

健康の友

2023年5月号 No.664

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

- 3月の結果 ◆加入292人(年間目標8,000人) ◆増出資37,911千円(年間目標4億円)
◆班会開催456班(のべ857回) ◆新班12班
- 3月末累計 ◆組合員数97,197人 ◆出資総額3,333,581,590円 ◆平均出資金34,297円
◆運営委員総数716名 ◆地域組織19ブロック 103支部

草むらに
ねじりばな
おどりけり
(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/>



人がつながる 楽しさひろがる!



ペットボトルと氷水を使い、二酸化炭素が発生する実験に夢中の子もたち

い出来事でした。ピザも力も大変おしいです。

長根台準備支部が 支部へ昇格

2019年3月から長根台準備支部として活動してました。今般、4月13日、支部へ昇格しました。

「これまではコロナが流行してなかなか班活動ができませんでした。少し落ち着いてきたこれからは、歌声サロン班会、ポッチャとマーじゃん班会、健康チェックなどの活動に活発に取り組んでいきたいと思います」と梶浦支部長の力強い言葉がありました。

新年度も 支部総会で交流

4月、5月は支部総会の時期です。今般は南医療生協の第11次長期計画(案)の概要も討議されます。これまでの「なおよす医療から、地域でなおよす医療へ」に取り組んできた到達を踏まえ、多世代、多文化がまざりあうくらしの安心、地域の安心、地域まるごと健康づくりがひろがるまちづくり運動を提案して

班会いろいろ多世代の自然なまざりあい

のんびり村を会場に「まなぶくの会」はカレーとナンを作る企画を、「あんぱんまま」と「アムールDE庶務課」はピザ作りと子ども向けSDGsのお話の班会をそれぞれ3月26日に予定してました。同日に開催するならば、と合同で班会を開催しました。

当日はシェフの特製カレーに、各々が自分の食べた具沢山のものを作り、東海市の組合員さんたちにピザ釜で焼いていただきました。SDGsは地球温暖化の話から(東山動物園に北極クマがいなくなった話など)二酸化炭素の発生実験、手作りの鉄道模型は手動で発電するもので、子どもたちに大人気でした。

強い雨の降る日でしたが、全体で大人30人・小学生20人・幼児9人の参加となりました。加入2件、積み立て増資6件、一括増資4件、新班2班できました。新年度に合わせ、新たに子どもさんの名義で積立を始めていただけの方がみえたことは嬉しい出来事でした。ピザも力も大変おしいです。

スマホ活用班会でも新しい出会いが広がる

4月8日、桜田準備支部で行った「スマホ教えあい班会」の参加者は5人でした。でも、なんと、そのうちの4人は初めて南医療生協の活動に参加される方々でした。この日はLINEの友達登録の方法を練習しました。

同日に行われた中割・次子支部では、「まだスマホを持っていない」という方が「スマホってどんな事ができるのかしら」と興味を持って班会初参加。新しいつながりがひろがります。

3月30日に名南ブロックでは「スマホサロン」を開催。27人が参加。今後も大人数での開催になりそうなので、今般は定例開催にして、大同大学の院生さんや愛知学院大学の学生さんが応援に来てくれる予定になったそうです。若い人とのつながりが広がる予感にワクワクしますね。

このほか各地でもスマホ活用班会で新しい出会いが広がっています。スマホの得意な人もそうでない人も、スマホにあまり興味のない人も、是非ご参加ください。



読者の皆さんは元号と西暦の使い方で不便利を感じたことはありませんか。筆者は契約書などで「これは元号で書いて」と言われると「今は令和何年でしたか?」と確認の意味も込めて聞くことが常である▼二月中旬に日本年金機構に西暦使用を市民グループが求めたとの報道がありました。年金機構は元号しか使用しないために先々の年を表記する時に存在しない年が登場する場合があります。国際化社会の中で外国人居住者が増えています。窓口でのとまどいが想像できます。西暦を使えば矛盾は生じませ

ん▼そもそも元号法という法律は「元号は、政令で定める」元号は、皇位の継承があった場合に限り改める「二つの条文しかなく、元号を使うべし」という定めはありません▼1987年当時の中曽根首相は「公的機関が元号を使用すべき憲法上の義務はない」「一般に元号の使用を強制する法令は存在しない」と断言しています。2019年当時の菅官房長官は「西暦で記入したものを受け付けられない」と会見で述べています。ならば年金機構などの元号しか受け付けられない姿勢はぜひ改めてほしい。



医療活動紹介

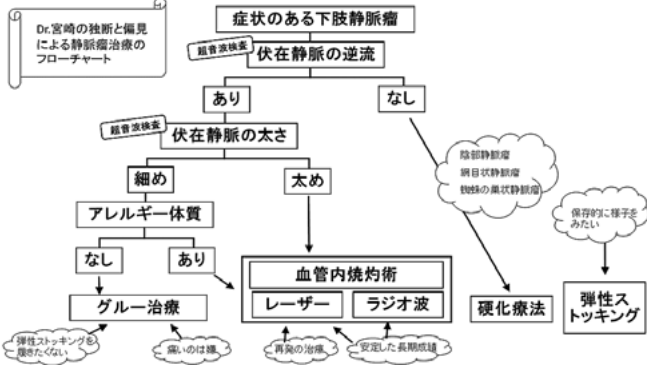
下肢静脈瘤の治療

南生協病院 外科医師 宮崎 慶子

組合員の皆さん、こんにちは。草木の緑が目にもふしかなり、草木も人間も活動が増える季節になりました。

南生協病院では最先端の下肢静脈瘤治療を行っています。下肢静脈瘤でお悩みの方は受診してみませんか。

最近、下肢静脈瘤の治療は体に負担の少ない治療法が開発され、保険適用となりました。以前は根治術をするのに1週間の入院が必要でしたが、今は日帰り30分の手術で治療できます。傷も痛みもほとんどありません。新しい治療法は幾つかあるので、どんな治療がいいのだろうと困っ



静脈瘤外来（完全予約制）水曜日は午後、木曜日は午前 担当 脈管専門医 宮崎 慶子

※脈管専門医とは…専門的立場から動脈、静脈、リンパ管などの脈管診療に従事する医師

ていらっしやる方もいると思います。そこで静脈瘤治療の

まず初めに、静脈瘤は良性疾患で、症状がなければ放っておいても大丈夫だという事を念頭に置いて下さい。症状があり治療を考える場合にフローチャートに沿って進みます。南生協病院では必ずこの治療法に対応しています。矢印通りでなくても良い場合もあるのでご相談下さい。

知って得する ワンポイント 魚

栄養面から見る認知症予防

南生協病院 栄養支援室 管理栄養士 深谷 英幸



認知症の人は2025年に約700万人（高齢者の5人に1人）になると予測されています。認知症には生活が大きく関わっています。いろ

重要な栄養素はあります。「オメガ3系脂肪酸」について紹介させて頂きます。有名なのはDHA、EPAなど魚介類に多く含まれる多価不飽和脂肪酸です。「炎症を抑える作用」「酸化作用」「血栓を作りにくくする作用」があります。

我が国では魚介類の摂取量が年々減り続けています。青魚に多く含まれますが1週間

に2回程度魚を食べることが予防に繋がる研究もあります。サケやマグロなどにも多く含まれており刺身でなくても摂取できます。自分にあった食べ方を見つけましょう。

第61回通常総代会 総代名簿

A large table listing the names of representatives from various branches of the organization. The table is organized into columns for different regions and branches, with names listed under each heading.

法律相談 Q & A

その家族信託、ガイドラインに則っていますか？

- Q 私の父が認知症になりかけてきたので、先日聞いたセミナーの先生に家族信託（私が受託者）をお願いしようと思いますが、どうでしょうか。
- A 民事信託のことですね。その先生が民事信託業務に関するガイドラインをよく理解しており、それにのっとって行うなら良いと思います。
- Q ガイドラインがあるのですか。
- A 悪用された民事信託を無効とした裁判例の登場等をきっかけにして、民事信託の健全な発展のために、昨年末に日本弁護士連合会によって作られました。
- Q どんなことが定められていますか。
- A 例えば、民事信託組成の依頼者は委託者（あなたのケースではお父様）であって、受託者（あなた）ではないことなどです。現状、委託者のためというよりも、受託者となる子どものためのものと思える民事信託が散見されるためだと思われます。
- Q 委託者のためというより受託者のための民事信託ってどういう内容のものがありますか。
- A 例えば、受託者が受益者を変更できるとするもの、受託者が信託された不動産を担保に借金を自由にできるもの（信託目的との関係が不明）などを見たことがあります。こういうものは、将来紛争になる可能性を秘めていると感じます。依頼者は委託者であることを含め、ガイドラインののっとって信託を組成できる人をお願いしないと、結局は「こんなはずではなかった」となってしまうかもしれません。

弁護士：盛田 哲矢（弁護士法人あおば法律事務所）



法律相談のご案内（5月・6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：5月9日(火)【会場①】 5月23日(火)【会場①】
6月13日(火)【会場①】 6月27日(火)【会場②】

いずれも14：00～16：00のうち30分間。

会場：①南医療生協本部1階会議室
②健診・フィットネスセンター3階会議室
5、6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

南生協病院 だより

マイナ受付、対応しています

南生協病院 医事サービス課 山縣 知美

南生協病院では、マイナンバーカードによる保険証の資格確認を行っています。

マイナンバーカードを専用のカードリーダーにかざすことにより、保険証の資格確認が行えたり、医療・健診・薬剤情報の提供に同意されることで、診療で活用することが出来ます。

マイナンバーカードの読み取りは、受診の度に必要となります

（マイナンバーカードに健康保険証の情報を紐付けることも可能）
また、医療費に関しては、

カードリーダーの設置場所は、1階の総合案内と2階の外来受付（⑤）の2か所です。各科での受付を行う前にご利用ください。

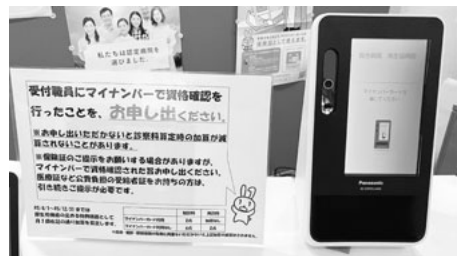
④画面の指示に従い、カードリーダーを取り出したら、お気軽に職員へお尋ねください。問合せ 052-625-0373

③過去の医療・健診・薬剤情報の提供へ同意をいただく

ご利用方法は、下記の通りです。
①カードリーダーへマイナンバーカードを入れる
②顔認証か暗証番号にて本人確認を行う



南生協病院1階総合案内



マイナンバーのカードリーダー

健診・ドックセンター

大切なのは早期発見

健診・ドックセンターにおける

部位別がん発見数の年変化

健診・ドックセンター センター長

(内科診察医) 高木 憲生

桜の開花・満開宣言を聞いたかと思えば、桜吹雪が舞い、いつの間にか葉桜へと移行し、毎年変わることなく季節は時を進めま

す。人は花を愛でる間も惜しみ、ただ忙しく走り廻るばかりです。できれば自然と親しみながら悠然と生き行きたいものです。

さて、表1の当センターのがん発見数を見ますと、胃がんから前立腺がんまで

同様増加傾向を認めます。けんしん受診者数はコロナの影響もあり、2019年から20年にかけて、やや減少したものの、21年にはほぼ回復しました。

おそらく、コロナ禍でけんしんを控えられた方、要精密検査の判定を受けながらも病院受診を見送った方も多かったのではないのでしょうか。しかし、突然発症するがんも多く、困惑される方が殆どです。

表1 がん発見数の年変化(健診・ドックセンター)

がん部位	2022年	2021年	2020年	2019年	2018年
胃がん・食道がん	13件	8件	6件	13件	4件
大腸がん	16件	7件	7件	7件	4件
乳がん	19件	7件	6件	13件	11件
肺がん	4件	1件	3件	3件	1件
子宮がん	3件	1件	1件	1件	1件
前立腺がん	8件	7件	5件	11件	2件
合計	63件	31件	28件	48件	23件

みなみちゃんの子育てひろば



子どもの状態をよくつかもう

子育て支援活動委員会

保育士 加川 麻悠

入園や入学、進級で環境が変わったお子さんも多いことでしょう。環境や生活の変化で、1ヶ月ぐらいいろい「行きたくない」と言っている、親としてどう接したらよいか困ることもあるかもしれません。

話し合ったり、体を休めたりして、自信をなくさないように励ましてあげることが大切です。日頃から、「寝起きはよいか?」「ご飯をしっかりと食べているか?」「排便の状態はよいか?」など、子どもの心身の状態をつかんで、安心して毎日が過ごせるように見守れるといいですね。



お問合せ・地域ささえあいセンター
052-625-0650

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!

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—

第11回ミドリアートフェスティバル

障がい者アート作品展2年連続受賞!!

メンタルクリニックみなみ 作業療法士 加藤 裕子

2023年度 初期臨床研修医のご紹介



田中 葵 (名古屋大学卒)
資格 珠算二段
趣味・特技 料理、テニス、プログラミング
ひとことコメント
料理が好きなので、地域の方々と一緒に健康維持のための食事について学びたいです。大学ではいわゆるAIについて少し学んだので、それを活かして何か簡単な体験ができるような機会を設けられたらと思います。よろしくお願いいたします。

細田 昇平 (埼玉医科大学卒)
趣味・特技 料理、散歩、旅行、音楽全般(聴く、歌う、奏でる)、バイオリン
ひとことコメント
私は学生時代から地域医療に興味があり、多くの勉強会に参加して参りました。そこでの経験を活かし、2年間の初期研修を、医師に必要な知識・技術・経験を得るだけではなく、地域の皆さんが医療を身近に感じ、いつまでも健康であるためのお手伝いができる医師になれるよう、研鑽を積みしたいと思います。

箕 みなみ (島根大学卒)
趣味・特技 運動得意・バレーボール・料理・ごはん大好き
ひとことコメント
暮らしと病院が密接に関わっているところが魅力的で、南生協病院を志望しました。生活するために必要な医療とは何か、考える力を養いたいと思います。私は自分の肩こりと腰痛のために、これからヨガや体操を勉強します! 笑

増田 浩之 (藤田医科大学卒)
趣味・特技 テニス・料理
ひとことコメント
患者さんは常に疾患を抱えているわけではなく、病気になる前も治療後も生活があります。医療を学び知識や技術をつけた上で、地域の方々の生活という面でも関わられたらと考えています。皆様、ご指導のほどよろしくお願いいたします。

佐藤 栄美 (京都市立医科大学卒)
趣味・特技 絵を描くこと(油彩・パステル・木炭など。)ミュージカル鑑賞・合唱(アルト)
ひとことコメント
南医療生協の一員となり皆様と関わりを持つことができることを、大変嬉しく思います。社会人として、医療者として、そして南医療生協の一員として、成長し貢献できるよう精進してまいります。よろしくお願いいたします。

初期臨床研修医(研修医)ってなあに?

国家試験に合格した医師は厚生労働省に指定された研修病院のなかで2年以上の臨床研修を受けないとはいけません。今回紹介した研修医は、基幹型臨床研修病院(研修医の研修施設として十分な施設・制度を保有している病院)として指定されている南生協病院で研修することを選んでくれた5名です。地域のみなさん、職員のみなさん、これから2年間よろしくお願いいたします!

~知って・楽しむ・語り合う~

運営委員となかまのお泊り研修会

仲間ふやし2割達成の場!

5月13日(土)10時~14日(日)~12時
4年ぶりに開催



会場:名古屋クラウンホテル 住所:名古屋市中区栄1丁目8-33 (地下鉄 伏見駅から徒歩5分)
参加費:6,000円 夕食交流会を含む日帰り参加5,500円 日帰り参加各日1,000円

住んでいる地域や事業所をこえて交流できます。班や支部でとりくんでいきたくなる南医療生協のとおきのおきのメニューを体験し、おたがいさまのまちづくりに活かしていきたいと思います。

主な企画内容

基調講演で協同の医療・介護・福祉・まちづくりをまるわかり
ブロック自慢ほら吹き大会/交流を深めみんなが元気になるグループ討論
夕食交流会 / 支部や班でとりくみたくなるテーマ別企画

お問合せ:教育文化スポーツ活動委員会 052-625-0650

そのうち学校 2023年度受講生募集!

第2の人生大学のご紹介

2023年度のスローガンは協育でつながり、広がり、感動いっぱい!です。基本のコース、第2の人生大学、専門コースをそれぞれ開講します。今月は第2の人生大学をご紹介します。定員のあるコースもありますので、お申込みはお早めをお願いします。第2の人生大学は6月3日(土)14時からの開講式がスタートになります。開講式の開催場所は健診・フィットネスセンター3階です。

社交ダンスコース

ダンスをしてみたい!
「正しく美しく」をモットーに楽しく練習しています。お気軽にどうぞ。

まつりめぐりコース

愛知県内の祭を楽しむだけじゃない。地元のまつり、それぞれの歴史、意味合いを探りに行きませんか?
「古くから今に伝わるまつりで知る 人のつながりを実感」

弁護士に学ぶ! 安心かしい生活者コース

何歳からでも学びは楽しい。
一緒に学べばもっと楽しい。

安心・子育てコース

学童期の子どもとの関わりを豊かにしたい方、一緒に学びましょう。

温故知新! わがまち再発見コース

埋もれた驚きの歴史、風土や史跡などを巡り、まちづくりのヒントを見つけましょう。

おいしい家庭料理コース

「美味しい」を仲間と一緒に作る幸せな時間
~フライパンで作る家庭料理・和洋中~

スマホでつながりコース★NEW★

スマホは便利。電話・メール・LINE...でも最初はみんな初心者。気軽にはじめよう。

052-625-0620 (担当:長尾)

心機一転! 桃山診療所発信!!

桃山診療所 事務長 水野 元和

2018年 桃山診療所 発信

MSP(桃山再生プロジェクト)として、スタートダッシュ集いで桃山を再生するために外壁塗装をして、雨漏りの心配のない診療所にしたいと訴え、そのために増資に取り組み2023年2月には600万円を超えました。3月19日、桃山診療所が桃色に心機一転お披露目されました。5月15日5周年



1年目研修医のみなさん

1年目研修医の紹介では今年入職の5名の研修医から個性あふれる自己紹介で会場も大盛り上がりでした。

第37回 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・ドックセンターの新しい機器紹介と仲間・親子でがん検診」

4月15日

は新規に導入した検査機器の動画と安心して検診を受けていただくための工夫をお知らせし、誘い合つての健診受診アピール、高木センター長からはがん予防の話からがん検診を受けた後に必要なことなどを紹介されました。

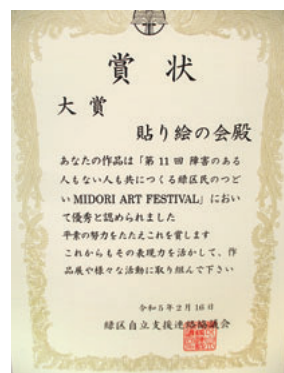


健診ドックセンター高木センター長のがん検診の現状の報告

第38回まざりあい10万人会議（予告）

テーマ：「ようこそ南医療生協へ！ 新しく入職された医師紹介」「助産所はあと産後ケアってご存じですか？」「社会福祉法人にできること」
日時：5月20日（土） 14:00~16:30
場所：健診・フィットネスセンター3階

の知恵集めをグループで楽しく交流しました。



り絵の会」の制作作品が、大賞を受賞しました！
会の方から、コメントをいただきました。「今回の受賞は嬉しい気持ちでいっぱいです。作品名は『駅』。モチーフは昔の原宿駅を選びました。コロナ禍で外出できず、旅行はもつてのほかだった昨年、何も気にせず思い切り旅行したい、駅



作品名「駅」 モチーフは昔の原宿駅
大賞作品はよって横丁2階に展示中です。みなみ風インスタグラムでも随時公開しています。個性豊かな作品を鑑賞してください。

レントゲン装置が一新！

星崎診療所 事務長 鈴木 徳章

2022年、移転して14年目を迎えた星崎診療所と老健あんきの設備の更新を目的に、リフレッシュ増資3000万円を集める取り組みを行ってきました。増出資をお願いする中で、「増出資をしたら本当にレントゲンは買ってくれるの？」という声をいただきました。その声をきっかけに、出資と運営への参加について丁寧に説明する機会にもなりました。その結果、星崎診療所からのお願いに對して、多くの皆さんに増出資にご協力いただきました。

躍していたもので、診療所移転と合わせ、移設されたものでした。今回支柱と撮影台、レントゲン撮影画像を確認するモニターも新しくなり、レントゲン装置一式が一新しました。



診療所での見学会の様子



きれいになった玄関先で記念撮影

名南ブロックでは昨年度83件のおたがいさまシートの対応を行ない、その多くを男塾で対応しました。気候がよくなるこの時期、多くの依頼があるのが「庭木の剪定」です。依頼を受けると下見を行ない、おたがいさまの家みなあんに男塾メンバーが集まり、作業日や参加者を確認し当日を迎えます。

4月のある日、今年度から南生協病院で初期研修を開始する研修医5名のみなさんも作業に参加しました。みなあんで男塾について説明後、本日の作業についで確認し、総勢15名で作業先のお宅へ出発。到着後分担任して作業にあたりました。研修医より「（剪定ばさみで）太い枝を切るコツは？」と聞かれ、「てこの要領で切ると切りやすい」と伝えるなど、作業を通じて交流が深まりました。約30分で作業を終了、切り取った枝木はゴミ袋9袋分になりました。研修医のみなさんと一緒に作業ができ、組合員と職員との協力がまたひとつひろがりました。

おたがいさま運動

研修医も参加してのおたがいさまシート対応

名南ブロック男塾

ことになりました。わくわくフェスティバルやまちづくり交流会などで

を迎える桃山診療所を一度ご覧あれ。



に雨た降ると職員のいる所にバケツや洗面器が置かれ、翌日にはおかれたところ以外に雨漏りがないので確認することが一日の始まりでした。

燃してしまいました。今回は地域の皆様に

お知らせ

お問合せ：地域ささえあいセンター
052-625-0650

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
 - 6日(土) 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** (詳細は右欄にて) 健診・フィットネスセンター3階会議室
 - 13日(土) **運営委員となかまのお泊り研修会**
 - 14日(日) 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
- 「ようこそ南医療生協へ！ 新しく入職された医師紹介」
「助産所はあと 産後ケアってご存じですか？」「社会福祉法人にできること」

6月の予定

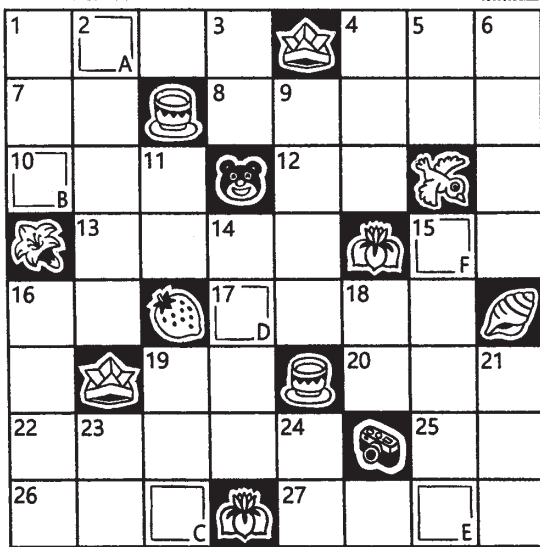
- 3日(土) 8:00~12:00 **だんらん市** 南生協病院敷地内
- 3日(土) 9:30~15:30 **地球の子マルシェ** 南生協病院敷地内
- 3日(土) 14:00~16:00 **そのうち学校開講式** 健診・フィットネスセンター3階会議室
- 12日(月) 13:30~15:00 **くらまち学習会** 健診・フィットネスセンター3階会議室
- 17日(土) 14:00~16:30 **まざりあい10万人会議** 健診・フィットネスセンター3階会議室
- 25日(日) 9:30~14:00 **第61回南医療生活協同組合通常総代会** 健診・フィットネスセンター3階会議室

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

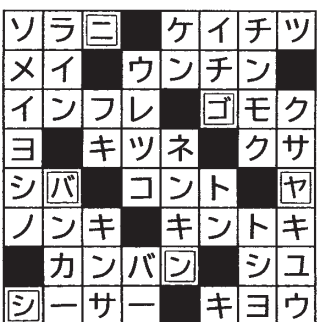
- 5月の第2日曜日
- 水族館でショーを行うこともあります
- 元素記号はFe
- 端午の節句、和菓子
- 食品・食器を洗う場所
- スペアのことで
- 月額を決めて契約
- 侍。こうも言います
- ……心、……河岸
- 4WDは……駆動車
- 「……をかく」とは一生涯懸命に努力すること
- 収穫後の畑で……拾い
- 「佐藤錦」が有名です
- ……年波には勝てぬ？
- シラスは……などの稚魚です
- プロフェッショナル



出題▶モロズミ勝

- 24 23 21 19 18 16 15 14 11 9 6 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
- 「？」は……マーク
 - 目に青葉といえは
 - ……注射、……脂肪
 - 磯の……の片思い
 - 初夏や晩秋の寒い日の農作物はこれに要注意
 - 相撲の勝敗表の「○」
 - 口頭でなく……で報告
 - 紙で作った器のこと
 - 魚を取ります
 - 愛玩鳥として知られます。
 - す。くちばしはピンク
 - 「五月蠅い」の読み方
 - カーニバルで有名な街
 - 松潤が所属している
 - アイドルグループ
 - 相棒はナット
 - ……の実はマルベリー
 - ……と呼ばれます
 - やがて俺になるかも？

3月号の答え



答 Aゴ Bニ Cン Dバ Eヤ Fシ (五人囃子)

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：5月31日(水) 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 69通
- ☆当選者 (敬称略)
- 緑区 田中 延好 知多市 坪井 悦子
- 南区 岩崎 初子 知立市 浦川 あけみ
- 南区 岡本 銀子

大地震に備える活断層 (直下型) 地震のはなし

くらしまちづくり委員会・環境防災活動委員会合同企画

日時：5月8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
参加費：無料 予約不要
講師：田所 敬一氏 名古屋大学地震火山研究センター 准教授
トルコ・シリアで2月6日に発生した地震。
日本列島には多くの活断層があり、その上で私たちは暮らしています。

お問合せ：地域ささえあいセンター
052-625-0650

ヘルスアップカレッジ 参加者大募集!!

6月開講 健康づくり委員会

開催日時	内容
6月21日(水)	フレイルと社会活動 講師：かなめ病院 院長 神田茂
7月19日(水)	フレイルと運動 講師：南生協病院リハビリテーション科
8月16日(水)	フレイルと認知症 講師：南生協病院リハビリテーション科
9月20日(水)	フレイルと健診 講師：健診・ドックセンター オーラルフレイル 講師：ひまわり歯科 歯科衛生士 波田裕美子
10月18日(水)	フレイルと心 講師：メンタルクリニックみなみ
11月15日(水)	フレイルと栄養 講師：南生協病院 栄養支援室

上記内容に加えて、毎月、フレイル予防に関する運動メニューを実践形式でご紹介！

さらに公式LINEでアドバイスや振り返りの動画発信もあるので、手軽に取り組むことができます

学ぶ期間：6~11月 毎月第3水曜日：14:00~15:30

受講料：1人1800円(6回分、資料代込み)

開催場所：健診・フィットネスセンター3階会議室

(配信を行なうので、ほかの会場の開催も可能です。)

別日に開催もできます)

講師：かなめ病院 院長 神田茂

南生協病院 作業療法士 武藤崇生

(7月以降の講師は、今後決定します)

申し込み・お問合せ：地域ささえあいセンター 052-625-0650

理事会だより

◇3月25日(土) 35人中33人の出席で第31期第23回理事会を開催しました。

◇主な内容

- 6月25日開催の通常総代会に向けて、「2022年度事業と運動のまとめ」「2023年度事業と運動方針」「第10次長期計画指針のまとめ」「第11次長期計画指針」提案文書を審議しました。
- 「第61回通常総代会ダイジェスト版」を確認し、4月に発行することにしました。
- 3月25日(土) 午後からの理事会研修会の内容を確認しました。
- 地域と事業所による2023年度予算・方針討議の進捗を確認しました。
- しめくり月間の3月を増出資と仲間ふやしでやれることをやりつくしてしていくことを確認しました。
- 医師体制拡充のための進捗を確認しました。2023年度の初期研修医は定数5を埋めることができました。
- フィットネスクラブ wish の「至学館大学でのキッズアスレチック練習」で女子体操部の寺本明日香監督が講師陣に加わることになりました。

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
8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2345 橋詰 浅野 豊岡	福光 森本 田畑	長田235 脇田2345 浅野2345 中島234	清水234 千田234 トウ24	橋詰234 高橋麻紀234 樋口24 山崎234 田畑234 内科医師234	交代制
		消化器科	古松	長江(肝臓) 奥村	古松2345	牛田234	長江(肝臓)234	古松2 長江3
		循環器科		喜多村 水野1234 小野	喜多村2345	喜多村234 水野234	喜多村234 依田234	
		呼吸器科	長田	清水	諏訪2345	諏訪234 慢性呼吸器外来234	諏訪234	諏訪3 長田4
		糖尿病科		橋詰1235 石井寛子	石井寛子2345 石黒2345	柴田234 石井寛子234	石井寛子234	
		腎内科		腹膜透析外来	代務医師2345			
	神経内科		中野	高橋春樹2345	もくの 奎野234			
	午後 予約制	専門内科	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) 森本(循環器)	柴田(糖尿病/血液内科)35 諏訪(呼吸器科)2345 高橋春樹(神経内科)2345 膠原病外来2345 入山(血液内科)2345 佐藤2345	石黒(糖尿病科)234 ペースメーカー外来3 緩和ケア外来34			
外 科	午前	築山(消化器)	高木 外科医師	板津2345	高木234 外科医師234	板津234 築山(消火器)234	交代制	
	午前 予約制	宮崎(乳腺) 中澤(消化器)		中澤(消化器)2345 矢吹(乳腺)2345	矢吹(乳腺)234 宮崎(静脈瘤外来)234	矢吹(乳腺)234		
	午後 予約制		長谷川(消化器)1235	宮崎(静脈瘤外来)2345	水谷(肛門)24	須田(呼吸器外科)234		
脳神経外科	午前	武藤	中原	安達2345	中江34 代務医師2	盛岡234	中原24 代務医師3	
整 形 外 科	午前	加藤 蔵地 菱田	山田 柘植	山田2345 元田2345 整形非常勤医師2345	元田234 柘植234 河邊234 今井(*予約制)3	柘植234 辻村234 整形外科医師234	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 今井2345	骨粗鬆症外来3 脊椎外来24	リウマチ特診 今井34		
皮 膚 科	午前	徳住	徳住	皮膚科一般2345	徳住23	徳住234	皮膚科一般(*予約制)	
	午後 予約制		皮膚科一般 徳住		皮膚科一般234			
泌 尿 器 科	午前	全並2345 飴本1	中村	飴本2345	飴本234	友澤234	日下24 飴本3	
耳 鼻 咽 喉 科	午前	山中	安井 川出	岸本2345 稲福3	内田24 坂倉234	安井234 浅井234	車 山中	
	午後 予約制		山中		岸本2345			
眼 科	午前	長谷川2345	二村2345 夏目2345	二村2345	二村234 山口234	二村23 奥田234	眼科医師3	
	午後		二村(特殊検査)2345		二村(特殊検査)234			
小 児 科	午前	坂田 舟川 野口	増田 山本	宮村梨沙2345 舟川2345	久松234 坂田234	増田234 舟川3 水谷24	山本 舟川13 増田134 坂田4 堀江(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(小児神経外来)24	坂田(赤ちゃん外来)234 宮村梨沙(赤ちゃん外来)234	増田(アレルギー)234 齋藤(小児心臓外来)234		
産 婦 人 科	午前	西川 宮村宝子	石井景子2345 田中 下	西川2345	宮村宝子234 田中234 足尾234	石井景子234 西川234	田中(思春期外来) (*予約制)	

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	○	△	○	△	○	9:00 ~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。(予約制)

		月	火	水	木	金	土
かなめ 病院 619-5320	神経内科			後藤	後藤	後藤	後藤2・4
	もの忘れ 外来 <small>かみんに 紙谷2345</small>	神田	渡邊	<small>かみんに 紙谷</small>	神田	神田	神田1・3
	一般内科	代診1 村瀬2345	土井	村瀬245 <small>かみんに 紙谷3</small>	代診	松田	松田1・3 増田2 土井4
	一般内科②					内科医師	
	専門内科	元田 (整形外科)	柴田 (糖尿病)		金野 (整形外科)	土井2・3 (胃カメラ)	長田2 (呼吸器)
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	喜多村眞弓		喜多村眞弓		喜多村眞弓
	8:30~12:00 (専門)	喜多村敬 (心臓・循環器)	内山 (血圧・循環器) 村尾	神田 村尾	村尾	内山 (血圧・循環器) 村尾	内山1 津田234
	17:20~19:30	代務医		休診		内山・村尾	

		月	火	水	木	金	土
たから 診療所 611-1880	9:00~12:00	浦西	浦西	浦西 柴田3 長江24	浦西	浦西	長江1 松田2 代務3 松田4
	14:00~16:00			浦西 専門(予約のみ)			
	16:30~19:00					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	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	藤田	石田	太田13 中嶋24
	17:15~19:30	下野13 太田24		長崎 (糖尿病)		重康	
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 伊井友	阪野 (2・3・4) 小林	阪野	伊井俊 伊井友 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

(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。

CO-OP コープ フィットネスクラブ wish

至学館大学との連携で開催

6月4日(日) ランニング&ジョギング教室のご案内
キッズアスレチック トレーナー 藤井 哲生

「人類は地球史上最も長く走ることが出来る生物だ!」と言われており、走ることは本来皆が楽しめる運動なのです。今回はこの「走る」という運動のポイントを至学館大学の先生方に教えて頂きながら、改めて運動の楽しさを知って頂きたいと思い企画いたしました。普段は入ることが出来ない大学の本格陸上競技グラウンドを使用させていただきます。子どもから大人のみなさまのご参加お待ちしております。wishの会員でない方も参加可能です。

大学の先生に教えてもらおう! ランニング&ウォーキング教室

— 子どもから大人まで 早く・華麗に・美しく! —



日時 令和5年6月4日(日) 10:00~11:30
場所 至学館大学 陸上グラウンド ※雨天時:至学館大学 体育館
◇愛知県大府市横根町名高山55
講師 内田智子先生(至学館大学准教授・第9回アジア大会10000m 競歩2位)
他 陸上競技部コーチ

コース

①子どもかけっこ教室	小学生対象	小学生向けに、かけっこのコツをつかめるように練習します。
②短距離教室	中学生~大人	少し本格的に短距離の練習を行います。格好良く、早く走りたい方集合!
③Run Run ウォーキング教室	大人(18歳以上)	ウォーキングで健康づくり! 正しい歩き方を教えていただきます。

参加費 3,300円(税込・保険加入代金含む)
定員 各コース20名 ※合計60名
申込方法 ①フィットネスクラブ wish で申込用紙にご記入頂くか、直接お電話下さい。
②フィットネスクラブ wish にて、ご入金をお願いします。
※②まで済んで申込完了です。
問合せ・申込先 フィットネスクラブ wish Tel:052-625-0500 fax:052-625-0535

全国旅行支援割引を利用して旅に出よう!!

★富士たびクラブ主催~新緑から初夏の旅へ

2023年5月28日(日) 日帰り **地域クーポン1,000円付き!**
『長篠歴史探訪と湯谷温泉・玉手箱会席&新緑の鳳来寺』

定員40名(最少催行30名) 
お一人様:12,500円→ 
販売補助額2,500円 
→お支払い金額10,000円 申込締切:5月18日(木)まで

2023年6月30日(金) 日帰り **地域クーポン2,000円付き!**
『佐久島7-トめぐりと海鮮料理&形原あじさい祭り』

定員40名(最少催行30名) 
お一人様:12,000円→ 
販売補助額2,400円 
→お支払い金額9,600円 申込締切:6月20日(火)まで

2023年7月22日(土) 23日(日) 1泊2日
『能登半島~伝統のキリコ祭りと和倉温泉』

定員40名(最少催行25名) 
お一人様:38,000円 
申込締切:7月11日(火)まで 

★詳しくは、募集チラシを送付申し上げます。富士ツーリスト・南大高店 河本
TEL:052-622-1503 FAX:052-622-1484

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



しらたきと人参の炒めサラダ

材料(1人分)

- ★しらたき.....75g
- ★人参.....中1/8本
- ★赤唐辛子.....1/4本

- A
- ★お酢.....6cc
 - ★砂糖.....3g
 - ★塩.....少々
 - ★ごま油.....5g

栄養価(1人分)

エネルギー	約	75kcal
たんぱく質	約	0.2g
脂質	約	5.0g
塩分	約	0.5g

◆作り方

- ①しらたきは熱湯で茹でてざく切りにする。人参は4cm長さにせん切りにする。赤唐辛子は小口切りにする
- ②フライパンにごま油を中火で熱し、しらたき、人参を炒め、A、赤唐辛子を加え、水気がなくなるまで炒める

●ヘルシーなワンポイント●

簡単ヘルシーなメニュー。血压が気になる方でも食べられるメニュー。調味料もシンプルなので安価に作れます。是非、お試しあれ。



東浦町 松崎 光江さん



東海市 増村 浪枝さん



知多市 安井 好江さん



東海市 藤田 花子さん



東海市 大河内 久仁恵さん



天白区 木田 正子さん



緑区 糸 桂子さん



知多市 佐藤 栄さん



知多市 児玉 孝子さん



知多市 伊藤 秋子さん

組合員の作品コーナー

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。

ストレッチで痛みを減らしたい
ストレッチのやり方を部位毎にわかりやすく説明するコーナーがほしいなあ
緑区 高木 みさき

いつも楽しく読んでいます
大府市 山崎 真樹子

