第542号 2019. 12. 1



ペーンを柱に、名南会各事業所を 接種、 協同基金、 秋の共同組織強化月間では① ③健康診断の3つのキャン ②インフルエンザ予防

第542号(部内資料 (毎月1回、1日発行)

名古屋市南区豊田 五丁目 15番 18号

発行責任者

医療法人

行

名南会

ご利用の皆様への声かけをすすめ 名南会職員・友の

り組みに多くの方にご参加いただ 引き続きのご協力を合わせてお願 金へのご協力、健康増進・予防活 て取り組みを進めてまいります。 き、誠にありがとうございました。 だきました。 防接種で各事業所をご利用いた 動の取り組みとして健康診断・予 ていただき、友の会加入、協同基 てきました。 会役員の声かけに多くの方に応え 今後も年間目標の達成に向け (別表1) 月間の取

取り 組

76名

※ 健康まつり

名南・中川健康友の会に

ご加入いただいた方

ご協力いただいた方

10,132,000円

催しました。 ご覧ください 月6日名南健康まつり、 康まつりと4カ所で健康まつりを開 ふれあいフェスタ、 10月5日中川子育てフェスタ、 詳しい報告は2面 10月31日呼続健 10 月 27 日

10月に

別表1

907名

では医師がキャンペーンのお知らせ 話をする取り組みを行いました。 名南病院・中川診療所の診察室 受付や友の会コーナーでお

態をつかむことができました。 けや具体的な取り組みが必要な実 地域の状況など、 物や通院がとても困難になっている お知らせもかねて訪問を行い、 開催される「健康づくり懇談会」の 談など様々なお話をしてきました。 ンペーンのお知らせ、 健康まつりへの参加の声かけや、キャ 康まつりやふれあいフェスタ、 の訪問行動を行いました。 各地域で職員・友の会役員共同 中川診療所地域では各地で 自治体への働きか お困りごと相 名南健 買い



※ 社保平和

古動

で街頭署名行動 にはカネスエ前 での行動には過去最高の33名がア 員が参加。 の日行動」では多 毎月9のつく日に行っている「9 ル行動に参加しました。11月 10月9日の名南病院前 が予定されていま 笠寺観音の六ノ市 くの職員、友の会

定)で「健康づく 豊治コミュニティ・ 色コミュニティセンター、10月24日西 前田コミュニティセ しました。 中川診療所地は り懇談会」を開催 センター(実施予 域では10月16日正 ンター、11月29日

げていただくことで、今後友の会で けになりました。 必要な取り組みを考えていくきっか すめ、また、地域 班会づくりを目指して声かけをす 今後の地域の 中でのたまり場 での困りごとを上

といった地震発生時の初動を

職員・友の会の方、お疲れ様で ました。参加してくださった 実際に試食し、訓練終了となり

訓練で確かめました。その後

安否確認、

各部署の状況報告

自身の身の安全確保、患者様の

病院にて大規模災害訓練を行

2019年10月31日

名南

ら3Fへの搬送、消火訓練を行

10月31日(木)

いました。

訓練の開始は14時。

者全員で反省会。

災害用

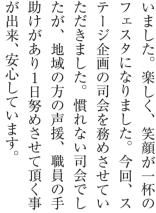
食を

いました。

訓練終了後は、参加

には若い力がいつぱい ふれあい健康フェスタ 10月27日(日)

健康フェスタ、を開催しました。 今年は、502人のみなさんが集 小秋晴れの中′第16回ふれあい



会のテーマの提案をし、 ツ) 等に興味を持つスタッフもい 他にも筋トレ(プロテイン、スポー は、、転倒予防、等の予防医療の 元気な力が沢山ある、事が印象的 きました。そこでは、´地域には の、体力測定、を行わせていただ ビリテーション課では毎年恒例 司会の他に、 リハビリテーション課に 所属しているリハ スタッフ側から班 若い世代

> ます く機会を増やしたいと考えて の方にも病院に興味を持って頂

リハビリテーション課 理学療法士 加藤智也



南部いきいき支援セ

実際の

どう

け訓練を行いました。

学習会

て経験できるもの、

名南ふれあい病院

名南ふれあい病院グループへ

加がありました。

いき

り支援事業の説明、

ちづくりを続けています。 ンターに協力して頂き、 場面に即した学習をするため、 で認知症の方に会った際、 ても安心して住み続けられるま ルスプロモーション委員会では を行いました。 南区北部、 いう対応をするべきか、 いう声かけをするべきか、 住み慣れた地域で認知症になっ

第七回リウマチ交流会

13:00受付開始

当日は、

小雨

屯

27名の参

いざという時の備え

規模災害訓練を

長谷川先生によるリウマチと骨粗鬆症についての講演が あります。また、リハビリ職員による体操や薬剤師による 骨粗鬆症の薬についての説明も準備しています。

は、外来フロアでは模擬患者の

トリアージ、入院患者の2Fか

2020年1/11(土)

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。 相談のみ

随時(御相談に応じます)

弁護士法人

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

名南病院

やおかえり支援サポーターを増 やす取り組みを、 ていきたいと思います。 今後も認知症サポータ 継続して行っ

> |所リハビリテーション 健かたらいの里

課長 修介



まし

かい高齢者声かけ模擬

て住み続けられる

まちづくり

10月24日(木)



名南健康友の会班会議

友の会の班会には医師、

楽しく交流しながらいろん 職員もみんな当時若くって、

な活動をしてきたよー

看護師が講師として参加

名南健康友の会 50周年企画 返っていただきます。 を伺いました。今回は特に名南会職員とのかかわりについて振り ●対話:奥山 きく さん (名南健康友の会 第3回目の今回は第2回に引き続き奥山さんと加藤さんにお話 当時の活動を

年になった看護師も含め)達も 当時は学校上がりや看護学生で てくれてたよ。 とにかく若くてね、たくさん来 た。今のベテラン看護師さん (定 職員の参加はとにかく多かっ 看護師さん達が

●聞き手:北方茂信(名南健康友

(名南健康友の会 加藤 カズ子 さん

どのような感じでしたか?

職員とのかかわりは

元役員)

元副会長)

の会会長)・永井慎吾(名南健

康友の会事務局)

第3回

振り返って~

も大きくなりましたが… てきて、会員も病院の規模 友の会活動を頑張って進め

しくなったよね。 当時の様に規模が小さいうちは んで楽しい企画をやりたいと たけど、規模が大きくなると難 をするのが難しくなってきた。 会をこうしていきたいという話 足りない。その先もっと踏み込 習しても時間が無くてなかなか すと役員会議の時間を使って学 のうちに中々職員が全日本民医 していきたいと意思統一も出来 確かにみんなでなんとか大きく くうちに大きくなってきて、 |や名南会がこんな方針やりま 名南会も友の会も関わって 会員を増やそうとか、名南

も様々になってきて、 たが、今は生活スタイルや嗜好 う時代なのもあると思う。当時 跡継ぎがなかなかできないよね 会・友の会に関わってくれてい は30代から50代の人たちが名南 し、6・7代でも働き盛りとい 若い人もみんな仕事している 友の会の

会保障まもる

くれて、友の会員増やしを一緒に

一緒に地域訪問で道徳を回って

方が参加数が多かったぐらい。 していたね。事務より看護師

日比谷野外音楽堂

いない、国の政策のひどさを実 できる医療・介護制度になって 酷さが伝わって、みんなが安心 えてくれた。各医療・介護現場 食べる暇がないと…など、医療 の前の医師のおなかが「グー」と またま診察を受けていたら、目 での体験を通じた話で、糖尿病 感しました。 からの報告からも働く環境の過 現場の大変さを笑い話も交え伝 なって、おなかをすかせていた。 で甘いものがダメとわかってい かった。自身の乳がんや糖尿病 では室井佑月さんと看護師の対 を振り返ったらすごい人‼集会 集まって(約2,500人)後ろ 前の方だったので座って待って 着して、指定されていた座席が たが、アンパンを隠し持ってた 談形式で話が進められたが面白 いたら、全国からどんどん人が 現地にはかなり早い時間に到



名南診療所地域お食事サロ 11:30~ ゆたか

> 伝馬コミセン 11:30~

健康サロン遠源

遠 山

京子

伝馬コミセン おりがみ教室 13:30~

12/ **20** (金)

31 (金)

東築地防災センター ほんわか食堂11:30~

三のみなく

わか1

名南病院 講堂

11:30~

ふれあいヴィレヂ1階

2020年 須初笑し みんなで楽しく 新年を迎えましょつ!!

詳細は新春号(次号)にてお知らせします。 場所:大須演芸場

お問い合わせ・はすべて お申し込み

★印は申込み必要 名南・中川健康友の会事務局

ボランティアさん募集

好の陽気!!

11

月

9

日

土

妻

籠

宿

岩村

城

町

れば?」というテーマで名南

0) 2 を

ではと思います。

なさまに楽し

しんでい

振る舞

てくれたり、

より

かぶ

ŋ

0

け

ともあり

会場には、

カボチ

10

月 31

H

は

口

ウ

イ

ンと

予防」の

健康体操を行

は、

老健、

かたらいの里リ

Щ

 \mathbb{H}

名南健康友の会 「秋の行楽」 絶

く歩き・良く食べ・たくさん交流の

妻籠 13 宿では高札場や本陣を 穏や 秋 イミン 風 0) 名南健 8 行 か 楽。 な一 ほとんどなく グ となりまし 日となっ 康友の会 紅葉には

卓

えば、 みたり 温 城 な など早速 7 13 つたり、 楽しみました。 がら 泉組 11 下町散策組と別れた後半では、 ました。) 五平餅 と思い 0) は 恵那 食べ んびり温泉。 鯉岩のまわりを回 、歩き。 峡 やおやき、 思いに散策。 (御幣餅と表記され の景色を楽し 温 泉組と岩村 時 岩村城下 間 お蕎麦 11 っぱ と思 って

散策組は岩村城址には残念な

グル がら登れませんでしたが、両手に 日となりました。 き、 h 13 から餅を美味しそうに頬張る っぱいのお土産を抱える方、 良く食べ、 1 利き酒など… 交流を楽しんだ ・良く歩 か

またの挑戦を! 参加者の感想

さがあり、 町 せる旅でした。 行 など明治村や大正村と違 く保存されていて、 も初め って 場町として高札場や 近 < いますが、 0 ての 観光地はいろ 岩村城下町はテレビ 場所で町並みが 妻籠は 妻籠も岩村城下 歴史を感じさ ・枡形の 中 いろと つた良 Щ 道 0 跡 ょ 0

> た。 戦 け ロケ地など現代に通じて なかったこと。 残念なのは岩村城址まで 又の機会に

したいと思います 内浜・浮島班 Ш 瀬

続健康まつり 10月31日(木)に第11 回名南京 健

クや新 続 ました。 勢 開催となりましたが 康友の会 保平 63名の まし ました。 座 はみんぐ歯 0) 方も多く参加し -和委員 た。 婦人の会の不用品バザ 第 方が来場、 呼続健康まつりを開催 保険 第 今回 一部では、 、会の野菜販売、 科 使い 部で は初め 0 歯科 たいときどう は 友の会員以 ていただき 健康チェッ 特別健 当日は ての 相談を行 平日 康 総



ネー 業 していただき 課 所のケア ・ジャー 長に講 井 7 演

ました。

			晶雄	に で ま 挑 行 し	
		日/曜日	班 会	班会内容	班会場所
提		2日(月)	15:30~ 豊田ふれあい班	カロリー計算	会員宅
場	名	7日(土)	13:00~ ひまわり班	介護施設の種類と 費用について	会員宅
	南	9日(月)	15:00~ 滝の水班	尿漏れ予防	会員宅
	ふれあい病	12日(木)	14:00~ 豊田地域班	ボトックス注射に ついて	ふれあいヴィレジ
\neg		13日(金)	14:00~ 大清水班	年末お楽しみ会	会員宅
\dashv		17日(火)	14:00~ コスモス班	睡眠障害について	えがおたまり場
		18日(水)	13:00~ なでしこ班	特定保健用食品に ついて	えがおたまり場
	院			いろいろ診えるCT検査	桶狭間公民館
	地域			タオルを使った体操	徳重コミセン
	以	26日(木)	14:00~ 中村班	手指を使う認知症予防	ふれあいヴィレジ
場		27日(金)	13:00~ 健康麻雀班・カラオケ班		ふれあいヴィレジ
-		2日(月)	15:30~ 中根班	動脈硬化について	会員宅
		5日(木)	14:00~ 健康サロン遠源	免疫力を高める食事	遠源
\dashv	名	10日(火)	13:00~ 絵手紙班	笑いヨガ	名南診2F多目的室
	南	11日(水)	13:30~ コーポラス班	難聴について	コーポラス集会室
ヂ	診	12日(木)	10:30~ 名南診健康体操	健康体操	名南診2F多目的室
Ti	療 所	17日(火)	13:30~ 豊北·診療所 合同班	リウマチについて	伝馬コミセン
ヂ	地	20日(金)	14:00~ ひよこ昼班	フットケアについて	たまり場ひよこ
	域	23日(月)	14:00~ 北原班	唾液腺マッサージ	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
_	中	15日(日)	14:00~ ひなた班	体操とおしゃべり	ひなたホール
	川	17日(火)	10:00~ たんぽぽ班	忘年会(食事会)	友の会ルーム
	診療	毎月第4 土曜日	13:00~ 囲碁の会	囲碁	ひなたホール
	所	毎週水曜日	15:00~ さわやか体操班	健康体操	ひなたホール
1	地	毎週土曜日	14:00~ ヨガ班	ヨガ	ひなたホール
\dashv		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

和輝理学療法士による「転 やほんわか食堂(子ども食 ったスタッフなどもおり、 カボチャ餡のどら焼きを 宅介護支援 魔女の帽子 いまし ただけ ハビリ ヤの 11 うこ 最 0 後 飾 班会場所 日/曜日 班会内容 13:30~ 脳こうそくに 5日(木) 名南わいわい広場 道徳地域合同班会 ついて 13:30~ 絵画教室 16日(月) 名南病院講堂 15:00~ 絵画班 24日(火) 13:30~ ちぎり絵 名南わいわい広場 南 26日(木) 9:30~ 新三条班 いつでも元気 会員宅 病 南木場班 おやすみ 院 第1・3月曜日 13:00~ 囲碁教室 囲碁 名南わいわい広場 地 ラジオ体操と 毎週火曜日 10:00~ ラジオ体操班 名南病院講堂 域 健康体操 10:00~16:00 第2・3水曜日 名南わいわい広場 9 わいわいちくちく(趣味の会) 毎週 13:00~ 歌謡舞踊教室 歌謡舞踊 名南わいわい広場 火·水·金曜日 院域 名 南 病 毎週月曜日 名南病院講堂 ほんわか喫茶 10:00~11:30 地 毎月第3火曜日 ふれあいヴィレヲ ゆめっこ広場 (子育てサロン) 10:00~12:00 ЗF ふれあいヴィレチ 毎月最終金曜日 名南ふれあい ふれあいお食事サロン 病院地域 「ほっこり」 11:30~ サ 第1、2、3、5火曜日 10:00~11:30 ふれあい病院 ふれあい喫茶 1Fロビ 毎週月曜日 名南診療所 た コーヒーサロン 10:00~12:00 2F多目的室 *第4月曜日はサービスデー ま 毎月第2火曜日 Ŋ 10:00~11:00 名南診療所 (毎週火曜日健康体操 内田橋トスカ 場 トスカ健康ひろば 地 域 教室開催中) 健康体操と健康チェック 伝馬コミュニティ 名南診お食事サロン 毎月第1火曜日 センター 「ゆたか」 11:30~ 中川診療所地 域 毎週木曜日 中川診療所 サロン・なかしんさん

(コーヒー・お茶菓子付)

10:00~11:30

友の会ルーム

います。

8年前にネットプロバイ

ネットやアルバム作りを楽しんで

年前にネット回線をひ

いて

たてのかぎ

新年を祝うため、

家の入り口に飾

13 9

似たような料理のこと

出題 小松 健

4 3 2

名南ふれあい病院 院長

理系の学生が勉強する二科目

人名アンソニーの短縮形

が、 量 .一の会員登録をしていたら大 ツ トできました。 気がつかず昨年初めて登録を ポイント 今年 「海苔の詰め合わせ」を がもらえたのです たかがポイン

> とが 年、

されどポイント たかがポイント、

いのは損します。 ト、されどポイント、

社会で働くことの 南区豊 畔 柳 何でも知らな 恵子

さん

うか。 多い。

また、

彼らを成功者とみて、

後に

続きたいと思う青少年も多く発生するで

のアカウント消させる」 先日の 容疑で逮捕」の記事に感じたこ ある。 大切な意味は? 「収入年1千万円高校3年 会員制交流サイト(SN 「競合3少

に聞いてみたい。 南区内田橋

これらのことを高校生や3少年の親 私は嘆かわしい傾向だと思う。 さん

第160回

【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。

650 1年の最後、感謝して 終わりたいものです

Α	В	С	D	Е			

冬に生まれた男の子の名前に多い を正さない方が良いことになって 「爪田に履を納れず…」ここでは冠 20 22 21 18 15 マイナスに思われがちですが、 雄の顎が鍬形に似た昆虫 正月でなくても縁起の良い魚です 日本には季節が4つあります 失敗などしたつらい経験のこと

6

山の頂上の雪で感じる人も

低くて落ち着いた声を、 思

よこのかぎ - - - -

540号の答えは「カンナズキ」。15通の応募があり、12通正解。

清一さん (天白区平針)、松本 千尋さん (岐阜県本巣郡)

昤子さん (瑞穂区白龍町)

23

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

「めいなん」新聞への感想や近況などお書き添えください。

名古屋市南区豊田5丁目15-

当選者) 神田

〒4 5 7 Ⅰ

最後に「ん」はないかな

名南会本部事務局パズル係

- 「本格的な冬」はこれから
- 8 機械的
- 10 冬に空から降ってきます
- 11 北大西洋条約機構
- 12 古事記に書かれている鬼退治をした神

12 月 31

- 14 短歌形式の古典詩
- 15 公平な決め方の一つ

日

これがあった時代がなつかしい、「学生割引」の略

火

- 17 寝たきりよりはこちらの方が健康的です
- 18 誰でも力を抜けば、水の上で○○はずです

- 19 絵をかくためのやや厚めの白い紙
- 21「チッ」、悔しいときに行う行為です
- 23 真偽やよしあしを見分ける能力があります
- 24 池江璃花子選手が元気になれば「力いっぱい泳ぐ」姿が見ら れます

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円を進呈させて頂きます。

 \pm

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

の年収を得ているとのこと。これらの収 かしたらしい。この3人も同様一千万円

人に唖然。まともに働く人の収入よりも

社会に出て汗を流して働くであろ

S) で一千万円の広告収入を得ている

内容が競合する3人の少年が脅

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)

TEL 691-3171(代) FAX 691-0200

予約専用0120-10-3171 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

受付 8:30~11:30 午前 診療 9:00~12:00 受付 5:30~7:30 夜 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

:月・水・木・金の午前、第3土の午前 腸:月・火・水・木・金の午後

大 腸:月·火·水 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

			, ,				
午	内 内 内 内 内 内 内 科 科 科 科 科 科 科 科 科 科 科 科 科	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) (内科医)	三宅 (加藤晃佑) 池井) (成田) 小林	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	吉岡	外園	外園	外園	吉岡	吉田・水谷(交替)
前	外科 1 外科 2 外科 3	皮膚科(鈴木) 早川 整形(竹中)●	鈴木 整形(長谷川)	岡根 整形(竹中)●	皮膚科(二村) 鈴木◆ 整形(長谷川)	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(ものわすれ外来) 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
夜診	内科 1 内科 3 内科 4 内科 5	小南 黒田 小林 (井汲) (武藤淳)	▼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 中島 (西村英哉) 名市大(萩原)	■鈴木(乳腺・甲状腺) →水・金隔週
可多	小児科 外科 1 外科 2 外科 3	(吉田信) 泌尿器(鶴田) 整形(長谷川) 整形(片山·都島)		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(簗瀬/高木英)	

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 木 小松 外科(早川) (古田) 午 名市大(黒川) 小松 早川/小松 前 名市大(増田) ノハ外来(早川 午 後 もの忘れ外来(家田) 般外来、どなたでも受診下さい

^{名南介護老人} 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3記きずな TEL 694-

> TEL 691—2497(代) FAX 692-2667

-7203

診療科目 内科・小児科・呼吸器内科 名南診通所リハビリ (月)~(土) 9:30~15:50 (月)~(土) 9:30~16:40 デイサービス庵

曜 日 \pm 名市大(山邊) 名市大(大村) 名市大(西脇) 内科医※ 午前診 大森 大森 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·小林 大森·相場 大森·土井 ※土曜日午前診 第1・3・5は内科医。第2は高阪医師。第4は渡邉医師

名南訪問看護ないきずな ※訪問看護ステーク24時間連絡対

24時間連絡対応いたします。

TEL 698-7307

-7092

FAX 698-7308

中川診療所

名南診療所

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

	曜	<u>H</u>	月	火	水	木	金	土
	午前診	1診	山口	山口	山□※1	山口	山口	山口/(名市大·森)*
		2診	名市大(鈴木)		名市大(長谷川)	名市大(浅野)		*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)		

ヘルパー箔がなた

診療科目 内科・小児科

TEL 309-3013

FAX 309-3014

FAX 692-

住宅型有料者人ホームひなた TEL 301—7705

FAX 309-3014











大好きな、

猫と犬等を描

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、12月ですね…寒さがいっそう厳しくなってきて体調 も崩さないよう注意が必要です。風邪やインフルエンザに気をつけま しょう! 先月号に引き続いて身体を温められるようなごろ寝体操の 第三弾を紹介します!

目的

今回の運動はお尻の筋肉を鍛える運動です。これ により骨盤の安定性が上がり転倒しにくくなると 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1セット程度で余裕のある方は回数を増やし てみて下さい。

❶足上げ運動





うつぶせの姿勢から膝を伸ばしたまま脚全体を持ち上げる 上げすぎると腰を痛める可能性がありますので注意して下さい

口は健康の入り口シリーズ ⑩

保険で治せる白い被せ物



歯科技工士 正男

笑うときや話すときに目立ってしまう銀歯に抵抗は

ありませんか?以前は保険が適用されなかった被せ物 も今では保険が適用されている白い被せ物があります。

1) 硬質レジン前装冠

中身は金属で外から見える部分に硬いプ ラスチックを使用した冠で前歯(糸切り歯 から糸切り歯)が対象症例により適用が広 がることがあります。





- * 中身が金属で強度が高く、強いかみ合わせにも耐える
- * 色が白く自然に見える
- * 保険適応なので自費の被せ物よりは金額の負担が少ない

2) ハイブリッドセラミックレジン冠 (CADCAM冠)

真ん中から4番目と5番目にあたる小臼歯 に保険適用されます。硬いプラスチックです が咬み合わせの強い場合割れることもありま す。CAD/CAM装置を使って作成します。



歯科分野も、少しずつ改善されていますがまだまだ保険外の物が多 く、お金の心配をしないで安心してかかれるよう保険で良い歯科医療 の実現を目指しています。

歯についてのご相談・診察予約は

医療法人はみんぐ

はみたぐ歯科や

〒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

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!!



た」と言 や笑顔 0) ゴがナ て下さる方の言 インスタ等に投 な 方が癒さ 心され 新 フェ 聞 まし 0

> 絵の教室に行かせてくれ ても絵画研究所 勉 あ 強 の時 の一生の生きが をしていまし そして、 た絵の 母 が通 でデッ 大人になっ わ サ

生活で、 哀想と四人兄妹で私だけに に毎日泣きました。 足が悪く入退院を繰り 絵との出会い 心ない酷い 母 幼 返す が

猫好きのおひげの絵描きで

独自の世界感を楽しむ

い言の葉を添え

康であってこそ大好きな絵 りを散歩しています。 を笑顔で楽しめます。 毎日、 朝晚名南病院 n

からも宜しくお願

絵と共に歩んだ70

名南ふれあい病院 調理師 三上 綾斗

かぶの豆乳煮



かぶは白い部分は淡色野菜、葉の部分は緑黄色野菜に分類でき、それぞれの 効能が期待できるお得な野菜です。かぶにはビタミン、ミネラル、カルシウム に鉄など様々な栄養が豊富に含まれています。

材料(3人分) ***** 1人分(約70kcal 塩分相当量0.5g)

かぶ…… 4~6個(300g) ネギ……2分の1本 無調整豆乳…… カップ1

***** 作 り 方 *****

- ①かぶは茎を切り落として皮をむ き、6等分のくし形に切る。ネギ は小口切りにする。
- ②鍋にオリーブ油大さじ2分の1 とかぶを入れて中火にかけ、油 が全体になじむまで炒める。水 カップ2分の1を注ぎ、煮立った らふたをして弱火で10分ほど 蒸し煮にする。(かぶの周りオ

塩……小さじ4分の1 こしょう……… 少々

オリーブ油…大さじ2分の1

リーブ油をなじませ、風味をつ けながら、うま味が溶け出しす ぎないようにコーティングする)

③かぶが柔らかくなったら、ふた を取って豆乳を加える。かぶが 煮えてトロリとしたら小口切り にしたネギを加え、塩、こしょう を加えて味を調える。(豆乳はか ぶが柔らかくなってから加え、 煮立たせないように注意する)

