(1)第584号 2023. 3. 1

口心服務

これは経営努力だけでどうにかなるものではあり こんな状況が今も続いています。愛知県の看護師数 る医療介護従事者を増やす、国や行政による手厚い ません。いざというときに必要な医療・介護を支え たくても出来ません。介護の現場も同様の状況です。 は人口比で全国42位。これでは満足な医療を提供し 染して休んでも残されたスタッフが休日返上でな 誰がコロナに感染してもおかしくない状況では、感 中で、医療や介護を中心とした福祉現場の負担も んとかするしかなく、どんどん疲弊していきます。 の生活は大きく変わることとなりました。そうした 層増しました。もともと体制が不十分な現場で、

市です。これは市民のみなさ

んが実現してほしいと市議会

名古屋市だけが唯一の実施都 全国の政令指定都市の中では

新型コロナウイルスの感染が拡大する中、私たち



第584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 小岩 朋宏 **2**052-692-2388

菜の花

撮影場所:観光農園広場

日本共産党(前名古屋市会議員)医療法人名南会(評議員)

高橋ゆうすけ

第2回

営する「総合事業」に移す、 ています。もしそうなってし アプランの有料化などを狙 介護やデイサービスを保険給 介護サービス利用料の負担 保険制度の見直しに向け 要介護1・2の方の訪問 介護が必要な方が経 市区町村が運

れます。 結婚・出産によって保険料負 入世帯は、若い世帯も多く 入以上の保険料値上げが行わ 年度より4年間かけて一定収 政権の言いなりに、2023 繰り入れの解消を求める自公 康保険料は、一般会計からの 一方で、名古屋市の国民健 国民健康保険加

に力を入れていますが、それ

岸田政権は防衛予算の拡大

では私たちの暮らしは守られ

‼」、みなさん一緒に声を上 て暮らしていける社会を作る 適切に受けられるように、 ません。必要な医療・介護が ためには大切です。 むことこそが、健康に安心し 方と国が一体となって取り組 福祉を大切にする政治を

組みそのものの見直しが必要 担が増える国民健康保険の仕

また、今の岸田政権は介護

ることによって身体機能の低 済的な理由で介護利用を控え

たものです。

大きな後押しとなって実現し へ請願も出されていたことが



費が無料になりました。

実は

名古屋市では昨年1月か

18歳までの子どもの医療

切にする政治を 生活を

# 医療法人名南会 社員各位

### 医療法人名南会 第60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60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。

2023年3月 医療法人名南会

理事長 三宅 隆史

日時:2023年3月25日(土)

にもつながりかねません。 下や生活の質が悪化すること

開場・受付開始 午後2時30分 午後3時~4時 総会議事

(新型コロナウイルス感染症対策により総会議事が変更される場合があります。)

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



名南会ホームページ URL https://www.meinan.or.jp/

名南会 Q検索

**(8**)

木

あ

り、

通院しても痛みの原因

3年前から腰のヘルニ 病院を受診されていまし 半年前から両足の痛み 古屋 市外にお住まい ーアで他 で、

名南 為退職になりました。 が 0 支払い をされまし わからず、 無料低額診療 病院 0 が困難になった為、 ホ た。 体調不良が続く 1 ム **ぺ**° 0 問 ージを見 医療費 合わわ

したが、 無職 護の受給には至らず、 初 回 "、奥 0 面 談時 ため 0 相 の就労を促され 無収 は、 談にも行かれま ご夫婦とも 入。 役所

金支給により されましたが いました。 の貸付制度の その 再度求職中 生活を送ら 就労期間 0

したが、 となりませんでし 障害枠での 身体障害者手帳を所 病状的に手帳 就職も提 案され 今も 0 対象 痛

後奥様は就職 状態 が延 れ 7

利 用 や 玉 48歳 0 給付

況

で、

在も

低 額診

療 院

とよださん(以下「と」)

友

目転車事故あれこれ

が自転車に乗っていて、

歩行者

ح

診) て

を利 現

用

ながら通

3

13

います。

しかし、

愛知

(市外在住) 妻、子供と 3人暮らし。



医療費に関するお問い 合わせ・ご相談はこちら のホームページまで

ら、 長され、 です。 ご本人につい ても、 役

るため、

市外の

方は通

院だけ 無低

たようですが、賠償の問題で弁

幸い相手の方のケガは軽かつ

市に集中

(他は一宮市) してい

かなく、

うち4つが

名古

無低診

実施機関が5ヵ

所

ました。

にぶつかってケガをさせてしまい

みなみさん(以下「み」):

それ

1日から、

み

は大変でしたね。

でも負担となります。

るの

ではないかと考えます。

名南病院

医療連携相談室

より多くの方に医療が行き渡 実施機関がさらに広がる事で、

水で良く洗い、十分乾燥させ清潔に保ってください。毛先が汚れたり乱 れたらお取替えのサインです。次にフロスですが、こちらは歯の隙間が 狭いところに適しています。ホルダーの付いているものが使いやすい です。鏡をみながら歯と歯の間に糸部分を通して2~3回こすって歯垢

歯科医師・歯科衛生士募集中!

全ででは

当下公司は 4点。

新卒看護師・介護職員・

来春(2024年)卒業予定の新卒の看護師、介護職員(介護福祉士含

まずは、名南会の事業内容や仕事について説明する機会を設けてい

ますので、就職先として検討いただく説明会にご参加いただきます。

名南会のホームページにて就職説明会などの案内を 掲載しています。そちらも合わせてご覧いただき

む)、薬剤師の募集を開始しました。

担当者まで連絡をお願いいたします。

連絡先 2052-692-2388

口は健康の入り口シリーズ(140)

お手入れについて

歯と歯の間の

人事室: 小出(こいで)まで

しています。

名南会HP

詳細はこちらから

Tel 052-691-6480

〒457-0016 名古屋市南区汐田町3-15 TELO52-811-4182

聞いてみてくださいね。

はみんぐ歯科

早苗

歯科衛生士 松下

歯と歯の間は歯ブラシの毛先が届きにくいため、みがき残しから虫

歯や歯周病になりやすくなります。歯ブラシだけだと60%程度しか除 去できませんが歯ブラシに歯間ブラシやフロスをプラスすると90%位

の汚れが除去できます。歯の隙間に合わせて歯間ブラシやフロスを選

んでください。隙間が大きかったり、歯をつないでかぶせものが入っ

ている場合は歯間ブラシがおすすめです。鏡を見ながら歯の間に歯肉

を傷つけないようにゆっくりと斜めに挿入し、水平にして2~3回往復

歯間ブラシはサイズ選びが重要なので、隙間に合ったサイズを選んで

ください。歯科医院で相談されることをおすすめします。使用後は流

させます。内側、外側と両側から行ってください。

をからめとります。歯の隙間が綺麗になるとと

てもすっきりして気分もリフレッシュします。

ぜひ、日々のケアに取り入れてみてください。

※事前に電話予約が必要です。 ※電話の際、名南会社員、名南会健康 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

することが、地方自治体の条例 険、

み 険などがあります。 乗って事故を起こした場合の損 はありませんが、自転車専用 害賠償に対応する保険に加 保険のほか、火災保険や自動 自賠責保険のような仕組

やバイク・原付には強制 万が一の事故に備えて、 転車はどうでしょう? ・賠責保険があります 傷害保険に付帯する保 自転車に 加 動車 入の 車 み りますから、お住まいの自治体

護士に相談しているそうです。 の補助制度が使える場合があ以上になるというデータがある以上になるというデータがある以上になるというデータがあるのがある。 ح よ。 自転車事故時にヘルメット 用が努力義務となっています 同じく条例で、ヘルメット着

た。 
10月1日から、それぞれ条例に りますね。車は交通事故の被害者にもな · そうだったのですか。 自 転

からですか? 義務づけられています。 それは知らなかったです。 名古屋市は2017年10 愛知県は2021年

弁護士法人 名古屋南部法律 弁護士

田 事務所



談

お待ちしています!

ならと、味噌蔵見学も予定しています。 皆さんのご参加 で今話題の岡崎城に決定しました。せっかく岡崎に行く

お城めぐり」です。第1弾は、桜が有名で、大河ドラマ ふれあい病院支部の今年のウォーキングのテーマは 3月ウ

オーキングの見どころー

桜や色とりどり

の花

魅力たっぷりのウ

ウォ

のおしらせ



雛が見られるのはこの どり可愛らしいつるし を使った庭園と、色とり 見られます。季節の花々 月末まで「つるし雛」が 草という建物があり、3

キングコースに百花百 みの1つです。 見ながら歩くのも楽し 物が並んでおり、建物を も静かです。 りますが、街並みはとて 古い建造 ウォー

桜並木の下を歩くと、思 が特徴です。ピンクの クラは濃いピンクなの ており、オオカンザクラ わず心が弾んでしまい は淡いピンク、カンヒザ 高速道路が近くにあ

です。 を楽しむのもおすすめ 時期だけです! さんぜひご参加くださ 高岳ウォーキング、皆 花ごよみ」のモーニング く駅に行き、 ウォーキングの詳細 集合時間より少し早 魅力たっぷりの 「和カフェ

ザクラ)の2種類が咲い

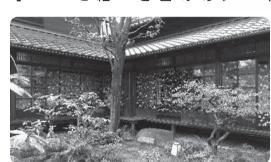
クラ) と寒緋桜 (カンヒ

てすぐ、桜並木が続きま

大寒桜 (オオカンザ

地下鉄高岳駅を降り

は新聞折込のチラシを こ覧ください。 名南病院地域支部



白壁町筋

白壁・主税・町並み保存地区

季節の お花がキレイ!! 3月は吊るし雛も 見られるかも!! ゆったりとした時間が 入館料500円

旧春田鉄次郎邸 地下鉄桜通線高岳駅②出口へ

旧豊田佐助邸 カトリック主税町協会

古い町並みが続きます

文化のみち橦木館

主税町 長屋門

文化のみち堀美術館

文化のみち 葉館 (旧川上邸奴邸)

春夏秋冬の ステンドグラスが あります。



# 新型コロナ5類

名南病院 事務長 吉岡

地上へ出るとすぐに

桜並木があります

コロナ第8波は過去最大規模となり、死亡者数も過去最多を 更新しています。当然のことですが、5類へ引下げること 染力が勝手に減少する訳ではなく、むしろ感染力は増している コロナ5類への引下げは『行政の責任範囲の縮小、 業務減少』です。医療費やワクチンが自己負担になるこ 食料品の配布等が中止されるだけではありません。

名南会健康友の会

お城ツアース

岡崎

健康観察、外来受診の手配、入院や転院調整等、今まで行政 が担っていた業務を、実質、医療現場が担わなければならなく なります。陽性者の復帰時期や隔離期間の制限がなくなるので、

1月に中国疾病予防管理センターが「中国では人口の8割(11 億人) がコロナに感染した」と発表しました。十分な医療が受

けられず、重症化・後遺症が残った方、残念 ながら亡くなられた方も多数おられると思い ます。国・行政が責任を放置せずに、感染状 況を見極めながら慎重に議論し、段階的な引 き下げを行わなければいけないと思います。





まちづくりをすすめ 加が何よりの力にな るうえで、皆さんの参 安心して暮らせる

参加して」 5年前から友の会の会員でしたが、最近いろんな人との出会いの中で、名南会・友の会のボランティア友の会のボランティアをからありました。今は

ボランティア

きました。 りない場面も増えて す。この間の取り組 動に取り組んでいま ど、様々な助け合い は「お助けプロジェク ボランティアの手が足 みの広がりを受けて、 活動・ボランティア活 之一色買い物支援」な 名南会健康友の会 「子ども食堂」「下 買い物支援に

でいる[買い物支 地域支部で取り を紹介します。 だいている方の 新しく参加して にボランティアと. だいている方のお声にボランティアとしてにボランティアとしてでいる[買い物支援]地域支部で取り組んの回は中川診療所

参加ください。 の会ボランティア できることで、是 ります。 八大募集です。 できる節 助に非難、



が困難な状況の中、は公設市場がなくなは公設市場がなくな運転手を担当。一色運転手を担当。一色

い」「足腰が不自由だ分の目で見て買いたみなさんは「やはり自 だから、少しでも助っ される。私の足腰は、 まだまだ大丈夫そう から助かる」と感謝

2023. 3.1 第584 号 (4)

# 现今年令法全3位 医汉**以**意心语



ダンディ杯リモートボッチャ大会に今年も参加しました。今回は名古屋市外からの参加もありました。各地区、8チームで予選大会があり、南区からは私たちが代表になりました。

大会当日、5か所からリモートで繋がり、試合をしました。試合はまず、パラリンピックの1場面を再現するもので、決められた位置に白赤青のボールが置かれました。残った赤玉3個を1人1個ずつ投げたところで試合は終了です。インタビューに受け答えをしていたら突然、「南さん、3位入賞です。おめでとうございます!」とアナウンスが入りました。3位に悔しがっていたら、「40チームの中の3位で、オリンピックなら銅メダルだよ!」と優しい仲間たちの声に、その通りだな…と納得。でも、「次は頑張るぞ!!」と心に誓う私でした。リモートは難しい。早く直接対決したいものです。ボッチャは本当に楽しいですよ。今年もみんなと仲良く楽しみたいと思います。

# 地域から名南会職員から続々参加表明

# **盛り上がってきました!**

3月4日(土)に名南会健康友の会では初となるボッチャ大会が開催されます。秋の開催予定から延期となり、今か今かと待ち構えていたサロンやチームの皆さんが続々と参加を表明されています。

前号では「ひなた」チームの紹介をさせていただきましたが、今回は友の会ボッチャサロンでも1.2を争う強豪チームと中川診療所 職員チームの大会に向けた抱 自を聞いてみました。

## 職員チームも参加日筋肉痛も何のその 楽しく交流しましょう [



中川診療所グループからボッチャ大会に挑戦することとなりました。正直練習はあまり出来ていませんが、いつものあうんの呼吸で優勝を目指したいと思います。今回ここで皆さんと試合できることに感謝するとともに、怪我をせず、明日以降の筋肉痛にも負けないように頑張ります!

中川診療所 事務長 寺下 範枝

## チーム ボッチャ豊田健康サロン

豊田ボッチャ健康サロンは、毎月第1・第4火曜日、13時30分から豊田コミュニティセンターで練習を行っています。サロン登録をして2年ほど経ち、今では多い時で20名近くの参加者がいます。コロナ禍でも、ボッチャを通じて多くの仲間と交流を重ねてきました。私たちのサロンからは、5チーム参加予定です。日頃の練習の成果を思う存分発揮します!!

豊田ボッチャ健康サロン 中村 朝子



		日/曜日	班 会	班会内容	班会場所		
1		13日(月)	14:30~ 滝の水班	簡単な体操	会員宅		
		14日(火)	13:30~ 相生班	認知症予防体操	相生コミセン		
		15日(水)	13:30~ なでしこ班	いつでも元気	会員宅		
		17日(金)	14:30~ 桶狭間班	未定	桶狭間公民館		
		18日(土)	14:00~ 野並班	ボッチャ+体操	野並コミセン		
		20日(月)	14:00~ 東部班	介護保険について	徳重コミセン		
Ш		23日(木)	14:00~ 中村班	脳トレ	ふれあいヴィレヂ		
2		24日(金)	13:00~ 呼続はみんぐ班	ウォーキング計画			
0		25日(土)	10:00~ ひまわり班(緑)	未定	みどりの広場		
2		27日(月)	13:30〜 はみんぐおしゃべりカフェ班	おしゃべり会	はみんぐ本部		
3	29日(水)		10:00~ たんぽぽ班(緑)	お花見	みどりの広場		
年		ひまわり班・健康麻雀班・カラオケ班、コスモス班はおやすみです。					
3		第1·4 火曜日	13:30~ ボッチャ健康サロン	ボッチャ	豊田コミセン		
月		第1·3 木曜日	14:00~ にこにこ体操	体操	みどりの広場		
予		第1 金曜日	14:00~ うたごえ喫茶		みどりの広場		
定		第2 木曜日	13:30〜 呼続ボッチャチーム	ボッチャ	呼続コミセン		
表		第2·4 水曜日	10:00~ 太極拳	太極拳	熊野三社 (南区)		
		第2·4 金曜日	14:00~ 太極拳	太極拳	みどりの広場		
	中	19日(日)	ひなた班		ひなたホール		
	川診		たんぽぽ班	おでかけ			
	診療所地	第2·4 木曜日	13:00~ 絵手紙教室		友の会ルーム		
	域	囲碁の会、ヨガ班、さわやか体操班はおやすみです。					
	たけまけ	新型コロナウイルス感染拡大防止のため、サロンはしばらくお休					

<sub>場フ</sub> みとさせていただきます。

	日/曜日	班 会	班会内容	班会場所			
	2日(木)	13:30~ 道徳地域合同班会		名南わいわい広場			
	23日(木)	9:30~ 新三条班	高齢者の食事	会員宅			
	27日(月)	14:00~ 白鳥丸班	薬の飲み合わせ	会員宅			
名	日程未定	南木場班	いつでも元気				
南	第3 月曜日	13:00~ 囲碁教室		名南わいわい広場			
病	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			
院地	第1·3 火曜日	10:00〜 ラジオ体操・ 100歳体操班		名南わいわい広場			
地域	第2·4 火曜日	9:30〜 わいわいボッ チャチーム	ボッチャ	名南わいわい広場			
	第4 火曜日	13:30~ ちぎり絵教室		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			
	スマホ教室はおやすみです。						
	6日(月)	14:00~ 中根班	脳トレ	東中根公民館			
	9日(木)	14:00~ 御剣班	足のつり 原因と予防法	会員宅			
  名	15日(水)	15:00~ 平郷班	脳トレ	喫茶あみん			
南	15日(水)	13:30~ コーポラス班	脳トレ	コーポラス集会室			
診	17日(金)	14:00~ ひよこ班	脳トレ	たまり場ひよこ			
療所地	21日(火)	13:30~ 豊北・診療所合同班	茶話会	伝馬コミセン			
	27日(月)	14:30~ 北原班	脳トレ	たまり場ひよこ			
域	名南診健康体操、絵手紙班、編み物同好会、絵手紙教室はおやすみです。						
	第2·4 火曜日	トスカ健康体操	100歳体操ほか	伝馬コミセン			
	第2·4 金曜日	ボッチャを楽しむ会	ボッチャ	伝馬コミセン			

※ 今後のコロナ感染状況によって中止になる場合もございますので、 ご了承ください。

たてのかぎ

相手のご機嫌を取り、

自分が気に入ら

れようとする言動

寒さに負けず花のように毎日過ごそうと 中川区下之|色町 いました。 菜の花さんありがとう。

た。うれしくて、うれしくて・・・私も

イキイキとして花が咲いていまし

雪がドカンと降り駄目かと思っ

年。 なんとしてもはねかえしたい!! みなさんと力を合わせて、 緑区伊賀殿

声をあげ えて止めさせなけれ

る日々です。

と常に祈

花が咲き、 先日暖かい日が続いた頃、裏庭に菜の あゝ春が近づいているかと思

雪にも負けず・・ を知らせる菜の花

「戦争への道」に怒り

全世界が平和に向けて行動

府に怒れて怒れて!ついに戦争への道ま でも・・・。 とにかく何でも勝手に決めてしまう政 友の会で力合わせて・ 名南会友の会に参加して半

生が、多くの市民のいのちと日常の暮 事への心の 侵攻、これ以上悲惨な事が続いている らしが破壊されるロシアのウクライナ なっており本当にありがとうございま 全世界が平和な社会に向けて行動、 名南会の皆様、 「めいなん」 紙面で、 痛みを思う時、 日頃は大変お世話に 三宅理事長先 何としても

9

15

【パズルの解き方】 クロスを解いてA~Fにはいる文字を順に

16

24

12

18

21

С

110

22

19

3

14

並べて、出来た言葉を答えてください。 В

8

17

出題 菊入 元久 (南区内田橋)

> 9 7 5 4 火事の現場。「どろぼう」もいるら 自分の面目 その人の子・孫や、その子の系統をい 食用の牛・豚の肝臓 団体・組織の中の役目

19 18 17 16 14 11 20

軽くは消化不良で起こる腹下

を盗み、商品をくすねようとする行為 スーパーやコンビニなどで、

る現象。 流速の異なる流れがぶつかって出 住居内に侵入し、血を吸っていく。 消費者へ商品を販売すること 本脳炎など伝染病を媒介することも 核燃料として重要な物質 激しい水の

▶ 人々に愛される「うぐいす」こう呼ばれることもあります。

## よこのかぎ

582号の答えは「ドウスルイエヤス」。 41通の応募があり、全員正解

愛さん (港区木場町)、濱口

春生さん (緑区鳴丘)

「めいなん」新聞への感想や近況などをぜひお書き添えください」

(当選者) 寺島

1 小なまいきな口をきく小娘の態度

₹4571

名古屋市南区豊田五丁目15-18

※答えをハガキで左記まで送ってください

名南会本部事務局

【応募要項】締め切り3月31日(金)

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。

20

23

- 素早くやること
- 薬や菓子などを入れておく、ガラス製の小さな容器
- または炭素から出来ているもの。
- タンスのこやしにするくらいなら、売るか、人にやる方が世 間のため。それでも処分できなかった時は、○○も仕方ない でしょうね。
- 12 間がぬけている人、またその行動。
- 13 警察のこと。隠語ですが、周知のことばです。

三宅 中島 (西村由理子)

(早川幸博)

吉岡

皮膚科(安田)

整形(竹中)●

長谷川 (リウマチ) 竹中 (ギプス・骨粗鬆症)

黒田

野田

(井汲)

(小林智輝)

中島

泌尿器(湯口

整形(松本·神原

- 15 馬が出したもの。肥料やボール紙の原料にもなります。
- 17 販売員

黒田 (加藤晃佑) 伊藤有史 名市大(松永)

鈴木◆

その話には○○がありそうだ、よく考えてみよう。 20

22

菓子等をこれにのせ運びます

- 大ざっぱであいまいにしか思い出せません
- 背が低くて太っている人のさま

三宅名市大(木下)名市大(林)名市大(間所)廢山吉岡・(第3:近藤)

皮膚科(安田)▲ 早川

整形(長谷川)

こころと発達

吉岡モモ(第1、3)

小南

髙木

(西村英哉)

名市大(加藤)

岡根◎

鈴木(乳腺·甲状腺)■ ■鈴木(乳腺·甲状腺)

24 これを売った方、買った方、昔は両方とも成敗されたが、今 は、よく調べ、悪い方が重く責任をとらされる。

内科医交替 内科医交替 非常勤医師☆

☆水野、桜井、太田. 和田 交替で

鈴木(乳腺·甲状腺)(隔週)

整形(竹中)●

整形(竹中)11:00まで、その後病棟回診

★18:00~心エコー、 18:30~20:00診察

## 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。

小南

髙木万 青山 (多湖)

鈴木(乳腺・甲状腺

皮膚科(安田)整形(長谷川)

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。 日 月 水 金 土

小児科

内科 1

内科 2

内科 3

内科 4

外科 1

外科 2

前

午

後

(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

大 腸:月·水·木·金の午後 気管支:火の午後

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

外来・ 一般外来、どなたでも受診下さい

曜 日 小松 外科(早川) (古田) 午 村松/坂本 前 名市大(羽柴) 小林 外科(岡根) リハ外来(早川) もの忘れ外来 後 (家田・福岡)

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

小南 野田 名市大(前田) (西村由理子) 伊藤春見

整形(竹中)●

小林(ものわすれ外来

こころと発達 吉岡モモ

(第1、2、4、5)

名市大(藤吉)

山本

(長尾)★

鈴木(乳腺·甲状腺)■

早川

整形(鈴木·寺部

<sup>名南介護老人</sup> かたらいの里 保健施設 かたらいの里

名南ヘルパー3記きずな

TEL 691-8085 FAX 692-5732

FAX 692-7092

名南診療所

FAX 692-2667 診療科目 内科・小児科・呼吸器内科

TEL 691-2497(代)

694-7203

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

TEL

曜 日 午前診 大森 名市大(上村) 名市大(西脇) 大森 内科医※ 午前(訪問診療) 青山 大森・久保田 大森 劉·大森 青山 大森·青山 大森·土井 午後(訪問診療) 大森 早川 大森 ※ 土曜日午前診 第1西村医師、第2藤田医師、第3赤塚医師、第4·5渡邊医師

名南訪問看護貂がきずな \*\*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

診療科目 内科・小児科 ※1 第2・4週は休診 ※2 土曜日 第1·3·5:金光 第2·4:山口 TEL 301—2631(代) FAX 301—3018 中川診デイケアひまわり (月)~(土) 9:30~15:40

曜日		月	火	水	木	金	土
午前診	1診	山口	山口	山口	山□※1	山口	※2 山口/
	2診	名市大(松永)	名市大(山川)		名市大(加藤)	藤田	(名市大・金光)
午	後	山口(訪問診療)	山口		吉岡モモ(小児科)	山口	
夜	診	名市大(山邊)			名市大(海老名)		

ヘルパー貂のなた 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











2023年3月より



が付けられて名前にふさわし

で移動しました。

少し歩く

又エレベーターがあったの

れも良く出来ているなぁ~ い色と良い花びら、形、お手入 素敵でした。 に負けじと、

それぞれに名前 みの笠に守られ

寒牡丹はとても綺麗で、

寒さ

があります、その時と同じで、

年前にお友達と行った記憶

なければと参加しました。5、

日に恵まれ、これは出掛け

真冬というのにとても暖



の近くではお店を探せず、 ンに行く事に決まりそこを目 たネッ」と言うことで、 感心しました。 お 昼近くになり「お 食事後、 地下鉄 腹 イオ す

まったので、皆んなで大笑い。で乗ったら元の所に戻ってし

結局階段を使い地下鉄改札口

辿りつき、

電車を乗り継ぎ、

ンテリンドーム駅を探すの

で、階段ではなくエレベーター に歩き、そろそろ疲れてきたの

## 読者の投稿コーナ

港区木場町 登志美さん



## 今月の運動 足の力を保つための運動

でした。皆様お疲れ様でし

白鳥丸班

平松

スに乗り帰宅。楽しい1日

名南ふれあい病院 リハビリテーション課 理学療法士 佐野 巧磨・角田 真澄

~生活の中で取り組みやすい運動を紹介します~

健康体操

## ストレッチ

簡単!!

## 15~20秒程度

【ストレッチ部位】 ふとももの前側



手すりなどに掴まり、膝を曲げて 足首を手で引っ張ります。 太ももの前側に伸びていると感じたら○



## 動

## 10回1セット目安 |

## 【運動部位】

ふとももの前側の筋肉

## 【運動方法】

椅子やベッドに腰掛けて、 膝を伸ばします。

右、左交互に両方行います。



名南病院 栄養課 調理師 都築 智也

## 春野菜の ゴマ風味炒め

## \*\* 材料(2人分)\*\*\*

新玉ねぎ(なければ玉ねぎ) •牛こま切れ肉 ……… 100g

•白すりごま ………1/2カップ •砂糖 ………大さじ2

•しょうゆ ······大さじ2 •酒 ………大さじ1 •みりん ······大さじ1

## \*\*\*\*\*\* 作 り 方 \*\*\*\*\*\*\*

## 402kcal (1人分) 食塩相当量

- ①春キャベツはしんを取り除いて縦半分に 切り、幅2cmのざく切りにする。せりは 根元を切って長さ4cmに切る。新玉ねぎ (なければ玉ねぎ)は幅1cmのくし形に切 る。大きめのボールにごまだれの材料を 入れて混ぜ合わせておく。
- フライパンにごま油大さじ1を中火で熱 し、牛肉を入れて炒める。肉の色が変わっ たら新玉ねぎを加えて炒め、しんなりと したら、せり、春キャベツを順に加えて 炒め合わせる。全体に油が回ってしんな りとしたら、塩、こしょう各少々をふる。
- ③ごまだれのボールに②を加えて全体をあ え、器に盛る。

## 健康ポイント

春キャベツに含まれるビタミンU 胃酸の分泌を抑え胃粘膜を修復する 働きを持ちます。ビタミンUはキャベツから発見された栄養素ですので、 キャベジンと呼ばれています。

玉ねぎの辛みの元となる流化アリルは、消化液の分泌を促進して新陳代 謝を盛んにし、血液をサラサラにする働きがあるといわれています。

