

災害時によくある変化や不調

頭痛や
めまいがする胸がドキドキ
したり、汗が
出たりする無気力、
無関心イライラ
して怒りつ
ぽくなる食欲不振、
胃痛、吐き気
など恐怖や
不安、
パニック集中力の
低下、落ち着きが
ない、物忘れ不眠や
悪夢をみる

災害時の メンタルヘルスについて

災害や事故など大きなショック(ストレス)を受けた時には、誰しも精神的に不安定になることがあります。これは人によって現れ方や程度が違いますが、「異常な事態に起こる正常な反応」で、多くの方は時間がたてば回復します。

こころの健康を守るために…



特に大災害の時は「孤立」しないことが大切です。

お互いが「支え合う」気持ちで、コミュニケーションをとりましょう。

困っていることを話し、遠慮せず助けてもらいましょう。

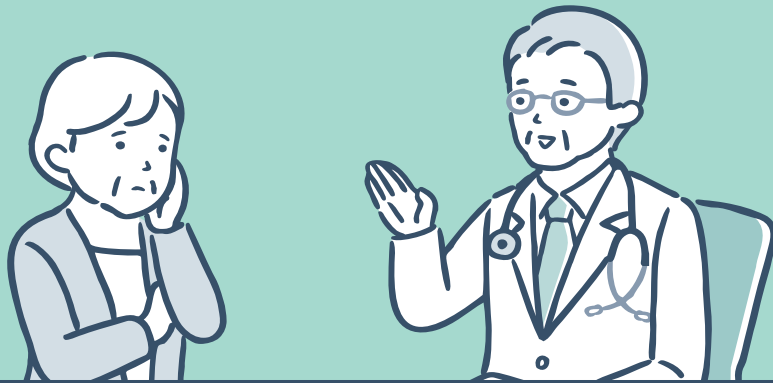
無理をしないで、できることをしましょう。

特に子どもや高齢者、障がいを持った方や外国の方などは、ストレスを強く感じやすいので、声をかけあって、少しでも不安を和らげるような配慮が必要です。

支援する人もストレスに引き込まれてしまうことがあります。休息を充分取って、無理をせず、支援者同士協力しあいましょう。

こんな症状に気づいたら、専門家に相談を

- 目の前のことに集中できない
- 周囲の手助けを受け入れられない
- イライラして攻撃的になる
- 優先順位について判断できない
- 自分を責める
- ゆううつ憂鬱になる(悲しくて仕方がない)
- 自分も被災したような気持ちになる



災害時には、みんな大きなストレスを抱え、不安な時間を過ごしています。一般的なストレスのサインを知り、無理をしないように心がけましょう。

厚生労働省ホームページ、愛知県ホームページ 参照

精神科と心療内科 どう違うの

「こころ」の連載②

北メンタルクリニック 事務長 幅 しのぶ

精神科は不眠やうつ症状、パニックや不安障害、統合失調症や双極性障害(躁うつ病)など精神の病気を診ています。眠れない、落ち込んで仕事に手につかない、幻覚や妄想、死にたい気持ち、興奮状態などの症状は精神科で診る病気になります。

心療内科は内科の一部で、ストレスが関連する「からだの病気(身体疾患)」である「心身症」を主な診療対象としています。「心身症」は特別な病気ではなく、生活習慣病(糖尿病や高血圧など)や胃潰瘍などの胃腸の病気、ぜんそくなども含まれます。こころのケアをしながら、からだの病気を治療します。

どちらの科も、こころに不調がある方の診療を行っています。心療内科と標榜していてもほぼ精神科というクリニックもありますし、内科の先生が診ているというクリニックもあります。

どちらにしようかと迷ったら、まずは受診しやすい所へ連絡して、自分の症状を診てもらえるか相談してみましょう。また、かかりつけの先生がいる方は、その先生に相談して紹介状(診療情報提供書)を書いていただくと、受診がスムーズにできます。

北メンタルクリニックにもご相談いただけます。

北メンタルクリニック
☎ (052) 912-2113

訪看情報メール便

ホームページ(ブログ)更新中!

北医療生協訪問看護ステーション 看護師 北島 友里

2021年1月から訪問看護のホームページ(ブログ)を作成しています。

訪問看護は、病院やデイサービス等と比べると、誰がどのようなことをしているのかイメージがつきにくいと思います。スタッフの紹介をしたり、訪問看護の日常をお伝えしたりと訪問看護が身近に感じられるようなホームページ作りを目標にしています。ゆっくりとした更新になってはいますが、長く続けられるようにしていきたいです。もし良ければ、時々ぞいてくださいね。

北医療生協訪問看護ステーションで検索してください▶



ホームページのQRコード▶

北医療生協訪問看護ステーション ☎ (052)911-2421

今年も郵送で申請できます!!

今からでも間に合います!!

くらしの委員会

減免制度を利用しましょう! 名古屋市国民健康保険料

今年も6月中旬までに国民健康保険の加入者には新年度の保険料の通知が送られています。保険料の軽減には国が決めた減額制度と市町村が定めた減免制度があります。名古屋市の減免制度はご自身で申請をしないと減額してもらえません。



①まずは保険料額決定通知書にある「年間保険料額」の「減額額⑥」の「割合」をチェック!

「7」「5」「2」の場合

1人につき年間
2,000円
の免除

(詳細は納入通知書で説明)

「空欄」の場合

※(減額額⑥=0)で、「所得割額④」に金額のある方

- 夫が高収入であっても、妻(65歳以上)の収入が少なければ、「均等割」の3割が減免される場合があります。
- 障がい者、寡婦(寡夫)、一定所得以下の世帯は、均等割が減免される場合があります。
- 所得が274万円以下で、前年所得の8割以下に減った世帯は、所得割が減免されます。

例えば

《見本:Aさん宅に届いた通知書》

● 年間保険料額		所得割額④	均等割額⑤	減額額⑥	割合	減免額⑦	保険料額⑧ (④+⑤-⑥-⑦)	差引増減額⑨(①-②)
前回 (変更前)	円	*****	*****	*****	5	*****	*****	*****
今回 (変更後)	円	0	68,563	34,282	5	0	34,280	34,280

● 月割額 (〇×△区分)		納付月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
前回 (変更前)	円	*****	*****	*****	*****	*****	*****	*****	*****	*****

例



②減免対象者の方には「国民健康保険料減免申請書」が同封されています。

特別軽減の減免を申請する場合は、下記の太枠内をご記入の上、区役所(区民福祉課保険係)へ提出(郵送可)してください。記入方法については、**<記入例>**を参照してください。

〇太線の枠内のみご記入ください。

国民健康保険料減免申請書(特別軽減減適用)

被保険者証 記号番号	21123XXX	管理番号	令和2年度
保険証や、納入通知書 の裏の住所欄に記載 されている数字	区長	令和2年7月XX日	
お住まいの区	名古屋市	市住所	中三の丸三丁目1番1号
氏名	国保 八郎	電話	(052) 123-XXXX

次のとおり申請します。

減免を受けようとする保険料の年度

減免を受けようとする保険料の月の

必要事項(太枠のみ)を記載しましょう。そして、①封筒に入れる⇒②封筒に区役所の宛名と住所を記入する。⇒③切手を貼り郵送する。

手続きは
とっても
簡単!



ひょっとしたら減免になるかも?

減免の案内が無い方でも保険料の均等割額の減額対象となる場合があります。(上記「空欄」の説明に該当する方。寡婦(寡夫)年金、障害年金受給者で市民税申告をされていない方など所得の申告が無いと市では所得把握できていない場合など)。該当の区役所にお問合せください。

ここが変だよ、減免制度

2020年度は名古屋市における対象者のうち申請をした方は半分以上でした。2000円減免については名古屋市が減免に対する方をすでに把握しているのですから、条例で定めた制度が市民全体に及ぶように手続き無しで減免をするよう、引き続き求めていきましょう!

今日からできるリハビリ体操

連載94

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。

肘と膝を併せる運動 座りながらで腹筋運動。

●運動内容



モデル: 浅見 優衣

- *足の裏がしっかりと着く椅子に座ります。
- ①座りながら足踏みをします。両手も軽く曲げてしっかりと振ります。
- その時、左膝と右肘が着くようにしてみましょう。



- ②反対側も同じように、右膝と左肘が着くようにしてみましょう。
- *勢い良くせず、ゆっくり軽く合わせるようなイメージで行って下さい。

*お腹に力が入るのを感じながら行うとより効果的です。



もしも…から始まった介護

あじま診療所
ディケアあじまルーム
介護士 森川 美樹

20年近く前のことです。

友人の勧めで「資格だけでも取っておいたら役にたつかな？」と、気軽な気持ちで初任者研修を受けました。講習が終了した時は、こんな大変そうな仕事は私なんかにとてもしないと思いました。

その後、ある事業所の管理者の方に「ヘルパーの仕事をやってみませんか？」とお話をいただきましたが、自信がありませんでした。するとその方に「もし電車で身体が不自由な方が乗って来られ、あなたが座っていたとしたらどうする？」と聞かれました。「席を譲ります」と答えると「その優しい気持ちがあれば大丈夫よ」と言われました。その時は、こんなに長く介護の仕事をするとは思っていませんでした。介護の仕事は大変な事もありますし、気楽な仕事ではありません。でも、利用者さんやご家族にありがとうと笑顔で言っていたいた時には、この仕事を続けて良かったと実感します。



北病院 耳より情報



ご存じですか？ 誤飲と誤嚥の違い



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「誤飲（ごいん）」と「誤嚥（ごえん）」の違いをご存じですか？「誤飲」は飲食物ではない異物を飲み込んでしまうことで、「誤嚥」は食物などが誤って食道ではなく気管に入ってしまうことです。

肺炎を引き起こす「誤嚥」は、痩せることで飲み込む為の筋肉量や筋力が減り飲み込む力が低下した場合や、病気などが原因で飲み込む為の神経が害された場合、また加齢などが原因で起こりやすくなります。口の中には色々な細菌が存在していますが、その多くが誤嚥性肺炎の原因菌になります。食後だけでなく食前にも歯磨きを行うことや、就寝前に歯磨きやデンタルリンスで口の中をきれいにすること、定期的に歯科受診することで予防できます。是非心掛けてください。



小児

コーナー

北病院
総合サービス課
赤岩 絢恵

予防接種について

日本脳炎とおたふく風邪を予防する2種類のワクチンが今春から全国的に品薄となっています。新型コロナウイルスの流行などは関係なく、ワクチンをつくる2つのメーカーの製造過程で不備があったためです。

北病院では、おたふく風邪ワクチンの予約は停止中です。

日本脳炎ワクチンは、供給が徐々に再開したため極少数の入荷があり、順番待ちの申込が可能です。しかし、厚生労働省から出された通達に優先接種対象者が設定されたため、一期追加、二期についてはのんびり構えて下さい。供給が安定しましたらご案内いたします。



歯の相談室



北生協歯科
医師
久野 よし乃

Q 部分入れ歯の金具が黒く変色してきました。作り直したほうがよいでしょうか？

A 保険治療では、「金銀パラジウム合金」がよく使われます。この金属が口の中で酸化されると表面に酸化膜がついて黒くなります。口の中の酸性度は個人差があるため、新しい入れ歯でもすぐ黒くなってしまふ場合もあります。甘いものを食べたり飲んだりすることで口の中が酸性状態になりますので、食習慣も見直してみてください。

また、義歯の洗浄剤の選択が間違っていると変色が起こることがあります。金具がついている入れ歯には、必ず「部分入れ歯用」の洗浄剤を使用するようにしてください。

黒く変色した金属が身体に悪影響を及ぼすことはありません。入れ歯自体の調子が良いならば作り直す必要はありません。変色が気になるようなら歯科医院で磨いてもらいましょう。

ナース♥hotline ホットライン



国試対策講座を行いました

看護師求人・看護学生担当 森 千奈実
7月17日に県連主催の看護師国家試験対策講座を行いました。

毎年愛知県の医療法人で行いますが今回はリモートという点を生かし三重、石川、福井の法人も参加し計58名で行いました。

テキストを見ながら行い、長時間でし

たが皆さん一生懸命取り組まれていました。先生の話もとてもわかりやすく毎年好評とのこと。次回は12月に開催予定です。国試の勉強は大変ですが少しでも力になれば嬉しいです。

看護師募集中 問い合わせは
☎(052)915-2301 担当 森

おしゃべり広場

困気とは違い、「どこの新聞？」と思ったほどです。キリッとした横顔、坂本龍一さんでびっくり！核兵器で大変な思いをした日本なのに、何故断ち切れないのか！



8月号の医療
とくらしの表紙
が、いつもの雰
のこさん

名古屋市長 東区
ペンネーム

必ず核はなくせる。

の署名・批准を求めますー

くらしの委員会

私たち「くらしの委員会」は、「もっと『核兵器禁止条約』を知らせたい」との思いで様々な形でアクションをおこしてきました。核兵器禁止条約が発効された今、あらためて、日本政府に条約の批准を求めるとともに、あの日、いつもどおりの1日が始まろうとしていたヒロシマ・ナガサキを想像する力を持つ人の輪を広げていきたいと思います。

The Treaty on the Prohibition of Nuclear Weapons bans 核兵器禁止条約がXにしたこと



核兵器禁止条約に署名・批准を求めます

「あらためて、核兵器禁止条約とは」

あらゆる核兵器の開発、実験、製造、備蓄、移譲、使用を許さず、核で威嚇することも禁じた初めての国際条約です。2021年1月に批准国が50カ国・地域に達し、法的な効力を発しています。

「すごいよ、核兵器禁止条約!」

条約批准国が増えれば、その国の領土、領海に核兵器を持ち込めなくなります。要するに核兵器を搭載した軍艦や軍用機が移動できなくなるのです。

「核不拡散条約 (NPT) との違いは」

NPTは米口英仏中の核保有を認めています。第6条で、「核軍備撤廃に関する効果的な措置について誠実に交渉をおこなう」ことを締約国に求めています。核兵器禁止条約が発効された今、益々、核保有国に対して第6条を守ることを求めていくことが必要となっています。

条約への参加を求める意見書採択状況



日本原子協 HP 参照

「それでも署名・批准を拒む日本政府」

2021年7月20日時点、593自治体議会で条約への調印(署名)・批准・参加を求める意見書を採択しています。これは1788自治体の33%となっています。また、世論調査では71%が日本が「参加するべき」と回答していますが、菅首相は、「署名するつもりはない」と表明しています。

みなさん
毎回来しみに♪
ABCクラブ(健康麻雀)は令和2年1月21日に発足しました。通信は競技するたびに発行(累計25回)しています。
参加メンバーは毎週でも競技したい人達ばかりですが、2回/月の実施が準備する側としては良い回数です。



※写真の時だけ、マスクをはずしています。

イキイキ 班紹介

宮前東支部
ABCクラブ
理事 堀尾庄二

本年3月9日に折りたたみ式専用雀台を導入して脳内活性に役立っています。当初、実際に競技出来る人は4人でしたが徐々に増えて今では12人の在籍となりましたので現在は募集停止中です。

すしおレシピ

No.234

(1人分)
180kcal
塩分
0.11g



材料(2人分)

- 生鮭……………2切れ(140g)
- にんにく……………1かけ
- しめじ……………1/3パック
- 赤ピーマン……………1/3個
- 白ワイン(または、日本酒)……………大さじ2
- レモン……………1/4個
- 牛乳 大さじ1/2
- マヨネーズ……………大さじ1
- パセリまたは青しそ……………適量

さけの蒸し焼き

作り方

- 1 生鮭に、にんにくを輪切りにして鮭に貼り付ける。しめじはほぐし、ピーマンは食べやすい大きさに切る。
- 2 フライパンを温めワインと鮭を入れて蓋をして、弱火で4分ほど焼く。
- 3 裏返して同じように焼く。裏返したときしめじとピーマンを入れて蒸し焼きにする。
- 4 マヨネーズ、牛乳、パセリなどでソースをつくり、器に盛り付けた鮭にかける。しめじ、ピーマン、レモンを添える。

油を使わず、お酒で蒸し焼きにします。お酒は清酒を。

原爆投下から 76年

決 断 す れ ば 一 核 兵 器 禁 止 条 約



地域の団体と一緒に広島慰霊の日(8/6)、大曾根駅で核兵器廃絶を求めるスタンディング(22名)を行い、長崎の日(8/9)には、原水爆禁止世界大会オンライン集会の視聴会(30名)をおこないました。今回は、長年、反核平和運動に取り組む長尾忠昭さんに想いをうかがいました。

「被爆者の生きているうちに
核兵器廃絶を実現したい」

長尾 忠昭さん



私は、大学1年生のとき、記録映画「人間をかえせ」をみて、核兵器の非人道性に憤り、こんな兵器はなくなればならないと、反核平和運動に取り組んできました。今年1月核兵器禁止条約が発効したときは、志半ばで亡くなった多くの被爆者の姿を思い浮かべました。核兵器のない世界を被爆者に見てもらいたい、被爆者にとことん寄り添って活動を続けたいと思います。



ポスターで知らせる核兵器禁止条約

「親しみやすさを大切に」

「日本政府は核兵器禁止条約を批准せよ！」署名を進めるオリジナルポスターを病院・診療所に貼りだしました。文字だけでなく、組合員さんに描いていただいた原爆はダメと訴えるイラストや、先月号に掲載の坂本龍一さんのメッセージを組み合わせたポスターになっています。



日本政府に核兵器禁止条約の
批准を求めるオンライン署名

お題の写真も
募集しています。

今月のお題
「秋桜」



今は、この地方はクマゼミが主流でアブラゼミが本当に少なくなっています。そんな中、庭でクマゼミとアブラゼミのツーショットが撮れました。朝は、目が醒めるほどの蝉時雨。まさに夏本番の風物詩です。

蝉時雨
クマアブコロボ
朝の庭
内藤 壽惟



自由作品



フオト
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。

北病院ブロック 主催：北病院ブロック役員会

☆☆  フォト五七五 オフライン企画 第5弾 ☆☆☆

日 時：9月24日(金) 午前10時30分～12時

集 合：10時 ゆとりーとライン 大曽根駅改札口
または 9時50分 地下鉄 大曽根駅東改札口
10時30分 ゆとりーとライン 小幡緑地駅

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。

※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。
※当日9時に雨天の場合、中止。交通費は各自ご負担ください。

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：もりやまブロック

スマートフォン講座 第1弾

日 時：10月15日(金) 午後1時30分～

場 所：あいあいルーム(生協もりやま診療所1階)

持ち物：スマートフォン

内 容：電話、メール、LINE の使い方など初歩的な操作

定 員：10名

申込締切日：9月30日(木)

※事前申し込み制、定員を超えた場合は抽選となります。

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 (山下)

主催：北病院ブロック スマホの基本

チョー初級編 スマートフォン講座 第2弾

スマホを持った スマホを持たされたけれど、電話くらいしかつかえない。
文字入力を知れば 電話帳の登録やメールもできるようになります♪

日 時：①10月6日(水) 午前10時～11時30分
②10月27日(水) 午前10時～11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

内 容：文字入力の基本を知ろう(①②は同一内容)

参加費：無料 持ち物：スマートフォン 定 員：5名/1回

申込締切日：①②とも10月1日です。

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 (川口)

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(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
「くらし支える相談センター」
052-916-17702 平日13時～17時

そもそも、注文していない商品は、売買契約が成立していないので、代金を支払う義務がありません。このことを前提に、一般の法改正後は、

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」

052-916-17702 平日13時～17時

■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(池下駅から徒歩約5分、東部医療センターから約10分)

特定商取引法の改正により、2021年7月6日以降、「送りつけ商法」により送りつけられた商品は直ちに処分してもよいことになりました。

送りつけ商法とは、注文していない商品を勝手に送りつけて代金を請求する商法で、蟹などの魚介類、健康食品、マスクなどの被害例が報告されています。

そもそも、注文していない商品は、売買契約が成立していないので、代金を支払う義務がありません。このことを前提に、一般の法改正後は、

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」

052-916-17702 平日13時～17時

■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(池下駅から徒歩約5分、東部医療センターから約10分)

法律の現場から 179

送りつけ商法

弁護士 中島 万里

特定商取引法の改正により、2021年7月6日以降、「送りつけ商法」により送りつけられた商品は直ちに処分してもよいことになりました。

送りつけ商法とは、注文していない商品を勝手に送りつけて代金を請求する商法で、蟹などの魚介類、健康食品、マスクなどの被害例が報告されています。

そもそも、注文していない商品は、売買契約が成立していないので、代金を支払う義務がありません。このことを前提に、一般の法改正後は、

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」

052-916-17702 平日13時～17時

■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(池下駅から徒歩約5分、東部医療センターから約10分)

くらしの委員会 ささしまサポートセンターへの衛生用品のお願い

路上の生活医療相談の会場にも「職・住・食」を失ってしまった幅広い年齢の方が訪れています。そのような中、引き続き、出来ることの一つとして、衛生用品の募集をおこないたいと思います。

*すまいるハートビル2階 組織担当課までお寄せいただくと幸いです。

固形石鹸 使い捨てカミソリ タオル

<ご報告>
2020年7月から始め、
累計：タオル 1150枚・石鹸 702個・カミソリ 836本

【組合員さんからお手紙をいただきました】

ささしまサポートセンターへの支援。こういう活動を待っていました。こういうことに関わる生協は応援したくなります。さらに活動が広がるといいですね。

⇒嬉しいお言葉ありがとうございます。コロナ禍、厳しい状況におかれてしまっている方が増えています。その中で出来ることとして、これからも組合員さんとともに必要とする方に衛生用品を届けていきたいと思っています。今後ともよろしく願いいたします。

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)

西区ブロック企画 事前申し込み制

名古屋城周辺戦跡めぐり

名古屋城周辺の戦争遺跡をガイドの解説付きで巡ります。
当日は歩きやすい服装・靴でご参加ください。また、水分もご持参ください。

日 時：10月18日(月) 午前10時～12時

集合場所：地下鉄「市役所」駅2番出口

定 員：16名

参加費：無料

申込締切日：10月15日(金)

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)

外来診療担当医のご案内 2021年9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、治療薬がメーカーの都合により出荷保留となっているため、新規予約は、当面中止いたします。

- 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	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 13・27日 日野	神経 6日 前嶋 小児神経 13・27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 (28日 休診)	—	大腸検査 山近 装具外来 16時～17時 浅井	—
水	門脇 山近 腰山 (1日なし) 北田	胃カメラ 高木 (第1・3実施)	—	—	近藤	乳幼児健診・予防接種 〔13時30分～15時〕 近藤〔14時～16時〕 (8・15日 川口乳健なし)	—	—	—	—	—	—	—	往診 1・15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	近藤 (16日 可知)	—	2日 近藤 9日 山本 16日 川口 30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	—	近藤 (17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 往診 山際 甲状腺内分泌3日 七原	—
土	4日山近・山田・松田 11日成定・腰山・山内 18日山近・山田・松田 25日成定・腰山・中村	胃カメラ (4日 山本 18日 高木)	—	—	4日 森 11日 近藤 18日 川口 25日 近藤	—	—	4日伊藤 11日藤林 18日千田 25日代務	—	—	—	4日犬飼 11日岡本 18日犬飼 25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。
〈相談日は森医師診療日〉⇒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 (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 (7・21日) (小児一般アレルギー) 14・28日 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(8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(3・17日) 岡島(10・24日)	—	国井(3・17日) 内科医師 (10・24日)	谷口 (新生児・発達)	—	森
土	廣部(4・18日) (総合内科) 内科医師 (11・25日)	—	—	近藤(4日) 小児科医師(11日) 森(18・25日)	—	—

★お知らせ 小児科13日(月)午後は予防接種外来のみ。午後1時30分～2時30分

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	○	○	○ (1・15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…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)	内科医師	宗宮 (小児アレルギー)
火	細羽 (内科全般) 大竹 (喉嚨)(7・21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 (3・17日) (小児アレルギー) 縣 (10・24日) (小児アレルギー)	内科医師
土	谷澤 (呼吸器)	休診	山本 (11・25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

- 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、助川は、金澤、
木賀、森、鈴木

	一般・小児		
	午前	午後	夜間
月	○	○	—
火	—	○	—
水	○	○ (1・15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	—	—	—
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。
★9月より井上医師の月曜診療がな
くなり土曜日が毎週になります。

- 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

みんなのフードステーション

8月8日(日)に中日新聞社のWEB新聞の収録がワイワイルームで行われました。

「子ども食堂のいま」をテーマに、パーソナリティのつボイノリオさん、矢野きよ実さん、子ども食堂運営者や記者、ボランティアなど様々な方が参加し、それぞれが考え、話をしていました。動画が配信されていますので、ぜひご覧ください！



9月の予定

あじまみんなのフードステーション

日時 9月19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 9月12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

にじっこひろばあじま

再開します！

にじっこひろばあじまが9月より再開します。

公園での開催になりますが、おもちゃや絵本なども用意しております。

ぜひお越しください！

他のにじっこひろばも10月より再開を予定しています。



今後の予定

●にじっこわいわい

10月8日・22日(金) 10時～11時
上飯田東さくら公園

●にじっこあじま

9月17日・24日(金) 9時～10時
味鋤西公園

●にじっこわかば

10月6日・20日(水) 10時30分～11時30分
ながた公園

●チャイルドキャッスル

10月12日・26日(火) 10時～11時
名城公園

※各会場屋外での開催のため、雨天の場合は中止になります。

詳しくは、北医療生協ホームページをご覧ください。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

組合員健診とセットがおすすめ

ピロリ菌検査のご案内



名古屋市の委託事業として、今年の10月1日(金)から、名古屋市在住の20歳以上39歳以下の方は窓口負担無料でピロリ菌検査を受けることができるようになりました。

日本人の半数近くが感染していると言われているピロリ菌。研究が進むにつれて、胃潰瘍や十二指腸潰瘍を患う方のほとんどがピロリ菌に感染していることが分かってきました。ピロリ菌を放置しておくと胃がんのリスクも高まります。一方で、ピロリ菌を除菌すると胃潰瘍や十二指腸潰瘍の再発を抑えられることも分かってきています。無料の時期に検査を受け、早期発見・早期治療をしませんか？



北医療生協では北病院、あじま診療所、生協もりやま診療所で検査を実施します。また、組合員健診のオプションとして追加することもできます。組合員健診とあわせてピロリ菌検査がおすすめです。詳細は右記の病院・診療所にお問い合わせください。

対象

名古屋市内に居住地を有する20歳以上39歳以下の方(2022年3月31日時点の年齢)

※令和3年度：昭和57年4月1日～平成14年3月31日の生年月日の方ただし、昭和57年4月1日～昭和58年3月31日の生年月日の方については、経過措置として令和5年3月31日まで検査を受けることができます。

対象から除外される方

- ・ピロリ菌の除去治療を受けたことがある方
- ・胃の手術を受けたことがある方
- ・過去に名古屋市の検査を受けたことがある方

検査料金

自己負担金の徴収は無く、窓口負担は無料です。

検査方法

採血(血清による抗体測定検査)

要精密検査となった場合

検査の結果、要精密検査(陽性)となった場合、内視鏡検査が必要となります。

お問い合わせ・ご予約は

北病院 052-915-2301 生協もりやま診療所 052-795-5885
あじま診療所 052-901-3011

よこのカギ

- 疲労
- 固体→液体→○○○
- 一番がもらうメダルは？
- おばあちゃん
- 野菜や果物を粉碎し攪拌する道具
- 規、○○鮮、○○幹線
- 管理職
- 開○○、黒○○、○○の内弁当
- 京都土産の定番？
- 味噌やお酒の仕込みに使う容器
- 向かい合うこと、2つで一組のもの
- 長良川の夏の風物詩といえば
- その家に伝わる教え

たてのカギ

- 十五夜にするのは？
- 東京五輪はコレ無しでした
- 物事の大きさ
- 主張、考え
- 間隔開けてね、○○○○○デイス
- タンス
- 文、○○品、農○○物
- 非常に苦労すること
- 谷、○○葉、○○求不満
- シンデレラ、オズ、ハリーポッター
- 母音↑
- エビで釣る？

【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



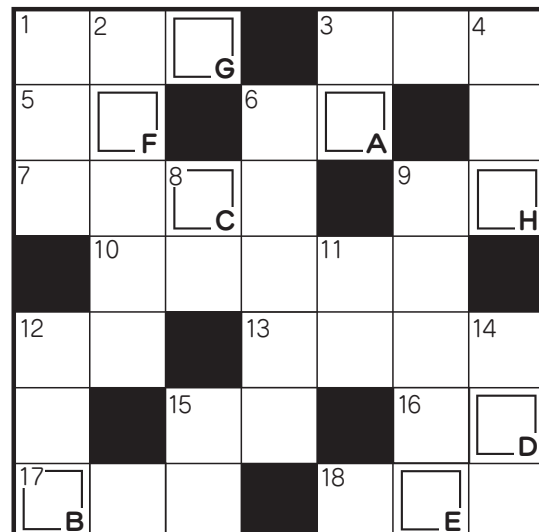
〒462-0802 名古屋市北区上飯田北町1-20-2 北医療生協「パズル」係
なお、「ひとこと」機関紙への感想や近況などお書き添えください。お寄せいただいた声は、おしゃべり広場で掲載させていただくことがあります。締め切りは、9月25日です。正解者には抽選により記念品を進呈いたします。

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～H」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。



答え

A	B	C	D	E	F	G	H
---	---	---	---	---	---	---	---

前回の答え つくつくぼうし
(パズル応募数 71名)