

# 健康の友

2026年7月号 No.702

## 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

### 5月の結果

◆加入235人(年間目標8,000人) ◆増出資1,657千円(年間目標5.2億円)  
◆班会開催255班(のべ486回) ◆新班1班

### 5月末累計

◆組合員数98,487人 ◆出資総額3,363,975,822円 ◆平均出資金34,157円  
◆運営委員総数655名 ◆地域組織19ブロック 103支部

緑陰に

妙光降りて

立つ蓮華

(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)



天白ブロック天白西支部の「犬好の友班」。2010年から犬猫の保護活動の班活動が始まりました。ここでの出会いから一緒に支え合ってくることを選んだ方も。

# 班でつながり安心ひろがる

## 64事務所・地域の連携もくらしの連携も班会から

6月、7月は「班づくり・班会開催月間」

「班」は南医療生協の活動の土台です。組合員さんがつどい、健康づくり・健康チェックなどを行い、ご近所の事やみんなの興味を話し合ったりします。これらがくらしのちょっとした困りごとの解決にもつながっています。

「班」は、「健康で楽しい豊かな生活を送りたい」というみんなの願いを実現する取り組みの出発点、基礎単位です。医師や看護師を

始めとした専門家とともに健康づくりができた、相談ができます。

月間では、全ての班会を開催しましょう。ある班では、フィットネスクラブwishが作成した「にじいろ体操」に取り組み、ある班では班会の前に「握力」を測る、班で「健診」を受けに行くなどそれぞれ班で計画が立てられています。

このように「健康づくり」に班で取り組みましょう。

「班」の重要な要素に「健康の友」が配布されている

「健康の友」は、事業と組合員をつなぐ機関紙です。今から65年前、南医療生協の創立の翌月に創刊号が発行されました。そこに記載されている故室生昇名管理事務長の寄稿を一部抜粋してご紹介します。

「健康の友」は、事業と組合員をつなぐ機関紙です。今から65年前、南医療生協の創立の翌月に創刊号が発行されました。そこに記載されている故室生昇名管理事務長の寄稿を一部抜粋してご紹介します。



故室生昇名管理事務長

私が進んでこの診療所で働くことをお引き受けしたのは建物や施設が立派だと云うのではなく、「みんなの診療所」だからです。

病気は大体医師一人で治療するのではなく、かかった人が自分の力でなおし、それを医師がみちびき、たすけると云うものです。だから「治療は医者まかせ」とか「医師の医学的興味」「医師のもうけ口」といったことでは本当に病魔を駆逐することはできません。だから本当に病気をなくし健康な生活をうちたてるには

「みんなの診療所」を中心にして医師も組合員も何のへだたりもなく話し合い、相談して行く事が第一だ」という故室生昇名管理事務長の言葉は、まさに班会そのもの。

班は専門家と組合員が対等に語り合い、ともに考えていく場なのです。

班で人と人がつながることで、「おたがいさまのまちづくり」が進みます。こ

こと、とあります。今月は、その「健康の友」について振り返ります。

「健康の友」は、事業と組合員をつなぐ機関紙です。今から65年前、南医療生協の創立の翌月に創刊号が発行されました。そこに記載されている故室生昇名管理事務長の寄稿を一部抜粋してご紹介します。



「健康の友」創刊号です。手書きのガリ版印刷の4ページ構成でした。

## 夜も診療を行っている診療所

	受付時間	曜日 (祝日は休診となります)				
		月	火	水	木	金
星崎診療所	17:20~19:30	○				○
たから診療所	16:30~19:00					○
富木島診療所	16:30~19:00	○	○		○	○
桃山診療所	17:15~19:30	○				○

南生協病院は24時間365日。お困りの時はご相談ください。

## 運営委員となかまのお泊り研修会開催



## 「協同組合っていいね」を実感

様々な学びと出会い。詳しくは4・5面をご覧ください

筆者が毎朝届けられる新聞を、最初に見るところは広告チラシだ。チラシの裏側が白紙のものを集めて、製本し、X毛や下書き用紙として手軽に使っている。実に使い勝手が良い。しかし裏側が白紙のチラシは、今やほとんど入ってこないのが難渋している▼チラシそのものも激減している。新聞購読数が2000年には約5370万部、2024年には2661万部と半分以下になった。地域に馴染んでいた小売店も、大型店やコンビニに押されて減っている。そうした理由もあってチラシも減退しているのだろうか▼義父母が岐阜の山間部で農業を営んでいた。野菜や米などが採れると、ダンボール箱に詰めて我が家へ送ってきくれた。箱を開けると広告チラシの裏に鉛筆書きのたよりが入っていた。「旬な野菜が採れたので送ります。」毎回の何気ない言葉が、つららわっている。その行間から、堆肥を入れての田畑の土づくり、種蒔き、追肥、繰り返し行なう草取り、そして収穫など、一連の作業を思うと心の底からありがたさの気持ち込み上げてくる▼広告チラシの両面に情報発信するよりも、裏側を余白にして頂けると、筆者の場合、手元に置く時間が長く、使う時には広告主は？と見たりするので広告効果が絶大だと思われるのだが。

医療生協一〇メモ 6月28日開催の第64回通常総代会の報告は8月号に掲載します。

# 夏バテ予防の運動

南生協病院 リハビリテーション科

係長 日比野 優

知って得する  
ワンポイント  
メモ

7月に入り、本格的な暑さが続いています。みなさん夏バテはしていませんか？この時期の体調不良は、冷房と外気の温度差による「自律神経の乱れ」や発汗による脱水等が原因になることが多いです。そこで、今回は、自宅でできる「夏バテ予防運動」を2つご紹介します。

1つ目はかかとの上げ下げ運動です。

壁に手をつき、かかとの上げ下げを20回行います。第2の心臓と言われるふくらはぎを動かすことで下半身の血流を促して自律神経を整え、体温調整機能を正常に保ちます。

2つ目はスロースクワットです。

椅子に座るように5秒かけて腰を落とし、5秒かけて戻す動きを10回行います。下半身の血流を促すとともに、足の筋力も維持ができます。

この2つの運動は、水分補給をしながら涼しい室内で無理せずに行ってくださいね。



①かかとの上げ下げ運動



②スロースクワット



## みなさんとのつながりで活動を継続

助産所はあと 所長 永井 景子

昨年度は、助産所はあととして、どのような活動をしたら良いのか、地域の子育て支援としてなにかできるのか模索する一年でした。事業所利用委員会の方や3A病棟スタッフ、産婦人科外来スタッフと一緒に考えながら、新たな活動を開始しました。

1アルし、新しい教室の開催を行いました。おっぱいマッサージや育児相談は病棟、外来スタッフの協力のもと継続することが出来ました。また、今年度からはセミナーシステム（妊婦健診は南生協病院で受け、出産は南生協病院が提携している2つの病院で行うというシステム）で出産さ

れた方のうち、あいち小児保険医療総合センターで出産された方の産後2週間健診を助産所はあとで開始することになりました。



突然走り出して転んでしまった幼い子に「大丈夫だもん！」と言われても、ケガをしていないか確認しますよね。では、中学生の子に「テストの準備はどう？」と聞いて「大丈夫」と言われたらどうでしょう？



豊明市 重層支援センターからこ・ん・に・ち・は  
仮面の下の力オ  
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(ただいま出向中)

は夜中。そんな生活をしてる男の子に語り出した時、「体調はどうかな？」と聞くと、「大丈夫です」と聞いても、

「何か頑張りたいことはある？」すると、「握力をつけたい。ギターを習い始めて、弦を押さえるのに結構力があるから。」と返ってきました。「へー、何が弾けるの？」「普段はどんな曲を聴くの？」そこからボ

本当に聞いてほしいコトをすぐには話しません。まずは好きなコトや興味のあるコトから。仮面の下の力オを少しだけ見せてもらった気がしました。痛いトコロに手を付けるのは、もう少し先。ヒトって一筋縄ではいかない。だから、とても興味深い。

## 相談連携室の一年を振り返って

相談連携室 初山 美奈

相談連携室での一年目は、戸惑いの連続でした。病棟とは異なり、患者様だけでなく、家族、ケアマネジャー、施設スタッフなど、多くの関係者と調整を行う難しさを痛感しました。最初は優先順位の付け方や、電話での適切な伝え方に悩み、自分の力不足を感じることも多くありました。しかし、先輩方に支えられながら、「患者様にとって最適な退院支援とは何か」を常に考え続けたことで、徐々に全体を見通す視点が身につけてきました。



# 法律相談 Q & A

## 自転車の交通違反に「青切符」！歩道通行の原則禁止と反則金

Q：買い物に行く時によく自転車に乗るのですが、最近「歩道を走ると反則金を取られる」と聞きました。本当でしょうか？

A：本当です。道路交通法が改正され、自転車の交通違反に対して「青切符（交通反則切符）」制度が導入されました。自転車は「軽車両」なので、原則として車道の左端を通行しなければならず、歩道の通行は原則禁止されています。

Q：車道は車が近くて怖いのですが・・・。青切符を切られると、どうなるのですか？

A：16歳以上を対象に、信号無視やスマホの「ながら運転」だけでなく、歩行者の通行を妨げるような歩道通行も取り締まりの対象になります。歩行者の安全確保が今回の立法の趣旨ですので、歩道通行については慎重に運転する限り過度な心配は不要でしょう。これまでは警告で済んでいましたが、今後は数千円から1万2千円程度の「反則金」を納付することになります。

Q：「自転車だから」と軽く考えてはいけませんね。

A：もちろんです。標識などで例外的に歩道を通行できる場合でも、車道寄りを徐行し、歩行者の妨げになる時は一時停止する義務があります。自転車事故によって高額な損害賠償責任を問われる事例も増えています。歩行者優先のルールを守り、安全な利用を心がけましょう。



弁護士：上田 敏喜（弁護士法人あおば法律事務所）

「健康の友」3月号3面「自転車への青切符導入」に関する記事をご覧ください。

### 法律相談のご案内（7月・8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：7月14日（火） 7月28日（火）  
8月12日（水） 8月25日（火）  
いずれも14：00～16：00のうち30分間  
会場：南医療生協 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週間前までにお願ひします  
※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  
※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

### 南生協病院 近隣の事業所と つながりを広げる 地域住民と組合員

南生協病院 事務次長 大野 悠祐

南生協病院では、大高のまちづくり交流会に参加された近隣事業所である「楓林花の里」と様々なつながりを広げています。事業所間では火災訓練に参加して頂き、防災の視点での協力関係を深めています。また、特別養護老人ホームの立地している大高藤塚地域においては施設利用者、地域住民、組合員、職員で定期的な交流企画を開始します。気軽に立ち寄り楽しく仲間が増えたり、健康への取り組みを進めることが最初の目標です。

初回の開催日：7月9日（木）14：00～  
場所：社会福祉法人 英楽会 楓林花の里  
（名古屋市緑区大高町）

どなたでも参加できますので、ぜひお立ち寄りください。お近くの方もそうでない方も大歓迎です。社会や人とのつながりは健康長寿の必須要素です。ちょっと足を伸ばしてみませんか？お待ちしております。

### 健診・ドックセンター

## いくつになっても健康で幸せ 支部・班まるごと健診！

### 「誘い合ってプレゼントキャンペーン」を実施

健診・ドックセンター 保健師 鳥井 華

みなさん、健診を毎年受けていますか？毎年受けている方は驚かれると思いますが、名古屋市公費のがん検診の受診率は低いのが現状です。私も夫の扶養に入っていた時は「面倒だから」「子育てで忙しいから」「まだ若いし」と健診を受けていませんでした。受けない理由は様々で、「長生きしたくないから」「何か見つかったら怖いから」などの声をよく聞きます。しかし、がんは早く見つけて（早期発見）早く治療（早期治療）をすると治るものが多く、毎年の検診を受けることが大切です。



健診・ドックセンターでは今年度、「支部まるごと・班まるごと健診」キャンペーンを実施します。3人以上で健診を申し込みいただき「健診予約班会報告書※」を記載、提出される方に「ささやかなプレゼント」を準備しています。今や人生100年時代、いくつであっても健康で幸せな生活をしていただきたい！と願っております。ぜひご予約ください。暑いですが、8月にぜひお越しください！予約がとりやすいです

【令和6年度】  
名古屋市がん検診受診率

がん検診	受診率(%)
胃がん検診	26.6
大腸がん検診	23.9
肺がん検診	23.5
子宮頸がん検診	66.6
乳がん検診	53.3
前立腺がん検診	44.6

土曜日の子宮がん・乳がん検診  
7月18日、9月19日、10月17日

※「健診予約班会報告書」（組合員対象）は地域ささえあいセンターにあります。  
「誘い合ってプレゼントキャンペーン」は健診・ドックセンターの取り組みです。  
各診療所で特定健診を受け、健診・ドックセンターで子宮がん・乳がん検診をお受け下さい。  
特定健診併用（名古屋市・社保）や自費の人間ドックもお勧めします。

ご予約・お問合せ：健診・ドックセンター受付 052-625-0489  
平日：10：00～16：30 土曜：10：00～11：30  
窓口でのご予約も上記の時間

### メンタルクリニックみなみ 午後外来を開始します

所長 阪野 公一

メンタルクリニックみなみでは、地域の皆さまの受診機会を拡充するため、7月より午後外来を開始します。新たな診療枠を設けることで、初診・再診を問わず、より受診しやすい体制を整えてまいります。

午後外来は毎週木曜日に実施し、14時から15時までの時間帯で診療を行います。お仕事や学校などの都合で午前中の受診が難しい方にもご利用いただきやすくなります。

今後とも地域の皆さまに安心してご利用いただける医療機関を目指し、より良い診療体制の充実に努めてまいります。お気軽にご相談ください。



# 第28回 運営委員となかまのお泊り研修会

5月23日～24日 名古屋クラウンホテル  
教育文化スポーツ活動委員会 委員長 吉見 久恵



実行委員会集合写真

社会福祉法人設立、  
福祉事業に取り組み、  
成瀬 幸雄 顧問

組員119人、職員57人、合計176人の参加  
実行委員みんなでつくりあげていくという思いで、組員と職員がまざり合いながら準備を重ね、当日の運営に取り組みことができました。  
この研修会で、南医療生協の「協同」を実感し、地域・職場に持ち帰り今後の活動につなげていくヒントが得られたと思います。  
参加された皆様お疲れさまでした。



上田厚子実行委員長



基調講演 室生専務



研修医自己紹介

ペットボトル体操でリフレッシュ



夕食交流会



## ブロック報告



鳴海・左京ブロック健康の友を配ってくれる人ががんばって増やしたことを再現ドラマ化



早朝ウォーキング



第5回ヘルスアップアレッジ&養成講座



## テーマ別企画

おたがいさま運動あれこれ



## ひまわり日記

### 患者さんとの出会いが教えてくれたこと

研修医として南生協病院で働き始めてから1年が経ちました。この1年で多くの患者さんや地域の皆さんとの出会いに恵まれました。特に印象に残っているのは、呼吸困難でマスク型人工呼吸器を装着していた患者さんです。ある日、「朝起きますか？」「顔を洗いますか？」と尋ねると、「私は洗いません」と答えると、「私は洗いたくないだけなんだ」と話されました。その言葉から、私は「自分らしい日常を大切にしたい」という願いを感じました。医療者が病気を治すだけではなく、その人の想いや大切にしていることに耳を傾けることで、安心して話せる関

係が生まれます。また、「居場所」とは特別な場所ではなく、「この人には話してみたい」と思える信頼関係の中に生まれるものだと学びました。現在は地域で「折れない心を育てる」のいのちの授業や「認知症とともに生きる力を育てる」という講座にも取り組んでいます。いのちの授業は、自分や大切な人の苦しみにどう向き合おうかを考えたい方に、ともに学び、認知症のある方との関わり方や、とも



患者様ご家族にお会いできた時の一面



班会にていのちの授業を行っている様子

に生きる地域について考えたい方におすすめです。班会のご依頼もお待ちしております。これからも地域の皆さんとともに学び、支えたいと思っております。

南生協病院研修医2年目 伊良波 梨奈



## 第16期 そのうち学校開講式を開催

6月6日 参加者115人

長江理事長や山口校長から、南医療生協の歴史や今後の方向性、今年のめざすものが語られ、各コース別打合せでは「地域で認知症の方をみかけるが、地域でチームをつくって悩み事を解決できるようにしたい。」「5年ぶりにそのうち学校を受講したいと思った。くらし、医療、介護を他人任せでなく、自分ごとで考えたい。」「気づきの視点、本人や家族が気づいていないくらしの課題がたくさんある。」「多職種の協同カンファレンスに苦手意識があり、そのうち学校を受講して学んでいきたい。」など、受講生の学びへの期待や意欲などのワクワク・ドキドキの声が寄せられ、豊かに交流しました。

開講式以降も受講のお申込みは可能です。受講申込については、南医療生活協同組合(本部)にてお申込みのお手続きをいただくか、下記の二次元コードまたはURLからのお申込み下さい。



開講式での集合写真 みなさん、いい笑顔です！

第35回わくわく10万人会議は8月号に掲載します。

### 第36回わくわく10万人会議 お知らせ

テーマ みんな集まれ！ おたがいさまの家大集合！  
日時 7月18日(土) 14:30～16:30  
会場 コープ健診フィットネスセンター3階  
わくわく10万人会議共同代表事務局(専務室 長尾) 052-625-0620

そのうち学校事務局  
(専務室 長尾)  
052-625-0620



そのうち学校基本のコースのお申し込みはこちらの二次元コードからお申込みいただけます。



そのうち学校人生大学のお申し込みはこちらの二次元コードからお申込みいただけます。  
※おいしい家庭料理コース(デイ)は定員に達しました。



〇さんとの出会いは、おたがいさまチームのチラシを見て、「蔵書を図書館に寄贈したいの、運んでもらえないかしら」との依頼から。チームのメンバーが、さっそく対応しました。その後組合に加入していただき、「健康の友」を配布するときにしゃべりが何ヶ月か続きました。あるとき、「部屋が空いているの、何かに使ってもらえないかしら」との〇さんのお言葉。  
近所の組合員さんに声掛けして麻雀をする会が始まり、やがて「こりさん麻雀班」になりました。  
初心者でも安心して参加し、教え教えられるの会です。「麻雀しながらのおしゃべりも楽しいわ」「90歳を過ぎてこんなにお友達増えてうれしいわ」とみんな楽しく参加しています。  
ささえあいシートの依頼から、班づくり、生きがいづくりにつながりました。

## おたがいさま運動

依頼を受けて気軽に対応、次につながる関係が

おたがいさまチーム  
知立支部



# 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

フリーダイヤル

0120-373-195

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

窓口予約も上記

時間で承ります

### 10月末まで

ご予約いただけます

		月	火	水	木	金	土	
内	当日内科	内科医師124	内科医師	内科医師	内科医師	内科医師	交代制	
	予 約 制	消化器科	※古松124 牛田14 ※浅野124	長江(肝臓) 奥村	※古松	牛田1245	長江(肝臓) 奥村	※古松2 長江3
		循環器科	中村124	※喜多村 水野 ※森本 田嶋	※喜多村 中村 依田1234	※喜多村 水野	※喜多村	
		呼吸器科	長田24 吉見124	清水	※諏訪 長田1234	※諏訪 清水 慢性呼吸器外来1234	※諏訪 中川 吉見	※諏訪2 長田2
		糖尿病科	橋詰 124 西田124	橋詰124 石井	石井	※柴田 石井	橋詰1235 石井 西田	※西田2
		腎内科			腎臓内科医師	腎臓内科医師135		
		神経内科		中野	高橋春	藤井	藤井	
	膠原病科			膠原病内科医師				
	科	一般内科 予 約 制				ト 膝		
		専門内科 予 約 制	西田(糖尿病/内分泌科)124	※喜多村(循環器科) 長江(緩和ケア外来) 水野(循環器科) ※森本(循環器)	※柴田(糖尿病/血液内科)135 ※諏訪(呼吸器科) 高橋春(神経内科) 西田(糖尿病/内分泌科) 入山(血液内科)	ペースメーカー外来13 緩和ケア外来23 加藤(血液内科)	西田(糖尿病/内分泌科)	
	総合 診療 科	午前	予 約 制	豊岡124	西村13 秋田24	高田	木山	
		午後	予 約 制					ワクチン外来3
外	午前		中澤 124 原124	高木 中澤(消化器)	中澤 板津(消化器)	高木 鳥居	原 板津(消化器)1345 交代制	
	午後	予 約 制			宮崎(静脈瘤)		須田(呼吸器外科)	
科	午前	予 約 制	宮崎(再診)124 田中恵理(初診)124		※矢吹(術後再診のみ)	宮崎(初診)	※矢吹(術後再診のみ)	
	午後	予 約 制				宮崎(再診)		
乳 腺 外 科	午前		大場124	藤原	公文2345 中江 1	中江	衆原	甲斐
	午後	予 約 制						
整 形 外 科	午前		加藤124 柏原124 秋尾124	山田 堀 四宮	山田 元田 近藤東宜45 武田123	元田 四宮 河邊 今井(予約制)135	四宮 整形交代医師 後藤	整形外科医師 脊椎外来(予約制)13
	午後	予 約 制	※リウマチ特診 今井124		※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124 南部124	徳住 南部	皮膚科一般 南部	徳住 南部	徳住 南部	皮膚科一般12 南部3
	午後	予 約 制	徳住124			徳住		
泌 尿 器 科	午前		竹内124	石川琢丸	泉谷	安里	稲西	日下4
	午後	予 約 制		※泌尿器科医師				
耳 鼻 咽 喉 科	午前		清水24	内田 水谷真也	岸本 稲福13	安井	安井	車134 近藤123 山中24
眼 科	午前		長谷川124	二村 望月	二村1345	二村 眼科医師	二村1245 眼科医師	眼科医師13
小 児 科	午前		坂田 124 舟川124 増田進(アレルギー)124	増田進 舟川 坂田(こころの相談外来)	坂田 舟川(アレルギー)	久松 舟川3 坂田1245	舟川1245 坂田13 水谷公美2345	舟川13 小児科医師2 坂田4 野口
	午後	予 約 制	増田進(アレルギー)24 舟川(アレルギー)1 アレルギー新患・指導外来124	予防接種 野口(腎臓外来)13 乳幼児健診	長田(16才以上神経外来)24 石川達也(神経外来)24 坂田(こころの相談外来)1245	予防接種 乳幼児健診	増田進(アレルギー) 齋藤(小児心臓外来)1345	
婦 人 科	午前		西川124 宮村124	西川 田中勤	宮村 西川	田中勤 西川	西川	田中勤(思春期外来)(予約制) 西川24
	午後	予 約 制	西川124 婦人科がん検診124			西川1245 婦人科がん検診1245		

(注) ※印は初診受け入れ不可です。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。

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	○	○	○	○	○	○
13:00~16:30	○	○	○	○	○	○
17:00~20:00			○			

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00~11:30	○	○	○	○	○	○
13:00~16:30 (第2木休診)	○	○	○	○	○	
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	②	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。

※お問合せ・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		
		もの忘れ 外来	カミタニ 紙谷124	神田	渡邊	カミタニ 紙谷1245	神田	神田13
		一般内科	神田124	カミタニ 紙谷	神田	神田	松田	松田13 増田匡2 土井4
		一般内科 ②					長田123	
	専門外来		柴田 (糖尿病) 柚之原 (整形外科)	柚之原 (整形外科)	柚之原 (整形外科)	土井23 (胃カメラ)	長田1 (呼吸器)	
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	村尾	田中	内山 (血圧・循環器) 村尾	川瀬	
	17:20~19:30	可児				村尾1345 代務2		

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3 長江24	浦西	浦西	長江1 古松3 松田2・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 tel:9:00~	8:45~12:00	大島 梅木	大島1 梅木 新美234	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	梅木 (第3休診)	梅木	梅木	梅木	
桃山 診療所 876-8880	8:50~12:00	川嶋 高橋1	藤田	石田	藤田	石田	太田13 中嶋24
	17:15~19:30	太田24 下野13		長崎		長谷川	
メンタル クリニック みなみ 626-1026	8:20~12:00	阪野124	阪野 小林	伊井俊 伊井友	阪野 小林	阪野1235 伊井4	伊井俊貴 伊井友美 阪野2 蛭川13
	14:00~15:00				阪野		

※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

南生協病院の薬剤師が、がん治療を専門に支える「外来がん治療認定薬剤師」の資格を取得し、4月から薬剤師外来を始めました。資格取得には勉強時間も費用もかかりましたが、「ずっとやりたかった仕事」のように踏み出せました」と笑顔を見せます。薬剤師外来では、抗がん剤の作用や副作用について丁寧に説明・確認し、患者さまが安心して治療を続けられ



キラッと輝く



るようサポートします。「薬の専門家として、治療の安全を守る事が一番の役目です」一方で、家庭では2児の父として毎日奮闘中。

地域のがん医療を支える  
奮闘お父さん薬剤師

南生協病院 薬剤科 若杉 栄作さん

ヘルシークッキング



かぼちゃ甘酒煮 ◆作り方

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(2人分の表示です)
- ★かぼちゃ……………1/4個(200g)
  - ★甘酒(ドリンクタイプ)……………100ml
  - ★水……………100ml
  - ★醤油……………小さじ1

- ①かぼちゃの種とワタをスプーンで取り除き、3cm角に切って所々皮をむいておく
- ②鍋に皮目を下にしてかぼちゃを並べ甘酒、水を注ぎ、火にかける。沸騰したら弱火〜中火にして落とし蓋をして約7分煮込む
- ③落とし蓋を外して醤油を加えて少しは煮詰めて完成

栄養価 (1人分)

エネルギー	約 121 kcal
たんぱく質	約 2.3g
脂質	約 0.3g
塩分	約 1.1g

●ヘルシーなワンポイント●

砂糖とは違う優しい甘みです。冷めても美味しい常備できるおかず。甘酒は余ればそのまま飲むことで腸活にもなります。

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。

健康の友を読んで健康に  
緑区 高野 勝博さん  
昨年は何回かお世話になりました。健康の友を読んで、健康に留意して定期診断を受けていきたいと思えます。



**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

CO-OP コープ **フィットネスクラブ wish**

働き盛り世代やシニアのみなさんへ  
「日頃の疲れを癒すドーパミンで、前向きな人生が待っています」  
健康運動指導士 今井 晶子

「運動を始めてからうたた寝しなくなったの、どうして?」60才代で、4月半ばから週2回 wish をご利用いただいている方の疑問です。「運動したい」と思いつつ、毎日仕事で疲れ「これ以上運動で疲れることなんてできない」と思っていたところ、あることをきっかけに運動することを決意されました。人間ドックの血液検査でアルブミンと総蛋白の値が低く栄養不足、「お腹すかないし食べられない、このままではフレイルへの道まっしぐら!」運動するしかない。うたた寝しなくなった理由は、岡嶋理学療法士が即答「働くことが楽しくても脳にはストレス、運動することで脳内にドーパミンが分泌され脳を癒してくれるからです。」運動の効果はそれだけに留まりません。元々前向きな性格だったようですが、運動することは人生をより前向きにしてくれるようです。これこそが運動の最大の効果です。彼女のトレーニングは、AI搭載のマシン4台と有酸素運動だけのたった30分のメニューです。どうぞ wish へのご入会、お待ちしております。

- ナイトタイムキャンペーンのご案内
- 期間: 6月15日~7月31日
- 対象: ナイトタイム会員で新規ご入会の方
- 月~土 17:00~21:30
- 日・祝 13:00~17:00
- 特典: 入会手数料0円

組合員の作品コーナー

豊明市 田木 房子さん

大府市 森井 一夫さん

東海市 鈴木 博子さん

緑区 林 富美子さん

知多市 横山 静江子さん

東海市 吉野 貴子さん

東海市 橋谷 美恵子さん

知多市 佐藤 栄さん

緑区 桑 桂子さん