

医療とくらし

1人は万人のために万人は1人のために

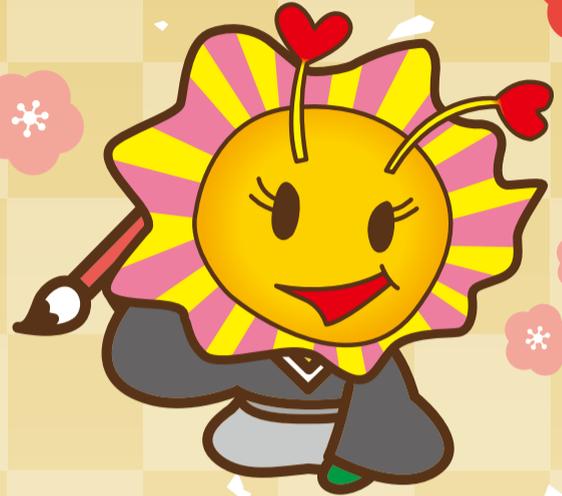
- ケアマネのあれこれ相談窓口2P
- 組合員健診を受けましょう4P
- NO密だけど濃密5P
- みんなのフードステーション8P

1 2022
月号
No.512

11月末現在組織状況/組合員数41,256人 出資金額1,438,079.0千円 平均出資額34,857円

謹賀 新年

2022



西区ブロック



工作教室

東部準備ブロック



東山1万歩ウォーキング

飯田南支部



アロマスプレー
づくり

西味碗支部



100株植えたよ!
西味碗芋ほり会2021

季節の変わり目は 体調を崩しやすい?

「こころ」の
連載⑤

北メンタル・クリニック 事務長 幅 しのぶ

どんな季節でも、季節の変わり目は体調を崩す方がいます。季節の変化に身体がついて行かず、調子が狂ってしまうのでしょうか。心も例外ではありません。特にこの時期は、寒いので引きこもりがちになってしまいます。加えて年末年始の食べ過ぎなども良くありません。

春、楽しくお花見が出来るよう、今から乱れた心と体をリセットしましょう。

リセットその1⇒日の光をあびる

朝、起きたらカーテンを開けて日光を浴びるようにしましょう。また明るい時間に外出すると良いです。夜の睡眠の質も良くなります。

リセットその2⇒適度な運動をする

明るい時間に散歩や運動をすれば一石二鳥ですね。少し汗ばむ程度の運動が最適です。

リセットその3⇒バランスの良い食事

栄養バランスが良い食事を心がけましょう。肉、魚、大豆製品などのタンパク質、野菜などのビタミン類、海藻などはミネラルが豊富です。ご飯やパン、麺などの炭水化物(糖質)も活動するためのエネルギーとして大切です。いろいろな食材を使って料理を楽しむと良いですね。でも、食べ過ぎは禁物です!

北メンタル・クリニック
☎ (052) 912-2113

ケアマネの あれこれ 介護相談窓口



ケアマネジャー統括事務長
大曾 恵子

よくこんなことが聞かれます。

「ケアマネジャーにはいつ相談したらいいのかわからない」とか、「介護保険を使わないから相談したらダメですね?」

そんなことはありません。

私たち居宅介護支援事業所は、いきいき相談室として名古屋市に登録し、いきいき支援センター(地域包括支援センター)と連携しながら地域の高齢者の方々の相談を受けています。

介護が始まる前の日常生活の「困った」があったら、まずはご相談下さい。何か必要な関係機関に繋げることが、私たちケアマネジャーの仕事です。

介護保険ってすぐに使えるの? どうしたら使えるの?



高齢者の介護や介護予防のサービスは、介護保険と総合事業の介護予防・日常生活支援事業があります。通所リハビリ(デイケア)、訪問看護等は、介護認定を受けなければ利用できませんが、訪問介護(ヘルパー)や通所介護(デイサービス)は総合事業で利用できます。

介護保険は、要介護認定を受けるのに調査と主治医への受診があり、結果がでるまでに1ヶ月くらいかかります。

総合事業は、基本チェックリストを受けて事業対象者と確認できれば、その日からサービスの利用ができます。

相談の方が、いつからどんなサービスが使えるかは、相談内容で違いますのでまずはお近くのいきいき相談室にご相談下さい。

相談 窓口

北医療生協指定居宅介護支援事業所	☎ (052)916-0343
生協もりやま診療所 指定居宅介護支援事業所	☎ (052)797-5660
生協あじまの家 指定居宅介護支援事業所	☎ (052)903-7851
北医療生協西区居宅介護支援事業所	☎ (052)529-2251

※事業所への相談は無料になっております。

訪看情報メール便

タブレット導入

北医療生協訪問看護ステーション 鈴木 智恵

IT化が進む中、当ステーションでは訪問の際、利用者さんの体調やケア内容を手書きで紙面に記録してきました。

ついに今年1月からタブレットが導入されIT化の間入りです。

ステーションに戻らなくてもリアルタイムに利用者さんの状態を把握し、安心安全な看護の提供と常務効率アップを目指します。また紙の削減でエコにもなると思います。

反面、訪問看護師は平均50歳と操作に不慣れで戸惑いがあります。ご迷惑をおかけするかと思いますが、温かい目で見守って頂けると幸いです。



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98

ふくらはぎの運動 しっかり立つ・歩くためにふくらはぎを鍛えましょう。

●運動内容

*足の裏がしっかりと着く椅子に座ります。



よくある踵の上げ下げの運動ですが、手で負荷を作ってあげるだけでちゃんと筋力強化訓練になります。あまり出歩かなくなっている分、ちょっとした事ではありますが、筋力アップを意識していきましょう。



①両手を膝の上に乗せます。

そして、軽く真下に押し下します。

②手の力に逆らうように踵を上上げます。

ゆっくり10回程度行いましょう。

*はじめは軽く押さえるくらいで、慣れてきたら、少し体重を乗せるように上から押さえると負荷を強く出来ます。

モデル：嶋矢 麻実



気持ちに寄り添って

生協あじまの家
ケアマネジャー
星野 真由

小さな頃から祖父母と過ごす時間が多く、高齢の方と接すること、穏やかでのんびりとした時間の中で過ごす事が大好きでした。早くおばあちゃんになって縁側で過ごしたい…。

そんな私が高校生の時に特養にボランティアへ行き介護という仕事に出会いました。

利用者さんや職員さんの楽しそうな様子を見て、『介護の仕事をしたい!』と思い、専門学校を卒業後、北医療生協に就職しました。

現在は、あじまの家でケアマネジャーの仕事をしています。

利用者様から元気を頂き、上司や同僚に支えられながら日々奮闘しています。

とてもお元気だった利用者様が、翌日体調を崩したり、亡くなられたりすることも少なくありません。元気な方でも、私たちが関わっている方はやはり人生の終末期に近い方なんだ…と実感します。

『良い最期を送れた』と思って頂けるよう利用者様・ご家族様の気持ちに寄り添って支援出来るようこれからも頑張りたいと思います。

北病院 耳より情報



加齢による嚥下機能の低下



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

皆さんはお正月、お雑煮を食べましたか？餅が原因で起きる窒息事故の43%は1月に発生しています。一般に飲み込みやすい食品は、くっつきにくく(付着性が低く)、形が変形しやすく、まとまりやすい(凝集性がある)ものなので、餅は飲み込みにくい食べ物になります。餅が危険と皆さんが認識しているのに、なぜ毎年窒息事故が起きてしまうのでしょうか。

加齢による嚥下機能の低下は徐々にすすむため、嚥下障害の自覚がなく窒息事故につながっているのだと考えられます。「食事に時間がかかるようになった」「やわらかいものを食べるようになった」「食後、ごろごろする」などの症状がある場合は、嚥下状態を調べてみてはどうでしょうか。

北病院では2泊3日で嚥下評価入院を行っています。嚥下機能が心配な人や心配な家族がいらっしゃる場合は、是非ご相談ください。

小児

コーナー

北病院
リハビリテーション科
言語聴覚士
浜崎 京美

小児言語訓練

「ダメ」と言ったらダメ?



子どもを注意する時に「ダメと言わない方がいいですよ」と相談を受けることがあります。私は場合にもよりますが、自害他害に関わる場合なら「ダメ! ○○しない」と怖い顔で短く【NO】の意思表示を先ず伝えます。その後「怪我するから・壊れるから」等の理由やしてほしい行為を伝えます。もちろん、ダメ出しの乱用は避けた方がいいですよ。

言語訓練は完全予約制となっていますので先ずは電話で言語聴覚士までお問い合わせ下さい。



ナース♥hotline ホットライン

第2回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

11月13日(土)に看護学校を目指す高校生向けに第2回面接練習会を行いました。

2回目の今回は2校より3名の参加となりました。

参加人数は少ないですがマナー講座、個人面接とゆっくり行う事が出来ました。

第1回同様、皆さん緊張されている様子でしたが「初めて面接に近い環境で練習することができ、参加して本当に良かった」などの感想が出されました。

来年度もぜひ開催したいと思います。

看護師募集中

問い合わせは

☎(052)915-2301 担当 森

歯の相談室



北生協歯科
医師 久野 よし乃

Q 入れ歯を作ろうかと思いましたが、出来上がるのに1か月近くかかるというわかれてしまいました。知人は「私の入れ歯はすぐできたよ」と言っていたのですが？

A 入れ歯は、その大きさによって製作期間が1か月程度必要な場合があります。総入れ歯や、部分入れ歯であっても、残っている歯の本数が少ない場合は、精密な型どりを行ったりかみ合わせの診査をするなど完成までの治療回数が多くなります。また、入れ歯をつくる歯科技工士の製作期間も必要になるため、治療日も1週間程度の間隔をあけて予約をとることになります。一方、小さな入れ歯の場合は、型どりをして1週間ほどで完成となります。残っている歯の状態、顎のかたちなどによって製作工程が異なりますので、歯科医院で治療回数、期間などご確認ください。

おしゃべり広場

12月号のいざというときに役立つ「緊急医療情報」を私もさっそく備えました。夫婦でどちらかが病気になる時、あわてることのないようにしました。

丹羽郡扶桑町
加藤 利子さん

北区

古谷 志津恵さん

朝の苦手な私は、寒くなるとますます体が動かなくなりま。最近、「ご当地ラジオ体操」に参加させてもらい、少し元気がでたような気がします。続けて寒い朝を克服したいです。

北区

武藤 美代子さん

今回はすしとおおせち、最近何も作る事も少なくなり、すし勉強したいと思えました。

健康づくり委員会

組合員健診を受けましよう

あじま診療所

所長 森 英一



組合員健診は、健康保険の種類や年齢によって料金は異なりますが、特定健診と同じ料金のみで、貧血や栄養状態、尿中塩分等10項目の検査も含まれています。また、オプション検診として各種がん検診や、骨粗しょう症検診、動脈硬化、心電図等もお得に受けられます。

健診の診察時に、以前の検査結果も見ながらお話しするようになっていますが、全ての項目が正常範囲という人はごく少数です(北病院での2020年度の判定結果ですが、要精査が63%、要注意が32%、軽度異常が4%でした)。自覚症状を感じにくい、脂質異常症や糖尿病、肝機能障害などは異常値が出ていた場合、「今回改善してい

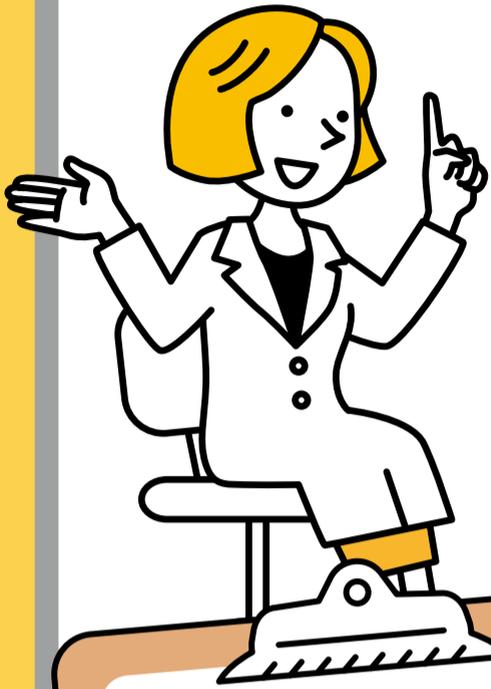
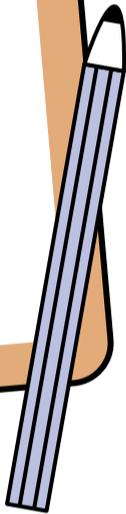
ればいいですが、悪化してれば検査結果を持参して受診してください」とお勧めしています。一方で、人数は多くはありませんが、検査結果が改善して、何か取り組みましたかと質問すると、運動や食事に気を付けま

したと言われる方もいます。時に、がんや心臓病などが、早く見つかり、専門病院に紹介してもらって助かったと言っている方もあり、そういう時は健診をお勧めして良かったと思います。組合員健診を受けて、病気を早く見つけるだけでなく、日々の生活習慣を見直すきっかけとしましょう。

組健を受けた方からの声

守山区、80歳代、女性

昨年冬、特定健診受診券を持ってもりやま診療所へ。医師から3年経っているから胃カメラを強く勧められ、嫌々ながら実施。初期の胃癌が見つかり入院、おへその穴からの内視鏡手術、2週間で退院。体調も順調に回復し、「あの時やっておいてよかった。」です。



今回は北医療生協の事務所(北区)と班員宅(春日井)をインターネットでつないでおこなうオンライン班会でした。講師は歯科衛生士さんで映像を壁に映し出し「歯周病と認知症」について楽しく学びました。あたたかな感じで良かったです。歯



目の前にいるみたい!

イキイキ 班紹介

春日井西支部
でのひら班

ブラシを歯と歯にあてて汚れをかき出す動作や「あいいうべ体操」で舌の筋肉強化、そして「歯周病と認知症」の関係。歯科の定期検査が大切だということを再確認する機会となりました。次は「脳いき体操をやりたいね」と話題になっています。

すしおレシピ

No.238

(1人分)
113kcal
塩分
0g



さつまいものみぞれ酢

作り方

- 1 さつまいもはサイコロに切り水にさらす。水を切って油でカリッと揚げる。
- 2 しめじはほぐして鍋に入れ酒を振りかけていりつける。
- 3 大根はおろして軽くしぼりレモン酢、砂糖を加えみぞれ酢をつくる。
- 4 さつまいも、しめじをみぞれ酢で和える。

※揚げ油大さじ1/2で計算。

材料(2人分)

- さつまいも……………100g
- しめじ……………25g
- 大根……………40g
- レモン酢……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ1
- 酒……………大さじ1/2
- 揚げ油……………適量

一品欲しいときにどうぞ。

NO 密だけど濃密

12/11(土) 暮らしの委員会

歴史に詳しい塩谷さんと巡る、 名古屋の戦跡巡り ~名古屋城界隈編~

15名

コロナ禍の前は、バスに乗り戦跡を巡るツアーを企画してきました。ここ2年間、ツアーを開催出来ずにいる中、戦跡巡りを「どうしたら出来るか」開催方法を考え続けてきました。

その結果、「身近にある戦争の傷跡を知りたい」との声を受けて、歴史に詳しい塩谷氏の協力の下、名古屋城周辺の戦跡を巡りました。

戦跡の傷跡、ここにも

現在は官庁街ですが、明治以降名古屋城周辺は南東角が大津橋、南西角が景雲橋と広大な土地に陸軍の施設が並んでいました。

見学は大津橋の「愛知・名古屋戦争に関する資料館」は臨時休館でしたが、写真のように7か所です。愛知平和記念館の戦争に関わる遺品展示は、「戦争は二度と起こしてはいけない」との思いで全員がしっかりと見入っていました。

名古屋城周辺の戦跡



オリジナル資料とともに解説する塩谷氏

- ①「騎兵第三聯隊跡」碑⇒②松の並木⇒③愛知・名古屋戦争に関する資料館⇒④軍馬・軍犬・軍鳩慰霊碑⇒⑤護国神社・愛知平和記念館⇒⑥第三師団司令部煉瓦壁⇒⑦歩兵第六聯隊跡

*②は航空機燃料の原料として利用するため松の木の幹を削った跡が残っています。

11/24(水) ~ 12/14(火) 千種東支部



地域とのつながり

ちくさ生涯学習センターは、毎年秋に行われるセンターまつりが昨年に続き今年も中止になりました。その代替わりとして、各グループの作品展示の活動紹介の参加募集があり即申し込みました。同センターの祭りには、平成30年千種東支部、31年千種西支部が健康チェックコーナーを設置、参加者の中から組合員を増やすことができました。千種区は、北病院の事を知らない人も多いため、こんな機会にぜひ宣伝していきたいと思えます。



写真のパネルは11月24日から12月14日まで展示され、大勢の方に見てもらえました。



自由作品

お題作品「藍」

DIYケアあじまルームのみなさんで芋ほりをして、こんな芋が掘れました。みんなびっくりにです！



洗つるし
待てば変身
あまい柿
内藤壽惟



願わくば
藍になりたい
この心
Qちゃん兄



※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。

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

〒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
「ひいばあちゃん」と再会

カシヤツと一句!
フォト
五七五

カシヤツと一句!

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
第7弾
フォト五七五 オフライン企画 @徳川園

♪冬の徳川園を散策したり撮影したりしませんか
 ♪日本庭園を巡りながら、上手な写真の撮り方のミニ講座もあります
 ♪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
 ♪撮影しないで散策するだけという方も大歓迎です

日 時：2022年1月21日(金) 午前10時30分～12時
 ※雨天中止(午前9時時点で雨天の場合)
 集 合：①午前10時 大曽根駅 東改札口
 ②午前10時30分 徳川園 大曽根口(徳川園の北側入口)
 費 用：徳川園入園料300円
 ※65歳以上の方は敬老手帳または年齢の証明を提示すると100円になります。
 持ち物：飲み物、マスク、(カメラや携帯電話)
 参加方法：事前に下記、事務局までお申し込みください。
 申し込みの際に集合場所①②のいずれにされるかもお伝えください。

申し込み：(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)

おすすめ 主催：北病院ブロック役員会
介護保険・総合事業の利用の仕方

「将来、介護を受けるようになりたくないわ」「介護をしないといけなくなったらどうしよう」というお話をよく耳にします。マイナスのイメージが多く、できれば使いたくないと思ってしまう方が多い介護保険制度ですが、利用の仕方は様々です。実際に使ってみると「なんてお得なの!」「ホントに助かる制度ね!」とおっしゃる方もみえます。

今回は、介護に困ったときだけでなく、スムーズに利用できるようにするには、という実際の利用方法についてもお話もさせていただきます。

日 時：2022年1月22日(土) 午前10時～11時30分
 会 場：上飯田ワイワイルーム(すまいるハートビル2階)
 講 師：大曾恵子ケアマネ統括事務長
 定 員：先着40名
 ※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：(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：もりやまブロック役員会 共催：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：1月22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：フレイルミニチェック～パタカラ、握力、歩幅チェック～
 参加費：無料

事前申し込み不要。どなたでも参加できます。
 毎月第4土曜日に開催中!

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：あじまブロック 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	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	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	講 師：河野 義昭氏 費用：無料
持ち物：スマートフォン	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)

くらしの委員会
署名について
 75歳以上医療費窓口負担2割化中止を求める請願署名のご報告

10月の「医療とくらし」で呼びかけた請願署名は1077筆集まりました。今後、衆議院議長・参議院議長に提出されます。ご協力ありがとうございました。

◆1月に取り組む署名のご案内◆

- ①「アルプス(ALPS)処理水海洋放出に反対する署名」
- ②「名古屋市厚生院の特別養護老人ホームの存続を求める要請署名」

以下のQRコードから、署名の主旨の確認と署名をおこなうことができます。①②ともに各種新聞も取り上げ、関心が高まっている課題です。ひとごとではありません。ぜひ、署名&拡散(シェア)で応援していきましょう。# don't stop the voice up

お問い合わせ先：(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)

オンライン署名はコチラ

① ALPS

② 厚生院

すまいるハートビル前の工事についてのお知らせ

工事日程：2022年2月1日から3月5日(予定)
 工事場所：すまいるハートビル正面出入口

工事中、すまいるハートビルご利用の際は、西側のスロープをご使用ください。

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

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」
 052-916-17702 平日13時～17時

■ちくさ事務所
 名古屋市千種区池下二丁目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)

法律の現場から 183

「民法の成人年齢」

成人式の季節がやってきました。コロナ禍で全国の自治体が成人式の開催方法について試行錯誤していることと思います。

民法の成年年齢を20歳から18歳に引き下げる法律の改正が2018年に成立しました。2018年当時大きく報道されたので、すでに18歳成人に変更されたと勘違いしている方もいるかもしれませんが、実際に成人年齢が18歳に引き下げられるのは法改正が施行される2022年4月1日です。注意しましょう。

生活に関わるお悩み、気軽に相談ください

成人年齢に達すると、親の同意を得ずに様々な契約をすることができ、逆にいえば、未成年者がした契約は未成年者保護の観点から取り消せることになっていきます。現在はまだ法改正施行前であり、18歳、19歳がした契約は取り消すことができません。契約を取り消される側からすれば損失になることもあり、契約をするときは、契約の相手方が民法の成人年齢に達しているかどうかを確認することが必須であるといえます。

弁護士 中島 万里

外来診療担当医のご案内 2022年1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。

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	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
火	植村 山近 小倉	胃カメラ 山近 植村	—	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	—	大腸検査 山近 器具外来 16時～17時 浅井
水	門脇 山近 山近 細羽 (5日 劉)	胃カメラ 山近 (第1・3実施)	—	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	—	—	—	—	—	—	—	—	往診 5・19日 植村
木	山近 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 (13日 可知)	6日 近藤 13日 山本 20日 川口 27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 山近 植村	—	近藤 (14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 (7日 休診)	車	—	物忘れ外来 金 往診 山際 甲状腺内分泌 7日 七原
土	8日 成定・山近・山内 15日 山近・山田・舟橋 22日 成定・山近・中村 29日 山近・山田・未定	胃カメラ (15日 石川 29日 今井)	—	8日 近藤 15日 川口 22日 近藤 29日 近藤	—	—	8日 藤林 15日 千田 22日 代務 29日 千田	—	—	—	8日 岡本 15日 犬飼 22日 岡本 29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)
■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500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 (24日)	—	岡島 (総合内科) 内藤 (17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)	—	内科医師	森	—	小児科医師 (小児一般)
水	植村 (総合内科)	13:30～もの忘れ外来	—	森 小林 (12日)	—	—
木	宮城 (循環器内科)	—	国井 (総合内科)	森	—	小栗
金	成定 (7・21日) 岡島 (14・28日)	—	国井 (7・21日) 内科医師 (14・28日)	谷口 (新生児・発達)	—	森
土	内科医師 (8・22日) 廣部 (総合内科)	—	—	小児科医師 (8日) 森 (15・21・29日)	—	—

★お知らせ 小児科17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。

歯科	月 火 水 木 金 土						
	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前
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。
■乳児健診…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 (4日休診) (内科全般) 大竹 (喉科) (4・18日)	山田 (呼吸器)	小林 (小児アレルギー)	内科医師
水	大竹	休診	内科医師	休診
木	門脇 (糖尿病)	高田 (内科全般)	小林 (小児全般)	高田 (小児全般)
金	大竹	大竹	小林 (7・21日) 縣 (14・28日) (小児アレルギー)	内科医師
土	谷澤 (呼吸器)	休診	山本 (8・22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、助川さ、金澤、木質、森、鈴木

	一般・小児		
	午前	午後	夜間
月	○	○	—
火	○	○	—
水	○	○ (5・19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 (4日休診) 原	井上 (4日休診)	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」



1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	1月16日(日曜日)	1月9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 準備でき次第配布します	

※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が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 わかば

にじっこひろばわかばは11月からひだまりひろばで開催されています。「にじっこひろばが再開されたっていうのを聞いて、来てみました〜!」と、以前よく参加されていたママさんが来てくれました。新しく参加する人も段々と増えてきています。これからもっとにぎやかになるのが楽しみです!



1月の予定

- 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
1月7日はお休み
- にじっこわかば
1月12日・26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
1月4日はお休み

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

あひ子どもネットワーク主催 凧を作って揚げよう!

- 日時 1月22日(土) 10時30分~11時30分頃
- 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



家にもある簡単な材料で凧を作ります。ちょっと変わった凧やよく飛ぶ凧など数種類の凧を用意しています。天気が良ければ公園で凧を揚げてみましょう! *予約不要です。

お問い合わせ: 事務局 山下 052-914-4554

乳がん体験者の茶話会 リボンの会より



「久方ぶりの開催」

【次回】
 日程 1月28日(金)午後2時~3時30分
 会場 上飯田ワイワイルーム

コロナ禍以前からご無沙汰でした。久しぶりのリボンの会で話が盛り上がりました。要介護状態から要支援状態まで親の介護を頑張った結果、医療と介護の対応が身にしみて感じた元気に語る人。体を動かすのが億劫だけれども、デイサービスにリハビリがてら行っています。「そこでは、冗談まじりで「頭は何のためにあるの」とスタッフと楽しく話しています」と語る人。それぞれ忙しそうです。6人の参加でしたが、今回のリボンの会に來れなかった人にも「会いたいね」と語りました。リボンの会 佐々木

お問い合わせ: 事務局 森川・大星 052-914-4554

よこのカギ

- ふるさと
- 〇〇食う虫も好き好き
- 弓形にまがっていること
- 小、中学校は3つが一般的
- 童謡「〇〇くまさん」
- 春夏秋冬
- 無理に引き連れていくこと
- 魚はエラ、人は?
- 〇〇所、〇〇行、〇〇感度
- 最近では出す人が減りました
- 名古屋城のシンボル?

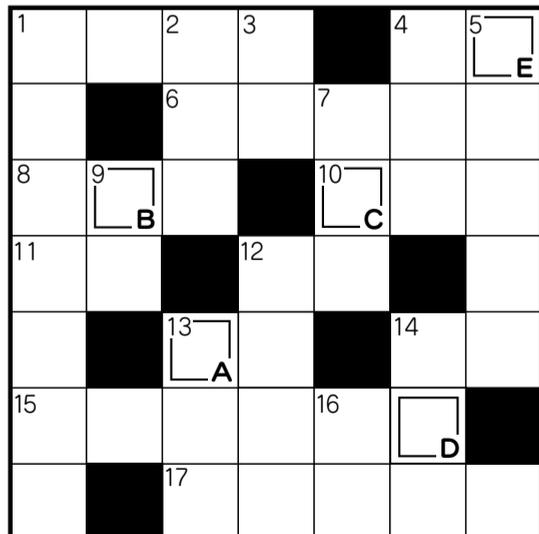
【応募要領】 答えを、ハガキ又はFAX(052-918-0235)で北医療生協事務局まで送ってください。または、北医療生協のホームページにある投稿フォーマットからも応募いただけます。

〒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、1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。



- よこ15でよく使われる言葉
- 離婚の原因の一つ
- 〇〇こ、年〇〇、〇〇場感
- これがないのは元氣な証拠?
- 役に立たない人のこと
- 相手のこれを考えて行動しよう
- 地球の衛星
- 風神とセット?
- 84円は封書、63円は?
- 凍り豆腐、別名〇〇豆腐
- イネ科の多年草、「アシ」ともいう

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。



前回の答え クリスマス
 (パズル応募数 75名)