

# 健康の友

2022年6月号 No.653

## 南医療生協の基本理念

みんながって みんないい  
ひとりひとりの いのち輝くまちづくり

4月の結果 ◆加入246人(年間目標8,000人) ◆増出資18,958千円(年間目標4億円)  
◆班会開催302班(のべ638回) ◆新班3班  
4月末累計 ◆組合員数96,426人 ◆出資総額3,326,035,652円 ◆平均出資金34,493円  
◆運営委員総数688人 ◆地域組織19ブロック 103支部

赤白黄  
色競いあう  
ユリの花  
(みつや)



南医療生活協同組合 〒459-8016 名古屋市緑区南大高二丁目204番地 052-625-0620(代) 編集部052-625-0650 ホームページ <http://www.minami.or.jp/>



5/19(木)に開催された知多市南部支部の「ゴムバンド体操」合同班会の様子



知多市南部支部の班会「三八(みや)の会」と「さとちゃんの健康教室」の皆さん

## フレイルを予防する「健康づくり班会」 ひろげて、コロナに負けない「まちづくり」

コロナ禍で体力低下、入院長期化!?

長引くコロナ禍の中で、高齢者がフレイル(健康な状態と要介護状態との間)に陥ったり、コロナに感染

し入院した患者が体力低下によりコロナが治っても入院が長期化するケースがあります。また、南医療生協のコープ健診・ドックセンターの2021年度健診結果統

計では、コロナの自粛生活の影響からか生活習慣を起因とする数値の異常の方が増えています。(表1)。一方で、南医療生協の中では「健康で自分らしく、豊かな生活を送りたい」という願いを実現する地域組織の基礎単位である「班」の中で健康づくりを広げ、元気に過ごしている人が大勢います。コロナ前の2019年度に1294あった活動班が2020年度は1140まで減少しましたが、2021年度は感染対策の工夫を凝らしながら1293班まで戻してきました

「班」でつとって  
楽しくフレイル予防

そんな「新班」のひとつが、この5月に結成された知多市南部支部の新班「三八(みや)の会」です。三八の会は、7年前健康づくりの関心のある仲間同士ではじめたものの、会場閉鎖にともない解散してしまった班のメンバーだった浅井さん

【表1】2021年度コープ健診・ドックセンターの健診結果統計(詳細は③面参照)  
件数18,115人(ドック:8,165人)

未治療で結果異常者数	2019年度	2020年度	2021年度
コレステロール異常	951人 (6.0%)	1,256人 (7.8%)	1,319人 (7.8%)
肝機能異常を伴う脂肪肝	193人 (1.2%)	207人 (1.3%)	233人 (1.4%)
血糖異常	280人 (1.8%)	300人 (1.9%)	512人 (3.0%)

※生活習慣病やその予備群と診断された方は、特定保健指導を受け、健康づくり班会に参加し 生活習慣を変えましょう。

訂正いたします。  
5月号1面 誤:高齢者が漢字のルビを 正:高齢者が外国の子供たちに

ご夫妻を中心に結成しました。2月に開催した世話人さんありがとう交流会に、ベジチェック無料券に魅力を感じて、ご夫妻と友だち二人の四人で参加。二人は加入されました。「やはり皆でまた健康づくりがやりたい」と、以前のお仲間や、その他の方たちにも呼びかけ新班を結成しました。

長年、活動している既存の健康づくり班である「さとちゃんの健康教室」に合流して毎月の活動がはじまりました。「これからはますます健康づくりにまい進していきたい」と班長の浅井さんは言います。

ちなみにご主人は知多市南部支部の運営委員に。運営委員となかまの研修会にも参加しました。

「班」でつとって、楽しくフレイル予防

6月開講!「ヘルスアップカレッジ」

同じ知多市にある知多市八幡支部では、今年度から新たにはじまる「ヘルスアップカレッジ」(関連記事4・5面)への参加がひろがっています。あらたに運営委員さんになってくださった方が健康の友4月号を見て、「私もヘルスアップカレッジやりたい!」と声をあげ、そのまますぐの方が参加してくださることになりました。南医療生協の健康づくりの特徴は「ひとりで黙々と」ではなく、「みんなで楽しくワイワイ」です。フレイルを予防する「健康づくり班会」にあなたも参加しませんか?

友人が多ければ多い程、病気になるにくく、長生きする可能性が高い? オックスフォード大学元教授ロビン・タンバー氏が近著「なぜ私たちは友だちをつくるのか」で世界の沢山の研究論文を紹介している▼その中で米国ユタ州のプリガムヤング大学での社会のつながりと孤独が寿命にどのように影響するかについての紹介が面白い。研究者ジュリアン・ホルトランスタッド氏が「ひとりの死亡リスクに影響を与える要因について調べた一四八の疫学データは三〇万人超▼ジュリアン・ホルトランスタッド氏は「かかりつけ医が患者に尋ねる項目に加えて、社会生活に関するさまざまな尺度にも着目した。「社会的な活動にどのくらい関わっているか?」「友だちの数は?」「寂しい、また社会的に孤立していると感じるか?」など▼最も寿命を左右したのは、社会的サポートの頻度そして社会的ネットワークや地域のコミュニティへの参加度だった。これらの項目の点数が高ければ生き延びる可能性は最大で五〇%高くなる」と発表している▼健康寿命には社会との繋がりが不可欠 (ゆ)

医療生協一口メモ 「班会」は、ご近所どうしが集い、健康づくり、共通の趣味を楽しみ、地域のこと、身近なことを、お茶などをいただきながら交流しあえる場です。「班会」は、組合員3人以上で開けます。



# 朝からみんな集まって勉強会

南生協病院 研修医二年目 真喜志依里佳

この4月から、新しい研修医が入職しました。最近、医局内が華やかな雰囲気になりました。

先日、私と吉岡研修医は、新研修医向けにACLSレクチャーを開催しました。

そんな南生協病院での研修医の朝は、毎朝20人弱の医師達が集まって救急外来の診療を振り返り、最新の診断方法と治療を学ぶ勉強会から始まります。

ACLSというのは、二次救命処置すなわち「心臓が止まった人や不整脈に対する治療の指揮」を学ぶものです。数ヶ月前に勉強し、アメリカ心臓協会(AHA)が主催するACLSプロ

バイダーコースの試験を受け、資格を取得し、勉強会を開催。それぞれリーダーとなり、マネ

う頑張っています。



キン人形を相手に、心電図波形、血圧、血中酸素濃度といった様々な指標を読み解き、薬を使い、胸骨圧迫をし、適切な急性期治療を行なうことができまし

た。最後に余談ですが、今回の資格取得をきっかけに勉強が少し楽しくなり、資格取得にハマりつつあります。患者様に最善の医療を届けるため、若手医師達もさらに成長できるよ

## 相談連携室より 相連だ

コロナ禍により、活動はスムーズではありませんでしたが、会員同士連絡を取り合い近況を聞き進めて参りました。相談連携室の専門職の方のアドバイスや、介護を自宅でされた先輩達の体験談は、心の支えになっています。今は、介護

保険による在宅と、施設での支援になっています。大高ほのぼの会は、自宅での介護のみならず、いろいろな人生を懸命に過ごされておられる人達に、出向いて頂き、お会いしてその方に寄り添えるよう、めざしたいです。人生楽しいよね！

連絡先 山口迄  
052-623-8759  
相談連携室  
052-625-0373

## 相談連携室と共に

大高ほのぼの会 山口 公代

# ようこそ南生協病院へ 2022年度常勤医師紹介

うかい たけし 鵜飼 剛史 内科



出身大学：獨協医科大学  
趣味・特技：読書  
ひとこと：今年度から南生協に入職しました。どうぞよろしくお願いいたします。

なかしま ひろたか 中島 弘貴 内科



出身大学：山形大学  
趣味・特技：ランニング・料理・映画鑑賞  
ひとこと：患者さんに寄りそった、地域に根ざした医療を学びたいと思い、当院に入職させていただきました。医学的にもまだまだ未熟ですが、精一杯頑張りたいと思います。よろしくお願いいたします。



## 義肢装具士さんは強い味方

南生協病院 整形外来看護師 具志堅 喜久子

整形外科では治療の一環として装具の作成装着を行っています。高齢者に多い脊椎圧迫骨折の場合

は身体の型を採り、コルセットを作成します。痛みによる寝たきりを防止し、圧迫骨折の進行を防ぐために、約3ヶ月間はしっかりとコルセットを装着する治療を行います。また、変形性膝関節症に対

しては膝サポーターや足底板の装着、足関節の骨折や捻挫にはアンクルサポーター、手の腱鞘炎・関節症などにはリストサポーターなどが保険適応となります。この様

な仕事を任せられるのが「義肢装具士」です。患者様の生活がより良くなるよう、医師や看護師が義肢装具士と連携を図りながら修理やサイズ調整を行っています。平日の午前、整形外来に駐在しており、スタッフと患者様の強い味方となっています。



かなめ病院指定居宅介護支援事業所

水谷 良恵

## 最期まで

## その人らしく

## 〜終活の支援〜

70代男性のA様から「入院し肺がんが見つかった。治療すれば1年、しなければ半年と告げられた。もう十分生きた。シタバタしたくない。積極的な治療はしない」「残された時間で色々片付けたいから手伝ってほしい。」と相談を受けました。

長年、お母様の介護にあたり看取られたA様なので「十分生きた」との発言に繋がり、遺される弟さんが困らないように、生命保険の受取人の名義変更や亡く

なった時の菩提寺への連絡など様々な場面を想定されており、その整理と準備を共に行いました。終活を手伝う中で、どのような言葉かけをすればいいのか、ケアマネジャーとして戸惑いながらも「A様らしく潔い選択」ができるような支援を心がけました。同時に奥深さを考えさせられました。

これからも想いに寄り添い、その人らしさを大切にしたいと思っております。

# 法律相談 Q & A

## 建物外壁工事に必要な足場を隣地に設置したい

**Q** 親から相続した賃貸アパートが古くなり外壁の補修が必要になったのですが、外壁が境界付近にあるため、工事業者から隣地に足場を組み立てる必要があると言われました。隣地に足場を設置してよいのでしょうか。

**A** 民法209条1項は、「土地の所有者は、境界又はその付近において…建物を…修繕するため必要な範囲内で、隣地の使用を請求することができる」と規定していますので、この条文に基づき、隣地使用の承諾を求めることができます。

**Q** 隣地所有者が承諾してくれない場合はどうしたらよいのでしょうか。

**A** 隣地所有者に対し、承諾に代わる判決を求めて訴訟提起することが考えられます。ただ、隣地所有者との今後の関係を考えると、できる限り話し合いで解決するのが望ましいでしょう。

**Q** 話し合いをしても承諾が得られない場合には、訴訟を提起するしかないのでしょうか。

**A** 現行民法ではそのように解されていますが、令和5年4月施行の改正民法209条では、承諾に代わる判決を得なくても隣地を使用できるという考え方が採用されました。もっとも、改正民法の下でも、自力救済（隣地所有者の妨害を法的手続によらず自身で排斥すること）が認められるわけではありません。判断に迷われた場合は、弁護士に相談することをお勧めします。



弁護士：山田 陽介（弁護士法人あおば法律事務所）

## 法律相談のご案内（6月・7月）

弁護士法人あおば法律事務所が法律相談を担当します。

相談日：6月14日(火) 6月28日(火)  
7月12日(火) 7月26日(火)

いずれも14：00～16：00のうち30分間。

会場：健診・フィットネスセンター3階会議室  
電話予約制。相談日の1週間前までをお願いします。

※無料相談は初回のみです。

※ご相談の際には組合員証をお見せください

予約・お問合せ：南医療生協人事総務課：052-625-0630

# 医療の近未来構想 ▶▶▶ 小児科

## ひとりひとりに寄り添った治療

南生協病院 小児科部長 増田 進



小児科には、短髪で若見えふうの私（増田）と若くて明朗快活な坂田医師の2名の常勤医に加えて10名の非常勤医がいます。幅広い小児疾患に対応するために、アレルギー、新生児、心臓、腎臓、神経の専門医の診療があります。乳幼児の健康診断では看護師や栄養士とも連携しています。

小児疾患の多くは急性の感染症です。新型コロナウイルス感染症対策により、既感染症の流行が様変わりしました。小児のコロナ感染はこの2月から続いており、情報収集により正しく予防策をしましょう。

文明は発達していますが、核家族化で孤立したり、情報過多で処理しきれないために、子供の心は癒されていません。多様性が提唱されている今、生活に苦手さのある発達障害や身体の不調があり登校しにくい児も、個々に合った対応を受けられるようにと思うこの頃です。

**健診・ドックセンター** **ひろがる健診、過去最高の健診者数** **6月から特定健診はじまります!!!**

健診・ドックセンター 加藤 雄治

健診センターをご利用いただく方も毎年増え、昨人間ドック8,165人を含む18,115人（検診重複を除くと16,960人：下表1）の方が受診されました。コロナによる自粛生活の影響もあり、コレステロール異常・肝機能異常を伴う脂肪肝・血糖異常の方が増えていました。早期発見は重要です。そして、その中でがんを32件発見しました。（下表2）

昨年健診を受けましたか？

健診ドックセンターには各種健診コースがあります。6月から名古屋市の国民健康保険等、40歳以上の対象者に届く『特定健康診査受診券』を利用すると特定健診を無料で出来ます。自身の健康チェックも行え、メタボや生活習慣病のリスクを見つけられます。追加で各種がん検診も併用して頂ければがんの早期発見もできます。

健診をした事がない方には、健診をお勧めしましょう。今年度、大切な方に健診をお勧めできるよう、人間ドックや成人健診ギフト券を作成予定です。ご活用下さい。

【表1】2021年度 健診ドックセンターの健診結果統計

	2019年度	2020年度	2021年度		
各種検診・重複除く健診数	15,904人	16,025人	16,960人		
未治療で結果異常者数	BMI 25以上	3,890人(24.5%)	4,112人(25.7%)	4,312人(25.4%)	—
	コレステロール(脂質)異常	951人(6.0%)	1,256人(7.8%)	1,319人(7.8%)	人数増
	肝機能異常	1,174人(7.4%)	1,338人(8.3%)	1,291人(7.6%)	—
	肝機能異常を伴う脂肪肝	193人(1.2%)	207人(1.3%)	233人(1.4%)	人数増・%増
	血糖異常	280人(1.8%)	300人(1.9%)	512人(3.0%)	人数増・%増
	血圧異常	724人(4.6%)	811人(5.1%)	845人(5.0%)	—

【表2】健診ドックセンターでのがん確認数

がん部位	確認数(前年)
胃がん食道含む	8件(6件)
大腸がん	7件(7件)
乳がん	7件(6件)
肺がん	1件(3件)
子宮がん 高度異型含む	2件(2件)
前立腺がん	7件(5件)
合計	32件(29件)

総合病院 南生協病院 コープ健診・ドックセンター ご予約・お問合せ

電話：052-625-0489 平日▶10：00～16：30 土▶10：00～11：30

**介護職員(常勤・パート)募集中!**

勤務地：南医療生協の介護事業所のいずれかです。  
内容：老健・グループホーム・ヘルパーステーションなどでの募集です。  
資格：介護福祉士・初任者研修(旧ヘルパー2級)等  
※無資格の方もご相談ください!

お問合せ：南医療生活協同組合 人事総務課  
TEL: 052-625-0630

**看護師・助産師(常勤・パート)募集中!**

勤務地：総合病院南生協病院・かなめ病院  
訪問看護ステーション  
内容：病棟看護・救急看護・手術室看護・訪問看護など  
様々な分野で募集しています。  
カムバック研修も随時開催しています。

お問合せ：南医療生活協同組合 人事総務課  
TEL: 052-625-0630

コロナ禍で、あなたを待っている  
ご高齢の方がいます

**ケアマネジャー大募集**

南医療生協の地域の組合員と  
ともにつくるケアプランはちがいます!  
やりがいがあります! 働きがいがあります!  
お問合せ 人事総務課 052-625-0630

一地域と職場で「みんなで1000人職員紹介運動」を広げよう

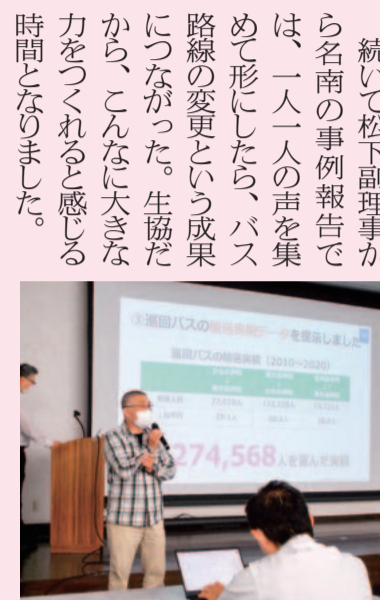
**第26回 まざりあい10万人会議**  
**私の未来について考えよう**  
**在宅サービスってどんなもの？**  
**かんたきって知ってりゃすか？&市バス奮戦記**

参加者64人、理事長が「人生の最期を『子の家』で迎えるのは嫌」という調査結果がある」と報告した事に、多くの人が共感した事からスタートしました。

看護小規模多機能ホームについては、所長就任予定の末吉看護師と、桃山診療所の皆さんから報告がありました。「かんたきは、かんどうする、たかさんの、きのう」と覚えてね、との事でした。看護機では、「訪問看護」「訪問介護」「通い（デイサービス）」「泊り（ショートステイ）」の4つのサービスを一つの事業所が提供します。慣れた場所、慣れた人がこれらのサービスを提供するので、利用者も安心できることがわかりました。



かんたきを紹介した皆さん。左から2人目新所長の末吉看護師



市バス路線変更の取り組みについて報告した松下副理事長

5月21日

**第27回まざりあい10万人会議**  
 テーマ：21年度振り返りと22年度方針のおしらせ  
 健診を受けようの案内と健診料の紹介  
 日時：6月18日（土） 14:00～16:30  
 場所：健診・フィットネスセンター3階

**糸を繋ぐ 人が繋がり 地域も繋がる**  
 高東ブロック 中村 靖子

まちづくり交流会の出会  
 いから、国際芸術祭「あ  
 ち2022」有松地区会場  
 で開催される、有松手芸室  
 に参加することになりまし  
 た。

行う内容は、作品制作の  
 要となる、絞りで使用され  
 た括の糸を繋ぎ、糸玉にし  
 ます。

現在は、おたがいさまの  
 家や介護や看護の各事業所  
 として支部での班活動  
 動などほとんど参加  
 者が増えています。

皆で集まり楽しく  
 糸玉作りをしていた  
 ら「これって班活動  
 になるよね」と新  
 班が出来たり、「こ  
 の糸玉が、どんな作  
 品になるのか見に行  
 きたいね」と芸術  
 祭開催に合わせ有松  
 散策企画を考えたり  
 と、糸を繋いでいた



【お問い合わせ】  
 052-625-0650  
 地域ささえあいセンター

**そのうち学校**  
 今年度のスローガン  
 つながって  
 感動いっぱい  
 学べば青春！  
 テーマ  
 協育って楽しい！

そのうち学校は、「受講  
 するよ！事つくめ」とよ  
 く言われます。その中でも  
 「友達が増える」という声  
 が一番多いです。昨年の第  
 一コースの受講者さんから  
 は「何十年ぶりに子どもた  
 ちと花火などをして楽し  
 み、昔のことが思い出され  
 ました。こうした機会を多  
 く持ち、子どもたちにいい  
 思い出をたくさん作ってほ  
 しい」という声が寄せられ  
 ました。他にも「違う地域  
 の人とも仲良くなれる」「職  
 員も参加しているの、職  
 員とも仲良くなれる」「若  
 い人からスマホの操作方法



を教えるらしい係（ライン）の音が寄せられています。

**班づくり班会開催月間**

豊明市役所長寿課がお勧めのポールウォーキング体験会を開催しました。足腰がちよつと弱った方や背筋が曲がってきた方にはお勧めで普通に歩くより少し大股になりカロリーUPになるそうです。当日は、経験者・初心者賑わって体験しました。ポールを購入する人もあり、「じゃあ、毎月開催しよう」と新班登録をしました。



**新班誕生！**  
**ポールウォーキング班**  
 豊明南東・豊明南西支部 川津 昭美

**ヘルスアップカレッジ班会をつくりませんか？**

ヘルスアップカレッジとは？  
 南生協のケンケンサイクル（健診・健康チェック・健康づくり）運動の学びと体験を行ないます。地域の健康づくり活動をひろげながら楽しく参加できる企画です。

専門家が全力でサポートします！

フレイルを予防する健康づくり班会をひろげて、コロナに負けないからだづくりに取り組みながら各地域で班づくりが進んでいます。班会として取り組む地域が増えております。ぜひご参加ください。



フィットネスクラブ wish マネージャー 健康運動指導士 加藤 真裕  
 南生協病院 作業療法士 武藤 崇生

体験期間：2022年6月～11月  
 学校開催日：毎月第3水曜日 14時～15時半  
 受講料：1人1800円（6回分）  
 学ぶ方法：YouTubeを使ったオンライン講座

配信日時	内容
6月15日（水）	実践：体力チェック1回目 →体力がアップする3つの運動を続けます
7月20日（水）	学習：健診の大切さ 「7月の運動」 1ヶ月続けます 運動：あなたのカラダスイッチ ON！ 「柔軟性」
8月17日（水）	学習：健康チェック（便） 「8月の運動」 1ヶ月続けます 運動：チカラの入れ方を覚えよう 「自分の力を引き出す運動方法」

→9月以降の日程は健康の友7月号でお知らせいたします。  
 お問い合わせ＝052-625-0650

会場一覧（5月14日現在）  
 〈事業所〉  
 星崎診療所、南生協病院、のんびり村、桃山診療所、たから診療所、富木島診療所、よつて横丁  
 〈おたがいさまの家〉  
 みなあん、ほっと、あいあい、さるなかとんな toto、りあん  
 〈班会〉  
 南陵公民館（常滑南・北支部）  
 雁宿ホール（半田中支部）  
 館区民会館（豊明南西支部）  
 知多市ふれあいプラザ（知多市ブロック）  
 各ブロック支部にお問い合わせ下さい  
 班のメンバーやお友達などでご参加ください。

**まちづくりの核に**  
**名南防災くらし連絡会**  
 千鳥南支部 松下 繁行

6回の防災シンポジウムを重ねたこと、まちづくり交流会や、みなあんまつり、いろいろな方々との交流を深めたことで、この街で災害にも強く、安心して暮らせるような町にしたい。この思いでこの連絡会ができました。

研究者・高齢者施設・福祉施設・3学区の区政協力委員会・行政・企業等、様々な方々で立ち上げ、おたがいさまの家みなあんが事務局となり、ここの月1回の連絡会や夜のサロンで、みんなで町を熱く語っています。

5月14日に、特別養護老人ホームはるかにて第1回名南防災と文化の集いの開催にきつきました。交流から、連携、連帯へ南医療生協が接ぎ母となり、おたがいさまの優しいまちづくりの核として、進めていきます。



きっかけとなった、伊勢湾台風60年実行委員会の皆様 会場となった大同大学にて

**「へーそうなの？」「知らんかった！」**  
**「健康の友」の読みあわせ**

豊明南西支部 安藤 雅子

豊明南西支部の運営会議のレジュマは支部長が作ってきます。第一番目の議題は「健康の友」の読みあわせ。もう2年は続いていて今では、マイ新聞持参があたりまえ！1面から始まり病院や地域の話題で盛り上がりします。「地域連携して何やるの？」、「研修医6人も入職したの。」「10万人会議豊明のいづくも載ったんだよね！」と事業所のない我が地域では、情報は健康の友でガッツリ得ています。その中で9人中7人が3年続けてそのうち学校に入校し、協同を学んでいます。

南医療生協の目指すささえあいのまちづくりは新聞を読みあわせることで自然と自分達の目標になり組合員活動の前進につながっていると確信しています。



**住み慣れた地域での生活を支えます!!**  
 南医療生協

小規模多機能ホームみんなのざいしよ  
 管理者 吉本 真也

小規模多機能ホームをご存知ですか？  
 「通い・訪問・宿泊」を一つの事業所で柔軟に対応できることが特徴です。  
 顔なじみの職員が様々な支援を提供できるため、利用者様も安心して支援を受けることができます。みんなのざいしよのこだわり

は、手作りの食事です。毎日利用者様と一緒に楽しく食事作りを行っています。  
 また、散歩・お寺巡り・季節を感じる外出なども行い、体力作りにも力を入れています。職員は、利用者様が少しでも長く住みながら自宅で生活できるようにと考えて支援を提供してい



こだわりはみんなで作る食事

# おしらせ

お問合せ：地域ささえあいセンター  
052-625-0650

※新型コロナウイルスの感染状況によって中止又は変更の可能性があります。

## 6月の予定

8:00~12:00	だんらん市	南生協病院敷地内
4日(土) 9:30~15:30	地球の子マルシェ	南生協病院敷地内
14:00~	「そのうち学校」開講式	健診・フィットネスセンター3階会議室
13日(月) 13:30~15:00	くらまち学習会 「地域と行政が取り組んで誕生した市バス路線開通までの取り組み」	健診・フィットネスセンター3階会議室
18日(土) 14:00~16:30	まざりあい10万人会議	健診・フィットネスセンター3階会議室
26日(日) 9:30~12:30	第60回南医療生活協同組合通常総代会	健診・フィットネスセンター3階会議室

## 7月の予定

2日(土) 8:00~12:00	だんらん市	南生協病院敷地内
9:30~15:30	地球の子マルシェ	南生協病院敷地内
11日(月) 13:30~15:00	くらまち学習会	健診・フィットネスセンター3階会議室
16日(土) 14:00~16:30	まざりあい10万人会議	健診・フィットネスセンター3階会議室

## 毎週の行事

毎週木曜日	10:00~13:00	みどりオーガニックマーケット	南生協病院敷地内
-------	-------------	----------------	----------

### ■ヨコのカギ

- 1 いんちきのこと
- 4 雨の日は高いですね
- 7 絡まりながらぐんぐんと伸びていきます
- 8 ……入りかと思われた難事件が解決しました
- 10 すりむいた。…傷
- 12 全勝力士に…が付く
- 13 市民への…攻撃は許せません
- 15 よい行い。…を積む
- 16 積もると山になる?
- 17 手紙に書き加えました
- 19 岸からは遠いです
- 20 ……先発はあの投手
- 22 物事をなしとげる力
- 25 四つの胃を持ちます
- 26 左側に両目があります
- 27 18、19歳も…です

# ザクロスワード

出題▶モロゾミ勝

1	2	3	4	5	6
	C		☂	A	
7		☺	8	9	
10		11	☺	12	☺
	13		14	☺	15
16		☺	17	18	☺
	☺	19		20	B
22	D	23		24	☺
26			☺	27	

答 A B C D E F

【問題】二重ワクの文字を、A~Fの順に並べてできる言葉は、なに?

■タテのカギ

- 1 俳句集「おらが春」といえば小林…
- 2 蝸牛って読めますか?
- 3 ジャックが登ったのは…の木
- 4 建物を建てる土地じめじめしますね
- 5 子どものような顔
- 6 二つで一組です
- 7 雨が上がっても忘れないでね
- 8 別れて住もうか
- 9 長野市、お寺といえは
- 10 6月第3日曜日
- 11 ……見、…代、…
- 12 ……正しくあいさつ
- 13 ……さんたん
- 14 ……の…は表
- 15 ……なく七…

4月号の答え

ウツキ	カンサイ
ンム	キミク
デパチカ	フラン
イン	ゲキリン
トツキ	ヨ
オマル	ウミ
ハイ	オミナエ
コムスビ	トコヤ

答オボロツキヨ  
(おぼろ月夜)

正解者の中から抽選で5人に図書カードを差し上げます。応募資格は本人組合員のみとさせていただきます。宛先：〒459-8016 名古屋市緑区南大高二丁目204番地 南医療生活協同組合地域ささえあいセンター

メ切り：6月30日(木)

クイズの解答の書き忘れがないかご確認を！

8面の投書欄の方にも図書カードをさしあげます。ハガキには住所・氏名・組合員番号をお書きください。

☆応募総数 83通

☆当選者(敬称略)

天白区 林 美津子	南区 渡邊 幸子
東海市 蟹江 愛子	緑区 鈴木とも子
緑区 高見 茂	

# 2022年高校生医療体験のご案内

対象：医療系・介護系学校に進学を考えている高校3年生

日時：医師・看護師→7月26日(火) 10時~12時、14時~16時  
薬剤師・リハビリ・検査技師・介護職など  
→7月27日(水) 10時~12時

内容：AED体験、車いす体験、ミニ見学会など

※コロナ感染状況により企画内容を変更する場合がありますのでご了承ください

持ち物：筆記用具、動きやすい服装、健康アンケート

申込み受付後ご案内と合わせて送付します。

◎締め切り：6月15日(水)

定員になり次第、締め切らせていただきます

お申込み先：南医療生活協同組合人事総務課  
TEL052-625-0630 kyujin@minami.or.jp

## くらしまちづくり学習会 6月のご案内

### 地域と行政が取り組んで誕生した市バス路線 (要町からJR南大高駅) 開通までの取り組み

《新路線》 鳴海12 (主なバス停)

要町⇄鳴尾町⇄名鉄鳴海⇄緑区役所⇄JR南大高駅⇄簗池東⇄有松町口無池

南生協病院への巡回バスの廃止から1年3ヶ月。名南地域の住民と名古屋市で話し合いをすすめ、このたび既存路線の経路変更という形で、要町~JR南大高駅(経由)~有松町口無池のバス路線が誕生しました！南生協病院への受診やイベント参加など格段に便利になりました。

片道 210円。名古屋市の「敬老パス」が利用できます。

どのように取り組まれたのか、お話しして頂きます。

日時：6月13日(月) 13:30~15:00

場所：健診・フィットネスセンター 3階会議室D

講師：名南ブロック 理事

参加費：無料

お問い合わせ：くらしまちづくり委員会  
TEL：052-625-0650  
FAX：052-625-0653



## 理事会だより

- ◇ 4月30日(土) 35人中33人の出席で第31期第11回理事会を開催しました
- ◇ 主な内容
  - ① 運営委員会去就の承認を行ないました。総人数は現在688人。
  - ② 総代会準備の進捗確認をしました。
  - ③ 「班づくり・班会開催月間(6月~7月)」をどうすすめていくかで意見交換をしました。
  - ④ 5月1日付で外科部長に中澤俊之医師が就任しました。
  - ⑤ 豊明市住民主体型生活サポート事業「豊明市おたがいさまセンターちょっと推進会議」の四月期報告で、(ア)唐竹小学校廃校に伴い「共生交流プラザからっと」として新たにスタートするにあたり、ちょっと事務所が5月に移転することになりました。(イ)サポーターは27行政区すべてに配置、総数366人となりました。
  - ⑥ 労組と法人の間で26年ぶりに新しい労働協約を締結しました。
  - ⑦ 2021年度は219件のおたがいさまシートが出され組合員、職員が対応しました。

# 診察案内

## 南生協病院

052-625-0373(代表番号)  
救急対応は365日24時間  
行っています

当日の時間内は  
直接ご来院下さい

**午前**  
受付=8:30~11:30  
\*自動再来機受付  
=8:30~11:30  
診療開始=9:00~  
**夜間診療は  
休止中です**

**翌日以降の予約**  
052-625-0373  
月~金11:00~16:30  
土 11:00~12:30

**WEB予約**  
http://yoyaku.minami-hp.jp/  


\*診察券をお持ちでない方は、総合受付にて作成後ご利用ください

**健診・ドックセンター**  
予約・問合わせ  
052-625-0489  
※13時以降が  
つながりやすいです  
平日10:00~16:30  
土 10:00~11:30  
予約が可能な期間は  
**9月末まで**  
(最長4ヶ月)

		月	火	水	木	金	土	
内 科	午前 予約制	一般内科	牛田234 橋詰134 頼田123	野田124 堀内 松井134	長田1235 野田1345 頼田1245 脇田	内科医師 松井3 早川	奥村 橋詰 高橋 樋口24 松井123	交代制
		消化器科	古松	長江(肝臓) 奥村234	古松	牛田	長江(肝臓)	古松2 長江3
		循環器科	高柳	喜多村 水野 沢田	喜多村 沢田	喜多村 水野 高柳	喜多村	
		呼吸器科	長田	早川	諏訪	諏訪 慢性呼吸器外来	諏訪	諏訪3 長田4
		糖尿病科		橋詰123 石井	石井 石黒	柴田 石井	石井	
		腎内科		腹膜透析外来13	代務医師			
	神経内科		中野	高橋春	もくの 奈野謙			
午後	専門内科 予約制	喜多村(循環器科) 長江(緩和ケア外来) 水野(循環器科) 石黒(糖尿病科) 腹膜透析外来13	柴田(糖尿病/血液内科)135 諏訪(呼吸器科) 高橋春(神経内科) 膠原病外来 入山(血液内科) 佐藤元	石黒(糖尿病科) ペースメーカー外来13 緩和ケア外来245 加藤(血液内科) 小川(循環器)				
外 科	午前	築山(消化器)	長谷川誠(消化器)	築山(消化器)	板津 長谷川誠(消化器・肛門)	外科医師	交代制134	
	午前 予約制	宮崎慶(乳腺) 中澤俊(消化器)		中澤俊(消化器) 矢吹(乳腺)	矢吹(乳腺)124 静脈瘤外来	矢吹(乳腺) 高木(腹腔鏡)		
	午後 予約制			静脈瘤外来	水谷和(肛門)24	須田(呼吸器外科)		
脳神経外科	午前	武藤	中原	安達	中江	盛岡	中原2 渡邊1 盛岡34	
整 形 外 科	午前	加藤 菱田 藤田	山田 元田	山田 尾池 整形非常勤医師	元田 尾池 河邊 今井(*予約制)135	池田 松永 整形外科医師	整形外科医師 脊椎外来13	
	午後 予約制	リウマチ特診 今井	リウマチ特診 池田	リウマチ特診 今井	骨粗鬆症外来13 脊椎外来24	リウマチ特診 今井		
皮 膚 科	午前	南部 徳住	南部 徳住	南部	南部2345 徳住	南部234 徳住	皮膚科一般	
	午後・土曜は予約制	午後	皮膚科一般 徳住		皮膚科一般			
泌 尿 器 科	午前	全並	鉛本	鉛本	鉛本	友澤	日下24 鉛本3	
耳 鼻 咽 喉 科	午前	山中 横井	川出 近藤	岸本2345 稲福13	内田 坂倉	川出 浅井234	車 山中124	
	午後 予約制	午後	山中	川出	岸本2345			
眼 科	午前	長谷川佳 眼科医師	二村 代務医師	二村	二村 太田	二村123 代務医師	代務医師123	
	午後		二村(特殊検査)		二村(特殊検査)			
小 児 科	午前	坂田 野口	増田 山本知	坂田 久松245 宮村13	山本節 久松	増田 水谷	山本知 伊藤 増田13 坂田24 堀江重(発達相談)2	
	午後 予約制	予防接種	予防接種 野口(腎臓外来)13	長田(16才以上神経外来)24 石川(神経外来)24	坂田(赤ちゃん外来) 宮村(赤ちゃん外来)	増田(アレルギー) 齋藤(小児心臓外来)234		
産 婦 人 科	午前	西川234 宮村	石井 田中勤 内村	西川 宮村	宮村 田中勤 松本	石井 西川	交代制 田中勤(思春期外来)	

(注) ※医師名のあとの数字は第〇何曜日の数字です。担当医師が変更となる場合があります。ご了承下さい。日曜・祝日は休診です。

えきまえ歯科(よってって横丁2階)052-626-1720

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00~11:00	○	○	○	○	○	○
13:00~16:00	○	○	○	○	○	△
17:00~20:00	△	△	○	△	○	△

みなみ歯科(南区鳴浜町) 052-611-4253

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00~11:30	○	○	○	○	○	○
13:00~16:00	○	○	△	○	○	△
17:00~20:00	△	△	○	△	○	△

ひまわり歯科(知多市新知東町) 0562-54-3718

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00~11:30	○	△	○	△	○	○ (~12:00)
①12:30~15:30 ②13:00~16:30	②	①	往診	①	②	△
17:00~20:00	△	○	△	○	△	△

※問合せ・予約につきましては、各歯科の受付時間内にお電話ください。日曜・祝日は休診です。

受付時間		月	火	水	木	金	土
かなめ 病院 619-5320	8:50~11:30	神経内科		後藤	後藤	後藤	後藤24
		もの忘れ外来 <small>かみくに 紙谷</small>	神田	渡邊	<small>かみくに 紙谷</small>	神田	神田13
		一般内科	村瀬	土井	村瀬1245 <small>かみくに 紙谷</small> 3	代診	松田 松田13 土井4
		一般内科②				内科医師	
		専門内科		柴田 (糖尿病)		金野 (整形外来)	土井24 (胃カメラ)
毎週月曜日 午前	健診	もの忘れ検診をご希望の方は、かなめ病院までご連絡ください。					
星崎 診療所 821-9201	8:30~12:00	耳鼻咽喉科	喜多村眞		喜多村眞		喜多村眞
	8:30~12:00 (専門)	喜多村敬	内山 (血圧・循環器)	神田	津田	内山 (血圧・循環器) 山田	内山1 津田24 宮木3
	17:20~19:30	代務医		休診		内山	

受付時間		月	火	水	木	金	土
たから 診療所 611-1880	9:00~11:30	浦西	浦西	浦西 柴田13 長江24	浦西	浦西	長江1 松田24 古松3
	14:00~16:00			専門(予約のみ)			
	17:30~19:00					鈴木	
富木島 診療所 601-8521	8:45~12:00	大島 梅木	大島 梅木	大島 梅木	梅木	大島 梅木	大島13 水野13 梅木24
	16:30~19:00	梅木	大島3 梅木124	梅木	梅木	梅木	
桃山 診療所 876-8880	8:50~12:00	藤田 川嶋	藤田	石田	中澤	石田	太田13 中嶋24
	17:15~19:30	下野13 太田24		長崎 (糖尿病)		前田	
メンタル クリニック みなみ 626-1026	8:20~12:00	阪野	阪野 小林	伊井俊	阪野 伊井俊 小林	阪野	伊井俊 交代制

※メンタルクリニックみなみはよってって横丁2階にあります

# キラッと輝く

**班長さんは 思っていました**

5年ほど前に、東海市の児童館の母親クラブに入会して、横須賀支部の運営委員さんに出会いました。運営委員さんは、のんびり村でバザーを行う時、運営委員さんからLINEでのお知らせしていたそうです。班



今年1月下旬。横須賀支部の運営委員さんから、地域ささえあいセンターのセンター員に一通のメールがありました。「バザーをやりたいって言っているママさんと、のんびり村がうまく融合できるか一緒に考えて欲しいです」と。そこから、のんびり村の職員や東海市南ブロックの皆さんと、のんびり村で、どんな風に行っていくか相談していきまし

長さんは、そのLINEを見て、「バザーができるならフリーマーケットもできるのでは」と。

## のんびり村でフリーマーケット始めました！

東海市南ブロック 横須賀支部 はぴらぼ班

のんびり村で始めるきっかけは？

初めてのフリーマーケットは4月3日の「さくらまつり」でした。あ

いにくの雨模様。参加者が少なく、がっかりしましたが、4月30日、5月14日と回を重ねる毎に参加者も増えてきています。のんびり村の楽しく、アットホームな雰囲気が入っています。今後は、フリーマーケットやワークショップを、月1回程度開催していきたいと思えます。のんびり村に。ぜひ遊びに来てください。

【次回：6月11日(土)

9:00～14:00  
のんびり村にて開催予定

### CO-OP コープ フィットネスクラブ wish

【公式Instagram & Youtube で情報発信中】

皆さん、健康の友3月号のフィットネスクラブ wishの記事の中で、運動経験ゼロからハーフマラソンに初挑戦!!という方をご紹介しましたが覚えていらっしゃいますか？

結果…「完走できず(涙)」であれば、記事にせず、皆さんが忘れる日を待つところでしたが、2時間30分で見事に完走されました。素晴らしい!

すでに来年のフルマラソンに目標を上方修正してトレーニング継続中です。

さて、私たちは、この会員様のように「夢を叶える・結果に繋がる運動指導」を目指しておりますが、人の身体は千差万別、「悩みや目標と解決法」もそれぞれということになります。文書ではお伝えしづらい運動指導の内容や健康に関する情報を皆さんにご提供するツールとして、「Instagram」と「Youtube」を活用することとなりました。

Instagramでは、今後「夏休みキッズアスレチック短期教室」の先行予約を予定していますし、Youtubeではトレーニングに関する情報の発信もしていく予定です。wish 会員の方だけでなく、誰もがフォローやチャンネル登録しておいて損はありませんよ。

※Instagram、Youtubeともに「フィットネスクラブ wish」で検索して下さい

★会員募集中!!

本気で痛みを改善したいあなた、まず wish へご相談を!!

★お問合せ

フィットネスクラブ wish  
052-625-0500



### 組合員の作品コーナー



知多市 佐藤 栄さん



知多市 下村 幾子さん



知多市 児玉 孝子さん



大府市 森井 一夫さん



緑区 風 雅也さん



東浦町 松崎 孝則さん



東浦町 松崎 光江さん



知多市 横山 静江さん

## ヘルシークッキング

緑区栄養士連絡会  
管理栄養士  
竹川 良子

### 冷めても軟らかい “だし巻たまご”

朝食で筋肉の合成を!!!

夕食から朝食までの間は、たんぱく質の供給がないため筋肉の分解がすすんでいます。十分なたんぱく質を摂り、分解から合成へのスイッチを切り替えていきましょう。

#### 材料 (2人分)

- ★たまご 大3個
- ★だし …… 1/3カップ
- ★片栗粉 …… 小さじ2
- A ★うす口醤油 …… 小さじ1
- ★塩 …… ひとつまみ
- ★さとう …… 大さじ1/2 (好みで無しでもよい)
- ★油 …… 適量
- ★大根 …… 100g (片栗粉を入れるのがポイント)

#### ◆作り方

- 1 ボールに卵を割り入れ、卵白を切るようによく混ぜる。Aを入れ、さらによく混ぜる
- 2 卵焼き器に油をたっぷりとなじませ、中火にかけ、卵液を1/4程流し入れ火が通ったら端から巻く
- 3 あいた所に油をなじませ卵液を1/3入れ、火が通ったら端から巻く 同称して残りの卵液も焼く
- 4 ③を巻きすで巻き、輪ゴムでしっかりととめて冷ます
- 5 2～4口に切分け、皿に盛り大根おろしを添える。

#### 栄養価 (※1人分)

エネルギー 約180kcal  
たんぱく質 約10g

## 常勤医師・研修医 募集中!

専門かつ総合的な診療を行う  
“地域のかかりつけ病院”で  
はたらきませんか?  
病院見学・医師採用に関するご相談など、  
まずはお気軽にご連絡ください。



お問合せ：南生協病院 医局事務局 TEL:052-625-0373 Email:ikyoku-jimukyoku2@minami.or.jp

編集委員会より  
身近な出来事やご意見、作品(絵手紙・手作り品・写真など)募集しています。どしどしお寄せください。

久し振りに  
やろうかな!  
緑区 吉川 芙貴子  
手遊び・セッセッセー  
夏も近づくと八十八夜が懐かしいです。

市バスが通ったよ!  
中川区 大嶋 李恵子

組合員の  
投書欄