

健康の友

2025年6月号 No.689

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204人(年間目標8,000人) ◆増出資25,074千円(年間目標5.2億円)
◆班会開催253班(のべ434回) ◆新班2班
- 4月末累計 ◆組合員数98,158人 ◆出資総額3,344,723,122円 ◆平均出資金34,075円
◆運営委員総数711名 ◆地域組織19ブロック 103支部

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)



運営委員となかまのお泊り研修会 2025年5月10日～11日

日ごろのつながりが大切 学んで・知って・楽しむ・語り合う

第27回「運営委員となかまのお泊り研修会」は5月10日・11日と西浦温泉ホテルたつきで開催しました。2日間で159人が参加し、真剣に、楽しく、にぎやかに日頃の取り組みの交流と、南医療生協の今後の方針を学習しました。

ヒントがいつぱいの 2日間

野田妙子実行委員長の挨拶の後、6人の1年目研修医が個性豊かに自己紹介。そして南医療生協のどこに魅力を感じたか、などを個人的に語ります。元気でフレッシュな報告に参加者も元気をもらい、順調な研修スタートとなりました。

今年度、南医療生協がめざすものは？

室生専務は基調報告で、「日本は超高齢社会の先進国。長い人生の経験、知恵が地域にはまだまだあります。人と人の小さなつながりを無数に、世代や文化に関わらず網の目をたくさん形づくっていくことで「ひとりひとりのその人らしいあわせな暮らしづくり」が実現していくと考えます。強い、太い綱はもちろんだとえ弱くても、細いつながりの、無数の綱を。そうしたつながりをつくるのが大事。そのためにも今年度は、福祉まちづくり学習会を通して「市民による福祉、市民参加の福祉」の実践、おたがいさま運動、法人内64事業所の連携で切れ目のないサービス提供、

在宅医療や介護サービスのネットワークの充実を図ります。」と熱く語りました。午後からの記念講演で、「今、優先すべきことは若者がイキイキと自己実現する社会をつくること。それを誰がやるか。高齢者の方々です。人類が初めて経験する100歳も生きる時代の中で改めて全世代で健康観や医療観、幸福観などの考え方を整理して実践していくことが求められているのでは？」と、成瀬顧問の話は納得できるものでした。

班がつながりの鍵になる

参加者から寄せられた感想です。「孤独、孤食、少子高齢社会の問題。そのために私たちはどうすべきか。人とのつながり、たすけあいの必要性を改めて考えさせられた。どうやってつながっていくのか、助け合っていくのか、地域ごとの特性に合わせた取り組みをこれからも考えてやっていきたい」「今の高齢者にこれからの日本の未来への橋渡しをする責任がある。本心に響きました」「つながり(見守り)が必要になってからつながりは作れない。日ごろからのつながりづくりが大切で、そのた



6人の1年目研修医の元気な報告に、参加者は元気になりました。次は地域でお会いしましょう！

「ブロック出版つくり企画」の各ブロック報告はそれぞれ素晴らしい、取り入れられることは取り入れ、班会に生かしていきたい」という声が多く寄せられました。これから始まる班づくり班会開催月間や支部活動が楽しみです。

交流で知恵も悩みも新しい気づきたくさん

「ブロック出版つくり企画」の各ブロック報告はそれぞれ素晴らしい、取り入れられることは取り入れ、班会に生かしていきたい」という声が多く寄せられました。これから始まる班づくり班会開催月間や支部活動が楽しみです。

班でつながりひろげよう

南医療生協では6月・7月を「班づくり・班会開催月間」としています。班の魅力はあなたの「気づき」や「悩み」を遠慮なく安心して話せる場であること。この間「おたがいさまシート」には「さみしい」や「近くに友達がない」という声が多く寄せられています。まずは班会に「はじめまして」をお誘いしませんか。となり近所ですぐらしを豊かにする仲間づくりを一緒にすすみましょう。今年度はまず支部で「福祉まちづくり」について話し合ってみませんか。

南医療生活協同組合のホームページは二次元コードからどうぞ



筆者が子ども頃は、終日外を駆け回って太陽をいっぱい浴びて育った。夏はいつも汗だくで、ノドが渴けば蛇口に口をつけてガブガブと飲んでいた記憶がよみがえる▼最近の子ども達は習い事や塾通いで、日中の太陽を浴びることも少なくなっている。外に出て遊ぼうと呼びかけたところだが、ことはそう単純ではなく、▼地球に降り注ぐ紫外線が外出自粛を促すレベルの日がこの30数年の間に倍増しているという。気象庁の「UV(紫外線)インデックス(指標)」によれば、紫外線の強さを4ランクに分類して、0～2(弱い)は安心して戸外で過ごせる。3～5(中程度)、6～7(強い)は日中はできるだけ日陰に。できれば長袖、帽子、日焼け止めを利用。8～10(非常に強い)11～13以上(極端に強い)は、日中の外出はできるだけ控える。必ず長袖、帽子、日焼け止めを利用している▼紫外線は殺菌作用や骨を丈夫にするビタミンDを生成してくれるが、シミやソバカスを作ったり癌を誘発したりもする。化粧品、帽子、日傘、サンングラス、タオル、手袋等々のUVカット品での自己防衛も必要になっている。

「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。

医療活動紹介

明るく元気なスタッフがお待ちしています

南生協病院 外来看護主任 濱口 結衣

南生協病院小児科は、4月から火曜午後に育児相談外来を新設しました。日頃の育児で不安なことや、悩み、心配なこと、成長・発達など、どんな相談でも承ります。木曜日には乳児健診、木曜日・金曜日には栄養士による栄養相談外来もあり、診察の後に栄養相談を受けることも可能です。離乳食の作り方やすすめ方、食べないことに悩まれているお母さんがみえましたら、ご相談下さい。

当院は小児科部長を筆頭にアレルギーに詳しい先生が多く、相談しやすい医療体制が整っており、入院や外来での食物経口負荷試験を行うことができます。

食べ物だけでなく、皮膚や花粉症などの相談も承ります。

また、第1、4水曜午後にこころの相談外来をはじめました。

朝起きられない、頭やお腹が痛くて学校に行けないなど悩んでいる方や、発達障害を心配されている方など対象としています。

明るくて優しい元気なスタッフが小児科でお待ちしています。ぜひ、気軽にご相談下さい。

お問合せ 052-625-0373 (代表)



診療だけでなく、健康づくりもサポート

星崎診療所 事務長 鈴木 徳章

2024年度診療報酬の改定で生活習慣病の診療ガイドラインが示されました。

生活習慣病の患者様へ生活習慣病療養計画書を作成し、患者様の同意が必要となります。生活習慣病改善に向けた具体的な取り組みが求められます。

星崎診療所は、循環器、老年医療の医師に加え、4月から糖尿病専門医の外來枠も設け、地域のみな様が不安になる、高齢期の疾患をサポートする医療体制となっています。定期的な受診に加え、健康づくりのサポートもできるように、地域組合員さんと一体となり、

ほしぎ遊らんどを2023年度より開始しました。

2024年度は心拍数に注目した、ほしぎ心拍ウォーキングを計画し、地域の名所旧跡めぐりウォーキングコースも作成しました。

2025年度は食についても重点ポイントにし、食の安全も含めた学習と食習慣の改善の取り組みを行っています。地域に多い企業のみなさんにも健診をまず受診いただき、診療だけでなく健康づくりをサポートしていきたいと思っています。



相談連携室 だよ

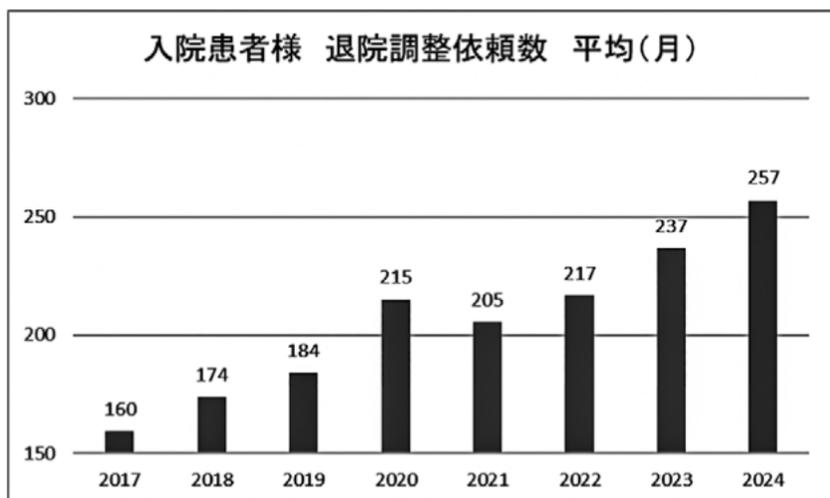
新体制で頑張ります！

相談連携室 看護課長 石川 和美

2025年4月より、相談連携室の看護課長として新たに着任しました。南生協病院を利用される患者様が安心して生活を送ることができるよう、様々な相談や退院時の在宅調整、紹介受診時の調整をすすめていければと思います。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

今年度、相談連携室は入院患者様の退院支援を行なう看護師・社会福祉士の担当者がより活躍できるよう、「退院支援センター」として2階ヘデスクを移し、業務を開始しています。これは、年々増加し続けている入院・外来患者様の相談・退院支援依頼数の増加に応えられるよう、支援を行なう担当者を増員してきており、必要な体制でチームが活動を行なうことができるようにしていくためです。

下記のグラフは南生協病院に入院された患者様のうち、退院に向けて様々な調整が必要であろうと病棟から相談連携室へ依頼があった件数の月平均です。ご覧いただいた通り、右肩上がりに増加しています。これは今後もまだ増加する傾向が見込まれます。担当者の適切な配置・育成をすすめ、拡大していくニーズに応えて参ります。



愛される「わがや」を目指して

看護小規模多機能ホーム わがや

看護師 藤田 真由美

2022年7月、「看多機わがや」はオープンしました。時が過ぎるのは早いもので、今年で3周年を迎えます。消しゴム一つないところから始まり、手探りの中、地域のみなさまや利用者様に助けられながら成長してきました。オープン当初は予定にある支援のみで一杯の私たちでしたが、3年の時を経て、利用者様のやりたいことや夢を叶える支援の提供ができるまでに成長しました。



法律相談 Q & A

被害者参加制度について

- Q 先日横断歩道を渡っていたところ、わき見運転をしていた自動車に衝突されて怪我をしました。近々裁判が始まると聞きましたが、被害者が自分の意見を法廷で述べたり、被告人に質問したりすることはできないのでしょうか。
- A 被害者参加制度というものが存在し、検察官に参加の申出を行い、裁判官が相当と認めた場合は、被害者として裁判に参加することができます。この制度の対象は一定の重大事件に限られますが、今回の事件は過失運転致傷と考えられるので、被害者参加制度の対象事件となります。
- Q 具体的に、手続の中でどのようなことが行えるのですか？
- A 事実又は法律の適用について意見陳述ができるので、例えば当時の被告人の運転態様や過失の程度、量刑などについて自分の意見を述べるすることができます。他にも、一定の範囲内で被告人に直接質問をすることや、証人に自ら尋問をすることができます。
- Q それであれば、被害者参加の申出を前向きに検討したいです。でも、私一人でできるかは少し不安で・・・
- A 先程の意見陳述や被告人に対する質問等については、その全部または一部を弁護士に依頼し、代わりに行ってもらうことができます。また、資力の要件を満たす必要はありますが、被害者参加人のための国選弁護制度が存在します。利用が認められれば弁護士費用を国が負担するので、経済的余裕がない場合でも、国選弁護制度と合わせて被害者参加制度の利用を検討してみてもいいかもしれません。
- 弁護士：溝口 聖悟（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10日(火) 6月24日(火)
 7月8日(火) 7月22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
 電話予約制。相談日の1週間前までにお申し込み
 ※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
 ※駐車料金は、有料です
 予約・お問合せ：南医療生協人事総務課 052-625-0630

この4月よりこれまで委託職員として勤務してきました受付事務7人が、南医療生協のスタッフとして仲間入りさせて頂きました。新たに加わった4人とともに、明るく丁寧な対応を心がけていきますので、今後ともよろしく願っています。

さて、今年も6月から名古屋市の特健健診がスタートします。特定健診にワンコインがん検診をプラスしてお受けいただく。基本の健診のほか、名古屋市国保・後期高齢者医療の受診券を利用して「検査項目の多いコースに変更」したり、ワンコインがん検診を利用して「お得な料金で人間ドック」をご提案する裏ワザなど、受付事務にご相談いただければ、使える補助を利用して、その方にあった健診をご案内させていただきます。

ぜひ一度、健診センター窓口へ足をお運び下さい。経験豊富なスタッフが皆様をお待ちしております。

ご予約・お問合せ：052-625-0489
 対応時間 平日 10:00～16:30 土 10:00～11:30
 ※聴覚障がいをお持ちの方はFaxをご利用ください。
 Fax：052-625-0490



健診・ドックセンター

健診・ドックセンター

受付 中村 恭子

2025年度名古屋市特定健診はじまります

おたがいさま運動

研修医おたがいさま体験



私は、知立市にあるおたがいさまの家「あいあい」と、知立支部前支部長の松本すみ子さんが主宰されている「いどばた会」に参加し、住民の皆さまの力で築かれた温かな居場所に触れることができました。いど

ばた会では、季節の食材をふんだんに使った朝食が手作りで用意されており、「地域の方々にしっかり栄養を摂ってほしい」という思いが込められています。「つつじが咲いたね」といった何気ない会話にも温かさがあふれ、私自身も楽しいひとときを過ごすことができました。

また、名南ブロックにあるおたがいさまの家「みなあん」では、男塾の活動として、地域の困りごとをお手伝いさせていただく機会がありました。依頼された方の嬉しそうな表情や、自分が地域の一員として役割を果たせたという実感から、支え合う



松本さん宅での「いどばた会」モーニング

地域づくりの大切さを学ぶことができました。今後は、地域の暮らしに寄り添う医療を心がけ、班会などの場でも医学的な知識や自分の特技を生かして貢献していきたいです。

南生協病院 初期研修医 伊良波 梨奈

南生協病院 3階会議室 だより リニューアル工事中

南生協病院 事務次長 大野 悠祐

南生協病院は新築移転してから15年が経過し、様々な設備や機器更新を行う必要があります。3年をかけて大規模リニューアル工事を行いますが、その一つとして3階の会議室を工事しています。

期間は4月13日から6月26日です。工事期間中は立ち入り制限等のご協力をお願いいたします。

今後も地域や組合員の皆さんと長きにわたり使用できるように良い会議室となって、お披露目できる日を楽しみにお待ちしております。この会議室のリニューアル工事には組合員の出資金が役立てられています。

工事中は立ち入り制限があるため、見ることはできない様子をご覧ください。（下の写真3階会議室）



第23回わくわく10万人会議

全組合員対話で大型リニューアルをチャンスに
南医療生協バージョンアップ運動
第10回実行委員会
ポジティブヘルスを学んで
私らしい、いい人生を送ろう!

95人の参加で開催しました。かなめ病院神田院長のポジティブヘルスのすすめでは、「ありたい私らしさ(自分の具体的な目標)に向けて、一歩一歩、山を登っていく力がポジティブヘルス、1人ではなくみんなと取り組んでいくことが大切」とのお話でした。

その後にも90〜102歳の5人

の後に地域自慢のポジティブヘルスさんの紹介では、現在96歳の豊明在住の佐藤さんが登壇し、インタビューでは「毎朝の学童の登校の見守りが日課。おたがいさまの家いっしょくたが楽し、土日も開いてほしい」「108歳まで元気であることが目標」と語られた上に詩吟も会場で披露され、参加者のみなさんも佐藤さんが前向きに人生を楽しんでいる様子に圧倒されました。

5月17日

のポジティブヘルスさんの紹介があり、それぞれの方が自分らしさを大切に、心豊かに地域と関わっている姿が報告されました。

第24回わくわく10万人会議 (予告)

日時: 6月21日(土) 15:00~17:00
場所: 南生協病院1階 内科外来
テーマ: 防災から考えるおたがいさまのまちづくり
防災に関する新班会メニューの紹介やちょこっと防災シートの取り組みの紹介

第15期 (2025年度) そのうち学校

<基本のコース>
キックオフミーティング

第15期そのうち学校基本のコースがいよいよスタート! わくわく、どきどきが止まらない新しい出会いと新しい発見がここからはじまります!!

日時: 2025年6月7日(土)14:00~16:00頃
受付開始 13:30~
場所: 受付 南生協病院1Fエントランス
※総合病院南生協病院内又は周辺施設に会場を移動します
内容: そのうち学校基本の5コースの初回ミーティングを行います。

基本のコース 申込フォーム
第2の人生大学 申込フォーム

第15期そのうち学校 引き続き受講生募集中!
上記の二次元コードからお申し込みください!
主催: そのうち学校 連絡先: 南医療生活協同組合 専務室 長尾 (ながお) TEL 052-625-0620

全組合員対話で大型リニューアルをチャンスに 「南医療生協バージョンアップ運動」に取り組んでいます

いっぴいっぴ 南医療生協バージョンアップ運動ニュース Vol.3号 & 4号

南医療生協バージョンアップ運動は、テーマに沿って8つのチームに分かれて進めています。情報発信チームが発行しているニュースが『IPPO IPPO』です。現在7号まで発行していますので、3号と4号を抜粋して掲載します。(下記の二次元コードから全号をご覧くださいませ。)

チーム2 「みんなの居場所をつくる」チームより
おたがいさまの家 もも 誕生!

おたがいさまの家ってなあ~に?

おたがいさまの家とは、「どこに行けば、誰かにであえて、話ができる。くらしの困ったを聞いて、誰かにつないでくれる、そんな家」です。地域にある空き家などを利用し、だれでも利用でき、健康に関する学習や体操をしたり、趣味を楽しんだり、会議をしたり、そんな生活に欠かせない地域の居場所です。1/18の全体実行委員会(10万人会議内)では知立市のおたがいさまの家「あいあい」と「いこまい」の紹介もありました。「あいあい」では、その魅力に取りつかれて仕事をお辞めになり、今では「あいあい」での活動が生活の中心となり、とても人生が豊かになった方のお話が紹介されました。

チーム1 「かかりやすさ研究とより美しい病院づくり」チームより
3階会議室のドアの色、けっかはっぴょ~う!

その前に…会議室のパーテーションを交換すると良いことが!!

- 銅板焼き付け加工となり、耐久性が高く**いつまでも綺麗**
- 遮音性能が高い、**マグネット**の使用が可能
- 壁や**スクリーン**や**ホワイトボード**になる!
- 汚れたら洗剤でふける

いつまでも綺麗に使い続けることができます。ってことで...

ドアの色パターン投票結果発表!
(投票数446)
パターンA 295
パターンB 151
パターンAに決定!

ドアの色のおぼえかた
(公式な部屋名ではありません。あしからず。)

- A 情熱の間
- B 春の間 (桜)
- C 1の間 新緑
- D 秋の間 (紅葉)
- E 冬の間 (氷・雪)

チーム1では、今後も地域の皆様が利用しやすい、利用しやすくなる病院を目指して、様々な世代が集まる企画を考えていきます。ご希望やご意見、こんな企画してほしいというアイデアをぜひ対話シートでお寄せください!

全実行委員会 (@10万人会議) 耳寄り情報
・次回 6/21(土) 15:00~17:00 内科外来で開催します (フィットネス会議室がパーテーション工事のため)
・今回は、チーム4「みんなで防災・減災」が登壇!

ニュースはこぼしは

第27回 運営委員となかまのお泊り研修会

2025年5月10日~11日 西浦温泉ホテルたつき

参加者のみなさんの希望・思いを共有できた2日間。運営委員と職員のそれぞれの立場で頑張っているお互いの姿が見えたことで元気をもらえたと思います。この研修会で、何をしたいのかそのために何をすれば良いのかのヒントや道筋が得られたと思います。皆さんお疲れさまでした。

教育文化スポーツ活動委員会 委員長 吉見 久恵

バスにのって、さあ!出発

研習医さん集合

受付前に実行委員会集合

楽しんで

実行委員長 野田 妙子さん

ブロック活動報告

夕食交流会でがんばーい!

成瀬顧問の記念講演

語り合って

いろいろな思いが共有できたグループ交流

ブロックの出し物を披露

楽しかった

元気になった

海岸沿いを早朝ウォーキング

豊明市 重層支援センターから
こ・ん・に・ち・は

「ひとつ、ふたつ、みっつ……」「つ」がつくまでは膝の上、それ以上手をかけず目をかける」編

豊明市市民生活部共生社会課 重層支援センター 梅原尚子 (通称 うめちゃん) たいしま出向中

ある日パチンコ屋さんで朝から晩まで過ごす息子さんを発見! 別の日も同じ様子でした。生活のお金をパチンコに費やしてしまい、それを隠すために嘘をついてしまう……どうも依存症のようです。ギャンブルを咎めるのではなく自立できるように付かず離れず関わり続けます。

8050問題は子世代に支援の手が行き届かないことが課題です。「つ」がつくまでは膝の上、それ以上は手をかけず目をかける」とは、子育てで昔から言われること。親子後を考えるに、子に「目をかける存在」は親以外にも必要なんだと感じます。

前月からの続き……母親の治療とふたりの生活再建が始まりました。息子さんはじき父親の介護が必要になった時に仕事を辞め、お父さんが亡くなった後は再就職できずに居ました。仕事の当てるは「ある」と言われるので様子を見ますが一向に仕事は始まりません。仕事を探す約束で生活保護を受け、仕事探しの面接日には姿を見せず、後日「親戚に会いに行っていた」とそれらしい返答をする息子さん……何かあらずです。

おしらせ

お問合せ：地域ささえあいセンター

052-625-0650

6月の予定

7日 (土)	8:00~12:00	だんらん市 地球の子マルシェ	南生協病院敷地内 南生協病院敷地内
	14:00~16:00	そのうち学校 基本のコース キックオフミーティング	南生協病院1階 エントランス
20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
21日 (土)	15:00~17:00	わくわく10万人会議 全組合員対話で大型リニューアルをチャンスに 南医療生協バージョンアップ運動 第11回実行委員会	南生協病院1階 内科外来待合室
29日 (日)	9:30~16:00	第63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	

◎今月のくらしまちづくり学習会はお休みです

ヨコのカギ

- 歌麿・写楽・北斎・広重と言えは？
- 周辺を警戒する……番
- 目に見える範囲
- 台所用品などに使われるサビにくい鋼材
- 陶器作りに使う回転台
- わらで作ったロープ
- 物事を進める方向
- 卵で食べられない部分
- 唐辛子は、……願寺
- 肉体的、精神的な緊張や圧迫。……がたまる
- 「N」で表す方角
- 物のある所。宝の……
- 運動競技者
- 紙……。ポロ……
- 布などをぬう機械
- 「鬼灯」の読み方は？

ザククロスワード

出題▶モロズミ勝

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

答 A B C D E F

24 23 21 19 18 16 15 14 11 9 6 5 4 3 2 1

【問題】二重ワククの文字を、A～Fの順に並べてできる言葉は、なに？

タテのカギ

1 ……の正面だあれ
「台本」「シナリオ」
ともいいます

2 LやMよりも小さい人々の間に伝わる昔話
よい天気です
企業の人員削減
貸しビルなどの借り主
厳寒に咲く……梅
姉妹を英語で言うとき
ごく軽いヒフのきず
米国フロリダ州の海岸
で有名な観光保養都市
中がほぼ生のステーク
中国の神話上の動物
……も山のにぎわい
握り・押し・五目など
歩いて行くこと

4月号の答え

コ	ア	ラ	ベ	ラ	ボ	ウ
シ	ユ	ン	ミ	ン	ウ	シ
ヨ	マ	チ	ト	リ	オ	
ウ	ミ	ス	イ	シ	ン	
ヤ	ジ	ウ	マ	グ	ウ	
ダン	ゴ	ド	ジ	ガ		
ガ	マ	パ	キ	ス	タ	ン
シ	ー	ト	ン	イ	カ	ダ

答 シヤボンダマ (シャボン玉)

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 名古屋市長区南大高二丁目204番地
南医療生協地域ささえあいセンター

◎メ切り：6月30日(月)
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 91通
☆当選者(敬称略)
南区 中西 和子 岡崎市 松井 康子
南区 石原れい子 知立市 西村 愛
東浦町 松井 三弘

みな1000 頑張る職員紹介

南医療生協で働き続けることの魅力

桃山診療所 看護師 古田 瑞香



南医療生協に就職してから、南生協病院緩和ケア病棟で約5年、桃山診療所で3年勤務しています。また、がん性疼痛看護認定看護師として南生協病院緩和ケアチーム活動にも関わらせていただいています。途中育休を経て復職した際には、子育てと仕事の両立に悩み退職を考えた時期もありましたが、上司や同僚に支えてもらいながら働き続けることができています。

また南医療生協は、南生協病院をはじめとして診療所や訪問看護ステーション、介護施設など様々な事業所があるので、自分に合ったそして得意分野を活かした働き方ができるのも魅力のひとつだと思います。また、組合員さんとの交流も充実しており、地域でのような医療が求められているのが、日々考えながら1人ひとりの暮らしを支える看護が提供できることにとってもやりがいを感じています。これからも、自部署での活動にとどまらず、外との繋がりを大切に幅広い活動を行っていきたくと思っています。

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生
日 時：8月1日(金)
I部 10:00~12:00 II部 14:00~16:00
場 所：健診フィットネスセンター3階会議室
定 員：I部II部 各10人
内 容：AED体験 白衣体験 院内見学 職員との交流
持 物：筆記具 マスク
締 切：6月28日(土)
定員になり次第、締め切らせていただきます。
お申込先：南医療生活協同組合 人事総務課
T E L：052-625-0630
メー ル：kyujin@minami.or.jp

理事会だより

- ◇4月26日(土)36人中35人の出席で第32期第23回理事会を開催しました。
- ◇主な内容
 - ①運営委員の就任・辞任について承認しました。(運営委員総数707人)
 - ②6月29日に開催される第63回通常総代会に向けて以下確認しました。
 - 第1号議案「2025年度事業と運動方針提案」
 - 第7号議案「議案決議効力発生の特」
 - 総代一覧
 - ③6~7月班づくり班会開催月間にむけて5月の取り組みについて以下呼びかけられました
 - 班で今年やってみたいことを出し合い計画を立てる
 - 班の活動に「はじめてさん」へのお誘いする準備
 - 支部の中で班長さんへの連絡や交流を進める
 - 「健診・健康チェック」「福祉まちづくり学習会」「そのうち学校」への参加など支部活動の計画を立てる
 - ④よってって横丁10周年記念事業企画について確認しました。

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 非常勤 看護師募集中

勤務場所：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：外来・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。
<お問合せ先> まずは、見学におこしください。
南医療生活協同組合 人事総務課 求人担当
お申込みはこちらから⇒
TEL:052-625-0630

ナースエイド募集中(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 —

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・問い合わせ
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	午	一般内科	牛田 豊岡2345 浅野1345	森本 上村 藤井	長田 高田 鶴飼124	清水 秦 中島	高橋麻124 橋詰 山崎 奥村	交代制
		消化器科	古松	長江(肝臓)124 奥村	古松	牛田123	長江(肝臓) 鶴飼23	古松2 長江3
		循環器科	中村 中島	喜多村 水野 小野234	喜多村 依田 中村	喜多村 水野	喜多村	
	前	呼吸器科	長田 吉見	清水	諏訪	諏訪 慢性呼吸器外来	諏訪 吉見	諏訪3 長田2
		糖尿病科	橋詰1234	橋詰 石井	石井 石黒	柴田 石井	石井	
		腎内科			代務医師	代務医師13		
科	後	一般内科 予約制				トウ		
		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) 森本(循環器)	柴田(糖尿病/血液内科)13 諏訪(呼吸器科) 高橋春(神経内科) 膠原病外来13 加藤(血液内科)	石黒(糖尿病科) ベースメーカー外来13 緩和ケア外来34 徳山(血液内科)		
外	午前	増田穂 原	高木 中澤(消化器)	中澤 板津(消化器)	高木 増田穂	原 板津(消化器)	交代制	
	午後 予約制			宮崎(静脈瘤)	水谷(肛門)24	須田(呼吸器外科)124		
科	午前 予約制	安部(再診) 宮崎(初診)		矢吹(術後再診のみ) 安部(初診)	安部(再診) 宮崎(初診)	矢吹(術後再診のみ) 安部(初診)		
	午後 予約制				宮崎(再診)			
脳神経外科	午前	大場	中原	桑原	中江	間瀬	中原134 代務医師2	
整形外科	午前	加藤 康野 山口	山田234 瀬戸口 柘植	山田234 元田 藏地14 武田23	元田 柘植123 河邊 今井(*予約制)13	柘植123 整形外科医師 宗宮	整形外科医師3 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	骨粗鬆症外来13 脊椎外来4	リウマチ特診 今井		
皮膚科	午前	徳住 南部	徳住 南部	皮膚科一般 南部	徳住 南部	徳住 南部	皮膚科一般(*予約制)134 南部2	
	午後 予約制	徳住 皮膚科一般			徳住			
泌尿器科	午前	佐々部	竹内	小宅	元永	泉谷	日下(完全予約制)4	
	午後 予約制		泌尿器科医師					
耳鼻咽喉科	午前	耳鼻科医師	内田 楊	岸本 稲福13	安井	安井	車 山中24 近藤13	
眼科	午前	長谷川	二村 木村	二村	二村 田村	二村124 稲見	眼科医師13	
小児科	午前	坂田 山本	増田進 坂田	増田進123 野口	久松 坂田	増田進 水谷	山本234 増田進 坂田4	
	午後 予約制		予防接種 野口(腎臓外来)13 坂田(育児相談)	長田24(16才以上神経外来) 石川(神経外来)24 坂田(こころの相談外来)14	予防接種 坂田(乳児健診)	増田進(アレルギー) 齋藤(小児心臓外来)		
婦人科	午前	西川 宮村	西川 田中	宮村 西川	田中 西川	西川	田中(思春期外来)(*予約制) 西川24	
	午後 予約制	西川 婦人科がん検診			西川 婦人科がん検診			

(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。ご了承ください。日曜・祝日は休診です。

生協えきまえ歯科(よってって横丁2階) 052-626-1720

みなみ歯科(南区鳴浜町) 052-611-4253

生協ひまわり歯科(知多市新知東町) 0562-54-3718

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

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	△	△	○	△	△	△

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	訪問	①	②	△
17:00~20:00	△	○	△	△	△	△

※みなみ歯科とえきまえ歯科では、歯科訪問診療を随時行っていますのでお気軽にご相談ください。 ※6月より、木曜日の診療時間を夜から午前に変更致します。 ※6月より、夜の診療時間を金曜日から水曜日に変更致します。 ※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)

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 かみたら 紙谷	神田	渡邊	かみたら 紙谷	神田	神田13
	一般内科	神田	かみたら 紙谷	神田	松田	松田13 増田2 土井4
	一般内科 ②				内科医師12	
星崎診療所 821-9201	8:30~12:00 (専門)	喜多村敬(心臓・循環器)	内山(血圧・循環器) 村尾	村尾	田中(血圧・循環器) 村尾	川瀬
	8:30~12:00 (専門)	喜多村敬(心臓・循環器)	内山(血圧・循環器) 村尾	村尾	田中(血圧・循環器) 村尾	川瀬
	17:20~19:30	高橋			村尾	

受付時間	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13 長江24	浦西	浦西 松田24 代務3
	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 tel:9:00~	8:45~12:00	大島 梅木	大島 梅木	大島 梅木	梅木	大島 水野13 梅木24
	16:30~19:00	梅木	梅木124 第3火夜 休診	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135 太田24		長崎		高橋
メンタルクリニック みなみ 626-1026	8:20~12:00	阪野	阪野 小林	伊井俊貴 伊井友美	阪野 小林	阪野 伊井俊貴124 伊井友美124 阪野4 蛭川13

※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



左：安藤さん、右：林さん

有松東支部のお二人は、同じマンションに住んでおられる近所さんです。林さんは、マンション内の



話し合っています「新班を立ち上げよう」と

有松東支部 安藤 聖子さん 林 富美子さん

りはじめてもう数年になります。安藤さんは、マンション入居から約7年。2年前に、有松東支部運営委員さんになつていただきました。上の階に住む林さんのお宅に健康の友を、ポスト卸したその日が初対面でした。その後、少しずつ打ち合ってきて、今では、新班を立ち上げようと話し合う仲良しさんです。

林さんの趣味は、絵手紙です。この度、安藤さんのお誘いで、林さんは、支部運営委員さんになってくださることになりました。これからも有松東支部で、仲良く活躍されるお2人に期待しています。

CO-OP コープ **フィットネスクラブ wish**

「お尻を使ってる」って感覚ありますか？

～さて、お尻の筋肉はなんのためにあるのでしょうか～

フィットネスクラブ wish 健康運動指導士 高桑 りつ子

お尻は体の中で2番目に大きな筋肉①骨盤や背骨を支え、正しい姿勢を保つ土台としての働きと②脚を動かすモーターの働きがあります。でも大きい割に使われていません。座りがちな生活をしていると、お尻に力が入らなくなるだけでなく、硬くなって脚が動かしにくくなることもあります。お尻の筋肉と腹筋がペアで働くと姿勢が良くなり、バランス力アップや膝痛の予防改善も期待できます。

また、お尻が強力なモーターになると歩幅が大きくなる・階段上りが楽になるなど、お尻を鍛えるメリットはたくさんあります。wishにはお尻の筋力トレーニングができるマシンがあります。マシンを使用しなくても、「ご自分の体重を使って鍛える」方法もご案内しています。硬いお尻をほぐすにはブルブル振動マシン（パワープレート）やストレッチなどで柔軟にしていきます。座ってクッション代わりにお尻を使うだけではもったいない。wishでお尻のこと見直してみませんか？



営業時間 10:00～22:00 (日・祝～17:00) *木曜日休館です

お問合せ 052-625-0500 Fax 052-625-0535

受付時間 10:00～20:00 (日・祝～17:00)

6月～7月ナイトタイム
入会手数料(3600円)無料キャンペーン
★ナイトタイム会員★
平日17～22時+日祝も13～17時利用可
自分時間を充実できます！

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



スナップえんどうとエビのシンプル炒め

◆作り方

- スナップえんどうは筋を取り除く。エビは殻をむき、背に切り目を入れる。背わたがあれば除き、塩水（水カップ1に塩小さじ2/3の割合）で洗う
- 水気の拭き取り(A)を順に絡めて下味を付ける。生姜はせん切りにしておく
- フライパンにサラダ油を適量入れて中火で熱し、スナップえんどうを入れて約2分間炒める。塩少々を振り、火を止め取り出す
- 同じフライパンに再度、サラダ油を適量足して中火で熱し、生姜を入れて炒める。香りが立ったらエビを加え、(B)を順に加えて味を調える
- エビに火が通ったら、スナップえんどうをフライパンに戻して炒め合わせる

材料(2人分)

- ★スナップえんどう ……150g
- ★エビ無頭 ……6匹
- (A) ★塩 ……少々
- ★酒 ……小さじ1
- ★ごま油 ……小さじ1
- ★生姜 ……5g
- (B) ★酒 ……大さじ1
- ★醤油 ……小さじ1
- ★塩 ……少々
- ★サラダ油 ……適量

栄養価 (1人分)

エネルギー	約 334kcal
たんぱく質	約 28.8g
脂質	約 6.4g
塩分	約 2.2g

●ヘルシーなワンポイント●

スナップえんどうを茹でないで直接炒めることが出来れば短メニューです。油や塩も多く使いますのでスタミナ&熱中症対策メニューです。フライパンだけで自宅にあるシンプルな調味料で作れます。エビではない食材でも出来ますよ

組合員の作品コーナー



緑区 星野 典子さん
緑区 林 富美子さん
東海市 藤田 光子さん
緑区 小野田 政彦さん
大府市 森井 一夫さん
緑区 須田 雅子さん
緑区 羽田野 佐代さん
知多市 渥美 洋子さん

前向きな日々

南区 高橋 清子さん

3月で満91歳になりました。大腿骨骨折し、車イス生活ですが前向きに日々過ごしています。季節の花々を鑑賞することが楽しみです。

80歳でマージャン

緑区 木下 芳子さん

おたがいさまの家の集まりを楽しんでいます。80歳になり生まれて初めてマージャンを習い、楽しくて楽しくて、毎週木曜日が大好きです。先生も優しく教えて下さいます。

常勤医師・研修医 募集中!

ホームページ求人募集ページ▶

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