

# 健康の友

2023年10月号 No.669

## 南医療生協の基本理念

みんなちがって みんないい  
ひとりひとりの いのち輝くまちづくり

### 8月の結果

◆加入234人(年間目標8,000人) ◆増出資16,771千円(年間目標4億円)  
◆班会開催303班(のべ573回) ◆新班12班

### 8月末累計

◆組合員数97,087人 ◆出資総額3,328,725,029円 ◆平均出資金34,277円  
◆運営委員総数698名 ◆地域組織19ブロック 103支部

秋ゆらす  
風こころよし  
散歩道  
(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

南生協病院 052-625-0373(代)

# さあ、虹の出会い月間です

## まちづくりの仲間をふやそう

9月~11月

### 各地で「虹の出会い月間スタートダッシュ集会」開催

班が南医療生協の元気の源!「はじめてさん」を広げながら、地域だんらんを広げようをスローガンに、虹の出会い月間がスタートしました。

大高西ブロックでは、運営委員さんだけでなく、班のメンバーも参加し、班会



8月23日「おたがいさまの家ほっと」にて大高西ブロックのスタートダッシュ集会を開催し、組合員42人と職員5人が参加しました



8月26日豊明・東郷ブロックのスタートダッシュ集会を開催し、組合員28人と職員3人が参加しました

の体験交流を行いました。班会にお誘いしたい方をシートに書き出して「はじめ

てさん」をお誘いする準備を行いました。

「こんな班会があるのね」「自分も参加してみたい」と班会体験は好評でした。

豊明・東郷ブロックでは、「社会福祉法人で南医療生協が目指すもの」と題して講演を聞いた後、グループ

に分かれて話し合いました。

「子どもはあてにできないので、自分たちで助け合える特養がよいね」など、意見が出されました。

「自分たちの活動がこのまちに住み続けられる取り組みにつながっていることを再認識できた」という感想が出されました。

西三河ブロックのスタートダッシュ集会でも同様の講演とグループに分かれて話し合いを行いました。

「あなただったらどんな特別養護老人ホームが欲しいですか」という質問に対し

「叫んでも暴れても叱られないところ」や「年金で入れる老人ホームがほしい。ペットと住んでいたら一緒に入所できるホームが欲しい。」など、意見が寄せられました。

### 「より1000」運動もスタートします

「より1000」とは「よりあい1000回社会福祉法人・特別養護老人ホーム開設まちづくり懇談会」の略称です。ひとり一人の多世代・高齢期の幸せな暮らしづくりにむけて、地域市民の声と力を結集していきます。まずは多くの方の意見を集めます。懇談会・学習会は地域でも開催できます。班会、支部企画にぜひお呼びください。

### 第6回 組合員・職員による地域医療・介護実践交流会を開催しました

今回は①事業所と地域が協同して医療・介護の品質を向上させた事例、医療・介護活動の中で優れた事例の交流を行うこと②仲間ふやしと事業所利用、求人活動の交流を目的として行い、181人が参加しました。



9月16日第3回わくわく10万人会議は「第6回 組合員・職員による地域医療・介護実践交流会」を行いました。写真は、8つの演題報告を受けた後、感想交流を行っている様子

参加者さんの感想を抜粋してご紹介します。

『今、私は実習中で、患者さんに何が出来るのかを考え、足浴を実施していましたが、私がやりたいだけではないかと思いました。火曜日から実習になるので、患者さんの願いを聞いてみようと思いました。』

『専門用語も丁寧に説明され、わかりやすかった。』

『8つの演題報告を受けた後、近くに座っている人達と感想交流を行いました。ひとり一人が自分の感じた思いを出し合い、学びと

10月7日、8日の一斉訪問行動でも多くの方にお伝えしたいですね。

**速報** 9月17日、18日に行われた「NPO地域共生を支える医療・介護・市民全国ネットワーク 第2回全国集い名古屋」の実践交流会において、川津昭美副理事長と松下繁行副理事長がそれぞれ優秀演題賞を受賞しました。松浦志保研修医はフォローアップ賞を受賞しました。

ホームページはこちら



南医療生協「そのうち学校」学びのコースの中に「おいしい家庭料理コース」がある。先日その内容を聞いていたら、学んだ手料理を重い病気がたたかっている妻に出したら喜んで食べてくれた。その時のことがいい思い出になっているというような話だったので泣けてしまった▼「あんしんか

このコースで学んだことを事前に知っていたらもっと穏やかに対応できたかも知れなかった」という話に聞き入ってしまった▼「わがまち再発見コース」では6月に美浜町にある音吉記念館を見学に行った話があった。船の乗組員だった音吉は天保3年(1832年)に遠州灘で漂流し14ヶ月後に北アメリカに漂着し助けられた。帰国は許可されず、外国で仕事をしながら学び英国艦隊の通訳士となり、2回ほど日本の土を踏んでいる。1854年の日英親条約締結時の通訳もしている。聖書の日本語を最初手がけた人としても知られている。帰国は叶わなかったが郷土の偉人だ。

医療活動紹介

健康な睡眠のための10か条

メンタルクリニックみなみ

看護師 深谷 佐津喜

睡眠は、心やからだの健康を保つためには欠かせません。睡眠というと夜間にとる睡眠のことを考えますが、昼間の活動とあわせて1日のリズムとしてとらえることが重要です。日中、元気に活動ができ、夜は疲労をとり明日に備えてぐっすり眠ることが大切です。班会では、睡眠とメンタルヘルスの関係や、健康な睡眠のための10か条を紹介しています。

- ①睡眠時間は人それぞれ。翌日の昼間に眠気で困らなければ、それで十分
②昼間に光を浴び、定期的に運動を
③寝室を快適に。光や音が入らないように
④快適な温度に保つ
⑤規則正しい食生活・空腹で寝ない・寝る前の水分を取りすぎないように
⑥カフェインの入ったものは、夕方以降はとらないように
⑦寝る前の2時間や夜中にアルコールをとらないように
⑧寝る前の2時間や夜中に喫煙を避ける
⑨昼間の悩みを寝床にもっていかないように
⑩眠ろうとがんばらない



可能性を秘めたチームの一員としての管理栄養士の挑戦

南生協病院 栄養支援室 科長 深谷 英幸

日頃より医療、生活協同組合としての活動では管理栄養士がお世話になっております。スタッフも1名増えて益々活動の範囲が広がっています。でも、「いつも何してるの?」って思うのかもしれない。今、管理栄養士だけで業務が成立することはなく「チームの一員」として4名で力を合わせて日々奮闘中です。「栄養・食事」治療効果「生活の充実」に繋がります。栄養支援室は病院だけではなく法人内外の組織、部門や診療所などと

も連携しています。「連携」チームは幅広い年代の生活の充実、心の充実に繋がります。是非、食に関わる相談などは管理栄養士までご要望下さい。医療だけでは足りない関わりがまだまだ広がる可能性を秘めていますよ。



4名の管理栄養士で日々奮闘しています

・食に関する問合せ 南生協病院代表 052-625-0373

相談連携室 患者様や家族と繋ぐサポートを整え 在宅チームへのバトン

南生協病院 相談連携室 ソーシャルワーカー 石川 麻里

相談連携室にある後方支援の部署で、主に退院調整をしています。その中で終末期の方の支援をすることもあります。患者様の病気も生活背景も様々ですが、退院に向けて、訪問診療・訪問看護・ケアマネジャー・各種介護サービスなど、患者様やご家族を繋ぐサポートチームを整え、退院という形でバトンを在宅チームへ渡します。退院後の様子を知ることはないのですが、時々「入院中よりも家に帰って元気になりましたよ」「ご家族の皆さんと、残された時間を大切に過ごされています」など、在宅チームの方々からお聞きすることがあり、良かったなと嬉しくなります。毎回悩みながらではありますが、その方の生活をどのように支援していけばいいのか、入院中という限られた期間での関わりのなかでこれからは一人ひとりのご希望に添った支援を続けていきたいです。外来患者様の相談も対応していますので、お近くのスタッフへお声がけください。相談・お問合せ：相談医療連携室052-625-0559

研修医の朝は、内科や救急の勉強会からはじまります。この勉強会を通して、名著「ハリソン内科学」を通読することが一つの目標です。一文一文に、学生時代には想像もできなかった重みを感じるの、患者様と出会ったからだと思えます。

6アップ6ダウンで鍛える

2年目研修医 川端 大幹



勉強会の後は、階段をのぼって入院中の患者様と会いに行きます。当院では階段を積極的に利用する2アップ3ダウン運動を推奨しています。私も6アップ6ダウン運動(当院は7階建て)で1年半頑張ってきました。階

段で足腰を鍛えたおかげで、今年の夏は富士山登頂に成功しました。しかし登頂時には軽い頭痛と吐き気も出現。はやく登りすぎて、高山病になりかけていたのです。高山病の章は、まさかの未読でした。脚力自慢の階段愛好家の皆様、富士山に登る際は、お調子者の私のようにとぼし過ぎないよう、ご注意ください。



富士山頂にてパチリ



身のまわりの動作ができる回復支援

かなめ病院 病棟課長 石川 和美 かなめ病院リハビリテーション科 係長代行 内藤 光祐

かなめ病院は回復期リハビリテーション病院です。回復期リハビリとは、急性期病院で治療が落ち着いた方が、かなめ病院に転院されます。入院中は、最大3時間の集中的なリハビリを提供し、身のまわりの動作をできるだけ再獲得できるように支援します。先日、患者様より「みなさんの温かい言葉かけ、看護師さんの優しい対応、リハビリスタッフの全身からあふれる真心の治療に接し、死ぬのを待たなかった自分にも一つ一つ出来ることが増え、良くなる希望が持てました。医療の素晴らしさに感動しました」というお言葉をいただき、職員



リハビリ職員によるリハビリテーション

# 法律相談 Q & A

## 以前作成した遺言を変更したい

- Q 私は、以前、公証人役場で公正証書遺言を作成したのですが、その後、遺言の内容を一部変更したいと考えるようになりました。変更することは可能でしょうか。
- A 可能です。民法に、「遺言者は、いつでも、遺言の方式に従って、その遺言の全部又は一部を撤回することができる」と定められています(民法1022条)。
- Q 具体的には、どのようにしたらよいのでしょうか。
- A 「遺言の方式に従って」変更することになりますので、新しい遺言書を作成することになります。  
新しい遺言書は、民法の方式に従っている限り、自筆で作成しても公正証書で作成してもよいのですが、遺言者の真意による変更が争いになる可能性もありますので、できれば公正証書で作成するのがよいと思います。
- Q 他に注意すべきことはありますか。
- A 前の遺言と後の遺言が抵触する場合、抵触する部分は撤回したとみなされることになっていますが(民法1023条1項)、抵触しているかどうかの判断・解釈などをめぐって相続人間で争いになる可能性もあります。そのようなことのないよう、どの部分を変更し、どの部分を変更しないのかを明確に記載しておくことも大切です。



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 (10月・11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：10月10日(火) 10月24日(火)  
11月14日(火) 11月28日(火)  
いずれも14:00~16:00のうち30分間。  
会場：南医療生協 本部 1階会議室  
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週間前までにお願いします。  
※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

みなみちゃんは、パパとママと暮らしています。ママのお腹に赤ちゃんができたことがわかり、パパの育児休業の話になりました。

ママ「パパ育休の制度が変わったって聞いたわ」  
パパ「以前は、育休が2回に分けて取得できたけど、2022年10月からは、それに追加して生まれてから8週間までの最大28日間の



## パパ育休について (後編)

子育て支援活動委員会 看護師 福島 みさ代

産後パパ育休が取れるんだよ。みなみちゃんが生まれた時も、パパは育休をとってお世話の任方を覚えたから、ママが仕事に復帰した後、パパは困らずにできたよ」

みなみちゃん「パパがおしごとやすんで、あかちゃんのことおぼえるなら、みなみもおぼえたい」  
パパ「家族みんなで力を合わせてやっていこうね。」  
みなみちゃん「みなみもがんばる。たのしみだな」

## 〈パパ育休セミナー〉

日時：10月7日(土)10:00~11:00  
場所：健診・フィットネスセンター3階会議室  
内容：弁護士によるパパ育休の説明、経験者からパパ育休体験談など

LINEの「友だち追加」→「QRコード」の読み取り画面でスキャンしてください

### 南生協病院での新型コロナウイルスワクチン

令和5年秋開始接種について  
南生協病院 事務次長 福澤 弘康

接種日 9月22日(金)より  
毎週金曜日

予約時間 15:30より  
(予約状況により前後の枠を増やします)

使用ワクチン オミクロン株 XBB.1.5対応1価ワクチン

【予約が可能な方】  
初回(1・2回目) 接種済みで、前回接種から3カ月経過している以下の方

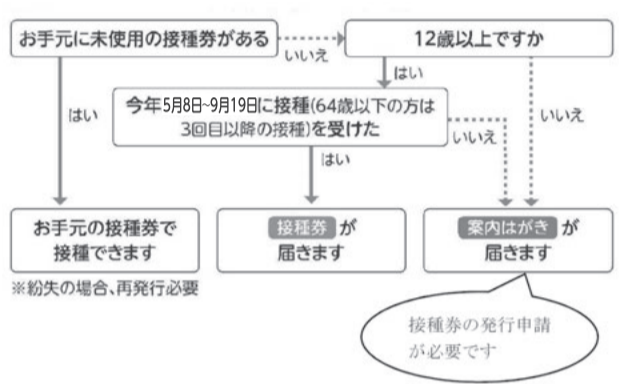
- 名古屋市に住居票があり、接種券がお手元にある方
- 名古屋市外にお住まいで、接種券がお手元にあり

当院かかりつけの方  
【予約について】  
フリーダイヤル 0120-373-195  
月～金 11:00～16:30  
土 11:00～12:30

南生協病院代表  
052-625-0373  
月～金 8:30～16:30  
土 8:30～12:30

総受付  
月～金 8:30～16:30  
土 8:30～12:30

※接種クーポン券をお手元にご用意の上、ご予約ください。



接種券の送付について (名古屋市)

## 健診・ドックセンター

### 10月はピンクリボン月間♪ エコーも組み合わせた乳がん検診のおすすめ

乳がんの罹患数は女性のがん第1位で、日本人女性の9人に1人が乳がんにかかるといわれています。

年代別にみると30歳代から増加し始め、40歳代から60歳代にかけて最も多くなっており(がん統計より)、働きざかり・子育て世代の方にも起こり得る病気です。仕事や子育てで忙しいとは思いますが、一年に1回検診を受けることをおすすめします。

乳がんの検査にはマンモグラフィー検査、触診、乳腺エコー検査があります。健診・ドックセンターでは昨年度マンモ機器が新しくなり、苦痛が軽減され、写真の精度も上がっており、触ってもわからない程度の初期の乳がんを発見できます。マンモに触診をつけることで、影したマンモを専門医が

検査はマンモでは見つけにくい病変を見つけないことができるため、毎年マンモだけをするのではなく、エコーも組み合わせました検診をおすすめします。

今月は「ピンクリボン」月間です。乳がんは自分でみつけることが可能なんです。日頃のセルフチェックに加え、乳がん検診へぜひお越しください。

健診・ドックセンター 保健師 鳥井 華

乳がん検査の料金表

	組合員料金	(一般料金)
マンモ(2方向)+視触診	¥4,700	¥8,400
マンモ(1方向)+視触診	¥3,600	¥6,200
乳腺エコー+視触診	¥4,000	¥5,700
マンモ(2方向)のみ	¥3,700	¥6,900
マンモ(1方向)のみ	¥2,600	¥4,600
乳腺エコーのみ	¥3,000	¥4,100
視触診	¥1,550	¥2,600

※名古屋市40歳以上の方は公費補助利用で¥500(70歳以上の方は無料)でマンモができます(2年に1回)

予約・お問合せ  
電話：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

### 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”ではたらくませんか?  
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 医務事務局 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

# 班会のひろば

ご招待券を使ってはじめてさん  
を尿チェック班会にお誘い

南野2丁目支部 支部長 青山 美代子



寛みなみ研修医

## 本当に知りたい性のこと

～性感染症と子宮頸がんワクチン～

日本一フランクな性に関する学習会

富木島診療所 外来主任 看護師 浅野 牧

4月から、支部運営委員  
会後の11時～12時まで、健  
康講座を開始しました。フ  
レイル予防や不眠解消など  
のテーマで、班会百科から  
選んで専門職に参加して  
もらっています。

9月は尿チェックを行う  
計画を立てました。支部で  
は星崎診療所での健診お誘  
いを行っており、8月29日  
に12人の組合員さんに受け



ご招待券を受け取った川上さん(右)

8月19日、南生協病院の  
算みなみ初期研修医を講師  
に迎えて行いました。  
親子参加で中高生が4  
人、全体で9人の参加が学  
校では絶対聞けない話が  
できたのではないかと  
思っています。正しい  
知識は命を守ります。守れ  
る命を見逃さないよう  
に参加された方はは  
わつたと思います。

「私の推しナプキン紹介」  
の時間。いろいろな方に協  
力を頂き、自分が使っ  
ている生理用のナプキンと  
一番盛り上がったのは、  
「私の推しナプキン紹介」  
の時間。いろいろな方に協  
力を頂き、自分が使っ  
ている生理用のナプキンと



聞かされた方から、「このういことは聞かないし、実際に検査を受ける時の不安が少しでも解消されたかなと感じています。」

その特徴や好きなところを  
添えて参加者の皆さんと交  
流をしました。気になると  
ころも千差万別。年代に  
よっても様々。「こんな話  
をしたことがない」と楽し  
く話されました。  
話を聞いた後は、検査台  
の見学や、検体の採取方法  
の説明、実際の  
機器や道具  
を触ってもら  
いました。実  
際に検査を受  
ける時の不安  
が少しでも解  
消されたかな  
と感じていま  
す。

9月1日のうすしおA  
班の班会に、「ご招待券」  
を持って参加され、尿  
チェックをうけていた  
きました。「尿チェック  
に来てよかった」と言わ

れたので、すかさず次回の  
血圧チェックにもお誘い  
しました。

## わいわいカフェ はじまりました!



常務理事 川津 昭美

豊南南西支部「おたがい  
さまの家」を探している私  
達ですが、とりあえず地域  
の会館を借り4月4日から  
毎週火曜日午前中、誰  
も来て良いカフェを開始  
しました。区長に依頼して、  
回覧板をまわして頂きオ  
ブン当日は60人近くの参加  
で大賑わいでした。喫茶店等  
あまり無い住宅地なので  
「行くところが出来て良  
かった」と多くの方に足を  
運んでもらっています。



音楽に合わせて体操します

飲みながら笑ったり体を動  
かしたり学んだり「今日は  
火曜日わいわいカフェに  
行こう!」と思ってもらえ  
ています。



加藤恵子さん(左)とHさん(右)

最後まで食べるのを見守  
り、その後おしゃべりをし  
て「またね!」近所のみん  
なも気にしており、ゴミ当  
番や立ち話などで「Hさん  
元気でしたよ」な話  
題にしてあります。

## 熱中症が 気になる方の訪問

おたがい  
さま運動

たからブロック

中割・弥次工支部  
支部長 加藤 恵子

私と同じ集合住宅にお住  
まいの80代男性Hさん。以  
前から玄關外に靴が置いて  
あり心配をしていました。  
そんなとき、「熱中症や  
普段の生活が心配だから訪  
問して欲しい」というおた  
がいさまシートの依頼で  
す。訪問してみると、ヘル  
パーさんが用意したお粥が

食べられていません。「ひ  
とさきでも食べなアカンが  
ね」と声かけし、食べる  
のを見守りました。  
暑くて少しバテ気味であ  
まり何も食べていない。こ  
れなら食べられるだろうと  
自宅の冷蔵庫から豆腐を  
切って醤油と鰹節をかけた冷  
奴を持って行きました。

健康づくり 南医療生活協同組合 第4回わくわく10万人会議  
委員会主催 **第7回まるっとまちごと健康づくり**

**取り戻そう心と体の健康を  
～組合員も職員も育ち合う 健康づくり・人づくり～**

日時 **10月21日(土) 14時～16時半**

場所 **コープ健診・フィットネスセンター 3階会議室**

内容

- 記念講演 在宅医療と人とのつながり  
～アフターコロナからのまちづくり～  
講師: よってって在宅診療所 梅村想所長
- Wish 研修医スタジオリッソンの経過報告  
報告: 南生協病院 安藤新人研修医
- ヘルスアップカレッジの経過報告 報告: 健康づくり委員会 榊原 香
- 地域での健康づくり発表  
みなあんジャッキと体操の紹介 (報告: 名南ブロック)

※どなたでも参加いただけます。(参加費無料)  
当日は動きやすい服装と靴でお越しください。  
コロナウイルス感染症対策のためマスクの着用をお願いします。

お問い合わせ: 健康づくり委員会 吉野 052-625-0650

## 半田市と共催した 健康づくり体験イベント

知多半島北ブロック 理事 榊原 香

9月2日

知多半島南ブロックと知多  
半島北ブロックの健康づく  
り体験イベント、「知って!ケ  
ンセンサイクル&在宅医療」  
が、クラシティ半田にきわい  
テラスで開催されました。  
これは、同じ施設内で同時  
に催された、半田市認知症理  
解促進イベント「ぼんた認知  
症キアラオレンシブフェス」  
と連動して企画し、半田市健  
康課とはじめて共催でとりこ  
む企画になりました。  
悠翔会ホームクリニック知  
多武豊の熊谷祐紀院長の講演  
「自分らしく暮らすフレイル  
予防、在宅医療」をメイン  
に、知多半島南部の各支部の  
健康づくりの取り組みをステ  
ージから紹介しました。  
常滑南支部から「孝子さん  
の健康体操」半田中支部から  
「ロングピロピロ健康法」半  
田市と常滑市の組合員が一緒  
に「絵本の手話つき読み聞か  
せとキーボード演奏」など、  
身体、オーラル、心の三点か  
らのフレイル予防を、通りず  
がる多くの人も巻き込んで楽  
しく体験できました。



大人気 ロングピロピロを実践しました



熊谷祐紀院長の講演を、多くの方が熱心に聞きました。

## 2023年そのうち学校 中間振り返り

9月9日

154人の参加で、基本のコース5コースと第2の人生大学  
7コースの中間の報告と後半期のお知らせがありました。

おたがいさま運動コースでは研修医から報告がありました。  
豊明市から出されたおたがいさまシート(発達障害や不登校などの問題を抱える小学生から高校生の支援依頼)  
から、研修医たちが「Café de 研修医」を豊明市でサテライト開催し、支援依頼のあったお子さんと交流した取り  
組みの報告でした。



おたがいさま運動コースの報告の様子



川出協頭  
まとめの様子

## 虹の出会い月間 ひとりひとりのしあわせなくらしのためにつながりを広げよう

9月～11月

スタートダッシュ集会開催

## こんな特養なら入居したい!

西三河ブロック 理事 太田 茂登子

8月29日、安城市民交流センターにて  
スタートダッシュ集会を開催しました。  
参加者は組合員30人、職員5人でした。  
テーマは「社会福祉法人について学  
ぶ」  
初めに奥野介護部長から講演がありま  
した。西三河で3000坪の土地の提供  
の申し出があり、特別養護老人ホーム開  
設を進めていくことが決まっています。  
そこまでは当該自治体の高齢者福祉計  
画などいくつかのハードルがあるもの  
、準備は着実に進めていこうと話され  
ました。南医療生活協同組合では協同を活  
かした新事業の展開に夢がひろがりまし  
た。  
そのあとはグループワーク。どんな特  
養がほしい?こんな特養なら入居したい  
をテーマに話し合いました。自由のある  
暮らし、地域とつながった暮らし、利用  
者の気持ちに寄り添い能力を少しでも活  
かせる、そんな暮らしができるホームに  
など多くの夢が盛り上がりました。最  
後に高木常務理事が「この取り組みを広  
げていくためには、仲間を増やして思い  
を形にして更なる広がりを作っていきま  
しょう」と締めくくりました。



訪問行動へ出発します

## 富木島診療所40周年とのコラボレーション

常務理事 神野 真由子

東海市北・南ブロックスタート  
ダッシュ集会は、地域の皆さまへ  
感謝とお知らせをお伝えすべく、  
前半は訪問行動を実施。歩きに不安  
があるけれど応援したいという  
方々は交流会のためのおやつづく  
り。2チームに分かれましたが、  
東海市ココロはひとつ!訪問行動  
の良かったエピソードや地域のは  
じめてさんご招待エピソードなど  
、おやつをいただきながらの交  
流会も盛り上がりしました。



交流会の時の集合写真



訪問に行かれない方もおやつを作ってココロはひとつ!

# おしらせ

お問合せ：地域ささえあいセンター  
052-625-0650

## 10月の予定

7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
14日 (土)	14:00~16:00	そのうち学校 おひさしぶり、みんないりゃあせ 学校祭 健診・フィットネスセンター3階会議室	
16日 (月)	13:30~15:00	くらまち学習会 映画鑑賞：伊勢湾台風物語 健診・フィットネスセンター3階会議室	
21日 (土)	14:00~16:30	わくわく10万人会議 第7回 まるっとまちごと健康づくり 健診・フィットネスセンター3階会議室	
27日 (金)	14:00~16:00	イオンモール大高 健康チェック イオンモール大高2階	

## 11月の予定

4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
18日 (土)	14:00~16:30	わくわく10万人会議 健診・フィットネスセンター3階会議室	
24日 (金)	14:30~16:00	イオンモール大高 健康チェック イオンモール大高2階	
29日 (水)	14:00~16:30	おたがいさま事例交流会 健診・フィットネスセンター3階会議室	

※ 11月のくらまち学習会はお休みです

## 第9回南医療生協

### まざりあいちょっとウォーク



教育文化スポーツ活動委員会

日 時 10月15日(日)  
10:00~12:00 (雨天中止)  
集 合 9:50 名鉄名古屋本線  
知立駅北口駅前広場



参加費 無 料  
テ ー マ 知立の歴史とおたがいさまの



家をめぐるウォーキングコース  
ル ー ト 名鉄知立駅北口 駅前広場  
~弘法山遍照院~おたがいさ  
まの家あいあい~民族資料館  
~名鉄知立駅

お問合せ 地域ささえあいセンター  
小島 052-625-0650

## 社会福祉法人・特別養護老人ホーム開設推進準備委員会 始まりました！

介護部長 奥野 雅史

総代会にて決議しました「社会福祉法人・特別養護老人ホーム開設にチャレンジ」をスタートしました。

まず、組合員の声やアイデアを集める「よりあい1000回まちづくり懇談会」を始めます。組合員の強いニーズである特別養護老人ホームを、組合員や地域の皆様のお力をお借りして西三河地域に開設をめざします。

※西三河地域での開設は行政の計画に基づくものであり、南医療生協が開設するかは未定です。認可を目標に推進準備委員会は頑張ります。

## おたがいさま事例交流会

おたがいさま運動推進委員会

日 時：11月29日(水) 14:00~16:00  
場 所：健診・フィットネスセンター3階会議室A  
予 約：052-625-0650 地域ささえあいセンター 濱中・横井まで

おたがいさま運動とは、一人の困った！に、地域、組合員、自治体など様々な団体が関わって、協同して解決していき、ささえあいたすけあいのまちづくりを進めていく運動です。

おたがいさまシートの特徴的な事例を発表・交流し合うことで、今後の活動につなげていく交流会となっています。

## 理事会だより

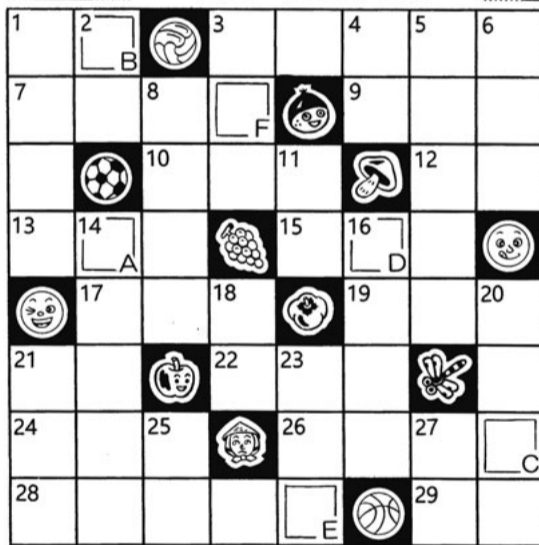
◇ 8月26日(土)36人中35人の出席で第32期第3回理事会を開催しました

◇ 主な内容

- ①社会福祉法人・特別養護老人ホーム開設推進委員会の報告および「社会福祉法人・特別養護老人ホーム学習会」の提案について確認しました。
- ②9~11月の「虹の出会い月間」行動、10月7日~8日一斉訪問行動提起がありました。「はじめてさん」(新しい人)を迎える班会をさらに広げ、各地の秋の企画づくり、仲間ふやしにつなげていくことを確認しました。
- ③星崎診療所70周年記念企画(9月24日(日)記念レセプション開催、記念誌の発行など)について確認しました。
- ④知立支部おたがいさまの家「いこまい」の活動と9月24日(日)オープンセレモニー開催について確認しました。
- ⑤東海社会学会の年報第15号に松下副理事長の活動報告が掲載されました。
- ⑥9月24日(日)長江理事長が、中日健康フェア2023で「がん緩和ケア」について講演予定。
- ⑦8月22日(火)中日新聞知多版に、メンタルクリニックみなみのデイケア「みなみ風」の活動についての記事が掲載されました。

### ヨコのカギ

- 1 ネギを背負って来ます
- 3 瓜がきれいですね
- 7 小ぶりな……バナナ
- 9 その場の雰囲気。張り詰めた……
- 10 進んでいく先
- 12 硫黄の元素記号は？
- 13 ドーバー海峡をフランスでは……海峡という
- 15 工場がA町からB町に……しました
- 17 怖いです。……屋敷
- 19 ……一会の出会い
- 21 ……国、……風
- 22 新聞小説のイラスト
- 24 レンタルより長期です
- 26 古い中国の文語体の文
- 28 幕藩体制の時代でした
- 29 借金時に支払う対価



答 A B C D E F

- 27 25 23 21 20 18 16 14 11 8 6 5 4 3 2 1
- 代表的な出世魚です  
霧が濃くて……ゼロ  
……金、……違い
- 兼六園や借楽園など  
仏教僧侶がまとう衣装  
音符を書き込みます  
紙を切り抜いて作る
- 体操競技などで使うス  
ポーツウェア  
ボーツウエア
- 留守の家を狙います  
首都はハバナ  
マンタは……の仲間
- 娯楽施設です  
子どもも大人も楽しい  
人形にもなる秋の花
- 記号。シンボル……  
の……  
夏目漱石の前期三部作  
の動物です  
シカ科ではなくウシ科
- タテのカギ  
タテのカギ  
シカ科ではなくウシ科  
の動物です  
夏目漱石の前期三部作  
の……  
記号。シンボル……  
の……  
人形にもなる秋の花  
子どもも大人も楽しい  
娯楽施設です  
留守の家を狙います  
首都はハバナ  
マンタは……の仲間  
体操競技などで使うス  
ポーツウェア  
ボーツウエア  
兼六園や借楽園など  
仏教僧侶がまとう衣装  
音符を書き込みます  
紙を切り抜いて作る  
霧が濃くて……ゼロ  
……金、……違い  
代表的な出世魚です

### 8月号の答え

ス	コ	ール	シ	エ	フ
イ	ロ	ビ	ジ	ユ	アル
ソ	ン	キ	ハ	ト	サ
ブ	ー	タ	ン	セ	ト
エ	ス	イ	キ	ギ	レ
ン	シ	マ	ヨ	モ	ギ
ニ	ラ	メ	ツ	コ	ニ
チ	ン	ジ	ク	レ	ン

答 A E B L C O D E F Y O

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：10月31日(火)  
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 61通  
☆当選者 (敬称略)  
東海市 平野 敏子 天白区 河見 晃子  
緑 区 志村美紀子 大府市 家森 真澄  
南 区 後藤 史桂

# 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  
=8:00~11:30  
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  
1月末まで

(最長4ヶ月)

		月	火	水	木	金	土	
内 科	午前	一般内科	牛田345 橋詰1345 浅野1345 豊岡1345	森本1345 福光 田畑125 依田2	長田123 中島 浅野	清水 千田 トウ124	橋詰 高橋麻紀124 樋口24 山崎 田畑 奥村	交代制
		消化器科	古松1345	長江(肝臓) 奥村	古松	牛田	長江(肝臓)	古松2 長江3
		循環器科		喜多村 水野1234 小野	喜多村	喜多村 水野	喜多村 依田	
	午後	呼吸器科	長田1345	清水	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1235 石井寛子	石井寛子 石黒	柴田 石井寛子	石井寛子	
		腎内科		腹膜透析外来	代務医師			
		神経内科		中野	高橋春樹	まくの 奎野123		
午後	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)13 諏訪(呼吸器科) 高橋春樹(神経内科) 膠原病外来 入山(血液内科) 佐藤	石黒(糖尿病科) ペースメーカー外来1 緩和ケア外来34 鷺崎(血液内科)				
外 科	午前	築山(消化器)1345	高木 外科医師	板津	高木 外科医師	板津 築山(消化器)	交代制	
	午前 予約制	宮崎(乳腺)1345 中澤(消化器)1345		中澤(消化器) 矢吹(乳腺)	矢吹(乳腺) 宮崎(静脈瘤)	矢吹(乳腺)		
	午後 予約制		長谷川誠(消化器)1235	宮崎(静脈瘤)	水谷(肛門)24	須田(呼吸器外科)124		
脳神経外科	午前	武藤1345	中原	安達	中江	盛岡	中原123 代務医師4	
整 形 外 科	午前	加藤1345 蔵地1345 整形外科交代医師1345	山田 柘植	山田 元田 整形非常勤医師	元田 柘植 河邊 今井(*予約制)13	柘植 高瀬 黒川	整形外科医師 脊椎外来13	
	午後 予約制	リウマチ特診 今井1345		リウマチ特診 今井	骨粗鬆症外来13 脊椎外来2	リウマチ特診 今井		
皮 膚 科	午前	徳住1345	徳住1245	皮膚科一般	徳住	徳住	皮膚科一般(*予約制)	
	午後 予約制	皮膚科一般1345 徳住1345			皮膚科一般			
泌 尿 器 科	午前	全並1345	中村	鉛本	武東	友澤	日下4 泌尿器科医師3	
耳 鼻 咽 喉 科	午前	川出345	安井	岸本134 稲福13	内田13 坂倉	安井 浅井	車124 山中13	
	午後 予約制			岸本				
眼 科	午前	長谷川佳世子345 二村1	二村123 夏目	二村124 奥田3	二村14 朴	二村234 奥田234	眼科医師3	
	午後		二村(特殊検査)123					
小 児 科	午前	坂田1345 舟川1345 野口1345	増田 山本	宮村梨沙 舟川	久松 坂田	増田 水谷	山本 舟川13 増田13 坂田4	
	午後 予約制	予防接種1345	予防接種 野口(腎臓外来)13 坂田(発達相談)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) 舟川(赤ちゃん外来)	増田(アレルギー) 齋藤(小児心臓外来)		
産 婦 人 科	午前	西川1345 宮村宝子1345	石井景子 足尾 田中	西川	宮村宝子 田中 神谷	石井景子 西川	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
9:00~11:30	○	○	○	○	○	○
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 (第2水曜休診)	○	○	○	○	○	/
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	/	○	/	○	/	/

お問い合わせ・予約につきましては、上記時間帯にお電話ください。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24
	もの忘れ 外来	紙谷1345	神田	渡邊	紙谷	神田	神田1
	8:50~ 11:30 一般内科	村瀬1345	土井	村瀬124 紙谷3	代診	松田	松田13 増田2 土井4
	一般内科②					内科医師	
	専門内科	元田1345 (整形外科)	柴田 (糖尿病)		金野 (整形外科)	土井23 (胃カメラ)	長田2 (呼吸器)
星崎 診療所 821-9201	8:30~ 12:00 耳鼻咽喉科	喜多村真弓 1345		喜多村真弓		喜多村真弓	
	8:30~12:00 (専門)	喜多村敬 (心臓・循環器) 1345	内山 (血圧・循環器) 村尾	村尾	藤岡	内山 (血圧・循環器) 村尾	内山1 津田234
	17:20~19:30	喜多村135 内山4				村尾	

		月	火	水	木	金	土
たから 診療所 611-1880	9:00~12:00	浦西1345	浦西	浦西 柴田13 長江24	浦西	浦西	長江1 松田2 古松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1345 梅木1345	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1345	梅木1245 3(休診)	梅木	梅木	梅木	
桃山 診療所 876-8880	8:50~12:00	藤田1345 川嶋1345	藤田	石田	藤田	石田	太田13 中嶋24
	17:15~19:30	下野135 太田4		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1345	阪野 小林	伊井俊貴 伊井友美	阪野124 小林	阪野	伊井俊貴 伊井友美 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。

## 私の町には、こんな人がいるよ

**キラッと輝く**

グループホームなもが、とってもお世話になっている民生委員さんをご紹介します。



とても笑顔が素敵な石濱さんです

星崎ブロック 南3鳴尾支部 石濱 晴康さん

地域の方から「ヒーマン」と愛称で呼ばれ、誰にでも温かい手をさしのべ誰からも愛されて知らない人は居ない人です。「笑顔」が一番大切に、いつも元気の石濱さんは、毎日、子供達とサッカーの朝練。


午後にはそろばん教室の先生で、いつも子供達に囲まれて。

なもに来る前、おひとり暮らしの時代に、自宅訪問をしてもらい頼りにしていた入居者様は会えると大喜び「わく、あんだ久しぶりだね」とニコニコ。

広瀬 幸代

## CO-OP コープ ファイトネスクラブ wish

★10月末まで入会手数料無料キャンペーン実施中★



気持ちいい汗かいています

**熊谷 大輔**

私が体重と内臓脂肪の増加に見て見ぬふりを始めてからは数年。今年に入り、踏み越えたはずの引っ張りにつまづくこともあり、妻の強い勧めで妻が通うジムに入りました。運動習慣はつきま

したが、走り方が悪いのか足が痛くて休んだり、仕事で通えない日もあり、切れ目ない運動習慣をと wish に入会しました。

まずトレーナーに走り方をじっくり見ていただき、ストレッチすべき箇所や走り方を丁寧に説明してもらいました。「足裏の痛みは股関節やお尻が犯人かも」と勧められたのがパワープレート。普通のストレッチとは違う刺激が心地よく、大人気なのも頷けます。

脂肪燃焼に効果があるらしいインターバルトレーニングのメニューを早速組んでいただき、きついながらも充実したワークアウトができています。終わったあとの爽快感は他では得られないものがありますね。

体脂肪率や体重が確実に減ってきただけでなく、肩や首のコリを感じなくなったのが非常にうれしい変化です。

みなさんも気持ちいい汗を wish で一緒にかいてみませんか。

**営業時間** 10:00~22:00 (木曜休日)

**お問合せ** 052-625-0500

**Fax** 052-625-0535

**受付時間** 10:00~20:00 (日曜日17:00まで)

## 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**

**材料(1人分)**

- ★なす ..... 1/4本
- ★トマト ..... 中1/4個
- ★キャベツ ..... 大1/2枚
- ★いりごま ..... 適量

タレ

- ★練りごま(白) ..... 大さじ1/4
- ★醤油 ..... 大さじ1/4
- ★お酢 ..... 大さじ1/4
- ★砂糖 ..... 小さじ1/2
- ★ごま油 ..... 小さじ1/2



**なすとトマトのごまだれあえ**

**◆作り方**

- ① なすはヘタを落として縦半分に分ける。キャベツは大きめにちぎる。熱湯でキャベツを茹でて冷水に取り、続けてなすの順番に茹で、冷水にとって水気を絞り、なすは縦3つに切って長さを半分にする
- ② トマトは皮をむき(\*写真はミニトマトを使用)、薄いくし形に切って①と合わせ、タレを混ぜ合わせて和える

● ヘルシーなワンポイント ●

どんな野菜にも合うタレ。茹でて和えるだけの簡単メニュー。いろいろな野菜で試してみてもいい?

## 組合員の作品コーナー



10月4日 鉄道の日

大府市 森井 一夫さん



シシトウと高根の花

豊明市 神野 美恵子さん



先ずは色づいて、向うに色づいて

緑区 桑 佳子さん



待たぬにシシトウ

東海市 橋谷 美恵子さん



笑いが若さの素だって

東海市 垣内 満喜子さん



涼風に目覚めの朝

緑区 風雅也さん



朝のしみは足とめし癒されるじき

天白区 木田 正子さん

## 組合員の投書欄

私の癒しは...  
東海市 山ロテル子さん

健康の友を配付しながら組合員の仲間とおしゃべりするのが私の癒しの時。  
ありがとうございます。

**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。

## 医療を安全に受けるためにあなたができること

**9**

セカンドオピニオン  
利用できます



治療方針等で他の医師の意見を聞きたい場合は、今の主治医に相談すると受診することができます。

セカンドオピニオンの制度も利用できます。

**8**

検査をしたら  
結果を聞こう  
自分から



何か検査を受けたときには、必ず検査結果を聞きましょう。

連絡が何もない事は良い事だと思込まないで下さい。

いつ、どうやって結果を聞いたらよいか確認してください。

総合病院 南生協病院 医療安全推進委員会

## 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!