

腰痛予防

座っている時間
 長くありませんか？

最近あまり外出しない、ずっとテレビばかり見ている、という方も多いのではないのでしょうか。歩くことが少なくなり、座っている時間が長くなっていませんか。

腰痛予防には歩くことが大切です。しかし、家にこもりがちな今、座っている時の姿勢にも注意を向けたいものです。



腰痛の原因には様々なものが考えられます。

長時間同じ姿勢を続けていると、腰の筋肉が緊張した状態が続いて筋疲労を起こし、痛みを生じる場合があります。

また、気がつけばいつも猫背になっている、座る時に足を組む、いつもだらっともたれかかってしまう、といった癖により生じる体のゆがみも、痛みを生じさせる原因の一つです。



ー腰痛を予防する座り方ー



イスに深く腰かけ、背筋をまっすぐ伸ばします。猫背にならないように注意しましょう。椅子の高さは高すぎても低すぎても腰によくありません。足の裏全体が床に着くよう、高さを調整しましょう。足をずっと組んでいるのも良くありません。



普通の椅子



ソファ

まずは長時間同じ姿勢でいないことが大切です。30分に1回は立ち上がり、部屋の中でもいいので少し歩いたり、軽く背伸びをしたりして、姿勢を変えましょう。



小児

コーナー

あじま診療所 看護師
熊谷 裕子

新型コロナウイルスの影響で予防接種を打ち忘れていませんか？

お子様の予防接種は、定期接種(無料)と任意接種(一部負担)があり、対象年齢や期間も異なります。年長さんのMR2期(麻疹・風疹)は3月末までなので母子手帳で確認してみましょう。



現在、あじま診療所では発熱有症患者様との待合室・予約時間の区別やワクチン専用外来を設けて実施しています。予防接種は不要・不急ではありませんので、「何から打てば良いのかな?」「打ち忘れはなかったかな?」など心配なことがありましたらお気軽にご相談ください。



訪看情報メール便

利用者アンケートを実施して

東部訪問看護ステーション 看護師 矢田 章江

毎年10月に利用者様に向けてアンケートを実施しています。以下に訪問看護に寄せられた利用者様、ご家族様の声をご紹介します。

- ・看護師のアドバイスで家族が安心して介護ができるようになった。
- ・自分の病気のことなど主治医と連携がよく取れて対応していただくことで安心できる。
- ・本人の体調が急変したときの看護師の迅速な対応に感謝。
- ・看護師に清潔感、知識、信頼性あり。等

温かい言葉をいただきました。こういった声が私たちの励みになり、今日も頑張ろうと訪問に出かけています。

北医療生協東部訪問看護ステーション ☎ (052)726-9220

コロナ禍で不自由になることが多い中、知らず知らずストレスを溜め込み、怒りっぽくなったりすることはありませんか？今回は、怒りの感情をコントロールしてイライラやストレスを軽減する「アンガーマネジメント」についてご紹介をします。

北メンタル・クリニック 幅しのぶ



イライラ

ぷんぷん

爆発する前に、怒りどっかーん！
ちょっとアンガーマネジメント

怒りは誰もが持つ自然な感情です。怒ること全てが悪いわけではありませんが、時として人を傷つけたり、自分が傷ついたりする困った怒りもあります。怒りと上手に向き合って、ストレスの少ない穏やかな日々を送りましょう。



✳️ コントロールその1 カッとなったら6秒待つ

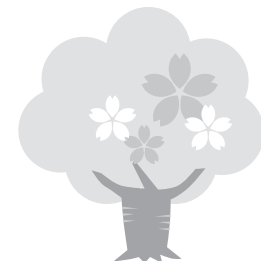
衝動的な怒りは6秒待てば収まり、冷静に考えられるようになります。

✳️ コントロールその2 「べき」思考からの脱却

「〇〇するべき」と思ったことが裏切られると怒りがわいてきます。「そういう考えもある」と違う角度から見ると世界が変わってきます。

✳️ コントロールその3 「怒らない」という選択

怒るのにはかなりのエネルギーが必要です。そのエネルギー、もっと楽しいことに使いませんか？



イライラした時、ストレスを感じたとき、一歩引いて別のことを考える。晴れていれば青い空を見つめてみる、雨なら水たまりの波紋を数えたり。思わずにんまりしてしまう癒やしグッズを持ち歩くのもgoodです！

今日からできるリハビリ体操

連載88

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。

お尻と股関節のストレッチ 股関節周囲のストレッチをしましょう。

●運動内容



①足を膝にかけて、足を広げた姿勢をとります。

*この時点で痛みがあるなどの方はやめておきましょう。



②ゆっくりと上体を前に倒していきます。

*背中を丸くするとしっかりストレッチができません。

*胸を足の上に乗せるようなイメージで行って下さい。

モデル：松岡 裕行

介護っていいな



完食されたうどんが 教えてくれたこと

生協わかばの里
介護士 大西 晴奈

介護士になって2年目の頃、当時働いていた施設で看取りケアに関わる機会がありました。

「入所様が今一番したいことは何か」。入所様とご家族様へ情報収集をしていくうちに、うどんが好きだとわかりました。好きなうどんを刻まずにどのように提供するか、看護師・栄養士と何度も相談しました。そして、やわらかく茹でるなど工夫し、看護師・介護士が付き添う中、うどんを提供することができ、笑顔で完食されたことを覚えています。

最期の時を迎えるその日まで、人の気持ちに寄り添える介護という仕事は、すてきだなと改めて思いました。介護士として経験が浅い中看取りケアに関わることができたことは、とても貴重な体験だったと感じています。



北病院 耳より情報



嚥下入院を ご存知ですか？

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「嚥下入院」を行っているのをご存知ですか？外来で嚥下機能の評価を行っている病院もありますが、北病院は入院で行っています。

通常食事に要する時間は30分前後ですが、嚥下機能検査は数分で終了してしまいます。嚥下機能が低下している場合、時間経過で飲み込む力が低下することがあります。検査で食べることができた食事形態や姿勢で本当に安全に食べることができるか、実際に6回食事を食べていただいて評価しています。嚥下機能の低下がある場合は、食事を安全に食べる方法や運動などを「私の嚥下ノート」にまとめて渡しています。

新型コロナウイルス感染症の流行で大変な中、家族で食事を摂る機会も増えたのではないのでしょうか？嚥下機能の低下は加齢や痩せることで起きることもあります。「食事に要する時間が長くなった」とか「水分を摂るとむせる」など気になることがあればお気軽にご相談下さい。

ナース♥hotline ホットライン



看護奨学生を 募集しています!!

看護師・看護学生担当 池田理士

北医療生協には1年生から4年生まで8名の看護奨学生が在籍しています。

病院実習、注射手技練習会や国家試験対策講座など学びを応援します。先輩学生や他県の学生、現役看護師とも交流があり就職も安心です。

- ・月額：6万円(年間72万円)
- ・期間：専修学校・大学の就学期間(3年間又は4年間)
- ・3年生、4年生の学生さんも対象です
- ・採用：病院見学説明会、面接試験をおこないます
- ・北医療生協の事業所に就職するかを
対象とした制度です(就業すると返還免除)

お子様・お孫様が看護学校進学のかた、



ぜひご相談ください、詳しく説明いたします。

看護師募集中
☎(052)915-2301

問い合わせは
担当
池田

歯の相談室



北生協歯科 医師
久野 よし乃

Q こどもが歯ぎしりをします。やめさせた方がよいでしょうか？

A こどもの歯ぎしりは比較的に続くことがあります。歯が生え始めるころから始まり、中学生くらいまで続くこともあります。

歯がはえてきたり、顎の成長にともなうかみ合わせの変化が起こるため、噛みやすい顎の位置を無意識に探っていることにより歯ぎしりがおこります。いわば、成長に伴う反応ですので無理にやめさせる必要はありません。

ただし、永久歯がはえそった後からも歯ぎしりが激しい場合は対処が必要になってきますので歯科医師にご相談ください。



謝罪

2020年10月に生協もりやま診療所にて組合員健診を受けられた方に対し、健診結果の返送に1か月以上要したという事態が発生いたしました。調査の結果、診療所にて実施した尿の検査結果を検査機関に提出せず、放置していたという事実が判明しました。この折、健診受診をされた組合員様から何度も問い合わせを頂いていましたが、診療所職員は適切な対応をせず、放置していました。

今回ご指摘を受けた検査結果の適切な管理・検査結果の扱いなどにつきまして、再度すべての事業所において同様な事例がないかチェックを行いました。また、二度と同じような失敗が起こらないよう関係職員に厳しく注意し、業務の改善を指示しました。現在、全ての事業所において、業務の見直しがすすんでおります。これを機に、ご信頼にこたえることができるよう、より一層努力してまいります。この度は誠に申し訳ありませんでした。

北医療生活協同組合 理事会

#すすめ！核兵器禁止条約

核兵器禁止条約 発効

あなたの声がチカラになる

～日本政府に条約批准を求めよう～

 スタンディングに**38名参加**
 1.22 大曽根駅前


1月22日、核兵器を法的に禁止する初めての条約である「核兵器禁止条約」が発効されました。条約発効の原動力は、核兵器の恐ろしさを訴え続けてきた多くの人たちの声のチカラです。発効に合わせたスタンディングに参加された東さんの報告をご紹介します。

「悪の兵器がない未来へ」

東 雅明さん

特大サイズの横断幕には「**批准50カ国突破！核兵器禁止条約発効へ 日本こそ条約に参加を**」という文字が躍り、横断幕やプラスターを持つ参加者の顔は確信にあふれていました。核兵器を「悪の兵器」として、持つことも、作ること、使うことも禁止する条約が発効した22日の夕方、JR大曽根駅前でのスタンディング宣伝には**38名**が参加しました。条約の発効を祝するとともに、唯一の戦争被爆国である日本がこの条約を批准し、核兵器廃絶のために力を発揮することが求められている事をアピールしました。

NO

密企画

あじまブロック

すすめ！

健診

自転車宣伝隊



～思いを自転車に乗せて～

「1年に1度は健診を受けましょう！」このように、一人一人に声を掛けて、健診を呼びかけたいところですが、新型コロナウイルスのこともあり、難しい状況です。

そこで私たちあじまブロックでは、支部の枠を超えて「**健診お済みですか？**」のメッセージを**自転車に乗せて走っています**。

それを見た方の中には、「健診は大切だね。わたしも受けるよ」と言ってくれる組合員さんもいます。嬉しかったです😊

みなさんも自転車宣伝隊に加わって、堂々と走り続けましょう♪

あじまブロック 加藤 節子



私たちの班は、飯田コミュニティセンターのご近所さんに、チラシを配って誕生した班です。奇数月に集まり健康チェックをしています。チェックした数値についての説明

「おためし班会」で誕生しました

イキイキ 班 紹介

 飯田南支部
 コスモス班
 大谷部 千春

を聞き、みんなで楽しくおしゃべりをしています。昨年の秋には徳川園まで散歩に出かけました。これからも、楽しいことができたらいなと話しています。また、飯田コミュニティセンターのご近所さんにチラシを配って、班会にお誘いをしたいと思っています。



すしおレシビ

No.228

 (1人分)
 119kcal
 塩分1g


ロールチキン

作り方

- 1 鶏肉は切り目を入れてしょう油、酒、みりんに10分程漬ける。
- 2 人参、ごぼうは縦に細く切り、鶏肉と一緒に漬けておく。
- 3 鶏肉を広げて人参、ごぼうを中央に置きアルミ箔で巻く。湯気の上がつた蒸し器で20分程蒸す。
- 4 冷めてから人数分に切り分ける（冷めてからの方が切りやすい）。

材料(2人分)

- 鶏もも肉(皮なし)… 160g
- 人参… 15g
- ごぼう… 15g
- しょう油… 大さじ2/3
- みりん… 大さじ2/3
- 酒… 小さじ2
- アルミ箔





今こそ、いのちとくらしが大切にされる社会へ

～組合員さんのつながりを感じた 物資支援～

7月号の「医療とくらし」で物資支援の呼びかけをしてから、2/20現在までにタオル552枚、カミソリ460本、固形石鹸476個を中心に多くの物資をお寄せいただきました。みなさまの温かいお気持ちに感謝申し上げます。

お寄せいただいた物資は、ささしまサポートセンターの生活・医療相談会場に直接届け、必要とする方にお渡しすることができました。

当事者の方々の切実な状況が伝わってくると同時に、行政の人権意識や制度の脆弱さを痛感する機会となりました。さらに、この状況に拍車を掛けるように、コロナ禍が“命の危機”を明らかにしています。今後もみなさんと一緒にアクションを積み重ねていきたいと思っています。



大寒に
一輪の梅
ホットする
内藤 壽惟

1月26日 自宅庭にて

自由作品

いま想ふ
悩み果てなし
この時勢
しょうちゃん

人間よりは
なれる気がする
「パーマン2号」
えんげるす 宴解留守

若者よ
チャパツの元祖
この儂じや
山田キリン

お題作品「オランウータン」

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。

〒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をご了承ください。

※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。

フォト五七五

カシヤツと一句!

今月のお題
「おひなさま」

投稿募集

※2月号のお題写真タイトルについて「チンパンジー」ではなく「オランウータン」です。というご指摘を数多く頂きました。大変失礼いたしました。お題写真は「オランウータン」です。お詫びして訂正いたします。

おしゃべり広場

北区山田町
岡島 かほりさん

5ページのだ液腺マッサージ、近ごろ室内でよく喉がかわいていました。目につくところに貼らせていただき、口トラブル予防していきます！

今後とも、日常生活で役立つ記事をよろしくお願いします。

北区山田町
古谷 志津香さん

ステイホームの中、肩こりがひどいです。座っているリハビリ体操、さっそくはじめています。歯の相談室も参考に「ブックブックぶくぶく」実行します。水分補給も忘れずに。おこたりがちな行動を思い出させてくれた2月号でした。

北区木津根町
西野 順子さん

「医療とくらし」が届くまでを拝読しました。編集委員の方のご努力があつてのことと、改めて分かりました。いつもたくさんさんの情報を楽しみ読んでいます。これからもよろしくお願いします。

守山区天子田
太田 和子さん

歯の相談室のコーナーは、毎回、読み参考にさせてもらっています。

外来診療担当医のご案内 2021年3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・出張等に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 禁煙外来は内科外来で受診できます。
いちどお電話にてお問い合わせください。

■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。

◆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。

◆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	—	中山裕	菅	糖尿病 8・22日 日野	神経 1日 前嶋 小児神経 8・22日 森
火	腰山 小倉 北田	胃カメラ 山近	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 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〕 (10・17日 川口乳健なし)	—	—	—	—	—	—	—	往診 3・17日 神田	—
木	腰山 小倉 (25日 なし) 徳田 北田	呼吸器外来 佐々木	—	山近 北村	近藤 (18日 代務)	—	4日近藤 11日山本 18日川口 25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 (19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 往診 甲状腺内分泌5日 金 山際 半田	—
土	6日山近・山田・松田 13日成定・腰山・山内 27日成定・腰山・中村	胃カメラ (6日 山本 27日 高木)	—	—	6日 森 13日近藤 27日近藤	—	—	6日伊藤 13日藤林 27日代務	—	—	—	6日犬飼 13日岡本 27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 (1日 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 (2:16-30日 小児一般アレルギー) 後藤 (小児循環器)
水	神田 (総合内科)	13:30～ もの忘れ外来	—	森 松浦 (10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 (5・19日) 岡島 (12・26日)	—	国井 (5・19日) 内科医師 (12・26日)	谷口 (新生児・発達)	—	森
土	廣部 (総合内科) (6日) 内科医師 (13・27日)	—	—	近藤 (6日) 牧 (13日) 森 (27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	○	○	○ (3・17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 (休診) (2・16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 (3・17・31日) 宮本 (10・24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 (5日) (小児アレルギー) 小栗 (19日) 縣 (12・26日) (小児アレルギー)	内科医師
土	谷澤 (呼吸器) 大竹 (6日)	休診	山本 (6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、助川さ、金澤、

木賀、森、鈴木、山田

	一 般 ・ 小 児		
	午前	午後	夜間
月	○	○	—
火	—	○	—
水	○	○ (3・17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 (1・15・29日休)	—	—	—
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 (6日休診)	井上 (6日休診)	—	—

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いろ ☎(052) 910-8077

みんなのフードステーション

あじまみんなのフードステーション

1月17日(日)のあじまみんなのフードステーションは、相変わらずの大盛況。150袋があっという間になくなりました。ドライブスルーを利用する方も多くいらっしゃいました。「中に入っていたマーガリンやケーキすごく美味しかった。ありがとう」と後日お電話があり、喜んでいただけました。



上飯田みんなのフードステーション

1月24日(日)はあいにくの雨でしたが、多くの方が来てくださり、150袋配布しました。通りがかりの方からも「こんなことをやっているなんて知らなかった。食材貰えて助かるわ。」と。もっと地域の方へ知ってもらえるよう、今後も声かけしていきます。



3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 3月21日(日曜日) 午前11時～ なくなり次第終了	3月14日(日曜日) 午前11時～ なくなり次第終了
場所 あじま診療所	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。

にっこひろば・フード
ステーションへ参加する方へ

注意

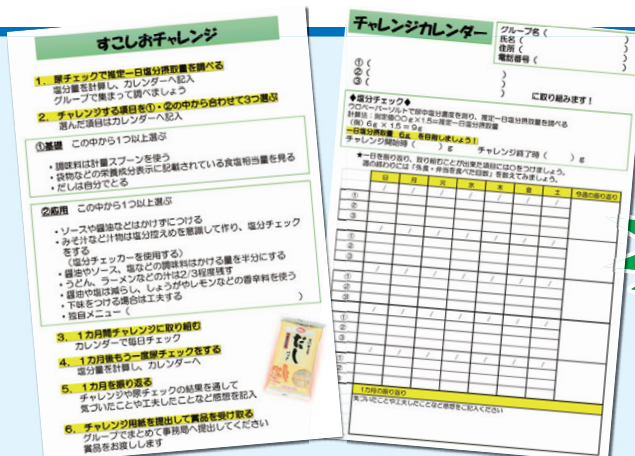
★当日体調の悪い方はご遠慮ください ★マスクを着用してください
★不測の事態に備えて参加者の名前・住所・電話番号を書いていただきます
上記の事を守っていただけない場合はご利用をお断りする事もあります。にっこひろば・フードステーションを今後も継続するためにご協力をお願いします

北医療生協健康づくり委員会主催

すこしおチャレンジ はじめませんか？

- ▶尿チェックは2回のみ
- ▶グループになって減塩の取り組みにチャレンジ
1グループ3名以上から可能です◎
ぜひ班会や家族、友達と一緒に取り組みましょう！
- ▶チャレンジ期間は4～5月の間の1カ月間
- ▶参加者にはだしパックをプレゼント♪
- ▶5月末までにチャレンジ用紙を事務局へ提出

※尿チェックのやり方がわからない方は申し込みの際にお伝えください。
初回尿チェック時に説明に伺います。



参加費無料

申込・問い合わせ 北医療生活協同組合 事務局(担当: 森川)

TEL: 052-914-4554 申込締め切り 4/30(金)

すこしおって何？

「すこしお」とは「少しの塩分ですこやかな生活」を目指す医療福祉生協のとりくみの総称です。「すこしお」は「おいしく、たのしく」減塩にとりくんでもらうことを目指しています。「すこしお」を通して塩と上手にお付き合いしていきましょう。

塩分をとりすぎると？

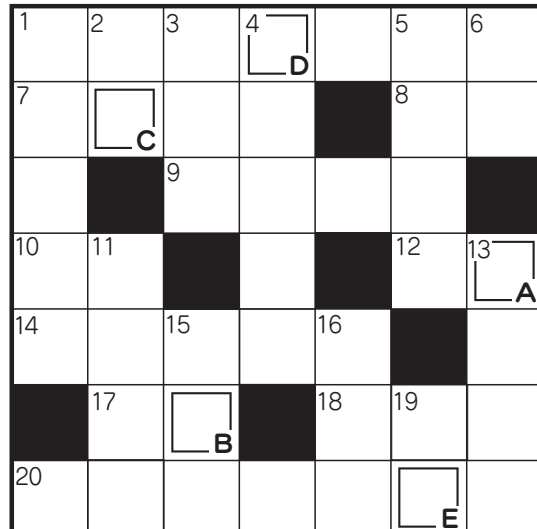
塩分をとりすぎると、むくみや血圧が上がる、のどが渇くなどの症状が現れます。塩分過剰な状態が続くと、高血圧や脳血管疾患、腎不全、心疾患などの病気を引き起こす可能性があります。

よこのカギ

- パーセント
- 超難問、〇〇〇〇MAX!
- 兄弟の娘
- 体つき、特に大きい人に使う
- 主に夜見えて、欠けたり満ちたりします
- 髪をとくにに使います
- 小人の国・大人の国といえば、ガリバー
- 〇〇〇〇〇
- 〇〇もく、〇〇みょう、せん〇〇観音
- 考えられる最高の状態。目標、憧れ
- ファミマ、セブン、ローソンなどは何ストア?

- 桃の節句
- 〇〇グ、〇〇ちや、ギン〇〇マ
- なぞなぞ、ひらめき、三択...
- グルコース
- 着物をワンピースに、Gパンを
- バックに:
- ベア
- マンガ「進撃の〇〇〇〇」
- コロナで消毒薬が手に入りにくく
- なりました
- 第1指は親指、第5指は?
- 紙を切りぬいて絵にします

たてのカギ



答え

A	B	C	D	E

クロスワード パズル



北メンタル
クリニック
事務局長
幅しのぶ

〔解き方〕
クロスを解いて「A～E」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。

え	の	ぐ	し	に	せ
ほ	こ	ゆ	ば	い	
う	り	ぼ	う	ふ	ろ
も	ん	し	よ	う	
つ	の	よ	う	け	い
ば	ふ	う	い	わ	
き	じ	ゆ	ふ	が	い

前回の答え せつぶん

【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ことがあります。締め切りは、3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。