

専門的 なりハビリで 安心の日常生活を

名南会の 通所サービス

めいなん

第611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 ◆◆
ふじ

デイケアの日常風景

中川診療所デイケアでは、午前中にリハビリスタッフが対応する個別リハビリ、午後から集団体操、レクレーションにて壁画作りを実施しています。午前には入浴サービスも並行して提供しています。

個別リハビリでは、歩行訓練、立ち上がり訓練、手足の運動、手作業などその方に合わせた運動を提供しています。要支援の方を中心に自転車漕ぎ、足踏み機器などの運動を自主的に取り組まれている方もいます。

午後からの45分程度の体操では、更衣など日常生活に即したテーマを決めて、運動を実施しています。平行して屋外歩行も実施しています。

● 中川のデイケアでは... 日常の紹介

専門的なりハビリというのは、理学療法士・作業療法士が、自宅の生活環境を踏まえて、ご本人が困っていること、できるようになりたい事を聴取し、自宅環境を見させて頂き、リハビリプログラムを組んで、日々のリハビリを実施していきます。定期的に生活状況の聞き取り、福祉用具の提案、認知機能評価、体力測定なども実施しています。

● 通所リハビリ(デイケア)がどんなものか

通所リハビリ(デイケア)は、身体機能や認知機能の回復のために医師の指示のもと専門的なりハビリを受けることができる施設です。医師が常駐しており、医療的ケアが充実しているのが特徴です。

通所介護(デイサービス)は、食事や入浴、排泄などの生活支援、他者交流やレクレーションを行う施設です。デイサービスでもリハビリ特化型がありますが、専門職ではなく機能訓練指導員による身体機能の維持・回復のための訓練を実施します。

レクレーションでは、毎月テーマを決めて、壁画作りを実施しています。利用者様の能力に合わせて季節感が味わえる物を提供しています。

それ以外にも年間を通して、喫茶店への外出、敬老会、クリスマス会等イベントも実施しています。

利用者様より

「職員さんが細かな気配りをしてくれるから安心して通うことができてるよ。お風呂に入った後、上手く薬が塗れない所を手伝ってくれたりして極楽!ご先祖様のおかげだわ」と笑って話してくださいました。



医療法人名南会では、老人保健施設かたらいの里、名南診療所でも通所リハビリを実施しています。

見学も出来ますので気軽にお問い合わせ下さい。





新任医師のご紹介



名南病院 外来、
名南診療所 訪問診療
担当予定

名南病院

仲谷

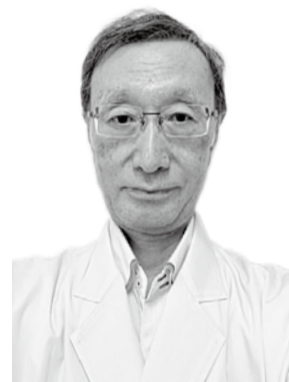
了

医師

はじめまして。仲谷と申します。古屋に移住することになりました。名古屋に移り住むにあたって、

私は旭川の学校を卒業してすぐに北海道民医連に就職しました。そして北海道の北の地域をエリアとする道北勤医協というところで、おもに旭川と稚内

で仕事をし、3年前に定年退職しました。子どもたちが名古屋で所帯を持ちましたので、今後のことを考え私たち夫婦も名



民医連の端っこのほうで仕事をしたいと考えていますので、よろしくお願ひいたします。

名南病院 内科

名南病院

長谷川

千穂

医師

2025年4月より名南病院に内科医として勤務する事になった長谷川千穂と申します。名古屋で生まれ育ち、元々は文系の大学を卒業していま

専門医研修を行い、沖縄協同病院に戻りました。直近3年間は糸満協同診療所の所長を勤めました。



す。その後愛知民医連で事務として勤務して後に一念発起し富山大学医学部医学科に入学し2011年に医師となりました。初期研修は南生協病院で行

ですが、病院の総合内科、診療所勤務の経験もあります。2型糖尿病、高血圧、脂質異常症、肥満症などの病気は患者さんが主体となって治療に当たらない

口は健康の入り口シリーズ(163)

抜歯後の経過

はみんぐ歯科
歯科医師
長谷川 真理



みなさま、こんにちは。はみんぐ歯科の長谷川です。わたしがこの原稿を書いている今朝は雪がちらついています。まだまだ寒い日が続きますので、お身体大事に過ごしましょうね。

感染予防のために抜歯後は抗生剤を飲んでいただくことが多いです。出血も抜歯当日は唾液中に血が混ざる程度は続きます。基本的には止血は清潔なガーゼなどを噛んで圧迫止血をします。血液の流れをよくする薬を飲んでいたり、炎症の強い歯を抜いた後は出血が多かったり、長く続くこともあります。抜歯後、家に帰られてから心配なことがあればご遠慮なく電話していただいたり、見せに

いらしてくださいね。その後2、3日は炎症のピークと言われ、抜いた所の腫れが強かったり痛みを伴うこともあります。これを過ぎると少しずつ楽になることが多いようです。1週間経つと抜いたところはお肉がポコポコと盛り上がった状態でしょうか、2週間経つと創が少しずつ綺麗な状態となってきて、盛り上がっていたところも少し凹んでくる頃です。毎日少しずつの変化ではありますが、歯茎がきれいな状態へと変わっていき、またその下では骨も修復されていきます。完全に歯茎が整い、骨も出来上がり、抜いたことがわからないほどになる、完全治癒というのは抜歯してから50日くらいと言われています。



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
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

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

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

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。

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

看護師 正社員 パート
募集中です

名南会の各事業所では、正社員またはパートで働ける看護師を募集しています。名南病院、ふれあい病院や老健かたらいの里の病棟で夜勤もできる看護師を、名南病院の外来、中川診療所、訪問看護ステーションさずなでも募集しています。

働く時間など勤務条件などは相談可能ですので、まずは、お問い合わせください。お知り合いの方のご紹介もお待ちしています。

連絡先 ☎052-692-2388 本部事務局：岩佐または小出まで

共同組織 (社員・協同基金・友の会) のページ



2024年度友の会活動(全体)のまとめ

2024年度は名南会事業所と連携しながら、独自のサロン活動、とりわけポッチャの取り組みを通じて、過去になく多くの方に友の会にご加入いただきました。このような仲間同士がつながる活動を重視し、取り組みを継続・発展させてきました。

*取り組み

●春の行楽ではバスを2台チャーター。久しぶりに顔を出される会員さんもうらっしゃり、旧交を深める場面もありました。

●秋の共同組織拡大強化月間では職員と連携して外来行動・訪問行動など取り組みをすすめました。

●「ほんわか食堂(子ども食堂・フードパントリー)」「あすなろ(学習支援)」では自治体・地域団体・民間企業など広くつながりを作り、多くのボランティアの参加で、地域の困難を抱えた世帯に寄り添った活動を展開してきました。

●中川区下之一色町では「買い物支援」を継続して開催することができ、町内会の協力で新たな利用者も増えてきています。2025年3月までに42回開催しました。

●ふれあい病院地域では花壇のボランティアや外来フロアを利用したコーヒー・ポッチャサロンなど地域の方の目に触れる活動を続けていく中



●天白地域ではポッチャを通じた新たな仲間づくりがすすんでいます。また、他地域でも健康チェック・健康体操への要求も強く、地域の方の参加につながっています。最初は参加者が少なくても、継続して同じ活動を続けていく事が大事であると実感しました。



●社保・平和の取り組みも継続して実施しました。緑区で企画を2回実施しました。中川診療所地域・名南病院地域支部では職員と共にスタンディングも実施し、各支部で平和行進に参加しました。

●9月に岡山で開催された全国共同組織活動交流集会には職員含め20名と過去最高の人数で参加しました。全国の実験に学び、今後の友の会活動に活かしていきます。これまでにない人数を派遣するために財政活動にも取り組み、多くのボランティアさんが活躍しました。大会では友の会の取り組みを5演題発表し、会場から評価を受けました。

笑顔と応援の拍手で いっぱいの大会に

第4回ポッチャ大会

～3月1日(土)南区役所講堂～



10月に開催を予定していたポッチャ大会が選挙で延期となり、いまかいまかと待望の第4回大会を無事に開催することができました。今大会では南区・港区・天白区・緑区・中川区それぞれの地域から35チームがエントリー。107名の参加で熱い試合が繰り広げられました。大会が始まると各コートでナイスプレーが飛び出し、笑顔の拍手と歓声で会場がいっぱいになりました。小学生からまもなく100歳に手が届く方まで、幅広い世代の皆さんの笑顔と共に一日楽しく大会を終えることが出来ました。





2 準優勝 なでしこチーム

優勝決定戦まで勝ち進み、久しぶりにワクワク・ドキドキ楽しい大会でした。惜しくも優勝逃がしましたが…ポッチャをやる事に感謝し、仲間を大切に思って次回は優勝目指して、がんばります。準優勝でしたが嬉しかったです。有難うございました。 石川さん



1 優勝 チーム豊田

第4回目にやっと優勝できました。3年過ぎてどこのチームも力をつけているので、私たちも僅差での勝利でした。試合中は応援と笑顔の拍手があって、とても素晴らしかったです。次回の開催が今から楽しみです。ありがとうございました。 中村さん



4 第4位 チームプーさん

今回初めてポッチャ大会に参加して、思いがけず入賞でき、とても嬉しいです。次は上位めざし頑張ります。ありがとうございました。

3 第3位 レモンの樹チーム

名南会緑支部のたまり場「みどりの広場」をお借りしている高齢者サロン「レモンの樹」です。今回のポッチャ大会では、思いがけず3位になることが出来て、驚いています！

レモンでは2ヶ月に一回しか練習もしていないので、参加を躊躇っていたら「出るでしょう！」と、促され、有志6人で、「予選で負けるから、早く帰ろうね」と言って参加しました。ところが、なんとヨタヨタと勝ち進み3位に入賞！疲れも吹っ飛び軽やかに帰宅出来ました。大会を準備、運営して下さい、職員、役員の皆さま有難う御座いました。楽しかったです！ 松本さん



3月 1日 (土)
第4回
ポッチャ大会
入賞チーム喜びの声

日/曜日	班会	班会内容	班会場所	
みどり地域	7日(月)	14:00~ 東部班	エンディングノート 徳重コミセン	
	14日(月)	14:30~ 滝ノ水班	会員宅	
	18日(金)	14:30~ 桶狭間班	桶狭間公民館	
	28日(月)	19:00~ 大高班	茶話会 大高南コミセン	
	第1月曜日	13:30~ うたごえ喫茶	みどりの広場	
	第2・4火曜日	10:00~ いつでも元気体操	みどりの広場	
天白地域	第2・4金曜日	13:30~ 太極拳	太極拳 鳴海第二団地101棟集会所	
	2日(水)	14:00~ 天白ポッチャサロン	体操・ポッチャ 天白スポーツセンター	
	19日(土)	14:00~ 高坂ふれあい健康教室	体操・ポッチャ 高坂コミュニティセンター	
	名南ふれあい病院地域	5日(土)	13:00~ ひまわり班	いつでも元気 会員宅
		9日(水)	13:30~ はみんぐおしゃべりカフェ	口腔ケアについて ふれあい1階ラウンジ
15日(火)		14:00~ コスモス班	座ってできる体操 会員宅	
16日(水)		13:30~ なでしこ班	3.1ピキニデー報告会 呼続はみんぐ歯科	
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・3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 大地の丘笠寺(南区)	
	9日(水)	たんぼぼ班	お花見 惟信公園	
20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		
囲碁の会はおやすみです。				

日/曜日	班会	班会内容	班会場所	
サロンのたまり場	名南病院地域	ほんわか喫茶	毎週月曜日 10:00~12:00 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	毎週月曜日 13:30~15:30 ふれあい病院外来ロビー	
	中川診療所地域	おしゃべりサロン	毎週金曜日 10:00~11:30 中川診療所友の会ルーム	
名南病院地域	1日(火)	14:30~ 南木場班	会員宅	
	3日(木)	13:30~ 道徳地域ミ二健康講座	回想法・認知症予防 名南わいわい広場	
	18日(金)	13:30~ 新三条班	おしゃべり会 会員宅	
	28日(月)	13:30~ 白鳥丸班	健康に良い食事 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	
スマホ教室はおやすみです。				
名南診療所地域	1日(火)	10:30~ 名南診健康学習会	体操 名南診療所	
	7日(月)	14:00~ 中根班	認知症について 東中根公民館	
	15日(火)	13:30~ 豊北・診療所合同班	茶話会・体操 伝馬コミセン	
	18日(金)	14:00~ 北原班	知っとくパンフ学習 たまり場ひよこ	
	25日(金)	14:00~ ひよこ班	知っとくパンフ学習 たまり場ひよこ	
	未定	サロン遠源	会員宅	
	絵手紙班、絵手紙教室、編み物同好会、コーポラス班はおやすみです。			
	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~ 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。

クロスワードパズル

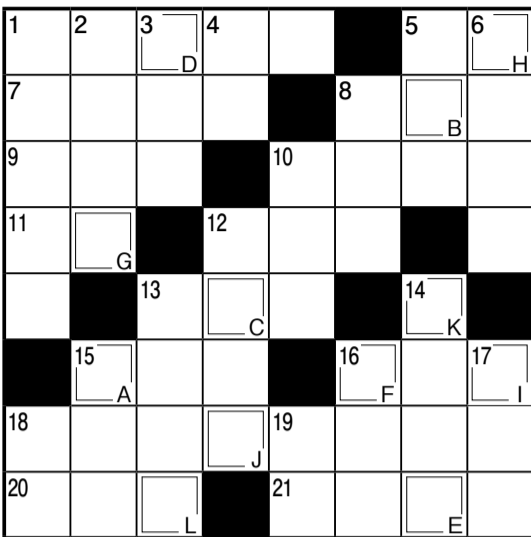
出題 菊入 元久
(南区内田橋)

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4月30日(水)
 ※答えをハガキで下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。

609号の答えは「コドモハカゼノコ」
 28通の応募があり、全員正解。
 (当選者)
 太田 実知子さん (南区三條)
 水野 勝正さん (天白区島田)
 米倉 和代さん (南区豊田)

609号の答え

お	た	ま	じ	やく	し	
め	も	こ	く	ぎ	か	
が	く	す	し	づ	め	
ね	こ	ま	た	ぎ	かい	
に	ど	で	ま	は	い	
か	も	の	ぼ	り	ぜ	
な	ふ	よ	う	し	ん	
う	り	ぼ	う	せ	こ	い



【パズルの解き方】クロス解いてA~Lにはいる文字を順に並べて、出来た言葉を書き込んでください。

◎◎◎
 多年の経験は尊ぶべきだといふとえです。実際に見たり、聞いたり、試したりして、良い知識を身につけておきましょう。

A	B	C	D	E	F
G	H	I	J	K	L

- たてのかぎ
- 1 向こう見ず。無慮のこと
 - 2 人工的な餌と釣り針を一体にした漁具。これで、アユ・カツオ・イカ・ブリなどを釣ります
 - 3 大雪(おおゆき)とちがいが、少ししか降りません
 - 4 悪性の腫瘍
 - 5 銀舍利(ぎんしゃり)とは、過去の食糧難時代によく知られた俗語で、「○○○○めし」のことです
 - 6 「○○○○苦労」とは、むやみに将来のことをあれこれ心配することです
 - 7 液体のしたたり
 - 8 自分や自分が関係した昔のことをふりかえること、すなわちあれこれとめんどろな文句をいっさず
 - 9 夫婦が老いるまで仲むつまじいこと
 - 10 同じ学校の卒業生、同窓生
 - 11 晩秋から初冬にかけて降るつゆ
 - 12 大きな地震発生直後から、その震源の周囲で誘発されて起こる地震
 - 13 人に対する態度、やりかた。むごいことはやめてください
 - 14 世間の習慣、俗事
 - 15 夜間に点々と小さく光っている天体
 - 16 顔だちとからだつき。すがたかたち
 - 17 車両の通路として必要な軌道・路盤などの構造物の破損を点検し、補修修理をして、鉄道の運行をつつがなようにする仕事です
 - 18 トラとオオカミのことですが、欲が深く、残酷な者をこう呼ぶこともあります
 - 19 江戸落語には階級制度があり、前座・二ツ目・○○○○と位が上がっていきます

- よこのかぎ
- 1 麦をいって粉にしたもの。湯をさしてこねて食べるもので、昔は食べたが、今はほとんど見かけない。こうせん(香煎)
 - 5 日本の伝統楽器。指にはめた爪(ピック)または指で弦を弾いて音を出す
 - 7 段取り。順序。手続き
 - 8 雨が降ること。特に晴天続きや乾燥しているときに、ちょうどよい程度の雨が降ること
 - 9 光沢のある濃い緑の葉をもつ常緑樹。名前の由来には諸説あるが、つややかな葉の「艶葉木(つやばき)」、光沢のある葉の「光沢木(つやき)」など
 - 10 ニシンの卵巣
 - 11 「○○グラフ」うそ発見器
 - 12 家畜などの動物を飼育育てること
 - 13 鹿の子です
 - 14 高齢者・病人などを介抱し世話をすること

- 19 世間の習慣、俗事
- 20 トラとオオカミのことですが、欲が深く、残酷な者をこう呼ぶこともあります
- 21 江戸落語には階級制度があり、前座・二ツ目・○○○○と位が上がっていきます

投稿
読者のひろば
 忘れ物
 夕方洗面台に6本の歯のついた入れ歯発見！母は私の家で昼食をとり、歯磨きをし、コーラスへ出かけました。早速電話をしたところ、入れ歯なしで歌の練習をし、本人も入れ歯のないことに気づかなかったようです。マスコのお陰といえようか。5年前、母は病気で下の歯を9本抜き、下顎はチタンになりました。術後直後は何を言っているのかさっぱり分からない発語でした。少し前は入れ歯がある時とない時とは明瞭に発音の違い

も分かりました。所詮お飾りの入れ歯なので、あってもなくても変わらない？明後日母上の歯科通院に同行しますが、今回の件は伏せておきましょう。弥生には卒寿の母と歯医者へへ。
 天白区久方 甲斐 万里子(ペンネーム)さん

背中へ届く「おたけ」
 百均で買った「おたけ」がとて役立っています。いつでも手が届く所に掛けてすぐに役に立ちます。年とともに背中には手が届かず(太ったせいも、笑)

習い事の「おためし」?
 息子が晩婚だったので、まだ小学校低学年の孫がおります。友人達は孫が成人式とか進学とか話していますが、わが家は旗本番とか習い事の話です。今の子どもたちは、4つも5つも習い事をしていて、ママ達は送迎に大活躍です。「おためし」という無料の誘いにあちこち行ったりします。「プログラミング」というおもしろいものがあります。まあ、やった事は、一度でも短くてもいつかどこかでプラスになる事もあるでしょう。
 南区豊 畔柳 恵子 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。

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	内科 1 内科 2 内科 3 内科 4 内科 5	三宅 青山 (西村) 長谷川千穂 中島	小南 高木 青山 仲谷 伊藤有史	小南 野田 名市大(前田智代) (西村) 伊藤春見	黒田 加藤晃佑 伊藤有史 名市大(小林東次郎)	三宅 長谷川千穂 仲谷 名市大(永井) 黒田	内科医交替 内科医交替 非常勤医師
前	小児科	吉岡	吉岡	吉岡	吉岡(第2週休診)	吉岡(第4週)※予防接種のみ	
後	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(長谷川健)	鈴木 整形(竹中)	鈴木◆ 整形(長谷川健)	皮膚科(安田)▲ 早川 整形(長谷川健)	整形(竹中)
夜	特 診	長谷川(リウマチ) 吉岡(こころと発達) (第1・2)	三宅(糖尿病) 加藤(糖尿病) 内科医(内科外来)	小林(ものわずれ外来) 吉岡(こころと発達) (第1・2・4・5)		吉岡(こころと発達) (第1)	▲皮膚科10:30まで ★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) →隔週 ※整形: 月18:00~19:30 水17:30~19:00
診	内科 1 内科 2 内科 3 内科 4 内科 5	小南 黒田 野田 長谷川千穂 中島		三宅 名市大(澤崎)★ 高木 (長尾) (山本)17:30-19:30	鈴木(乳腺・甲状腺)■ 早川 整形(鈴木寺部)※		
	外科 1 外科 2 外科 3	泌尿器(前田基博) 吉岡(こころと発達) 整形(松本・神原)※					

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	小松	黒田 外科(早川)	小松 外科(岡根)	(古田)	小林	村松(第2・4・5週) 第1・3週休診
午	後						

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 **菊きずな**
 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

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)	仲谷	大森・久保田	大森・仲谷	仲谷	青山	*土曜日 第1週は山田敏之、 第2週は藤田、 第3週は指尾、 第4・5週は渡邊	
午後(訪問診療)	大森・青山	大森・青山	大森・仲谷	大森・(福岡隔週) 早川(外科)	青山・仲谷		

名南訪問看護 **菊きずな**
 ※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
 中川診療デイケアひまわり (月)~(土) 9:30~15:40

曜	日	月	火	水	木	金	土*
午前診	1診 2診	山口 名市大(加藤)	山口 名市大(出村)	山口	山口(第1週) 高木(第2~5週)	山口	山口 名市大(中野)
午後	黒田(訪問診療)	山口		吉岡モモ(小児科)	山口	*土曜日 第1・3・5週は中野 第2・4週は山口	
夜 診	名市大(山邊)				(山田千句美)		

ヘルパー **菊きずな**
 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

2025

3・1ビキニデー集会 参加報告

1954年3月1日に太平洋ビキニ環礁において、アメリカがおこなった水爆実験。この核実験によって、マーシャル諸島の人びとや多くの日本漁船などが被災しました。

焼津のマグロはえ縄漁船「第五福龍丸」は、アメリカ政府の指定した危険区域外で操業中であつたにもかかわらず、「死の灰」を浴び、23人の乗組員全員が急性放射能症にかかり、無線長の久保山愛吉さん(当時40歳)は「原水爆の被害者はわたしを最後にしてほしい」と言い残してその年の9月に亡くなりました。

3・1ビキニデー集会は、この久保山さんの遺志をひき継ぎ、全国の核兵器廃絶を求める運動の一つとして取り組まれてきました。ビキニデー集會では、核兵器廃絶を求める署名の推進、被爆者とビキニ水爆実験被災者の連帯・交流を深めます。2025 3・1ビキニデー集會に名南会からも職員が参加してきました。

3・1ビキニデー 初参加の二人より

名南病院医事課 北川 あさみ

ビキニデーに初めて参加しました。水爆というと、私は水爆実験から誕生した「ゴジラ」をまず思い浮かべます。その映画を見て水爆に対し、漠然と恐ろしさを感じていましたが、実際は映画のようなものではなく、甚大な被害をもたらした現実があることを学びました。

若い世代はこのような歴史的な出来事に関心が薄いと思います。核実験の恐ろしさやその影響を経験していないため、実感が湧きにくいのかもかもしれません。私自身も戦後の核実験やその影響について改めて学ぶ機会は少なく、遠い過去として捉えていました。けれども今回の講演を通して、いかに重要な問題かを再認識しました。

核兵器は一度使用されれば、取り返しのできない被害を世界中に与えますが、現在も核兵器問題は解決されていません。他人事ではなく、未来を守るために学び、次世代へ引き継いでいくことが私たちのできることだと思いました。

名南ふれあい病院 リハビリ課 平松 さち

今回、初めてビキニデーの存在を知り、平和について改めて知り考える機会になると思い参加しました。

ビキニ環礁の水爆について学校の歴史の授業でもニュースでもあまり聞いたことが無かったため、広島・長崎の後核被害が続いていた事実を知って衝撃を受けました。

被爆者自身の体験談や放射能による被害の話などたくさん聞いて、核影響の規模の大きさに驚き、核兵器の恐ろしさを再認識しました。

また、全体を通して核兵器廃絶に対する政府の動きに憤りやもどかしさを感じました。被爆80年と時が経った現在も核によって苦しんでいる方がいる中で、政府の核に対する姿勢が後ろ向きだと印象を受けました。

私は今まで平和について積極的に考えることは少なく、他人事のように感じることもありましたが、未来のために自ら行動し、忘れないように語り継いでいきたいと思いました。



簡単!! 健康体操

今月の運動 フレイルについて 知ろう

名南ふれあい病院 リハビリテーション課
理学療法士 味田 明寿香、松村 康平、高城 麻衣、長井 脩
～エクササイズを実施しよう!～

フレイルとは

加齢により、気力・体力が徐々に落ちた、**要介護一歩手前**の状態の事です。放置すると、**介護**が必要になります。

フレイルに気付いて予防して健康な状態に戻していきましょう!

ホームエクササイズ

胸の筋肉を鍛えましょう

- ①足を肩幅に開いて座る
- ②胸の前で手を合わせる
- ③8秒間押し合う

- ポイント**
- ①上体は**真っ直ぐ**に保つ
 - ②視線は**前**を向く



背中を鍛えましょう

- ①両手を前に出す
- ②背筋を伸ばしたまま4秒かけてゆっくり前に倒れる
- ③4秒かけてゆっくり戻る

- ポイント**
- 視線は**つま先**を向く



出典：広報なごや

健康レシピ

名南ふれあい病院 栄養課
調理師 大木直矢

春キャベツと新玉葱の生ハムサラダ



*** 材料(2人分) ***

- 生ハム……………4枚
 - 春キャベツ……………80g
 - 新玉葱……………50g(1/4)
 - パプリカ……………20g(1/8)
- 〈ドレッシング〉の材料
- レモン汁……………10g(小さじ2)
 - 塩……………1g(小さじ1/6)
 - こしょう……………少々
 - 砂糖……………1.5g(小さじ1/2)
 - オリーブオイル…8g(小さじ2)

***** 作り方 *****

2人分 エネルギー193kcal 塩分2.6g

- ①キャベツは細切り、玉葱は薄切り、パプリカは3cmの薄切りにする
- ②①を水にさらししっかりもみ、水を切る
- ③〈ドレッシング〉の材料を混ぜ合わせ、②を和える
- ④最後に上に生ハムをのせ完成

献立ポイント

春野菜は手間をかけずドレッシングで和えるだけで副菜の1品になります。
新玉葱は水分が多く傷みやすいので、冷蔵庫で保管し、早めに使いたしましょう。

栄養ポイント

春キャベツは、消化を促して体力を回復させる働きがあるので、季節の変わり目に疲れが出やすい方や、食べすぎると胃がもたれてしまうような方におすすめの野菜です。春に疲れが出やすい「肝臓の働き」を高める作用があります。

