

血管障害予防のために 中性脂肪の コントロールを!

糖尿病の人は、中性脂肪が高くなりがちです。

中性脂肪は、主に摂り過ぎた炭水化物（糖分、アルコール）が、体内で変化したものです。

原因としては...

1

インスリンの作用が脂質の代謝にも大きく関係しています。

2

血液中に中性脂肪の原料となる糖分が、吸収しきれない状態で存在している事が考えられます。

3

中性脂肪値が高いと“善玉”コレステロール(HDLコレステロール)が逆相関の関係によって減ります。

つまり、

糖尿病では、高中性脂肪血症と低HDLコレステロール血症の2つのタイプを伴いやすく、中性脂肪が高くなる事で超悪玉コレステロールの量も高くなっていきます。これらの事から血管障害の発病・進行につながると考えられます。

●食欲の秋ですが

糖尿病⇒脂質異常症⇒血管障害

にならないように、中性脂肪を増やさないためにも糖分やアルコールの取りすぎには気をつけましょう。

アルコール

中性脂肪

血糖

糖分

炭水化物

引用：糖尿病ネットワーク
 (順天堂大学大学院先進糖尿
 治療学教授 河盛 隆造先生)

小児

コーナー

北病院
病棟看護師
水野 美愛

～北病院の病棟紹介～

北病院では内科の入院だけでなく、小児科の入院も受け入れています。

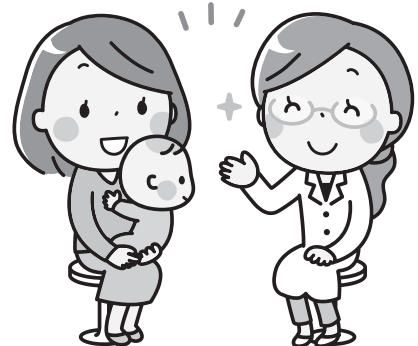
個室、2人部屋、4人部屋があります

が、差額ベッド代は頂いておりません。

食事については、病状や月齢、年齢に合った食事を提供しています。アレルギーのあるお子さんには除去食をご用意いたしますので、入院時に医師または看護師にお伝えください。3時にはおやつが出ます。また、付き添い食・寝具(有料)も提供しています。

お子さんが安全で快適な入院生活を送れるよう援助するとともに、ご家族の方も安心して過ごしていただけるよう配慮いたします。育児経験が豊富

な看護師もいますので、病気のことだけでなく、育児でお悩みの方は気軽に声をかけてくださいね。



訪看情報メール便

「イザエモン!知っていますか?」

北医療生協訪問看護ステーション 看護師 河村 明美

イザエモンは、ベッド上での水平移動ができない、身体の向きを変えられないなどの介護をサポートするスライディングシートです。

使い方としては、背中や腰にシートを入れて滑らせるように移動させます。

使い慣れるのに少し手間がかかりますが、介護する方の腰痛を予防して、介護される方は、摩擦を避けることで褥瘡を予防するなど大きな効果があります。

まだ使われていない方も、在宅療養を安全、快適に過ごすために役立て下さい。

ご興味のある方は、ケアマネ、訪看スタッフにお尋ねください。



北医療生協訪問看護ステーション ☎(052)911-2421
北医療生協東部訪問看護ステーション ☎(052)726-9220

知らないは大損! 知ってトクする! 医療介護税金の負担軽減策

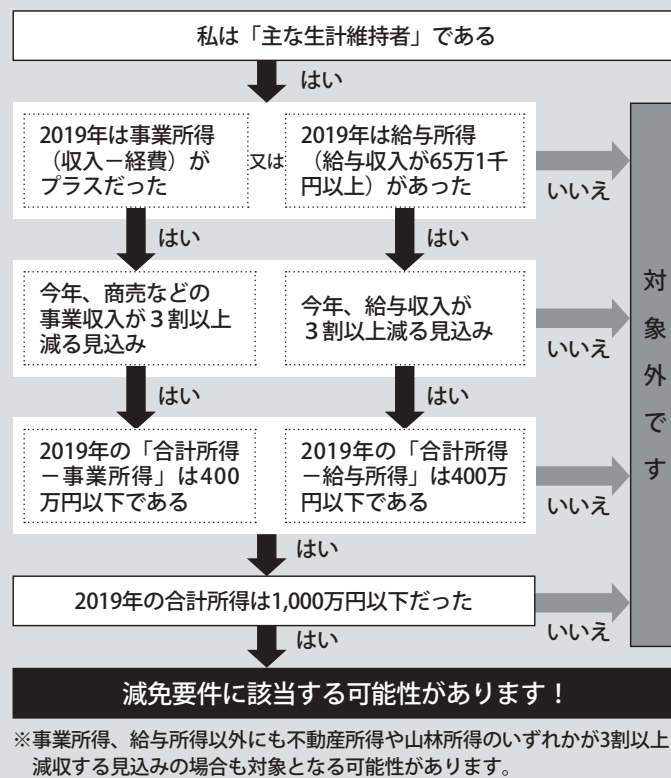
コロナ禍で、収入が3割以上減りそうなら、国保料・介護保険料が軽減されるかも

新型コロナウイルス感染症の影響で「主な生計維持者」の収入が減少した世帯を対象に、臨時的に国民健康保険の保険料を減免する制度が設けられています。実施は県内のすべての市町村。また、介護保険の保険料減免も対象となる可能性があります。

まず、どのような場合が対象になるか? チェック表で確認してみましょう。

去年の収入(2019年1月～12月)と比べて今年(2020年1月～12月)の収入が3割以上減る「見込み」があれば、対象となる可能性があります。対象となる収入は、商売などでの収入(事業所得)はもちろん、「主な生計維持者」の方が給与所得者の

コロナ禍で減収した国保料の減免制度に該当するかのチェック表



名古屋市ではホームページでも制度の紹介と申請書を掲載しています。
<http://www.city.nagoya.jp/kenkofukushi/page/0000129184.html>

場合であっても対象になります。

減免の対象となる保険料は今年の2月分から来年の3月分まで。前年(2019年)の「主な生計維持者」の所得金額が1000万円以下であれば、5つのランクに分けられ、2割から全額までの間で国保料(税)が減免(所得が低い場

合ほど減免割合が高い)されます。

該当しそうな、名古屋市の各区役所または支所、それ以外は市区町村の国保担当課に問い合わせをしましょう。

出典:みたと医療生活協同組合情報誌「へるすねっと」2020年9月号

今日からできるリハビリ体操

連載84

北病院 リハビリテーション科 理学療法士 矢島 武

座ってできるリハビリ体操!

ちょっとした時間で行える、毎日ちょっとだけ行う、そんな体操です。

『首の筋肉のストレッチ』 顎の下からのど元までの筋肉を伸ばしましょう。



モデル: 里中 直樹

●運動内容

①背筋を伸ばし、顎を少し引くように座りましょう。

②胸の少し上を、両手で軽く押さえます。

*座っている姿勢が悪いとしっかりストレッチができません。

③ゆっくり顎(あご)を上へ上げていきましょう。

④1回5秒位でゆっくり伸ばしてゆっくり戻します。

*ポイントは「上を向く」のではなく、「顎を上げる」です。

*急に伸ばすと首を痛めてしまうかもしれません。ゆっくり行いましょう。

*息はとめずにゆっくりと行いましょう。

介護っていいな



今、感謝の気持ちがつながって

北病院デイケア 介護福祉士
高畑 綾子

10年ほど前、私の祖母がまだ健在で、実家近くの介護老人保健施設の通所サービスを利用していた事が、私と『介護』との出会いでした。ある日、施設の様子を見学に行った時に見た風景に、とても衝撃を受けました。普段、家では、寝ているかテレビを見ているかの背中丸まった祖母が、なんと自転車のマシントレーニングをしていたのです！そして、職員の皆さんが祖母にとっても暖かく接して下さっている姿を見て、感謝の気持ちでいっぱいになりました。

私も利用者様、ご家族様に少しでも喜んで頂ける様な仕事がしたいと思ひ、今に至ります。



北病院 耳より情報



飲み込む時困ったら、それ、嚥下機能の低下かも

北病院病棟看護師
摂食嚥下障害看護認定看護師
永井 浩美



皆さんは北病院で、嚥下機能の評価入院(嚥下入院)を行っているのをご存じでしょうか。嚥下機能の低下は、「最近むせやすくなった」「食事に時間がかかるようになった」「誤嚥性肺炎と言われたことがある」「急に痩せてきた」などの症状があるときに疑われます。

2泊3日で嚥下機能の評価を行い、患者さんの状態に合わせた食事の形、姿勢などお伝えしています。また希望者には管理栄養士から食事の作り方もお伝えしています。入院当日はレントゲン室で造影剤を混ぜたご飯を食べてもらい、誤嚥の有無や正しい食事姿勢を確認し、胸のCTやレントゲン、採血・尿検査を行います。他院では外来で検査を行っている所もありますが、造影検査は普段の食事時間よりとても短く、検査で出された食事がちゃんと食べられるか、時間で変化しないか確認するために2泊3日の間、食事の状態を観察しています。食事や姿勢の工夫が必要な方には退院時に「私の嚥下ノート」をお渡ししています。是非ご利用ください

ナース♥hotline ホットライン



～新人研修について聞きました！～

看護師求人・学生担当 池田 理士

北医療生協には、医学生・看護学生・歯科衛生士学生対象の奨学金制度があります。

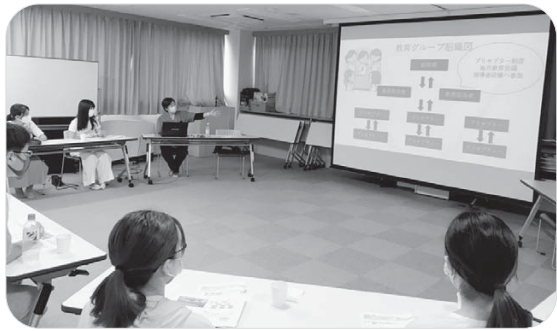
看護奨学生は、演習や交流会などの“奨学生のつどい”をおこなっています。8月8日(土)『新人看護師さんに聞こう！』と題して新人看護師、教育担当看護師を招いて奨学生8名が上飯田ワイワイルームに集まりました。

北病院に来院される方に多い病気・患者層などの概要、研修プログラムの説明に続いて、実際の研修・受け持ちの仕事・休日の過ごし方、更に質問タイムで国家試験の勉強法など交流しました。

「久しぶりに集まれてよかった」「就職に向け参考になった」「国家試験は不安。でも頑張りたい」と充実した笑顔がありました。

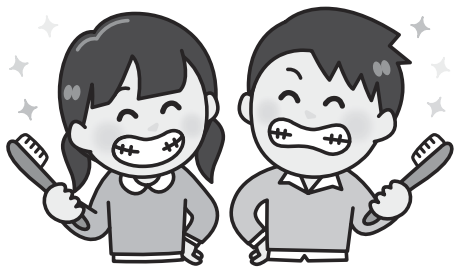
北医療生協では2021年度奨学生を募集しています、見学説明会をおこなっていますので是非お問合せ下さい。

※医学生は、愛知民医連奨学制度です。



看護師募集中
☎(052)915-2301

問い合わせは
担当
井指・池田



A 新型コロナウイルス感染症拡大から歯科受診を控えていたことにより、むし歯が悪化してしまうケースが増えている現象を指しています。また、学校が休校になるなど、家で過ごす時間が長くなる中で、つい間食が多くなってしまうなど、むし歯になりやすい生活習慣ができてしまったことも「コロナむし歯」の原因です。「むし歯かな？」と気になるはじめたら早めに歯科受診をするようにしてください。

歯の相談室



北生協歯科 医師
久野 よし乃

Q 「コロナむし歯」とは何でしょう

新型コロナウイルス感染症拡大から歯科受診を控えていたことにより、むし歯が悪化してしまうケースが増えている現象を指しています。また、学校が休校になるなど、家で過ごす時間が長くなる中で、つい間食が多くなってしまうなど、むし歯になりやすい生活習慣ができてしまったことも「コロナむし歯」の原因です。「むし歯かな？」と気になるはじめたら早めに歯科受診をするようにしてください。

おしゃべり広場

北区木津野

西野 順子

「フォト575」の一句を、皆さん上手に作っていただけるので感心しています。私はなかなか…です。

北区東味鉦

西田 照美

クロスワードパズルは毎回「アレっ?」「違うなあ?」「これかなって考えながら楽しんでやっています。出来た時は、とても幸せな気持ちにさせてくれます。脳トレとして頑張ります。

千種区自由ヶ丘

石原 勝子

チューリップの球根を植え終え、花咲く春が楽しみです。

投稿募集中

あて先

〒462-0802

名古屋市中区

上飯田北町1-20-2

北医療生協

「医療とくらし」係

住所、名前をお書きください。なお、「ひとこと」機関紙への感想や近況などお書き添えください。

※「健康川柳」は事情により、しばらくの間お休みします。

NO 密だけど濃密

楽しい企画が
もりだくさん!

油断せず各地で感染対策をしながら
「人と人とのつながり」を楽しむ企画をおこなっています。

北病院ブロック企画

10/7

カシャッと一句!! フォト 575

歩くだけでは物足りない。撮って詠ってウォーキング。高く澄んだ空に、うろこ雲がお出迎え、まさしく、秋本番の10月7日名城公園へ行ってきました。「班会をウォーキングに切り替えた班」



「30年ぶりに公園に来たわ〜!!」「公園が昔に比べると小さく感じる」人など14名の参加でした。赤トンボを追いかけて一句。光の陰影を取り込み、被写体に一步近づいてスマホでもワンランクUPした写真を撮るプチ講座も開かれワイワイがやがやと交流しました。それぞれの思いがこめられた見せっこ企画での披露が楽しみです。

飯田北支部 鈴木 早苗

撮る
コミ

～撮った写真を見せ合おう企画～

日時：11月18日(水) 午前10時～11時30分ぐらい

場所：上飯田ワイワイルーム

持ち物：10月7日のオフライン企画@名城公園で撮影した写真などを中心に、ご自身のお気に入り写真を数枚プリントしてご持参ください。ご自身の写真に575の句を付けて持ってきていただいてもOKです。

※ご参加は事前申し込みになります。
ご希望の方は下記までご連絡ください。



主催：北病院ブロック役員会

申し込み・お問合せ先 事務局 052-914-4554 (川口)

報告

のぼる先生と歩こう月
鶴舞公園史跡巡り

9/18

「鶴舞公園歴史散歩」

9月18日鶴舞公園にて西区ブロック主催「鶴舞公園史跡めぐり」が開催され、23名が参加しました。

名古屋市に住んで43年、初めて鶴舞公園内を散歩しました。昨年名大病院で手術をし、病室の窓から奏楽堂からの公園を眺める毎日でした。明治42年から今年で111年目を迎え激動の歴史があちらこちらにあり、のぼる先生と22人の生徒が一時半ほど広い公園内で話が始めると、ワラワラと集まり自由に移動と、楽しいお勉強タイムでした。今度はバラの季節に訪れたいと思います。また10月から西区西支部で開催される四間道・円頓寺歩きにも参加予定なので、楽しみです。

西区西支部 今井 富美江



組合員宅を提供していた
だけとてもみなさん感謝
しています。
長年続けられるのは気心
が知れているので、おしゃ
べりが楽しいです。
事務局から指導にいつも
来てくれて健康について、
医者にはなかなか聞けない

とにかく
たのしく!

イキイキ 班紹介

千種西支部
ゆうゆう班一同



事も、質問ができて良いで
す。
食事会を開いたり、最後
にコーヒィ、おやつがうれ
しい。
とにかく楽しい事がモッ
トー!!

すしお レシピ

No.223

(1人分)
103kcal
塩分
0.2g

里芋の揚げだし



作り方

- 1 里芋は茹でてから皮をむき、一口大に切る。玉ねぎは薄切りにし、さらして水を切る。
- 2 里芋は中までじっくりと揚げる。揚げた里芋に玉ねぎと熱く温めた麵つゆをかけ、かつをぶし、焼きのり、おろし生姜をのせる。

※ストレートとうすめる麵つゆとあるが、ストレートの方が塩分量は低い。

材料(2人分)

- 里芋…………… 100g
- 玉ねぎ…………… 1/4個
- 麵つゆ…………… 20cc (ストレート) ……
- かつをぶし…………… 3g
- 揚げ油…………… 大さじ1/2
- 焼きのり…………… 少々
- おろし生姜…………… 少々

玉ねぎをたっぷり
かけてどうぞ。



★大掃除で気持ちよく 新年を迎えるために★

トイレ掃除 ～掃除箇所の 順番を守る～

2020年は新型コロナウイルスの影響で生活の様々な場面で制限を受けました。まだまだ、油断はできませんが、新年を気持ちよく迎えるために欠かせないのは大掃除です！

その中でも、トイレのお掃除のポイントをおさらいしたいと思います！



順番
1

便器（トイレ本体）の掃除

掃除の順番はタンク→便座→便器の中→便器の外の順に、上から下へ掃除をします。



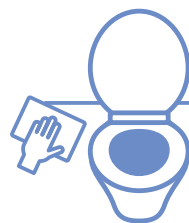
ポイント

レバーは見落としがちで、雑菌の温床です。しっかりと拭きましょう。

順番
2

壁の掃除

壁や床に飛び散った尿が雑菌と反応して悪臭の原因になります。



ポイント

便器の両脇、腰の高さまでをしっかりと拭きましょう。

順番
3

床の掃除

ホコリと尿が一緒になり悪臭の原因になります。お掃除シートなどで拭きます。



ポイント

便器と床のつなぎの部分は汚れがたまりやすいので、集中して掃除をしましょう。

自由作品「自宅の庭より」

秋晴れの
コラボレーション
蜘蛛と雲
内藤寿惟



お題作品

孫のため
残してあげたい
この夕日
水野はるみ

少年の
指さす空に
夜が明ける
さの子

日が沈み
あしたの笑顔の
夢を見る
山田雪男

暮れゆく空
僕の心には
明日がある
しゅうちゃん



フォト
五
七
五

カシヤツと一句！

募集

①自由作品(好きな写真+その写真に付ける句)または②お題作品(右記の写真に付ける句)を募集します。作品は「医療とくらし」に一部紹介させていただきます。ペンネームや匿名希望の方は、投稿の際にその旨もご連絡ください。

郵送先

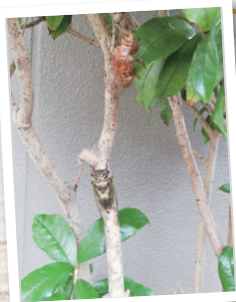
〒462-0802 名古屋市北区上飯田北町1-20-2

FAX

052-918-0235 ※作品の返却はできないことご了承ください。

お題の写真も募集しています。

今月のお題



和気あいあい

ほとんどのの方が裁縫から遠のいてい
ると言われ、不安そうでした。何度も間
違え、「もうだめだわ」「針に糸が通らな
い」と嘆
きながらも
黙々と縫い、
お互いの進
み具合を見
せ合い、和
気あいあい
とした雰囲気
の中、全
員で作りに
上げる事が
できました。



(左：小松 清子さん)

みなさん、にこやかに装着。スタッフ
としても、とても楽しい時間でした。不
安気だった方が、※次回の「マスクづく
り講座」にも申し込んでくれたり、ハン
ドメイドサークルに参加したいと言っ
てくれたり、「感激！」みなさま、あり
がとうございました。

西味 鏡支部

ハンドメイドサークル 小松 清子

※詳細は6面を参照下さい。

あじまブロック主催

疫病退散！
手縫いマスク
づくり講座

10/8(木) 報告

一ゆうゆうルームー



情 報 B O X

★すべての企画で以下の方の参加をご遠慮いただいております。

- 37℃以上の熱のある方 ※参加前に必ず体温を計測してください
- 14日以内に「風邪症状または、そのために服薬をしている方」及び「感染が拡大している地域・国への訪問歴のある方」

以下の2点を必ずご確認ください
ご参加ください

北 病 院 ブ ロ ッ ク 企 画

小学生冬休み企画『わくわく科学のひろば』

日 時：12月26日(土) 午前9時30分受付開始、10時～12時

テーマ：『でんきのじっけん～自由電子が見えたなら～』

対 象：小学生 場 所：上飯田ワイワイルーム 参加費：100円

定 員：20名程度 ※詳細については、次月号でお知らせ致します。

申し込み・お問い合わせ先：(受付時間 午前9時～午後5時)
北医療生協 事務局 ☎052-914-4554 (川口)

西 区 ブ ロ ッ ク 企 画

子ども企画：実験教室

保護者企画：ウォーキング&ヨガ

日 時：12月5日(土) 午前10時～12時

場 所：子ども企画…西区くらしのセンター みんなの部屋

保護者企画…名城公園 定 員：各12名

申し込み・お問い合わせ先：(受付時間 午前9時～午後5時)
北医療生協 事務局 ☎052-914-4554 (森川)

東 部 準 備 ブ ロ ッ ク 企 画

平和公園 ウォーキング

日 時：11月26日(木) 午前10時～

場 所：平和公園

集 合：東星ふれあい広場

※地下鉄東山線「東山公園駅」東北 新池北側

コース：1万歩コースから入り、平和堂、虹の塔、献体の塔、ア
クアタワーとすすみます。

※雨天決行(気象に関する注意報などが出たら中止)

※動きやすい服装でご参加ください。

申し込み不要

お問い合わせ先：(受付時間 午前9時～午後5時)
北医療生協 事務局 ☎052-914-4554 (藤野)

あ じ ま ブ ロ ッ ク 企 画

～マスクの衣替えはお済みですか？～
手縫い箱型マスクづくり講座

日 時：11月14日(土) 午後1時30分～3時30分

場 所：あじま診療所 2階ゆうゆうルーム

材料費：200円(布・耳掛けゴム・型紙・ガーゼ付き)

定 員：8名(申込制)

持ち物：裁縫道具(まち針4本・チャコペン・裁ちハサミ含む)

※お気に入りの布があれば、お持ちください。

※完成した方からご帰宅いただけます。

申し込み・お問い合わせ先：(受付時間 午前9時～午後5時)
北医療生協 事務局 ☎052-914-4554 (松島)

わかば・西区ブロック企画

フィールドゲーム

in 名城公園

★お楽しみ企画★
みんなで歩こう
お散歩ビンゴ

日にち：11月7日(土) ※雨天決行

時 間：午前10時～11時30分 場 所：名城公園

受 付：フラワープラザ前 持ち物：飲み物・タオル 参加費：無料

フィールドゲーム

マップを手に名城公園を散策しよう！マップの各ポイントには“写真
撮影”や“ここで一句”など散策しながら楽しくゲームを行います。多
くのポイントをまわって“秋の名城公園マスター”を目指しましょう！

ビンゴされた方
には景品も！

お問い合わせ先：(受付時間 午前9時～午後5時)
申し込み不要 北医療生協 事務局 ☎052-914-4554 (藤野・森川)

あ じ ま ブ ロ ッ ク 企 画

「災害時、いのちを守るお口のケア」

日 時：11月12日(木) 午前10時30分～11時30分

場 所：あじま診療所2階 ゆうゆうルーム

定 員：12名 事前申し込み

講 師：北医療生協歯科 歯科衛生士

災害時に
使えるグッズ
プレゼント
参加費：無料

申し込み・お問い合わせ先：(受付時間 午前9時～午後5時)
北医療生協 事務局 ☎052-914-4554 (松島)

北 医 療 生 協
無料法律相談

なるべく早く相談をお受けできるよう、相談希望日をお聞きし、弁護士との
日時の調整を行っています。申し込み
の際には、希望日時をお伝えください。

予約制のため、申し込みは事前に電話で。

☎(052)914-4554
(組織担当課)くらしの委員会

■会場 名古屋北法律事務所
(地下鉄「平安通」下車すぐ)

住所：名古屋市中区平安2-1-10
第5水光ビル3階

■ちくさ事務所

名古屋市中区池下二丁目6番20号チサンマンション池下
306(地下鉄から徒歩約5分、東部医療センターから約10分)

生活に関わるお悩み、気軽に相談ください
「くらし支える相談センター」052-916-7702
平日13時～17時

自殺を選んだ方の中には、悩みを一人で抱え、勇
気を出してまず一歩、誰
かに相談をしてくださ
い。

法律の
現場から

169

自殺の防止に
ついて

弁護士 村上 光平

厚生労働省の統計によ
れば令和元年の日本の自
殺者数は約2万人となっ
ています。平成21年以降
はなだらかに減少傾向に
ありますが、世界的に見
ると日本の自殺率は決し
て低くありません。

ではSNSを活用した相
談サービスも設置され
ています。人の抱える悩
みはそれぞれですが、場
合によっては法律相談に
よって解決することあ
るはずです。

悩みを抱える人は、一
人で抱えることなく、勇
気を出してまず一歩、誰
かに相談をしてくださ
い。

外来診療担当医のご案内 2020年11月

- 診療時間外でも急病でお困りの場合は、北病院へご連絡ください。
- 診療は予約制です。電話での予約も受付けています。詳しくは職員におたずねください。
- 医師の学会・出張等で変更することがありますので、ご了承願います。
- 予約時間は診療開始の時間となっておりますので、予約時間の5分前までに受付におこしください。

北 病 院

☎(052)915-2301 名古屋市北区上飯田南町2-88

お知らせ 木曜日午前内科佐々木医師は呼吸器専門です。ぜひご活用ください。

- 受付時間…午前8時～午後7時30分まで。
- ◆当日午前診療のご予約は、ご来院では午前8時から・お電話では午前8時30分からの受付となります。
- ◆小児科と耳鼻科の午前予約を希望される方は、電話予約を前日は午後11時まで、当日は午前7時からお受けいたします。
- 通所リハビリ・訪問リハビリ…月～土曜(祝休日除く)で実施しています。

	内 科				小 児 科			整形外科			皮膚科	耳鼻咽喉科			専門外来	
	午前		午後	夜間	午前	午後		夜間	午前	午後	夜間	午前	午前	夜間	午後	夜間
	午前9時～11時30分		午後3時～4時	午後5時30分～7時30分	午前9時～11時30分	午後1時30分～4時		午後5時30分～7時30分	午前9時～11時30分	午後1時30分～3時45分	午後5時30分～7時30分	午前9時～11時30分	午前9時～11時30分	午後5時30分～7時30分	—	午後5時30分～7時30分
月	北田 山近 小倉 門脇	—	—	腰山 国井 多和田	近藤	乳幼児健診・予防接種 〔14時～14時30分〕 一般外来 〔14時～16時〕 山本		近藤	加藤芳 (第1月曜のみ)	—	浅井 〔17時～〕	—	中山裕	菅	糖尿病 9日 日野	神経 2日 前嶋 小児神経 9・30日 森
火	今津 腰山 小倉 北田	胃カメラ 山近 (17日 なし)	小倉	—	近藤	乳幼児健診・予防接種 〔13時30分～14時〕 一般外来 〔14時～17時〕 山本		—	—	浅井	—	川嶋	中山裕	—	大腸検査 山近 (17日 なし) 装具外来 16時～17時 浅井	—
水	門脇 山近 腰山 北田	胃カメラ 代務	—	—	近藤	乳幼児健診・予防接種 〔13時30分～15時〕 近藤 〔14時～16時〕 (11・18日 川口乳健なし)		—	—	—	—	—	—	—	往診 4・18日 神田	—
木	腰山 小倉 徳田 北田	呼吸器外来 佐々木	—	山近 北村	近藤 (19日 可知)	—		5日近藤 12日山本 19日川口 26日近藤	加藤芳	—	鈴木	—	吉岡	高山	—	—
金	小倉 門脇 山際 山近	胃カメラ 腰山	北田	—	近藤 (20日 森)	乳幼児健診・予防接種 〔14時～15時〕 一般外来 〔15時～17時15分〕 山本		—	—	—	—	川嶋	車	—	物忘れ外来金 (13日 休診) 往診山際 甲状腺内分泌13日 代務	—
土	7日山近・山田・松田 14日成定・腰山・山内 21日山近・山田・松田 28日成定・腰山・中村	胃カメラ (7日高木・ 21日高木)	—	—	7日 森 14日近藤 21日川口 28日近藤	—		—	7日伊藤 14日藤林 21日千田 28日代務	—	—	—	7日犬飼 14日岡本 21日犬飼 28日岡本	—	—	—

あじま診療所

☎(052)901-3011 名古屋市北区楠味鏡3-1001-1

■受付時間…午前8時45分～午後7時30分まで
(水曜日は午後4時30分まで、土曜日は午後0時30分まで)

■午前の診療時間…午前9時～11時30分

■夜間の診療時間…午後5時30分～8時(水曜・土曜の夜は休診です)

■もの忘れ外来…毎週水曜日(午後1時30分～)

■乳児健診・予防接種…毎週月曜日(午後2時～3時30分)

■小児午後診療…毎週月曜日(午後3時45分～4時)

●夜尿(おねしょ)外来は、小児科・森医師が相談をお受けしています。
〈相談日は森医師診察日〉⇒初回予約時は「夜尿で」と受付まで。

●定期訪問診療(火・水)

(介護保険)デイケアあじまルーム 大橋・森川まで

■実施日…毎週 月・火・水・木・金・土 (午前9時45分～午後4時)

■お試し参加できます ■介護保険の利用負担と昼食代400円のみ

	内 科			小 児 科		
	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間
月	島崎 (総合内科)	—	岡島 (総合内科) 内藤 (総合内科)	森 (小児てんかん ・アレルギー)	乳児健診・予防接種 14:00～15:30 小児午後診療 15:45～16:00	小児科医師 (小児一般)
火	塚本 (総合内科)	—	18:00～長野 (消化器内科)	森	—	松浦 (17日) (小児一般アレルギー) 後藤 (10・24日) (小児循環器)
水	神田 (総合内科)	13:30～ もの忘れ外来	—	森 松浦 (11日)	—	—
木	宮城 (循環器内科)	—	国井 (総合内科)	森	—	小栗 (小児一般)
金	成定 (総合内科) (6・20日) 岡島 (13・27日)	—	国井 (6・20日) 内科医師 (13・27日)	谷口 (新生児・発達)	—	森
土	廣部 (総合内科) (7・21日) 内科医師 (14・28日)	—	—	近藤 (7日) (アレルギー) 森 (14・28日) 小栗 (21日)	—	—

あじま診療所歯科

☎(052)902-6356 名古屋市北区楠味鏡3-1001-1

■診療時間…月・水・金・土 午前9時～午後0時30分 午後2時～4時30分
火・木 午前9時～午後8時
往診は木(午後)

●予約制です。急病の時は随時治療します。電話にてご連絡ください。

■歯科医師 助川よ、金澤、木賀、森

		月	火	水	木	金	土
歯 科	午前	○	—	○	—	○	○
	午後	○	○	○ (4・18日午後休診)	○	○	○
	夜間	—	—	—	—	—	—

生協もりやま診療所

☎(052)795-5885 名古屋市守山区小幡3-8-10

■診療時間…午前 午前9時～11時30分
夜間 午後5時30分～7時30分
(内科は火曜日は午後5時45分～)

■電話予約…午前8時30分～
初めての方でも、電話でご予約できます。

■乳児検診…月・火・水・木・第1、3、5金曜日の午前中、第2・第4土曜日の午前、月曜日夜・小児診療で実施しています。

■予防接種…通常の診療時間で行なっています。

(介護保険)デイケアあいあい

■実施日…毎週 月・火・水・木・金・土 (午前9時45分～午後4時) 水野まで

■お試し参加できます。送迎あり・食事あり(食事代無料！)

■介護保険の利用負担と昼食代390円のみ

	内 科		小 児 科	
	午 前	夜 間	午 前	夜 間
月	大竹 (消化器)	岸本 (神経内科)	佐田 (小児全般)	宗宮 (小児全般)
火	休診 大竹 (候選) (17日)	山田 (呼吸器)	小林 (小児アレルギー)	内科医師
水	大竹 (消化器)	休診	倉橋 (4・18日) 宮本 (11・25日)	休診
木	門脇 (糖尿病)	高田 (内科全般)	小林 (小児アレルギー) (6・20日) 縣 (小児アレルギー) (13・27日)	高田 (小児全般)
金	大竹 (消化器)	大竹 (消化器)	—	内科医師
土	谷澤 (呼吸器) 大竹 (7日)	休診	山本 (14・28日)	休診

注：夜間・土曜午前で小児科医師が診察に入らない日は内科医師が小児科を診察をします。
※学会等の出席により、医師が変更になることがありますので、ご了承ください。

北生協歯科

☎(052)915-7710 名古屋市北区上飯田北町1-20
すまいるハートビル1階

月・水・土 午前9時～午後0時30分
午後2時～5時

火・木・金 午前9時～午後8時
往診は火(午後)水(午前)

●予約制です。急病の時は随時治療します。電話にてご連絡ください。

■歯科医師
久野、助川よ、金澤、木賀、森、鈴木、山田

	一 般 ・ 小 児		
	午前	午後	夜間
月	○	○	—
火	—	○	—
水	○	○ (4・18日 午後休診)	—
木	—	○	—
金	—	○	—
土	○	○	—

北メンタルクリニック

☎(052)912-2113 名古屋市北区上飯田北町1-20
すまいるハートビル4階

■午前
午前8時50分～12時

■午後
午後1時50分～3時30分

■夜間
午後4時50分～7時

	午前	午後	夜間	初診 (要予約) (14～ 15:30)
月	林 井上 (216・30日休診)	—	—	—
火	林 原	井上	井上	林 井上
水	井上 林	—	—	林 (井上)
木	井上	—	原	井上 原
金	井上 原	原	林	井上
土	鈴木 林	鈴木	—	林 (12:00)

日曜・祝日は休診です。
初診は予約が必要です。お電話にてご予約ください。午前や夜間の初診をご希望の方はご相談ください。診療体制の変更等、最新情報はホームページで確認できます。

- 生協わかばの里介護老人保健施設 ☎(052) 914-4121
- 北医療生協訪問看護ステーション ☎(052) 911-2421
- 北医療生協東部訪問看護ステーション ☎(052) 726-9220
- 北医療生協ヘルパーステーション ☎(052) 919-0651
- 生協あじまの家デイサービス ☎(052) 909-4155
- 生協あじまの家グループホーム ☎(052) 909-4188
- 西区くらしのセンター(デイサービス) ☎(052) 529-2251
- こころくらしのサポートセンターなないろ ☎(052) 910-8077

医療福祉生協連企画

すこしおレシピコンテスト2020のご案内

医療福祉生協連は、地域まるごと健康づくりの中心的なテーマとして「すこしお生活」をすすめています。「すこしお生活」は「すこしの塩分」で「すこやかな生活」をめざす医療福祉生協のとりくみの総称です。

美味しく塩分控えめな料理レシピを組合員に広める取り組みとして、「すこしおレシピコンテスト2020」への参加をよびかけていきます。つきましては、みなさまの自慢の減塩レシピを積極的にご応募いただきますよう、よろしくお願いいたします。

<開催要項>

1. 応募期間 2020年11月2日(月)～12月7日(月)
2. 応募条件
 - 1) 北医療生協の組合員・職員ならどなたでも応募できます。
 - 2) 個人、班、サークルなどでまとまって応募できます。
 - 3) 過去の料理コンテストなどの入賞作品は応募できません。
3. 応募内容 ①②どちらかを選んで応募ください。
 - ① 1食分のレシピ(1汁3菜を基本としますが、汁物はなくても可) 合計で塩分2g以下が目安です。 野菜を100～150g程度入れてください。
 - ② 惣菜のレシピ 標準的な小鉢一品(1人前)あたり、塩分0.5g以下が目安です。 *1人で複数の応募は可能ですが、重複して表彰を受けることはできません。
4. 応募方法 応募用紙に必要事項を記載し、郵送またはお近くの支部運営委員へお渡しください。 *応募要項・応募用紙は事務局で配布します。
5. 応募締切 2020年12月7日(月) 事務局必着
6. 注意事項
 - ① レシピは応募者オリジナルで、第三者の著作権・商標登録の知的財産権を侵害するもの、または侵害するおそれのあるものについては、ご応募いただくことはできません。
 - ② 応募用紙(添付の写真を含む)などは返却いたしません。
 - ③ 応募作品は医療福祉生協連に帰属します。 *作品は、雑誌、ホームページなどに掲載することがあります。あらかじめご了承ください。
7. 表彰 応募内容①、②ともに最優秀賞各1名、優秀賞各1名、佳作各2名を表彰します。
8. 結果発表 医療とくらし2021年4月号(予定)



お問い合わせ・応募用紙送付先／

〒462-0802 名古屋市北区上飯田北町1-20-2 すまいるハートビル2F 北医療生活協同組合 事務局 ☎ 052-914-4554 (担当 松島・森川)

にじっこひろば

おさんぽ にじっこ



にじっこあじまがあじま公園にて開催されました。久しぶりの開催にも関わらず、10組もの参加がありました。

公園内で子ども達は一緒に遊具で遊んだり、駆けまわったりとのびのびと楽しそうに過ごしていました。

「お友だちと一緒に遊ぶのは久しぶりで、子どももうれしそうです。」とママさんも喜んでいました。

11月のにじっこひろば

●にじっこわいわい

毎週金曜日 午前10時～11時30分

●にじっこあじま

11月6日、13日はおさんぽにじっこ それ以降は未定

●チャイルドキャッスル

毎週火曜日 午前10時～11時30分 11月3日休み

●にじっこわかば

11月4日(水) 午前10時30分～11時30分 よみきかせの会

にじっこひろば・子ども食堂へ参加する方へ

注意

★当日体調の悪い方はご遠慮ください

★食事以外の時は、マスクを着用してください

★不測の事態に備えて参加者の名前・住所・電話番号を書いていただきます(字の書けないお子さんが一人で利用される場合は、書いたものをお子さんにもたせてください) 上記の事を守っていただけない場合はご利用いただけません。にじっこひろば・子ども食堂を今後も継続するためにご協力をお願いします

わいわい子ども食堂

今まで食堂を行っていた楠地区会館が、新型コロナウイルスの感染予防の関係で当面使えないため、あじま診療所の駐車場をお借りして初めて開催しました。

100名を超える家族連れや高齢の方でにぎわいました。



11月の予定

あじまわいわい食堂

日時 11月1日(日曜日)

午前11:30～ 受付:午前11時 なくなり次第終了

場所 あじま診療所 駐車場

わいわい子ども食堂

日時 11月29日(日曜日)

午前11:30～ 受付:午前11時 なくなり次第終了

場所 北病院北側 すまいるハートビル

新型コロナウイルスの感染拡大の状況により、フードステーションに変更になる場合もあります。詳しくは、北医療生協ホームページをご覧ください。

問い合わせ: 北医療生協事務局 ☎ 052-914-4554 (水野・森川)

よこのカギ

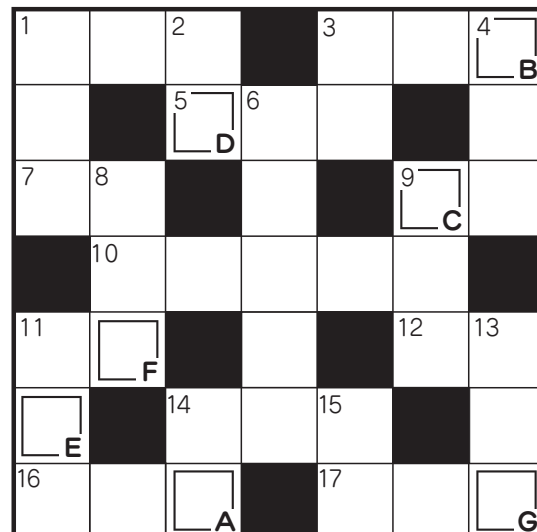
- 1 沖縄、海草、酢の物
- 3 お酒や味噌など発酵食品には欠かせない
- 5 私たちは〇〇〇〇平和を願っています
- 7 日本工業規格
- 9 来年の干支
- 10 天狗が持っている? 着ると見えなくなるコート
- 11 コレが減るとお肌がガサガサに
- 12 草は茎、樹木は?
- 14 これからがおいしい赤い果物
- 16 いろんな言葉の意味など集めた本やデータベース
- 17 30°を越えると真夏日、0°以下は何日?

- 15 14 13 11 9 8 6 4 3 2 1
- ♪秋の夕日に照る山々
- 無くて7つある
- 滝を登り切ると竜になる?
- 頭にかぶるもの、カツラじゃないよ
- 身を隠すために体の色が変わる
- おれなどにある光にかざすと見える模様
- 意味を理解せずそのまま受け入れること
- 寝られないとき数える?
- 77歳
- 〇〇費、〇〇館、新婚〇〇行
- 黒〇〇、白〇〇、〇〇油

たてのカギ

【応募要領】 答えを、ハガキ又はFAX(052-918-0235)で北医療生協事務局まで送ってください。(住所氏名を明記してください)

〒462-0802 名古屋市北区上飯田北町1-20-2 北医療生協「パズル」係
なお、「ひとこと」機関紙への感想や近況などお書き添えください。お寄せいただいた声は、おしゃべり広場で掲載させていただくことがあります。締め切りは、11月25日です。
正解者には抽選により記念品を進呈いたします。



答え

A	B	C	D	E	F	G

クロスワードパズル



北メンタルクリニック
事務長
幅しのぶ

【解き方】

クロスを解いて「A～G」にはいる文字を順にならべて、できた言葉を答えてください。

く	ま	は	ま	な	こ
り	ら	つ	く	す	だ
ひ	そ	ら	く	だ	い
ろ	ん	ど	ん	こ	ぶ
い	の	あ	う	ん	
ど	う	け	し	め	
づ	ら	ち	ゆ	う	い

前回の答え

けんこうづくり
(健康づくり)