

みんなで力を合わせて取り組もう!!

秋の共同組織拡大強化月間

各地で取り組みが始まりました

10月より医療法人名南会・名南会健康友の会共同の「秋の共同組織拡大強化月間」が始まりました。取り組みにあたり各地でスタート集会を開催し、月間目標達成に向けての意思統一をはかりました。外来フロアでは工夫された掲示物で月間の雰囲気を作り、運動集中週間を設け、スタートにふさわしい運動の取り組みをすすめています。

めいなん

第606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 ◆
四季桜



各地で
「ガンバロー!!!」
の意思統一



中川診療所
9月14日(土)



ふれあいグループ
9月10日(火)



名南病院
9月26日(木)



天白支部
10月2日(水)



名南診療所
10月1日(火)

続きは2面に

写真コンテスト 投稿募集

あなたのおきのおきの1枚を
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、私のイチオシ写真をお送りください。



めいなん新聞
投稿フォーム
QRコード▶

テーマ 2024年私のおきのおきの瞬間

締め切り：11月22日
コンテストの結果は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。

- 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。



2024写真コンテスト
最優秀作品

あなたの体の メンテナンスに 日曜健診の おすすめ

名南病院 日曜健診

11月17日(日) 8:30~ 要予約
詳細は名南病院受付に
お問い合わせください。
TEL 052-691-3171



口は健康の入り口シリーズ 158



歯科受診のナゾ ~その？

はみんぐ歯科
歯科医師
長谷川 真理



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作っている今日この頃は朝晩すっかり涼しくなり、晴れた日の空の雲も薄くなって秋めいてきました。暑かった夏を越え、みなさまのお口の中の調子はいかがでしょう。

今日は、歯科治療について、みなさまに知っておいていただけたとより良いかなと思うことを書いていこうと思います。

歯科受診の際、様々な不満があると思うのですが、ひとつに一回で終わらない、ということがあるのではないのでしょうか。お口の中の調子が自覚的にも、またわたしたちから見ても全く問題なければ定期的な(ケースにもよりますが、はみんぐ歯科では3、4ヶ月に1回が多い)検診と歯のお掃除で終わります。しかし、例えば虫歯がある場合、治療によっては虫歯を取った後に金属の詰め物や被せを作るために型採りをして、次の機会に出来上がったものを装着します。これは患者さんには複数回来ていただかなければなりません。また、治療すべきところが箇所もある場合は、それぞれの噛み合わせを確認しながら治療を進めるためさらに回数は必要になります。これに加え、虫歯が進んで歯の神経を取らないといけなかったり、以前治療した歯の根が感染して膿んでしまった時などは根の中の神経の入っていた管の清掃を行います。歯の神経を取った後のその管はしっかりと清掃して無菌的な状態にしてから封鎖をします。その清掃作業は一般によく行っている治療ではありますが、簡単というわけではありません。歯の中でいくつかに分かれている細い管の中を1本ずつギザギザの針のような細くて小さい器具で神経や汚れが残っていないかき出していきます。ほとんどが手作業で慎重な操作が必要のため、時間と回数がかかってしまいます。

もう痛みがないのに、この治療を日を置いて何回も繰り返して行っていることを不思議に思われるかもしれませんが、より丁寧に管を清掃、治療することにより、その歯をより長持ちさせるために行っている作業なのです。



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



〒457-0843 名古屋市南区忠次1丁目1番1号
おしほゼロ

〒457-0016 名古屋市南区汐田町3-15

TEL 052-691-6480

TEL 052-811-4182

取り組み
トピックス

秋の共同組織拡大 強化月間



月間を来院される 皆さんにアピール

名南会各事業所では来院された方に月間の取り組みをアピールする様々な掲示物を貼り出しています。

集中週間

職員・友の会みんなで 大々的な取り組みを

各事業所では集中週間を設け、職員・友の会共同で来院される皆さんに、友の会入会や協同基金協力、健診受診の声かけをすすめています。

名南病院は
11月初旬に
集中週間を設けます。



調理師・調理助手 募集中 です!

名南病院では直営の厨房で働ける調理師(正社員)と調理助手(パート)の方を募集しています。入院されている方の食事作りのお仕事です。調理師免許の資格については問いません。資格のない方でも歓迎です。少し体力が必要ですが、お知り合いの方も是非ご紹介ください。



連絡先 ☎052-692-2388 人事担当: 小出(こいで)まで

名南会ホームページはこちら

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

「優生上の見地から不良な子孫の出生を防止する」ことを目的とする優生保護法が平成8年まで日本に存在し、障害を理由として少なくとも約2万5000件の不妊手術が強制され、多くの障害のある人が子を産み育てるか否かを決定する自由を奪われ、個人の尊厳が傷つけられました。

本年7月3日、最高裁判所は裁判官15人全員一致で、優生保護法が憲法13条及び14条に違反し、国が障害者差別を正当化・固定化し、助長しておきながら、被害者の損害賠償請求権が20年経過したのかかっています。

「優生上の見地から不良な子孫の出生を防止する」ことを目的とする優生保護法が平成8年まで日本に存在し、障害を理由として少なくとも約2万5000件の不妊手術が強制され、多くの障害のある人が子を産み育てるか否かを決定する自由を奪われ、個人の尊厳が傷つけられました。

優生保護法は無くなっても、優生思想は社会に根強く残っています。差別はもともと社会にあり、今も社会に残っているのです。差別の無い、誰もが人格を尊重される社会にできるかどうかは、社会の一員である私たち一人ひとりにかかっています。

Q 優生保護法について最高裁で判決があったと聞きましたか?

優生保護法被害訴訟の 最高裁大法廷判決とその後の対応

で消滅している(除斥期間)と主張するのは著しく正義・公平に反するので許されないと、請求権を認めました。これを受けて岸田首相は、被害者と面会して謝罪し、新たな補償法を作ること、二度と同じ間違いを繰り返さないための検証や優生思想・障害者差別の根絶に向けた恒久的な対策を検討することなどを表明しました。

弁護士法人名古屋南部法律事務所平針事務所
弁護士 高森 裕司



くらしの法律相談



全国共同組織活動交流集会の財政活動として、ふれあい病院を対象に9月25日に(水)にカレーカンパを実施しました。
ふれあいヴィレッジにて130食分のカレーを作り、職員、地域の方々に美味しく食べていただきました。



9月29・30日

全国共同組織活動交流集会 IN 岡山

全国共同組織活動交流集会が9月29日～30日の2日間にかけて岡山県岡山市で開催されました。名南会健康友の会から総勢17名が参加し、発表も5演題行いました。めいなん新聞では、今月号から友の会の皆さんが発表した演題を順番に紹介していきます。

カレーカンパで 財政活動



ふれあい病院地域から「中村朝子さんが「ポッチャを通じた仲間作り」を発表しました。ふれあい病院地域では「呼続ポッチャ」、「豊田ポッチャ」、「ふれあいポッチャ」の3つのポッチャサロンが展開されており、友の会内で最大の数を誇ります。友の会企画のポッチャ大会の紹介も

行い、発表の中で全国各地の民医連の共同組織ではポッチャを行っているところが少ないということが判明しました。ポッチャを楽しめるのは名南会健康友の会の特色と言えるかもしれません。

最後にポッチャサロンが人助けにも繋がった事例も一つ紹介をし、発表を終えました。

健康推進室

友の会 発表演題紹介 ①

ポッチャを通じた仲間作り

2020東京パラリンピックを見て知ったポッチャ。

名古屋も地域のコミュニティに広げようと、市内16区全区の代表が集まる大会も毎年開催されます。

名南会健康友の会でも当初から小さなサロンや班会でポッチャを広げ、今では各支部の班会やサロンで広く取り組まれていきます。全支部が集まる大会も昨年からは始めて年2回、5月に第3回大会を開催し、120名の参加者で大いに盛り上がりました。大変好評でポッチャを通じてたくさん仲間が増えました。

ふれあい病院地域支部

中村 朝子さん



おしゃべりサロン



毎週金曜日10時から11時まで中川診療所友の会ルームで休止していたコーヒーサロンを再開しました。10月4日の初日はテーブルにクロッカスの花も飾りちよつと華やいだ雰囲気。「あーなんかいね。ホットとする」近所に喫茶店が無くなつてコーヒーが飲める場所ができてうれしい」と相談員の職員も加わり楽しくおしゃべりに花が咲きました。11時から30分間はこれまで通りのストレッチ体操をしてリフレッシュ。

どなたでも参加できます。コーヒーサロンの時間は短めですが外来の待ち時間やおしゃべりをしにお気軽にお立ち寄りください。ご相談ことも受け付けています。

中川診療所地域支部企画

11月3日(日)

中川フェスティバル

場所：富田公園にて

12月7日(土)

ウォーキング

行き先：蒲郡・竹島

詳しくはチラシをご参照ください

第4回 名南会健康友の会緑支部 名南会健康友の会まつり 開催します!!

日時：11月10日(日) 午前10時～

場所：みどりの広場(公団鳴海団地101棟)

*雨天の場合は2・3ホール

無料コーナー

- 健康チェック (保健師・看護師のO・Bが対応)
- くらし・子育て等の相談 (教師・保育士等のO・Bが対応)
- その他お困りごと

有料コーナー

- バザー (リサイクル品・新品)
- 手づくり小物即売会
- ほっとコーナー (コーヒー・紅茶・抹茶等)

呼続健康まつり 第15回 開催します!!

日時：11月14日(木) 13:30～16:00
場所：呼続コミュニティーセンター

- 13:30～ポッチャ体験
- 14:30～健康チェック
- 15:00～健康体操

参加費 無料

みなさんぜひお越しください!

名南会健康友の会ふれあい支部

9月
25日
(水)

名古屋南民主商工会公共済会総会にて

かげやましずか
蔭山静医師(名南病院内科)

「糖尿病の話&健診のすすめ」を テーマに講演学習会

2024年9月25日、名古屋南民主商工会公共済会において、蔭山静医師(名南病院内科・日本糖尿病学会認定専門医)による講演学習会を行いました。

参加は、自営業など中小業者の皆さんが20名ほど。健康には気を付けたいと思っても、中小業者の方は忙しい毎日。「糖尿病は自覚症状に乏しい疾患の代表格」で予防と

早期発見(健康診断)、早期の対応が重要との蔭山医師の話に熱心に聞き入っていました。

糖尿病の初期症状、糖尿病とは?、病態(進行)、治療法、予防などの蔭山医師の詳しい話に「健康あつての商売繁盛で、とても役に立つ話でした」「仕事は忙しいが、毎年の健康診断は大切」との感想や「糖尿病は治るんですか?」「血糖が高く毎日下げる薬を飲んでいますが、私は糖尿病ということでしょうか?」など率直な質問も出されました。



2024年11月予定表

	日/曜日	班会	班会内容	班会場所	
みどり地域	4日(月)	14:00~ 東部班		徳重コミセン	
	9日(土)	10:00~ ひまわり班		みどりの広場	
	11日(月)	14:30~ 滝ノ水班		会員宅	
	15日(金)	14:30~ 桶狭間班		桶狭間公民館	
	25日(月)	19:00~ 大高班	茶話会	大高南コミセン	
	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 第2・4金曜日	14:00~ うたごえ喫茶 14:00~ 太極拳		みどりの広場 みどりの広場	
天白地域	16日(土)	14:00~ 野並ふれあい健康教室	体操・ポッチャ	野並コミュニティセンター	
	19日(火)	14:00~ 相生班	体操・ポッチャ	相生コミュニティセンター	
名南ふれあい病院地域	2日(土)	13:00~ ひまわり班	茶話会	会員宅	
	13日(水)	13:30~ はみんぐおしゃべりカフェ	回想法	ふれあい病院1階ラウンジ	
	19日(火)	14:00~ コスモス班	脳トレ	会員宅	
	20日(水)	13:30~ なでしこ班	腸の働きについて	呼続はみんぐ歯科	
	29日(金)	13:00~ 呼続はみんぐ班		ふれあいヴィレチ	
	健康麻雀班・カラオケ班はおやすみです。				
	第1・4火曜日 第2・3木曜日 第2・4水曜日	13:30~ ポッチャ健康サロン 13:30~ 呼続ポッチャチーム 10:00~ 太極拳	ポッチャ ポッチャ 太極拳	豊田コミセン 呼続コミセン 大地の丘笠寺(南区)	
中川診療所地域	6日(水)	10:00~ たんぼぼ班	ウォーキング	東山動物公園	
	17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。					

	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	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 中川診療所地域	ふれあい喫茶 おしゃべりサロン	毎週月曜日 13:30~15:00 毎週金曜日 10:00~12:00	ふれあい病院外来ロビー 友の会ルーム
	5日(火)	14:30~ 南木場班		会員宅
名南病院地域	7日(木)	13:00~ 道徳地域ミニ健康講座	マイナンバーカードと保険証	名南わいわい広場
	25日(月)	13:30~ 白鳥丸班	風邪薬と抗生剤	会員宅
	28日(木)	9:30~ 新三条班	おしゃべり会	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	5日(火)	10:30~ 名南診療健康学習会	体操	名南診療所
	14日(木)	14:00~ 御剣班	未定	会員宅
	15日(金)	14:00~ 北原班	マイナ保険証について	たまり場ひよこ
	19日(火)	13:30~ 豊北・診療所合同班	茶話会・体操	伝馬コミセン
	20日(水)	15:00~ 平郷班	マイナ保険証について	会員宅
	22日(金)	14:00~ ひよこ班	血圧について	たまり場ひよこ
	未定	10:00~ 内浜・浮島班		会員宅
	絵手紙班、中根班、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~ トス力健康体操	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。

名南診療所待合室ニュース

名南診療所休診時の待合室を活用して、友の会の「たまり場」活動を進めています。

健康づくり学習会やハーモニカ演奏会を開催しています。9月10日(水) 10時30分から、初めて友の会員さんによる「ハーモニカ演奏会」を開催し、参加された方たちで唄を歌いながら大変盛り上がりました。

大森所長からも、「外から見ても、楽しい様子を見て、楽しんでるなあ。」「という場所に行けると良いですね」と。

是非、お立ち寄りください。



癒しの絵コーナー

南区本星崎町 山盛 葉子さん



健康懇談会のお知らせ

テーマ：介護保険を上手に使おう！

名南診療所地域支部

日時：11月14日(木) 14:00～
場所：伝馬コミセン
南区豊1-37-8

名南診療所地域支部 瑞穂地域

日時：11月30日(日) 14:00～
場所：瑞穂生涯学習センター
瑞穂区惣作町27-3

☆相談もできます。詳細はチラシをご覧ください

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

～フレイルの検査、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！

フレイルのチェック方法

1 ふくらはぎ周囲の測定

- 椅子に座って膝を90度に曲げる。ふくらはぎの一番太いところを測定。

男性34cm未満
女性33cm未満
筋肉量の低下の可能性あり！

2 30秒ゴクン測定

- 30秒間で唾を何回「ゴクン」と飲み込めるか測定します。

30秒で2回以下だと飲み込む力が低下している可能性あり！

ホームエクササイズ

● 胸の筋肉をきたえよう

- 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



出典：広報なごや



- ①上体は**真っ直ぐ**に保つ
- ②視線は**前**を向く

健康レシピ

名南病院 栄養課
調理師 二川 有



さつまいもと鶏のてりやき

*** 材料(3人分) ***

- さつまいも…………… 1本 (約320g)
- 鶏肉…………… 300g
- あさつき…………… 適量
- サラダ油…………… 15cc
- 片栗粉…………… 大さじ3杯

☆あわせ調味料

- みりん・醤油……………
- …………… 各大さじ3杯
- 砂糖…………… 大さじ1.5杯
- おろししょうが…………… 適量

***** 作り方 *****

エネルギー 389kcal

- ①サツマイモを乱切りでほどよい大きさに切り、水であらい耐熱容器にのせ、ふんわりとラップをかけて、レンジ(600ワット)で3分加熱する。
- ②あわせ調味料をあわせておく。
- ③鶏肉を2センチの角切りにし、片栗粉をまぶしてフライパンに油をいれて焼いていく。焼き目が付いてきたらサツマイモと②の調味料を加えて蓋をして鶏肉とさつまいもに火がとおるまで加熱します。
- ④器に盛り付け、アサツキを上からかけたら完成です。

📖 健康ポイント

サツマイモにふくまれるカロテンは体内でビタミンAにかわり免疫の向上や皮膚の健康を支えてくれます。