

医療とくらし

1人は万人のために万人は1人のために

- 禁煙外来を受診してよかった2P
- NO密だけど濃密4P
- 「医療とくらし」のキャラクター大募集5P
- にじっこチャイルドキャッスル8P

1 月号
No.500

11月末現在組織状況/組合員数41,413人 出資金額1,404,355.0千円 平均出資額34,085円

医療とくらしは今回で500号を迎えることができました。日ごろからのご愛読に感謝いたします。今後も楽しみにしていただける機関紙を目指します。これからもよろしくお祈りいたします。

迎春

おさんぽビンゴ

いのちの署名行動

チャイルドキャッスル

あじまマスクづくり

あじま芋掘り

フット575
オフライン企画



新年挨拶



理事長 矢崎 正一

新年おめでとう

ございます。

昨年は、安倍総理から菅総理へかわりました。菅総理が強調しているのは、「自助・共助・公助」です。新型コロナウイルス問題は、公助でPCR検査を増やすことではなく、自助で過ごせという事です。医療生協運動も大きく制約を受けました。組合員さんへの訪問、お誘い、子ども食堂、集会など、多くの影響を受けました。

『GO TOトラベル』は世論に押され中断となりましたが、感染拡大防止のために、自助でマスクをしたり、密にならないようにしなさいと言っています。これだけでは、医療や介護の崩壊は避けられません。国の責任で公助をしっかりとやるべきです。

そんななかでも、病院や診療所では発熱した人への取り組みや、インフルエンザ予防接種の案内などの活動を行っています。

引き続き、新型コロナウイルスの感染予防にとめながら、患者さんのため、組合員活動の発展のため、お互いがんばりましょう。

小児

コーナー

総合サービス課 事務
赤岩 絢恵

3か月児健診について



3か月児健診は、赤ちゃんの健全育成のための身体測定・診察・相談などを行う健康診査のことです。通常、保健センターで行っていますが、新型コロナウイルスの感染状況を踏まえ、委託医療機関に指定された当生協の各院所でも受診いただけることになりました。

生後3か月を過ぎてからの受診となり、案内用紙が、対象になるお子さまのご家庭に名古屋市から送られてきます。

生年月日によって、該当する健診実施月が異なります。詳しくは、名古屋市のホームページをご覧ください。



お子さまの健康管理や異常の早期発見のため、ぜひ受診してください。
健診予約のお電話やご相談、お待ちしております。

訪看情報メール便

「三密」

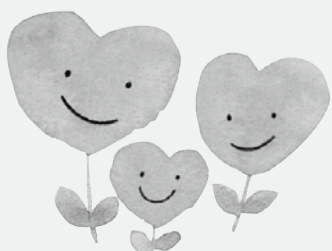
北医療生協訪問看護ステーション 鈴木 智恵

昨年は新型コロナウイルス一色の1年でしたね。三密をさけるように言われてきましたが、訪問看護の良さは三密なのです。

家族という信頼できる関係、住み慣れた自宅という空間、心身共に寄り添ったケアの提供です。

マスク着用、手洗い、物品の消毒を徹底して、必要に応じて防護服を使用して訪問してきました。

一定の距離を保ちつつ、短時間でのケアになるのは仕方ありませんが、気持ちの密(思いやり、絆)はとても大切なので、常に心掛けていきたいと思っています。



東部訪問看護ステーション ☎(052)726-9220

禁煙外来を受診してよかった

禁煙外来



2年前に北病院の禁煙外来を受診してたばこを止めることができました。それまで私は、たばこを1日30本から40本吸っていました。

治療は3ヵ月行い、最初の1か月はたばこを吸いながら薬を飲んでいくもので、残り2か月は薬だけで、たばこは吸わない方法でした。その間、先生や看護師の指導を受けながら、合わせて一酸化炭素濃度測定していきました。そのおかげで、意外とスムーズにたばこを止めることができました。



今では、舌の味覚がよくなり、たばこ代約1か月3万円が、煙に消えることはなくなりました。特に家族からは、「体や服についたたばこの臭い匂いがなくなった」と、大変喜ばれています。もちろん、受動喫煙もなくなりました。

たばこをやめようかどうしようか迷っている方は禁煙外来がおすすめです。



辻支部 山田 律男

急病でお困りの場合は、診療時間外や夜間診療のない日でも北病院へご連絡ください。

北病院 ☎052-915-2301



今日からできるリハビリ体操

連載85

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 肩から首にかけての筋肉も伸ばしておきましょう。

●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片方の手を体の横にまっすぐ降ろします。



- ③逆側の手で側頭部(耳の上あたり)を頭の上の方から支えます。
- ④手で押さえた方と逆側へ頭を倒していきます。
- ⑤1回5秒位でゆっくり伸ばしてゆっくり戻します。

*肘掛などに腕を置いてはしっかりとストレッチできません。

*頭が前や後ろに傾かないように、真横に倒すように意識しましょう。

*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。

モデル: 福住 奈々

↑ 護 っ て い い な



きっかけは 祖母のずる休み

生協あじまの家デイサービス 生活相談員 石田 知子

かつて私の祖母はデイサービスに行くのを嫌がってお休みすることが多く、なぜそうも嫌なのか私には不思議でした。「デイサービスって楽しくないところなの?」という疑問をきっかけに私は介護の仕事につき、そして今年で16年目になります。仕事を始めたばかりの頃は、知識や技術の未熟さから、不安な気持ちになることも多くありました。それでも些細なことでも利用者様から「ありがとう」と言ってもらえたり、ご家族様から「デイに行くようになって、自宅でも話すことが増えた」「笑顔が見られるようになった」と喜んでもらえたりして、不安以上に達成感を感じられました。

現在は生活相談員という、利用者様とご家族様の想いや悩みをうかがい、デイサービスでの時間が楽しく充実したものになるよう調整する、橋渡しのような仕事をしています。

祖母は15年前、私が介護の仕事につく少し前に亡くなりました。祖母が空から私の働くデイサービスを見て、「楽しそうだね、あそこなら行きたかった」と言ってくれていることを願いながら、15年間介護の仕事に向き合ってきました。



北病院 耳より情報



ご存じですか? お口は健康の入口

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



皆さんは口から歳をとることをご存じですか? フレイル(健康状態から要介護状態へ移行する中

間の段階)やサルコペニア(全身の筋肉量の減少及び筋力の低下を特徴とする筋肉減少症)はテレビなどでよく取り上げられていますが、お口は食べ物、栄養の入り口です。

お口の機能低下は、栄養摂取の低下につながり、全身の健康に影響を与えています。

最近、歯医者さんにかかっていない方や次の項目にあてはまる方は一度相談してみてください

- 口が渇くようになった
- 滑舌が悪くなった
- 口の中が汚れている
- 食べこぼしをするようになった
- 食事のときにむせるようになった
- 薬を飲み込みにくくなった
- 食べ物が口に残るようになった
- 硬い物が食べにくくなった

(日本老年歯科医学会 HP 参考)

ナース♥hotline ホットライン

糖尿病教育入院について



北病院 病棟看護師 藤澤 茜里

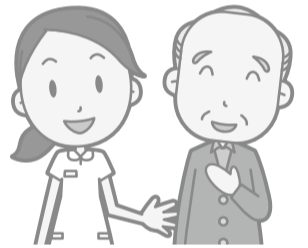
皆さん糖尿病についてご存知でしょうか?

ここ数十年で患者様が増えてきており、今では身近な疾患になってきています。

北病院では看護師、栄養士、薬剤師などによる糖尿病の療養についての学習指導を行う教育入院も行っています。

指導で私が驚いた事は患者様用の北病院特製教育ノートがある事でした。中には病気の説明以外に食事や気を付けることや災害時についてなど、たくさん書かれており私自身も勉強になりました。また、指導を行う際はノートを使いながらただ説明するだけではなく、どうしたら分かりやすく伝えられるかを日々意識して関わっています。

患者様によって生活もそれぞれです。その方の退院後の生活も考えながら一人一人に合わせた指導を行っていきたく思います。



看護師募集中

問い合わせは 担当 井指・池田 ☎(052)915-2301

歯の相談室

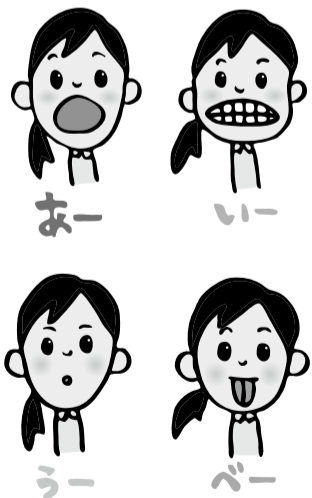


北生協歯科 医師 久野 よし乃

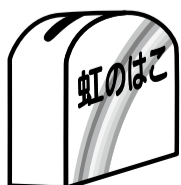
Q だんだん歯並びが悪くなってくる気がします

A 年を重ねると歯がすり減って、下の前歯などは重なりあうような歯並びになりやすくなります。舌の力が弱くなると下の前歯が内側に倒れこんでいきますし、唇を閉じる力が弱くなり口呼吸になると上の前歯が前にでてきてしまいます。加えて歯周病が進行すると歯を支えている骨が弱って歯がぐらついて傾いてきてしまうこともあります。

歯周病予防をして「あいうべ体操」などで口の機能が衰えないようにしていきましょう。歯並びも安定します。



北病院 院所利用委員会 ご意見・投書から



意見 放射線科前のソファが破れていて見苦しい。

回答

院所利用委員会で検討し、まずは、ソファと同色に近い布を破れているところに貼りました。病院を気持ちよく利用していただけるよう、院所利用委員会の委員の方々と一緒に工夫をしていきたいと思っております。今後ともよろしくお願いいたします。

北病院 事務長 甲斐 美矢子

NO 密だけど濃密

楽しい企画が
もりだくさん!

厳しいコロナ禍だからこそ「人と人とのつながり」を大切にしたい。そんな想いの取り組みです。今後も企画していきますので、ぜひ参加してみてください。取り組みの一部を紹介します。

※今後の企画は6面に掲載

西区ブロック企画

12/5 のぼる先生のドキドキじっけん教室

西区ブロックでは、12月5日に子ども企画と大人企画を同時開催しました。子ども企画「のぼる先生のドキドキじっけん教室」には12名が参加し、空気砲や風船、水を使った実験を行いました。子ども達は「どうなるの?はやくやりたい!」と盛り上がり、楽しく学ぶことが出来ました。



12/15 五感で楽しむ青空ヨガ&ウォーキング

大人企画「五感で楽しむ青空ヨガ&ウォーキング」には、11名が参加しました。ポカポカ陽気の中、名城公園にて、靴紐の結び方から始まり、体を思いきり伸ばして青空を見上げ澄んだ空気を感じ、落ち葉の上を歩いて音を楽しみ、樹木に抱き着いてひんやりと肌に感じる、まさに五感で楽しむ青空ヨガでした。「定期的にやれるといいね」と笑顔で締めくくりました。

西区ブロック 米本 克恵



あじまブロック企画

11/12 『災害時 命を守るお口のケア』学習会

阪神・淡路大震災の災害関連死の約四分の一が肺炎であるというデータには驚きました。非常時の持出袋に歯ブラシを入れている人、という講師の質問に、手を挙げたのは僅か数人でした。口腔内を清潔に保つ事は誤嚥性肺炎を防ぐ為にも効果的なのです。

避難所暮らしを強いられる時に備えて、歯ブラシ以外にも用意しておくよいグッズも紹介され、水が十分に使えない避難場所での口腔ケアの方法も教えてもらいました。目から鱗だったのは、『あいうべ体操』。5秒位かけて行う、というのは「あいうべ」で5秒位と思ってやっていました。「あ」で5秒、『あいうべ』では20秒だったとは。



いつ避難所暮らしをする破目に陥るか予測できません。学んだ知恵は即実践。非常持出袋に歯ブラシを!

西味鏡支部
前田 豊作代

(真剣に、楽しく学びました!)

11/14 マスクの衣替えはお済みですか? 立体箱型マスクづくり



隣の人と工程を確認し合い、皆さん黙々と縫っていました。「難しい」と嘆いている方もみえましたが、和気あいあいとした雰囲気の中、出来上がったマスクを装着して「かわいい」などと言い合い喜んで戴けました。

遠方から参加して下さったり、前回参加出来なかった方、再度参加して下さいました。箱型マスクが欲しくて作りたかった」と言って下さったり、又、企画して欲しいなどの声も聞かれ、大変嬉しく思いました。

参加して下さいました皆様ありがとうございました。

あじまブロック 鈴木 久美子



(右:鈴木久美子さん)



(素敵でしょ♪わたしのマスク)

地域で存在感!!
活躍はご婦人も!!
10月の暖かい午後、市営住宅に住んでみえる方の庭の植木や生垣の剪定をしました。
:十年前、その方のお母さんが植えた数本のカリンの木が7~8mに成長、その他の木も含め枝を四方に伸ばし庭を占拠している。
剪定バサミでバサリとやっただが長く続かず、若い

イキイキ 班紹介

西味鏡支部
西味鏡メンズクラブ
清水 仁郎



(真剣な眼差し!清水仁郎さん)

人に替わってもらい、私もっぱら落ちた枝やはっぱの拾い役、ご婦人も3人ばかり参加して3時間あまりできれいに刈り込んだ。
落ちたカリンの実は百個近くあった。カリンは部屋の消臭効果や、カリン漬けも楽しめる由。ほしい人に差し上げた。
注:カリン(榎植)はバラ科の落葉高木で中国原産、古く日本に渡来

すしおレシピ

No.225

(1人分)
2.12kcal
塩分
0.69g

いわしの味噌マスタード焼き



作り方

- 1 いわしは頭を落とし、手開きにして中骨を取り、小骨のついた部分を斜めに切り、酒をふりかけておく。
- 2 ボールで、味噌、にんにくのみじん切りを合わせる。
- 3 トマトは皮を湯むきにして種を取る。あらみじん切りにする。
- 4 いわしの水気をペーパーでとり、粒マスタード、味噌を順番にぬり、その上にバターをのせトマトをさらにのせる。そのいわしをオーブントースターにホイルを敷いてのせ、約10分ほど焼く。

材料(2人分)

- いわし……………160g
- 粒マスタード小さじ……………1(4g)
- 味噌(豆みそ)…6g
- にんにく……………2g
- バター小さじ2(8g)
- トマト……………80g
- 酒…小さじ1(4g)

にんにくのみじん切りと味噌をあわせることにより食欲をそそるようにしました。



大募集!

「医療とくらし」のキャラクター

北医療生協の機関紙「医療とくらし(本紙)」のキャラクターを募集します。是非この機会にご応募ください。

- 募集期間：2021年1月～2月末
- テーマ：読者の応援団長
- キャラクター決定の発表：医療とくらし4月号

● 応募について
以下の必要事項を必ず記入して応募してください。

- ① キャラクターの絵
- ② キャラクター名
- ③ キャラクターの性別(ある場合)
- ④ キャラクターの性格
- ⑤ 好きなこと、好きなものなど
- ⑥ キャラクターに対する思い




● 募集上の注意(以下を必ず守ってください)

- ① 応募いただくキャラクターはオリジナルで未発表のものに限ります。
- ② 最優秀賞(医療とくらしのキャラクター)に選ばれたキャラクターは、今後の医療とくらしに登場することがあります。また、キャラクターに動きをつける場合やその他活用させていただく場合があります。





わたしの〇〇シリーズ ～わたしだけの 取り組み 募集～

みなさんがおこなっている、こだわっている「わたしの取り組み」を募集します♪コロナ禍によってさまざまな制約があるなかで生まれた「わたしの〇〇」や長年おこなっている「わたしの〇〇」など、“わたしだけが知っている、こだわっている取り組み”をご理由と一緒に紹介ください♪

例えば...
一時間以上は音楽にふれる

晩御飯に必ず野菜をとるなど

ご応募は右記のいずれかでお願ひします。

WEB でのご応募

北医療生協のホームページにある投稿フォーマットを使用する場合
URL : <https://kita.coop/member/organpaper>




ハガキ・封書でのご応募

住所：愛知県名古屋市北区上飯田北町1-20-2
すまいるハートビル2階
北医療生協「医療とくらし」係行き


自由作品

はるばると
よくぞこの地へ
渡り鳥
内藤壽惟さん



お題作品「キリン」

こもれびに
故郷のサバンナ
思い出す
水野はるみさん



カシヤツと一句!

フォト
五七五

今月のお題
「コアラ」



募集

①自由作品(お好きな写真+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
すまいるハートビル2階 事務局「医療とくらし」係
FAX 052-918-0235 ※作品の返却はできないことご了承ください。

※北医療生協ホームページ上の投稿フォームもご活用下さい。

お題の写真も募集しています。

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。

左記の2点を必ずご確認ください
ご参加ください

- 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」

主催：北病院ブロック役員会
『フォト575』オフライン企画 第3弾
東山動植物園を歩こう

動物園を散策しながら、かわいい動物たちをカメラに収めてみませんか。みんなで歩けば楽しさも広がります♪
もちろん「歩くだけ」という方も大歓迎です。



日時：2021年2月26日(金) 午前10時 東山動植物園正門集合
※携帯電話、一眼レフカメラなどカメラの種類は問いません。
当日は、上手な写真の撮り方のミニ講座もあります。
※入園料は各自ご負担ください。



人生最後の過ごし方
～おうちで看取るということ～

人生の終わり方は様々です。どんな選択でも正解、不正解はないと思います。本人、家族とも大切なはその終わり方を「決める」こと。
人生最期の終わり方の「決める力」を陰ながら支える訪問看護師のお話です。

日時：2021年1月29日(金) 午後2時30分～3時30分
場所：上飯田ワイワイルーム
講師：北医療生協訪問看護ステーション 横井看護師
定員：40名 参加費：無料



上記2企画とも 参加方法：参加希望の方は事前に下記、北医療生協 事務局までお申し込みください。

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

主催：生協わかばの里
介護職員初任者研修開催のご案内

日時：・開講式4月9日(金) ・修了式7月30日(金)
(火)(金)で行います。時間概ね9時半～16時半 全27日
場所：生協わかばの里 4階 わかばホール
対象：介護の仕事に興味と意欲のある介護職員、初任者研修未受講の方
内容：介護に必要な基本知識と技術が学べる講座です。
きめ細かな指導で定評があります。
申込受付：1月7日～ 定員：20名
受講料：一般/ 38,500円 組合員/ 30,800円
(教材費、実習費、消費税込み)



申し込み・問い合わせ先：(受付時間 平日 午前9時～午後5時)
生協わかばの里 ☎(052) 914-4121 (藤尾)

主催：東部準備ブロック役員会
冬のボウリング大会

日時：2021年1月22日(金) 午前10時～
場所：星が丘ボウル ※地下鉄東山線「星ヶ丘」駅下車 6番出口より徒歩5分
内容：ボウリング大会 2ゲーム予定
※通常のボウリングとルールを変えたボウリング各1ゲームを予定しています。
参加費：700円 ※シューズご持参の方は400円です。
定員：20名



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

リボンの会

11月27日、コロナ禍で久々の集まりでした。一人ひとりがこの間の出来事や思いを仲間に聞いてほしいと我先にと話し続けました。
「皆に会える事をとても楽しみにしていたのに骨折して入院し残念です」が伝わり、ラインでお見舞いしました。そして、コロナにかかりにくい身体づくりに心がけていこう! 次回、2021年1月も緊急事態宣言がでない限り開催します。 佐々木うのえ

日時：1月22日(金) 午後1時30分～3時30分
場所：上飯田ワイワイルーム 参加費：100円(申し込み不要)



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

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：名古屋市北区平安2-1-10
第5水光ビル3階

■ちくさ事務所
名古屋市千種区池下一丁目6番20号サンマンション池下
306(池下駅から徒歩約5分、東部医療センターから約10分)

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

を求めています。
も、判決の中でその是正
違反ではないとしながら
した。結論としては憲法
裁判所が判断を下しま
11月には、去年の7月の
参議院選挙について最高
裁判が行われています。
だとして、過去に何度か
一票の格差が憲法違反
とを指します。



「一票の格差」という言
葉をご存知でしょうか。
選挙の際、ある選挙区
と別の選挙区の人口差な
どが原因となり、住んで
いる地域により一人が投
じる投票の影響に差異
が生じてしまう問題のこ
とを指します。
普段はあまり疑問に
思わない、国が用意した
制度についても、まだま
だ不完全なものが多いで
す。こうした裁判を通し、
たくさんの方が政治に関
心を持ってくれれば、制
度改革も加速するかもし
れません。

法律の
現場から

171

一票の格差

弁護士 村上 光平

外来診療担当医のご案内 2021年1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、ご了承ください。 ●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。ぜひご利用ください。

■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	—	—	—	近藤	近藤	加藤芳 (第1月曜のみ)	—	浅井	—	中山裕	菅	糖尿病 25日 日野	神経 4日 前嶋 小児神経 18・25日 森
火	今津 腰山 小倉 北田	胃カメラ 山近	小倉	—	近藤	—	—	浅井	—	川嶋	中山裕	—	大腸検査 山近 器具外来 16時～17時 浅井	—
水	門脇 山近 腰山 北田	胃カメラ 代務	—	—	近藤	—	—	—	—	—	—	—	往診 6・20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 (14日 代務)	—	7日近藤 14日山本 21日川口 28日近藤	—	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 (15日 森)	—	—	—	—	川嶋	車	—	物忘れ外来 往診 甲狀腺内分泌 8日 代務	金 山際
土	9日成定・腰山・山内 16日山近・山田・代務 23日成定・腰山・中村 30日山近・山田・松田	胃カメラ (16・30日 高木)	—	—	9日近藤 16日川口 23日近藤 30日近藤	—	—	9日藤林 16日千田 23日代務 30日休診	—	—	9日岡本 16日犬飼 23日岡本 30日犬飼	—	—	—

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)

■専門外来…毎週水曜日(午後1時30分～)

■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)	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(5-19日) (小児一般) 後藤(12-26日) (小児一般)
水	神田 (総合内科)	13:30～ もの忘れ外来	—	森 松浦(13日)	—	—
木	宮城 (循環器内科)	—	国井 (総合内科)	森	—	小栗 (小児一般) 谷口(7日)
金	岡島(8-22日) 成定(総合内科) (15-29日)	—	内科医師 (8-22日) 国井(15-29日)	谷口 (新生児・発達)	—	森
土	内科医師(9-23日) 廣部(総合内科) (16日) 長野(30日)	—	—	小栗(9日) 森(16-23・30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)

■歯科医師 助川、金澤、木賀、森

歯科		月	火	水	木	金	土
		午前	○	○	○	○	○
午後	○	○	○	○	○	○	
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 水野まで
(午前9時45分～午後4時)

■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 (5-19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 (6-20日) 宮本 (13-27日)	休診
木	門脇 (糖尿病)	高田 (内科全般)	小林 (小児アレルギー)	高田 (小児全般)
金	大竹 (消化器)	大竹 (消化器)	小林 (15-29日) (小児アレルギー) 縣(8-22日) (小児アレルギー)	内科医師
土	谷澤 (呼吸器)	休診	山本 (9-23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

■診療時間…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、助川さ、金澤、木賀、森、鈴木、山田

	一般・小児		
	午前	午後	夜間
月	○	○	—
火	○	○	—
水	○	○	—
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 (観予約) (14-15・30)
	月	林 井上	—	—
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	林 井上	井上	—	—

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。
★土曜日の鈴木医師の診療は12月で終了しました。
1月からは隔週で井上医師が診療にはいります。

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

わいわい子ども食堂 みんなのフードステーション

上飯田みんなのフードステーション
新型コロナウイルスの感染拡大状況により、子ども食堂から変更してフードステーションを開催しました。朝から皆さんに並んでいただき、約120食分お配りしました。「無料で貰えるなんてありがたいわ。ありがとう」と感謝の言葉もいただきました。



1月の予定

あじまみんなの フードステーション	上飯田みんなの フードステーション
日時 1月17日(日曜日)午前11時~ <small>なくなり次第終了</small>	日時 1月24日(日曜日)午前11時~ <small>なくなり次第終了</small>
場所 あじま診療所	場所 北病院北側 駐車場

詳しくは、北医療生協ホームページをご覧ください。052-914-4554へお問い合わせください。

1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
お休み 1月1日・1月8日
- にじっこあじま
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
お休み 1月5日
- にじっこわかば
1月13日(水)
午前10時30分~11時30分
よみきかせの会

詳しくは、北医療生協ホームページをご覧ください。052-914-4554へお問い合わせください。

問い合わせ：北医療生協事務局 ☎ 052-914-4554 (森川)

にじっこひろば にじっこチャイルドキャッスル

にじっこチャイルドキャッスルでオンライン講座を行いました。お子様の歯の健康についてママさんからの悩みを受け、お答えしました。「歯医者に連れていくことができず、心配だったので相談できてよかった」とママさんは喜んでいました。今後ほかのにじっこでも開催していきたいです。



1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
お休み 1月1日・1月8日
- にじっこあじま
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
お休み 1月5日
- にじっこわかば
1月13日(水)
午前10時30分~11時30分
よみきかせの会

詳しくは、北医療生協ホームページをご覧ください。052-914-4554へお問い合わせください。

注意 ★当日体調の悪い方はご遠慮ください ★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ないこともあります。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

おしゃべり 広場

春日井市前並町
石田 秀子
北生協歯科30周年おめでとうございます。この機関紙により色々な情報を知る事が出来ありがたいです。

守山区川西
山田 民子
すこしおレシピを毎回楽しみにしています。早くコロナ終息して、みんなに会いたいです。

瑞穂区下山町
橋本 良男
北生協歯科30周年おめでとうございます。この次は40周年、50周年ですね。今年はコロナ、コロナで大変な1年でしたが来年はウイルスがおさまって明るい1年になるよう願っております。

あて先 〒462-0802 名古屋市北区上飯田北町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。

組合員健診

新年！健康づくりを始める前に、まず健診などいかがでしょう

みなさんは健診を毎年うけられていますか？北医療生協では“班”やお友達と一緒に「みんなで健診」をおすすめしています。一人で健診を受けることが苦手な方は、お仲間をさそってみてはいかがでしょうか。

組合員健診は3月末まで行っています。新しい健康づくりなどはじめてみようと考えている方は、まずは健康診断を受けて、自分に合った健康づくりを模索してみてください。

日曜組健の日程	2月 実施日	3月 実施日
北 病 院	—	14日
あじま診療所	—	28日
生協もりやま診療所	21日	—

よこのカギ

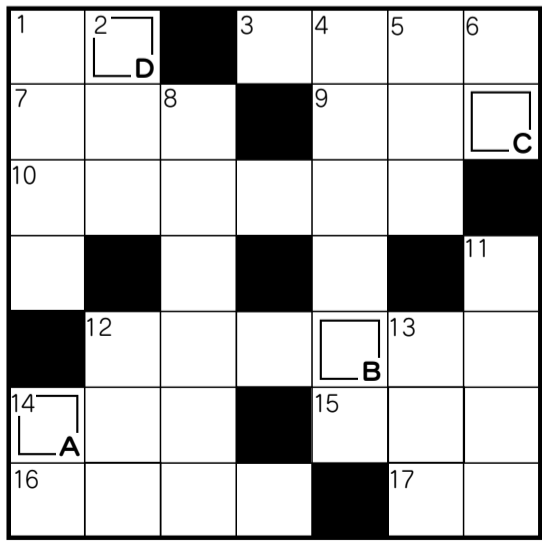
- 1 日本食には欠かせない道具の1つ
- 3 千は四桁、百は三桁、五は？
- 7 これから花がさきます
- 9 木を英語で言うと・・・
- 10 よくできる子です！
- 12 行政機関の1つ、国家の諸制度を所管
- 14 花崗岩などに含まれるキラキラした鉱物
- 15 ○○○さん、○○○風、冷や○○○
- 16 からだから車までいろいろな物を洗うのに使います
- 17 夢をたべる動物？

【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。または5面のweb投稿ページをお使い下さい。(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場合があります。締め切りは、1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。

たてのカギ

- 1 一富士、二鷹、三茄子
- 2 皮下、内蔵、どちらにも付けたくない
- 4 やったー、当たった！
- 5 意志をはっきり決めること、決心
- 6 別名北伊勢大神宮、○○○大社
- 8 お供は助さんと格さん
- 11 広く知らせること、宣伝
- 13 損害保険、略すと？
- 14 幸せをはこぶ？○○○のクローバー
- 16 餅つきの道具、杵と何？

クロスワード パズル



答え

A	B	C	D
---	---	---	---

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～D」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	う	き	こ	あ	ら
り	お	た	じ	ふ	
す	か	い	し	ら	
ま	す	く	や	か	ん
す	し	そ	く	す	
し	お	べ	ん	と	う
し	ん	や	り	え	き

前回の答え おおそうじ