

HUMAN

Vol.319 | 2018.11

医療を通じて人と人とのふれあいを広げる



特集

『太郎と花子イベント』について



ABOUT TARO & HANAKO EVENT

『太郎と花子イベント』について

沢山の方が暮らしている、住宅型有料老人ホーム 太郎と花子は活気ある老人ホームです。スタッフが活気づいているので地域の和も広がり、毎日のようにイベントも開催しています。安心して今までの生活が続けられます。

住宅型有料老人ホーム 太郎と花子で入居者様に向けて開催されるイベントをご紹介します



唄イベント

入居者様がカラオケで季節の歌など思いの曲を歌い楽しめます。



オカリナ演奏会

オカリナグループ・サンライズによる懐かしのヒットソングがプレイされ、大盛況でした。



シャンソンショー

シャンソン歌手 遠藤伸子さんをお招きしてのシャンソンショーが開催されました。

イベントを盛り上げ、満足して頂ける共有空間



高齢社会において、だれもが無関心ではいけないのが、身体の低下および認知症です。もし、自分の家族が身体機能低下および認知症になったらと、不安を与えている方も多いでしょう。しかし、環境や周囲の関わり方によって、問題行動を減らし、穏やかに暮らしていくことは可能です。自分の足でもう一度歩きたいと願う人、愛情をもって仕事に臨めばできないことはない。地域との絆を大切にした活力ある老人ホームを目指します。

充実した生活サービス



介護入浴機器

入居者様が日常生活を送る上で必要な生活支援を行なっています。



移動販売

果物やお菓子など様々な商品が並べられ、皆さん楽しそうに手に取っておられました。



お昼のミニコンサート

音楽療法士の先生による、体を使った音楽療法が行なわれました。



リハビリ講義

リハビリスタッフによる講義を行ないました。筋力の向上は認知症予防に効果的です。



介護医療ロボット プレ実証実験

ロボットと触れ合った後は効果音のおかげでしょうか。皆さん笑顔になっていきました。

アクセス

名古屋方面からお越しの方
(国道41号)

岐阜方面からお越しの方
(国道41号)

右手に「さくら総合病院」が見えてきます。「さくら総合病院」の手前(新宮2丁目北)で右折します。
 →「トヨタ自動車大口部品センター」がある交差点(新宮一丁目)を左折します。
 →「餃子の王将(現在閉店)」の手前の交差点を右折します。→1本目の細い道を左折します。
 →田んぼに囲まれた交差点を左折します。→右手に駐車場があります。直進は行き止まりになりますのでご注意ください。

左手に「太郎と花子」が見えてきます。
 →「餃子の王将(現在閉店)」がある交差点(下小口5丁目)を左折します。
 →「餃子の王将(現在閉店)」を過ぎた1本目の交差点を左折します。→1本目の細い道を左折します。
 →田んぼに囲まれた交差点を左折します。→右手に駐車場があります。直進は行き止まりになりますのでご注意ください。

施設見学
体験入居
随時受付中!!



医療法人 医仁会が運営する住宅型有料老人ホーム太郎と花子は、徹底した医療体制と手厚い介護で心から安心して過ごせる老人ホームです。ご入居者様の健康はさくら総合病院、ロータス在宅専門クリニックが見守ります。ご入居に関するご相談やご質問など、お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ

住宅型有料老人ホーム 太郎と花子

愛知県丹羽郡大口町新宮1-10
tel.0587-95-0111
受付時間 9:00~17:00





みなさんはEPA看護師をご存じですか。日本とインドネシア、フィリピンおよびベトナムとの間で締結された経済連携協定に基づきEPA看護師候補者として来日し、日本の看護師免許を取得後、日本で働いている看護師さんです。

さくら総合病院では、EPA看護師候補者の受け入れが始まった平成20年度から受け入れを行なっております。

医療

EPA看護師を
ご存じですか
人事課

日本の看護師免許を取得するためには、日本人と同じ国家試験を受験し合格しなければなりません。そのためには日本語の習得が必須です。

国家試験に合格するためには並大抵の努力では成し得ません。その夢を実現させたEPA看護師が現在当院には5名おります。

日本の看護師として日々頑張っておりますので、皆さん応援してくださいね。

介護の仕事



ない、一人で歩くことができないことがあると気づきました。流れ業務として接するのではなく一人ひとりに向き合いながら、その人に必要なサポートをさせていただくことが大切だと気付くこともできました。

これからも日々、ご利用者様の立場になって状況を把握して、常に考えて接し行動することがその人にとって最善の支援だと思います。そして笑顔で接する事を忘れず仕事に取り組んでいこうと思います。

介護ストーリー

住宅型有料老人ホーム 太郎と花子
事務部

KAIGO STORY

私は以前、全く別の職種で働いていました。母が介護職をしていることと、祖母の介護をしていたことをきっかけに自分も介護に携わる仕事がしたいと思い入社しました。

現在、『太郎と花子』の職員として、直接介護を必要としている方と接していく中で、普通に話す、聞く、歩く、食べるなど自分は当たり前と思ってやっている事が入居者様にとっては思うように話ができない、耳が遠くて聞き取りでき



お問い合わせ

住宅型有料老人ホーム 太郎と花子

tel.0587-95-0111

受付時間 9:00~17:00



インフルエンザ予防接種のご案内

11月12日(月)より開始します 予約は承っておりません

先着200名

※外来患者さん向けに確保したワクチンが無くなり次第終了となります。
(その後、ワクチンが再入荷できましたら再開する場合があります。)

接種
料金
(税込)

自費

大人・小児

1回目……**3,500円** 2回目……**2,500円**

13歳未満の方のみ

●小児(中学生以下)の接種は、小児科の診療時間(月・火の夕診)に行なっております。

公費

大口・扶桑・江南・犬山在住の
65歳以上の方

……………**1,200円**

左記以外 県内にお住まいの
65歳以上の方

……………**窓口**にお尋ねください

接種をご希望の方は、D棟受付にお伝えください。※11月12日(月)以降

接種を希望される日の受付時に予診票をお渡しします。

※公費での接種希望 ●当院での接種可能期間は11月12日(月)～となります。

[大口・扶桑・江南在住の65歳以上の方]……………予診票をご持参ください

[犬山在住の65歳以上の方]……………予診票を置いてあります

※未成年の方は保護者に氏名をご記入いただく必要がございますので、一緒にご来院いただくか、事前に予診票をお渡ししますので、受付にその旨をお伝えください。当院HPからダウンロードいただくこともできます。

小牧・春日井・岩倉など愛知県に在住の65歳以上の方が、
公費負担で接種を希望される場合、事前に各保健センター等での手続きが必要になります。

生活保護世帯や住民税非課税世帯など自治体によって無料で接種できる方もみえますので、
事前に各保健センターでの手続きを済ませてから接種にお越しください。

ご不明な点は、受付窓口にお尋ねください

CCNetケーブルテレビ

「ウィークリーおおぐち」にて

(仮)さくら総合病院

地域包括ケア病棟

紹介の様子が

放送される予定です。



放送エリア 春日井市・小牧市・犬山市・扶桑町・大口町

チャンネル CCNet12(地上デジタル12チャンネル)

放送日 11月12日(月)から1週間

放送時間 7:40～ / 11:45～ / 13:40～ / 16:40～ / 19:40～

※同じ番組が上記時間帯に放送されます。

再放送 [週末・日曜] 8:40～ / 14:15～ / 17:40～ / 20:40～

※急遽番組内容が変更される場合もございます。予めご理解ください。

さくら総合病院は

地域包括ケア病棟を活用して

地域の皆様の健康を実現します

急性期治療後、在宅復帰(自宅へ帰る、または介護施設へ入所)するには不安がある方を対象としてリハビリや治療など、退院に向けた支援を行ないます。専任の医療相談員が退院支援(準備・相談)や、退院後のケアについてサポートします。

お問い合わせ

さくら総合病院 医事課
tel.0587-95-6711



9月25日



太郎と花子 シャンソンショー

シャンソン歌手 遠藤伸子さんをお招きしてのシャンソンショーが開催されました。遠藤さんの情感豊かな歌声に皆さんうっとりとお聞き入っておられました。

10月10日



デイケアセンター御嶽 絵手紙教室

デイケアセンター御嶽にて、絵手紙教室を開催しました。作品が出来上がると、記念写真の撮影を行ない、皆さん朗らかな良い笑顔で撮影に応じてくださいました。これからも皆様に楽しんで頂けるレクリエーションを開催いたします。

10月10日



太郎と花子 お昼のミニコンサート

太郎と花子にてベテランの音楽療法士の先生によるお昼のミニコンサートを開催しました。

歌とジャンケンを組み合わせたり等、体を使った音楽療法が行なわれ、参加された皆さんは楽しいひと時を過ごされました。

10月12日



太郎と花子 移動販売

住宅型有料老人ホーム 太郎と花子 にて移動販売を行いました。果物やお菓子など様々な商品が並べられ、皆さん楽しそうに手に取っておられました。今後も入居者様とご家族様に満足して頂けるようサービスを継続していきます。

理学療法士と作業療法士の違いについて

理学療法士(PT)と 作業療法士(OT)はどう違うの？

理学療法士は、日常生活に必要な動作のうち特に、起き上がる、立つ、歩くといった基本的な動作を獲得できるようリハビリテーションを提供することを専門としています。怪我や病気により生じた手足の動かし難さや痛み、痺れ、体力の低下などに対して、運動療法や物理療法を提供し、患者さんが少しでも実用的な生活を再獲得出来るようお手伝いします。

作業療法士は、食事や排泄、着替え、身だしなみ、入浴のような日常生活に必要な動作を獲得できるようリハビリテーションを提供することを専門としています。特に、日常生活を過ごすうえで必要となる手を使いやすくすることや、必要に応じて動作を補助する道具を提案することで患者さんが生活しやすいようお手伝いします。

リハビリテーション センター

A棟2階



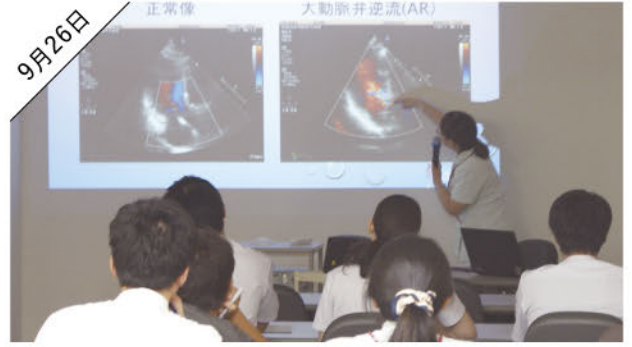
医療 **AtoZ**
ヘルスケア NO.21





6時間リレーマラソンに出場しました

今年もナゴヤドーム6時間リレーマラソンにマラソンサークル「RUN 4 FUN」が参戦し、見事走り抜きました。職種を越えて、職員が一丸となってタスキをつなぎました！ご声援くださいました皆様ありがとうございました！



院内勉強会 心エコーのみかた

さくら総合病院では毎月、院内勉強会を行なっています。臨床検査センター 臨床検査技師より、心エコーのみかたについて受講しました。今後も知識や技術のレベルアップを図るため、勉強会を継続いたします。



院内研修 オムツ講習

外部の講師をお招きし、ケアスタッフに向けたオムツ講習を行ないました。患者さんはじめ、地域医療に貢献できるよう勉強会を通して、知識やサービスの向上を目指します。



介護医療ロボット プレ実証実験

介護医療コンシェルジュロボット ルチアのプレ実証実験を行ないました。夜間の巡回実験、歩行計測など病棟を周りながら行ないました。ロボットから出る効果音に職員・患者さんも興味津々でロボットと触れ合うことで花が咲いた様な笑顔になりました。



環境美化運動 院外清掃

環境美化運動を実施しました。病院入口から駐車場まで、ゴミ・落ち葉拾い・草むしりを行ない大きい台風の後だけあって袋一杯に集まりました。今後も、ご来院頂いた皆様によりよい環境を提供できるよう美化運動を継続いたします。



クリスマスコンサート リハーサル

12月13日(木)に院内で開催される予定のクリスマスコンサートに向けて職員がそれぞれの楽器を持ち寄って練習スタート!クリスマスソングをメインに音合わせなどのリハーサルをしました。



さくら市民公開講座
 10:00~12:00
 ● 血圧・血糖測定 ● こども職業体験
 ● リハビリ相談 ● 白衣・看護服を着て、血圧測定などを行なう
 (無料・予約不要)
 12:30~
 13:30~15:00
 13:30~
 健診のこれってなあに?
 小川 由美子 新井 一輝
 14:00~
 知ってりや得! 食事の話
 小川 由美子 岩田 岳志
 14:30~
 医師が教える病気のホント
 小林 豊

開催いたしました

知らなきゃ損! 損!! カラダの話

第1部:健康ブース

血圧・血糖測定、肩の痛みや腰痛相談、白衣・看護服を着て、血圧測定などを行なう こども職業体験など
 多くの方にお越しいただきました。



第2部:講演

講演1:「健診のこれってなあに?」
 講演2:「知ってりや得! 食事の話」
 講演3:「医師が教える病気のホント」
 臨床検査技師、管理栄養士、小林豊 病院長がカラダにまつわる様々な疑問について講演が行なわれ盛況のうちに終了する事ができました。ご来場、誠にありがとうございました。

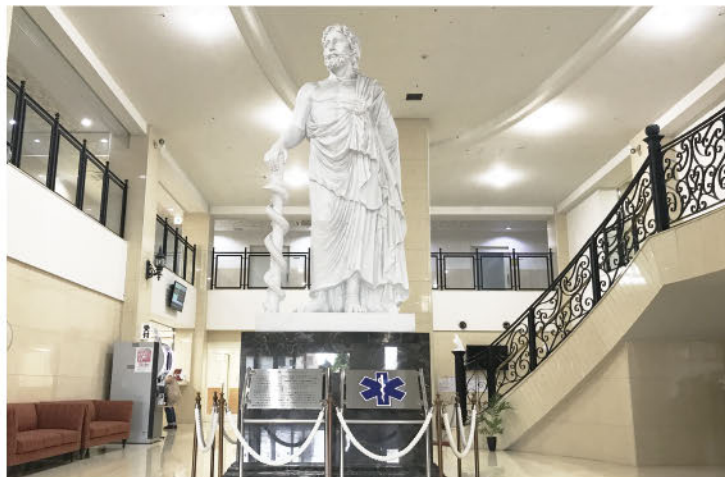


クリスマスコンサート 開催のお知らせ

日時:12月13日(木) 14時~

場所:A棟1階

さくら総合病院 職員の演奏によるクリスマスコンサートが開催されます。どなたでもご鑑賞いただけます。お気軽にお越しください。





1 大口町ふれあいまつり2018

11月3日(土)・4日(日)
「つながれひろがれいきいき大口!」をテーマに町内で活動する団体・企業が日頃の活動をPRし、地域の方々と「交流とふれあい」を図る催しです。

[場所] 健康文化センター、老人福祉センター、中央公民館、総合運動場及び周辺駐車場

2 138タワーパーク オータムフェスタ

～11月上旬
季節ごとの花が美しい国営木曾三川公園138タワーパークで、例年10月中旬から下旬にかけてピンクや白のコスモスが約12万本、一斉に咲き揃うほか、赤色に染まったコキアの紅葉が楽しめます。

[場所] 一宮市光明寺宇浦崎21-3

3 寂光院 もみじまつり

11月10日(土)～12月9日(日)
「尾張のもみじ寺」と称される寂光院の境内では11月中旬から12月上旬にかけて紅葉で彩られます。見頃にあわせて「もみじまつり」が開催され、「やすらぎ説法」や「やすらぎ寄席」が行われます。

[場所] 犬山市継鹿尾杉ノ段12

4 小牧山城の紅葉

11月中旬～下旬
織田信長の居城であった小牧山城の城址、小牧山史跡公園では11月中旬になるとコナラ、アカメガシワ、ハゼノキ、キリなどの紅葉が楽しめます。小牧市歴史館からは、御嶽山や伊吹山が望めます。

[場所] 小牧山城、小牧市歴史館

5 小牧駅周辺イルミネーション

11月16日(金)～1月13日(日)
小牧駅前～商店街にかけての通りがイルミネーションで彩られます。通りは「きらめきの海」「音楽の森」「スイーツタウン」「テクノロジー」の4つの世界が展開され、おもちゃたちの世界が表現されます。

[場所] 小牧駅周辺

6 ウィンターイルミネーション

11月16日(金)～1月31日(木)
すいとびあ江南で、イルミネーションが開催されます。展望タワーがライトアップされるほか、中庭に電飾が施され、クリスマスムードに染まります。展望タワーから眼下に広がる夜景を楽しめます。

[場所] 江南市草井町西200

患者さん図書館
さくらの森通信
月-金 10:00～12:00
13:00～16:00



今月の図書紹介
図解でわかる!
からだにいい
食事と栄養の
大事典
本多 京子
監修

健康を維持するためには、適切な食生活が欠かせません。「食習慣」や「栄養バランス」「消化・吸収のしくみ」「栄養素」など、「何を・どれだけ」食べたらよいか、自分に必要なエネルギー量や栄養素は?微量栄養素について、各年代別に必要な栄養素と食事のコツなどがひと目でわかるように図解でわかりやすく解説しています。健康的な食生活を送るための手引きとしてお役立てください。

医療・治療・検査・薬に関する医学書や小説などの一般書、DVD・パンフレットの他にインターネットによる医療情報の検索も可能です。ぜひ、お気軽にご利用ください。▶さくらの森:C棟2F 脳卒中脊椎脊髄センター前

MENTAL GYMNASTICS

頭の体操

クロスワードの解き方

- 1) タテ、ヨコ、それぞれの問題を解きましょう。枠にはカナが入ります。
- 2) 色枠に入った文字をAからEの順に並べると、なんとという言葉になるでしょう？

*ヒント: 老人保健施設——は医療法人 医仁会が運営する、さくら総合病院付属の老人保健施設です。

答:

1	6	9		14		21	23
2				15	18		
	7		12				
3					19	22	
4			13				
5		10			20		
		11		16			
	8			17			

横のカギ

- 1 小さな雲が群れをなす状態。うろこ雲、さば雲とも言われます。
- 2 ——漢とは頼みとする物がないこと。ならず者をいいます。
- 3 無期懲役を——ともいいます。
- 4 犬・ウサギ・ニワトリなどを飼うときなどの小さな建もの。
- 5 稲を刈取り、収穫する作業。コンバインで脱穀まで行ないます。
- 7 ドナウ川のあるハンガリーの首都。
- 8 岐阜・長野・山梨など内地地の県には——がありません。
- 11 カカオの産地で有名なチョコレートの銘柄にもある国。
- 13 少しずつずるようにして上へ上がること。シャツが——。
- 15 ——べは道路・街道の分岐点に立てられた交通標識です。
- 17 洋裁などで身体の部分の寸法を測ること。
- 19 ラーメンに使われる豚コース肉の上側にある脂身、——ラ。
- 20 つのだ☆ひろの歌う、チークタイムの定番曲——・ジェーン。
- 21 信州名物、戸隠——は日本三大——といわれています。

縦のカギ

- 1 和みサロン——きは自立の方にもご利用頂けるサロンです。
- 3 嫁入りの逆で、婿になって嫁の籍に入ること。
- 6 麦や稲のワラを用いた屋根。
- 9 シイの枯れ木に生えるキノコ。クヌギ・ナラにも発生します。
- 10 ——がはらは岐阜県南部、木曾川の北にある街です。
- 12 勾玉形に先端が曲がった、生命力をテーマにした植物文様。
- 14 ——りは、籾から籾殻を除去して玄米にする作業です。
- 16 スペースシャトルを開発したアメリカ航空宇宙局の略称。
- 18 子供に長寿の願いをかけた、七五三のお祝いのアメ。
- 21 食物を細くなるまでよく噛むことを——やくといっています。
- 22 健康食品やサプリに用いられるキノコの一つ、——茸。
- 23 深く澄んだ青い空や海の色をコ——といっています。

数独の解き方

- タテ9列、ヨコ9列のそれぞれに1から9までの数字が1個ずつ入ります。
- 太線で区切られた3×3の枠内(マスは9個)にも1から9までの数字が1個ずつ入ります。
- タテ・ヨコ、枠内で同じ数字が重複して入ることはありません。

問題 1

難易度 ★

1	5			4		9	7	
			7	1		6		4
		6			2		1	3
	8		1	2		3		
5	1		3		4		8	9
		3		7	5		2	
8	6		2			4		
2		1		9	6			
	3	4		8			6	1

問題 2

難易度 ★★

7		8			1	6		3
	6		7			9		
4		9		5			1	7
	7		9		8			1
		1		2		3		
5			6		3		8	
9	1			8		4		2
		7			2		9	
2		5	1			8		6

きのこを美味しく頂くコツ

秋の味覚「きのこ」は、ビタミン・ミネラル・食物繊維を豊富に含み、低カロリー。腸内環境の改善にも最適な食材です。

● 洗わず調理しましょう

洗うと水分を吸収し、香りや味わいが無くなります。ふきん・キッチンペーパーで拭く位が良いそうです。オガクズ等が付着しているなど、気になる場合は流水でサッと洗う位にしましょう。

● 煮るときは水から、炒めるときは強火で手早く

きのこに含まれる旨味成分「グアニル酸」は約60～70度で生成されます。煮て調理する場合は、沸騰したお湯ではなく水から煮るのがポイントです。炒めるときは弱火で加熱すると水分が出て水っぽくなり、旨みも流れ出てしまいます。素早く火を通せば、有効成分を摂りやすく菌ごたえも残ります。

● 保存する場合は冷凍で

冷凍することで細胞が壊れて栄養分が出やすくなり、旨味成分の「グルタミン酸」も増えて美味しくなります。凍ったまま加熱調理できるものが多く、使いたい時に使いたい分量だけ使えます。



栄養豊富な「きのこ」ですが種類によって栄養素や特徴が異なります。数種類をあわせることで、様々な栄養を摂取できます。毎日の食事に「きのこ」を取り入れ、身体の内側からアンチエイジングしましょう。

旬を食す

季節の行事に味わう旬の食材

エリンギ

歯ざわりが良く、生活習慣病予防に効果が期待できます。整腸作用のあるオリゴ糖を多く含み、骨粗しょう症を改善するといわれるトレハロースも多く含まれています。



しいたけ

老化予防効果のあるグルタミン酸、免疫力を高めるβグルカン、歯や骨を強くするビタミンDを豊富に含みます。調理前に日光に当てることでビタミンDが増え、カルシウムの吸収を促します。



しめじ

肌荒れを改善するナイアシン・オルニチン・ビタミンB2を多く含みます。動脈硬化や高血圧を防ぎ、生活習慣病の予防・改善に効果が期待できます。



舞茸

βグルカンという多糖類を豊富に含み、生活習慣病や美肌・ダイエットに効果が期待できます。不溶性の食物繊維が多く整腸にもよいといわれます。

ほうれん草

ビタミン類・ミネラルを多く含む栄養価の高い野菜です。貧血予防に効果のある鉄、造血作用のある葉酸を多く含み、風邪・高血圧・心筋梗塞・脳梗塞・動脈硬化予防が期待できます。



さくら'sキッチン

SAKURA'S
KITCHEN

さくら総合病院
栄養管理センター監修



HEALTHY RECIPE

秋の味覚、きのこをたっぷり使った風味のよい味噌汁です。

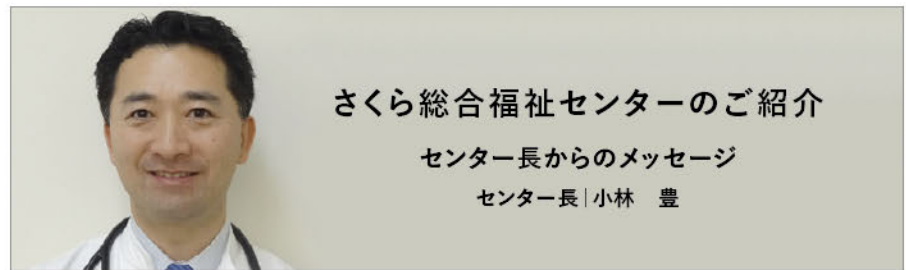
きのこはほうれん草の味噌汁

[材料] (4人分)

- しめじ……………1本
- 舞茸……………1本
- しいたけ……………3本
- エリンギ……………2本
- ほうれん草……………2わ
- 豆腐……………150c
- 小ねぎ……………適量
- だし汁……………800cc
- 味噌……………大さじ3

[調理方法]

- 1 ほうれん草を水にさらしてアク抜きし、茎を3cm・葉を1cmほどに切って水にさらす。豆腐は1cm角に切っておく。
- 2 きのこの石づきを取る。しめじ・舞茸は手でほぐし、しいたけは細切りに、エリンギは一口大の乱切りにする。鍋にだし汁・きのこ類を入れて中火で2分半、弱火にして6分煮る。
- 3 火が通ったら味噌を溶き入れ、豆腐を入れ軽く煮たら、小口切りにした小ねぎを散らして完成です。



さくら総合福祉センターのご紹介
センター長からのメッセージ
センター長 | 小林 豊

さくら総合福祉センターは、2次救急の総合病院「さくら総合病院」を運営する医療法人医仁会が展開する福祉サービス施設を擁しております。福祉を必要とするすべての皆さんに、いかにご満足いただくか、これが我々のテーマです。

福祉施設に求める、最も重要なことはなんですか？我々はそれは「安心」と「安全」と考えています。では、「安心」で「安全」な福祉施設は、急変したり新たな病気が発生したりしやすい入所者の方々へ、迅速かつ確実な医療を提供できる環境でなくてはなりません。当福祉センターが展開する「老人保健施設さくら荘」や「有料老人ホーム太郎と花子」では、必要に応じて「さくら総合病院」を受診してもらい、その病状次第では迅速に入院して治療を行います。

またこれらの施設で急変が起きた場合は、24時間365日「さくら総合病院」のドクターカーが、消防の救急車よりも早く、医師看護師同乗で駆けつけ、その場で評価と治療を開始し、必要に応じて病院へ治療しながら搬送し、早急に高度な検査や治療を展開します。このような福祉施設は日本国内に例がなく、文字通り「日本一安心安全な福祉施設」である、と言えます。

皆さんや皆さんのご家族には、何よりも「安心・安全」な施設で余生を過ごしていただくことが、何よりの幸せであり、孝行なのではないでしょうか。

お知らせ

10月より、さくら総合福祉センターセンター長に さくら総合病院 小林豊 病院長が就任し、兼任することになりました。

福祉施設と病院との連携をこれまで以上に深め「日本一安心安全な福祉施設」を展開していきます。

今後ともよろしく
お願いいたします。



こちらからもご覧いただけます▲

求人募集

「やりがい」が「生きがい」に

看護部門



あなたの熱意を求めています

事務職員



他職種からの転職大歓迎！
医療の現場で力を発揮しませんか？

医療技術部門



明日への暮らしを支えるお仕事です

さくら総合福祉センター



一緒に支えよう。みんなで支える。明日への暮らし

診療支援部門



患者さんの「最適プラン」を見つけるお手伝い



クロスワード 解答

さくら荘は退院後のリハビリ入所施設のほか、自宅からの通所リハビリとしてもご利用頂けます。

サ	イ	シ	グ	モ	ソ	バ
ク	ブ	ラ	イ	ミ	チ	シル
ラ	ブ	タ	ペ	ス	ト	ト
ソ	ム	キ	ケ	イ	セ	ア
ウ	コ	ヤ	ズ	リ	ア	ガル
	イ	ネ	カ	リ	メ	リー
	リ	ガ	ー	ナ	ク	
	ウ	ミ	サ	イ	ス	ン

数独 ナンバス 解答

問題 1

1	5	8	6	4	3	9	7	2
3	2	9	7	1	8	6	5	4
7	4	6	9	5	2	8	1	3
6	8	7	1	2	9	3	4	5
5	1	2	3	6	4	7	8	9
4	9	3	8	7	5	1	2	6
8	6	5	2	3	1	4	9	7
2	7	1	4	9	6	5	3	8
9	3	4	5	8	7	2	6	1

問題 2

7	5	8	2	9	1	6	4	3
1	6	2	7	3	4	9	5	8
4	3	9	8	5	6	2	1	7
6	7	3	9	4	8	5	2	1
8	9	1	5	2	7	3	6	4
5	2	4	6	1	3	7	8	9
9	1	6	3	8	5	4	7	2
3	8	7	4	6	2	1	9	5
2	4	5	1	7	9	8	3	6