めいなん

第593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
☎052-692-2388

みんなで＼熱中！／ 第2回 ボッチャ大会

9月30日（土） 東築地学区防災センター

3月に開催された「第1回名南会健康友の会　ボッチャ大会」では参加者の方から定期的な開催を希望される声が多く寄せられ、年に2回大会を開催することとなりました。大会を開催したことで、各地域のサロンや班会でも練習により熱が入り、ボッチャを一緒に楽しむ仲間もこの間でたくさん増えました。また、みどり支部・天白支部でも独自の大会が開催されています。

そんな中迎えた「第2回ボッチャ大会」は、名南会の職員と地域会員の交流の場として一緒に楽しもうと、医療法人名南会共済会と共同開催することになり、職員からもチームでの参加申し込みが集まり、全体で合計29チーム（うち職員チーム　5）、90名（うち職員　19）と大盛況の大会となりました。

大会の詳しい様子は3面をご覧ください。

◆◆ 今月の風景 ◆◆
紅葉
（東山動植物園）

写真コンテスト 投稿募集

たくさんの思い出の中から皆さんのとっておきを教えてください

昨年度大変ご好評いただきました写真コンテストを今年度も企画しました。外に出る機会も増え、みなさんもたくさんの思い出ができたのではないでしょうか？今年の「心に残った風景」、「楽しかった一場面」、「自慢の家族（ペット）」など、皆さんのとっておきの一枚をお送りください。

2023年度のテーマ　私のとっておきの一枚

締め切り：11月20日
入選は１月号掲載をもって発表いたします。

申込方法：プリントアウトしたものを医療法人名南会に郵送でお送りいただくか、名南会ホームページの投稿フォームにてデータ送信してください。

めいなん新聞投稿フォームQRコード

●投稿はおひとり１枚まで
●お送りいただいた写真およびデータはお返しできません。あらかじめご了承ください。

スタート集会報告　名南病院＆名南診療所

スタート集会開催しました!!

名南病院

名南病院　医事課　西野　雄介

名南会では10月から秋の共同組織拡大強化月間が開催されます。9月28日名南病院外来待合にて名南病院地域のスタート集会が外来待合にて開かれました。

30名越えの職員と名南病院地域所属の友の会員さんも地域を代表して参加しました。

スタート集会では友の会員数を名南病院だけで今年度中に500人増やすことが目標であることの周知を行いました。

名南診療所

名南診療所　事務長　竹内　さやか

名南診療所では、9月29日（金）に共同組織強化月間スタート集会を開催しました。名南診療所地域支部役員の皆さんと全部署からの参加で、大森所長より「友の会の拡大・協同基金」健診担当者より「健診推進」が呼びかけられました。健診は、目標件数達成すると大きな絵が完成するポスターを作成しました。全部署で地域訪問行動に参加し、チラシなどを活用して利用者さん、患者さん、地域の方への呼びかけを実施していきます。月間中に各目標の7割到達を目指し、地域の方々と共に、積極的に活動していきたいと思います。

□は健康の入り□シリーズ(147)

歯科往診について

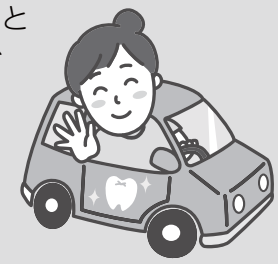
呼続はみんぐ歯科
事務　加藤　恵子

病気やケガで寝たきりになったり、車イスでの移動が必要な場合、患者さんご自身での歯科医院への通院が難しくなると思います。このような場合、呼続はみんぐ歯科では患者さんのご自宅へ往診に伺うことができます。また、入院先の病院や介護施設へも伺う事ができる場合もあります。(病院や介護施設では提携している歯科医院がある場合があり、当院が行けない時もあります)

往診では入れ歯の調整、作製、簡単な虫歯の治療(前歯の詰め物など)、グラグラしている歯の抜歯、などができます。被せ物が取れたり、歯が折れてしまった場合も、新しく被せることは難しいですが、入れ歯を修理することで対応できる場合もあります。また、歯周病の継続管理や□腔ケアで定期的に伺うこともできます。

歯を削る量が多い場合や奥歯の処置、歯の神経の治療などは往診では対応できないため、応急処置を行います。その後、ご家族の方と相談して外来に来ていただき治療を行う場合もあります。

歯の不具合で食事がとれなくなると身体に大きな影響が出ます。介護が必要なご家族を歯科医院に連れて行くのが困難で困っている、など往診が必要な方は一度ご相談ください。



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!!

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（むしばゼロ）

呼続はみんぐ歯科
〒457-0016 名古屋市南区汐田町3-15
TEL 052-811-4182

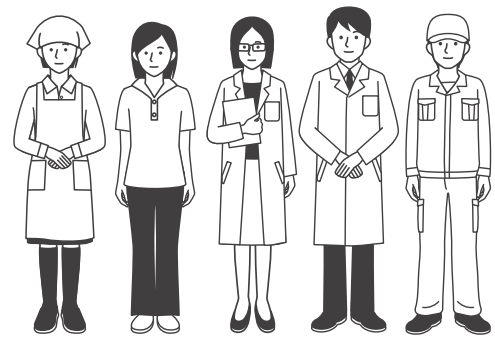
事務長のつぶやき

日本における ケア労働者の低賃金

名南病院　事務長　吉岡　奨

10月1日よりコロナ関連の補助金、診療報酬加算がさらに引き下げられました。来年度は医療・介護報酬の同時改定も控えていますが、国の姿勢がこのままでは病院経営はより厳しさを増していくと思います。

コロナ禍、世界中でベストセラーになった『ブルシットジョブ』の中で、「全ての労働の本質はケアであり、ケアをされる側は病人、障害者、高齢者、子どもではない「エッセンシャル・ワーカー」には医療や介護従事者、保育園や幼稚園、学校の先生たちなどが含まれている。橋を作る仕事の根本にあるのは川を横断したい人へのケアである」と指摘されています。生まれてから亡くなるまで、ケアを必要としない人間など存在しないのに、日本はケア労働者の賃金が低い(ある転職サイトのモデル平均年収で業種別で101位)です。



そこには自己責任論、ケアを「良くない、邪悪なもの」と捉える国家思想、ジェンダー差別の問題があります。本当にケア労働が正しく評価され大切にされ、ジェンダー差別を解決する社会を求める運動が必要です。

アシスタント(助手)のお仕事できる方　募集中

老健かたらいの里では、**ケア・アシスタント(介護職員の助手)**、**名南病院の病棟**では、**看護アシスタント(看護職員の助手)**を募集しています。

ケア・アシスタントは介護職員の補助的な業務(食器洗浄、部屋の清掃、環境整備など)で、パートの方を。看護アシスタントは病棟での食事、入浴などの補助業務、ベッドメイクなどの仕事内容で、正社員とパートでも募集しています。資格の条件はありません。まずは、お問い合わせ下さい。

名南会HP 採用情報
詳細はこちらから

連絡先　☎052-692-2388　本部事務局：小出(こいで)まで

名南会 法律相談

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

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　砂原　薫

飼い主亡き後のペット　どうする?

家族の一員として、大切な存在であるペット。一人暮らしの方などは、自分に何かあったときにこの子たちはどうなってしまうのだろう、と心配になることもありますよね。相続人がペットを引き取ってくれる場合は問題ありませんが、適切な相続人がいない場合は、第三者にペットの世話をお願いする必要があります。法律的には、負担付遺贈や負担付死因贈与といった方法があげられます。

前者は、ペットの世話をしてくれる人に対して、ペットやその世話に必要な金銭等を遺贈して、代わりにペットの世話の負担を課すというものです。この方法を採る場合は、遺言書を作成しておいた方がよいでしょう。後者は、ペットの世話をしてくれる人と契約して、死亡を原因としてペットやその世話に必要な金銭等を贈与して、代わりにペットの世話の負担を課すというものです。この方法を採る場合は、受贈者と契約書を作成しておいた方がよいでしょう。

いずれの方法を採る場合も、まずは信頼できる第三者に依頼することが重要です。その上で、負担の内容を明確にしておく必要があります。大切なペットの今後のためにも、遺贈や贈与契約について、一度弁護士にご相談ください。

共同組織（社員・協同基金・友の会）のページ

9月30日(土)

第2回 盛り上がりました！秋のボッチャ大会

1位 ボッチャ大会優勝！ 皆のつながり ボッチャ大会

第2回のボッチャ大会を開催していただき有難う御座います。

今回のボッチャを通し、多くの友の会・名南会の皆さんと最後まで好きなボッチャで、触れ合い楽しくプレーを出来た事をメンバーの皆が嬉しく感じました。

午前の試合は最下位に近い状態でしたが、昼食後からは敗者復活戦に入りチームの3人は息を盛り返しチャレンジへとなりました。決勝順位決定戦では、最後の1球で勝利となると周りから多くの歓声を頂き3人が喜びに浸りました。

今回「ひまわりクラブ」のチーム名で出場いたしましたが、前回に引き続きの「大会2連覇」を達成することが出来ました。ボッチャは皆さんと触れ合い楽しむゲームという事を再度深く感じました。

チーム：ひまわりクラブ
加藤　忠義
温水　トヨ子
鈴木　ゆかり

白熱の決勝戦

2位 大会準優勝！ あさがおチーム

ボッチャ大会に参加させて頂きありがとうございます。

3月の大会で優勝（前回ひまわりクラブチームメンバーとして参加）、今回は準優勝と2度とも優勝にからめて大変うれしく思います。

これも日頃、当会主催のボッチャの会で練習させてもらった結果と自負しています。

本大会も各月の練習会も回を重ねるごとに盛大になり、皆様との楽しい交流ができ感謝しています。心地よい疲れを感じさせてくれた1日であり、ありがとうございます。

あさがおチームキャプテン
遠藤

3位 大会3位！ ジャックボールを狙って！

新しくボッチャサロンを開き2ヶ月足らず。ボッチャ大会に参加しました。防災センターは職員も含むボッチャファンで、歓声の中楽しい時間を過ごすことができました。

第3位のメダルを獲得。「すっごい！やったー！」サロンの人にも自慢できます。チームを作りジャックボールを狙い、点数を稼ぐゲームは共に楽しむことができます。貴方も一緒にボッチャをしませんか？

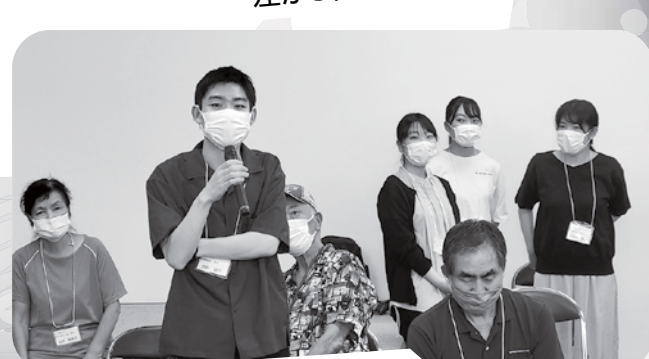
チーム：ボッチャto築
丸田　須美子

ひなた入居者チームも参戦！
予選Bブロックでは1位、3位

向かって右が2位のチーム
左が3位のチーム

予選で圧倒的強さを見せた
ふれあいチーム

会員・職員混合チーム


昼食後交流会職員自己紹介

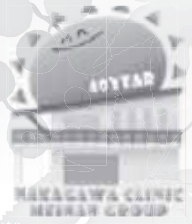
少し大人の体験 in セントレアホテル

あすなろ（学習支援）とほんわか食堂のコラボ企画で、中部国際空港に隣接する、セントレアホテルにてランチビュッフェを体験しました。この企画は、「愛知子ども応援プロジェクト」さんからお誘いをいただき、２回目となりました。

子ども14名と保護者、ボランティアで参加。あすなろの子どもたちは、電車を乗り継ぎ中部国際空港駅へ。当日ホテルでは、沖縄・九州フェアを開催中で、ソーキそばや薩摩揚げ・ゴーヤや豚肉料理などの郷土料理が並び、子どもたちは何回もおかわりをしてお腹いっぱい食べていました。ホテルの方もとても親切で、ゆっくり楽しみました。帰りにはセントレアのデッキから、飛行機を何機も見送り楽しみました。とても良い経験になりました。参加した子からは、「是非また参加したい！」と言う言葉も聞かれました。異年齢・異学年・学校が違っても楽しく過ごせました。

秋のウォーキング

中川診療所開所40周年記念ウォーキング!!



11月3日（金・祝）に中川診療所開所40周年を記念して、秋のウォーキング企画を開催します。

行き先は「愛・地球博記念公園、モリコロパーク、ジブリパーク」です。園内の無料で散策できるエリアを自然の景色に囲まれながらゆったり歩き、心地よい空気を堪能できたらと思います。

天気や朝夕の寒暖差には気を付けながら、晩秋の余暇を楽しみましょう!!

2023年11月予定表

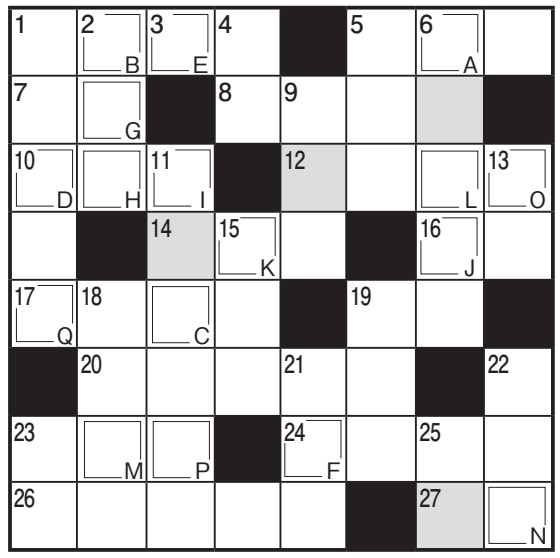
	日／曜日	班 会	班会内容	班会場所
みどり地域	13日（月）	14:30～ 滝の水班	簡単にできる体操	会員宅
	17日（金）	14:30～ 桶狭間班		桶狭間公民館
	20日（月）	14:00～ 東部班		徳重コミセン
	未定	10:00～ たんぽぽ班（緑）		みどりの広場
	未定	13:30～ 鳴子班		
	第1･3 木曜日	14:00～ にこにこ体操	体操	みどりの広場
	第1 金曜日	14:00～ うたごえ喫茶		みどりの広場
	第2･4 金曜日	14:00～ 太極拳	太極拳	みどりの広場
天白地域	14日（火）	13:30～ 相生班	マイナ保険証の問題点について	相生コミュニティセンター
	18日（土）	14:00～ 平針ふれあい健康教室	マイナ保険証の問題点について	野並コミュニティセンター
名南ふれあい病院地域	4日（土）	13:00～ ひまわり班	お話会	喫茶店
	8日（水）	13:30～ はみんぐおしゃべりカフェ班	お話会	ふれあいヴィレジ
	15日（水）	13:30～ なでしこ班	いつでも元気	会員宅
	21日（火）	14:00～ コスモス班	お話会	会員宅
	24日（金）	13:00～ 呼続はみんぐ班	ウォーキング	
	健康麻雀班・カラオケ班はおやすみです。			
	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
	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
	第2･4 水曜日	10:00～ 太極拳	太極拳	熊野三社（南区）
中川診療所地域	19日（日）	ひなた班		ひなたホール
	21日（火）	たんぽぽ班	ウォーキング	
	第2･4 木曜日	13:00～ 絵手紙教室		中川診療所友の会ルーム
	毎週 月曜日	10:30～ ストレッチ教室		ひなたホール
	囲碁の会はおやすみです。			
サロンたまり場	中川診療所地域	おしゃべりサロン	毎週金曜日 10:30～12:00	中川診療所友の会ルーム

	日／曜日	班 会	班会内容	班会場所
名南病院地域	2日（木）	13:00～ 道徳地域合同班	糖尿病のはなし ～世界糖尿病デー～	名南わいわい広場
	27日（月）	14:00～ 白鳥丸班	くつの話	会員宅
	未定	南木場班	未定	会員宅
	第3 月曜日	13:00～ 囲碁教室		名南わいわい広場
	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
	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
	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、新三条班はおやすみです。			
名南診療所地域	6日（月）	14:00～ 中根班	認知症検査について	東中根公民館
	8日（水）	13:30～ コーポラス班	名南会医療と友の会	コーポラス集会室
	9日（木）	14:00～ 御剣班	マイナ保険証の問題点	会員宅
	15日（水）	15:00～ 平郷班	バランスの良い食事のとり方	喫茶あみん
	17日（金）	14:00～ 北原班	転倒予防体操	たまり場ひよこ
	21日（火）	13:30～ 豊北・診療所合同班	便秘症について	伝馬コミセン
	24日（金）	14:00～ ひよこ班	誤嚥防止とパタカラ体操	たまり場ひよこ
	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	10:00～ 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	13:30～ 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。

第207回 クロスワードパズル

出題　大森　久紀
名南診療所所長



【パズルの解き方】 クロスを解いてA～Q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。
グレイのマスには「ふれあい」の文字が入ります。

A	B	C	D	E	F	G	H	I

J	K	L	M	N	O	P	Q

ヒント 小林一茶の俳句

たてのかぎ

1 ロシアが○○○○○に軍事侵攻を開始したのは2022年2月のことです。
2 「ありがとうございます」は○○○の言葉です。
4 日本では機械のこと、海外では人間が搭乗して操縦するロボットなどのことです。
5 日本人の人気海外旅行先、アメリカ合衆国の州で州都はホノルル。
6 花粉症は、代表的な○○○○○疾患です。
9 からだにまとうもの
11 名古屋港、鳥羽、沖縄美ら海などにある人気の観光（観覧）施設。
13 「○○する」を言い換えると「耳を貸さない・聞き流す・知らん顔する・どこ吹く風」など。
15 水田にイネの苗を植えること
18 病院や診療所は○○○○○機関です。
19 陸上リレー競技で、順につないで手渡すもの。
21 ○○○シップ、○○○ケア、○○○ヘッド
22 健康診断とは、現在の健康状態を調べ、病気の早期発見や予防につなげるためにさまざまな○○○をすることです。
23 周囲が水で囲まれている陸地
25 空気、大気。

よこのかぎ

1 「○○○○」とは、医学的には鶏眼のことで、足の裏などに角質が厚く硬くなって生じる病変（角質肥厚）です。
5 しっかりとつかむこと、手中におさめること。
7 太陽が沈むころ
8 「○○○○大根」とは、大根の種が発芽して出てくる、一番はじめの茎や双葉のことです。
10 お米のこと
12 カメラは、今はデジタル、昔は○○○○でした。
14 他人に任せる、代わりにやってもらうこと。
16 専門技術をもち、職業とする人で、医療現場ではレントゲン○○・検査○○など。
17 ○○○○脂肪は、おなかの臓器のまわりに蓄積した脂肪 。
19 ワインやカクテルなどのお酒をバーテンダーが提供する飲食店のこと
20 「涙の○○○○○」は、チェッカーズの2枚目のヒットシングル。
23 5月から6月までの夏の初めのころ
24 喫煙者の方、健康のためにぜひ○○○○を。
26 ○○○○○バイク、○○○○○パーカー、○○○○○ゴリラ
27 「○○が来た」は、2015年度下半期放送のNHK「連続テレビ小説」（波瑠主演）です。

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（木）　※答えをハガキで左記まで送ってください。
〒457－0841　名古屋市南区豊田五丁目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をぜひお書き添えください。
その他、詩・短歌・マンガ・写真などの投稿も募集しています。
591号の答えは「シヨウベンノミブルイワラエキリギリス」。34通の応募があり、全員正解。
（当選者）中村　恒子さん（南区五条町）、太田　竹満さん（南区三条）、山田　正信さん（南区弥次ヱ町）

591号の答え

し	べ	り	あ	■	ま	つ	ち
よ	る	■	わ	し	つ	■	や
う	り	て	■	し	も	ふ	り
ぎ	ん	ぶ	ら	■	と	で	ん
よ	■	り	つ	た	い	■	こ
う	す	■	き	ち	よ	う	■
■	い	し	よ	う	■	ち	え
れ	ふ	と	■	ち	の	み	ご

投稿 読者のひろば

地球沸騰

毎日危険な暑さが続いている。人間のみならず植物は動けないから大変だ。今年はゴーヤがあまり採れないと母は嘆いている。大量のゴーヤで例年佃煮を作っているからだ。母の友だちは家庭菜園の胡瓜でキューリのキューちゃんを作っているが、今年はスーパーで買ってきた胡瓜で作ったという。温暖化ではなく地球沸騰の時代到来である。

天白区久方　福田　万里子　さん

4年ぶりの盆踊りのタベ

子どものころから地元のお祭りとして楽しんでいた盆踊りが戻ってきて、子どもと一緒に参加しました。とても楽しい夏の思い出になりました。準備をして下さった方、当日役員だった方、ありがとうございました。

南区堤町　吉田　まり　さん

健康第一、何でも挑戦、生きる喜びなり

”昔ながらの玩具“「吹き戻し」で誤嚥予防の記事に懐かしさを感じました。昔日の想い出甦り百円ショップに出かけましたが、残念ながら見当たりませんでした。異常な猛暑に耐え切れず、歩行器押して、トボトボ30分かけて家に辿り着きました。9月上旬の通院帰りの事です。”腹式呼吸“・・やって見たい・・笑々。

南区堤町　大橋　延吉　さん

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）		
午前	受付	8:30～11:30
	診療	9:00～12:00
夜	受付	4:50～ 6:30
	診療	5:00～ 7:00

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
※皮膚科：月・火は9:00～11:30　金は9:00～10:30

内視鏡検査
胃　：火・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

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 名市大(加藤) (西村由理子) (早川幸博) 中島	小南 髙木万 青山 (多湖) 伊藤有史	小南 野田 名市大(前田) (西村由理子) 伊藤春見	黒田 加藤晃佑 伊藤有史 名市大(三田)	三宅 黒田 名市大(西垂水) 名市大(鈴木) 蔭山	内科医交替 内科医交替 非常勤医師☆ ☆桜井、太田、秋田 交替で
	小児科	吉岡	(三輪)	吉岡	吉岡	吉岡(第3週休診)	
	外科 1 外科 2 外科 3	皮膚科(安田) 早川 整形(竹中)●	鈴木(乳腺・甲状腺) 皮膚科(安田) 整形(長谷川)	鈴木 整形(竹中)●	鈴木◆ 整形(長谷川)	皮膚科(安田)▲ 早川 整形(長谷川)	鈴木(乳腺・甲状腺)(隔週) 整形(竹中)●
午後	特診	長谷川（リウマチ） 竹中 （ギプス・骨粗鬆症） 吉岡（こころと発達） （第3）	予防接種：吉岡(第1・第3) 三宅(糖尿病) 蔭山(糖尿病) 加藤(糖尿病) 内科医(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)			●整形(竹中)11:00まで、その後病棟回診 ▲皮膚科10:30まで、その後訪問診療
夜診	内科 1 内科 2 内科 3 内科 4 内科 5	小南 黒田 野田 (内科医) 中島		三宅 名市大(森) 髙木 (長尾)★ (山本)17:30-19:30			★17:00～心エコー、17:30～19:00診察 ◆鈴木(乳腺・甲状腺)→隔週 ■鈴木(乳腺・甲状腺)→水隔週 ※整形：月18:00～19:30 水17:30～19:00
	外科 1 外科 2 外科 3	泌尿器(湯口) 整形(松本・神原)※		鈴木(乳腺・甲状腺)■ 早川 整形(鈴木・寺部)※			

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	月	火	水	木	金	土
午前	名市大(小林東)	小松 外科(早川) こころと発達 吉岡モモ	小松 外科(岡根)	(古田) リハ外来(早川)	小林	村松(第2・4・5) 第1・3休診
午後	もの忘れ外来 (家田・福岡)					

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

名南ヘルパーステーションきずな

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
名南診通所リハビリ (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
午前診	大森		名市大(上村)	名市大(西脇)	大森	非常勤医師※
午前(訪問診療)	青山	大森・久保田	大森	(劉)・大森	青山	
午後(訪問診療)	大森	大森・青山	大森・(土井)	大森	早川	

※ 土曜日午前診　第1西村医師、第2藤田医師、第3山田医師、第4・5渡邊医師

名南訪問看護ステーションきずな

※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
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
※ 土曜日　第1・3・5:中野　第2・4:山口
※ 木曜日夜診:未定(10月以降/診療所に確認してください)

曜日		月	火	水	木	金	土
午前診	1診 2診	山口 名市大(大島)	山口 名市大(中野・林)	山口	山口 名市大(加藤)	山口	※ 山口/ (名市大・中野)
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)			(山田)		

ヘルパーステーションひなた

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

名南会診療案内

2023年11月より

ピンクリボン　ひまわり啓発活動

名南病院では、毎年10月に「ピンクリボン月間」として外来の飾り付け、自己検診方法が載ったリーフレットの配布等、乳がんに関する啓発活動を行っています。今年は当院の乳がん患者会「ひまわり会」の皆様にご協力いただき、9／28に正面玄関にてポケットティッシュとリーフレットを100部配布しました。受け取られました皆様、ご自宅での自己検診の際にぜひご活用ください。10月からは当院受付窓口でも配布を予定しています(なくなり次第配布終了)。ご来院の際は、ぜひお手に取ってご覧ください。

名南病院　医事課　小川　茉美

請願署名のお願い

「現行の健康保険証を残してください請願署名」と「名古屋の国保と介護保険の改善を求める請願署名」にご協力をお願いします。

今回の「めいなん新聞」には、「現行の健康保険証を残してください請願署名」と「名古屋の国保と介護保険の改善を求める請願署名」を同封しています。ぜひ署名へのご協力をお願いします。

現行の健康保険証を残して

政府は、現行の健康保険証を2024年秋に廃止し、マイナンバーカードに一本化する法案を可決成立させました。しかし、誤登録や情報漏洩、「資格無効」と表示されるなど、マイナンバーカードでの受診によるトラブルが続出し、多くの患者・国民が不安を抱えており、多くの国民は、マイナンバーカードの一本化はただちにやめて、現行の健康保険証を残すことを求めています。

国保料・介護保険料の大幅引き下げを

名古屋市の2023年度の1人あたりの国民健康保険料は、昨年比1万円あまり引き上げとなり10万円を超える水準となりました。一方、65歳以上の市民が払う介護保険料の基準額は月額6,642円と県内で最も高く、全国20政令市でも4番目に高い水準であり、国保料や介護保険料の引き下げは、多くの市民の切実な願いです。

名南会社保平和委員会

読者の投稿コーナー

港区木場町　浅見　登志美さん

簡単!!健康体操

今月の運動　生活の中で可能な「ながら運動」

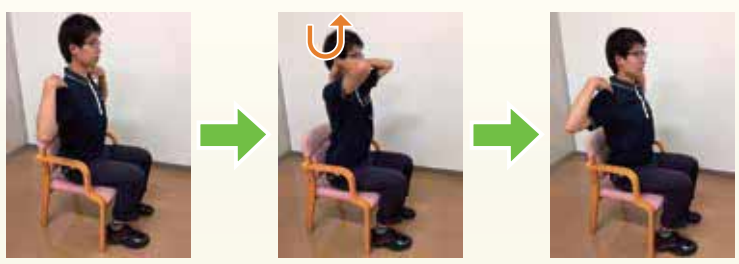
名南ふれあい病院　リハビリテーション課
理学療法士　犬飼　望花・但馬　安利彩・加藤　彩夢・多河　明日香

～生活の中で取り組みやすい運動を紹介します～

テレビをみながら肩甲骨・肩の運動①

10回1セット目安

指先を肩に当てて、肘で大きく円を描くように回します



テレビをみながら肩・胸まわりのストレッチ②

10秒～20秒キープ

1 手を組み、挙げていきます

2 手を組み、胸を張るように後ろに引っ張ります

健康レシピ

名南ふれあい病院　栄養課
調理師　大沢　真弓

牛肉のトマトクリーム煮

材料(2～3人分)

- 牛こま切れ肉 …… 200g
- 玉葱 …… 100g
- マッシュルーム …… 100g
- トマトの水煮 …… 200g
- 水 …… 3／4カップ
- 生クリーム …… 1／3カップ
- バター …… 10g～15g
- 塩・こしょう …… 適量
- パセリ(みじん切り) …… 適量

作り方

エネルギー　346kcal(1人分)
塩分1.1g

①玉葱はみじん切りにする。マッシュルームは縦5mmの厚さに切る。

②フライパンにバター5g程を入れて中火で溶かし、泡立ってきたら牛肉を広げ入れる。塩こしょうを適量ふり、さっと炒めて取り出す。

③同じフライパンにバター5g程を足して中火で溶かし、①を炒める。しんなりとしたらトマトの水煮と水を加えて混ぜ、煮立ったら強めの中火にし、トロリとするまで混ぜながら軽く煮詰める。

④②を③に戻し入れ、生クリームを加えて混ぜる。軽く煮立たせて肉に煮汁がからんだら、塩こしょうで味を調える。

⑤器に盛ってパセリをふる。

健康ポイント

牛肉にはタンパク質はもちろんのこと、ビタミンB2などの様々な種類のビタミン、鉄が多く含まれているので貧血や肌荒れに改善効果が期待されます。また、ビタミンB2を摂取することで、肥満の原因となる脂質をスムーズに分解できます。玉葱には硫酸アリル、そしてケルセチン、食物繊維やカリウムなどの栄養素が含まれています。これらには血液をさらさらにする効果や疲労回復効果が期待できます。