

秋 10月~12月 の共同組織 **拡大** 強化月間の成功を

めいなん

第604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 ◆
ヒガンバナ



安心して暮らせるまちづくり。 名南会をより広くアピールしよう!!

月間
テーマ

～名南会各事業所・共同組織の良さを前面に押し出し、職員・地域が一丸となって運動をすすめよう～

2024年度 秋の共同組織拡大強化月間方針

- ① 9次長計の目標達成を目指して、名南会の経営活動を支える取り組みをすすめる。
- ② 無料低額診療事業、差額ベッド代を取らない、リハビリテーション、おいしい入院食、在宅医療など、名南会医療の良いところを前面に押し出し、地域みなさんに伝え、友の会加入を訴える。
- ③ 友の会活動で地域の中に孤立者を作らないよう、事業所との連携で安心して暮らせるまちづくりをすすめる。
- ④ 誰もが安心して医療・介護をうけられるように、社会保障を守る取り組みをすすめる。いのちと健康を脅かす戦争につながるいかなる政策に反対し、平和を守る取り組みをすすめる。
- ⑤ 安心して年を過ごすために、健診・予防接種を推進する。



組織委員会 委員長
佐野 隆文

名南会ではこの秋、2024年度「秋の共同組織拡大強化月間」に取り組みます。期間は10月から12月までの3か月。「名南会健康友の会」会員拡大と協同基金の年間目標の総達成に全力をあげます。

異常円高による物価高騰が私たちの暮らしを直撃し、気候変動による猛暑と自然災害も多発しています。国民のいのちと暮らしがこんなにも脅かされている時に、岸田政権は裏金づくりと戦争準備には熱心でも、国民のくらし応援にほとんど無策です。「政権交代を！」の声が国民の多数になっています。

こうした中、昨年は名南会の「無料低額診療事業」がマスクでも大きく取り上げられ、全国から共感と激励の声が寄せられ、「月間」でも大きな成果を得ることができました。今年度は第9次長期計画(2023年度～2025年度)の2年目です。「無差別・平等」の医療・介護を通じて、いのちと暮らし、平和と人権を守り、誰もが安心して暮らせるまちづくりへ、全職員と地域の皆さんの共同の取り組みを大きくすすめ、今年「月間」を成功させましょう。

「おにぎりプロジェクト」開催しました!

詳しくは **3** 面へ

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

名南会

Q検索

サイトQRコード
はこちら▶



口は健康の入り口シリーズ (156)



小児の歯磨き

はみんぐ歯科
歯科医師
長谷川 真理



こんにちは。暑い日が続きますね。どうぞ無理のないよう、涼しいお部屋でごゆるりと読み進めてくださいね。

今回のテーマは "小児の歯磨き" です。

初めての乳歯が萌出する時期はおおよそ生後半年。個人差が大きいのもっと早くに乳歯が出てくる子もいれば、一歳過ぎてようやくという子もいます。

歯磨きを始める時期は、色々な考え方がありますが、大人もあまり抱え込まず、乳歯が見えてきてからでよろしいかと思えます。その時お子さんが口にしてのものが母乳でもミルクでも離乳食でも、何か召し上がったら毎回。難しければ朝昼晩時間を決めて。まだ難しければ寝る前だけ。清潔なガーゼなどの柔らかい布を大人の人差し指に巻いて優しく汚れを拭うようにします。これは汚れを取る目的もありますが、口の中に異物を入れて歯を掃除する、ということをお子さんに学んでいただくことにも繋がります。乳歯が伸びてきましたら、柔らかめの歯ブラシで歯磨きのスタートです。磨いてあげる大人がやりやすく、小さな乳歯にきちんと毛先を当てられるような、歯ブラシの頭の小さなものをお選びください。まずは、お子さんに歯ブラシを持たせます。歯磨きをするんだと言う自覚を持ってもらいます。なんでも舐めたい時期ですので自ら口に入れてくれます。必ずきちんと座らせ、倒れないように支えて、喉をつかないよう安全を確保します。お子さんご自身の歯磨き(のマネ) が終わりましたら、大人が歯ブラシを持ち、できるなら、お子さんにはごろんと仰向けになってもらい、大人の両太ももの間で頭を固定して優しく磨いていきます。問題は子どもが歯磨きを嫌がる時…このお話はまた次回考えていきましょう！疑問質問ございましたら、ぜひお子さんもご一緒にはみんぐ歯科へお越しくださいね。



清潔なガーゼなどの柔らかい布を大人の人差し指に巻いて優しく汚れを拭うようにします。これは汚れを取る目的もありますが、口の中に異物を入れて歯を掃除する、ということをお子さんに学んでいただくことにも繋がります。

乳歯が伸びてきましたら、柔らかめの歯ブラシで歯磨きのスタートです。磨いてあげる大人がやりやすく、小さな乳歯にきちんと毛先を当てられるような、歯ブラシの頭の小さなものをお選びください。まずは、お子さんに歯ブラシを持たせます。歯磨きをするんだと言う自覚を持ってもらいます。なんでも舐めたい時期ですので自ら口に入れてくれます。必ずきちんと座らせ、倒れないように支えて、喉をつかないよう安全を確保します。お子さんご自身の歯磨き(のマネ) が終わりましたら、大人が歯ブラシを持ち、できるなら、お子さんにはごろんと仰向けになってもらい、大人の両太ももの間で頭を固定して優しく磨いていきます。問題は子どもが歯磨きを嫌がる時…このお話はまた次回考えていきましょう！疑問質問ございましたら、ぜひお子さんもご一緒にはみんぐ歯科へお越しくださいね。



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



〒457-0843 名古屋市南区忠次1丁目1番1号
むしほゼロ

〒457-0016 名古屋市南区汐田町3-15

TEL 052-691-6480

TEL 052-811-4182

7月 ふれあい健康フェスタ



7月21日(日) 5年ぶりにふれあい健康フェスタが開催されました。当日は友の会・内田橋商店街の皆様・職員・学生ボランティアがフェスタの運営に携わり、300名以上の方にご来場頂きました！暑い中での開催でしたが暑さ以上の大盛況でした。



看護アシスタント 外来クラーク ケア・アシスタント 募集しています。

名南病院では、病棟で入院患者さんの療養補助のお仕事(看護アシスタント)や外来で診療予約・患者案内などのお仕事(外来クラーク)で働ける方を募集しています。

また、介護医療院名南ふれあい病院では、介護職員の補助のお仕事(ケア・アシスタント)で働ける方を募集しています。

資格、経験不問です。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おります。



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

相続人多数の相続
民法には相続人の範囲を定める条文があります(第886条から第895条まで)。配偶者以外に子ども、両親など直系尊属、兄弟姉妹などが相続人になるのですが、今の高齢者の方々は子どもが多かったり、再婚していて前婚の子どもがいたり、子どもがいない場合に兄弟姉妹が多くなりたりする世代なので相続人も多数になることがよくあります。さらに、兄弟姉妹が先に亡くなっていると甥姪が代襲相続したりします。相続が発生すると戸籍を調査しますが、その段階で予想外に多数の相続人が判明することもあります。

預貯金の相続の手続きも遺言がない場合には相続人の協議などが必要になって手間が度々かかるといわれています。このように権利関係が複雑化するのを防ぐために今年4月から相続登記の義務化が始まりましたが、代替わりすると相続人がどんどん増えていくことになり、手続きが大変になるので、その前に対応することが必要だと思います。そのようなケースがあれば一度ご相談ください。



弁護士法人名古屋南部法律事務所
弁護士 勝田 浩司

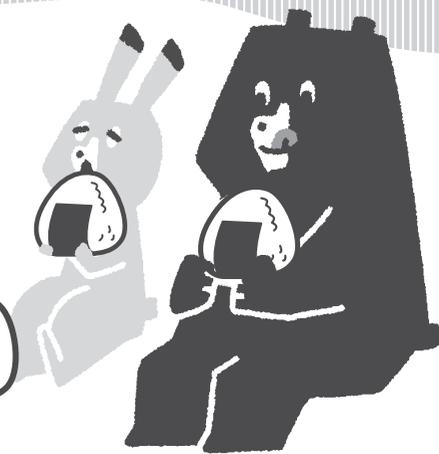


くらしの法律相談



ほんわか食堂

おにぎりプロジェクト 開催



夏休みに入ると給食がなくなるため、痩せていく子どもや1人でご飯を食べる子どもがいます。そんな子どもたちを1人でも減らすため、夏休み特別企画として、7月25日から毎週木曜日のお昼に「おにぎりプロジェクト」を開催しました。

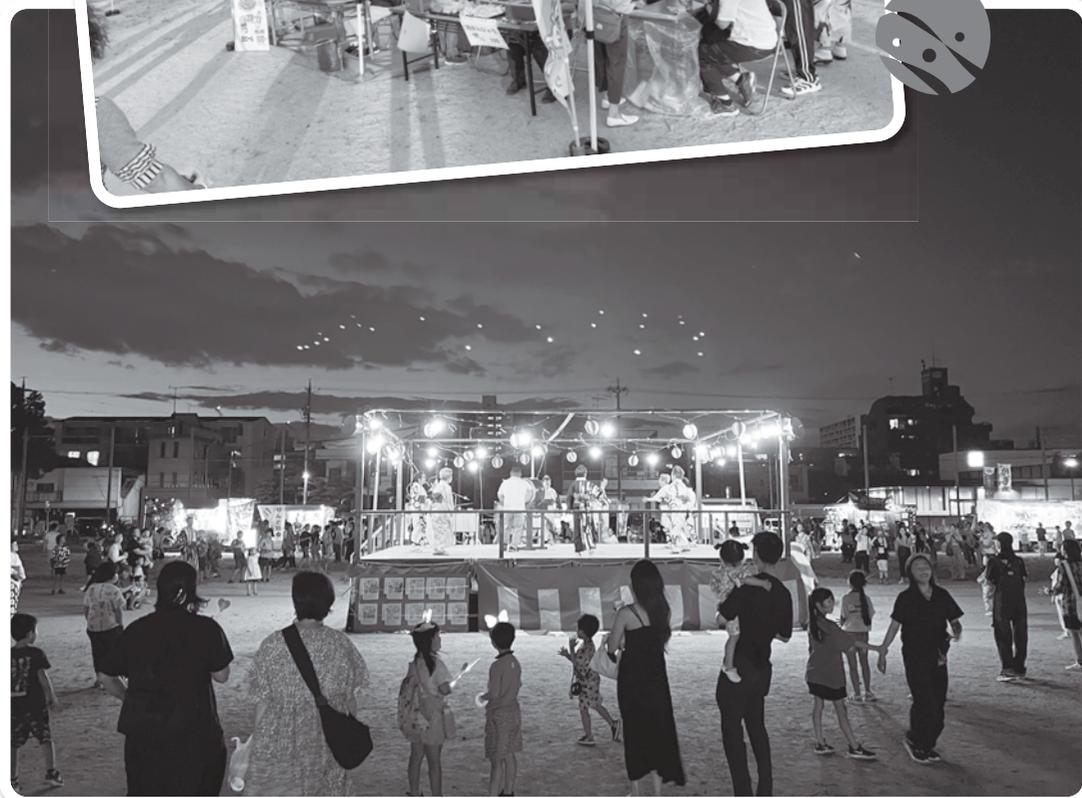
子どもたちはわいわい楽しそうにお話をしながら、友の会の皆さんが作ったご飯を食べました。終わった後は学生ボランティアさんたちと一緒にトランプで遊んだり楽しい時間を過ごしてもらえました。

健康推進室 中村 仁美

第44回

道徳平和盆踊り

大会 開催



暑くも楽しい

盆踊りの夕べ

7/29(月)~30(火)

7月29日(月)・30日(火)、「第44回道徳平和盆踊り大会」が開催されました。
 名南会健康友の会からは、サーターアングギー・鬼饅頭・ワイン・枝豆を、ほんわか食堂からはイカ焼き・ビール・お茶を販売しました。会員さんの見事なセールスも成功し、

沢山のお客さんにお越し頂き、そのほとんどを完売することができました。今年は露店・キッチンカーも充実し、おなかも満たされ楽しめました。しめくりは「ダンシングヒーロー」や「炭坑節」など定番踊りを舞台上、下の皆様で輪になって一緒に踊りました。

7月13日(土)

中川診療所地域支部総会

於中川診療所外来

今年の合言葉は

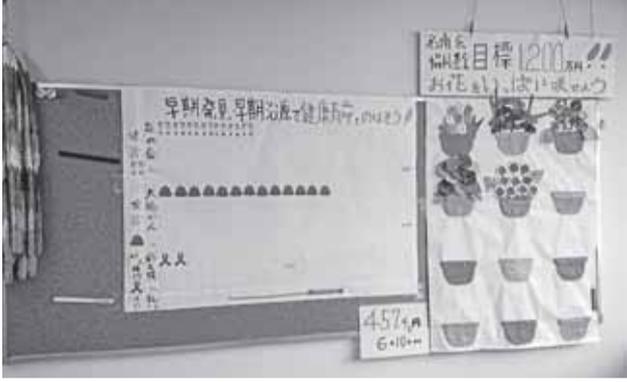
「元気・笑顔でいろんな人と繋がり、 毎日を楽しく過ごさせるよう健康づくりをしましょう！」

支部総会に先立ち、名南病院の井口糖尿病認定看護師による「糖尿病は怖くない」の学習会は糖尿病の話だけでなく自分自身の健康やこれからどう生きていきたいかなど興味深いものでした。1分間の足上げ体操を3週間続ければ健康行動が身につくことも学びました。参加者からは「5年、10年前に比べたら体力の衰えを感じるが今よりも少し動こうと思った」「誰もが今が一番若くて元気、現状を維持し無理しない範囲で頑張ろうと思う」と感想が寄せられました。

- *100人の仲間づくり
- *楽しく集える企画・居場所づくり
- *地域に愛される診療所づくり
- *協同基金への協力
- *健康診断の呼びかけ

などと新役員体制が確認されました。

支部役員 北村 晴美



	日/曜日	班会	班会内容	班会場所	
みどり地域	9日(月)	14:30～ 滝ノ水班		会員宅	
	14日(土)	10:00～ ひまわり班		みどりの広場	
	16日(月)	14:00～ 東部班		徳重コミセン	
	20日(金)	14:30～ 桶狭間班		桶狭間公民館	
	23日(月)	19:00～ 大高班	茶話会	大高南コミセン	
	未定	10:00～ たんぽぽ班		みどりの広場	
	第1・3木曜日	14:00～ 健康体操	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	10日(火)	13:30～ 相生班	感染症予防・ポッチャ	相生コミュニティセンター
21日(土)		14:00～ 野並ふれあい健康教室	感染症予防・ポッチャ	野並コミュニティセンター	
名南ふれあい病院地域	7日(土)	13:00～ ひまわり班	いつでも元気	会員宅	
	11日(水)	13:30～ はみんぐおしゃべりカフェ	アレルギーとは	ふれあいヴィレヂ	
	17日(火)	14:00～ コスモス班	認知症	会員宅	
	18日(水)	13:30～ なでしこ班	口腔ケア	呼続はみんぐ歯科	
	27日(金)	13:00～ 呼続はみんぐ班		ふれあいヴィレヂ	
	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～ 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)	
	中川診療所地域	4日(水)	14:00～ たんぽぽ班	私の今はまっている事(趣味紹介)	友の会ルーム
15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		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。					
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 10:30～12:00	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	毎週火曜日 10:00～11:30	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 10:30～12:00	友の会ルーム	
	名南病院地域	5日(木)	13:00～ 道徳地域ミニ健康講座	腎機能について	名南わいわい広場
		23日(月)	13:30～ 白鳥丸班	脳トレ	会員宅
		26日(木)	9:30～ 新三条班		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
	名南診療所地域	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	2日(月)	14:00～ 中根班	免疫力を高める食事	東中根公民館	
	3日(火)	10:30～ 名南診健康学習会	体操	名南診療所	
	11日(水)	13:30～ コーポラス班	脳トレ+体操	コーポラス 集会室	
	12日(木)	14:00～ 御剣班	いつでも元気	会員宅	
	13日(金)	10:00～ 内浜班	介護保険を上手に使おう	会員宅	
	17日(火)	13:30～ 豊北・診療所合同班	茶話会	伝馬コミセン	
	18日(水)	15:00～ 平郷班	誤えん性肺炎	会員宅	
	20日(金)	14:00～ 北原班	足のむくみ	たまり場ひよこ	
	27日(金)	14:00～ ひよこ班	介護保険を上手に使おう	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	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。

将来目指す 看護師像をみつけて

2024年度ワンデイナース (一日看護師体験)を開催しました

名南病院・名南ふれあい病院にて、夏休みの5日間で高校生向け一日看護師体験を行い、約40名の高校生が参加されました。

今年はコロナ禍以降中止していた病棟体験を行いました。患者さんとコミュニケーションを取りながら足浴体験や、院内レクレーションへ参加し、看護師の働きぶりを間近で見ることができました。

「ここに住らされて、幸せ」と話す患者さんを見て、自分もそう思ってもらえる人になりたいと思った」など感想をいただき、体験を通じて得るものが沢山あったようです。

その他、感染予防の防護服の着脱、車椅子やストレッチャーへの移乗や、院内見学ではオペ室・薬局・レントゲン室・栄養課・リハビリ室などへ行き、普段入ることのできない病棟の裏側を見ることができました。

参加者からは「患者さんに足浴をして、気持ち良いと言ってもらえて嬉しかった」「患者さんにもいろんな方がいて、看護師さんの一人ひとりに親身に寄り添っている姿が印象



癒しの絵コーナー



南区北内町 川崎 勇さん

簡単!! 健康体操

今月の運動 食生活を整えよう

～クイズで楽しくチェックしよう!～

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

私達の体は毎日の食事で作られています。
どのような食生活を心掛ければよいのか知っておきましょう。

問題

- ① 朝ご飯は毎日摂った方が良い か ×
- ② 野菜ジュースは野菜のかわりになる か ×
- ③ 食塩が好きなので沢山摂取してよい か ×
- ④ 65歳で身長160m、60kgは適応 か ×

答え

- ① 1日の元気の源。胃腸を刺激し、睡眠中にさがった血糖値と体温を上げる働きがあります。
- ② 加工時に本来の栄養が減ってしまいます。食後の血糖値の抑制、食べ過ぎを防ぐには野菜を食べましょう。
- ③ 血圧上昇に繋がります。血管に負荷がかかり、動脈硬化促進します。脳卒中や心臓病といった生死に関わります。1日の摂取量男性7.5g女性6.5g未満です。
※高血圧な方は男女とも6g未満です。
- ④ BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
23.4=60kg÷1.6m÷1.6m
※目標とするBMI 65歳以上**21.5～24.9**

出典：名古屋市 名古屋市医師会

健康レシピ

名南病院 栄養課
調理師 土屋 春乃

ブロッコリーとエビの柚子胡椒マヨネーズ



*** 材料(2人分) ***

- ブロッコリー
…………… 100g (2/3株)
- エビ(小)
…………… 6尾(約60g)
- 柚子こしょう
…………… 小さじ1/4 (2.5g)
- マヨネーズ…………… 大さじ1

***** 作り方 *****

エネルギー 84kcal (1人分)
食塩相当量 0.5 (1人分)

- ①ブロッコリーは小房に分け、塩ひとつまみ(分量外)を加えたたっぷりの湯でゆで、流水にさらし水気をきる。エビは殻と背わたを取り、ゆでる。
- ②ボウルに①と調味料を入れ、よく混ぜる。

📖 健康ポイント

塩分が少ないマヨネーズを使ったレシピです。柚子胡椒を使うことによって味に変化をもたらします。

