

医療とくらし

1人は万人のために万人は1人のために

- 食べるでつながるプロジェクト企画.....2P
- クイズラリーで名城公園を大散策！.....4P
- 一人でも、ほんの少しの時間でも.....5P
- 乳がんエコー検診のお知らせ.....8P

2021
4月号
No.503

2月末現在組織状況／組合員数41,408人 出資金額1,411,422.0千円 平均出資額34,086円

新任医師紹介

北病院 内科常勤 植村 夏実 医師

専門：内科



植村先生に聞いてみた！

出身

高知県 四万十町という田舎の育ちです。高知の言葉が抜けず聞き苦しい点もあるかと思いますが、名古屋の言葉を使いこなせるよう頑張ります！

好きな言葉

「まあ何とかかなる」くよくよ考えてしまう質なのですが、この言葉を口に出すと、ふっと肩の力が抜ける気がします。

趣味

趣味は野球観戦とカラオケです。野球はもちろんドラゴンズファンです！早くコロナが落ち着いて、声を張り上げて応援出来ることを心から願っています。そして、いつの日か日本一の瞬間と優勝パレードをこの目で見ることを、楽しみにしています。



「医療とくらし」のキャラクター決定！！

「医療とくらし」のキャラクター大募集と銘打ち、2ヶ月間に届いた作品は13点でした。最優秀賞に選ばれたのは、事務局に一番最初に届いた、北区木津根町の西野順子さんの「ナナッチ」でした。選考委員からは「太陽のような温かさがある元気の源」「あたたかさで元気にあふれている」「オリジナリティがある」ということで票を集めました。優秀賞の3点も甲乙付けがたく、どの作品が最優秀賞になってもおかしくないと思う出来栄でした。

短期間の内に応募に応じていただき、本当にありがとうございました。今後の「医療とくらし」の紙面に登場する「ナナッチ」にご期待下さい。

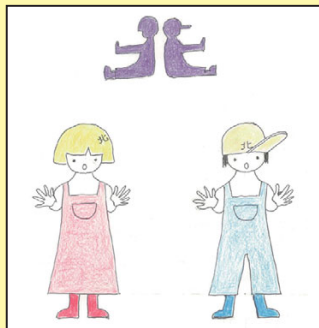
「医療とくらし」編集委員会 齋藤 美恵子

優秀賞



「暖くん」

作/守山区 森 暖実さん



「キタのキーちゃんとター坊」

作/北区 渡辺 桂子さん



「フレフレうさぎ」

作/春日井市 ちーたらさん



最優秀賞



「ナナッチ」

作/北区 西野 順子さん

「ナナッチ」の紹介

- 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
- ⑥キャラクターに対する思い

テーマ「読者の応援団長」

小児

コーナー

北病院
リハビリテーション科
言語聴覚士
浜崎 京美

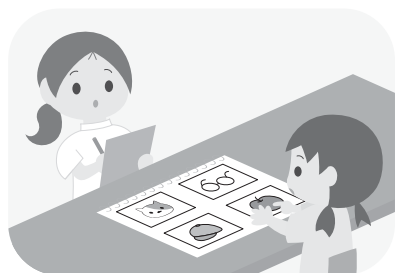
小児言語訓練について

当院では3歳以上の小児を対象とした言語訓練を行っています。主な相談内容に《言葉の遅れ》があります。3歳で言葉の発達ってどのくらいなの？個人差はありますが、3語文以上で会話の往復が、出来るレベルではないでしょうか？

例えば、これどうしたの？

「ママに 買って もらった」

しかし、3歳だから3語文を話せることが言語訓練の目標ではありません。言葉の発達評価をし、例えば言語発達が1歳レベルなら形や大きさの理解、手指の動作性、ジェスチャー模倣など、一見非言語的なことから発達を促していきます。お子様の言葉のことで気になることがあれば、お気軽にお問い合わせ下さい。



北医療生協



食べるでつながるプロジェクト企画

最近話題の

口腔機能低下症って知っていますか？

北生協歯科 歯科医師
久野 よし乃日 時：2021年 4月10日(土)
午後2時～3時30分場 所：すまいるハートビル2階
上飯田ワイワイルーム

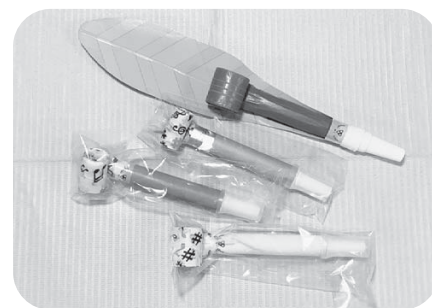
参加費：なし 定員：50名

最近マスコミで話題になっている「口腔機能低下症」って知っていますか？

フレイル(加齢により身体が衰えてしまうこと)になる前に、お口の機能を整えて、しっかり栄養が取れるようにしておくことが大事です。そのために、ご自身のお口の機能が低下していないかを、チェックしてみましょう。当日はお口の機能チェック、検査やお口の機能をアップする運動の紹介をし、また生活習慣のポイントをお話しします。



舌圧測定器



吹き戻し

※当日、機器を使っでのチェックはおこないません。

申し込み／お問合わせ：北医療生協 事務局 ☎052-914-4554

訪看情報メール便

訪問看護ステーション内の感染予防対策について

北医療生協訪問看護ステーション 日江井 弥生

毎日の職員の体調管理と朝の検温はもちろん、ステーション内への入室前の手洗いの徹底、手指消毒、ステーション内の消毒は昨年3月の新型コロナウイルス感染拡大前に危機感を感じすぐに取り入れ始めました。

その後換気の徹底や空気清浄器・サーキュレーター・加湿器を導入したり、iPhoneを使用しているオンライン会議を取り入れ、密を避けるようにしています。

今後もこの対策を継続し、地域の皆さんに安心して看護を届ける努力をしていきます。



北医療生協訪問看護ステーション ☎(052)911-2421

北病院ブロック

フォト 五七五
オフライン企画 第3弾

2月26日(金)

カシャッと一句！ 東山動物園を歩こう

六郷北支部 杉本

雨がぱらつく天気のため空いていて、ほぼ貸し切り状態に12名が参加しました。イケメンゴリラのシャバーニと間近に直面、コアラが動くまで待っての撮影などゆったりと動物を見たり撮影したりすることができ、楽しい時間を過ごしました。撮影のイチ押しはカバ、ガラス越しの撮影はカメラレンズをガラスに近づける等のプチ撮影講座、年間100日も動物園に通っている方の解説ありとひと味違う動物園になり、一句考えることが楽しみになりました。次回は、小幡緑地を予定しています。お楽しみに！





介護士は俳優



生協わかばの里
介護士 松浦 あづみ

介護士として今までどれだけ多くの利用者さんに関わらせていただいたのでしょうか。一人ひとりバックグラウンドを持つ利用者さんは、高齢期に入り障害を抱えての施設での集団生活に大変戸惑い、混乱します。私たちは、少しでも安心して新しい環境に慣れて頂けるよう努力しています。

認知症の女性、入所者Aさんは、私の事を娘だと認識され、勤務時間中には私の後をついて回られるようになりました。

だから、Aさんが母親のように「食事を準備したから今のうちに食べてきなさい」「お風呂入ったの？さっさと入ってきなさい」と言われれば、私は娘となり…

また、Aさんが私の膝の上に座ってきたり、私の胸に顔をうずめてきたりした時は、私は母親となり…と、私は楽しく演じさせてもらいながらAさんとの関係を深めていきました。

介護士は肉体的労働というイメージが強いかわれませんが、実は、利用者さんの心の安定につながる、心理、共感労働とも言われます。

利用者さんに落ち着いて生活を送って頂けるよう、私達はその場において状況にあった様々な対応や、立場の変化を求められます。

介護士はレクリエーションを行う時には利用者さんが楽しく参加をしてもらうためのエンターテナーであり、俳優なのです。わかばの里にはそんな介護士がたくさんいます。

北病院 耳より情報



静かに進む動脈硬化

北病院外来 糖尿病認定看護師
前田 るみ



糖尿病は「血管の病気」とも言われ、血管壁が厚くなったり硬くなったりして詰まりやすくなります。このように血管の老化である「動脈硬化」は、糖尿病と診断されてから始まるのではなく、糖尿病予備群（糖尿病の気がある）の段階から進んでおり、心臓や脳などの血管の病気（心筋梗塞や脳梗塞など）をおこしやすくなります。動脈硬化の進み具合を確認する検査として、北病院で実施できる検査を2つ紹介します。全身の血管の中で観察しやすい代表である首の血管に超音波をあてて検査する「頸動脈エコー検査」と、両手足にカフを巻いて心電図をとり足の動脈を評価する「血圧脈波検査」です。動脈硬化は自覚症状がないまま進行するため検査を受けることをお勧めします。どちらも痛みや検査前の制限がないため受けやすい検査です。主治医に相談ください。



ナース♥hotline ホットライン



入職前実習をおこないました！

看護師求人・看護学生担当 池田理士

4月採用の学生さんを対象に3月3・4日入職前実習を行いました。



“設備やスタッフを知ることに入職後の不安を和らげる、患者様・スタッフ間の挨拶・コミュニケーションを通して社会人としてのマナーを知る、患者様の個別の状況にあった看護を知る機会とする”が目的です。コロナ禍により医療現場で臨床実習ができなかった学生さんをフォローする、個々の特徴を知ったうえで適切な教育担当者を配置する、といった目的もあります。

緊張しながらも、患者様と一生懸命コミュニケーションをとる姿が印象的でした。「ケアのアドバイスがあり貴重な体験となった」「コミュニケーションの大切さを改めて感じた」「患者さんの些細な変化にも気づき目を向ける大切さを感じた」「雰囲気良かったて安心した」「4月から働くイメージが



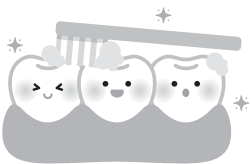
持てた」など感想がありました。

4月から一緒に働くことが楽しみです。

看護師募集中
☎(052)915-2301

問い合わせは
担当 森

特に、歯肉の出血がみられる場合にはしばらく歯肉のムズムズ感が気になることがあります。このようなときには歯肉が変化をするチャンスとと思っていただき、歯ブラシの毛先をムズムズするところに軽く押し当てて細かく動かしましょう。力をいれすぎてゴシゴシと強く磨くと歯肉が傷つきますので注意してください。



A 歯石をためてしまうと歯周病菌が口の中で活動しやすい状態になるため歯周病が進行してしまいます。ですから、歯周病の治療には歯石取りが欠かせません。歯石をとることで、炎症をおこしている歯肉が刺激されるので（歯石がついている歯肉は歯肉炎になっています）。治療の後不快な症状がでてしまうことがあります。

Q 歯石をとったあと歯肉がムズムズしてきました。

歯の相談室



北生協歯科 医師
久野 よし乃



おしゃべり広場

北志賀

古川 明夫さん

「医療とくらし」毎号、楽しく読んでいます。機関紙もいろいろあります

が、レイアウト・色使いなど他紙にはないユニークさと読みやすさが群を抜いています。パズルも楽しみにしています。

北区安井

川合 富雄さん

家にいる時間が長くなり、座っている時間が本当に長くなっています。少しでも外へ出て歩くように心がけています。

尾張旭市 桜が丘

山下 功さん

腰痛予防としての座り方（椅子・ソファ）は大変参考になりました。爆発する前のアンガーマネジメントとしてのコントロール法は日常生活で大いに役立ちそうです。

春日井市 不二が丘

酒匂 節子さん

一か月は早いですね。「コロナ」の中でもやるべきことがいっぱい。やっと解除になり、久しぶりに友人と散策をしようとおもいます。

北区中切

吉川 千佳子さん

アンガーマネジメントの記事参考になりました。ストレス解消の為、実行したいと思いますが、世の中（政治）に関しては怒り爆発です。

リベンジ企画 クイズラリーで名城公園を大散策!

主催：健康づくり委員会

開催日時：2021年5月29日(土)

受付場所：名城公園フラワープラザ入り口

時間：受付は朝9時30分～12時30分まで。

その時間帯の中で、参加用紙を受け取り、解答を持ってきてください。

注意 ◆気象に関する警報・注意報が出ている場合は中止します。それ以外は雨天でも実施します。

◆「密」を避けるために一同に集まることはしません。発熱など、体調不良の時は、休みましょう。人と話すときにはマスクをしましょう。こまめに水分をとりましょう。

当日の流れ

①

受付で、「公園の地図」と「クイズラリー」用紙を受け取ってください。

②

受け取ったら、各自、または少人数のグループで、クイズの答えを探してください。

③

答えが全部できたら、受付まで戻ってください。景品を差し上げます。

当日のクイズの中から1問

「おふけ池」には、鶴舞公園から株分けされた花菖蒲が咲いています。大変よく似た花に、「アヤメ」「カキツバタ」がありますが、花菖蒲の花は下のどれでしょう。

ヒント

同じような形をしています。花びらの根元の模様に特徴があります。



名城公園の花菖蒲



名城公園MAP



2010年西区山田支部のエイズ班に在籍していましたが、3人から班が作れると聞いて、エイズ班にも参加しながら、自分の近所で7名でほえみ班を作りました。班会は毎月第3水曜日班員さんの居間で開か

おしゃべりに花を咲かせています。

イキイキ 班紹介

西区山田支部
ほほえみ班
深見 芙美子



せて頂いています。血圧、体脂肪を測ってからおしゃべりに花を咲かせています。今回は大腸がんチェックをしようということで、緊急事態宣言下ではありませんが、布切もいれて楽しく集会しました。

すしおレシビ

No.229

(1人分)
203kcal
塩分
0.9g

ごぼうと豚肉のこんにゃく炒め



作り方

- 1 ごぼうは皮をこそげて千切りにする。こんにゃくは細切りにして湯がいておく。豚肉は3cmに切る。
- 2 鍋にごま油を熱してごぼうとこんにゃくを入れて炒め、油がまわったら小口切りにした赤唐辛子を入れ、だしを加え落し蓋をし、煮立ったら弱火にしてごぼうが柔らかくなるまで煮る。
- 3 豚肉、砂糖、酒を入れ2分煮る。しょう油を加え、煮汁がなくなるまで煮る。

材料(2人分)

- ごぼう……………150g
- 豚バラ肉……………50g
- こんにゃく……………1/2枚
- ごま油……………大さじ1/2
- 赤唐辛子……………1/2本
- だし……………1カップ
- 砂糖……………大さじ1/2
- 酒……………大さじ1
- しょう油……………小さじ2

懐かしい味が評判です。

キリトリ ✂ ※切り取っていつも見るところに貼りましょう。



コロナをのりきる！ 一人でもほんの少しの時間でも



北生協歯科
歯科衛生士
小池 由里



第4弾

自粛生活でおしゃべりする時間が減ってますよね・・・ ～やってみようパタカラ体操～

「大きな声で」「一文字一文字」「はっきりと」がポイントです！！

5回づつ「パパパパパ タタタタタ カカカカカ ラララララ」を1セットとして食前に3セット、やってみましょう。

パ

唇を開閉することで、口を閉じる力をつけ、食べこぼしを防ぎます。

唇を破裂させるように「パ！」



タ

舌を前に動かすことで、食べ物を押しつぶす力をつけます。

舌が上あごにくっつくことを意識して「タ！」



カ

舌を後ろに動かすことで、食べ物を食道に運ぶ力をつけます。

舌の奥を意識して「カ！」



ラ

舌を上動かすことで、お口の中で食べ物をまとめる力をつけます。

舌をまるめるように「ラ！」



チェック!!

パ/タ/カ/ラをそれぞれ5秒間で何回発音できるか数え、25回以上発音できるように目指しましょう。

今日からできるリハビリ体操

連載89

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。

目的・効果

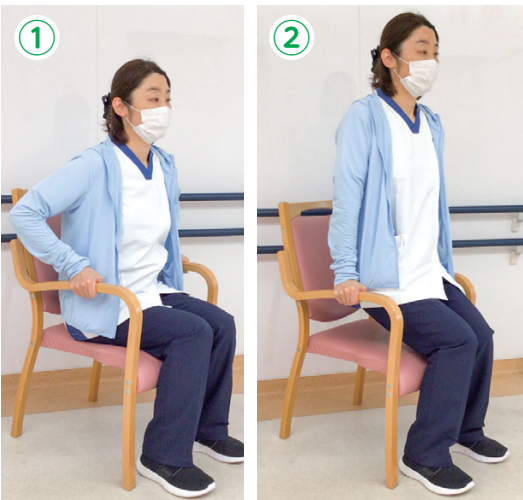
腕・上半身を鍛える運動と言えば、「腕立て伏せ」が思い浮かぶと思います。でも、「腕立て伏せをやりましょう」はなかなかハードルが高い感じがします。座りながら椅子の手すりを使って行うこの運動は、気軽に腕・上半身を鍛えることができます。腕・上半身の力も大切ですのでしっかり鍛えておきましょう。



北病院
リハビリテーション科
理学療法士 矢島 武

●運動内容

腕の運動 プッシュアップ。腕の力でお尻を持ち上げる運動です。



*肘かけのある椅子を使用して下さい。

①椅子にしっかりと座り、身体の真横の手すりをしっかり持つて下さい。

②お尻を持ち上げるように両手をまっすぐ伸ばして下さい。

*5回を2セットくらい。

*初めは足の力も使って持ち上げるので構いません。少しずつ腕の力で上げられるようにしましょう。

(モデル：奥山 香)

その他体操などホームページにて動画で紹介しています！

腸内環境を整えて免疫力アップ

新型コロナウイルス感染を防ぎ、健康を維持して、元気に生活するためには自己防衛システムである「免疫」の力が必要です。そのカギは前回お伝えした「冷え」を防ぐとともに、「腸内環境」を整えることが重要です。免疫細胞の約7割が腸に集中しています。そして腸内にはなんと100兆個にもおよぶ腸内細菌が存在します。発酵食品や食物繊維が豊富な食材を摂り、腸内細菌のバランスを整えましょう。



主な発酵食品

納豆／みそ／つけもの／ヨーグルト／チーズ／キムチなど

今回の食材：キムチ

キムチは乳酸菌が豊富なため、高い整腸作用が期待できます。赤唐辛子による発汗作用もあるため、代謝アップ効果もあります。

【ちょっと辛いみそキムチスープ】

材料(2人分)

- 豚肉(肩ロース薄切り)・・・ 150g
- キムチ・・・・・・・・・・・・ 100g
- 豆腐・・・・・・・・・・・・ 150g
- 長ネギ・・・・・・・・・・・・ 1/4本
- 水・・・・・・・・・・・・ 300ml
- 鶏ガラスープの素・・・ 小さじ1
- コチュジャン・・・・・・・・・・・・ 小さじ2(味の決めて)
- みそ・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
- ごま油・・・・・・・・・・・・ 小さじ1

作り方

- 1 長ネギは1cm幅に切る。
- 2 絹ごし豆腐を2cm角に切る(お好みの大きさで)。
- 3 鍋にごま油をひき、豚肩ロースと長ネギをいれ、中火で炒める。
- 4 豚肉の色が変わったら、キムチを入れて中火でさっと炒める。
- 5 水、鶏ガラスープを入れてかき混ぜ、豆腐、みそ、コチュジャンを入れて中火で5分程度煮たら出来上がり。

*キムチ鍋ともちょっと違うお手軽料理です！

第5弾は6月予定です

自由作品

菜の花や
三寒四温
春が来る
内藤 壽惟



お題作品「おひなさま」

60年
よばれていないが
行ってみよう
しょうちゃん
「よばれる」とは名古屋弁で「ひな祭り」にごちそうになることを前提条件で誘われることです。



フォト
五七五

カシヤツと一句!

今月のお題
「だいこんあし」



お題の写真も募集しています。

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

FAX

すまいるハートビル2階 事務局「医療とくらし」係

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。

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3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」
- 新型コロナウイルス感染拡大防止のため“中止”または“延期”になる場合があります。

フラワーアレンジメント講座

日 時：5月8日(土) 10時～11時30分

名城公園有馬孝一所長によるフラワーアレンジメント講座

参加費(材料費込み)：800円(材料は1500円相当のものです)

場 所：名城公園フラワープラザ 講習室

持ち物：手袋・持ち帰り用袋

定 員：20名

※申込締め切りは4月26日(月)です。

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(森川)



主 催：北 病 院 ブ ロ ッ ク

目指せ! ウオーキングの達人@二子山古墳

♪新緑の中で 転ばない歩き方、立ち方、歩くための準備運動
♪くつひもの結び方など、ウオーキングの基本を教えてください
♪講師…青木のぞみ先生 ♪予約不要です。組合員さん以外の方も誘ってください。

日 時：4月28日(水) 10時～11時30分 雨天中止(9時の時点)

集 合：9時45分 上飯田駅 改札前

10時01分 名鉄小牧線「犬山」行き乗車 10時03分 味鋤駅下車

費 用：無料 交通費(往復340円)は各自でご負担ください

持ち物：水分、タオル、帽子、マスク

*軽い運動も行いますので動きやすい服装、歩きやすい靴で

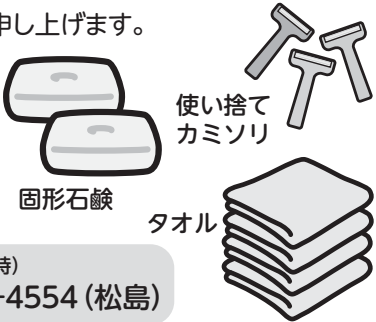
*用意できるようでしたら、五本指のソックス、ひも靴着用 *荷物もできるだけ少なめに♪

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)

くらしの委員会 ささしまサポートセンターへの
物資支援のお願い

7月の「医療とくらし」で「ささしまサポートセンター」への物資支援を募って以降、3/23時点で、タオル624枚・石けん558個・カミソリ477本お寄せ頂きました。温かいお気持ちに感謝申し上げます。

今後もタオル、カミソリ、固形石鹸を募っていきたいと思います。すまいるハートビル2階 組織担当課 までお寄せ頂けると幸いです。



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(松島)

わたしの
〇〇シリーズ
わたしだけが知っている
取り組み 募集

みなさんがおこなっている、「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取り組み」をご紹介します♪

1時間は
音楽にふれる

例えば…
理想体重への
5カ年計画
づくり

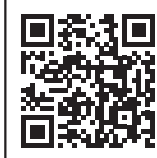
毎朝、床の
雑巾がけをする

① ハガキ・封書でのご応募

〒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

② 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>



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
名古屋市千種区池下一丁目6番20号チサンマンション
地下306(地下駅から徒歩約5分、東部医療センター
から約10分)

生活に関わるお悩み、気軽に相談ください
「くらしを支える相談センター」
052-916-17702 平日13時～17時

幸い、民家が燃えたり、怪我をしたりした人はいないようですが、材木の消失などの損害賠償責任が生じる可能性があります。この点、日本には「失火責任法」という法律で、単なる過失による火災の

季節です。火の取り扱いには気を付けましょう。

ただ、刑事責任としては過失の場合でも森林法により50万円以下の罰金となる可能性があります。

火の責任を負うかどうかが変わりそうです。

原因だったとすると、過失の程度で民事上の責任を負うかどうかが変わりそうです。

場合責任を負わなくてよいとされ、故意か重過失があったときのみ責任を負います。火の不始末が原因だったとすると、過失の程度で民事上の責任を負うかどうかが変わりそうです。

弁護士 村上 光平

法律の
現場から
174

山火事

外来診療担当医のご案内 2021年4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

禁煙外来は内科外来で受診できます。
一度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 北田	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	竹内	糖尿病 12・26日 日野	神経 5日 前嶋 小児神経 12・26日 森
火	植村 腰山 小倉 北田	胃カメラ 山近	植村	—	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	菅	—	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〕 (14・21日 川口乳健なし)	—	—	—	—	—	—	—	往診 7・21日 植村	—
木	腰山 小倉 徳田 北田	呼吸器外来 佐々木 (第1木曜日のみ)	—	山近 北村 植村 (1日 なし)	近藤 (15日 代務)	—	1日近藤 8日山本 15日川口 22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	植村 (2日 北田)	—	近藤 (16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2日 七原	金 山際
土	3日山近・山田・松田 10日成定・腰山・山内 17日山近・山田・松田 24日成定・腰山・中村	胃カメラ (3日 山本 17日 高木)	—	—	3日 森 10日近藤 17日川口 24日近藤	—	—	3日伊藤 10日藤林 17日千田 24日代務	—	—	—	3日犬飼 10日岡本 17日犬飼 24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)

■予防接種・ネット
予約のQRコードは
こちら

■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	植村 (総合内科)	—	岡島 (総合内科) 内藤 (5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(6・20日) (小児一般アレルギー) 後藤 (小児循環器)
水	植村 (総合内科)	13:30～ もの忘れ外来	—	森 松浦 (14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 (2・16・30日) 岡島 (9・23日)	—	国井(2・16・30日) 内科医師 (9・23日)	谷口 (新生児・発達)	—	森
土	廣部 (総合内科) (3・17日) 内科医師 (10・24日)	—	—	近藤 (3日) 牧 (10日) 森 (17・24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
往診は月・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	○	○	○ (7・21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)

■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)	内科医師	小児科医師 (小児アレルギー)
火	休診 大竹 (呼吸器) (6・20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	内科医師	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 (2・16・30日) (小児アレルギー) 縣 (9・23日) (小児アレルギー)	内科医師
土	谷澤 (呼吸器) 大竹 (3日)	休診	山本 (小児全般) (10・24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

	一 般 ・ 小 児		
	午前	午後	夜間
月	○	○	—
火		○	
水	○	○ (7・21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 (26日休診) 井上 (6・19日休診)	—	—	
火	林 (27日休診) 原	井上	井上	林 井上
水	井上 林 (28日休診)	—	—	林 (井上)
木	井上	—	原	井上 原
金	井上 原	原	林	井上
土	林 (24日休診) 井上 (3・17日休診)	井上 (3・17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。

- 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

現在、わいわい子ども食堂プロジェクトでは、コロナ禍のリスク回避のために会食の中止を余儀なくされています。

中止するにあたって、食堂ができないからといって何もしないのでは気になる子どもたちも心配だし、ボランティアさんともつながりが途切れてしまうのではと心配しました。コロナ禍でも地域の人を応援できることをやろうと始めたのがレトルト食品などの無料配付です。「パントリー」という言葉はあまりなじみがないので、わいわい子ども食堂ではわかりやすい名称として「みんなのフードステーション」としました。

西欧においては、キリスト教の教会等でフードパントリー活動が広く取り組まれています。配付用の食料品の多くは企業やフードバンクからの支援物資です。

昨年春から、多くの企業・団体・個人の方からご寄付が寄せられています。



4月の予定

あじまみんなの フードステーション

日時 4月11日(日曜日)午前11時～
なくなり次第終了

場所 あじま診療所

上飯田みんなの フードステーション

日時 4月18日(日曜日)午前11時～
なくなり次第終了

場所 北病院北側 駐車場

※ドライブスルーはありません。お車でのご越しはご遠慮ください。

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。

にじっこひろば 久しぶりに会えて うれしいね♪

3月12日は久しぶりのにじっこわいわいの開催に、10組の親子が参加してくださいました。感染予防のため、この日は飯田公園で開催。子どもたちは公園を駆け回って遊んだり、みんなで一緒に体操や手遊びもしました。また、3月でにじっこ卒業となる子どもたちのお別れ会も行いました。せっかくだからとみんなで記念写真も撮り、笑顔で締めくくりました。



4月のにじっこひろば

●にじっこわいわい

未定

●にじっこあじま

毎週金曜日

午前10時～11時

中味鏡公園・味鏡公園・南味鏡児童遊園

地の3か所で毎週順番に開催されます。

●チャイルドキャッスル

4/13より毎週火曜日

午前10時～11時30分

上宿第二公園

●にじっこわかば

お休み

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。

にじっこひろば・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。にじっこひろば・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



乳がんからいのちを守る 北病院“乳がんエコー検診”のお知らせ

対象: 20歳～40歳代の女性で
北医療生協の組合員の方

※50歳以上の方は、昨年名古屋市の公費乳がん検診を受けた方で、特に希望される場合に限りです。また、乳房が大きく脂肪の多い方はエコー検診に適しません。

検診内容: エコー検査(超音波診断)と触診
名南病院 乳腺外科 鈴木るり子医師
費用: 3,000円(当日お持ち下さい)



実施日: 2021年 5月15日(土)、6月12日(土)、
7月10日(土)

いずれも午後2時～5時の予約制

実施会場: 北病院 1階 整形外科診察室
定員: 各20名

※受診時に託児を希望される方は、予約の際にお申し出ください。

※診察時間は予約時間とずれる場合がありますので、あらかじめ時間に余裕を持ってお越し下さい。

※タオルを1枚お持ちください。

予約受付: 電話にて4月6日(火)より 予約を受け付けます。

予約電話受付時間: 月曜～金曜 午前9時30分～午後5時

※土曜日、日曜祝祭日は予約をお受けできません。

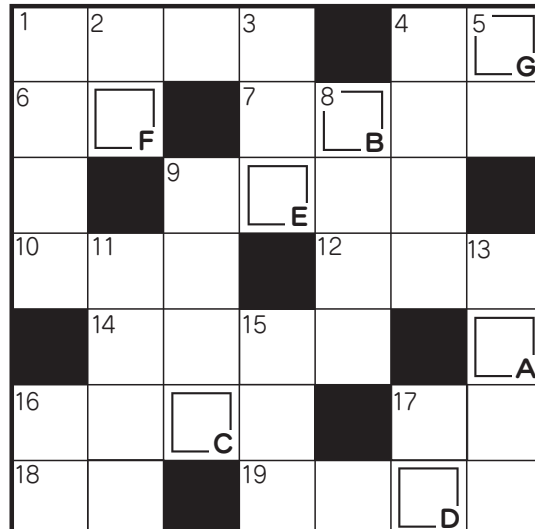
予約・問い合わせ先: 北医療生協 事務局 ☎052(914)4554

よこのカギ

- 前、後ろ、交差、綾、二重など飛び方いろいろ
- 学名、ニッポニアニッポン
- 熨斗 と書き、贈り物に付けます
- 気をつけること
- 学生さんはお得です!
- 豆、種
- 頭に皿があるという妖怪
- 貴族の子弟、気品ある青年
- 胸びれが発達し、滑空する魚
37. 5度以上のコレがある方は・・・
- 下、基、本、元 共通する読みは?
- 分野にとらわれない幅広い知識や学問

- 童謡「朧月夜」に出てくる花
- 鳥の王様といえは
- もしもの備えに・・・
- 逆立ち
- 日本最大の半島、○○半島
- やかん、ケトル、電気ポット
- 小、中、高等、大、専門 など
- 師匠などの身の回りの世話をする人
- 突発的なストレスで混乱すること
- 3月1日生まれの子の星座は?
- 類は○○を呼ぶ
- ポジティブ○○タイプ

たてのカギ



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。

ひ	や	く	ぶ	ん	り	つ
な	ん	い	ど	め	い	
ま	ず	う	たい			
つき		と	く	し		
り	よ	こ	う	き	な	
じ	ゆ		り	そ	う	
こん	び	に	え	ん	す	

前回の答え しゅんぶん(春分)
(パズル応募数 60名)

【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、北医療生協のホームページにある投稿フォーマットからも応募いただけます。

〒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、4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。

