

医療とくらし

1人は万人のために万人は1人のために

●心の不調の目安は2週間2P	6 2021 月号
●No密だけど濃密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	

No.505

4月末現在組織状況/組合員数41,263人 出資金額1,403,125.0千円 平均出資額34,004円

コロナ禍で何かと不自由で、不安も大きいけど そんな時だからこそ、**組合員健診**を!!

Q

全国的にはワクチン接種が始まりました。これですこしは落ち着いていきますか？



A: ワクチン接種には感染を防止する、重症化を防ぐなどの効果が期待できるといわれています。市民全体への接種が完了するにはまだまだ時間がかかります。ウイルス特有の変異種にどの程度対応できるかなど、まだまだよくわからない点も少なくありません。

感染拡大が完全に落ち着くまでは「これで大丈夫」とはならないようです。「マスクを外しての会話をしない」「ソーシャルディスタンスの確保」など、これまで通りの感染対策は引き続き行いましょう。

※北病院、あじま診療所での予約は5/14現在、まだ受付しておりません。ご案内は、院内掲示、又はホームページでさせていただきます。

まだしばらくは警戒が必要。

Q

なかなか感染がおさまりませんか…

A: 三度目の緊急事態宣言も発令されました。「コロナ疲れ」と言われる状況も出て、これまでの緊急事態宣言とは内容が異なることもあって、目に見えるような感染減にはなっていません。そればかりか、さらなる感染拡大の波が押し寄せてくる可能性も否定できません。一方で、感染対策として有効なことが何かはわかってきました。大切なことは、必要以上に恐れないで、感染対策をきちんとして行動することです。コロナが心配だからと必要以上に行動を制限するのは良くありません。まして、病院に行くのが不安なので、体調不良を我慢したり、健診に行かないというのは避けましょう。

感染対策を守ることが大切

“健康作り”の
自分の健康状態を知る
ことから
一歩は

Q

警戒するのはコロナだけ？
危険な病気は、他にも

A: コロナウイルス感染症、油断のない危険な病気であることは確かです。でも、コロナ以外にも気をつけなければならない病気がたくさんあります。それらは、コロナが入ってきたのでなくなったわけではありません。例えば、「がん」は相変わらず死因のトップクラスです。

しかし、「がん検診」の受診者は大きく減っています。「がん」も、早期発見・早期治療で治る確率が高まっていますが、検診が減れば早期発見が難しくなります。コロナを警戒するあまり、他の危険な病気への警戒が後回しになってはいけません。

また、高齢者の行動自粛が、「フレイル」につながり、体力の衰えや、認知症への心配が増加しているケースも出ています。

健康寿命を延ばせるようにしましょう

組合員健診で 健康状態を詳しく調べて 生活習慣の見直しも

通常「健診」は、特に異常がない時におこなうものです。自覚症状がない段階で病気を発見し、治療ができるようにするためのものです。健診を受けることで、「異常」まではいなくても、気をつけた方がよいことをすることもできます。結果を通して、日ごろの生活習慣や食生活の改善を考えるヒントが見つかるかもしれません。

組合員健診には、「特定健診」で見過ごされがちな、貧血や栄養状態を知る項目が追加されているのが大きな特徴です。ぜひ組合員健診を活用しましょう。

「コロナが落ち着いてから」という方がいらっしゃいますが、コロナは長期戦です。まだまだ先が見えにくいので、先送りにしないで、早めに健診を受けるようにしましょう。

「がん検診」などの
オプションもぜひ

特定健診受診券は届きましたか
すぐにご予約ください

病院(診療所)にお電話か、直接窓口で。
不明なことがあれば遠慮なくおたずねください。

小児

コーナー

生協もりやま診療所
看護師
松岡 美佳

食中毒について

食中毒には、フグやキノコ等に含まれる自然毒によるものもありますが、主な原因は「細菌」と「ウイルス」です。代表的なウイルスであるノロウイルスは冬に多く発生します。夏場は細菌が原因となる食中毒の方が多くなります。細菌の多くは20℃くらいで活発に増殖し始め、人の体温くらいの温度で増殖のスピードが最も速くなり、湿気を好みます。

食中毒予防の3原則は「つけない」「増やさない」「やっつける」です。「手洗いをしっかりし、生の食品と加熱済みの食品は、包丁やまな板などの調理器具を含めて分けて取り扱う」「買ってきた食品は、できるだけ速く冷蔵庫に入れ、調理器具やふきんを乾燥させる」といった事に気をつけましょう。



地域連携室リニューアルのお知らせ

地域連携室からのお知らせ

4月より地域連携室に看護師を配置することとなりました。そのため、よりスムーズに診療や入院の受け入れが行えるようになりました。

地域連携室の主な仕事内容

- ・入院相談：他の医療機関、福祉サービス機関を通じて患者さまの入院相談をお受けしています。
- ・入院患者さまの退院支援：他医療機関への転院、介護施設への退院調整、在宅療養に向けての介護サービス調整を行っています。
- ・医療機関福祉サービス機関との連携、情報共有：地域の医療機関や保健・福祉サービス機関と連携し、患者様の医療相談の窓口として入院、診療の支援を行っています。

どこにあるの？

1階の受付、左側に「地域連携室」と掲示があります。

利用方法

主には他の医療機関や福祉サービスを通じて利用して頂いています。

介護保険や入院の相談を行いたい場合はお声掛けください。



地域連携室スタッフ

地域連携室 室長・看護総師長(看護師)：池田 朋子

地域連携室 主任(看護師)：高橋 あすみ

ソーシャルワーカー(社会福祉士)：戸田 健志



問い合わせ先：(受付時間 平日 午前9時～午後5時)

北病院1F地域連携室 ☎052-915-2301(直通) FAX 052-991-3315

訪看情報メール便

訪問看護をはじめで…

北医療生協東部訪問看護ステーション 看護師 梶谷 宣美

当ステーションに勤めて一年近くが経ちました。

週三日という限られた時間の中でも喜びを感じる瞬間があります。訪問に何うと「待ってましたよ!」と笑顔で出迎えてくださったり、寝たきりの方が自分の力で椅子に座ることができたりと、逆に力をいただきます。そこには利用者様を中心に、ご家族様の寄り添う気持ちやお姿が原動力となり、私達訪問スタッフがチームになって自宅での生活をお支えするという全体像が見えます。

感染予防に予断を許さないコロナ禍ですが、今後も微力ながら笑顔をお届けできるよう自己研鑽に努めてまいります。



北医療生協訪問看護ステーション ☎(052)911-2421

心の不調の目安は2週間

「こころ」の
連載①

北メンタルクリニック 事務長 幅しのぶ

こんにちは、北メンタル・クリニックです。

みなさん、「こころ」元気ですか？

お腹や頭が痛いとき、どうされますか？ すぐには病院へ行かず、市販薬で様子を見る方もいるでしょう。でもそれが1週間とか2週間続いたら、さすがに病院に行きますよね。

さて、心はどうでしょう。以前はなんともなかったのに最近寝付きが悪い、気持ちが沈んで何をやるにもつらい、そんなときどのくらい我慢してから病院に行きますか？

1か月、2か月ならまだ良い方で、半年以上悩んでから来院される方も少なくありません。心の不調の目安は2週間。気になる症状が2週間続いたら、それ以上悩まず、受診しましょう。

これから、メンタルヘルスについて考えていきたいと思います。よろしくお祈りします。



北メンタルクリニック ☎(052) 912-2113



介護って 人生の勉強

生協わかばの里
介護士 深谷 貴之

介護士として働くようになって、はや10数年が経ちました。その中で色々な事を体験し、学んできました。

様々な出来事があり、この場では語りつくせない様々な経験をしてきましたが、この長い介護士人生の中で私が強く感じているのが、介護を通して人生の勉強をさせてもらっているということです。

利用者さんの生活の支援をすることは、介護士の役割です。しかし、ただ生活の支援をするだけではなく、介護士には利用者さんやその家族の思いを汲み取り、寄り添うことも求められています。

いうまでもなく、利用者さんは私たちの人生の先輩でもあります。利用者さんが歩んできた人生は十人十色であり、その方達との関わりを通して普段の生活では経験できない事を学ばせて頂いていると私は思っています。昔の出来事や思い出だけでなく、利用者さんが歩んできた人生を知り、その方の思いに寄り添うことで私も人生の勉強もさせてもらっているという思いで、これからも働いていきたいと思っています。

北病院 耳より情報



新型コロナワクチン



北病院外来
糖尿病認定看護師
前田 るみ

北病院でも4月下旬より医療従事者のワクチン接種が始まり、今後は高齢者、糖尿病や高血圧など基礎疾患のある方、一般の方へと接種が進むと思われます。「ワクチン接種券が届いたけれど集団接種予約がつかない」「病院ではいつから打てるのか」「私は打っても大丈夫か」など、診察で確認される患者さんが増えています。

ワクチンを打つか打たないか、様々な情報が溢れ判断が難しいと悩んでいる方もいます。打つメリットとリスク、打たないメリットとリスク、そしてリスクに対して今できる対処方法を書き出したことで不安が整理でき、どちらかを選択できた方もいました。不安な方は主治医にも相談してみましょ。

ワクチンは発症や重症化予防の一つの方法です。これまで通り密を避け、食事や睡眠、運動で免疫力を維持し、必要な治療を続けることが何より重要です。

ナース♥hotline ホットライン

素敵な看護師を 目ざして

北病院 病棟看護師 藤澤 茜里

今年度、病棟には2名の新人看護師さんが入りました。

新型コロナウイルスの影響で昨年は患者さんと接する機会が少なく、リモートでの実習が行われていたそうです。実際の現場を少しでも知ってもらえるよう、入職前の3月に病棟で実習を行いました。患者さんと直接話す場を作り、その中でのご感想や今後の学びなどを発表してもらい充実した実習となりました。現在は先輩の看護師についてもらいながら数人の患者さんを見ており、その人にとって良い看護とは何かを日々考えながら頑張っています。

また、病棟では幅広い年代の方が働いています。様々な視点を持った先輩からたくさん学んでいき、素敵な看護師さんになれるよう私たちもサポートしながら一緒に看護をしていきます。



看護師募集中
☎(052)915-2301

問い合わせは
担当
森 森



A 「一口に30回噛みましょ」と言われていますが、現代の食事は柔らかく調理されているので30回咀嚼することは実際難しいですね。根菜、海藻類など噛み応えのある食材に関しては「30回」を目標にしてみてください。食べながら噛む回数を数えるのは面倒ですが、「まず一口目だけ数えてみる」「飲み込む前に5〜10回余分に噛んでみるなど、「よく噛む」ことを意識するところから始めてみてください。」

Q よく噛まなければ…と思うのですが、何回噛めばよいでしょうか？

歯の相談室



北生協歯科 医師
久野 よし乃



目指せ！ウォーキングの達人@二子山古墳

参加感想記

宮前東支部 堀尾



575調に申しあげますと

ヨガハイク 心身ともに 若返り

の一言です…では感想になりませんネ。

重要な点は「足の裏側」をいたわりなさいで

しょうか。二足歩行の人間が(特に私達高齢者)足裏をケアしながら、毎日感謝し褒めてあげる。う〜ん、その方法に言葉に心底喜びましたよ(これを早く知っていたら私3年前さ、右足首を骨折しなかったがね)。

新緑が匂いたつなかで運動靴のはき方から

始まり、足・手周りの準備運動後に正しい姿勢でのウォーキングそしてヨガ流の整理体操終了後ですが、ある理事は歩行困難なくらいにフラフラでしたよ。

エッ私? 味鏡・上飯田駅の階段を2段上がりしてもエネルギーが放電してたくらいで雨がやんでいたら引き返してもう1周廻りたかったですよ。体中に力が充電されたような気分です。

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。

※企画は新型コロナウイルス感染対策を行い実施しています。

5/8 (土) 西区ブロック企画

～フラワーアレンジメント講座～



花材はアレンジの女王とも言われる深紅のバラ5本と、どんな花とも相性が良く主役の花を引き立てる可憐な白のカスミソウ。男性や車椅子の方も含め20人が参加しました。有馬所長の説明を真剣に聞き、恐る恐るバラにハサミを入れました。「花が重くて器が倒れる」「バラの長さ、刺し方が上手くいかない」と皆さん悪戦苦闘しながらも出来上がりに大満足の様子でした。「前回の寄せ植えも今回のアレンジメントも楽しかった」との声を頂き、今後も継続していきたいと思ひます。

西区西支部 後藤裕子

5/10 (月) わかばブロック企画 場所：生協わかばの里 ひだまりひろば 参加：16名

～スマホ講座～



友だちや子ども、孫とつながろう!!

“コロナ禍でも繋がろう！つながりの形を考えよう”とスマートフォン講座初級編～LINEアプリの使い方～を開催しました。当日はほとんどスマートフォンを使わない方から、ある程度LINEアプリを使っている方まで幅広い方が参加しました。

参加者からは「友達登録のやり方が分かってよかったです。友達を登録しておしゃべりしたいと思ひます」「写真の送りが分かったので、娘と写真のやり取りをしようと思ひます」など感想がよせられました。時間が足りなく不完全燃焼の方も見受けられましたので、今回の教訓を活かして再度企画していきたいと思ひます。

わかばブロック役員会



私達の班会は第4月曜日です。班長さんのお宅に集まってお茶とお菓子を頂きながらテーマにそって脱線しながら話し合ってきました。ところがコロナが終息しないので、より広い場所である「あいあいルーム」をかりて班会をおこなっています。四月の例会はコロナワクチン接種の通知が届き、

アクティブシニアで
知恵の出し合い

イキイキ 班紹介

守山北支部
北山班
篠原 萬智子

手続きに戸惑う話題でもちきりでした。月1回の集いのお陰でそれぞれの様子や知恵を出し合っよかったと思ひます。そうして今月のテーマ減塩に話題が移り尿チェックをしました。これからもアクティブシニアで知恵を出し合い助け合っよきます。



すしおレシピ

No.231

(1人分)
59kcal
塩分
0.4g

ミニトマトとまいたけの白和え

作り方

- 1 豆腐はキッチンペーパーでしっかり水気を切る。
- 2 まいたけは石づきを取り食べやすくさばいて鍋に入れ、酒をふり、汁けがなくなるまで炒りつける。
- 3 ミニトマトはへたを取り半分に切る。
- 4 練りごま、マヨネーズ、水分を切った豆腐を加えてよく混ぜペーストを作る。
- 5 ミニトマト、まいたけをペーストで和え枝豆の豆を彩りよく混ぜる。



材料(2人分)

- ミニトマト…………… 60g
- まいたけ…………… 100g
- 酒…………… 小さじ2
- 木綿豆腐…………… 100g
- 練りごま…………… 小さじ1
- マヨネーズ…………… 小さじ1
- 枝豆の豆…………… 40g

マヨネーズを入れることでくも出美味いですよ。

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5弾

舌の先が上あごの裏側に
触れていますか？

もしかしてマスクの下は口呼吸!?

口呼吸は感染症のリスクを高めたり、脱水などの体調不良を引き起こします。



口呼吸チェック!!

- 朝起きた時、のどが痛い (または乾く)
- 口内炎がでやすい
- 鼻がつまりやすい
- よく風邪をひく
- 口元のしわが気になる

ひとつでも当てはまれば
口呼吸の可能性が
あります

腸内環境を整えて免疫力アップ②

前回の発酵食品に引き続き、免疫力を高めるためにもう一つ非常に重要なことは食物繊維を意識して摂ることです。免疫細胞の約7割が腸内に集中していることをお伝えしましたが、特に食物繊維は腸壁を刺激し、蠕動(ぜんどう)運動を促進することで腸内環境を整え、ビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌が増える事を手助けします。毎日少しずつでも食べるように工夫しましょう。



食物繊維を多く含む食品 野菜/果物/
海藻類/きのこ/豆類・大豆類など

今回の食材: れんこん
れんこんには腸内環境を整える食物繊維が豊富です。免疫力を高めるビタミンCをはじめ、ミネラル分もたっぷり含まれています。切り口から出る糸のような粘り成分・ムチンには、胃腸の粘膜を保護する働きもあります。

【れんこんはさみ焼き 大葉風味】

- ◆ 材料(2~3人分)
- れんこん… 15~20cm
 - 豚ひき肉……………
 - …… 150g~200g
 - 長ネギ(白い部分) …… 50~80g
 - 青じそ…………… 10枚
 - ……みそ、酒、みりん ……各大さじ1
 - ……片栗粉……………小さじ2
 - ……ごま油…………… 適量
 - ……ポン酢など

- ◆ 作り方
- ① れんこんは皮をむき、7mm厚さくらいに切り、酢水につける。
 - ② 長ネギと青じそはみじん切りにしてボウルに入れ、ひき肉とAを加えてよくまぜる。
 - ③ ①の水気をペーパータオルでふき、②を穴の中までしっかりと押し付けるように詰めてはさむ。
 - ④ フライパンに多めのごま油をひいて、③を5分焼く。上下を返してふたをし、約5分蒸し焼きにする。ポン酢などをつけて食べる。

今日からできるリハビリ体操

連載91

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。



北病院
リハビリテーション科
理学療法士 矢島 武

目的・効果

外に出掛けると、色々な道があり、またぎ動作が必要ところも多々見受けられます。そのような時、足が上がらないと転ぶ原因にもなってしまうので、しっかり足を上げる練習をしておきましょう。

●運動内容

またぎ動作の運動 足をしっかり上げる運動をしましょう。



★椅子に軽く腰掛け、両足をしっかり床に着けましょう。

- ① 足を大きく上げ、太腿の後ろで両手を合わせましょう。
- ② 反対側も同じようにしましょう。

* 背中を曲げて前かがみにならないようにしましょう。
* 一回一回しっかりと行いましょう。連続でやり続ける必要はありません。

(モデル: 里中 直樹)

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!

今月のお題

「鳩と鯉」



お題の写真も募集しています。

自由作品

ひなげしや
あちこちゆれて
なつはじめ
内藤 書惟



お題作品「夕焼け」

朝焼けに
心しびれて
走り出す
しょうちゃん



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(上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、投稿の際にその旨をご連絡ください。

〒462-0802 名古屋市中区上飯田1-20-2

すまいるハートビル2階 事務局 「医療とくらし」係

052-918-0235 ※作品の返却はできません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BOX

★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。

主催：北病院ブロック役員会
人生最期の過ごし方
～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、家族とも大切なのはその終わり方を「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：6月12日(土) 午前10時～11時30分
会場：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：あじまブロック
味鏡ふるさとウォーキング 第一弾！
～難読の町“味鏡”の歴史を探訪～

コース：あじま診療所～稲置街道～味鏡の渡し～西八竜社～川北を展望する

日時：7月10日(土) 午前10時 出発 ※1時間程度
集合：あじま診療所前
定員：20名 ※公道を歩くため、安全確保のため、定員を設けます。
ガイド：渡辺靖敏さん

雨天中止

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 (松島)

ささしまサポートセンターへの
くらしの委員会 衛生用品の募集

コロナ禍の影響が長引く中、路上においても「夏の暑さ」による厳しさが増し、衛生用品(タオル、カミソリ、固形石鹸)を必要とする方がさらに多くなっています。

引き続き、コロナ禍で出来ることの一つとして、衛生用品の寄付を募っていきたく思います。ご自宅に眠っている上記3点がありましたら、すまいるハートビル2階 組織担当課までお寄せください。ご協力、よろしくお願い致します。

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)

介護に関するご相談先 居宅介護支援事業所

ケアマネジャーが介護の相談に応じます。お近くの事業所にお問い合わせください。	
北医療生協指定居宅介護支援事業所	☎(052)916-0343
生協あじまの家指定居宅介護支援事業所	☎(052)903-7851
北医療生協西區居宅介護支援事業所	☎(052)522-2840
生協もりやま診療所指定居宅介護支援事業所	☎(052)797-5660

おしゃべり広場

北医療生協の新人職員紹介の記事が載っていました。医療生協という組織を理解し、長く働き続け、これからの北病院を支えていただきたいと思えます。

守山区松坂町 杉原 保子さん
2～3面の情報や体操の紹介など読み応えのある記事が一杯で隅から隅まで読んでいました。クロスワードパズルもたのしんでやっています。

北区志賀町 西 登美子さん
早いもので5月の連休がきました。例年ですとみんななでわいわい集まっていますのですが、新型コロナウイルスの為か、会うことができません。2人目のひ孫が歩くようになりLINEで送ってもらっています。

千種区上野 鈴木 美保子さん
新緑の季節になりました。相変わらずコロナの勢いは強いけど、自然は移り変わっていきます。新緑の中のハイキングはストレスの解消にもなりますね。

北区中切町 吉川 千佳子さん
北医療生協の新人職員紹介の記事が載っていました。医療生協という組織を理解し、長く働き続け、これからの北病院を支えていただきたいと思えます。

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：名古屋北區平安2-1-10
第5水光ビル3階

■ちくさ事務所
名古屋千種区池下二丁目6番20号チサンマンション
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、気軽に相談ください
「くらしを支える相談センター」
052191617702 平日13時～17時

法律の現場から 176 日本との出入国管理と入管法改正

日本における外国人の出入国管理、特に入管による収容については、人権侵害が常態化しています。入管に2年以上身柄を収容されるケースもあり、収容による精神的に追い詰められ体調を崩すことは珍しくありません。

今年3月には、名古屋入管に収容されていたスリランカ人女性が、体調不良を訴えていたにも拘わらず、適切な医療措置がされずに死亡するといった事件が発生しました。

日弁連としても、入管収容については、生活に関わるお悩み、気軽に相談ください

弁護士 村上 光平

外来診療担当医のご案内 2021年6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越しください。

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。ぜひご利用ください。
◆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時から受け付けいたします。
◆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～4時	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 山本	近藤	加藤芳 (第1日曜のみ)	—	浅井	—	—	中山裕 (14日 休診)	竹内	—	糖尿病 14・28日 日野 神経7日 前嶋 小児神経 14・28日 森
火	植村 腰山 小倉 (29日なし) 北田	青カメラ 山近 植村	—	近藤	近藤 山本	—	—	浅井	—	川嶋	菅	—	—	—	大腸検査 山近 義員外来 16時～17時 浅井
水	門脇 山近 腰山 北田	青カメラ 高木 (第1・3・5 実施)	—	近藤	近藤 山本	—	—	—	—	—	—	—	—	—	往診 2・16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)	—	近藤 (17日 可知)	—	3日近藤 10日山本 17日川口 24日近藤	加藤芳	—	鈴木	—	吉岡	高山	—	—	—
金	小倉 門脇 山際 山近	青カメラ 腰山 植村	—	近藤 (18日 森)	近藤 山本	—	—	—	—	川嶋	車	—	—	—	物忘れ外来 山際 往診 甲狀腺内分速4日 七原
土	5日山近・山田・松田 12日成定・腰山・山内 19日山近・山田・松田 26日成定・腰山・北田	青カメラ 高木 (5日 高木 19日 山本)	—	—	—	5日伊藤 12日近藤 19日川口 26日近藤	—	—	—	—	—	—	—	—	—

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(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)
■お申し込みできます ■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)	—	—	森 (小児科)	乳児健診・予防接種 (14時～15時30分) 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 (15:29日) 小児一般 (16:20日) 後藤
水	植村 (総合内科)	13:30～ もの忘れ外来	—	森 松浦	—	—
木	宮城 (循環器内科)	—	国井 (総合内科)	森	—	小栗 (小児一般) 三浦
金	成定 岡島	—	国井 内科医師	谷口 (新生児・発達)	—	森
土	廣部 内院医師	—	—	近藤 小児科医師	—	—

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
■歯科医師 助川よ、金澤、木質、森
■お申し込みできます ■介護保険の利用負担と昼食代390円のみ

歯科	月 火 水 木 金 土						
	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	
月	○	○	○	○	○	○	
火	○	○	○	○	○	○	
水	○	○	○	○	○	○	
木	○	○	○	○	○	○	
金	○	○	○	○	○	○	
土	○	○	○	○	○	○	

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…火・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)デイケアあじま……………
■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)
■お申し込みできます。送迎あり・食事あり(食代無料!)
■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	細羽 (内科全般)	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 (24日休診) (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 (小児アレルギー) 藤原 (11・29日) (小児アレルギー)	内科医師
土	谷澤 (呼吸器)	休診	山本 (12・26日) (小児全般)	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 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、
木質、森、鈴木

	一般・小児		
	午前	午後	夜間
月	○	○	—
火	○	○	—
水	○	○	—
木	○	○	—
金	○	○	—
土	○	○	—

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。

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

■診療時間…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
(予約) (15:30)

	午前	午後	夜間	初診
	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	—	—

- 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

おまかせ
しました!!



乳がんからいのちを守る 北病院“乳がんエコー検診”

予約
受付中!

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ます。
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7月10日(土)** 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

みんなのフードステーション

4月11日にあじま、4月18日に上飯田で今月もフードステーションを開催しました。今回も多くの方に並んでいただき、150袋全て地域の方へお渡しすることができました。また、フードステーションでは、くらしの相談も行っており、今回フードステーションへ来た一人の方が相談へつながりました。



6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 6月20日(日曜日) 午前11時～ <small>なくなり次第終了</small>	6月13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	北病院北側 駐車場

※ドライブスルーはありません。お車でのお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



にじっこひろばは感染対策のため、公園で開催しています。公園での開催のため、子どもたちはおひさまのもと思いきり駆け回ることができ、楽しそうです。また、外での開催ですが、最後にはよみかかせもやっています。新型コロナウイルスのため、おうちの中で過ごすことも増えてきていると思います。ぜひ一緒に外で遊びませんか？



6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
未定
- チャイルドキャッスル
未定

久しぶりの再開です。
参加がまわっています。

- にじっこわかば
6月2日・16日
10時30分～11時30分
なかた公園

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

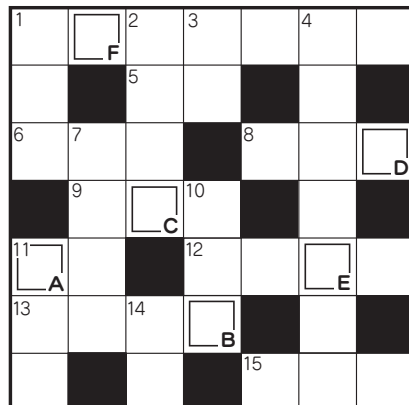
よこのカギ

- 中国武術の一派。日々の体操としても人気
- 海⇄
- グリーン、バンカー、ホールインワン
- サロンはみんなの○○○の場
- 徳島の特産品、すっぱいよ
- アレルギーに注意
- あんこを固めた甘い菓子
- ウォーキング、ジョギング、スイミングなど
- 眠たくなると出ちゃうね

1411107 4 3 2 1

- 韓国語
- 物、自○車
- 犬や電話がしくれる？
- 一家まるごと元気いっばい
- 食○○、入○○、海水○○
- 決め手となるカード
- 鳥があたためるものと言えは？

たてのカギ



答え	A	B	C	D	E	F
----	---	---	---	---	---	---

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～F]にはいる文字を順にならべて、できた言葉を書いてください。



前回の答え はいきんぐ (ハイキング) (パズル応募数 61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。

北医療生協
ホームページ

〒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事があります。締め切りは、6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。

