

新入職員27名 頑張ります!!

～地域の皆さんとともにいのちと健康を守る職員に～



第599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



◆◆ 今月の花 ◆◆
バラ



4月1日(月)2024年度新入職員入社式を取りおこないました。今年度は27名の入社となり、いのちと健康を守る名南会らしい医療・介護を実践していきます。地域の皆様におかれましても、医療・介護の現場でお会いする機会も多々あるかと思ひます。どうぞご指導ご鞭撻のほどよろしくお願ひいたします。

2024年度 新入職員の抱負

その人らしい生活を送れるようなりハビリを今年度から名南ふれあい病院に理学療法士として入職いたしました。内山和花奈と申します。理学療法士は患者様一人ひとりのニーズやライフスタイルに合ったリハビリを提供し、その人らしい生活を尊重いたします。



名南ふれあい病院
理学療法士 内山 和花奈

不安の無い食生活を送れるように今年度から名南会に管理栄養士として入職いたしました岩津早紀と申します。私は日々の食事で不安を抱えている患者様の気持ちに寄り添うことが出来る管理栄養士を目指しています。患者様の信頼していただけるよう、初心をいっつも忘れず、力を重ねてまいります。これからよろしくお願ひいたします。



名南病院
管理栄養士 岩津 早紀

皆さんとの信頼関係を築き、寄り添う看護を今年度から名南病院の看護師として入職いたしました仲夏寧歌と申します。私は患者様のニーズに寄り添う看護を提供していきたいと考えています。そのため、患者様と願ひいたします。自己の研鑽に努め、看護に活かしてまいります。これからよろしくお願ひいたします。



名南病院
看護師 2階病棟 仲夏 寧歌

新聞「めいなん」が600号を迎えます

名南会発足より発行を続けてきました、新聞「めいなん」が、皆様の長年のご協力の下、5月総会特集号をもって600号となります。6月号(601号)にて記念の記事を掲載予定です。よろしくお願ひいたします。

医療法人名南会 社員各位 医療法人名南会 第63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63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。

2024年4月 医療法人名南会
理事長 大森 久紀

日時：2024年5月25日(土)
開場・受付開始 午後2時30分
午後3時～4時30分 総会議事

※本総会は、今のところ2019年コロナ禍前と同じく制限なしでの開催を予定していますが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況によっては短時間の開催とするなど内容を変更する場合があります。

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



口は健康の入り口シリーズ 153

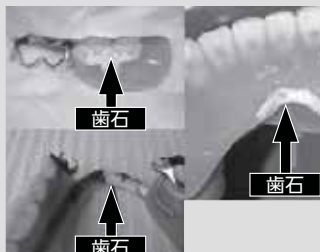


入れ歯のクリーニングのおすすめ



はみんぐ歯科
歯科技工士
安藤 正男

入れ歯をお使いの方、お手入れはどのようにしていますか？
入れ歯にも食べかすや歯垢(細菌)が付きまします。それをそのままにしておくと写真のように歯石になります。こうなると日頃のお手入れだけでは取れません。



はみんぐ歯科には、歯科技工士が常時勤務しているため、以下の様な入れ歯の修理の時に「入れ歯のクリーニング」もおこなっています。

こんな時はいつでも受診してください。

- ① 入れ歯が割れた
- ② 歯が抜けるなどの際の入れ歯への歯の追加
- ③ 折れたバネの交換
- ④ 入れ歯のクリーニング

壊れぐあいにもよりますが、だいたい1時間ほどで修理ができます。その際に、研磨装置や超音波洗浄機、強力な入れ歯洗浄剤を使って着色やヤニ・歯石を取ると見違えるようになります。入れ歯を長く快適に使っていただけるよう、半年に1度くらいは点検とクリーニングをお勧めします。



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

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

アシスタント(助手)のお仕事できる方 募集中



ふれあい病院、介護医療院と老健かたらいの里では、ケア・アシスタント、名南病院の病棟では、看護アシスタントを募集しています。

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介助・入浴介助などの補助業務、ベッドメイクなどの仕事内容で正社員とパートのどちらでも募集しています。



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

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、名南会健康
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

A 契約書に記載されているからといって、費用を一切返してもらえないとは限りません。消費者がサービスを利用したときに、契約した内容が全て有効になるとは限らず、消費者

論が変わり得ますが、おかしいと思われた場合は弁護士や消費生活センターにご相談ください。

Q 遺言書の作成や死後の遺言執行(遺言書に書き込んだ預貯金の解約や不動産登記の移転など)を金融機関に依頼して、数十万円の費用を支払いましたが、気が変わって解約をしようとしたところ、まだ何もサービスを受けられていないにも関わらず、契約書を盾にして費用を返してもらえません。契約書に記載されている以上、費用は一切返してもらえないのでしょうか。

契約法という法律に反すると無効になる場合があります。消費者契約法9条1項1号によると、契約において解約料が定められていたとしても、その額が「平均的な損害の額」を超える場合、超えた部分については無効になります。この「平均的な損害の額」が具体的にいくらかは一概に言えません。が、まだ何もサービスを受けていないのに、数十万円の費用全てを返還してもらえないというのは高額すぎるといえます。

銀行や信託銀行における終活サービス

遺言書の作成や死後の遺言執行(遺言書に書き込んだ預貯金の解約や不動産登記の移転など)を金融機関に依頼して、数十万円の費用を支払いましたが、気が変わって解約をしようとしたところ、まだ何もサービスを受けられていないにも関わらず、契約書を盾にして費用を返してもらえません。契約書に記載されている以上、費用は一切返してもらえないのでしょうか。



弁護士法人名古屋南部法律事務所
弁護士 森 悠

くらしの法律相談

名南ふれあい病院の摂食・嚥下看護認定看護師である吉井千尋さんを講師に「いくつになっても口から食べよう」飲み込みについて知ろう!!というテーマで、健康講座を開催しました。飲み込みについては興味関心のある方が多く、バスを乗り継いで遠方からみえるなど26名の方が参加。実演や試飲もあり、質疑応答も積極的に多くの質問が出されるなど、大変盛り上がった講座となりました。

食べる事が大事



参加者の感想

- 私たち高齢者は日々健康について関心や心配がありながらも、本当に学べる場があるようで少ないのが現実です。このような具体例で学ばせていただけると嬉しいです。
- 飲みこむことを意識することが誤嚥を防止する意味でも大切なこと。つつい早い早食いがちなので一口一口しっかりと飲みこむことを心がけたいと思いました。
- 楽しく美味しく食べるのは大事なことです。ゆっくり少しずつ、よく噛んで食べるように心がけたいと思います。



みどり支部健康講座



名南会健康友の会 2024年度方針(案)

コロナ禍で顕在化した、あらゆる世代層に共通した生活の困難や
 困窮に、安心して暮らせるまちづくりをめざす健康友の会がその役
 割を果たし、楽しくつながり、困難に寄り添う、いのちと生活を守る
 団体として、2024年の取り組みをすすめていきます。

1万2千人の友の会へ。 つながりを重視した 仲間増やしを進めていきます。



2024年度の重点・・・仲間がつながる友の会活動を
 2023年度は名南会事業所と連携してこれまでに多くの方
 に友の会に加入いただきました。その一方で加入いただいた仲間同士
 がつながる場が少ないことが友の会の大きな課題となつていきます。
 友の会員1万2千人をめざして、仲間がつながる活動を重視し、以
 下の活動を取り組んでいきます。

班会や教室・サロンを地域に大
 いに増やし、仲間がつながる友
 の会活動をすすめていきます

開催の形や定例数にこだわら
 ず、共通の趣味や興味など多様
 な要望に応える集まりを増やし
 ていきます(サークル活動など)。
 楽しく集える場所を増やしてい
 きます。

現在の社会情勢にあった
 取り組みを作っていきます

これまでのような地道なアン
 ケート運動やなんでも相談会、
 訪問行動などに加え、多世代が
 関わりやすいつながり方を拡げ



ていきます。SNSを使った相
 談や意見交換の機会をつくら
 り、事業所と協力して健康に関
 する気軽な相談の場づくりをし
 ていきます。

友の会と地域をつなぐ
 担い手さんを増やしていきます

友の会活動でつながった方、名
 南会事業所を利用している方や
 そのご家族に名南会の医療・介
 護や友の会の趣旨にご賛同いた
 だけるよう名南会職員と協力し
 て声かけをすすめ、友の会活動
 にご協力いただける方を増やし
 ます。



友の会の名南会を支える取り組
 みとして協同基金積み立て通帳へ
 のご協力を会員さんに訴えます

名南会の長期計画実現に向け
 て、目標をもって会員拡大、協同
 基金の取り組みをすすめていき
 ます。

健康活動をすすめ、早期発見・
 早期治療につなげていきます

友の会健診・各種がん検診を
 受診していただくよう声かけ運
 動を強くすすめます。また、健
 康についての学習・啓発活動を
 すすめます。

社会保障や平和について学び、
 みんなが安心して生活できるよ
 うに取り組みをすすめていきます

医療・介護を巡る社会情勢を
 学び、医療・介護現場の困難な
 状況を職員と一緒に解決を目指
 して署名運動や自治体交渉など
 取り組みます。

平和学習や原水爆禁止世界大
 会などへの参加をすすめます。
 また、職員と共同してスタンデ
 ィングや署名、平和行進などの取
 り組みをすすめていきます。



名南会健康友の会「2024夏の行楽」

in南知多 一日のんびり南知多の 海鮮とお買い物の旅

- 旅行日 6月29日(土)
- 参加費 一人10,000円(昼食代含む)
- * 詳細・お申し込みは別紙折込チラシをご覧ください。



お問合せは名南会健康友の会事務局
 ☎052-692-7544



ウォーキング 報告



東山動植物園 ウォーキング

「遠足、なつかしいね」今から75年
 以上前に小学校の遠足といたら一
 週間も前から楽しみで楽しみで弁当
 を作って貰い、少しの菓子・水筒を
 持って喜び勇んで行ったものです。
 今回の遠足は植物園と動物園です。
 ここも何十年前に来たことのある
 懐かしい場所です。少しずつ変わっ
 た所もありますが、面影のある場所
 もありました。参加者は9人でした
 が、日頃お話ししない人と仲良く友
 達になれてとても良かったです。
 昼を食べて解散となりましたが、
 家に着いたときは友人から今日は
 9000歩以上歩いたと教えられま
 した。84才にしてはまあまあ歩けた
 かな？楽しい一日を皆様ありがとうございました。
 新三条班 牧野 尚子



ちよっと一服していきませんか?

ほんわか喫茶

営業日
第1月曜日
第3月曜日
10時~11時半

名南会健康友の会

メニュー:
コーヒー・紅茶 100円
お抹茶 200円

— お問い合わせ —
友の会事務局
☎052-692-7544

ほんわか 喫茶

地域の つどい場 再開

4月1日(月)5年ぶりにほんわか喫茶が再開しました。開催場所はつちっこ(名南病院から徒歩2~3分)で、時間は10時~11時30分の間に行っています。コロナ禍の影響でなくなってしまう地域の憩いの場を、何とか用意したいという思いのもと今回の喫茶を再開いたしました。

お薬の処方を行っている間や、病院帰りの際にもぜひお越しください。もちろん喫茶だけの利用も大歓迎です。詳しくは友の会事務局におたずねください。

健康推進室 西村 元斗



2024年5月予定表

	日/曜日	班会	班会内容	班会場所
みどりの地域	11日(土)	10:00~ ひまわり班	正しい靴の選び方	みどりの広場
	13日(月)	14:30~ 滝ノ水班	ツボの話	会員宅
	17日(金)	14:30~ 桶狭間班	ポッチャ	桶狭間公民館
	20日(月)	14:00~ 東部班		徳重コミセン
	30日(木)	10:00~ たんぼぼ班		みどりの広場
	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
天白地域	14日(火)	13:30~ 相生班	ポッチャ	相生コミセン
	18日(土)	14:00~ 野並ふれあい健康教室	ポッチャ	野並コミセン
名南ふれあい病院地域	8日(水)	13:30~ はみんぐおしゃべりカフェ	介護保険制度の仕組み	ふれあいヴィレチ
	15日(水)	13:30~ なでしこ班	健康的な食生活	呼続はみんぐ歯科
	21日(火)	14:00~ コスモス班	乳がん検診について	会員宅
	24日(金)	13:00~ 呼続はみんぐ班		
	ひまわり班・健康麻雀班・カラオケ班はおやすみです。			
中川診療所地域	第1・4火曜日	13:30~ ポッチャ健康サロン	ポッチャ	豊田コミセン
	第2木曜日	13:30~ 呼続ポッチャチーム	ポッチャ	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	1日(水)	14:00~ たんぼぼ班	ポッチャ	中川診療所友の会ルーム
	19日(日)	ひなた班		ひなたホール
	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、ヨガ班はおやすみです。				

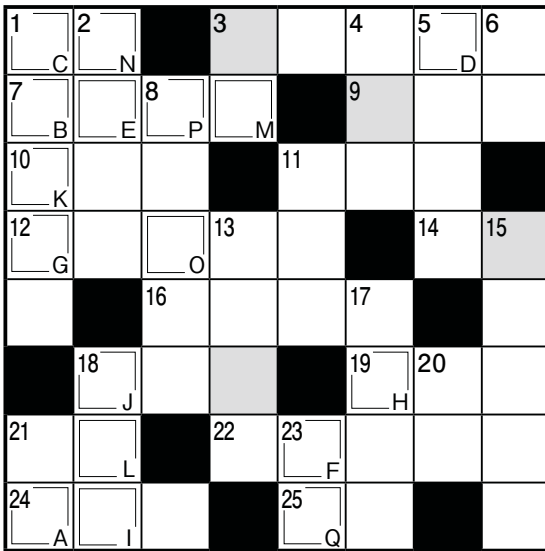
	日/曜日	班会	班会内容	班会場所
サロンたまり場	名南病院地域	ほんわか喫茶	4月1日より毎週月曜日 10:00~13:30	つちっこ保育所建物内
	名南ふれあい病院地域	ふれあい喫茶	毎週火曜日 10:00~11:30	外来待合ロビー
	中川診療所地域	おしゃべりサロン	毎週金曜日 10:30~12:00	中川診療所友の会ルーム
名南病院地域	2日(木)	13:00~ 道徳地域ミニ健康講座	腰痛予防ストレッチ	名南わいわい広場
	23日(木)	9:30~ 新三条班	血管年齢について	会員宅
	27日(月)	13:30~ 白鳥丸班	誤嚥性肺炎予防について	会員宅
	日程未定	南木場班	未定	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~ わいわいポッチャチーム	ポッチャ	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、着付け教室はおやすみです。				
名南診療所地域	7日(火)	10:30~ 名南診療健康学習会	健康づくり体操	名南診療所
	8日(水)	13:30~ コーポラス班	コロナワクチンこれからどうなる?	コーポラス集会室
	15日(水)	15:00~ 平郷班	転倒予防&筋力アップ体操	会員宅
	9日(木)	14:00~ 御剣班	新診療報酬制度について	会員宅
	17日(金)	14:00~ 北原班	DVD健康体操	たまり場ひよこ
	21日(火)	13:30~ 豊北・診療所合同班	茶話会	伝馬コミセン
	24日(金)	14:00~ ひよこ班	はしか感染症について	たまり場ひよこ
中根班、絵手紙班、編み物同好会、絵手紙教室はおやすみです。				
名南診療所地域	第2・4火曜日	トス力健康体操	100歳体操ほか	伝馬コミセン
	第2・4金曜日	ポッチャを楽しむ会	ポッチャ	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213回

クロスワードパズル

出題 大森 久紀
名南診療所所長



- 1 たてのかぎ 濃尾平野を流れる木曾三川のひとつ。「鶴飼」が有名
- 2 病院に来ること
- 3 増えすぎると動脈硬化を起こすLDLコレステロールのことを「〇〇玉コレステロール」と言います
- 4 張り合いのないことを「〇〇〇に腕押し」
- 5 外国の書物
- 6 尾田栄一郎氏の少年漫画代表作「〇〇ピース」
- 7 国家の政策決定に大きな影響力を持つ国家公務員
- 8 「〇〇〇班」とは、乳幼児の腎部(でんぶ)・腰部などにみられる青色のあざ
- 9 脳梗塞などにより、四肢の運動機能が低下または消失してしまうこと
- 10 「〇〇ちゃん人形」は、名古屋駅・名鉄百貨店にある有名な待ち合わせ場所
- 11 「祝詞」読み方は?
- 12 「〇〇」の起源は、ターウィンの進化論の最も重要な古典
- 13 重要な古典
- 14 脳梗塞などにより、四肢の運動機能が低下または消失してしまうこと
- 15 「〇〇ちゃん人形」は、名古屋駅・名鉄百貨店にある有名な待ち合わせ場所
- 16 「具志堅〇〇〇」は、沖縄県石垣市出身の元WBA世界ライトフライ級王者
- 17 国や役所などに金銭を納めること
- 18 死後のために書きのこした文書のこと、遺言状ともいう
- 19 西アフリカにある共和制国家で、首都はバマコ
- 20 うなぎの蒲焼きとご飯を、重箱に盛り付けたもの
- 21 交通の便が決して良いとは言えないような山奥や大自然の中にひっそりと存在する温泉のこと
- 22 インドカレーのお供。発酵後タンドールで焼焼きされるフラットブレッド

【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、出来た言葉を教えてください。グレイのマスの中には「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	

597号の答え

あ	ら	し	じ	き	ひ	つ
さ	い	た	い	つ	な	み
が	む	し	ろ	つ	ぶ	た
お	ら	ん	く	ど	て	
か	べ	だ	り	あ		
あ	い	あ	に	め	あ	
と	ら	つ	く	い	か	く
む	く	ち	こ	く	さ	い

よこのかぎ
1 日本の歴史で710年頃から794年は「〇〇時代」
3 地上から観察される銀河系の姿
7 「〇〇〇〇団体」とは、政党・官庁・公共団体などの組織の外にあって、仕事の一部を代行、支援する団体
9 雨合羽(あまがっぱ)のことを「〇〇〇コート」ともいう
10 「〇〇〇」(アプリ)は、無料で友だちや家族と、トーク・音声通話・ビデオ通話を楽しめます
11 哺乳類の歯のうち、中央にあるもの。切歯(せっし)・前歯ともいう
12 着色に用いる粉末で水や油に不溶のもの
14 夕方の空にかがやく金星のことを「〇〇の明星」といいます

名南ふれあい病院に転院した友人のお見舞いに行き、あたたかくてやさしい雰囲気にとってもうれしく、「わが名南!」と誇らしく思いました。友人からは「入院食に焼きたてのパンが出たり、すべておいしくて毎回完食!」と聞き、ますますうれしくなりました。

「あつ、しまった!」朝食の途中慌ててテレビのチャンネルを変えた母は、ラジオ体操を始める。タプタプとダウンジャケットの音がする。久しぶりに実家に泊まった。30年以上前に建てた一軒家はとにかく寒い。母は朝から、昔ブレゼントした分厚いダウンジャケットを着ていた。体操はストロップの前で、ダウン着て

「あつ、しまった!」朝食の途中慌ててテレビのチャンネルを変えた母は、ラジオ体操を始める。タプタプとダウンジャケットの音がする。久しぶりに実家に泊まった。30年以上前に建てた一軒家はとにかく寒い。母は朝から、昔ブレゼントした分厚いダウンジャケットを着ていた。体操はストロップの前で、ダウン着て

投稿 読者のひろば



タプタプと。私のマンションとの温度差7℃!朝7時半に実家を出てマンションに帰り、今日は暖房はいらないと思った。天白区久方 甲斐 万里子 さん (ペンネーム)

一方的な国会答弁
岸田首相は、武器やアメリカが日本国民を守るとも思っていないのでしょつか。まともに答えない岸田首相、一方的に意見のみ言っているとは思えない答弁。早く自公政治は変えるしかない!

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、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	4:50~6:30
	診療	5:00~7:00

*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	三宅	小南	小南	黒田	三宅	内科医交替
	内科2	青山	高木	野田	加藤晃佑	黒田	内科医交替
	内科3	(西村由理子)	青山	名市大(前田智代)	伊藤有史	名市大(伊藤葵)	非常勤医師☆
内科4	(早川幸博)	(多湖)	(西村由理子)	伊藤春見	名市大(磯野)	☆(桜井、太田)交替で	
内科5	中島	伊藤有史	伊藤春見	名市大(加藤千絵)	名市大(磯野)	☆(磯野、太田)交替で	
小児科	吉岡	(三輪)	吉岡	吉岡	吉岡(第3週休診)	吉岡(第4)※予防接種のみ	
午後	外科1	皮膚科(安田)	鈴木(乳腺・甲状腺)	鈴木	鈴木	皮膚科(安田)▲	鈴木(乳腺・甲状腺)(隔週)
	外科2	早川	皮膚科(安田)		鈴木	早川	
	外科3	整形(竹中)●	整形(長谷川)●	整形(竹中)●	整形(長谷川)●	整形(長谷川)	整形(竹中)●
夜診	内科1	長谷川(リウマチ)	三宅(糖尿病)	小林(ものわずれ外来)			●整形(竹中)11:00
	内科2	竹中	藤山(糖尿病)	吉岡(こころと発達)			まで
	内科3	(ギプス・骨相整症)	加藤(糖尿病)	吉岡(こころと発達)			▲皮膚科10:30まで
内科4	吉岡(こころと発達)	内科医(内科外来)	第1・2・4・5)			★17:00~心エコー、	
内科5						17:30~19:00診察	
外科1	泌尿器(前田基博)			鈴木(乳腺・甲状腺)■			◆鈴木(乳腺・甲状腺)
外科2	整形(松本・神原)※			早川			→隔週
外科3				整形(鈴木・寺部)※			■鈴木(乳腺・甲状腺)

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。*もの忘れ外来は4/15にて終了

曜	日	月	火	水	木	金	土
午前		名市大(野田)	黒田	小松	(古田)	小林	村松(第2・4・5)
午後			外科(早川)	外科(岡根)	リハ外来(早川)		第1・3休診

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 **猪きずな**
TEL 694-7203 FAX 692-7092

名南診療所
TEL 691-2497 (代)
FAX 692-2667

診療科目 内科・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(西脇)	大森	非常勤医師※
午前(訪問診療)			大森・久保田	大森	(劉)・大森	青山	
午後(訪問診療)		大森・青山	大森・青山	大森・(土井)	大森	早川・青山	

※土曜日前午診 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 **猪きずな**
※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

曜	日	月	火	水	木	金	土
午前診	1診	山口	山口	山口	山口	山口	山口
	2診	名市大(加藤)	名市大(田中)		未定		名市大(中野)
午後		山口(訪問診療)	山口		吉岡モモ(小児科)	山口	※土曜日
夜診		名市大(山邊)			(山田)		第1・3・5:中野 第2・4:山口

ヘルパー **猪きずな**
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

名南会 診療案内

3/25~27 能登半島地震における 災害支援ボランティア活動報告

3月25日(月)から27日(水)まで、能登半島地震の災害支援ボランティアとして石川民医連より要請があり、「奥能登」と呼ばれている石川県輪島市へ向かいました。民医連加盟事業所の輪島診療所を活動拠点として、友の会会員さんの家へ訪問し、「安全確認」や「何か困りごとがないか」等を聞きました。

輪島市は地震の被害が大きく、市街地では倒壊した家屋があちこちに見られ、道路も隆起や大きなひび割ればかりで3ヶ月経過した今もなお、安全に暮らすことは難しいと思われる状況でした。地震によって火災が発生した地域もあり、延焼がひどく広範囲が焼失してしまいました。地震による被害は市街地だけでなく、山沿いの地域でも土砂崩れや道路の寸断など危険な場所がいくつもありました。山沿いの地域で訪問したお家の方は「雨で家の裏の崖が崩れてこないか心配」とご不安な様子でした。

訪問行動の後、「高齢なため、一人では家の片付けが難しく手伝って欲しい」と要望のあったお家へ行き、使えなくなってしまう棚や冷蔵庫などを災害ゴミとして搬出する支援活動を行

個人宅の冷蔵庫などの搬出



健康推進室(友の会事務局)
今井 悠太

いました。お家の中はありとあらゆるものが壊れたり散らかったりしていて、私含め支援ボランティア7人がかりで片付けを行いました。地震の被害というのは数日や数週間程度で元通りに戻るものではないのだと肌で感じて理解しました。

3日間の支援活動で感じたことはとても多く、ここで全てを伝えきれないほどです。一人の力では限られていて、もどかしい気持ちもあります。今回の経験をこれから自分の携わる取り組みにどのように生かしていけば良いのか、しっかりと考えたいと思います。

焼失した市街地の一部



ひび割れた道路



癒しの絵コーナー



港区木場町 浅見 登志美さん

簡単!! 健康体操

今月の運動 転倒予防

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

~もし、転倒してしまったらどうするの?~

転倒後の対応方法について

RICE処置 (肉離れ・打撲・捻挫などの応急処置)

Rest (安静)、Icing (冷却)、Compression (圧迫)、Elevation (挙上) の4つの処置の頭からつけられました。早期にRICE処置を行う事で、内出血や腫れ、痛みを抑えて、回復を助ける効果があります。

転んでしまった時の
対応策

立ち上がり方

1 長座位姿勢 	2 斜め後ろへ手をつく 	3 這う姿勢
4 膝を立てる 	5 高這い姿勢 	6 上体を起こす
7 床から立ち上がる 	<p>出典</p> <ul style="list-style-type: none"> ・日本赤十字社 新潟県支部 https://niigata-jrc-seminar.jp ・痛みwith omRon https://www.healthcare.omron.co.jp 	

健康レシピ

名南病院 栄養課
調理師 久保田 恵治



サイダーゼリー

*** 材料 (3人分) ***

- 粉ゼラチン..... 5g
- 水..... 30ml
- カロリーゼロサイダー..... 30ml
- カロリーゼロサイダー..... 270ml
- レモン汁..... 3ml
- いちご..... 6粒
- ミント..... (飾り用)

***** 作り方 *****

- エネルギー** 16kcal (1人分)
- 食塩相当量** 0g (1人分)
- ①粉ゼラチン5gを水30mlで溶かし、サイダー30mlと合わせ加熱する。
- ②①とサイダー270mlとレモン汁3mlを合わせ、バット等の容器に入れあら熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。
- ③いちごを洗い、へたを取り一口大に切る。
- ④②のゼリーが固まったら、細かく切る。
- ⑤器に③のいちごと④のゼリーをバランス良く入れ、最後にミントを飾る

健康ポイント

これからの季節にいかがですか。いちご以外にも、季節のフルーツでアレンジをしてみても。炭酸の心地よいシュワシュワ感で爽やかに過ごしましょう。カロリーゼロのサイダーを使用していますので、カロリーを余り気にしなくて良いですが、取り過ぎにはくれぐれも注意してください。