

健康の友

2023年4月号 No.663

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

- 2月の結果 ◆加入312人(年間目標8,000人) ◆増出資17,936千円(年間目標4億円)
◆班会開催382班(のべ654回) ◆新班5班
- 2月末累計 ◆組合員数97,069人 ◆出資総額3,323,753,933円 ◆平均出資金34,241円
◆運営委員総数712名 ◆地域組織19ブロック 103支部

里山の
苗代桜
誇らしげ
(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/>

第32回 健康づくりフェスティバル

おたがいさまの健康づくり



藤田医科大学
下野洋平教授



実行委員長
石丸淳子さん

4年ぶりに全地域から集合!! 40分があっという間に過ぎた下野教授のがんの話

熱気ムンムン 楽しい企画

3月12日、4年ぶりに南生協病院、健診・フィットネスセンター棟、よってって横丁で大々的に第32回健康づくりフェスティバルを開催し、800人が参加しました。

今年のテーマは「取り戻そう心と身体の健康を」です。

全体会は健診・フィットネスセンター3階会場だけでは十分なスペースが確保できなかったため、2階の健診ドックセンター、よってって横丁と3カ所を映像でつなぐという初の取り組みを行いました。そして、石丸淳子実行委員長(長根台準備支部)の開会あいさつからスタートしました。

がんには負けない 健康づくり

記念講演では、藤田医科大学医学部生化学講座の下野洋平教授。先生の研究内容などとあわせて、「がん」がどのようにできるか、「がん」にならないためにはなど、難しい遺伝子の話も大変わかりやすく、時折笑いを交えて、あっという間の講演となりました。

参加者からは、「とてもわかりやすいお話でよかった」「年をとればそれだけがんになる可能性が高くなるのがわかった」「やっぱり生活習慣を整えること



知多半島南・北ブロックの企画
「心も健康お口も健康 みんなでわやわや全員集合! 手話付き童話読み聞かせとロングピロピロ」

健康づくり メニュー体験

全体会終了後は、各会場でブロックや事業所が取り組んでいる健康づくりメニューなどを体験型、分科会形式で参加者に紹介しました。どの会場も多くの人で溢れました。

体験企画では、検査課、薬剤科、歯科、研修医企画「体験!! バイバイ菌ゲム!!」が人気を集めました。白衣体験、子どもの体力チェック、フィットネススクラフ wish の「苦手な運動のワンポイントアドバイス」、栄養支援室の「必見!! タンパク、パクパク、スベ肌クイズ」、リハビリテーション科の「認知症予防

がん検診で 早期発見しよう

みんなで楽しく「身脳体操」も多くの参加者が集まりました。ヘルシーランチフェアも完売しました。また、加入12件、202万9千円の増資がありました。

新年度を迎え、「健診・人間ドック」のお誘い運動が、今年も始まります。南医療生協の健診・ドックセンターでは、例年30件ほどのがんを発見しています。毎年健診を受けてみえる方が多く、早期がんでの発見が多いという特徴があります。地域で、家族で声かけあって健診を受けましょう。

お願い

南医療生協の各事業所内では引き続きマスクの着用をお願いいたします。



読者のみなさんが幼児の頃に一番最初に覚えた草花は何だったのでしょうか。人それぞれにいろいろな草花が思い出せることと思います▼60年以上も前の話ですが私は伯母に連れられてヨモギ(蓬)の柔らかい葉を摘みにいったことを思い出します。尾張平野の田舎では正月を迎える為に年末に餅つき、ヨモギ餅をつくことも習慣としてありました。祖父母は「体に良い餅だ」と言ってますのでした。独特の強い臭いがあった子どもには余り人気がなかったように思います▼ヨモギは世界にもありますが、日本には在来種として約30種類程あるといわれています。日本と世界でヨモギは薬として活用されています。その効果・効用は腰痛、神経痛、痔の痛みにも効き、便秘や大腸がん予防、下剤、通経剤、回虫駆除、造血作用の促進、血液サラサラ効果もあり心臓病、高血圧予防にもなり、免疫力を高めて肌の健康を保つなど様々な用いられています。別名万葉草とも言われています▼散歩道でも時々このヨモギを見つけると幼児の頃を思い出します。ヨモギ餅をつく家がまだあるのだろうか。

長期住所不明組合員の脱退手続きに関する公告

2023年2月25日

南医療生活協同組合理事長 長江浩幸

2023年6月25日(日)開催予定の「第61回南医療生活協同組合通常総代会」において、南医療生活協同組合定款第10条第2項および『長期住所不明組合員の脱退手続きに関する規約』にもとづき、下記のとおり長期住所不明組合員の自由脱退の手続きを執行します。

記

1. 対象者は、5年間所在確認ができなかった方で、かつ該当支部地域でも確認できない組合員
2. 対象名簿は、南医療生協の各事業所（南生協病院・かなめ病院・星崎診療所・たから診療所・富木島診療所・桃山診療所）及び本部人事総務課に備え付け、閲覧に供します。
3. 閲覧期間は、2023年4月1日～4月30日まで
4. 長期住所不明組合員の自由脱退の報告は総代会においておこないません。
5. 総代会会場でも対象名簿の閲覧を行います。
6. 脱退手続き後に対象者の住所が確認された場合には、ただちに復活（再加入・出資金復活）の手続きを行います。

以上

2023年度南医療生活協同組合通常総代会 役員選任に関する公告

2023年2月25日

南医療生活協同組合 理事長 長江浩幸

定款第20条、第21条及び「役員選任規約」にもとづき、2023年度の役員選任を下記のとおり実施します。

1、役員定数

- ①理事：38名（全体区18名・地域区20名）
- ②監事：4名（全体区4名）

2、役員選挙区及び選挙区定数

- <全体区> 理事：18名、 監事：4名
- <地域区> 理事：20名

- ①南区地区 (4名)
名南ブロック (1)、星崎ブロック(1)、たからブロック(1)、南区北ブロック (1)
- ②知多北部地区 (4名)
東海市北ブロック(1)、東海市南ブロック (1)、大府東浦ブロック(1)、知多市ブロック (1)
- ③知多南部地区 (2名)
知多半島北ブロック(1)、知多半島南ブロック (1)
- ④緑区南部地区 (5名)
有松東陵ブロック(1)、鳴海左京山ブロック (1)、豊明東郷ブロック(1)、大高東ブロック(1)、大高西ブロック(1)
- ⑤緑区北部地区 (3名)
桃山南ブロック(1)、桃山北ブロック(1)、天白ブロック(1)
- ⑥西三河地区 (1名)
西三河ブロック (1)
- ⑦県内その他 (1名)

3、任期

2023年度通常総代会から2025年度通常総代会まで

4、推薦希望を申し出る期間と受付方法

- ①地域区理事推薦希望申し出期間：2023年4月10日(月)～5月19日(金) 午前10時～午後4時まで（日曜・祝日を除く）
- ②受付方法：所定の用紙に記入の上、「区域別推薦委員会」にご提出ください。
- ③受付場所：南医療生活協同組合本部地域ささえあいセンター内（名古屋市緑区南大高2-204） 電話052-625-0650

以上

知って得する



小児の食物

アレルギーについて

南生協病院小児科 部長 増田 進

食物アレルギーのお子さんは増えていきます。30年ほど前には気管支喘息のお子さんが増え、10～20年前にはアトピー性皮膚炎がクローズアップされました。治療が進歩して、『治療』と『予防』の観点から薬が適切に使われることで、アレルギー症状を軽くする・治すことができました。

「一日でも早く生活の場に戻ることを念頭に退院支援に日々奮闘しています。が、入院を機に元の生活に戻れない現実もあります。食べられなくなった、一人で生活できなくなった等の「変化した自身」を認識するのはとても辛く、家族にも戸惑いが生じます。病気の再構築をする時、私たちが大切にすることは「本人の思いに寄り添うこと」です。家族が代弁せざるを得ない場合でも、本人ならば「こう望むだろう」という視点で考えていただけると心に心がけます。ご家族の「頭ではわかっていけるけど追いつかない心」に対しては、受容のプロセスを含めたアプローチを考えます。

また、家族や知人がいない方にはケアマネジャーやいます。いつか摂取できるようになるために、アレルギー食物の『完全除去を避ける』という考え方で、少量摂取するか、お菓子などの加工食品の摂取をお話することがあります。

食物アレルギーの予防も検討されています。以前は鶏卵摂取を遅らせるのがよいとされましたが、今では、スキンケアをしながら生後6ヶ月から鶏卵を少量から摂取すると発症を予防できるとされました。摂取して症状がでた場合には除去が必要ですが、最近、生後1～2ヶ月に粉ミルクを少量飲

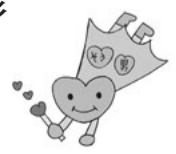


家族や大切な人へ

お伝えください

南生協病院退院支援看護師 別所 彩

職員から、今までの生きがいや信念、口癖などを聴き、その方の意志決定の支援につなげています。在宅チームの想いや考えが分断されることがなく病院チームへバトンパスがされるよう、在職員から、今までの生きがいや信念、口癖などを聴き、その方の意志決定の支援につなげています。在宅チームの想いや考えが分断されることがなく病院チームへバトンパスがされるよう、在



法律相談 Q & A

遺産はいらないけれど、借金も相続したくない

Q 私は幼い頃に父を亡くし、父方の祖母とは長い間連絡を取っていなかったのですが、先日、叔母（父の妹）から突然連絡がきて、私の父方祖父が亡くなったことを知りました。私にも相続権があるのでしょうか。

A 相続人になるはずだったお父さんが亡くなっているのだから、孫であるあなたには、お父さんに代わって相続する権利があります。

Q 叔母からは「遺産はすべて叔母が取得し、借金もすべて叔母が相続する」という内容の遺産分割協議書にサインして欲しいと頼まれました。私としても借金さえ相続しなければよいので、サインしたのですが、これで問題ないですよね。

A 遺産分割協議書だけでは、借金の相続を免れることはできません。相続人だけで借金の相続を決めても、債権者（お金の貸し主）にはその取り決めに主張することはできないのです。

遺産はいらないけれど借金の相続もしたくないというのであれば、「相続放棄」の手続きしておくのが安全です。

Q 相続放棄の手続きはどうしたらできるのですか。

A 家庭裁判所に「私は、資産も負債も、全部相続しません」という内容の書面を提出する必要があります。相続人になったことを知った日から3ヶ月以内にしなければいけないので、注意して下さい。

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（4月・5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：4月11日(火)【会場①】 4月25日(火)【会場②】

5月9日(火)【会場①】 5月23日(火)【会場①】

いずれも14：00～16：00のうち30分間。

会場：①コープ健診・フィットネスセンター1階会議室
②コープ健診・フィットネスセンター3階会議室
4、5月は会場が異なりますのでご注意ください
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

健診・ドックセンター

いくつになっても、将来をあきらめない

自分らしく生きるための健康診断を

健診・フィットネスセンター
統括マネージャー 河内 裕子

心がうきうきする春です。春に何かを始めませんか？人生100年時代です。今が80歳だとしたらあと20年、今が60歳だとしたらあと40年、最後まで自分らしく生きられるためにも、病気の早期発見・早期治療が大切です。

「もう年だからいいわ」と、ご自身の可能性や将来をあきらめていませんか？
「だいたいこのころで、どこかで」
「もう年だからいいわ」と、ご自身の可能性や将来をあきらめていませんか？

私たちが自分の可能性をあきらめている間に、がんの始まりはもれなく私たちの体の中で生まれては消え、消えなかったがんが少しずつ大きくなっていきます。産婦人科や外科の医師は、「手術の医療技術が進み体への負担が軽減されていますので、いくつになっても手術をすることができ、できれば早く見つけることが大事です」と、がん検診をおすすめしています。

【子宮がん・乳がん・胃がん検診体制】

	月	火	水	木	金	土
子宮がん検診	樋口	山岸	樋口・垣添	(垣添)	樋口	×
乳がん触診	板津	板津	板津	中澤ま	中澤ま	×
マンモグラフィ撮影	○	○	○	○	○	○
マンモエコー検査	○	○	○	○	○	○
胃カメラ	○	○	○	○	○	○
胃バリウム	○	○	○	○	○	○

*名古屋市民はワンコイン検診(各500円70才以上無料)、その他の料金は健診・ドックセンターへお問合せください。052-625-0489 (平日：10：00～16：30 土：10：00～11：30)

●子宮がんの樋口・垣添医師は女性 ()は6月から山岸医師(初代産婦人科部長)
●乳がんの中澤ま医師は女性 板津医師(初代外科部長)
●マンモグラフィ・エコーは女性技師が実施

*6月からは特定健診や企業健診が始まりますので組み合わせます。

「マスクの着用について」厚生労働省新型コロナウイルス感染症対策推進本部より、「マスク着用の考え方」の見直し等について(令和5年2月10日)の通知により、3月13日以降、日常生活でのマスク着用は個人判断できるように見解がなされました。

しかし、リスクの高い場面でのマスク着用が引き続き推奨されていること、病

南生協病院 だより

コロナ感染状況にあわせた 病院の運用について

南生協病院 事務次長 福澤 弘康

院の中は様々な疾患をお持ちのリスクの高い方が多数いることから、南生協病院内では、3月13日以降も引き続きマスクの着用をお願いいたします。

「外来の待合について」コロナ禍に突入後、外来待合室のイスはソーシャルディスタンスを維持できるように、貼紙をし、間隔をあけて着席をしてもらってき

常勤医師紹介 浅野 昌彦先生



1月に南生協病院に入職しました。専門分野は消化器疾患で、内科外来と地域包括ケア病棟を担当します。地域の皆様が安心して暮らせるように地域医療の充実に努めていきます。どうぞよろしくお願ひします。

診療科：内科 出身大学：名古屋大学 卒年：1980年 趣味・特技：囲碁

知って得する ワンポイント

電気代節約のコツ

地域さえあいいセンター 部長 南部 美幸

電気代節約のコツを長年電器屋を営まれた石濱幸弘さんにお聞きしました。

- コツ① 電気ポットは、常に一定の温度を保つ必要があるため、実はエアコン並みの電力が必要とされています。必要な時に沸かす電気ケトルタイプのほうが電気代は節約できます。
- コツ② エアコンはこまめにつけたり消したりするよりも、冷房の設定温度を28度と高めにしてつけておくことが電気代の節約にはいいですよ。
- コツ③ 電球や電灯は電力を大きく消費します。交換する時にLEDに変えるのがおすすめです。
- コツ④ 家のブレーカーの設定を見直すことで基本料金が少し下がります。
- コツ⑤ まずは、こまめに電気を消すこと。基本的なことですが、見えていないテレビは消す。何事もそこからです。

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

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、まずはお気軽にご相談ください。

ホームページ求人募集ページ▶

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

看護助手募集中(非常勤)

勤務地：総合病院 南生協病院
内容：病棟での看護補助業務
資格・経験問いません
お気軽にお問合せください。

お問合せ：人事総務課 052-625-0630

—地域と職場で「みんなで1000人職員紹介運動」を広げよう—

よって横丁へ入るべく、その後は「かかりやすい事業所になるために」では南生協病院と小規模おさぼりの報告があり、その後のグループワークで交流を深めました。



「ふらっとカムカム」でのがん哲学外来メディカルカフェふらっかムの紹介

第36回 まざりあい10万人会議 「ふらっとカムカムの紹介」と「かかりやすい事業所になるために」

3月18日

第37回まざりあい10万人会議

テーマ：「ようこそ南医療生協へ！ 1年目研修医紹介」「健診・ドックセンター 新しい機器の紹介と仲間・親子・家族でがん検診を受けてみませんか？」
日時：4月15日(土) 14:00~16:30
場所：健診・フィットネスセンター3階

また、グループワークの発表をされた学生の方は中学生の頃からよって横丁で勉強していたとお話もあり大いに盛り上がりま



たすくる東海みなみ 発足式・総会

2月25日、地域共生プラザカラットにてスマホ活用班会を開催し、15人が参加されました。

班会ひろば

動画を見ながら体操を実践

豊明・東郷ブロック



「そんなふうにするのね、よくわかったわ！」

講師は地域ささえあいセンター職員と南生協病院の看護師が担当し、普段使っているスマホと見比べながら教えていました。また「動画を見る方法がわかったので地域の班会でもやってみたい」と新たな班会が開催されそうです。

学びあった 地域共生社会の実現に向けて地域大交流会

常務理事 高木 順子



改革課題「タテワリ」の方向性

3月4日、第6回地域共生社会の実現に向けて地域大交流会を開催しました。南生協病院の会場と、サテライト会場と、職員・組合員、他法人や自治体の方を含め298人の参加がありました。厚労省から長久手市に出向している國信綾希さん（長久手市地域共生推進監）の講演では、人口減少社会において、人と人とのつながりの大切さなどこれからのあるべき社会を語っていただきました。

その後は共生社会の実現のために地域で活動する(株)LOVINGLOOK、ジブリの会、NPO法人コネクトスポット、(福)中央有鄰学院、南区社会福祉協議会、南生協病院検査科の実践報告がありました。そして、南医療生協の組合員が支部や班で取り組んでいることが共生社会の実現への一歩そのものであり、地域での班会やおたがいさま運動をさらに広げていきたいとの思いを新たにしました。

おたがいさま運動

たすくる東海みなみ 発足しました

東海市南ブロック 水野 礼子



知多市ブロックのみなさん、愛知用水神社でにっこり

2月23日に、生協のんびり村を拠点にしたボランティア組織、「たすくる東海みなみ」が発足しました。14年前、生協のんびり村が開設されたときに、ボランティア組織が結成されました。継続している草刈り班・体操班・村の保健室の他に新メンバーが加わり、体制を整えて、東海市南ブ



健康づくりフェスティバルでお披露目



—第32回健康づくりフェスティバル— がんばった実行委員会のみなさん

2023年度版 班会百科

※班会百科も販売中です！
お買い求めは地域ささえあいセンターまで
(1冊1000円)

発行：南医療生活協同組合 事務局(地域ささえあいセンター) TEL052-625-0650 FAX052-625-0653

健康づくり フェスティバル大盛況！

テーマ 取り戻そう心と身体を健康を！

4年ぶりに南生協病院で開催することとなりました。11月から始まった実行委員会で準備を重ね、毎回80人を超える参加者がありました。特に分科会の内容を検討する際には大盛り上がり。「新しい体操を広げていきたい」「人気の班会メニューを広げて新しい仲間をつくりたい」といった熱い思いが聞かれました。

当日は各分科会会場に30人ほどの参加者が集まり、多いところでは70人もの参加がありました。各地域で考えた健康づくりメニューがさらに広がり、班会開催のきっかけとなる取り組みとなりました。

2月23日、県内一を誇る知多の「梅の里・佐布里」の梅まつりにブロックの皆でウォーキングをしました。小雨に見舞われる中、ひまわり園や七曲公園に車を停めて、集合場所の梅林の高台の「愛知用水神社」まで歩きました。

6月開講 第13期受講生(2023年度)募集

年齢・経験 不問

協育でつながり、広がり、感動いっぱい！
基本コース、第2の人生大学、専門コースをそれぞれ開講します。基本コースの詳しい内容はコース毎に決めていきます。基本コースの参加費は、3,000円です。6月3日(土)14:00から健診・フィットネスセンター3階で行われる開講式がスタートになります。

基本の5コース	
1コース 班づくりでつながり	班会で始めてみよう！近所のつながり 発見・探検・深掘り 面倒くさいがクセになる
2コース つながってまちづくり	人と人とのつながりがまちづくりの第1歩！ 社福で可能性がひろがるまちづくり
3コース 南医療生協体験・探検	南医療生協の魅力は組合員と職員のつながり！ 出かけよう 新しいつながり発見に！
4コース おたがいさま運動	みて きいて やってみて 助け合うのは おもしろい
5コース 協同の医療・介護	なぜ医療・介護に「まちづくり」が必要なのか 参加してみよう わかるがね

2022年度「南医療生協 体験・探検コース」でキラキラ賞を受賞した知立支部の皆さんから、2月18日、まざりあい10万人会議で替え歌を素敵なコーラスで披露していただきました。今年度もみんなで楽しく学びましょう。
TEL052-625-0620 担当：長尾(ながお)

みなあんシャキッとしたいそう誕生!!

かなめ病院 リハビリテーション科

かなめ病院リハビリテーション科では、2023年度は名南地域での普及活動を中心に行っています。



みなあんシャキッとしたいそう 二次元コード

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。

4月の予定

1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
10日 (月)	13:30~15:00	くらまち学習会 「防犯のおはなし くらして気をつけること」 講師：弁護士 熊谷大輔さん 健診・フィットネスセンター3階会議室	
15日 (土)	14:00~16:30	まざりあい10万人会議 「ようこそ南医療生協へ！ 1年目研修医紹介と 健診・ドックセンター 新しい検査機器の紹介と 仲間・親子・家族でがん検診を受けてみませんか？」 健診・フィットネスセンター3階会議室	

5月の予定

6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
8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	
13日(土) 14日(日)		運営委員となかまのお泊り研修会 名古屋クラウンホテル	
20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 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

毎週の行事

ヨコのカギ

- あんなにかわいいのに漢字で「海豹」とは！
- 今年が統一……選の年
- 書籍を数える言葉
- 春はつらい！ ……症
- 尻……をこねる人
- 放射性元素の一つ
- テノールとバスの中間
- ビバルディのバイオリン協奏曲といえば
- 魚類の呼吸器官
- 岐阜県本巣市の……桜
- 永久凍土が広がる地帯
- ……メーカーはイギリスの賭け業者のこと
- 砂漠の乗り物
- まのぬけた失敗
- 眠い。……に襲われる
- 楽……なんて昔の話



1	2	3	4	5
6	A	7	8	D
9	10	11	12	
13	14	15	16	F
17	18	19	20	E
21	22	23	24	25
26		27		

答	A	B	C	D	E	F
---	---	---	---	---	---	---

- 24 22 2018 16 14 12 10 8 5 4 3 2 1
- 【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
- 潮干狩りといえば、獲物はこれ
 - 奈良、公園といえば、思いがけない重大な出来事
 - 景気が……に転じるのをみんなが待っている
 - トリコロールが国旗
 - 太公望は……をする人
 - 草木も眠るとい……
 - 投票日、……線の上の候補者にドキドキ
 - 未知を表す記号
 - ……の素人、……濡れ
 - 徳川家康が主人公の大河
 - ……が放送中です
 - 害虫を……する殺虫剤
 - ピアノの助数詞です

2月号の答え

ウ	グ	イ	ス	カ	シ	コ
シ	ロ	リ	ツ	シ	ユ	ン
ロ	ー	マ	ウ	ラ	ド	
バ	ン	ソ	ウ	サ	ル	
ハ	ル	シ	ン	カ	イ	
イ	シ	ヨ	ジ	ユ	ウ	
ク	ハ	ウ	チ	ウ	ド	
ク	ロ	イ	チ	ヨ	キ	ン

答：ソウシユンフ (早春賦)

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 南医療生協地域ささえあいセンター

◎メ切り：4月30日(日)

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 97通
- ☆当選者 (敬称略)
- | | | | |
|-----|-------|----|-------|
| 南区 | 伊藤はるみ | 緑区 | 柴田恵里子 |
| 瑞穂区 | 朝日啓子 | 南区 | 近藤満 |
| 常滑市 | 梶田由紀子 | | |

運営委員となかまのお泊り研修会

4年ぶりに実施

教育文化スポーツ活動委員会

コロナ禍で開催できなかった「運営委員となかまのお泊り研修会」。今年は4年ぶりに開催します。住んでいる地域や参加する班会をこえて、事業所の職員も一緒に楽しく交流できる、組合員みんなでつくり参加できる研修会です。

南医療生協がどんなまちづくりをめざしているか、地域ですすめている健康づくりやまちづくりの実践と一緒に体感しませんか？

日時：5月13日(土) 10:00 ~ 5月14日(日) 12:00
場所：名古屋クラウンホテル(地下鉄伏見駅から徒歩5分)
参加費：6,000円 (日帰り夕食交流会まで参加 5,500円)
日帰り 1,000円

組合員、どなたでも参加できます。
お問合せ：地域ささえあいセンター (052-625-0650)

第二回ヘルスアップカレッジ

〜ケンケンサポーター あなたもチャレンジ〜

健康づくり委員会

今回の注目ポイント

- 様々な観点からフレイルの内容を深掘りします
- 毎月、効率よく筋肉や関節の力が出せる運動のメニューをご紹介します！さらに公式LINEの発信もあります

学ぶ期間：6月~11月 第3水曜日：14:00~15:30

受講料：1人 1,800円(6回分、Wi-Fi代込み)

会場：健診・フィットネスセンター3階会議室

※後日YouTubeで視聴が可能

講師：リハビリ職員や医師など ※職員は変更になる可能性があります

申し込み：個人で班で、気の合うお友達と、いずれでもOK

詳細は健康の友5月号でお知らせします。

第61回通常総代会

オブザーバー(傍聴者)参加について

6月25日(日) 9:30~第61回通常総代会(会場：南生協病院)へのオブザーバー(傍聴)参加希望者は、「第61回通常総代会オブザーバー(傍聴)参加申込書」にご記入の上、地域ささえあいセンターに申込んで下さい。

◎申込期間：5月9日(火) 10:00 ~ 5月12日(金) 16:00

- オブザーバー(傍聴)は、組合員本人が対象です。
- 会場の座席数に限りがあり、希望人数が多い場合、調整させていただきます。
- 感染状況により、開催時間は変更となる場合がございます。

理事会だより

◇2月25日(土) 35人中35人の出席で第31期第22回理事会を開催しました。

◇主な内容

- ①設備投資でかなめ病院の空調機買替え、法人のコンピュータ端末機300台の買替えを承認しました。
- ②職員へのインフレ特別手当支給を承認しました。
- ③世話人さんへの「健康づくり支援補助券」の発行を確認しました。
- ④くらしまちづくり委員会より、今まで集めた募金から、被爆者支援、トルコ・シリア地震ユニセフ支援、ウクライナユニセフ支援などに配分することを確認しました。
- ⑤トルコ・シリア地震ユニセフ支援募金を、地域や職場で8月末まで取り組むことを確認しました。
- ⑥総代会の必要な手続きについて確認しました。
- ⑦2月にブラジル「サン・カルロス連邦大学」から2名の訪問があり病院見学と交流を行ないました。
- ⑧労組からの「2023年度春闘回答要求書」への理事会回答を確認しました。

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/
QRコード

*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
7月末まで
(最長4ヶ月)

Main table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土) and rows for various medical departments (内科, 外科, etc.) listing doctors and appointment status.

(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

Table showing reception hours (受付時間) for 052-626-1720 across days of the week.

みなみ歯科(南区鳴浜町) 052-611-4253

Table showing reception hours (受付時間) for 052-611-4253 across days of the week.

ひまわり歯科(知多市新知東町) 0562-54-3718

Table showing reception hours (受付時間) for 0562-54-3718 across days of the week.

※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。(予約制)

Table for かなめ病院 (619-5320) showing reception hours and doctor schedules for various departments.

Table for 星崎診療所 (821-9201) showing reception hours and doctor schedules for various departments.

※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

南生協病院に入職して約1年。前職は医療機関にて栄養・運動指導に携わっていましたが、「もっと臨床を学びたい」「地域の方に貢献する仕事をしたい」という思いから当院に転職しました。

①入院患者の栄養管理
②栄養指導
③フィットネスクラブにて



地域の方に貢献する仕事をしたい

南生協病院 栄養支援室 大宮 枝里子さん

食事相談
④班会の講師活動等様々です。

特に④は他院で経験できない貴重な仕事内容です。野菜のとり方、認知症予防、腸活などのお話や、調理実習・レシピ作成など色々な依頼があります。「良い話が聞けた!」とお声を頂いた時は最高にやりがいを感じ瞬間です。

時には、組合員さんからの鋭い質問に答えられず、自身の知識不足を痛感する

事も多々あります。しかし班会活動を通して、皆さんの食事に対する思いや悩みなどを聞く事で、その学びが栄養指導にも活かされています。

組合員さんに学んで頂くだけでなく、私自身絶好の学びの場でもあります。

今後も経験を積み、より楽しんで学んで頂ける内容をお伝えできたらと思います。食事に関して気になる話題がありましたら、気軽に班会をご依頼ください!

CO-OP コープ フィットネスクラブ wish

お任せください。健康への新しい一歩をwishで

健診・フィットネスセンター 統括マネージャー 河内 裕子

フィットネスクラブ wishは、「こうなりたい」「ああなりたい」というひとりひとりの「願い」や「希望」をかなえるために、組合員と職員の思いをこめて病院併設のフィットネスジムとして誕生させ、早13年が経ちました。現在、510余名の会員の皆様が、毎日汗を流しています。4月からは、これまで以上に「wish(願い)を叶えられるジム」となれますよう、「健康になりたい」「病気や障がいがあっても運動をしたい」「痛みから開放されたい」「やせたい」「年をとっても介護を受けたくない」などみなさんの願いを、トレーナーにお聴かせください。

トレーナーと南生協病院の理学療法士や管理栄養士が、みなさんの願いを共有し、健康づくりのお手伝いできるのが「wishの強み」です。この強みを活かすために、理学療法士や管理栄養士の体制を強化することになりましたので、運動や食事のお悩みをお気軽にご相談ください。まだ wish に足を踏み入れたことがない方、まずは見学におこしください。

春です、ご自身の健康への新しい一歩を踏み出してみませんか? お待ちしております。

お問合せ
052-625-0500
(木曜休業)

2010年4月の wish 開設からマネージャーを務めてまいりました、加藤が退職いたしました。お世話になりました。



ヘルシークッキング

緑区栄養士連絡会
南生協病院
栄養支援室
管理栄養士
深谷 英幸



きつねぎょうざ

◆作り方

- ①油揚げは半分に切っておく
- ②白菜は細切りにし、塩もみをして水気を絞り、にらは粗みじん切りにして、豚ひき肉、おろし生姜、塩、酒、片栗粉、ごま油を混ぜ合わせ、①に詰める
- ③②を平らに並べてならしてオーブントースターでこんがり焼く。
- ④斜めに切り、醤油、お酢、ラー油を合わせたタレを添える

材 料 (1人分)

- ★油揚げ.....4枚
- ★豚ひき肉.....100g
- ★白菜.....2枚
- ★にら.....100g(1束)
- ★おろし生姜.....少々
- ★塩.....小さじ1
- ★片栗粉.....小さじ1
- ★ごま油.....小さじ1
- ★醤油.....少々
- ★ラー油.....少々
- ★お酢.....少々

栄養価 (1人分)

エネルギー	約 195kcal
たんぱく質	約 9.4g
脂 質	約 14.5g
塩 分	約 1.0g

●ヘルシーなワンポイント●

- ・白菜を大きめに切ると食感が残っておいしくできます。油揚げは湯通しせず使用して下さい。
- ・こんがり焼くと美味しいですよ。

のびすくのみで「ひなまつり会」開催

子育て支援活動委員会



2月15日、「ひなまつり会」に、8組の親子が参加されました。親子でトイレットペーパーの芯に紙やシールで飾り付け、「ひな人形」を作りました。可愛いお顔のひな人形が完成しました。また、手話で「嬉しいひなまつり」を歌い、子どもたちも大喜び! 子育て支援活動委員会の委員や職員と一緒に交流会をしました。参加された方からは、同じくらいの年齢のことも達と関わることで、楽しく参加でき、相談もできたと好評でした。

組合員の作品コーナー

天白区 木田 正子さん

大府市 森井 一夫さん

東海市 垣内 満喜子さん

知多市 児玉 孝子さん

緑区 風 雅也さん



豊明市 浅海 真知子さん



豊明市 折り紙班会の皆さん

看護師・助産師 (常勤・パート)

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

募集中!