

# 一品手作りしてみませんか?

## すこしおおせち



年末年始は家族・友人などが集まる機会が多く、生活リズムと食生活が乱れがちです。特におせち料理は、日持ちさせるために塩分が高めな上、素材を1本1個と使いきるなど量も品数も多く、目移りして一口また一口と食べすぎてしまいます。そこでお正月料理で気を付けること、一工夫するコツを紹介します。



### お正月料理で気を付ける“すこしお(減塩)のコツ”

① しっかりダシをとる。

#### ダシのとり方

1Lの水にダシパックを2袋とダシ昆布(5cm×10cm)1枚を入れて一晩置く、これだけで十分おいしいダシがとれます。そこに煮干しを入れてもOK。

**ひとつこと** ダシのきいた煮物は薄味でもおいしいですよ。

② 塩分を含む調味料を控え、香辛料(からし、こしょうなど)・酸味(酢、レモンなど)を利用する。

③ 食べすぎると塩分もカロリーもとります。雑煮などダシがきいておいしいからといって2杯食べると塩分・カロリーは2倍になります。



### たつくり

材料(3人分)

- たつくり ..... 30g
- しょう油 ..... 1cc小さじ1/5
- みりん ..... 大さじ1
- 砂糖 ..... 小さじ2
- いりゴマ ..... 1つまみ

作り方

- 1 たつくりは電子レンジ(600W)で1分30秒加熱。ポキッと折れるようになればいい。
- 2 しょう油、みりん、砂糖を合わせ火を通す。たつくりが熱いうちに混ぜ合わせる。
- 3 たつくりを広げて冷まし、いりゴマをふりかける。

**ひとつこと** たつくりには塩分があることを頭に入れてね。

1人分のエネルギー 70kcal  
塩分量0.18g



### 出し巻き

材料/1本分(5~6人分)

- 卵 ..... 5個
- 砂糖 ..... 小さじ2
- ダシ ..... 大さじ5
- 薄口しょう油 ..... 小さじ2
- 油 ..... 適量

作り方

- 1 材料を全部合わせよくかきまぜる。
- 2 フライパンをよくあたため油をひく。卵液を1/3ずつ入れて手前から巻いていく。
- 3 これを3回繰り返して出来上がり。
- 4 熱いうちに巻きます又はアルミホイルで包み冷まします。

**ひとつこと** 手づくりの出し巻きはおいしい。食べすぎるとカロリーも塩分もとりますよ。

1本分のエネルギー 408kcal  
塩分量3g



### 残り物アレンジレシピ

おせち料理は多くつくりすぎてしまいがちです。そこで残り物の使いみちのヒントになれば。

### きんとん「きんとんパイ」

作り方

- 1 パイシートをめん棒で少しのぼし、きんとんを一面にのせる。もう1枚のパイシートをたて半分に折り、端を残して1cm間隔の切れ目を入れ、きんとんをのせた上から重ね合わせる。端をしっかりフォークなどで止める。表面にツヤ出しにハケで卵をぬる。180℃のオーブンで15分~20分焼く。



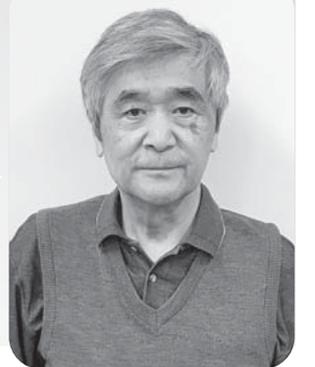
## 年末増資にご協力ください!

これからの北医療生協を支える「出資金の増額」にご協力ください。  
組合員の願いである「より良い医療や介護、健康づくりと介護予防」をかなえるためのもので出資金です。



# 私と北医療生協の

# 歩み



名誉顧問 矢崎 正一

病気になってもならなくても、頼りにしてもらえようかな、北医療生協にしていきたいと思えます。共に力を合わせましょう。

当時の北診療所を、1980年に病院化する計画ができた時、私は他の医療生協にいましたが、その討論の中で浜田所長を助ける医師として、北医療生協に参加しました。看護師さんは、病院医療のための研修にでかけたりしていました。北医療生協の長期計画を成功させるには、医師は救急車の到着を断らないこと、理事は組合員を増やすこと、が日生協より指導されました。退院した人のベッドを整理直後に、次の患者さんを入院させたこともあります。当直医からの診療応援の要請にも応じま

した。多くの事例のなかでは、痔の座薬から心呼吸停止になった人、コレラに感染した患者さんの特徴的な水様下痢便等思いだされいます。患者さんは、全て診察すること、組合員さんの行事には、できるだけ参加することを心がけました。教訓にしたいことはノートに記録し、学習・経験を積みました。浜田先生の指示で、慢性疾患管理が進み、糖尿病・高血圧症・呼吸器疾患などで、担当チームがうまれました。毎月発行されている糖尿病リーフは、当時から続いているものです。



北病院 (1980年)



糖尿病治療に力をいれた自主患者会「ほくとく会」(1980年)



1万人生協を祝う会 (1987年)



## 訪看情報メール便

### 冬に大切な3つの『首』

北医療生協 訪問看護ステーション 鎌田 弥美

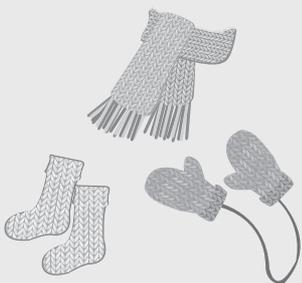
冷え対策として、効率よく身体を温めるのに大切な3つの首。皆さんはご存じでしょうか？それは『首』『手首』『足首』です。



冬になると特に首まわりの冷えを感じやすいのは、首まわりの皮膚は薄く、動脈が皮膚に近いところにあり、気温の影響を受けやすいからです。

そのため、マッサージやストレッチの実施、レッグウォーマーや靴下、手袋やアームウォーマーの着用などで、3つの首を温めましょう。

本年も大変お世話になりました。身体を温め、良い新年をお迎えくださいね。



北医療生協訪問看護ステーション ☎ (052)911-2421

## 今日からできるリハビリ体操



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。

連載97

**太ももの外側を鍛える運動** 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バスタオルで両足を巻いて、両手で固定します。  
\*体操用のゴムバンドのようなものがあればそれを使って頂ければよいと思います。



- ③グッと両足でバスタオルを引っ張るように股を開きます。3秒位そのまま維持して下さい。  
\*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。  
\*写真は分かりやすくする為ゴムバンドを使っています。

モデル：松岡 裕行



## 私の仕事

生協わかばの里  
介護老人保健施設  
介護福祉士 小島 誠司

私は、わかばの里に入職し6年目となります。

介護の仕事をする前は、イベントの運営・企画の仕事をしていました。もともと人と接する事が好きであり、何か役に立てる様な仕事をしたいと思っていました。そんな時に「介護の仕事をやってみないか?」と誘いを受けたのがきっかけとなりました。私の祖父・祖母は高校生の時に他界しましたが、子どもの頃によく遊んでもらった記憶は今でも鮮明に残っています。そんな優しくかった祖父や祖母の様な人との係わりをもっと持ちたいと思い、介護の仕事に就きました。わかばの里の職員は個々の意識も高く、一人ひとりに寄り添った介護ができる様に日々利用者の方に接しています。日常生活では明るく楽しい環境づくりをしています。利用者と御家族の思いに沿った在宅復帰を目標にし、これからも「ありがとう」、「楽しかったよ」と言ってもらえる介護を続けていきたいです。



## 北病院 耳より情報



### 薬の確保とお薬手帳



北病院外来  
糖尿病認定看護師  
前田 るみ

1年を締めくくる12月、振り返ったり片づけたりとせわしない気持ちになります。ぜひやっていただきたい事があります。それは薬の確保です。病院では、コロナ禍・自然災害などで、薬や衛生材料の供給が滞ることを目のあたりにしました。これが災害の真ただ中となれば救命救急が最優先され、糖尿病や高血圧など慢性の病気の診療は後回しとなります。病院や薬局の備蓄薬はあっという間になくなり、しばらく薬を渡せない状況が起こりえます。いつも飲んでる薬や注射薬は、少なくとも1週間分の予備を準備してください。同時にお薬手帳の携帯も必須です。災害時、自分の薬の名前がわからない方が多くいたという報告があります。「白い丸い薬」では何もわかりません。薬やお薬手帳を携帯の写真に撮ることもお勧めします。準備万全に、今年を締めくくりましょう。

## その不安、考えるのやめませんか?

「こころ」の連載④

北メンタル・クリニック 事務長 幅しのぶ

不安がいっぱい?…その不安の7~8割は実際には起きません。9割は起こらないという学者もいます。悩む時間、無駄だと思いませんか?

それでも残り1割は起こるんだろう、心配じゃないか!と言われる方もいるでしょう。

そんな方へ…

- ・何か起こっても何とかなる。
- ・自分に起きることは必ずプラスになる。
- ・天変地異などはどうすることもできない。

起こるであろう心配はどうにかなるか、どうにもならないかのどちらかです。生きている限り、何か起きていますが何とかなっているんです。

昨日不安だったこと、何か起きてとんでもない事になっていませんか?

これを読めるということは、とんでもないことになっていませんよね。だったら、昨日もう少し楽しめたのではないですか?

もっと、今、この瞬間を楽しみましょう!

生きているって素晴らしいじゃないですか。

起こるかもしれない事は起こらないかもしれない。

「かもしれない」不安は人生を暗くします。

ほとんどの不安は起こらないし何とかなるんです。

生きていられる今をもっと活用してみませんか?

北医療生協には楽しいプログラムや活動がたくさんあります。

レッツ、エンジョイ!

北メンタル・クリニック  
☎ (052) 912-2113

名古屋市は、健康保険に加入している方に対して令和4年1月からこども医療費助成の対象を拡大します。高校生世代の方も外来医療負担が無料になります。もちろん歯科の保険治療も対象になりますので、中学卒業後も負担なく治療を継続していただけます。10代のうちからむし歯だけでなく歯周病(歯肉炎)の治療や衛生指導を受けることは口の健康を保つ習慣づけとしても重要です。「若いころに歯をだいじにしておけばよかった」と多くの方が感じておられると思います。お子さん、お孫さんにぜひ歯科受診をすすめてください。

※自治体によって医療費助成対象は異なります。名古屋市以外にお住まいの方は各自自治体の助成対象をご確認ください。

## 歯の相談室



北生協歯科  
医師 久野 よし乃

**Q** 中学を卒業すると歯の治療費がかかるので負担が大きいです。

**A** 名古屋市は、健康保険に加入している方に対して令和4年1月からこども医療費助成の対象を拡大します。高校生世代の方も外来医療負担が無料になります。もちろん歯科の保険治療も対象になりますので、中学卒業後も負担なく治療を継続していただけます。10代のうちからむし歯だけでなく歯周病(歯肉炎)の治療や衛生指導を受けることは口の健康を保つ習慣づけとしても重要です。「若いころに歯をだいじにしておけばよかった」と多くの方が感じておられると思います。お子さん、お孫さんにぜひ歯科受診をすすめてください。

## ナース♥hotline

## 東海北陸地協 第15回DANSオンライン

看護師求人・看護学生担当  
森 千奈実



10月16日(土)に東海北陸地協第15回DANSがオンラインにて開催されました。

DANSとは、

Dear Active Nursing Studentの略称で、東海北陸7県の学生が集まって、学んで、交流する企画です。今年はコロナ禍のためオンラインでの開催となりました。

講演会では講師長久啓太さんをおよびして「患者の立場にたつとは～相方がALSになって～」の講演が行われました。「患者さんにしっかり向き合っていく事が大切だと思った」「自立観や人権・尊厳について深く考え直すことができ学ぶことが出来ました」など感想が寄せられました。

その後は各班に分かれてグループワークを行いました。他県の方との交流や先輩看護師さんから実習のアドバイスを聞く事が出来たりと、とても充実した時間となりました。

看護師募集中  
☎(052)915-2301

問い合わせは  
担当 森

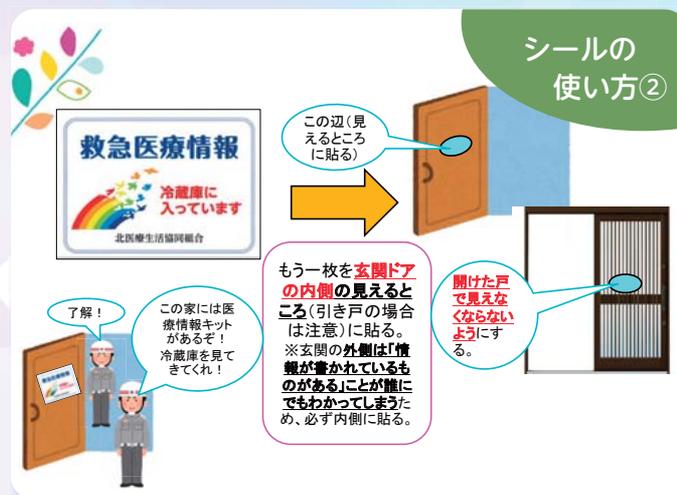
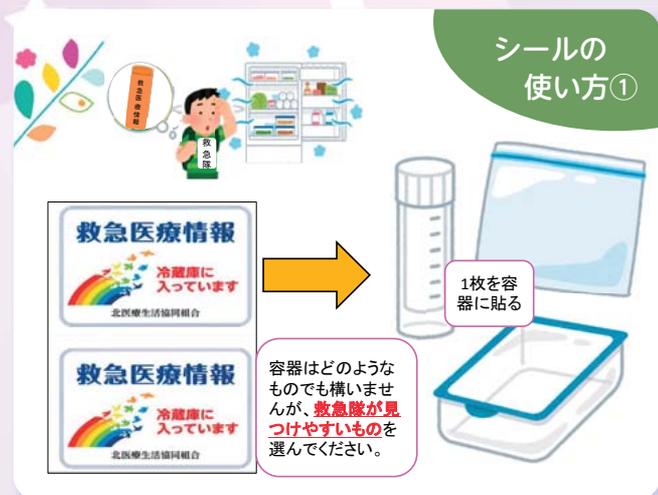
# いざというときに役立つ “救急医療情報キット”って？

## 情報キットの目的

自宅でのいざというときに、駆け付けた救急隊員へ医療情報や服薬情報、緊急連絡先などを伝え、早急な対応が取れるようにする。



いざというときに役立つ “救急医療情報キット”を組合員・職員・他団体で普及し、いざというときに備えませんか？



一度書いたら終わりではなく、医療情報が変わった場合や、年に一度は更新をして最新の情報を入れておくようにしていただきたいと思います。可能であれば更新する日などを決めて更新できるといいですね。



「すしお」に挑戦  
睦班は現在5人で活動をしています。普段は健康チェックを行ったり、声を出して脳トレをしたりなど、みんなで楽しく活動しています。

## イキイキ 班紹介

守山中支部 睦班 Y・Hさん

催となりました。前回途中で中断することになってしまったすしおチャレンジに再度挑戦することとなりました。減塩に関する話で大いに盛り上がり、コロナ禍でもみんなで集まって楽しく話せる班会があつてよかったなと実感しました。



## すしおレシピ

No.237

(1人分)  
127kcal  
塩分 0.7g

## 鶏団子とかぶの柔らか煮



### 作り方

- 1 鶏ひき肉、酒、おろし生姜、片栗粉を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
- 2 かぶは皮をむいて縦半分に分ける。葉は2cmほどに切り湯がいておく。
- 3 鍋にだし、酒を入れ煮立て、鶏ひき肉をスプーンで丸めて入れる。
- 4 肉団子に火が通ったらかぶを加え、蓋をして弱火で15分ほど煮る。
- 5 まいたけを加えしょう油を入れ、かぶの葉を加えてさっと煮る。

### 材料(2人分)

- 鶏ひき肉…………… 120g
- 酒…………… 小さじ1/2
- 小かぶ…………… 2個 (大き目のかぶ1/2個)
- まいたけ…………… 1/4パック(25g)
- おろし生姜…………… 少々
- 片栗粉…………… 小さじ1/3
- だし…………… 2カップ
- 酒…………… 大さじ1
- しょう油…………… 小さじ1

かぶの味のやさしさ、鶏肉がぴったりです。

※切り取っていつも見るところに貼って下さい。

# 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7弾

簡単に「むせる」  
が防げる!!

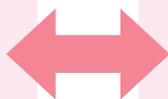
やってみよう  
「口を開ける訓練」

「最近、食事中によくむせるようになった」  
そんなことはありませんか?  
お口を開く訓練をしてみましょう。  
飲み込みに関連する筋力がアップし、食  
事中の「むせ」などの改善につながります。



10秒

ゆっくり、できるだけ  
大きく口を開け  
10秒間保持します。



10秒

しっかり口を閉じて  
10秒間休憩します。

●これを5回で1セットとし、1日2セット(朝・夕)行ってみましょう。

注意

●お口を開くときには、無理せずに痛みが出ない程度にしてください。とくに顎関節症や顎関節脱臼のある方は無理をしないように気を付けましょう。

## 良質なたんぱく質で免疫力アップ

わかばの里 管理栄養士 玉越 聡



免疫細胞を作り、活性化させるのに欠かせないのがたんぱく質です。  
たんぱく質は筋肉や血液を作るうえでも必要な成分であり、体を調整するホルモンや酵素を構成する材料にもなります。たんぱく質を多く含む食品には肉・魚などの動物性食品と大豆製品などの植物性食品があり、両方摂ることが大切です。



たんぱく質を多く含む食品

肉/魚/卵/牛乳/乳製品/豆類/大豆製品

今回の食材: 鶏肉

鶏肉は肉の繊維が細くてやわらかく、またたんぱく質の消化吸収に優れているので、昔から滋養食と知られています。

### 【コーン入りピーマンとむね肉の細切り炒め】

◆材料(3~4人分)

- 鶏むね肉… 1枚(約350g)
- ピーマン…………… 4個
- コーン…………… 50g  
(もっと多くてもよい)
- 鶏がらスープの素(顆粒)  
…………… 小さじ1/2
- バター…………… 5g
- サラダ油…………… 大さじ1
- 塩…………… 小さじ1/2
- こしょう…………… 少々
- 酒…………… 大さじ2
- 片栗粉…………… 大さじ1

◆作り方

- ①鶏肉とピーマンは細切りにする。
- ②フライパンにサラダ油をひいて熱し、ピーマンとコーンを強火で炒め、いったん皿に取り出す。
- ③鶏肉にAをもみ込み、なじませたら軽くバラしながら、②のフライパンで炒める。
- ④鶏肉に火が通ったら②のピーマンとコーンを戻し、鶏がらスープの素、バターの順で味付けをする。

## 良い睡眠とれていますか?



人は寝ることでリフレッシュしています。十分な睡眠が取れていないと、身体だけでなく心も疲れてしまいます。良い睡眠の目安は、「朝、すっきり目覚めて、日中の眠気で困らない」です。

### なかなか眠れない、朝すっきり起きれない方は…

#### 1、寝る前はリラックスを

コーヒーやお茶など、カフェイン摂取は寝る4時間以上、タバコは1時間前までにしましょう。お風呂はぬるめがおすすめです。寝る前はゆったりとした気持ちで、過ごしましょう。

#### 2、朝が肝心

朝は毎日同じ時間に起きて太陽の光を浴びましょう。そして朝ごはんを食べてエネルギー補給。これで、夜寝るためのタイマーがセットされます。お休みの日でもちゃんと起きましょう。

#### 3、適度な運動

軽く汗ばむ程度の運動を毎日行うと不眠になりにくいと言われています。ただし、寝る2時間前までにしましょう。

#### 4、寝酒は厳禁

眠れないからお酒を飲むとかえって眠りが浅くなり、夜中に起きる原因となります。

#### 5、昼寝は15時までに30分以内

30分以上寝ると完全に睡眠モードになってしまうので、逆効果です。また遅い時間では夜の睡眠を妨げてしまいます。

#### 6、医師に相談

睡眠中のいびきや足のむずむず感やピクつき、日中に強い眠気がある場合は医師に相談しましょう。



北メンタルクリニック  
事務長 幅 しのぶ

キリトリ

NO密だけで濃密 小幡緑地公園  
のサルの腰掛が珍しく感じた。



守山区 安達 みねさん

### おしゃべり 広場

天気にも恵まれ、娘家族と楽しい時間が過ごせました。収穫したお芋も美味しくいただきました。未だ全部は食べられてませんが、紫芋があり、ビックリしました。



北区中味鏡  
安達 弘美さん  
先日は味鏡芋掘りに参加させていただき有難うございました。

自由作品

食べたいな  
味鏡の誉れ

美味い芋  
内藤壽惟



お題作品「人生いろいろ」

断捨離を  
しても出来ない

寝れぬ夜の  
お助けグッズ

並んでる  
まあちゃん

Qちゃんの兄  
心の糧



※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。

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「医療と暮らし」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「医療と暮らし」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。



今月の  
お題  
「藍」

フォト  
五七五

カシヤットと一句!

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

- 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。

## 出資金を払い戻す場合の取り扱いが、2022年4月から変わります。

### ●出資金を一部および全部を払い戻す場合

申込みは1月から12月までに申し込みます。  
受け取りは、年度末の3月末日になります。※1～3月に申し込まれた場合、受け取りは、翌年度の3月末日になります。

ただし、下記理由の場合は、申込時に受け取りができます。

- 1) 県外に転居し、組合員の資格がなくなった時
- 2) 死亡した時
- 3) 組合員を除名された時

### ●手続きの仕方

- ・窓口：本部事務所(すまいるハートビル2階)
- ・お電話(052-914-4554)でお問い合わせ・請求してください。

### 変更理由

北医療生協は、「いつでも自由に脱退できる、いつでも出資金を払い戻すことができる」と取り扱ってきましたが、生協法が改正されたことにより、社会的存在として法令遵守をより求められるようになりました。そこで2022年4月1日より、定款どおり実施することを第59回通常総会(2021年6月27日開催)にて確認しました。

北医療生協の事業活動の大切な元手となる出資金を、引き続き安定的に確保していきたいと考えていますので、組合員のみなさんご理解とご協力をお願いします。

#### <参考>

- 定款10条(自由脱退)  
組合員は事業年度末日90日前までにこの組合に予告し、当該事業年度の終わりにおいて脱退することができる。
- 定款17条(出資口数の減少)  
組合員は、やむを得ない理由があるときは、事業年度の末日の90日前までに減少しようとする出資口数をこの組合に予告し、当該事業年度の終わりにおいて出資口数を減少することができる。
- 定款11条(法定脱退)  
組合員は、次の理由によって脱退する。  
(1) 組合員たる資格の喪失 (2) 死亡 (3) 除名  
※組合員たる資格の喪失とは県外へ転居した場合のことで。

組合員のみなさんへの周知に時間がかかると思いますので、取り扱い窓口では、当面柔軟な対応をさせていただきます。

定款遵守にご理解いただき、ご協力よろしく申し上げます。

## すこしおアドバイザー ◆集まったの味噌作りは行いません◆ 家で味噌作りに挑戦しませんか？

### 〈麴のみの注文となります〉

麴の注文締め切り日：2022年1月14日(金)  
味噌の種類(赤、白、ミックス)と量をお知らせください  
麴のお渡し日：①2022年2月9日(水)午前10時～12時  
②2022年2月12日(土)午前10時～12時

場所：いずれもワイワイルームです

※注文後のキャンセルはできませんので、ご了承ください。  
麴の代金：味噌1キログラムあたり500円前後になります。  
麴のお渡し時に、作り方など詳しい説明をいたします。



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(森川・大星)

## 北病院ブロック主催 第3弾! チョコ初級編 スマートフォン講座

### ～スマホの基本～

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：12月15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

参加費：無料 持ち物：スマートフォン

定員：5名/1回

★事前申し込み制★  
\*申込締切：12月6日です。  
申し込み多数の場合、抽選とさせていただきます。

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(川口)

## あじまブロック主催 定員 各5名 お申込みはお早めに! ゼロから始めるスマートフォン講座

電話のかけ方・メールの仕方・LINEの使い方など、お一人お一人のお困り事に沿って、楽しく覚えることができる初級講座です。お気軽にお申込みください♪

日時：2022年2月5日(土)  
午前10時～正午

場所：あじま診療所  
2階ゆうゆうルーム

講師：河野義昭氏 費用：無料  
持ち物：スマートフォン

日時：2022年2月16日(水)  
午前10時～正午

場所：あじま診療所  
2階ゆうゆうルーム

講師：河野義昭氏 費用：無料  
持ち物：スマートフォン

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)

## 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「ご相談ください」  
「くらし支える相談センター」  
052-916-17702 平日13時～17時

大量の温室効果ガスを 集めています。牛肉は生産に大量の水と飼料が必要で、牛のゲップに含まれるメタンは大量の温室効果ガスを 集めています。牛肉は生産に大量の水と飼料が必要で、牛のゲップに含まれるメタンは大量の温室効果ガスを 集めています。牛肉は生産に大量の水と飼料が必要で、牛のゲップに含まれるメタンは大量の温室効果ガスを 集めています。

肉などを食べられない人たちのタンパク源となることに加え、近年は、気候変動対策にもなるという注目の集まっています。牛肉は生産に大量の水と飼料が必要で、牛のゲップに含まれるメタンは大量の温室効果ガスを 集めています。

肉などを食べられない人たちのタンパク源となることに加え、近年は、気候変動対策にもなるという注目の集まっています。牛肉は生産に大量の水と飼料が必要で、牛のゲップに含まれるメタンは大量の温室効果ガスを 集めています。

肉などを食べられない人たちのタンパク源となることに加え、近年は、気候変動対策にもなるという注目の集まっています。牛肉は生産に大量の水と飼料が必要で、牛のゲップに含まれるメタンは大量の温室効果ガスを 集めています。

最近スーパーで代替肉食品を見かける機会が増えました。代替肉は、大豆や米などの植物由来の原料を使い、オリジナルの食感に近づけた食品です。肉食主義や動物愛護など、様々な事情で肉などを食べられない人たちのタンパク源となることに加え、近年は、気候変動対策にもなるという注目の集まっています。



気候変動問題と代替肉食品  
弁護士 中島 万里

# 外来診療担当医のご案内 2021年12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しています。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こしください。

●お知らせ:12月30日(木)~1月3日(月)は全病院・診療所が年末年始休診となります。なお休診期間中の急患の方は、北病院(915-2301)までご連絡ください。

**北病院** ☎(052)915-2301 名古屋市北区上飯田南町2-88 **お知らせ** 高校生以上の方のインフルエンザ予防接種はネット予約でも受付中です!ご活用ください

■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
月	午前9時~11時30分 腰山 山近 小倉 門脇	午後3時~4時 —	午後5時30分~7時30分 腰山 国井	午前9時~11時30分 近藤	午後1時30分~4時 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	午後5時30分~7時30分 近藤	午前9時~11時30分 加藤芳 (第1月曜のみ)	午後1時30分~3時45分 —	午後5時30分~7時30分 浅井	午前9時~11時30分 —	午前9時~11時30分 中山裕 (6日 休診)	午後5時30分~7時30分 竹内	—	午後5時30分~7時30分 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	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 (14日 吉岡)	—	大腸検査 山近 器具外来 16時~17時 浅井	—
水	門脇(29日山内) 山近 腰山(29日国井) 細羽(22・29日なし)	胃カメラ 代務 (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 15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	近藤 (16日 代務)	2日 近藤 9日 山本 16日 川口 23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 (19日 なし)	—	近藤 (17日 森)	—	—	—	—	川嶋 (24日 休診)	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・代務	胃カメラ (4日・18日 代務)	—	—	4日 森 11日 近藤 18日 川口 25日 近藤	—	—	—	—	—	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)  
■予防接種・ネット予約のQRコードはこちら  
■専門外来  
■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 (13日 総合内科)	—	岡島 (総合内科) 内藤 (6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	—	後藤 (小児循環器)
水	植村 (総合内科)	13:30~ もの忘れ外来	—	森 小栗(8日)	—	—
木	宮城 (循環器内科)	—	国井 (総合内科)	森	—	小栗
金	岡島(3・24日) 成定(10・17日)	—	国井(3・17日) 内科医師 (10・24日)	谷口 (新生児・発達)	—	森
土	廣部 (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)	—	—

## 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、木賀、森  
します。電話にてご連絡ください。

歯科		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  
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 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(28日休診) (内科全般) 大竹 (検査)(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) 大竹 (4日)	休診	山本 (11・25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

■診療時間…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	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

## 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、配布食料が不足がちです。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」



### 12月の予定

	<b>あじまみんなのフードステーション</b>	<b>上飯田みんなのフードステーション</b>
場所	あじま診療所	北病院北側 駐車場
日付	12月19日(日曜日)	12月12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 チャイルドキャッスル

10月のにじっこひろばチャイルドキャッスルは名城公園で行われました。公園に遊びに来ていた方もお誘いして一緒に体操などをして遊びました。ママさんたちは初対面ながらも、子育ての話から段々と会話が弾み、皆さんで楽しくおしゃべりされていました。



### 今後の予定

- にじっこわいわい  
毎週金曜日 10時~11時30分  
ワイワイルーム  
12月24日はお休み
- にじっこわかば  
12月8日・15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  
毎週火曜日 10時~11時30分  
みんなの部屋  
12月28日はお休み
- にじっこあじま  
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

# あい子どもネットワーク主催 凧を作って揚げよう!

- 日時 2022年1月22日(土) 10時~11時30分
- 場所 小幡緑地西園管理棟
- 内容 凧作り
- 参加費 無料
- 共催 小幡緑地管理事務所



コロナ禍でしばらく活動を休止していたもりやまブロックのあいあい子どもネットワーク企画を再開します♪1月は凧揚げ!身近な材料で作って、天気が良ければ揚げてみましょう。詳細は次号で!

お問い合わせ: 事務局 山下 052-914-4554

# 小児コーナー

あじま診療所  
看護師  
宇治野 啓子

## 冬の病気

冬の病気として代表的なものにインフルエンザとロタウイルス胃腸炎があります。インフルエンザは、かかっている人のくしゃみや咳で外へ飛び散ったウイルスを吸い込むことで感染します。予防にはワクチンが有効ですが、それに加えて流行する時期にはなるべく人混みを避けること、帰宅後は必ずうがい・手洗いを忘れずにして予防しましょう。ロタウイルス胃腸炎は乳幼児では最も重症化しやすく、嘔吐、下痢(白っぽい便)、発熱が主な症状です。乳児対象の経口ワクチンで予防できます。ロタウイルスは便や吐いたものに多く含まれ、手指を介して口に入り感染します。食事の前やトイレの後には手洗いをしっかり行い、便や吐物処理する際は、手袋などをして直接接触せず、汚れた場所を次亜塩素酸ナトリウムの消毒液で消毒してください。

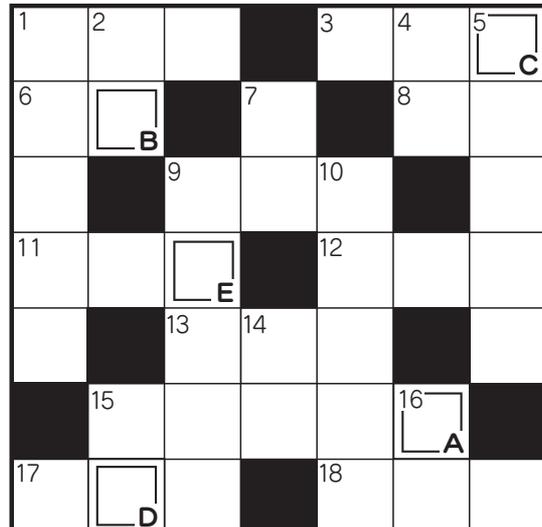


### よこのカギ

- 裏⇄
- 可燃ゴミの日は要注意
- 〇〇物、菓子〇〇、〇〇ジナル
- 桃、〇〇3年、柿8年
- 土を焼いて固めたブロック状の建材
- 濃い口、とんかつ、お好み、ウスター...
- 軒下などに水滴がたれてできる棒状の氷
- おすもうさん
- ニュートンといえば万有〇〇〇〇〇
- カツパや傘
- 扇子のようにたためませんが、あおげます

- 12月31日
- 木が2つで「はやし」は3つは?
- 〇〇石、〇〇農、後〇〇園
- 不透明に加工したガラスの一種
- 点と点を結びと出来る
- 吉田、伊調、須崎といえは
- 白川郷、五箇山といえは〇〇〇〇〇〇
- 作り
- 500円玉に刻まれている花
- リビングルーム
- 目は〇〇〇〇〇〇に物を言っ?

### 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	り	と	り	こ	し
も	か	か	わ	う	そ
つ	し	ん	が	た	
き	じ	ゆ	は	い	く
し	や	か	い	る	
び	や	く	や	み	と
ら	く	れ	そ	ん	

前回の答え もみじがり  
(パズル応募数64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、12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。

お詫びと訂正 10月号1面の記事中に誤りがありました。医療・介護事業所は東区にはありません。謹んでお詫び申し上げます。