びかけ、13名で行いました。

バイキングでは食感を楽しめるメニューということで、高野豆腐のトンカツ、ナッツ入り金平、スティックサラダなど歯に良い食材やよく噛まないといけないような切り方を工夫した料理を提供しました。選んだ料理は栄養士がカロリー計算を行い、一言アドバイスを行っています。「家ではこんなに用意できないから、つい取りすぎちゃったわー」「家でも作ってみるね!」とみなさん、情報交換をされたり、会話を楽しまれながら参加されています!

伊藤春見医師より「食事や生活習慣での注意点」について資料を用い講演していただきました。また、今回は「歯周病を予防しよう」をテーマとし、重長言語聴覚士より「歯周病と糖尿病」について話していただきました。普段聞くことの少ない内容に参加者の方は真剣に話を聞

ています。「家ではこんなに用意できないから、つい取りすぎちゃったわー」「家でも作ってみるね!」とみなさん、情報交換をされたり、会話を楽しまれながら参加されています! 次回は、3月に外来の糖尿病患者さん対象に行う予定です。多くの方の参加をお待ちしています。



口は健康の入り口シリーズ ⑩



はみんぐ歯科
歯科医師 澤田 真由実

スポーツドリンクと 経口補水液と歯の関係

今年も毎日のように猛暑日が続く、熱中症が心配されました。テレビなどでも夏になると「熱中症対策に経口補水液を!」や「スポーツドリンクを!」などをよく見かけます。

経口補水液とスポーツドリンクは同じような成分・効果をもたらすと思っている方も多いと思いますが、実は違っており歯にも関係してくるのです。

熱中症などにより脱水状態に陥った時に水分補給が必要になります。水を飲むと小腸から吸収され、全身の血管を通じて細胞の周囲に行き渡ります。しかし細胞の中に水分が取り込まれるには、電解質(イオン)であるナトリウムが必要です。経口補水液には水だけでなく適度のナトリウムなども含まれており、また水や電解質が効率よく細胞に吸収されるようなブドウ糖(糖分)の濃度にしてあるため、脱水時に使用されます。しかしスポーツドリンクは経口補水液よりも糖分の濃度が濃いいため水分の吸収率が悪く、電解質の量も少ないため、脱水時の水分補給には不十分なのです。そして、スポーツドリンクは糖分の量が多いため常飲により虫歯が多発する可能性があります。特に幼児や部活での水分補給としてスポーツドリンクを常飲し続ける事は虫歯になるリスクを高めてしまうため避けた方がよいでしょう。

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

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!!

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

2019年原水爆禁止世界大会in長崎へ参加してきました



8月6日(9日)に長崎県で原水爆禁止世界大会が開催され、名南会から4名の職員が参加しました。「核兵器禁止条約」を1日でも早く発行させ、世界から核兵器をなくすため、被爆者をはじめ世界各国からの代表など約4000人の参加者が集いました。大会期間中参加した職員は、被爆者や語り部の方からの被爆証言をうかがったり、平和記念資料館での学習、友の会の方や患者様より集められた千羽鶴を捧げてきました。

今年の世界大会は世界中から約4000人も参加がありました。長崎市長も来場され「核兵器はいらない」と強い決意を述べられたのが印象的でした。現在平和で綺麗な長崎市内ですが原爆当時のまま保存されている場所も多く存在し、平和の街の中に戦争の傷跡があることに違和感を覚え、ここで原爆が落とされたのだと実感しました。世界大会に参加し、平和活動への理解を深めることが出来ました。今後は署名活動などで積極的に取り組み、周囲の人へ伝えていきたいと思っています。

名南ふれあい病院
リハビリテーション課 伊澤和太

今回、原水爆世界大会2019に参加させて頂いて、核に対する意識が変わってきました。2日目の被爆経験者のお話と碑巡り・原爆資料館をみて、1つの核によって起こされる悲惨・悲痛な現実にとっても胸を締め付けられました。過去の過ちを2度と繰り返さないために、平和行進、署名活動などに積極的に参加して、今私が出来ることに全力に取り組む非核化を訴えていきたいです。

名南病院 医事課 岩田陸央

名南健康友の会50周年企画

名南健康友の会の
歴史をたどる



名南会相談役
奥山 きくさん

名南健康友の会は前身の名南外科友の会発足から数えて50回目の年を迎えました。現在に至るまで多くの地域の方が運営に携わり、地域のコミュニティの一つとして現在では「サロン」や「子ども食堂」、「お助け事業」や地域の健康づくりなど多岐にわたる取り組みを展開しています。

今回は50周年を企画して、友の会発足当初から役員としてかかわってきた奥山キクさんに当時の思い出などを振り返っていただきながら、地域や名南会にとって友の会がどういった役割をもっているのか考えていきたいと思います。

●対話.. 奥山キクさん 南区三条にお住まい。1969年3月2日に「名南外科友の会」準備会発足時に実行委員として立ち上げにかかり、以後長年にわたり副会長、役員を担っていました。また、名南健康友の会ボランティアサークル「つくしの会」のメンバーとしても活躍。現在も世話人として名南新聞の配達など活動に参加しています。

●聞き手.. 北方茂信(名南健康友の会会長)・永井慎吾(名南健康友の会事務局)

◆ 第1回 ◆

楽しかった記憶しかない
～発足のきっかけと仲間づくり
の苦労話を聞かせて～

名南外科診療所開所後2年たった、1969年3月2日 道徳公民館に80名の関係者が集まって名南外科を囲む新春のつどいで提起され準備会が設立。外科友の会発足後3年目に

名南健康友の会に発展・改称。当時の様子は？

友の会の総会がてらリング狩りや梨狩り、ミカン狩りに行ってたのよ。道徳の公民館を借りて、新春の集いや節分会もみんな一生懸命企画して楽しく集まっていた。友の会立ち上げに携わった職員も多くは20代だったのでは。友の会の旗を持っでは行楽にも行った。120、130名は常に参加していたので(子ども・孫連れて参加した人も多かった)職員の車も出して、とにかく大勢だったよ。

当時の奥山さんはどのように過ごしていましたか？

当時商売をしていて別の病院にかかっていたが夜やっていたので、名南外科ができてすぐ転院してからずっと患者としてかかっていた。職員のみならずとも仲良くなって社員(出資)になったけど、当時は患者さんも少なく、私が行ったときには患者さんは私一人という時もあったこともあったので、より職員のみならずとも仲良くなったと思う。じきに患者さんも増えてすぐに靴箱に靴がいっぱいになるようになった。(靴を履き間違えられて靴がなくなったりリッパで帰った人がいるなどの笑い話)

友の会をやるうと思っただけのものきつかけや当時の会員増やしの取り組みについて

大ちゃん(元職員の木下大三郎さんの事)から友の会って何？という説明があつて、私自身は友の会について最初はぴんと来てなかったのだけど、病院を何とか盛り上げたい、知ってもらいたいという思いで、とにかくみんなを集まろうと始めた。1件1件患者さんのお宅を歩いて友の会の説明をして、当初30件くらいの会員が集まった(月会費30円)。毎月毎月会費を集めにまわって、100所帯の会員を目標に毎月毎月顔合わせをして話をしてきた。

老人医療費の無料化の運動なども取り組んでいたもので、とにかく忙しかったけど、職員さんと一緒に家庭訪問に回ったり、病室について勉強会を開いたり、梨狩り・リング狩りや演芸会など催し物もたくさん企画して、とにかく地域の皆さんに集まってもらえるよう手作りでいろいろやってきた。友の会員さんが近所の友の会でない人に声をかけて参加してもらって、「友の会に入らない？」と声をかけていった。

当時は友の会発足時の中心メンバーがみんな若いけれども、当時35歳の奥山さんが関わってこれた理由はなんですか？

娯楽が少ない時代背景もあったからか、ほかのみんなも働いていたけど集まりは良かった。会員さんも演芸会や節分会などでは、自分たちで夜中までかかってお寿司作ったり、なるべく経費をかけないように手作りで企画を作り上げて、当時の幹事(今の役員会)のメンバーが仲良く、苦にせず楽しくやっていたと思う。

友の会発足までも、とにかく夜な夜な実行委員が集まった。学生時代の学芸会のような楽しさがあった。出資金も職員さんと一緒にもらいに行ったり楽しかった。自営業で忙しかったが、だからこそ

時間もとれたのかなあ。仕事終わってお店閉めて、夕食食べてからみんなで夜集まったりで。メンバーは主婦が中心だったかなあ。

友の会を増やそうという取り組みの中で苦労したことはなかったですか？

苦労しつつやることはあんまり覚えてないなあ。楽しくやってた。どこかへ行ってきたという企画の後では知らない人から病院で会うと「この間はありがとうございまして」と声をかけられるんだけど、当時はとにかく企画の参加者が多かったし、こちらは案内役なので向こうは覚えていたけどということはおくった。

当時中心になった役員さんが年を経るごとに減ってきたので、当時の職員だった人を除いて私一人になっちゃったねえ。

当時と今とは組織の規模は違うけどね。班会みたいな規模の集まりがたくさんあると楽しいと思うけど。今は楽しいことが他にもたくさんあるし、選択肢がたくさんあるだけに難しいところもあると思う。

次回は名南会や職員と友の会がどのように関わってきたかお話しいただきます。



1970年代当時の名南健康友の会行楽にて



名南外科友の会発会式(1969年9月28日山之上梨園にて)であいさつをする奥山さん

10月以降の行事予定

★ 10/8 (火)	★ 11/5 (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
★ 10/5 (土)	★ 10/6 (日)	中川診療所 健康まつり 14:00～ けんこうカフェ 14:00～ 名南健康まつり 11:00～

★ 10/17 (木)	★ 10/19 (土)	★ 10/25 (金)	★ 10/27 (日)
国民集会 東京 代々木公園	★ 11/16 (土)	★ 11/13 (水)	★ 11/17 (日)
ほんわか食堂 名南病院講堂	お食事サロン「ほっこり」 ふれあいヴィレヂ1階	ふれあいフェスタ ふれあい病院	名南健康友の会 秋のバスハイク 妻籠・恵那方面

★ 11/9 (土)	★ 11/13 (水)	★ 11/17 (日)
名南健康友の会 秋のバスハイク 妻籠・恵那方面	名南健康友の会 緑・天白支部 秋のバスハイク 蒲郡方面	中川健康友の会 秋のバスハイク 犬山方面

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！～



夏休みの最後を楽しむ中川反核平和盆踊り大会。焼き鳥を売りまくるぞと意気込んでいましたが、1日目の23日は雨で中止。翌日は天気も回復し大勢の人で盛り上がり、名南健康友の会の焼き鳥も初めから長い列が続き、隣で売っていたイカ焼きも焼きそばもたませんも、おいしそうなにおいを嗅ぐだけで食べることができないほど大忙しでした。焼き鳥を1300本



忙しくも達成感あふれる 催しに



今年35回を数え、地域住民に待たれる「夏の風物詩」として定着してきた「反核平和盆踊り大会」。今年は、雨のために8月24日のみの開催。診療所職員は、「あっ!という間に完売になる絶品味噌おでん」を用意。しかし、無情の雨。それでも玄関前で完売。
友の会は「焼きそば」。これも屋台前に長蛇の列。1時間ほどで「完売御礼」の札が立つ。老人ホーム「ひなた」の方々も「山口先生がつくってくれた焼

きそばだあ」と嬉しそう。そう!山口Drは焼きそばに欠かせない人なのだ。毎年、職員のヘルプがあつて何とかこなしている「焼きそば」ですが、今年は診療所若手職員のヘルプが厚く、友の会と職員で協力して大いに盛り上がった。

診療所前の「波花公園」は、盆踊りを楽しむ人、屋台巡りを楽しむ人、友人や家族と輪になって談笑する人...と、残暑残る夏の夜を楽しむ人で溢れていた。大変だけど、今年もやってよ



かったね。みなさん、お疲れさまでした。

中川健康友の会 近藤順子

中川反核平和盆踊り大会

● 8月23日(金)・24日(土)
● 波花公園

1日目は無情の雨も... 2日目大盛況!!



名南病院地域				
日/曜日	班 会	班会内容	班会場所	
3日(木)	13:30~ 道徳地域合同班会	気管支炎	名南わいわい広場	
8日(火)	13:30~ 南木場班	いつでも元気	ほんわかルーム	
21日(月)	13:30~ 絵画教室 15:00~ 絵画班		名南病院講堂	
22日(火)	13:30~ ちぎり絵		名南わいわい広場	
24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	
サロンの たまり場	名南病院 地 域	ほんわか喫茶	毎週月曜日 10:00~11:30	名南病院講堂
	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	ふれあいヴィレヂ 3F
		ふれあいお食事サロン 「ほっこり」	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、5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
		トス力健康ひろば	毎月第2火曜日 10:00~11:00 (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

名南診療所地域				
日/曜日	班 会	班会内容	班会場所	
2日(水)	14:00~ 豊田ふれあい班	年配者のケガと応急処置	会員宅	
4日(金)	14:00~ 大清水班	噛む力が衰えない食事	会員宅	
5日(土)	13:00~ ひまわり班	いつでも元気	会員宅	
10日(木)	14:00~ 豊田地域班	特定保健食品について	ふれあいヴィレジ	
15日(火)	13:30~ コスモス班	いろいろ診えるCT検査	えがおたまり場	
16日(水)	13:00~ なでしこ班	睡眠時無呼吸症候群について	えがおたまり場	
18日(金)	15:00~ 桶狭間班	免疫力を高める食事	桶狭間公民館	
24日(木)	14:00~ 中村班	徘徊高齢者声かけ模擬訓練	ふれあいヴィレジ	
25日(金)	13:00~ 健康マージャン班	カラオケ	ふれあいヴィレジ	
	滝の水班	おやすみ		
	相生班	おやすみ		
名南診療所 地 域	3日(木)	14:00~ 健康サロン遠源	インフルエンザ予防	遠源
	7日(月)	15:30~ 中根班	誤嚥について	会員宅
	8日(火)	13:00~ 絵手紙班	負荷をつけた筋力体操	名南診2F多目的室
	9日(水)	13:30~ コーポラス班	インフルエンザ予防	コーポラス集会室
	10日(木)	10:30~ 名南診健康体操		名南診2F多目的室
	15日(火)	13:30~ 豊北・診療所 合同班	動脈硬化予防の食事	伝馬コミセン
	18日(金)	14:00~ ひよこ昼班	セラバンド体操(2)	たまり場ひよこ
中川診療所 地 域	28日(月)	14:00~ 北原班	ものわすれ	たまり場ひよこ
	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
	15日(火)	10:00~ たんぽぽ班	社保学習会	友の会ルーム
	20日(日)	14:00~ ひなた班	体操とおしゃべり	ひなたホール
	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
中川診療所 地 域	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

投稿

読者のひろば

水分補給は、子どもだけではなく大人(保護者)も

保育士をしています。毎日暑くて子どもたちは身体中に汗を一杯かきながら登園します。保護者の方にも十分水分補給をしてもらわないといけないので、水分補給の時間はゆっくり取ってます。

天白区原 池田 美恵子 さん

国民の命も売り渡す
安倍政権

「水道民営化」は人間の生命にかかわること。これを民営化するとはどういうことか！国民の命も売り渡す安倍政権。総選挙で審判を下そう。追伸「私は絵に出会ってよかった」を読んでとても感激しました。本当によかったですね。

岐阜県 河野 千尋 さん

留守電で氏名・社名の確認

私の固定電話は、留守番電話にしています。友人・親類などは、用件を伝えてくるか、折り返し返信の依頼がありまので、用は済みます。だが中には、留守電の信号が鳴る前に無言で切る相手もいます。そして、時間帯や日を変えて、再度電話してきます。実にしつこい、とにかく留守電の合図の音の後に伝言を残してください。氏名・社名のみでよいのです。

南区内田橋 菊入 元久 さん

第158回

クロスワードパズル

出題 小松 健
名南ふれあい病院院長

たてのかぎ

1 秋の末から冬の初めにかけて吹き荒れる冷たい風

2 元は仏道を修行する場所

3 狭き〇〇、登竜〇〇、〇〇外不出

4 若手が困っているとき出番です

5 薬品・医薬費・薬剤師などに関する事柄

6 最近是我慢が出来ず、堪忍袋が〇〇〇と切れてしまつた人が多いです

7 人間は、全く力を入れず水の上に横になるところになります

9 日本最大級の動画サービス

13 最近の若者がこう感じるのは、やはり大人のせいでしょうか

14 5月5日の端午の節句の定番です

17 理解・承諾の意。驚いたり感心したりしたときつい出てしまつ言葉

18 力士の名前です

20 便秘の時の水薬として〇〇〇〇ー

23 これも毎日の努力から生まれる？

よこのかぎ

1 何歳から与えるのか、悩ましい所です

6 一番有名なクマです

8 観血処置時の感染予防に、医療従事者が必ず身につけないといけない技術です

10 〇〇オ、〇〇コン、〇〇カセ

11 横10のヒントの2番目

12 床の間のわきに窓付きの張り出しのある客間

15 1年のうち特に雨が集中的に降り続く季節

16 元は高貴な家柄の男子ですが、容貌のすぐれた青年に使う事も

19 かつらのことです

21 児童が読みますが、大人が読み直した方が良い物語

22 名古屋市港区小川にある名古屋市の特別養護老人ホームの名前です

24 活字離れの今、月に〇〇〇〇本を読みますか？

25 ちょうどうまく合うこと

急募！…頭の体操に

「めいなん」クロスワードパズル(問題・答え)を作ってくれる方募集！2カ月に1回(年6回)掲載。謝礼として1回分図書券1,000円を進呈させていただきます。

問い合わせ 名南会本部事務局(担当)平松 052-692-2388

【パズルの解き方】

クロス解いてA～E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。

222

神様たちの年1回の顔合わせ？

A	B	C	D	E

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。【応募要項 締め切り10月31日(木) ※答えをハガキで名南会本部事務局まで送ってください。】

〒457-1084 名古屋市南区豊田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。

538号の答えは「アキカセニ アルイブニゲル ホタルカサ」 26通の応募があり、24(当選者) 中村 文代さん(南区戸部下)、水野 勝正さん(天白区島田)、藤澤 一郎さん(南区五条町)

●※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も、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

名南ヘルパーズきずな

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

診療科目

内科・小児科
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	内科 1 内科 2 内科 3 内科 4 内科 5	三宅 中島 (西村由里子)▼ (早川幸博) 小林(初診外来)	小南 高木万 伊藤春見(稲葉)	小南 伊藤春見 名市大(前田) (武藤)	黒田 (伊藤有史) (劉) 名市大(浦西) (松岡)	三宅 小林 (池井) (成田)	内科医交代 内科医交代 非常勤医師☆ ☆三好、水野、犬飼 交替で
前	小児科 1 外科 1 外科 2 外科 3	吉岡 皮膚科(鈴木) 早川 整形(竹中)●	外園 鈴木 整形(長谷川)	外園 岡根 整形(竹中)●	外園 皮膚科(二村) 鈴木◆ 整形(長谷川)	吉岡 皮膚科(二村) 鈴木(乳腺・甲状腺) 整形(長谷川)	吉田・水谷(交替) 鈴木(乳腺・甲状腺)(隔週) 内科医交代 整形(則竹/松原) 整形(竹中)●
午	特 診	竹中 (ギプス外来)	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) こころと発達 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診察
夜	内科 1 内科 2 内科 3 内科 4 内科 5	小南 黒田 小林 (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) 名市大(伊藤)★ (中川) (玉腰)		高木万 中島 (西村英哉) 名市大(萩原)	▲岡根→隔週 ■鈴木(乳腺・甲状腺) →水・金隔週
診	小児科 外科 1 外科 2 外科 3	(吉田悟) 泌尿器(鶴田) 整形(長谷川) 整形(片山・都鳥)		外園 鈴木(乳腺・甲状腺)■ 早川 整形(寺部・鈴木)		(吉田悟) 岡根(隔週)▲ 鈴木(乳腺・甲状腺)■ 整形(築瀬/高木英)	

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	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。

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・相場	大森・小林				
午後(訪問診療)	大森・相場・早川	大森・相場	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

名南訪問看護きずな

TEL 698-7307 FAX 698-7308

中川診療所

TEL 301-2631(代)
FAX 301-3018

診療科目

内科・小児科
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

2019年10月より



7月23～26日、8月27～30日の8日間で高校生一日看護師体験を行いました！



高校生一日看護師体験を行いました！

看護師体験は学生向け企画の中でも一番人気の企画で、今年も1・2年生を中心に約150名の高校生に参加を頂きました。午前は血圧測定やシーツ交換などの実技を体験し、午後からは病棟へ上がり患者さんの血圧測定や足浴、車イスやストレッチャー体験などなど部署によって様々な体験を行いました！

初参加や看護師と他の仕事を迷っている学生からは「看護師のイメージが変わった」、「初めての経験が出来た」という意見や2回目参加のリピーターの学生からは「前回とは違った部署を体験し、入院病棟以外、看護師のイメージがなかったが、施設の看護師やリハビリの様子など見れて将来の

名南会本部事務局長
人事室 安田 萌



今年も夏休みを利用して8名の高校生が「一日医師体験」に参加しました。今年の特徴として名南病院での医師体験とともに、医師体験リピーターの方を対象に名南診療所で「訪問診療同行と名南診療所介護棟見学」を実施し4名の参加者がありました。参加した高校生からは「患者さん一人ひとりにていねいに接し



ていることが印象に残った」「在宅医療では幅広い視野を持つことが大切だとわかった」と感想を語ってくれました。また、デイサービス庵の見学では、利用者さんから「頑張ってお医者さんになってね、待ってるよ」と励ましの声をかけてもらいました。名南会では秋に向けて模擬面接など医学部受験のお手伝いをしていく予定です。身近に医学部をめざしている方がみえましたら、ぜひ名南病院医局事務までお知らせください。

名南病院 医局事務
大久保 正樹



夏休み高校生一日医師体験を受け入れました



港区 浅見 登志美さん



癒しの絵コーナー



簡単!! 健康体操

ごろ寝体操！

名南ふれあい病院 リハビリテーション課
熊崎 啓太・磯野 真

こんにちは！秋も深まり、肌寒い日も増えてきました。季節の変わり目ですが皆さん体調を崩さず過ごせていますでしょうか？今回は、家の中で横になったままできる体操を紹介します！筋肉やお尻まわりの筋力強化を狙った体操です。

行う場所

布団やマットの上。

注意点

※腰痛のある方は無理に行わないようにしてください。
※なるべく広いところで行って下さい。
※1回1回をゆっくり行って下さい。

回数の目安

10回2セット程度で余裕のある方は回数を増やしてみてください。

①お尻上げ運動



仰向けの姿勢からお尻を浮かせる

②頭上げ運動



仰向けの姿勢から頭を持ち上げる

健康レシピ

名南ふれあい病院 栄養課
調理師 大沢 真弓

かぼちゃとトマトのポタージュ



*** 材料(2人分×5回) ***

約10杯分
かぼちゃ…………… 400g
トマト…………… 3個(400g)
玉ねぎ…………… 2個(300g)
塩…………… 小さじ2分の1
水…………… 4分の1カップ

仕上げの材料／2人分

ペースト…………… 200g
牛乳…………… 2分の1カップ
塩…………… 小さじ3分の1
プレーンヨーグルト…………… 大さじ1

***** 作り方 *****

1人分(約65kcal 塩分相当量1.1g)

- ①かぼちゃは種とわたを除き、皮つきのまま2～3センチ角に切る。トマトのへたを除いてざくざくと切る。玉ねぎは横半分に切ってざくざくと切る。
- ②鍋に1を入れて塩をふり、水を注いでざっと混ぜて中火にかける。煮立ったら鍋底から大きく混ぜ、ふたをして弱火で15分ほど蒸し煮にする。(焦げつかないように、途中で2～3回鍋底から大きく混ぜる)
- ③ミキサーまたはフードプロセッサーに入れてなめらかに攪拌し、ペーストにする。保存容器に入れ、冷めたら冷蔵庫で保存する。

● 健康豆知識 ●

かぼちゃはカロテン、ビタミンB群を多く含んでいます。特に西洋かぼちゃはビタミンCも豊富な上、カロテンはほうれん草に匹敵するほど含まれています。

仕上げる(2人分)

- ①小鍋にペースト200g、牛乳2分の1カップ、塩小さじ3分の1を入れてときのぼし弱火にかけて混ぜながら温める。器に盛り、プレーンヨーグルト大さじ1をトッピングして、あらびき黒コショウを少量ふる。