

難聴の方への接し方

あれ？
聞こえていないのかな？
なんでわからないんだろう？



伝えたい気持ちと、 理解したい気持ちの キャッチボールできていますか？

北病院耳鼻科看護師 落合 佐和子

例えば、お年寄りに大きな声で話している光景を見たことがありませんか？ その時のお年寄りの反応はどうでしたか？ 顔をしかめたり、何度も聞き返しているときには、誤った対応をしているかもしれません。その聞こえ方は「大きな声で話しかけられれば聞こえる」「声は聞こえているけど、何を言っているのかわからない」など人によって様々です。そのため、接し方も様々な対応が必要となります。



聞こえにくいって どんな状態？

難聴の訴えとして、「聞こえにくい」「聞こえない」「話の内容が聞き取れない」という表現がありますが、その「聞こえにくさ」の内容は、音の伝わる経路のどの場所に難聴の原因があるかによって、下の図のように大きく異なります。

難聴の聞こえ方をイメージで表すと

聞こえ方 音を大きくすると

健康な耳の場合	おはよう → おはよう ← おはよう
伝音難聴 外耳～中耳に原因 (音を大きくすれば、 はっきり聞こえやすくなる)	おはよう → おはよう ← おはよう
	(はっきり聞こえる)
感音難聴 内耳～中枢に原因 (音を大きくしても 聞こえにくい)	おはよう → おはよう ← おはよう
	(聞き取りにくく 煩わしく感じる)
混合難聴 中耳～中枢に原因	伝音難聴と感音難聴の症状が重なって起きる

どのように聞こえているかによってその人その人で対応が違います。まずは下記の1～5を実践してみてください。

- 1 向かい合って、ゆっくり、はっきり話しましょう。
- 2 表情を確認しながら、声の大きさを調整しましょう。
- 3 声をかけるときは肩を軽く叩いたり、見える位置に回ってみましょう。
- 4 視覚的に理解できるものを試してみよう。(筆談・身振り・表情など)
- 5 静かな、明るい場所で話すようにしてみよう。



コミュニケーションは、伝えたい気持ちと理解したい気持ちのやりとりです。話し言葉だけにこだわらずに、お互いの気持ちが通じ合うことを大切に、コミュニケーションをとっていきましょう。



北病院では補聴器のご相談・調整・試聴を行う、補聴器相談日がございます。話し声が少し聞きづらいと感じる方、テレビの音量が大きいと言われる方等ぜひご活用ください。＊まずは当院の耳鼻咽喉科外来にてご相談ください。

マイペース、 自分を信じて諦めない!

「こころ」の
連載④

北メンタル・クリニック 事務長 幅 しのぶ

失敗ばかりで、何をやっても上手くいかない、そんな方は必見です。

まれに失敗無く成功してしまう事もありますが、通常は失敗無くして成功はありません。赤ちゃんもいっぱい転んで、上手に歩けるようになるんです。失敗することでたくさんの学びが得られます。上手くいかない期間が長いほど、たくさんの貴重な経験が出来ているはず。出来るようになりたい、成功したいと思いつけることが大切です。また、「自分ならできる、できるようになる」と信じて下さい。上手くいかないのは、「ダメかもしれない」「また失敗したらどうしよう」と思っているから、その通りになるのです。

昔の人は良いことを言いました。「信じる者は救われる」。諦めずに、努力を続けることで、未来が開けます。

でも、そんなに頑張れない、という方は、休み休みで良いんです。人それぞれペースが違いますから、他人と違って当然なのです。

マイペース、自分を信じて諦めない! そうすればいつか「良かった」と思える日が必ず来ますよ。

北メンタル・クリニック
☎ (052) 912-2113

訪看情報メール便

サルコペニア・フレイルの対策を!!

北医療生協訪問看護ステーション 河村 明美

えっ? 聞いたことあるけど? なんだっけ? という方、多いのではないのでしょうか?

サルコペニア：筋力低下 フレイル：虚弱状態
の事を言います。

加齢に伴う栄養の偏りや身体活動量の低下、様々な病気によって起こります。

対策としては、

- ①今の病気と向き合い治療を行う
- ②バランスの良い食事をしっかり摂る
- ③適切な運動を行う

となりますが、様々な生活状況の中で、中々難しい事でもあります。

TVを見ながら体操を行う。ちょっと散歩に出る。訪問看護師に教えてもらった体操を普段も行うなど、できることから始めることで予防につながります。コツコツ頑張りましょう。

北医療生協訪問看護ステーション ☎ (052) 911-2421

家族の介護を することになったら!?



ご家族の介護が必要になったらどうしますか。初めての出来事で戸惑う方も多くいると思います。その様な場合、介護保険による介護サービスの受給をおすすめします。介護保険のサービスには、訪問介護・看護やデイサービスの通所介護等があります。上手に制度を使うと介護の負担軽減にもなります。

介護保険サービスの受給方法を、簡単に説明します。

Step0

お気軽に居宅介護支援事業所、ケアマネジャー、病院の相談員等に介護の困りごとを相談しましょう。様々なサポートをしてくれます。

Step1

各市役所の介護保険課で要介護認定の申請をします。介護保険被保険者証を持っていきましょう。

Step2

認定調査が実施され、要支援・介護度が決まります。(決定には1か月程かかります。)



Step3

ケアプランを作成します。ケアマネジャーを決めます。契約が必要です。「要支援」の方は、地域包括支援センターに、「要介護」の方は、居宅介護支援事業所に相談してケアプランを作成します。

Step4

ケアプランに基づき介護サービスが開始されます。

※介護保険は、40歳以上の方が加入する保険で、65歳以上の方が市町村に必要と認められた場合にサービスを受けられます。但し、例外もあります。

一人で悩まないで、まずは電話をしてみましょう!

北医療生協居宅介護支援事業所	☎ (052) 916-0343
生協もりやま診療所 居宅介護支援事業所	☎ (052) 797-5660
生協あじまの家 居宅介護支援事業所	☎ (052) 903-7851
西区くらしのセンター 介護支援事業所	☎ (052) 529-2251

今日からできるリハビリ体操

連載96

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。

太ももの内側を鍛える運動 しっかり歩くために太ももを鍛えましょう。

●運動内容

※足の裏がしっかりと着く椅子に座ります。



①少しだけ浅く椅子に座ります。

②ゴムボールを膝の間に挟みます。



③グッと両足でボールをつぶす様に股を閉じます。3秒位そのまま維持して下さい。

※ゴムボールは100円ショップに売っている様なもので十分です。また、枕や枕くらいのクッションでも代用できます。

※5回を2セット程度で良いと思います。

※しっかり3秒維持することが大事です。

モデル：松田 直哉



介護のやりがい

西区くらしのセンター
副主任
介護福祉士 福田 隆

介護福祉士として働くようになってから、早いもので15年経ちます。先日、北医療生活協同組合から勤続15年の表彰状を頂き、とても嬉しかったです。

私が介護福祉士になって良かったことは、利用者様から「あなたはやさしい、ありがとう」と言われることで、それがやりがいになっています。

最近ではマスク越しでのコミュニケーションが当たり前となり、利用者様との距離感も難しいことも少なくありませんが、「優しいね」と言っていたら、頑張ってた良かったと思います。

介護福祉士として培った年月は、意外にも育児に役立っています。利用者様と会話をしていると、様々な人生経験を聞くことも多いです。若い時の苦労話や、工夫したことなどを聞いていると、現在子育て中の私としては、参考になることばかりです。

現場のパートさんや職員にも恵まれていることも感謝しています。

現在も続くコロナ禍で、パートさんや職員の方々がお互いに励まし合って働けるのは、介護という職種ならではの楽しみです。

北病院 耳より情報



えんげしょく 嚥下食？



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

皆さんは嚥下食をご存じですか？嚥下食とは、飲んだり噛んだりする機能が低下した人が安全に食事できるように加工された食事です。一般にドラッグストアなどで見かけるのはUDマークのユニバーサルデザインフードで食事の形や堅さを分類された食事です。

病院では日本摂食嚥下リハビリテーション学会分類をもとに食事の形態を分類しています。北病院で提供される嚥下食は6種類で、開始食・嚥下初期食・嚥下中期食・嚥下後期食・軟菜食と呼んでいます。しかし嚥下食の呼び方は病院ごとで違います。呼び名は違っても、食事形態の分類基準は同じなので、退院後も嚥下食を食べる場合は、ユニバーサルデザインフードと日本摂食嚥下リハビリテーション学会分類の2つの分類コードを覚えてもらってください。

(北病院では、退院後も嚥下食が必要な場合、希望されれば嚥下食の作り方や購入方法などを栄養指導でお伝えしています。)

小児

コーナー

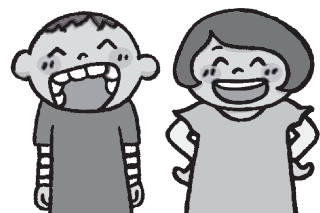
北病院
外来看護師
田川 美樹

インフルエンザワクチンをうちましょう。



インフルエンザとは、かかっている人のくしゃみや咳で外へ飛び散ったインフルエンザウイルスを吸いこむことで引き起こされる感染症です。インフルエンザにかかると急な発熱・頭痛・関節痛・倦怠感などの症状が強くあらわれ、あわせて鼻水・咳、のどの痛みなどの症状もあります。乳幼児期にかかるインフルエンザ脳症にかかる可能性が高いため注意が必要です。

予防にはワクチンが有効です。ワクチンの接種で感染しにくくなるとともに、かかったとしても軽い症状ですみます。昨年度はほとんど流行しませんでした。今年流行しないとは限らないのでぜひ接種してください。



乳歯から生え変わったばかりの永久歯の前歯は、その先端がギザギザした形になっていることが多いです。これは歯が顎の骨のなかで作られる過程で起こるものであり、異常ではありません。

生えてから数年たつと、かみ合わせの刺激を受けてギザギザ部分が徐々にすり減って目立たなくなります。前歯の生え変わる時期は上あごの成長を促すためにも、りんごの丸かじりや肉を前歯でかみ切るなど、前歯を積極的に使うようにしましょう。

歯の相談室



北生協歯科
医師
久野 よし乃

Q 子どもの前歯がギザギザになっています。

ナース♥hotline ホットライン



面接練習会を行いました。

看護師求人・看護学生担当
森 千奈実



10月9日(土)に看護学校を目指す高校生向けに面接練習会を行いました。

当日は13名の方が参加しました。皆さんとても緊張されていましたが一生懸命、面接に取り組んでいました。「本番に近い体験ができた」「看護師さんにアドバイスやお話を聞く事が出来て、参加して良かった」「コ

ロナの最前線で働く看護師はとてまっくよく、素敵な仕事だと思う」といった感想がよせられました。次回は11月13日に開催予定です。

看護師募集中
☎(052)915-2301

問い合わせは
担当 森

回答時間
目安3分組合員
地域の皆さまへ

☆よりよいホームページをつくるために アンケートのご協力をお願い

北医療生協では、より多くの組合員・地域の皆さまに北医療生協の魅力を知っていただく方法の一つとして、充実したホームページづくりをすすめています。その中で、今回は、より良いホームページの作成のヒントを探ることを目的とし、アンケートを実施することといたしました。

ぜひ、このアンケートにご協力を頂くとともに、多くの方に協力の呼びかけをお願いしたいと思います。北医療生協のホームページからでも回答できます。

※目的※

必要な情報の掲載や利用しやすいホームページづくりに活かします。

※対象※

- 多世代
- 組合員・組合員のご家族様、患者・利用者

※アンケート期間※

- アンケート回答期間
11月1日(月)～12月31日(金)

※アンケート実施方法※

- Google フォームアンケートを活用します。
- 右のQRコードを携帯電話で読み取って頂き、ご回答ください。



お問合せ：北医療生協(松島)
☎(052) 914 - 4554

投稿募集

あて先 〒462-0802 名古屋市北区上飯田北町1-202
北医療生協「医療とくらし」係
住所、名前をお書きください。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。

クロスワードパズルの答え 「どくしょしゅうかん」

北区木津根町
西野 博さん
「本」と言えば…神田
神保町の古本屋さんが
浮かびました。



千種区
後藤 八千代さん
職員のみなさま、コロナ禍でくろうさまです。コロナ対策に気をつけながら、少しずつハイキングやヨガを楽しみたいですが、また感染拡大になるかと不安です。

守山区
白井 文子さん
今年も検診の季節がやってきました。半日の時間で、1年間の安心を！毎年、検診を受ける様になっています。

おしゃべり 広場

北区
吉川 千佳子さん
すこしおチャレンジにエントリーしました。塩はあまり摂取していないと思っていても、尿中塩分を調べると高い値が出ます。袋物の栄養成分表示に記載されている食塩相当量をチェックしたいと思います。

北区
藤本 美根代さん
「ツナとアボカドのサラダ」を早速作ってみました！ツナもアボカドも大好きであつ！いいメニューだ!!と思つて、おいしかったです。朝食(パン、コーヒー)のメニューに取り入れました。

楽しい班会
朝岡班は、主に団地の集会所を利用して隔月で班会を行っています。
健康チェックの他、軽い運動で、在宅時間が長くてかたくなった体を軟らかくします。
先日は肩たたき棒を使って、背のばし等を行いました。これは、最近リモートワークで肩こりの若者にも好評です。

イキイキ 班紹介

千種東支部
朝岡班
K・Aさん

その他、手作りの絵合わせカルタを団体戦で行い、脳トレにもなりました。たくさん作りましたのでご希望の方はご連絡下さい。これから「参加して楽しかった、次はいつ？」と言ってもらえる班会にしたいと思っています。



すこしお レシピ

No.235

(1人分)
103kcal
塩分
0.2g

里芋の揚げだし

作り方

- 1 里芋は茹でてから皮をむく。一口大に切る。玉ねぎは薄切りにし、さらして水を切る。生姜はすりおろす。
- 2 里芋は中までじっくりと揚げる。揚げた里芋に玉ねぎと熱く温めた麵つゆをかけ、かつをぶし、焼きのり、おろし生姜をのせる。

※ストレートとうすめる麵つゆとあるが、ストレートの方が塩分量は低い。

材料(2人分)

- | | | | |
|--------------|------|-------------|--------|
| ●里芋…………… | 100g | ●揚げ油…………… | 大さじ1/2 |
| ●玉ねぎ…………… | 1/4個 | ●焼きのり…………… | 少々 |
| ●麵つゆ(ストレート)… | 20cc | ●おろし生姜…………… | 少々 |
| ●かつをぶし…………… | 3g | | |

玉ねぎを
たっぷり
かけてどうぞ。



9/24(日) 北病院ブロック フォト575

9月24日、秋晴れの爽やかな日にカメラやスマホ片手に16人で小幡緑地を歩きました。思い思いに切ったシャッターご覧ください。



オフライン企画

NO 密だけど濃密
in 小幡緑地



映えるフォト
そうなんだ♪と
納得だヨ



10/15(金) もりやまブロック

スマホ講座



“コロナ禍でもブロックとしてできることを!”とスマホ講座を計画しました。

定員10名で開催する予定でしたが、宣伝を始めると20名以上の応募が。全員参加できるよう急遽、2日に分けて開催することにし、予定していた定員を少し超えて18名での開催となりました。

参加者からは「この日のために仕事休みにしたの」「とても楽しく勉強になった。また参加したいわ」と大いに盛り上がり、終了時間になると皆名残惜しそうでした。

この間あまり企画がなかったもりやまブロックですが、コロナ禍でもできることを見つけ、少しずつ企画が増えてきました。

他のブロックの勢いに負けず、コロナにも負けず、活気あるもりやまブロックに乞うご期待!!!



今月のお題 「人生いろいろ」



自由作品

式部作
「源氏」読みいる

内藤 秋夜長
壽惟



青空に

ヒマラヤ想い

揺れる花
えみちゃん

選ばれて

この地で私

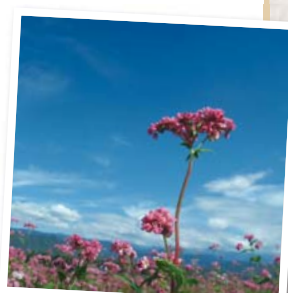
夢開く
Qちゃんの兄

赤そばの

味をもとめて

よだれかな
山ちゃん

お題作品「赤そば」



フォト
五七五

カシヤツと一句!

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、投稿の際にその旨もご連絡ください。

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
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
投稿フォームもご利用下さい。



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。

あいち高齢者大会実行委員会 主催

2021 あいち高齢者大会

～豊かな高齢社会をめざす県民のつどい～

日 時：11月26日(金) 午前10時～12時 開場受付
会 場：名古屋市公会堂4階ホール 9時30分～
(昭和区鶴舞一丁目1番3号) ※鶴舞公園内

講 演：長友 薫輝氏 三重短期大学 生活科学科教授
テーマ「全世代型社会保障の改革と人権としての社会保障のあり方」

参 加 費：500円(資料代込み)

※北医療生協の組合員の方はカンパから参加費を補助します。

11月18日(木)までに北医療生協 事務局までお申し込みください。

注1：事前にお申し込みがない方は参加費補助の対象外となります。

注2：交通費は各自ご負担ください。

注3：定員になり次第締め切ります。コロナの状況次第で内容が変更になる場合があります。

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 (松島・大星)

くらしの委員会 主催

歴史に詳しい昇先生と巡る、名古屋の戦跡巡り ～名古屋城界限 編～

日 時：12月11日(土) 午後1時30分 出発
集合場所：地下鉄「市役所」駅 2番出口
(名古屋市役所本庁舎 北西側)

ガ イ ド：塩谷 昇さん
定 員：先着15名 ※申込制
参 加 費：無料

★ポイント★

「戦争の傷跡」と「資料館」を歴史に詳しい組合員さんによるガイド付きで巡ります。

.....コース.....

①市役所 → ②愛知・名古屋戦争に関する資料館 → ③護国神社 →
④桜花会館 → ⑤陸軍第三師団本部跡の壁 → ⑥県体育館西側の戦跡

※コースは変更になる場合があります。

※1時間半ほどの企画です。歩きやすい服装・靴でご参加ください。

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 (松島)



～問題です～
名古屋は空襲の被害を
何回受けたでしょう？

もりやまブロック 主催 協力：小幡緑地管理事務所

まちかど健康チェック in小幡緑地西園

日 時：11月27日(土) 午前10時30分～11時30分
場 所：小幡緑地西園 管理棟

内 容：骨密度(素足での測定になります)、握力、棒つかみ
参加費：無料 事前申し込み不要。どなたでも参加できます。
※毎月定期開催していく予定です



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 (山下)

まちづくり委員会 主催

スマートフォン講座

第2弾!

日 時：12月15日(水) 午後2時～

場 所：上飯田ワイワイルーム

持ち物：スマートフォン、イヤホン

定 員：10名 ※事前申し込み制となります。

～Zoomって
どんなことが
できるの?～

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 主催

クリスマスリース作り

名城公園有馬孝一所長による「クリスマスリース作り」教室
オリジナルのクリスマスリースを作っておうちを飾りましょう♪

日 時：11月29日(月) 午前10時～11時30分
場 所：西生涯学習センター 第3集会室

持 ち 物：手袋・持ち帰り用袋

参 加 費(材料費込み)：800円
(材料は1500円相当のものです)

定 員：18名

申込締切：11月19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：名古屋北区平安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二丁目6番20号チサンマンション
地下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

賃貸住宅を退去する際の原状回復義務がどのような場合に生ずるのかについてのルールが、2020年4月に施行された改正民法に明記されました。借主が賃貸住宅を退去するとき、現状(借りたときの状態)に戻して貸主に返す必要があります。借り主が自然に発生する汚れ、たとえば、家具の配置による変色や畳の日焼けなどを元に戻す義務はありません。また、鍵の取替費用についても、借主



が鍵を紛失したとか壊したということだけでなく、原状回復義務の対象ではないので、費用を支払う必要はありません。管理会社や家主から原状回復費用を請求されたら、支払う義務があるかを吟味し、義務のない費用の要求は堂々と断りましょう。

法律の
現場から

181

賃貸住宅の
原状回復義務

弁護士 中島 万里

外来診療担当医のご案内 2021年11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 北田医師 10月末をもって退職となり診療が変更となっております。ご了承くださいませ。

- 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	腰山 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 8・22日 日野	神経 1日 前嶋 小児神経 8・22日 森
火	植村 腰山 小倉	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 器具外来 16時～17時 浅井	—
水	門脇 山近 腰山 細羽	胃カメラ 未定 (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〕 (10・17日 川口乳健なし)	—	—	—	—	—	—	—	往診 17日 植村	—
木	腰山 小倉 徳田 植村	呼吸器外来 佐々木 (第1木曜日のみ)	—	山近 北村 多和田 (25日 なし)	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 (11日 休診)	—	—
金	小倉 門脇 山際 山近	胃カメラ 腰山	植村 (19日 未定)	—	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 金 (5日 なし) 往診 山際 甲状腺内分泌5日 七原	—
土	6日山近・山田・松田 13日成定・腰山・山内 20日山近・山田・松田 27日成定・腰山・中村	胃カメラ (6日 山本 20日 山本)	—	—	6日 森 13日近藤 20日川口 27日近藤	—	—	6日伊藤 13日藤林 20日千田 27日代務	—	—	—	6日岡本 13日犬飼 20日岡本 27日犬飼	—	—	—

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	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	—	後藤 (小児循環器)
水	植村 (総合内科)	13:30～ もの忘れ外来	—	森	—	—
木	宮城 (循環器内科)	—	国井 (総合内科)	森	—	小栗
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 (6・20日) 内科医師 (13・27日)	—	—	近藤 (6日) 小児科医師 (13日) 森 (20・27日)	—	—

★お知らせ 小児科15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)

■歯科医師 助川よ、金澤、木質、森

●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
歯 科	午前	○		○		○	○
	午後	○	○	○ (10・24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、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 (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)	内科医師	宗宮 (小児アレルギー)
火	細羽 (2日休診) 内科全般 大竹 (喉痛) (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	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 (5・19日) (小児アレルギー) 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 (13・27日) (小児全般)	休診

注：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、助川よ、金澤、木質、森、鈴木

	一般・小児		
	午前	午後	夜間
月	○	○	—
火		○	
水	○	○ (10・24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 (5日休診)	井上
土	林 (6日休診) 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
- こころと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

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」



11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
場所	あじま診療所	北病院北側 駐車場
日付	11月21日(日曜日)	11月14日(日曜日)
時間	午前10時～整理券配布 予定数になり次第終了 準備でき次第食材を配付します	

※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。
※当日の天気や感染症の状況により予告なく時間の変更される場合があります。
※近隣の方に迷惑になりますので早くから並ばれるのはお控え下さい。
詳しくは、北医療生活協同組合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

にじっこひろば再開しました！

にじっこひろばが10月から再開しました。約5ヵ月ぶりの開催となりましたが、ママさんと子どもたちが各会場に集まり、楽しい時間を過ごしました。いつも来てくれていたママさんから「たまたま公園を通りかかったら、にじっこひろばがやっていて、参加できてよかった。」という声や、「地域で配られたチラシを見て来ました。」と初めて参加する方もいました。再開し、また皆さんとのつながりが広がっていくことが楽しみです！



今後の予定

●にじっこわいわい

11月5日(金)～毎週金曜日
10時～11時30分
ワイワイルーム

●にじっこあじま

11月5日・12日(金) 10時～11時
味鋤西公園
11月19日・26日(金) 10時～11時
味鋤公園

●にじっこわかば

11月10日・17日(水) 10時30分～11時30分
ひだまりひろば

●チャイルドキャッスル

11月2日・9日・16日(火) 10時～11時30分
みんなの部屋

詳しくは、北医療生活協同組合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

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！



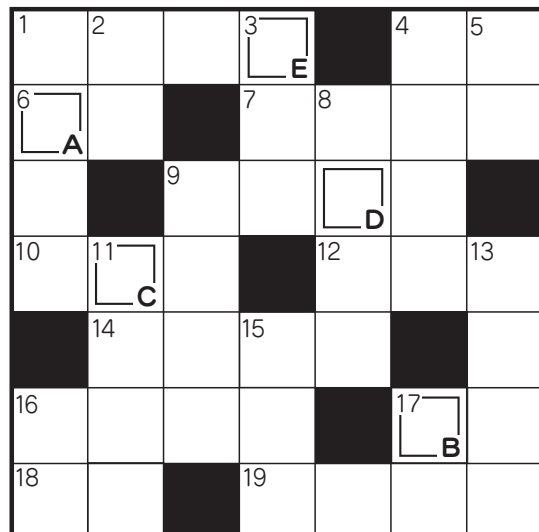
申込・問い合わせ 北医療生活協同組合 事務局(担当:森川) TEL:052-914-4554

よこのカギ

- 1 リンゴ→ゴリラ→ラッパ...
- 4 「つきへん」と「かなめ」で何になる？
- 6 イエメン産のコーヒー
- 7 イタチ科の動物で水陸両用。ラッコも仲間
- 9 世界中で感染、〇〇〇〇コロナウイルス
- 10 77歳を祝う
- 12 五七五の17文字で表現
- 14 政治、経済、歴史を学ぶ教科
- 16 真夜中でも明るい、極地付近で見られる現象
- 17 茨城県の県庁所在地
- 18 〇〇語、〇〇農、後〇〇園
- 19 オランダガラシ

- 17 16 15 13 11 9 8 5 4 3 2 1
- 神無月→〇〇〇〇〇〇〇〇師走
- 〇〇に冠を正さず
- 病気になること
- 後ろへさがること、バック
- 赤は梅干しに、青は薬味や天ぷらに
- 〇〇〇〇は猫である、名前はまた無い
- 協役
- S極とN極があつて、鉄などにくっつきます
- スープのトッピングなどにつかわれる
- サイコロ状のパン
- 熱や衝撃で爆発する。花火にも使われます
- 宣伝用に貼ったり配ったりする紙、チラシ
- 調味料「さしすせそ」の「そ」は？

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。

し	ゆ	つ	せ	か	み
し	め	こ	か	べ	ち
よ	こ	ん	に	や	く
う	る	う	ど	し	さ
い	し	よ	る		
ち	え	ほ	う	お	
よ	ふ	ん	が	ま	ん

前回の答え どんくしゅうかん

(パズル応募数 62名)

【応募要領】 答えを、ハガキ又はFAX(052-918-0235)で北医療生活協同組合事務局まで送ってください。または、北医療生活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 北医療生活協「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、11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。

北医療生活協
ホームページ

