

各事業所地域で様々な 取り組みが進む

秋の共同組織 拡大強化月間スタート

10月より秋の共同組織拡大強化月間が始まりました。名南会では3つのキャンペーンを中心に事業所・職員と友の会が共同して、生活と労働の場から捉える視点をもって地域に踏み出す取り組みを具体化し、友の会会員拡大・資金・健診その他で目標を持ち、取り組みをすすめています。

月間中に予定されている取り組み

催し・懇談会

10月16日	中川正色コミュニティセンター健康懇談会
10月24日	中川西前田コミュニティセンター健康懇談会
10月27日	ふれあい健康フェスタ
10月31日	呼続健康祭り
11月 9日	名南健康友の会行楽
11月16日	名南健康友の会天白支部第2回総会
11月17日	中川健康友の会行楽
11月29日	中川 豊治コミュニティセンター健康懇談会

行動予定

毎週月曜日	名南病院コーヒーサロン「ほんわか」外来行動
毎週火曜日	名南ふれあい病院コーヒーサロン外来行動
毎週木曜日	中川診療所コーヒーサロン外来行動
毎週金曜日	名南病院外来行動
9のつく日(9日・19日)	平和行動 名南病院・名南ふれあい病院 (スタンディング) アピール
11月26日	笠寺観音六ノ市での街頭署名行動

その他 訪問行動など計画中です。



各事業所で

方針・目標確認と意思統一を スタート集会

9月20日名南診療所、9月26日中川診療所、10月3日名南病院、10月8日ふれあいグループ(名南ふれあい病院・老人保健施設かたらいの里・介護医療院名南ふれあい病院)で秋の月間の方針と目標を確認し、月間成功へ向けた意思統一を図るスタート集会が開かれました。



あなたも私も

安心してらせる社会へ

10月1日に多くの国民の反対を押し切り消費増税を実施。防衛費は過去最高の5・2兆円とうなぎのぼりとなる一方で、社会保障の切捨てはいっそう進行しています。来年の通常国会ではさらなる医療・介護分野での改悪が準備されています。

名南会では、「お金の心配なく、国の責任で、安心してらせる社会へ社会保障制度の拡充を求める請願」署名に取り組んでいます。今回の折り込みで入っている当署名をぜひお近くの各事業所窓口へお持ち寄りください。



協同基金に 参加して



家族みんなでインフルエンザ予防

名南会では、名南会協同基金にご協力いただいている方(世帯)を対象にした、名南会事業所でのインフルエンザ予防接種料金の割引を実施しております(ただし公費対象の方は除きます)。今回あらたにご協力いただく場合も割引の対象とさせていただきます。この機会に、名南会協同基金にご協力いただき、インフルエンザ予防接種を、一般の方よりも安価な料金で接種していただくことをお勧めいたします。

● インフルエンザ予防接種料金の割引について

- ・1回につき1,000円の割引を実施いたします。
(小児2回法は1回目1,000円、2回目は700円)
- ・名古屋市にご在住で65歳以上の方を対象にした公費による予防接種の料金(1,500円の予定)については、名古屋市による委託事業のため割引はできませんので、あらかじめご了解ください。
- ・健康保険組合による接種補助券の併用は可能です。

● インフルエンザ予防接種料金の価格改定について

10月1日より施工される消費税増税などに伴う薬価改定により、インフルエンザ予防接種の料金を改定します。

成人1回法の方
一般料金 3,700円

小児2回法の方
1回目 3,700円 2回目 2,700円

名古屋市在住65歳以上の方の接種料金は変更ありません。

1面よりつづく

地域に開かれたお祭りに

「子育てフェスタ」、名南健康祭り

●「子育てフェスタ」 10月5日 中川診療所

中川診療所にて「健康まつり」子育てフェスタ」を開催

小児科で行っている発達相談

の予約がここ1、2年で急増しています。子ども達が成長していくなかで、いろいろな心配がある親御さんたちの相談の場になればと思います、今回のお祭りを開催しました。

吉岡医師から「発達障害の子どもたちへ」みんな育てる社会」をお話しして頂きました。他に障害者福祉制度の話や、乳がん検診、子ども食堂の話をしました。その間一緒にきた子ども達は、友の会開催の紙芝居を見たり、綿菓子を食べたり、ディケアド利用者さんたちと遊びました。

初めての開催で参加人数は多

くありませんでしたが、参加して頂いた方からは好評でした。

中川診療所事務長 寺下範枝

●名南健康祭り

10月6日 名南病院

第11回名南健康祭りが10月6日開催されました。

今年も、リハビリ課スタッフを中心とした体力測定や健康チェックの「スタンブラリー」がメインイベント。ラリー参加者は111名。4項目をクリアし「景品」をゲットした方は93名でした。

玄関先では、名南友の会の、生健会、コープ愛知、ほんわか食堂、職員が出店し、「Sold Out」に。バザー、喫茶店も好評で、「忙しく食事できなかった」との友の会員の笑顔も。

秋晴れの好天に恵まれ、全参加者は150名超でした。



誰もが安心して医療・介護が受けられるように

「けんこうカフェ」 無料低額診療ってなに？」

名南健康友の会緑支部は、10月5日午後、緑区の森の里団地の集会所で「けんこうカフェ」を初めて開催し、およそ25名(うち団地住民7名)の人が集まりました。この「けんこうカフェ」は、県下でも数少ない「無料低額診療事業」を実施している名南病院の医療相談員の鷲野さんから、「お金がなくても安心して、医療・介護が受けられる」無料低額診療について説明がありました。参加者は茶菓子をいた

だきながら熱心に聞き入っていました。

超高齢者化社会、非正規雇用者、シングルマザーなどの低所得者は、自己責任論のもと医療、介護、住宅等難民化しつつあります。病気になっても医者にかかると抑制せざるを得ない状況が生まれています。その意味では、この「無料低額診療事業」の果たす役割に大きな意義があります。誰もが「健康で文化的な最低限度の生活」を営むことができる権利があり、国や自治体にはその義務があります。今私たちは、この憲法25条の生存権保障を求める運動がなにより大事になっているのではないかと、強く感じさせてくれた「けんこうカフェ」でした。2回目を楽しみます。(この「けんこうカフェ」に森の里自治会後は後援しました。)

大高南学区区政協力委員長

森の里自治会長

小池田 忠

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 岡村 晴美

親からの援助と財産分与

Q 娘夫婦が離婚することになりました。家を建てるときに援助した頭金は返してもらえないのでしょうか。

A 親が、娘夫婦や息子夫婦に資金援助をするケースは多く見られますが、お金を出す時には夫婦円満にいついて、まさか離婚するなんて...ということが多いと思います。援助時に、借入書を作成して、それに従って定期的な返済がされていたような場合には、親子間の消費貸借契約として有効であると認められることもあるでしょうが、一般的には、援助は贈与とみなされますので、援助した頭金が返ってくるということにはなりません。

産分与の手続きで、援助を受けた一方当事者個人の財産であることを主張して、財産分与の対象となる夫婦財産から外すという扱いをすることで当事者間の公平を目指すことになります。しかし、不動産のローンが多額で夫婦財産全体をみてマイナスになっているような場合には、分与する財産がないため、戻ってこないということもあります。

離婚する時にお金でもめることはつらいことです。夫婦は納得していても、親が納得できなくて解決がこじれるケースもあります。資金援助をする前に、離婚の可能性を頭のかたすみに置いておいて、後にもめないようにすることも円満の秘訣になるかもしれません。

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



瑞穂区浮島町にお住まい。奥山さんを通じて名南会・名南健康友の会に加入。内田橋・浮島近辺に役員さんがいなかったの
で、そのまま幹事をやる羽目にな
ってしまった(笑)とはご本人
の談。現在もお食事サロン「ゆ
たか」のボランティアとして頑
張っています。



●対話・奥山きくさん

(名南健康友の会

元副会長)

加藤力ズ子さん

(同元幹事)

名南健康友の会50周年企画

シリーズ

名南健康友の会の歴史をたどる

前回に引き続き、名南健康友の会発足当時のお話を立ち上げから関わってきた奥山さんに尋ねました。今回は奥山さんが誘い、古くから友の会活動に関わってきた加藤力ズ子さん(浮島)もお招きして、お二人にお話を伺いました。

今回と次回で、名南健康友の会活動の中での名南会職員との関わりや、どういった取り組みをやったか振り返っていただきます。



友の会幹事と職員の一泊旅行にて

一泊旅行などにみんなで行って、楽しく過ごしながらもじっくり話し合ってきたなあ

●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2回

当時の活動を振り返って

当時の友の会はどんな活動をやってきましたか?

ともかく仲間づくりが一番の課題で、会員をどうやって増やすかをみんなで話し合っていたね。毎月幹事(役員)の会合もやっていたけど、年1回から2回職員も交えた1泊旅行を開催し、今後の名南会・友の会をどうしていきたいか、次に何をやるかなどじっくり腹を割って話し合ってきた。楽しい・参加しやすい企画(行楽や新春のつどいなど)を計画して、会員ではない患者さんや地域の人たちを地域訪問などで積極的に誘って、会員増やしにつなげてきた。当時は班づくりというよりは友の会全体としての企画など考えていて、運動会や大縄跳び大会などもやったなあ。名南会館の3階に集めて、催し物やったり手作りでごちそう作って、部屋に入りきれないほどの人たちが集まってくれたし、先生も看護師もみんな集まってくれて、みんな家族みたいに思っていた。

友の会を作りたいと言われた時に出席した人がそのまま幹事(役員)になって、患者の中から声をかけられて、まだ当時若かった家庭の主婦が組織というものを知らなかったけれども、話し合いを重ねていくうちにだんだん友の会活動がわかってきた。



たくさんの会員・職員が集った(立春の集い)1979年

名南健康友の会天白支部 第2回総会のお知らせ

11月16日(土)午後2時~午後4時
天白生涯学習センター

「認知症について(仮称)」
講師：名南病院内科医
天白支部の1年目振り返りと
次年度の目標について
是非ご参加ください。

日常の活動は主に訪問行動。1件ずつ患者さんを職員と一緒に回って会員に誘ったり、月の会費を集めたり、要望を聞いたりと決めた。2・3人で班をたくさん作って、道德を中心に回っていた。

11月以降の行事予定

★ 11/12 (火) 12/3 (火)

名南診療所地域
お食事サロン「ゆたか」
伝馬コミセン

★ 11/16 (土) 12/27 (金)

ほんわか食堂
11:30~
名南病院講堂

★ 11/9 (土)

名南健康友の会 秋のバスハイク
妻籠・恵那方面

★ 11/17 (日)

中川健康友の会
秋のバスハイク
犬山方面

★ 11/29 (金) 12/20 (金)

お食事サロン
「ほっこり」 11:30~
ふれあいヴィレヂ1階

★ 12/21 (土)

ほんわか食堂inみなと
11:30~
東築地防災センター

中止予告

11月13日(水) 名南健康友の会 緑・天白支部
秋のバスハイクは中止となりました。

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! ～

第7回東海北陸地協 共同組織活動交流会

笑顔つながる平和とくらし

9月8～9日にかけて富山県呉羽市にて各地域の取り組みや経験、成果などを交流する第7回東海北陸地協活動交流集会が行われました。名南健康友の会からは4名、職員1名の計5名で参加しました。

今回の交流集会テーマは「笑顔つながる平和とくらし」、全体で7県から360名が集いました。1日目の全体会は裁判勝利4大公害の一つ「イタイイタイ病の歴史と運動」講演で紹介された、水俣病語りべの会・会長が、「患



者に手を差し伸べてほしいのではなく、豊かな暮らしを求めようとする中で、その裏に悲劇が待ち構えていることをしってほしい。」との言葉が心に残りました。2日目は、5つの分科会にわか

赤・黄色・白 三色に咲いた彼岸花

へんぎつねの里 矢勝川沿いウォーキング

暑い夏が続き、彼岸花の開花



の疲れを癒しました。…ラーメン屋さんに40分以上並んだグループもあるそうです

が遅れ、当日の景観が少し心配されたウォーキングでしたが、無事彼岸花も十分に花開き、赤・白・黄色に咲いた彼岸花で目を楽しませながらのウォーキングが実施できました。全体で31名が参加。気温はどんどん上がり、暑い中での企画となりましたが、皆さん無事に赤レンガ倉庫まで到着。思い思いにビールを楽しみウォーキングの疲れを癒しました。…ラーメン屋さんに40分以上並んだグループもあるそうです

氷室町 高見光子

名南病院地域					日/曜日	班 会	班会内容	班会場所
名南病院地域					7日(木)	13:30～ 道徳地域合同班会	インフルエンザについて	名南わいわい広場
					8日(金)	12:40～ 歌謡舞踊班		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
					22日(金)	14:00～ 名南班	汗かぶれとあせもの違い	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
						絵画教室	おやすみ	
					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
サロンたまり場					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 「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	内田橋トス力
						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					1日(金)	14:00～ 大清水班	正しい姿勢を保つ体操	会員宅
					2日(土)	13:00～ ひまわり班	新しい高血圧対策	会員宅
					6日(水)	13:30～ 東部班	名南会について	徳重コミセン
					11日(月)	15:00～ 滝の水班	笑いヨガ	会員宅
					12日(火)	14:00～ 相生班	歯周病について	相生コミセン
					14日(木)	14:00～ 豊田地域班	口腔衛生	ふれあいヴィレヂ
					15日(金)	15:00～ 桶狭間班	いろいろ診えるCT検査	桶狭間公民館
					19日(火)	14:00～ コスモス班	手指を使う認知症予防	えがおたまり場
					20日(水)	13:00～ なでしこ班	難聴について	えがおたまり場
					28日(木)	14:00～ 中村班	体を動かすレクリエーション	ふれあいヴィレヂ
中川診療所地域					29日(金)	13:00～ 健康麻雀班・カラオケ班		ふれあいヴィレヂ
						豊田ふれあい班	おやすみ	
					5日(火)	18:30～ 御剣班	加齢に伴う意欲の低下を防ぐには	会員宅
					7日(木)	14:00～ 健康サロン遠源	免疫力を高める食事	遠源
					12日(火)	13:00～ 絵手紙班	セラバンド体操	名南診2F多目的室
					13日(水)	13:30～ コーポラス班	風邪に負けない食事	コーポラス集会室
					14日(木)	10:30～ 名南診健康体操	健康体操	名南診2F多目的室
					15日(金)	14:00～ ひよこ昼班	耳からくる病気・めまい	たまり場ひよこ
					19日(火)	13:30～ 豊北・診療所合同班	結核について	伝馬コミセン
					20日(水)	15:00～ 平郷班	インフルエンザについて	喫茶「あみん」
中川診療所地域						北原班班	おやすみ	
						中根班	おやすみ	
					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
					17日(日)	14:00～ ひなた班	体操とおしゃべり	ひなたホール
					19日(火)	10:00～ たんぽぽ班	いつでも元気読書会	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



花井 貞子 さん

瑞穂区大喜町

中川区二女子町

坂野 隆子 さん

南区鳥栖 坂本 みどり さん

8月は戦争があったことを省
みる月、悲惨で残酷な人殺し作戦
だった。日本国民は無謀な指導者
に惑わされた。憲
法九条を絶対に守
ることだ。

憲法九条
絶対に守ろう！

脳トレに
自分で旅行の計画

終活の古い葉書で図書券をゲット
し、旅行のガイドブッ
ク、時刻表を購入した
いです。ツアー旅行で
なく、自分で計画。結
構な脳トレですよ。



健康体操再開を
名南病院の健康体操(わいわい健康体
操)に参加しています。家ではなかなか
体操ができなくて、健康維持に参考にな
り役立っています。今年一月から家の工
事にとりかかりずっと続いていて、なか
なか参加できませんでした。来月あたり
から参加できると思っています。矢先に「し
ばらくありません」との連絡があり、がっ
かり。早く再開されるのを心待ちしてい
ます。

投稿 読者のひろば



第159回

クロスワードパズル

出題 平松 博之
名南会本部事務局

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11月30日(土) ※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。
539号の答えは「ピトノナス ツミヨリヒクシ クモノミネ」18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)、本村 かすみさん(豊田市)、
大山 時子さん(南区六条町)

1	2		3	4		5	6
7			8		9		
10		11		12		13	
	14		15			16	
17		18			19		
20	21			22			
23				24		25	
26			27				

【パズルの解き方】クロスを解いて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。

ヒント

学校や地域での
「芸術の秋」の楽しみ

A	B	C	D	E

- たてのかぎ
- 1 大学を卒業すると授与される学位には「学士」「修士」「○○○」がある
 - 2 岩手県にあるラグビーで有名な都市、鶴住居復興スタジアムがある
 - 3 岐阜県南東部で景勝地として有名、ワンダーランドがある
 - 4 営利を目的として一定の計画に従って経済活動を行う経済単位
 - 5 桃太郎ゆかりの地、日本三名園の後楽園で有名な県
 - 6 くれぐれも「オレオレ○○」「還付金○○」には注意して
 - 7 11月3日は?
 - 8 創始者の決め台詞「○○○の心は
 - 9 母心、押せば命の泉湧く」が有名ななった
 - 10 会員制の集まり、社交○○、政治○○など
 - 11 日本第二の都市、2025年には国際博覧会が開かれる予定
 - 12 ○○○○焼は、滋賀県甲賀市で作られる陶器で、一般には狸の置物
 - 13 豆腐や納豆は何から作られる?
 - 14 長野県安曇野市にある温泉で有名な「中房」は何て読む?
 - 15 ○○○煮、○○焼酎、○○ようかん

よこのかぎ

- 1 山陽新幹線の終点
- 5 料理の「さしすせそ」の「し」は?
- 7 かわらや陶器をやくかまど
- 8 海の波打ち際
- 10 プロ野球パ・リーグの今年の優勝チーム
- 12 はしだのりひことクライマックスの『花嫁』の歌詞「♪花嫁は○○○○に乗って」といってゆくの・・・」
- 14 ○○○○バック、○○○○ポンプ、○○○○管
- 16 仏教で女性の出家修行者
- 18 韓国の女性アイドルグループ、K-POPブームの火付け役として知られ、紅白歌合戦にも出場
- 19 親が子どもに行う、社会性や規律の教育
- 20 「人間五十年・・・」本能寺で最期を迎えた戦国武将

- 23 日本の国会議員に対して支払われる給費
- 24 甘い⇄
- 26 一、十、百、千、万・・・
- 27 戦国～江戸時代初期にかけて派手な身なりをして常識を逸脱した者、前田慶次が有名

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

● ※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

弱きずな

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

弱きずな

※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

※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

弱きひなた

TEL 309-3013 FAX 309-3014

曜	日	月	火	水	木	金	土
午 前	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 (松岡) (劉) 名市大(浦西) (伊藤有史)	三宅 小林 (池井) (成田) (加藤晃佑)	内科医交代 内科医交代 非常勤医師☆ ☆三好、水野、犬飼 交替で
	小児科 1 外科 1 外科 2 外科 3	吉岡	外園	外園	外園	吉岡	吉田・水谷(交替)
	皮膚科(鈴木) 早川	鈴木	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)●	★17:30～心エコー、 18～19:30診察 ▲岡根→隔週 ■鈴木(乳腺・甲状腺) →水・金隔週
	整形(竹中)●	整形(長谷川)	整形(竹中)●	整形(長谷川)	高木万 (ピロリ・肝炎外来)		
	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) こころと発達 吉岡モモ (第1、2、4、5)			
午 後	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 (玉腰) 名市大(伊藤)★ (中川) (山本)		高木万 中島 (西村英哉) 名市大(萩原)	
	小児科 1 外科 1 外科 2 外科 3	(吉田悟)		外園		(吉田悟)	
	泌尿器(鶴田) 整形(長谷川) 整形(片山・都島)			鈴木(乳腺・甲状腺)■ 早川 整形(寺部・鈴木)		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
午前診療	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は内科医。第2は高阪医師。第4は渡邊医師

※土曜日午前診 第1・3・5は内科医。第2は高阪医師。第4は渡邊医師

曜	日	月	火	水	木	金	土
午前診	1診 2診	山口 名市大(鈴木)	山口	山口※1 名市大(長谷川)	山口	山口	山口/(名市大・森)* *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)		

住宅型有料老人ホーム

ひなた

TEL 301-7705 FAX 309-3014

名南会 診療 療 案 内

2019年11月より

簡単!!

健康体操

ごろ寝体操

その②

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、そろそろ冬を感じられる季節になってきましたね！寒さに負けずに元気に過ごしていきましょう。今回も10月号に続いて家の中で横になったままできる体操を紹介します！

目的

今回の運動は太ももの前面にある大腿四頭筋という筋肉を鍛える運動です。膝の変形や痛みの予防に効果があると言われています。

行う場所

布団やマットの上。

注意点

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して下さい。

①足上げ運動





仰向けの姿勢から膝を伸ばしたまま足を上げる
難しい反対側の膝を曲げてOK

②膝裏押しつけ運動



仰向けの姿勢から膝裏
(枕・ボールを挟む)を床
に押しつける

口は健康の入り口シリーズ ⑩



歯科衛生士

山口 恵里奈

ジュースの中の砂糖

皆さん、甘いものを取りすぎると虫歯になるから…と日頃気を付けている方は多くみえると思いますが、飲料に含まれる砂糖について気を付けたことがありますか？今回は身近な飲料に含まれる砂糖の量を紹介しようと思います。

飲料名	500mlに対しての砂糖の量	角砂糖に例えると
コカ・コーラ	56.5 g	約16個分
ポカリスエット	31 g	約9個分
いろはす りんご	23.9 g	約7個分
ヘルシアウォーター	8.0 g	約2.5個分
リプトンレモンティー	32.8 g	約9.5個分

いかがでしたか？好んでよく飲む製品はありましたか？よく飲む方は少し注意が必要かと思います。歯についたプラーク（虫歯）が虫歯の原因になることはご存じの方も多いと思います。虫歯はプラーク中の虫歯菌が糖質から酸を作り、その酸によって歯が溶けてしまう病気です。砂糖をよくとる人ほどこの物質がつくられやすいということになります。砂糖といえば甘いお菓子を想像しがちですが、あまり甘みを感じない飲み物にも砂糖が多く含まれているものもあり、注意が必要です。摂取量だけでなく取り方も大事になります。時間を決め、グダグダ飲みはやめましょう。また、寝る前のハミガキ後にも飲み物だからいいかな…と飲んでしまうと口の中に糖が残った状態になります。飲んだ後はしっかりハミガキをしておやすみ下さることをおすすめします。

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

TEL 052-691-6480

呼続はみんぐ歯科

TEL 052-811-4182

〒457-0843 名古屋市南区忠次1丁目1番1号

むしばゼロ

〒457-0016 名古屋市南区汐田町3-15

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!!



ほんわか食堂

12月の予定



12/21
(土)

クリスマス企画

ほんわか食堂inみなと

時間/11:30~14:00

場所/東築地防災センター









12/27
(金)

3周年企画

ほんわか食堂

ケーキをデコレーションしよう!!

時間/11:30~14:00

場所/名南病院 講堂







癒しの絵コーナー

福島県・只見線(磐越西線の橋)
2019.9.6
一ノ戸川橋梁を渡るSL磐越物
語号



南区北内町

川崎 勇さん

健康レシピ

名南ふれあい病院 栄養課

調理師 大沢 真弓

ガーリックオイルの
おかずカルパッチョ



刺身は手間がかからずうれしいものの、野菜が摂りにくいのが難点。カルパッチョ風にガーリックオイルをかけ、野菜も食べられるおかずに。

**** 材料(2人分) ****

刺身(好きなもの)

200g

水菜

120g

人参

1/2本(70g)

にんにく

2かけ

オリーブ油

大さじ1

醤油

大さじ1

***** 作り方 *****

1人分(約230kcal 塩分相当量1.5g)

①水菜は4cm長さに切る。人参は千切りにする。にんにくは横に薄切りにして芯があれば除く。

②小鍋に油とにんにくを入れて弱火で熱し、にんにくが薄いきつね色になったら器に取り出す。(にんにくチップ)油はとっておく。

③器に水菜と人参を盛り、刺身を並べる。2の油に醤油をよく混ぜ合わせて刺身にかけ、仕上げににんにくチップを散らす。

