

医療とくらし

1人は万人のために万人は1人のために

●新型コロナウイルス感染症について.....2P
 ●北病院耳より情報.....3P
 ●みんなで繋げた、55年.....4・5P
 ●にじっこひろば再開します！.....8P

10月号
No.509

8月末現在組織状況／組合員数41,202人 出資金額1,449,798.5千円 平均出資額35,188円

祝 皆様に支えられて 北医療生協は 55周年を迎えました！

北医療生協55周年のあいさつ

理事長 近藤 知己



上飯田に55年前灯った小さな燈火は、今や名古屋市北部を中心に4万人もの組合員をかかえる大きな炎となりました。複数の医科の病院診療所、2つの歯科に多くの介護事業所、北区だけではなく、守山区・西区・東区名東区と、その組合員を支える医療介護の施設は大きく育ってきました。北医療生協を支える支部は名古屋市だけでなく、春日井市や尾張旭市まで広がっています。

今、新型コロナウイルスの流行の中、日常生活が制限されています。班会や健康づくりの集まり、子ども食堂や子育て教室、人が集まって、楽しくワイワイとする活動は困難になっています。一方、高齢者はどうしても閉じこもりになり、人との繋がりも薄くなり、日常生活に支障が出るケースもあります。

こうした中、出来ることからやろうと、もしもお元気でスカコールをしたり、密にならないように名城公園でウォーキング企画をしたり、様々な工夫をこらし、医療生協の活動に頑張っている組合員さんもあります。大変な日々は続きますが、新型コロナウイルスの流行の終わった後を見据えて、この医療生協の繋がりを大切にしていきたいと思います。



(北病院)



(待合室)



(生協わがはの里)



(その人らしい介護を)



(2019年 わいわい子ども食堂)

気分転換 できていますか？

「こころ」の
連載③

北メンタル・クリニック 事務長 幅 しのぶ

コロナ感染がなかなか落ち着きませんね。

マスクと手指消毒は慣れてきましたが・・・外出制限やイベントなどの中止で、お楽しみが減ってしまった方も多いのではないのでしょうか。

皆さん、上手に気分転換できていますか？趣味の時間を持てていますか？いろいろな制約は多いですが、何もせずにいるのは良くありません。

早起きできる方は、朝焼けウォーキングなんかどうでしょう。体内時計がリセットできて1日気持ちよく過ごせます。料理が好きな方は、いつもは買わない使わない食材にチャレンジしたり。プチ非日常を楽しんでみて下さい。

いろいろな事が不安で、結局なにもできなくて引きこもりがちになっている人はいませんか？不安のほとんどは「取り越し苦労」です。引きこもりついでに、年末の大掃除を前倒しで秋にしてはどうでしょう。寒くて嫌な窓拭きや外回りのお掃除も、快適にできますよ。

いつもと違うことや慣れない事をすると、脳が活性化して若返り効果抜群です。

それでも不安で何もやる気になれない方は、家から出られなくなる前に受診しましょう。

北メンタル・クリニック
☎ (052) 912-2113

訪看情報メール便

言語聴覚士がストレッチ指導!?

北医療生協東部訪問看護ステーション 伊地知 容子

当ステーションには看護師の他に言語聴覚士が在籍しています。嚥下困難や言語機能の障害を持つ方に対して、検査やリハビリテーションを繰り返しながら、機能の維持や回復を促す事を主に行っています。今回看護師が同行訪問させて頂きました(^^)

もも裏の筋肉を伸ばすと、そこにつながる骨盤が前傾します。すると、様々な骨と筋肉が連動して舌骨につながる筋肉がゆるみます。その結果舌の動きがよくなり飲み込みが改善される方もいるそうです。

嚥下力を上げる為にはお口の体操だけでなく体の筋力を上げたり、ストレッチでほぐしてあげることも重要だと学ぶことができました。

ストレッチを行っている写真です! ▶



北医療生協訪問看護ステーション ☎ (052) 911-2421

新型コロナウイルス感染症について

現在、新型コロナウイルス感染症が大流行しています。

もし、自分がコロナウイルス感染症と診断され、自宅で療養された場合に気をつけることをまとめましたのでご活用ください。

- 1 本人専用の個室を用意する。難しい場合、同室内の全員が不織布マスクを着用し、十分な換気を行う。
- 2 本人は、できるだけ居室から出ずに、必要最小限の行動にとどめる。同居の方が本人の居室に出入りする時は、不織布マスク等を着用し、流水と石鹸又は擦式アルコール性消毒薬による手洗いをを行う。
- 3 洗面所・トイレも本人専用のものが望ましいが、共用する場合は、清掃と換気を行う。入浴は本人が最後にする。
- 4 身の回りのものは、共用しない。特に、洗面所やトイレのタオルに注意する。
- 5 特定の方がケアを行い、1m以上の距離を保つ様にする。ケアを行う方は、基礎疾患がない健康な人が望ましい。
- 6 体液・汚物に触れたり、清掃・洗濯を行う場合、不織布マスク等、手袋、プラスチックエプロンやガウン(身体を覆うことができ、破棄できる物で代替可:例 カップ等)を使用する。
- 7 ケアを行った後は、清掃・洗濯の後は石鹸と流水で手を洗い、マスクの外側の面、眼や口などに手で触れないよう注意する。
- 8 本人が触れるものの表面は家庭用除菌スプレーなどで、1日1回以上、拭く。洗濯物は通常の洗濯用洗剤で洗濯し、しっかりと乾燥させる。
- 9 鼻水などが付いたごみを捨てる場合、ごみに直接触れず、ごみ袋はしっかりとしばって封をし、手を洗うことを心がける。

※厚生労働省「自宅療養をされる皆様へ」参考

75歳以上医療費の窓口負担

2倍化中止 を求めます

くらしの委員会

～現役世代の負担軽減って言うけど?～

今年6月の国会で75歳以上の医療費窓口負担を2倍にする法案が可決され、来年10月以降、年収200万円以上の370万人(加入者の20%)が2割負担になります。(3年間の緩和措置あり)

75歳以上の医療費(窓口負担を除く)の内、4割は現役世代(社会保険等)からの支援金が占めています。今後、団塊の世代が75歳以上になるため医療費の急増が見込まれ、現役世代の負担が重くなります。しかし、75歳以上の医療費窓口負担を2割化をしても、現役世代による支援金の軽減効果は720億円、保険料の事業主負担を考慮すると、一人当たりの軽減効果は月30円です。一方で国の負担額減は980億円です。

また医療費の負担が増すことによる受診控えは、早期発見・早期診断・早期治療による安心・安全な医療に逆行することになります。国の試算では受診控えによる医療費減が1020億円にもなるとしています。

国民の負担増ではなく、公費等の負担増でこんな改悪を中止させようと署名が始まっています。ぜひご協力ください。

2倍化中止署名

<中央社保協HPより>





医療と連携



生協もりやま診療所
指定居宅介護支援事業所
管理者 岩田 京子

ケアマネジャーで入職し8年になりました。
診療所内にある事業所の為、医師、看護師が
身近に居る環境で仕事をしています。

「～という病気はどんな病気ですか？」

「～の病気は生活で気をつける事は何です
か？」

「最近～の症状があると家族から伺いまし
た。どうしたら良いです？」

気軽に相談やアドバイスが受けられる最高
の職場です。

実際に師長と一緒にケアプランを作成した
こともあります。

医療と連携し、「介護っていいな」と想って
頂ける支援ができるようにこれからも頑張り
ます。



北病院 耳より情報



新たな一歩



北病院外来
糖尿病認定看護師
前田 るみ

今回は、北病院病棟
に入院された A さんか
らです。「耳より情報」
への投稿をお願いしたら、快く書いて
いただきました。入院をきっかけに
新たな一歩を踏み出した A さんです。

「教育入院してみました！」

健康診断の結果がいろいろ悪く「糖
尿病の教育入院を」という診断が下っ
てしまいました。長年の好き放題な食生
活のツケです。2週間の入院と言われ
ました。入院すると、診療スケジュール
表と糖尿病テキストがもらえました。
検査や教育の計画がわかって安心でき
ました。

病気のこと、食事のことなど各専門
スタッフからの説明は、私でも無理なく
できそうな生活改善のお話で、がん
ばってみようかなという気持ちになり
ました。

リハビリ室での運動もあり気持ちの
いい汗をかけて、運動も続けてみようか
など思いました。

食事療法もあり、入院中の血糖値の
改善もできそうです。

小児

コーナー

離乳食

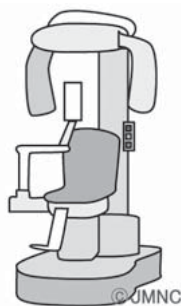
北病院
栄養科
柴田 佳代子



2019年3月に「授乳・離
乳の支援ガイド」が12年ぶ
りに改定されました。今回の改訂では、アレ
ルギーについて、「離乳食の開始を遅らせて
もアレルギーの予防効果に影響はない」とい
うことがわかり、アレルギーの原因になりや
すい食べ物について適切な時期から与え始め
ることなどが盛り込まれました。また、災害
に備えた家庭での備蓄や、避難所での支援に
ついても記載されています。離乳食作りに疲
れている方へのアドバイスも記載されていま
す。詳しい内容はホームページなどで確認し
て下さい。アレルギーなど不安事がある場
合は小児科医に相談いただく事をお勧めしま
す。



↑厚生労働省HP「授
乳・離乳の支援ガイ
ド(2019年改定版)」



歯科のCT撮影も保険
診療として認められて
います。例えば、親知らずを抜
く治療を行う時にCT撮影をす
ると、親知らずの根の形や顎の
神経との位置関係が3次元的に
とらえることができるため、よ
り安全な治療を行うことがで
きます。また、なかなか治らな
い歯の根の治療の際もCTを用い
ることにより、根の周りの病巣
の広がりや根の破折などの状態
が確認できるので、より確実な
診断ができるようになります。

歯の相談室



北生協歯科
医師
久野 よし乃

Q 歯科でもCT
は必要なの
でしょうか？

大... hotline



Nurseのお仕事 生協もりやま診療所 part①

生協もりやま診療所 松岡 美佳
慢性疾患患者に対し医師とカンファ
レンスを行い、検査等の年間計画を立てて
います。

全身検査を行い、振り返り把握をして
います。

その中で必要に応じて栄養相談・療養
面談(病気についての勉強)のすすめ

をしています。コロナ禍にて希望者が
あまりいません。相談されたい方はいつ
でも声掛けを待っています。コロナが収
束しましたら、こちらも積極的にすす
めしていきます。

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

名古屋守山区
河合 京子さん
毎月「介護
っていいな」「耳
より情報」「小
児科コーナー」
を楽しみに読ま
せて頂いています。とても参考に
なります。小児科は、孫に、介
護は、私と主人にとって...記事を読
んでは自分に言い聞かせていま
す。コロナも終息どころか新型
ウィルスが次から次と出てくる
ので、本当怖いです。いつになっ
たら落ち着いて生活できるのか

北医療生協創立55周年 みんなで繋げた、55年

40年以上、北医療生協の組合員として「健康づくり」や「平和」の運動をはじめ、様々な運動を進めてきた山本友子さんと伊藤さかゑさんにお話を伺いました。お二人は、現在も運営委員として北医療生協の運動を進める組合員さんです。

「北医療生協55周年をむかえて」

中味鉦支部 伊藤 さかゑさん

コロナ収束の見通しもない中で、心から祝い合える事ができない事は残念です。

思い起こせば、在宅患者さんのお花見会や老人医療無料化実現を求め市議会に向けた座り込み、高齢者大会・平和大会・母親大会等への代表者派遣のカンパを集めるためのランチづくりやバザーなど様々なことに参加をし、多くの方々とふれあい、出会うことができました。その時の中心となられた方々の多くが今はなく、北医療生協に沢山のプレゼントを残してくださいのおかげで、地域の方々から信頼される生協になりました。

味鉦地域にも北医療生協の「あじま診療所」が出来ました。頼れる家庭医として、どんな事もまずは診療所でと、家族一同お世話になり感謝でいっぱいです。

現在は一人暮らしとなり、日々思うことは、人生の終末は住み慣れた自宅で最期を迎えたい。

60周年は地域の人たちと共に楽しく祝い合えるといいですね。



「北医療生協への思いを語る」

もりやま支部 山本 友子さん

今、50代になった2人の子ども、幼児期はよく医者にかかりました。

病状の説明がない事が多く「お医者様」は素人の質問など無視、私に合う医者に出会いたいと医院を渡り歩きました。その中で、「一人は万人のために、万人は一人のために」のスローガンを掲げる北医療生協と出会い、感銘を受けました。

「お医者様」ではなく、患者の権利章典を持つ北医療生協の診療所を守山区に建設をしたい」と私の思いは多くの方たちの協力が得られ、10年にも及ぶ建設運動を経て「生協もりやま診療所」を開設することが出来ました。

私は浜田先生、徳田先生、矢崎先生とかけがえのない出会いがあり、人生が豊かになりました。保健大学や社保学校を地域に広め、健康づくり・まちづくりと運動を展開し、少しばかり人として成長できたと自負したいです。特に、「基本的人権」は誰にとっても大切な存在です。

もっともっと北医療生協の組合員が増えれば、健康的で平和な社会になると思います。

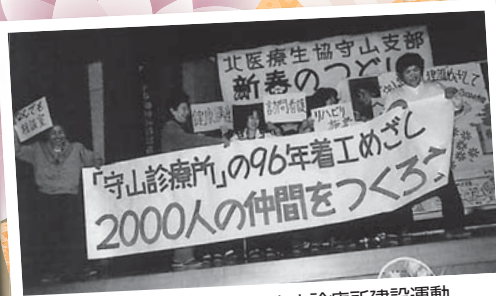
北医療生協55周年、心からおめでとう。



1970年代 在宅患者さんのお花見会



2014年 北病院新築移転



1990年代 生協もりやま診療所建設運動

楽しい班会
1989年に笠取班は始まりました。最初は個人宅で行っていましたが、2020年10月から新生笠取班となり、コミセンで2カ月に一回行っています。参加メンバーは64歳～91歳までの女性9名です。健康チェックが中心ですが、これからみんながおしゃべり

イキイキ 班紹介

西区西支部
笠取班
川上 敏江



でき、楽しい班会を目指します。

すしお レシピ

No.235

(1人分)
118kcal
塩分
0.3g



材料(2人分)

- 茹で大豆…………… 60g
- キャベツ…………… 4枚(200g)
- サラダ油…………… 小さじ2
- 粒入りマスタード…小さじ1
- カレー粉…………… 小さじ1
- 酒…………… 大さじ1
- 固形ブイヨン………… 1/4個

大豆とキャベツのカレーいため

作り方

- 1 キャベツは2cmほどの角切りにして茹でる。
- 2 フライパンに油を熱し、キャベツ、大豆の順に入れて炒める。マスタード、カレー粉、酒、ブイヨンを入れて手早くいためる。

大豆はとりたい食材。
手軽にできる料理です。



※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6弾

首の体操で 誤嚥予防

自粛生活でTVや スマホ視聴が増え、 首がこっていませんか?

食べること、飲み込むことに関係する筋肉は首に多く集中しています。ゆっくり動かすことで筋肉をほぐし、飲み込む力をつけましょう。



- ポイント**
- 食前に1~4を2回ずつ行ってみましょう。(疲れてしまう場合は食前にこたわらず、やってみてください)
 - 目を開け、息を吐きながらゆっくり動かしましょう。
 - 勢いや反動はつけないで、首全体や背筋を伸ばすような効果的です。
 - 首に痛みや病気のある方は注意しましょう。

ストレスをやわらげて免疫力アップ

心と体はつながっており、気持ちが落ち込むと免疫力も低下してしまいます。体の中からストレスをやわらげるような食習慣を心がけていけば、ストレスにも強くなります。免疫力を左右する自律神経のバランスを整えましょう。



ストレスをやわらげる効果のある食品 チーズ・牛肉・サバ・しゃけ・ツナ・大豆製品など

今回の食材: ツナ
ツナにはトリプトファンが豊富にふくまれています。トリプトファンは「幸せホルモン」とも呼ばれ、心の安定を保つ脳内物質のセロトニンを作る材料となります。

【ツナとアボカドのサラダ】

◆材料(2~3人分)

- ツナ缶……………1缶
- アボカド……………1個
- 玉ねぎ……………1/4個
- トマト(中)……………1/2個
- マヨネーズ……………大さじ4
- 塩……………ひとつまみ
- 砂糖……………小さじ1/2
- 粗びき黒こしょう……………適量

◆作り方

- ①アボカドは皮をむいて種を取り、さいの目切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。トマトもさいの目切りにする。
- ②ボウルに①を入れ、ツナ、マヨネーズ、塩、砂糖を加えてまぜる。
- ③仕上げに粗びき黒こしょうをふってまぜ合わせ、器に盛る。



今日からできるリハビリ体操

連載95

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

姿勢の悪い状態で長い時間過ごしていませんか。肩や腰がこるとか痛いとかになってしまうと思いますが、それだけではなく、姿勢が悪いと呼吸状態が悪くなってしまう。前より体力が無くなったかな、とか感じていたら、それは呼吸状態の悪化が原因かもしれません。しっかり呼吸をして、しっかり運動をしていきましょう。

●運動内容

胸張り呼吸の運動 肩甲骨の動きを良くして呼吸を改善。



★足の裏がしっかりと着く椅子に座ります。

①手の甲を合わせて前方に腕を伸ばします。

※この時ゆっくり口から息を吐きます。



②背筋を伸ばして両肘を背中の後ろまで引きましょう。

※この時ゆっくり鼻から息を吸います。
※身体を丸める・胸を張る、を意識して行うと良いでしょう。

モデル
花井 雄生

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!

自由作品

実る秋

見事ふさふさ
ぶどうなり

内藤 壽惟



お題作品「秋桜」

コスモスと 聞けば想ふよ

いとしの君
Qちゃん

星月夜

ゆうゆうとゆく
「きぼう」の灯

杉本 美苗

「コスモス」には宇宙の意味もあります。宇宙ステーションの日本実験棟「きぼう」は地球の周りを一周90分で回っているのに、ゆっくり移動する星のように見えます。10月6日の18時半に北西の低い空に見えますよ。



フォト
五七五

カシヤツと一句!

※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。



今月のお題
「赤そば」

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(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、投稿の際にその旨ご連絡ください。

写真のみの
投稿も大募集

句のみの
投稿も大募集

郵送先

〒462-0802 名古屋市北区上飯田北町1-20-2

FAX

052-918-0235 ※作品の返却はできないことをご了承ください。

★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

- 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。

自転車乗車用ヘルメットの購入を補助します(名古屋市)

自転車の転倒事故の際の頭部負傷を軽減させる自転車乗車用ヘルメットの着用促進を図るため、愛知県と協調し、児童生徒等及び高齢者に対しヘルメットの購入に要する費用の一部を補助します。

ヘルメット補助金について

補助額

ヘルメット1個につき、購入額の2分の1(上限2,000円、10円未満切捨て)

※対象者1人につき1個まで

※令和3年4月1日以降購入分が対象です

補助対象者

- ・名古屋市内在住の平成15年4月2日以降、平成27年4月1日以前に生まれた方(令和4年3月31日現在で満7歳以上満18歳以下となる方)
※原則、保護者等が補助申請者となります。
- ・名古屋市内在住の昭和32年4月1日以前に生まれた方(令和4年3月31日現在で満65歳以上となる方)

申請期間

令和3年6月1日(火曜日)から令和4年2月15日(火曜日)(必着)

※予算の上限に達した場合は、期間中であっても補助を終了することがあります。

補助対象となるヘルメット

以下のいずれかの安全基準を満たす新品の自転車乗車用ヘルメット

- ・SGマーク：一般財団法人製品安全協会が安全基準に適合することを認証
- ・JCFマーク：公益財団法人日本自転車競技連盟が安全基準に適合することを認証
- ・CEマーク：欧州連合の欧州委員会が安全基準に適合することを認証
- ・GSマーク：ドイツ製品安全法が定める安全基準に適合することを認証
- ・CPSマーク：米国消費者製品安全委員会が安全基準に適合することを認証

ヘルメット購入補助の流れ

1. 自転車安全利用テキスト(児童用、生徒等用及び高齢者用)を区役所地域力推進窓口などで受け取ります。※名古屋市のHPからもダウンロード可能です。
2. 自転車安全利用テキストを自身(小学生の方は保護者と一緒に)で学習し、チェックシートを記入します。
3. 補助対象となる新品のヘルメットを購入し、領収書をもらいます。
4. チェックシート付き交付申請書兼実績報告書及び請求書に必要事項を記入し、領収書を添付して市役所に郵送または区役所地域力推進室に持参します。(令和4年2月15日必着)
5. 交付決定通知書兼確定通知書が届きます。
6. 指定の銀行口座に補助金が振り込まれます。

チェックシート付交付申請書兼実績報告書、請求書及び領収書の提出先

以下へ郵送または最寄りの区役所地域力推進室窓口へ直接提出

〒460-8508 名古屋市中区三の丸三丁目1番1号

名古屋市スポーツ市民局地域安全推進課 ヘルメット購入補助金担当 行

※名古屋市：自転車乗車用ヘルメットの購入を補助します(暮らしの情報)(city.nagoya.jp)より

お問い合わせは：スポーツ市民局 市民生活部
地域安全推進課 地域安全推進係 ☎052-972-3040

東部準備ブロック企画

東山1万歩ウォーキング

日時：10月22日(金)午前9時30分

集合場所：東山動物園正面ゲート前

定員：なし

参加費：無料

持ち物：お飲み物とタオルをご持参ください。



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(大星)

わかばブロック企画

フィールドゲーム

日にち：11月6日(土) ※小雨決行

時間：午前10時～正午

場所：名城公園

受付：フラワーブラザ前

持ち物：飲み物・タオル

参加費：無料



フィールドゲーム

マップを手に名城公園を散策しよう！マップの各ポイントには“写真撮影”や“ここで一句”など散策しながら楽しくゲームを行えます。多くのポイントをまわって“秋の名城公園マスター”を目指しましょう！

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)

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。

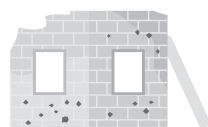
日時：10月18日(月) 午前10時～12時

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)

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
「くらしを支える相談センター」
052191617702 平日13時～17時



法律の
現場から
180

動物愛護法

弁護士 中島 万里

コロナ禍で犬や猫を家族に迎え入れる人が増えています。日本の法律は、動物を物と位置づけ、動物を物と位置づけられており、動物に広汎な権利を保障する諸外国に著しく遅れています。しかし、物だからといって、動物を自分の好き勝手に扱うことが許されるわけではありません。動物の愛護及び管理に関する法律(動物愛護法)という法律で、飼主は、動物に必要な餌水と住環境を与え、健康管理をする法的義務を負っています。ですから、炎天下で水もやらずアスファルト上に犬を縛り付けていた生活に関わるお悩み、気軽に相談ください

外来診療担当医のご案内 2021年10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、ご了承願います。 ●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、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時からお受けいたします。
●通所リハビリ・訪問リハビリ…月～土曜（祝日を除く）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曜のみ)	—	浅井	—	中山裕	竹内	糖尿科 11・25日 日野	神経 4日 前嶋 小児神経 11・25日 森	
火	植村 腰山 小倉 (26日なし) 北田	青カメラ 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 (19日 休診)	—	大橋橋直 山近 装具外来 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〕 (13・20日 川口乳健なし)	—	—	—	—	—	—	—	往診 6・20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 多和田	近藤 (14日 可知)	—	7日 近藤 14日 山本 21日 川口 28日 近藤	加藤芳	—	鈴木	—	吉岡	高山	—	—
金	小倉 門脇 山際 (22日なし) 山近	青カメラ 腰山	植村 (15日 代務)	—	近藤 (15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 (22日 なし) 甲状腺内分泌 日 七原	—
土	2日 山近・山田・松田 9日 成定・腰山・山内 16日 山近・山田・松田 23日 成定・腰山・代務 30日 腰山・山田・松田	青カメラ 山本 (16日 山本)	—	—	2日 森 9日 近藤 16日 川口 23日 代務 30日 近藤	—	2日 伊藤 9日 藤林 16日 千田 23日 代務 30日 千田	—	—	—	—	2日 岡本 9日 大岡 16日 岡本 23日 岡本 30日 大岡	—	—	—

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)
■午前診療時間…午前9時～11時30分
■夜間診療時間…午後5時30分～8時(水曜・土曜の夜は休診です)

●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・金・土 (午前9時45分～午後4時)
■お申し込み可 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 内藤 (総合内科)	森 (小児でんか アレルギー)	乳児健診・予防接種 14:00～15:30 小児午後診療 木 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 (小児一般) 後藤 (小児一般)
水	植村 (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) 松浦 (14日)
金	成定(15・29日) 岡島(8・22日)	—	国井(15・29日) 内科医師 (8・22日)	谷口 (新生児・発達)	—	森
土	廣部(総合内科) (2・16日) 内科医師(9・23日) 長野(30日)	—	—	近藤(2日) 小児科医師(9日) 森(16・23・30日)	—	—

★お知らせ 小児科18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。

	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
午後 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、第
2・4土曜日の午前、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)
■お申し込み可 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 (11日休診) (消化器)	岸本 (神経内科)	内科医師 (11日休診)	宗宮 (小児アレルギー)
火	細羽 (内科全般) 大竹 (喉症)(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	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 (1・5・20日) (小児アレルギー) 藤林 (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) (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、金澤、
木賀、森、鈴木

	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 (要予約) (14～ 15・30)
月	林	—	—	—
火	林 原 (25日休診)	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。

- 生協わが家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
- こころと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

食料品・カンパを募集中!

毎月上飯田とあじま「みんなのフードステーション」では150世帯に1セットずつ、同伴の子どもにお菓子など配っています。地域の多くの方に期待され、待ち望まれています。最近、配布食材が不足がちです。みなさまのご協力をお願い申し上げます。

カンパはいつでも、職員又は事務局へお願いします。

募集食品例：米・レトルト食品・個包装のお菓子類。缶詰など保存がきくものなど。賞味期限が「2ヵ月以上の余裕のある物」



10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 10月17日(日曜日) 午前11時～ なくなり次第終了	10月10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

※ドライブスルーはありません。お車で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

お待たせしました!

にじっこひろば再開します!

春頃よりお休みしていたにじっこひろばですが、4か所全て再開いたします! 安心して楽しんでいただけるよう、各会場公園での開催となります。

遊具で遊ぶほかに、よみかせや手遊び、体操なども行います。また、座って遊んでいただけるように、ブルーシートなども用意しております。ぜひ外に出てみんなで一緒に遊びましょう! 皆様に久しぶりにお会いできることを楽しみにお待ちしております!



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	●にじっこわかば 10月6日・20日(水) 10時30分～11時30分 ながた公園
●にじっこあじま 10月1日・8日(金) 10時～11時 味鏡西公園 10月15日・22日(金) 10時～11時 味鏡公園	●チャイルドキャッスル 10月19日・26日(火) 10時～11時 名城公園子どもの広場

※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

こども料理教室のお知らせ

「子どもだけで作る」～野菜たっぷりメニュー～
フルーツとアイスクリームのデザート
メニュー：おにぎり・みそたま味噌汁・野菜の和え物・デザート

日時：10月30日(土) 午前10時～12時30分

会場：愛知調理専門学校(北区上飯田西町3-46)

参加費：無料 持ち物：エプロン 定員：40人

参加対象：小学3年生から6年生まで 事前申し込みが必要です。

申し込み期限：10月11日～15日まで(先着順・定員次第締め切り)

申し込み先 TEL：052-981-2773

共催：わいわい子ども食堂・あいち野菜でつながるプロジェクト

すこしおチャレンジ

～めざせ! マイナス2g～

今回のテーマは「めざせ! マイナス2g!」
一日塩分摂取量マイナス2gを目指して、
減塩に取り組みましょう!

やることは2つだけ!

- ①尿チェックで自分の塩分摂取量を確認
- ②1ヵ月間減塩に取り組む

- ・グループエントリーです。1グループ2名以上からエントリーできます。
- ・チャレンジ期間：10月～12月の間の1ヵ月間
- ・チャレンジ用紙提出締切：12月末
- ・エントリー時に参加賞としてだしポットをプレゼント!
だしポットを使って簡単にだしを取ることが出来ますよ!

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

よこのカギ

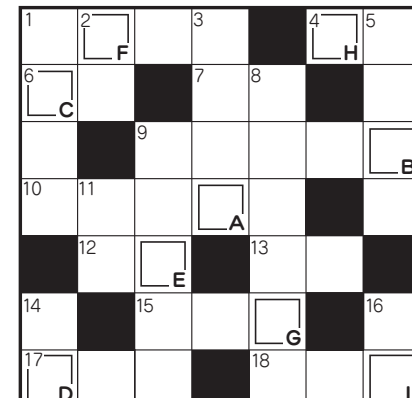
- 1 高い身分、地位を得ること
- 4 頭に生えています
- 6 ○○じ、○○鯖、○○縄
- 7 ○○に耳あり、障子に目あり
- 9 群馬の名産品、しらたきもコレ
- 10 2月29日があります
- 12 コレの上にも3年
- 13 星が見えるのは
- 15 歳徳神のいる方角
- 17 余り
- 18 耐え忍ぶこと

- 16 14 11 9 8 5 3 2 1
- たてのカギ
- 1 学問や芸を教える人
- 2 寝ているときに見る?
- 3 2番目
- 5 寄り道
- 8 焼きそばや牛丼のアクセント
- 9 高校球児の熱戦が...
- 11 コレは友を呼ぶ
- 14 ○○金、○○名、○○突猛進
- 16 仇で返してはダメ

【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応募いただけます。

〒462-0802 名古屋市区上飯田北町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、10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。

北医療生協
ホームページ



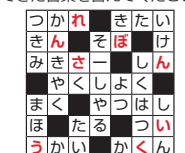
答え

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

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～I」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。



前回の答え ぼうさいくんれん
(パズル応募数 65名)