

健康の友

2026年8月号 No.703

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

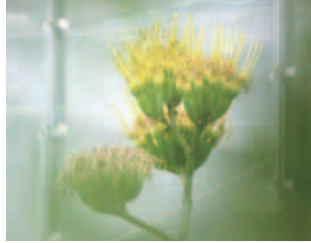
6月の結果

◆加入246人(年間目標8,000人) ◆増出資2,051千円(年間目標5.2億円)
◆班会開催387班(のべ677回) ◆新班6班

6月末累計

◆組合員数98,040人 ◆出資総額3,366,277,792円 ◆平均出資金34,336円
◆運営委員総数645名 ◆地域組織19ブロック 103支部

安寧の
思い秘めてや
アガベ咲く
(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)

第64回総代会 ひとりひとりの笑顔みえるまちづくり



豊明市長 小浮正典様

4つのチャレンジで
拡げるあちこちでつ
ながる未来

第64回通常総代会は6月28日、健診・フィットネスセンターで開催しました。開催に先立ち、地域や事業所で計29回の議案説明会を実施しました。各支部総会から延べ1740名が議案討議に参加しました。

開会にあたり、長江浩幸理事長が「生協はいのちと健康を守る組織。平和がすべての健康の土台」と挨拶。続いて来賓の豊明市長・小浮正典様から「人とつながることが人のしあわせ」とご挨拶をいただきました。

全体会では、まちづくりに向けた4つの重点課題の推進と、経営課題への改善提案が行われました。

議案提案後は13の分散会に分かれ、内容について討議を実施しました。以下のような多くの問題提起が寄せられました。

＊「仕分けの際に健康の話の聞いたり、健康チェックを年に1〜2回しています。花見にも行きます。10年後に自分が配れなくなったら誰に手配をお願いしようかと考える時がある。」など、「健康の友」の手配をしてくださる「世話人さん」の今後の課題

＊オンラインを活用した情報発信方法の在り方

＊通院時の交通手段の確保が難しくなっている実態

＊事業計画に関しても、「患者数を増やすとのことだが、人口減少の中難しいのでは？」

などの声が寄せられ、理事会だけでなく地域とともに検討を開始する方針です。

活動交流の面では、参加総代さんが生き生きと支部活動を報告。その一部をご紹介します。

「今年度は、総合診療科を推している。若い医師に説明会に来てもらったら増資をたくさんいただけた」「おたがいさまの家は」とでさまざまな班ができたが、一番人気は麻雀班」

「最近スマホの学習会を開いた。今後2ヶ月に1回開催する予定」

「ボッチャ大会を企画中。若い層とのつながりを期待している」

全体会と分散会を通じて議案への理解を深め、議案採択では全5議案が可決されました。

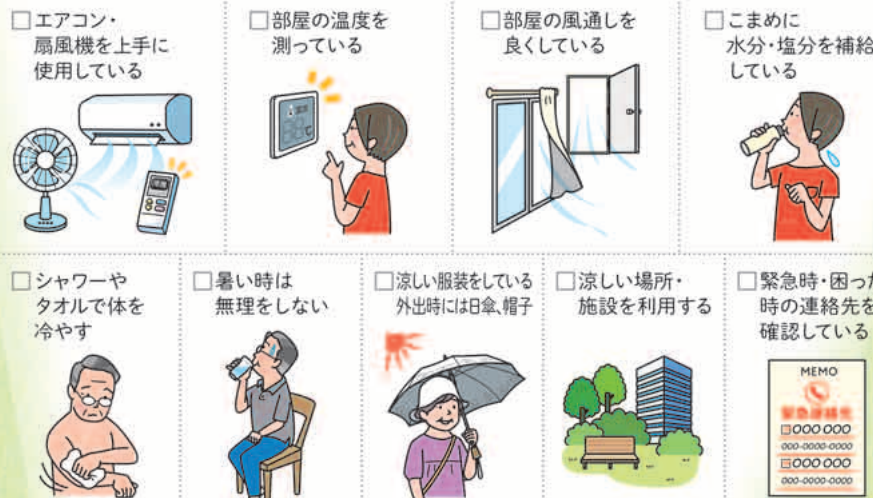
(詳細は2面を参照)

65・50記念事業とともに
南医療生活協同組合
創立65年史を語ろう

これから南医療生協の65年のあゆみをたどっていきませんがそれは、私たちの現在の到達点と地域で果たしている意義をみつけないおす試みでもあります。今月は、伊勢湾台風の頃です。(詳細は4面)

声かけあって熱中症を予防しよう

☑ 予防法ができているかをチェックしましょう



出典：「熱中症予防のための情報・資料サイト」(厚生労働省) から一部抜粋

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/index.html

班会って 楽しいね 顔が見える なんでも話せるネ



6月の豊明北支部の運営委員会に担当職場の5A病棟課長が参加し、「親睦深め合い班会を予定しているのでぜひ来てね」とお誘いしてくれました。7月6日に豊明北支部から9人の組合員が参加し、看護師さんから嚥下食と胃カメラの機能について説明を聞くことができ参加してよかった、感動したと感想が出されました。

7月に入って 夏らしい季節に入ってきた。今年も猛暑が予想されている。夏といえばアイスクリームも定番の1つだ。販売売上は25年度で663.1億円。6年連続で過去最高を更新中だ。2人以上の世帯でのアイスへの年間支出額は1万3044円になる▼6月16日に、市販用のアイス卸売価格についてカルテルを結んだ疑いがあると、公正取引委員会が独占禁止法違反の疑いで大手アイスクリームメーカー6社を検査した。7月にも続報が紙上に載った。ロシアやアメリカが他国をいきなり攻撃して起こした戦争の影響で世界中で物価上昇が起きている。そんな最中にこれまで何度もカルテル(企業間統合)による市場支配の疑いがあったアイスクリーム業界にメスが入ろうとしている▼私事だが、25年前に父の葬儀を出した。弔辞を読んだのは長女。我が家は共働きで小学生の子供の「面倒」をみていたのは父だった。大のパンコ好きで、しばしば孫の3人を従えて通っていたらしい。玉が無くなりかけると孫たちが店内の落ちていた玉を拾って父に届けたという。その帰りは決まって神社の石垣に座ってアイスを食べた。その甘さは格別だったと話した▼世代を超えて愛されるアイスの思い出を手前勝手な私利私欲で汚さないでほしい。

医療生協一口メモ 南医療生協のネットワークは、「医療・介護・福祉・生活支援の事業」と「地域でのおたがいさまのまちづくり」が結びつき活躍しています。あなたも組合員になっていっしょに健康で安心の生活を築きませんか。

第64回南医療生活協同組合通常総代会

6議案すべて可決

2026年6月28日、健診・フィットネスセンター3階において第64回通常総代会が開催され5つの議案がすべて可決されました。

表彰された支部・班

■表彰支部

千鳥南、笠東、浦里、富木島西、相原、大高中、知立

■優秀表彰班

男塾、お楽しみ会班、いきいき体操班、第三公園清掃班、南野2丁

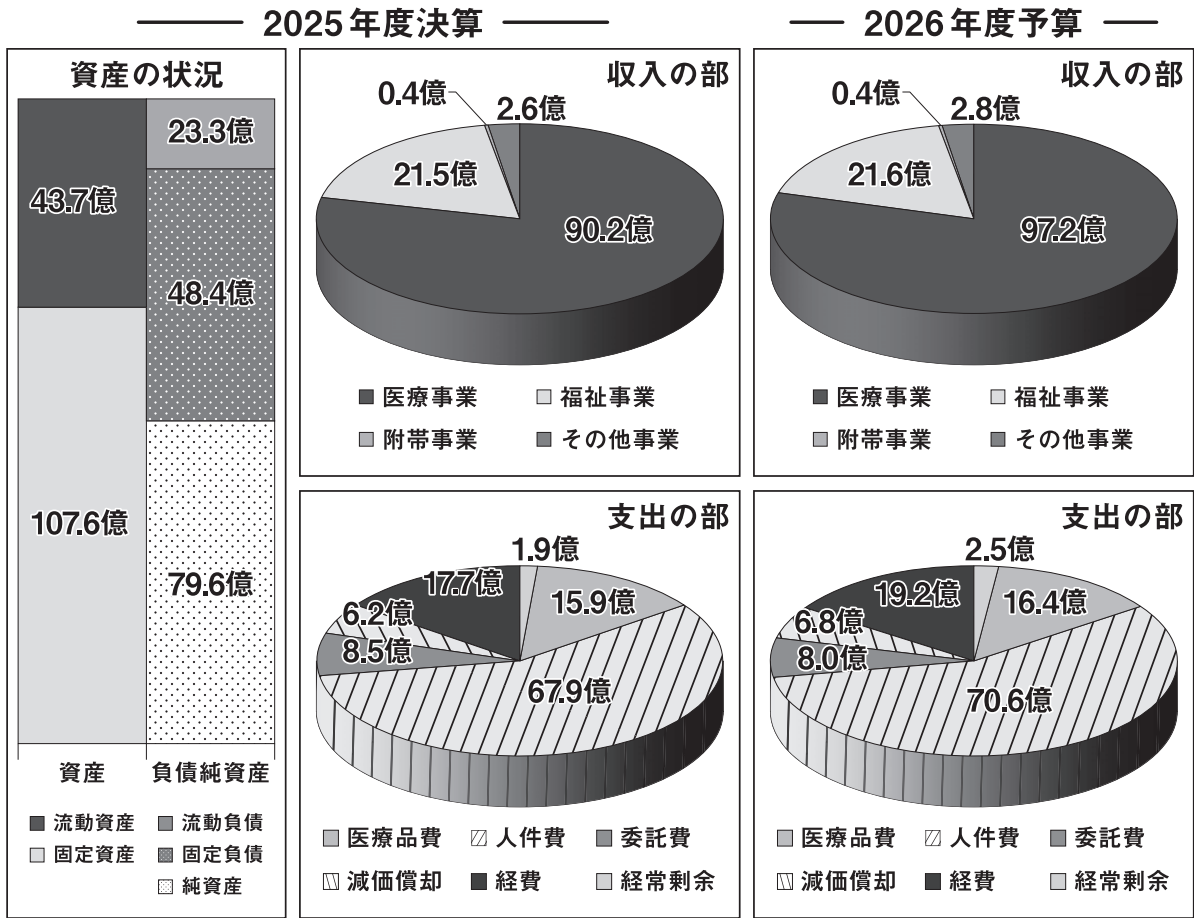
目班、ぴんぽん班、セラバンド班、ひだまり班、タブレット班

■チャレンジ表彰班

カラオケ班、清水住宅さくら1班、清水住宅さくら2班、アラタ班、スマホ班



議案	反対	保留	賛成	棄権
第1号議案：2025年度事業と運動のまとめと2026年度事業と運動の方針決定の件	2	4	388	3
第2号議案：2025年度決算関係書類、事業報告書承認の件	1	1	392	3
第3号議案：2026年度予算及び資金計画決定の件	1	5	388	3
第4号議案：役員報酬決定の件	1	7	386	3
第5号議案：議案決議効力発生の件	0	1	393	3



薬によって足の出が悪くなった高齢女性のお宅に包括支援センターの方が訪問するのに勉強のため同行させてもらいました。

はじめに自宅内での移動を伴った生活動作や外出の機会を聞いた後に、その方の望む暮らしを聞くと「料理をもっと少し出来るようにしたい」とのこと。「へー、いいですね。得意料理は何ですか？」と聞くと「そんな得意料理なんて・・・大層なことではできません

よ」とゴニョゴニョ・・・自分は下ごしらえと食器の片づけをするだけと食卓に肘をついてポツポツと話されます。「例えば・・・とご主人が続けて、「エビの背ワタを取って衣をつけるまでのエビフライの仕込みはコイツがやって、揚げるのは俺。煮魚なんかは俺が出さないからコイツがやるよ」「スゴイ！本格的な下ごしらえですねー！それは今みたいに食卓で座ってやるんですか？」「そうな

の「前かがみの背中をさらに丸くして恥ずかしそうに・・・ご主人に協力してもらいながら仲良くお料理している姿が目に見え、心なな暮らしを続けたいか」を一緒に考えること。料理をしたという願いから、姿勢を整えるリハビリにつながる。私の頭の中は、つい課題解決に向いてしまいがちですが、その先にある「その人らしい幸せな暮らし」を忘れないようにしたいものです。



豊明市 重層支援センターからこ・ん・に・ち・は

「ひとりひとりのその人らしいしあわせな暮らし」の実現のお手伝い 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）



一人ではなく、チームで支え合う力

南生協病院 放射線科 宮崎 靖之

放射線科では、検査や治療を安全かつ円滑に行うため、日頃から「声を掛け合える関係づくり」を大切にしています。スタッフ間で検査前の申し送りや患者様の情報を共有するだけでなく、忙しい時間帯ほど互いにフォローし合うことで、利用者様に安心して検査を受けていただける環境づくりにつなげています。

検査によっては技師だけでなく、医師、看護師、その他多職種と連携する場面もあります。また、撮影した画像を確認し、気になる所見があれば医師へ速やかに情報を伝える取り組みも行っています。それぞれが専門性を発揮しながら協力し、安全で質の高い医療につなげています。

一人ではできないことも、チームで支え合うことでより良い医療につながる。その積み重ねを、これからも大切にしていきたいと思っています。



法律相談 Q & A

借主の相続人が相続放棄 大家が残置物を処分してもよい？

Q1 アパートの借主が亡くなり、相続人は全員相続放棄をしました。部屋に残された家財道具などの荷物を大家である私が勝手に処分して、次の人に貸してもよいのでしょうか？

A1 勝手に処分することはできません。「自力救済の禁止」という原則により、大家さんであっても無断で鍵を開けて部屋に入り、荷物を処分することは違法行為となってしまいます。法的手順をとるようにしてください。

Q2 法的手順が必要とのことですが、相続人が全員相続放棄をしている場合、誰を相手に、どのような手順をとればよいのでしょうか？

A2 全員が相続放棄をしたことで本来の訴訟の相手方（被告）となる人がいないため、裁判所に「特別代理人」の選任を申し立てます。

裁判所に選任された特別代理人を被告として「建物明渡請求訴訟」を提起し、賃貸借契約の解除と部屋の明渡しを求めることとなります。

Q3 裁判で勝訴した後はどうすればよいのですか？

A3 得られた判決に基づき、裁判所に「強制執行」を申し立てます。裁判所の執行官の指示に従って残置物の処分を行うことで、適法に部屋の明渡しが完了し、次の入居者募集が可能になります。

回りくどいと思われるかもしれませんが、違法行為をしてしまわないためにも、適正な法的手順を踏むことが重要です。お困りの際は、一度弁護士にご相談ください。



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（8月・9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：8月12日（水） 8月25日（火）
9月8日（火） 9月24日（木）
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

名古屋市中区はひとり暮らしの高齢者などの支援として、IHコンロの購入にかかる費用に対して補助金を受けることができます。対象者は①65歳以上で寝たきりの方。②65歳以上のみの世帯の方（ひとり暮らしを含む）等。のどちらかに該当する必要があります。

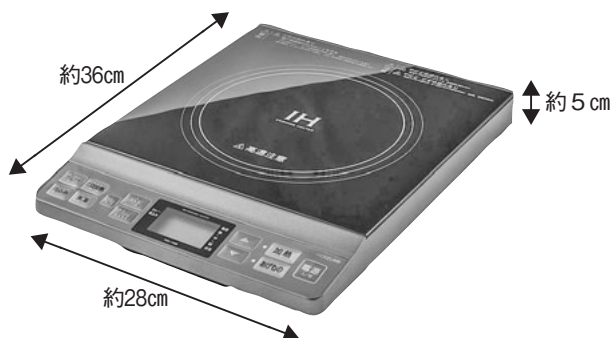
補助金の内容は17000円を上限として購入した商品の1割を自己負担。残りの9割が補助になります。申込は住んでいる区の福祉課高齢福祉担当の窓口になります。購入できるIHコンロは3種類程の中から選ぶことができます。火の消し忘れや災害時にガスが点くか不安など、買換えで悩まれていれば、活用してみたい。



IHコンロの購入金助成

南生協病院指定居宅介護支援事業所

介護支援専門員 江坂 郁斗



南生協病院 FFR Angio システムを導入 だより 南生協病院 放射線科 主任 久野 倫徳

当院では、今年1月より「FFR Angio（エフエフアールアンギオ）」システムを導入しています。

FFRとは冠血流予備量比のことで、心臓の血管（冠動脈）の狭窄によって心筋への血流にどの程度影響しているかという生理学的影響を数値で評価する指標です。血管の狭さだけではなく「実際に血流の流れが障害されているか」確認できるため、治療が本当に必要な病変を見極めることができます。

このシステムは、心臓の血管（冠動脈）の造影検査で撮影した画像をコンピューターで解析し、従来必要であった血管内への専用ワイヤーの挿入や薬剤投与をおこなうことなく FFR を算出できるシステムです。FFR 値は1.0に近いほど正常で0.80以下の場合には心筋への血流が十分でない可能性があり、カテーテル治療など検討する重要な指標になります。



導入から半年で49件の検査・解析を実施し、その結果をもとにカテーテル治療が必要かどうかを慎重に判断するなど、一人ひとりに適した治療方針の決定に役立てています。今後も最新の医療技術を活用し、安心・安全で質の高い医療の提供に努めてまいります。

健診・ドック センター

眼底検査で瞳と 全身の W チェック ～全身状態を映す鏡～

健診・ドックセンター

健診結果作成責任者 神田 公弘

今年度から協会けんぽの人間ドックがスタートし、人間ドックの基本項目の「眼底検査」が補助対象になりました。追加料金なしで受けられる、この絶好の機会を逃す手はありません。眼底は、体の中で唯一「血管の状態」を直接観察できる場所。緑内障や白内障、黄斑変性といった目の病気だけでなく、高血圧や糖尿病による動脈硬化のサインがいち早く現れる「全身の健康状態を映す鏡」です。生活習慣病も目の病気も、初期は自覚症状がほとんどありません。「視力が良いから大丈夫」と思っている方にこそ受けてほしい、そして40過ぎたらぜひ受けてほしい検査です。検査はカメラのレンズを数秒見つめるだけ、痛みもありません。眼底検査で瞳の奥の SOS までしっかりキャッチし、一歩進んだ健康管理を始めましょう！



※人間ドックには眼底検査が含まれています。

オプションでの眼底検査も可能です。

（組合員料金：1,100円・一般料金：1,690円）

- 「8月は健診の予約がとりやすい月」です
ぜひ8月におこしください
- 「支部や班で3人以上で健診予約」の方にささやかな
プレゼントを進呈いたします

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

みんなで学ぼう！ 医療安全と患者さん参加

安心・安全な医療のために、皆さんにもぜひ医療へのご参加をお願いしたいと考えています。医療安全推進委員会では、皆さんに知っていただきたい安心・安全な医療に繋がるポイントをカルタにしてみました。

このカルタを通して医療安全のポイントを楽しく学び、安心・安全な医療について皆さんができることを一緒に学びませんか？

2026年度版 班会百科
198番です。

申込先：地域ささえあいセンター



みな1000 頑張る職員紹介

子育てもキャリア形成も 叶えられる職場です

南生協病院 外来看護師 住田 智咲斗

出産を経て子育てとの両立のため、病棟勤務から外来へ異動しました。これまでの経験を活かし自分らしく働きながら、メリハリをつけて働くことができます。

病棟勤務の頃、糖尿病悪化の為に入院された患者様との関わりを経て、悪化する前に外来で関われる療養指導に魅力を感じ、糖尿病療養指導士を受験しました。内科外来には糖尿病の専門医、認定看護師、療養指導士がおり、子育てしながらでもサポートを受けながら資格取得できました。

看護師は生涯学び続けられる職業であり、南生協病院は自分のやりたい夢を応援してくれる病院だと思います。知見を深め合いながら、母としても看護師としても自己研鑽できる環境に感謝しています。



おしらせ

だんらん市 8月1日(土) 8:00~12:00
地球の子マルシェ 8月1日(土) 9:00~15:30
南生協病院敷地内

イオンモール大高 健康チェック 8月28日(金) 14:00~16:00
イオンモール大高2階

お問合せ：地域ささえあいセンター 052-625-0650

■ヨコのカギ

- ハチミツも……品
- 胸に三日月の形の白い
もようがある……熊
- 木の枝にぶらさがって
生活する動物
- ……のたけのこ
- 十人十……
- 漢詩に節をつけて歌う
- 遊びに使う丸い球
- 気温40度以上は……日
- 郵便・電話・パソコン
などで情報を伝えます
- 自分の家
- 生の魚介類の代表料理
- 夏に聞く……時雨
- ……草の別名は蜚草
- インド洋の台風
- 数や点数を数えること
- 牛や豚の上肉や赤身



- 25 24 22 20 19 17 15 13 11 8 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
- 稲光とも言います
8月の祝日は……の日
長方形のことです
牛にあつて馬にはない
基幹的……従事者は40
年間約7割減少
手押し車
とうきびとも言います
ライオンのことです
この日から秋です
煙でいぶした保存食品
7月の第3月曜日は……
……の日
中国語「機会」の意味
すり傷は……傷
極めて小さいもの
童謡「……の秋」
最も低いギアは……

6月号の答え



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：8月31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 88通

☆当選者（敬称略）

常滑市 伊藤 典子
大府市 佐藤 和寛
南区 服部 裕幸

天白区 水野 勝正
緑区 岩田 尚武

理事会だより

◇6月28日、36人中33人の出席で第33期第14回理事会を開催しました。

◇主な内容

①第64回総代会をふまえ、経営改善にむけた事業所取り組み、支部やブロックでの協力について確認しました

●「選ばれる」「かかりやすい」満足度の高い病院、事業所づくりをすすめていきます。利用の際の苦情、ご意見、声を是非お寄せください（すみやかに確実に対応させていただきます）。

●組合員健診のすすめ

●介護職や看護助手など職員の紹介

②社会福祉法人設立と事業開始に向けた進捗を確認しました

③6月の組合員活動の到達と7月の「班づくり班会開催月間」の取り組みについて以下確認しました

●すべての班会の開催をすすめる

●心とからだの健康づくりの新班の立ち上げる

●班や支部で積立増資を広げる

●班会に新しい人をお誘いする

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＞
南医療生活協同組合
人事総務課 求人担当
TEL 052-625-0630

まずは、見学におこしください。
お申込みはこちらから→



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
はたらかませんか？
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

ホームページ求人募集ページ→



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

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

11月末まで
ご予約いただけます

			月	火	水	木	金	土
内 科	予 約 制	当 日 内 科	内科医師	内科医師134	内科医師	内科医師	内科医師	交代制
		消 化 器 科	※古松1345 牛田1345 ※浅野	長江（肝臓）134 奥村134	※古松	牛田	長江（肝臓） 奥村124	※古松2 長江3
		循 環 器 科	中村 依田 3	※喜多村134 水野134 ※森本34 田嶋134	※喜多村 中村 依田124	※喜多村 水野	※喜多村	
		呼 吸 器 科	長田234 吉見	清水14	※諏訪 長田	※諏訪 清水 慢性呼吸器外来	※諏訪 中川 吉見	※諏訪3 長田2
		糖 尿 病 科	橋詰 西田	橋詰134 石井134	石井	※柴田 石井	橋詰 石井 西田	※西田2
		腎 内 科			腎臓内科医師	腎臓内科医師24		
		神 経 内 科		中野134	高橋春	藤井	藤井	
		膠原病科			膠原病内科医師			
	予 約 制	一 般 内 科				トッ 膝		
		専 門 内 科	西田(糖尿病/内分泌科)	※喜多村(循環器科)134 長江(緩和ケア外来)134 水野(循環器科)134 ※森本(循環器)34	※柴田(糖尿病/血液内科)13 ※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)134	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	西村13 秋田4	高田	木山	山崎	
	午後	予 約 制					ワクチン外来3	
外 科	午前		鳥居 原245	高木134 中澤(消化器)134	中澤 板津(消化器)	高木134 鳥居	原 板津(消化器)	交代制
	午後 予約制				宮崎(静脈瘤)		須田(呼吸器外科)	
乳 腺 外 科	午前 予約制		宮崎(再診) 田中恵理(初診)1345		※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)		
脳 神 経 外 科		午前	大場	藤原134	公文	中江	衆原	甲斐
整 形 外 科	午前		加藤 柏原 秋尾	山田134 堀134 四宮134	山田 元田 近藤東宜14 武田23	元田 四宮 河邊 今井(予約制)13	四宮 整形交代医師 後藤公孝	整形外科医師 脊椎外来(予約制)13 後藤公孝25
	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24	※リウマチ特診 今井	
皮 膚 科	午前		徳住2345 南部	徳住34 南部134	皮膚科一般 南部	徳住 南部	徳住 南部	皮膚科一般24 南部35
	午後 予約制		徳住2345			徳住		
泌尿器科 予約制	午前		竹内	石川琢丸134	泉谷	安里	稲西	日下45
	午後 予約制			※泌尿器科医師134				
耳 鼻 咽 喉 科		午前	清水	内田134 水谷真也134	岸本 稲福13	安井134	安井	車134 近藤123 山中245
眼 科 予約制		午前	長谷川	二村134 望月134	二村134	二村134	二村134 眼科医師134	眼科医師135
小 児 科	午前		坂田 舟川 増田進(アレルギー)	増田進134 舟川134 坂田(こころの相談外来)14	坂田 舟川(アレルギー)	久松 坂田	舟川 坂田 1 水谷公美234	舟川13 小児科医師25 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)135 アレルギー・新患・指導外来	予防接種134 野口(腎臓外来)13 乳幼児健診134	長田(16才以上神経外来)24 石川達也(神経外来)13 坂田(こころの相談外来)124	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)	
婦 人 科 予約制	午前		西川 宮村	西川 134 田中勤134	宮村 西川	田中勤 西川	西川	田中勤(思春期外来)(予約制)1234 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		

生協えきまえ歯科(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	○	○	○	○	○	○
13:00～16:30	○	○	○	○	○	○
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	○	○	○	○	○	○
13:00～16:30 (第2木休診)	○	○	○	○	○	
17:00～20:00			○			

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	○		○	○	○	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 1345	神田134	渡邊	カミタニ 紙谷	神田	神田135
		一般内科	神田	カミタニ 紙谷 134	神田	神田	松田13 増田2 土井45
		一般内科 ②				長田123	
		専門外来		柴田134 (糖尿病) 柚之原 134 (整形外科)	柚之原 (整形外科)	柚之原 (整形外科) 土井13 (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 1345		喜多村眞弓 134	喜多村眞弓 134	
	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	

	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	長江1 古松3 松田245
	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	梅木 新美	大島 梅木	梅木	大島 梅木	大島13 水野13 梅木245
	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	高橋 川嶋135	藤田	石田	藤田	石田	太田135 中嶋24
	17:15～19:30	太田24 下野135		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	阪野134 小林134	伊井俊 伊井友	阪野 小林	阪野234 伊井1	伊井俊貴 伊井友美1234 阪野24 蜷川135
	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

(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。



某大企業で働かれていた石川藤夫さん。退職後は、20年庭師をされていたそうです。



多世代共生住宅あいあい長屋の『生き方』『暮らし方』

加木屋北支部 石川 藤夫さん

宅に住んでおられ、今年の誕生日を迎えると99歳になられます。のんびり村に来られる方々に気持ちよく過ごしてもらいたいと、月に1度、園芸ボランティアの方と一緒に植木の剪定や、草花の手入れをされています。

現在は夕顔やアマリスを育てて綺麗な花を咲かせ、のんびり村の皆を喜ばせています。

手先がとても器用で、のんびり村に遊び

に来ることも達達とペースで作った猫や犬などのキーホルダーをプレゼントすることも。

『大したこととはやってない。皆が褒めてくれ、声かけてくれると嬉しいから頑張れる』と誰かにものを言うのではなく、自ら考え行動をしてみえます。自身の体の衰えを感じていると、弱音を口にすることも増えてきました。石川さんの『生き方』『暮らし方』は、とっても素敵です。(林)

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

ヨーグルトフルーツ寒天

◆作り方

材料(*作りやすい分量)

- ★ヨーグルト(無糖) …400g
- ★水 ……400ml
- ★砂糖 ……55g
- ★粉寒天 ……8g
- ★フルーツ缶(黄桃缶) ……1缶(約2個分入っている)

栄養価(1人分)

エネルギー	約 68kcal
たんぱく質	約 2.0g
脂 質	約 0.5g
塩 分	約 0.1g

- ①ボウルにヨーグルト、食べやすい大きさにカットしたフルーツ缶をしっかり混ぜ合わせておく*シロップは使用しません
- ②小鍋に水、粉寒天を入れてよくかき混ぜておく。弱火で火にかけてフツフツとなってくるまで煮詰め、粉寒天を完全に煮溶かす
- ③粉寒天が溶けたら、砂糖を入れて混ぜ合わせておく。①のボウルに入れて素早く全体を混ぜ合わせる。*ゆっくりだと固まってしまう。
- ④浅いタッパなどに流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤食べやすいサイズにカットして盛り付けたら完成

●ヘルシーなワンポイント●

今回は黄桃缶を使用しましたが他の缶詰でも作れます。みかん缶、パイン缶などがお勧め。無糖のヨーグルトを使用していますので甘味がまろやか。寒天なので失敗はありません。しっかり寒天を溶かすことがポイント。

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)を募集しています。どしどしお寄せください。

健康の友の戸別配達を何年もやっています。ウォーキングにも役立って85歳の健康にも役立って厳冬も酷暑も頑張っています。

健康の友配って

元気!!

緑区 安田 光男さん

組合員の投書欄

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



運動中の水分不足にご注意ください!

～30分程度の運動でペットボトル半分の飲水を～

南生協病院 栄養支援室 管理栄養士 横山 一成

夏場の運動では、気づかいうちに発汗量が増え、体内の水分が喪失しやすくなります。その際、適切に水分補給が行えないと、脱水症や熱中症のリスクが上昇するだけでなく、疲労感や集中力の低下により怪我や転倒リスクなどが上昇します。

運動時に体重の2%の水分を喪失すると、運動能力は低下してしまいます。体重60kgの方では約1.2L(500ml ペットボトル2本分)の水分に相当し、夏場の1時間程度の屋外活動では発汗量が1Lを超える可能性も強く、短時間で脱水状態になる場合があります。

熱中症予防の為に、喉が渇く前からのこまめな水分補給が大切です。屋内外にかかわらず、運動中は15～30分に1度およそ100～250mlを目安に水分補給をしましょう。30分程度の運動でも500ml ペットボトルを1/2～1本が目安です。また1時間以上の運動時や大量発汗時には電解質の補給も必要となるためスポーツドリンク活用も有効です。安全な運動を続けるために、こまめな水分補給は習慣にしましょう。

見学・お問合せ
Tel: 052-625-0500
(木曜定休)

◆「第2回日本全国盆踊り大会」を開催します。

どうぞ、お楽しみに!!

日時: 9月19日(土) 16:45～18:45

南生協病院 JR 側玄関・大庇下にて

◆阿波踊り講座

8月12日(水) 11:30～12:00 wish 内スタジオにて

8月13・14日には「徳島阿波踊りツアー」(1泊)を開催。
(お問合せ: みなみ旅サロン052-622-1503)

◆盆踊り講座 名古屋ばやし・郡上おどりなど

第1・3水曜日 10:30～11:30 wish 内スタジオにて

申込不要・どなたでも参加できます。

初めての方も大歓迎。

管理栄養士横山さんも実践!
こまめな水分補給

大府市 森井 一夫さん

緑区 林 富美子さん

緑区 中島 正二さん

かなめ病院デイケア 介護福祉士 野田 由美さん

豊明市 岡 美恵子さん

緑区 桑 桂子さん

緑区 林 悦子さん

組合員の作品コーナー

組合員が折った折り鶴で作った
かなめ病院デイケアの壁面飾り