

花粉症のおはなし



2022年のスギ・ヒノキの花粉飛散量は2021年の1.5倍～3倍にもなる見込みです。飛散開始は平年並みになるでしょう。近年では1月下旬～2月にかけて、しばしば気温が高くなるため平均よりやや早くなる可能性もあるようです。



花粉症の主な症状

眼のかゆみ

水のような
鼻水

繰り返す
くしゃみ

鼻詰まり

など

集中力が低下し勉強や仕事、家事に大きな影響を及ぼします。



こんな日は注意

- 晴天または曇天の日
- 前の日に雨が降った日
- 日中の最高気温が高めの日
- 湿度が低く、乾燥した日
- 強めの南風が吹いたあと、北風が変わった日



花粉症になる原因

- アレルギー体質
- インスタント食品やスナック菓子などの普及
- 自律神経を乱す睡眠不足、不規則な生活、ストレスなど
- 排気ガスのなかに含まれる微粒子と一緒に花粉を吸い込んでしまうと、アレルギー反応が出やすくなります。
- アスファルトでは落ちた花粉が何度でも舞い上がり、花粉を吸い込みやすくなります。



花粉症の症状を感じたら早めの対策を！



外出時には、とにかく花粉に触れないことが大切です。サングラスやメガネ、マスク、帽子、そしてツルツルとした花粉を落としやすい服装を心がけましょう。帰宅したら、玄関に入る前に花粉を払い、うがいや顔を洗う習慣をつけましょう。気になる症状があれば耳鼻咽喉科を受診し相談して下さい。

2022年花粉情報 鼻アレルギー診療ガイドライン2020 参考文献

最近、イライラ していませんか？

「こころ」の
連載⑥

北メンタル・クリニック 事務長 幅 しのぶ

最近、イライラしていませんか？ ちょっとした事でも気になって怒れてきたりとか、家族や友人につらくあたってしまったたり。

そんな時は(以前、アンガーマネジメントについて少しだけご紹介したことがありましたが)少し間合いを取ると良いです。出来れば言いたいことを心の中で一度言ってみる。そうすると、不思議に実際言うときには少し角が取れた口調だったり言葉だつたりと言いかえる事ができます。場合によっては、「あ！こんなこと言っちゃダメだ」と気づくこともあります。人に対してだけでなく、自分の事でも気分的にイライラして、物事が手につかない時もありますよね。甘い物や温かい飲み物を少し口に入れて、過去に自分が褒められたことや、とても気分が良かった時の事など、思い出してみましよう。アラジンの魔法のランプやドラえもんをお願いしてみたいこと(夢)なんかを考えるのもいいですね。

何をやってもイライラが収まらない！ という方は気軽に北メンタルにご相談下さい。誰にも言えない愚痴を言いに来るとい受診もありですよ。

北メンタル・クリニック
☎ (052) 912-2113

訪看情報メール便

寒い日には足湯はいかがでしょうか

訪問看護ステーション 日江井 弥生

冬になると足が冷えて眠れないなど困っている方は見えませんか。

足湯は足を清潔にするだけでなく、足の疲れを和らげたり足の血流を改善して全身の血行が良くなります。

足浴を行う場合は食事前後を避け、昼間の気温の高い時間や就寝前に行うとリラックス効果や安眠効果が得られます。お湯の温度を確認し(39度～42度)10～15分程度を目安に行います。足湯を取り入れ寒い冬を乗りこえましょう。



北医療生協訪問看護ステーション ☎ (052)911-2421



～2月1日からJR・私鉄へ利用拡大されます～

①あらかじめ、敬老パス(manaca)に現金をチャージしましょう。

やっと実現しました!! 2月からJR、名鉄、近鉄、名鉄バス、三重交通にも敬老パスが使えるようになります。

今までは敬老パス(manaca)に現金チャージは不要でしたが、新たに使えるようになった交通機関は、必ずあらかじめ現金をチャージすることが必要です。

②敬老パス(manaca)への現金のチャージ、どこでできるの？

現金のチャージはお近くのコンビニエンスストアで「チャージお願いします」とレジで申し出ましょう。駅の券売機、市バス車内でもチャージできます。

manaca番号の乗車記録の閲覧をすることにより名古屋市交通局以外の対象乗車分を集計し、利用者の口座に返還されます。その為に交付申込書には「記録閲覧を同意する」旨の文言が書いてあります。返還のために口座登録票の提出が必要です。

③名古屋市民の宝

敬老パスがあればお気軽に外出ができ、お買い物による経済効果も大きいのです。

敬老パスを使って毎日働きに出たり、遊びに出かけたり高齢者にとって回数制限は深刻です。提案された際には「乗継」はそれぞれカウントし730回上限です。私たち市民の声により「バス・地下鉄乗継」は1カウントと要求しています。

本山革新市政の時に誕生した敬老パスは名古屋市民の宝、日本の宝です。みんなで利用して、守っていきましょう。公共交通を利用することでCO₂削減にもなります。

今日からできるリハビリ体操

連載99

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。

足踏みの運動

歩く時、足がしっかり上がるようにしておきましょう。

●運動内容



＊足の裏がしっかりと着く椅子に座ります。

よくある足踏み運動ですが、手で負荷を作った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、軽く真下に押しします。

②手の力に逆らうように太ももを上を上げ、足踏みをします。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：奥山 香

介護っていいな



介護を 続けた理由

わかばの里 介護福祉士
川上 春花

「おでかけが好きな人でね、よく車でいろんな所に連れて行きました」

そう私に話しかけてくれたのは、献身的にお母様を支えていた娘様でした。看取り対応を行っていましたが、コロナ禍で面会も難しくなった状況の中、最後に何か利用者様と御家族の時間がつくれないかと清拭ケアを提案しました。お母様の身体を拭きながら娘様は、今迄のお母様との思い出話を私にお話してくれました。御家族にとって最後に良い時間になればと提案した清拭ケアでしたが、貴重な体験をさせて頂いたのは介護福祉士の私でした。

当然の事ですが、今私達の目の前にいる利用者様には今まで歩んできた沢山のストーリーがあります。私達が関わらせて頂くのは人生の最後のほんの一部です。この、最後の瞬間を一緒に共有し、かけがえのない時間に変え、「ありがとう」と言って頂けた事は、私の中で何ものにも代え難い経験となりました。そしてこれからもそんな瞬間に関わる事ができる介護福祉士の仕事を誇りに思います。

北病院 耳より情報



糖尿病と 歯周病

北病院外来
糖尿病認定看護師
前田 るみ

「マスクをするようになって、歯の健康や口臭を気にすることが減った」「在宅時間が増えて、間食や、晩酌など、食べたり飲んだりしている時間が増えた」など、コロナ禍は、歯や口内の健康を損ないやすい環境になっているといえます。

糖尿病と歯周病は密接な関係があります。①血糖値が高いと免疫力が低下し歯周病菌がドンドン増える②歯周病の中の悪玉ホルモンが血管を通じて体中にまき散らされ、この悪玉ホルモンにめっぽう弱いインスリン(血糖値を下げる唯一のホルモン)の力が弱まり血糖値が上がる ①と②がぐるぐる回り続け歯周病も糖尿病も悪化するのです。歯科できちんと治療を受け日々のケアに取りくむ効果は、糖尿病飲み薬1種類に匹敵するとも言われています。口臭が気になる、朝起きると口の中がネバネバする、歯磨きすると血が混じることがある、歯肉や歯が気になる、そのような症状のある方はもちろん無い方も、定期的な歯科受診で「健口、健幸」をめざしましょう。

【参考文献：いつでも元気 2021,11月号】

小児

コーナー

あじま診療所
小児科 所長
森 英一

てんかん



子どもに多いてんかん発作のタイプがいくつかあります。寝入りばなや起き掛けに、片側の口角から顔面にかけて、ピクピクとけいれんする焦点性発作。時に上肢も巻き込まれたり全身けいれんに進展することもあります。数秒から20秒程度、意識消失が突然始まり、突然終わる欠神発作。両上肢に強く、全身がビクッとするミオクロニー発作。持っているものを落としたり、いきなり転倒することもあります。本人はそのことを覚えていません。

北病院では森が担当して、てんかん外来もやっています。けいれんや気になる症状があればご相談下さい。



ナース♥hotline

ホットライン

奨学生のつどい クリスマス会

看護師求人・看護学生担当 森 千奈実

12月18日(土)に奨学生の皆さんと集まってクリスマス会を行いました。

ゲームは医療にちなんで臓器や病名を当てるゲーム(私は誰でしょうゲーム)を行いました。

簡単なものからとても難しい単語までありましたが、ヒントを出し合いながらみんな答える事ができ、とても盛り上がりました。プレゼント交換も行いとても楽しい会となりました。

今年度はコロナ禍のため集まる事があまりできませんでしたが来年度から少しずつ活動していきたいと思っています。



看護師募集中

☎(052)915-2301

問い合わせは

担当 森

歯の相談室



北生協歯科
医師 久野 よし乃

Q

歯の詰め物がよくとれます。

A 歯の治療では主に「レジン(プラスチック)の詰め物」と「金属の詰め物」があります。

ともに歯との接着技術が進んできており、年々詰め物もとれにくくなっています。(歯科治療の中でも「詰め物が脱離する(とれてしまう)」というのは大きな問題ですので業界的にも熱心に研究が行われています。)にもかかわらず、「よく取れる」という方は、「かみ合わせが強い」ことが原因になっていることがあります。かみ合わせの力が強いと、プラスチックの詰め物はすり減っていき金属の詰め物はセメントが破壊されて接着が弱くなります。また、詰め物との境目が欠けてしまつとそこからむし歯になってしまひ、詰め物がとれてしまうのです。食いしばりなど日常の癖も見直してみてください。

おしゃべり 広場

詣で神様に頼んでみます。
早くコロナ禍が収まりますように！

名古屋瑞穂区
橋本 良男さん
コロナ禍がおさまったら早く、子ども食堂を復活させたいです。初

名古屋千種区
川畑 和子さん
年末から年始にかけて、1泊で母が老人ホームから我が家へ。施設では食べられない大好きなものを細かく切つて食べさせたり、ひ孫に会つたりと大喜びの母でした。早く自由に出かけられて、好きなコーヒーと一緒に飲みたい。(一部抜粋しています)

名古屋市中味鏡
篠原 幸子さん
医療とくらし、いつもすみからすみまで見えています。体操は取り入れてやったり、すこしおレシピは、自分で減塩を心掛けておりますので、役立っております。

皆様のご活躍を応援しています。

※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8弾

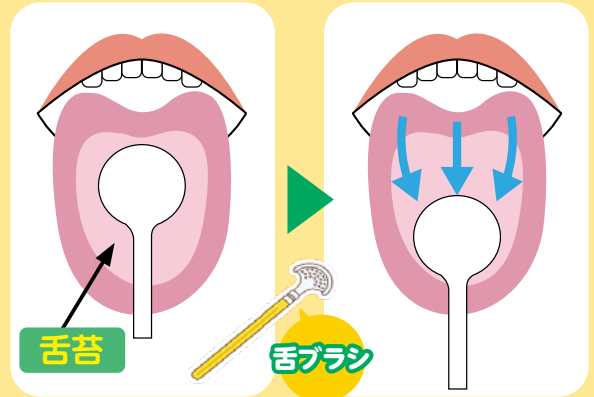
今話題の!! /

舌をみがいて、
コロナ予防!!

舌からも新型コロナ感染!!

舌苔(舌の汚れ)がたまっている人は新型コロナに感染しやすく、また感染すると重症化しやすいという事がわかってきたようです。そこで～1日1回舌ブラシで舌をみがきましょう。

- ①歯ブラシでは傷つけやすいので舌ブラシを使いましょう。
- ②奥から手前にかきだすイメージで。
- ③鏡を見ながら汚れているところだけみがきます。
- ④3回くらい動かします。(できればその都度洗いながら)
- ⑤1日1回で大丈夫。
- ⑥汚れを一度に取ろうとゴシゴシしないでください。一度に汚れがとれなくても毎日続けているうちにきれいになります。



●舌の上にねばつきがなく、汚れていない場合はやらなくてもOKです!

からだを温めて免疫力アップ

わかばの里 管理栄養士 玉越 聡



「体温が上がると免疫力は高まる」と言われていますが、その理由は白血球にあります。体温が上がると、体に進入してくるウイルスや病原体などをやっつける力のある白血球の働きがよくなるので、免疫力が上がるのです。また体を温めることは、消化・吸収能力を高めることにも役立ちます。体温が高まるので、内臓の動きもよくなり、消化吸収機能が高まって、代謝もアップします。



鍋は具材を煮込むだけで、ビタミンもたんぱく質もバランスよく食べられる最強の調理法です。

【豚肉とねぎの豆乳豆腐鍋】

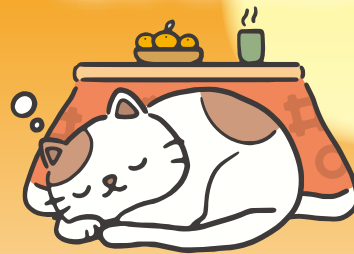
◆材料(2人分)

- 絹ごし豆腐……………200g
- 豚肉……………100g
- 油揚げ……………1枚
- 万能ねぎ……………10本(40g)
- 水、調整豆乳…各200ml
- 味噌……………大さじ1
- 顆粒鶏ガラスープ……………小さじ1/2

◆作り方

- ①鍋にAをいれてよく混ぜ、火にかける。
- ②フツフツしてきたら豚肉と絹ごし豆腐をいれる。あくがでたらすく。
- ③油揚げを1cm幅に切り、万能ねぎは5cm程度に切る。
- ④③を加えふたをし、弱火で2分くらい煮る。

寒いのは嫌いですか？

北メンタルクリニック
事務長 幅 しのぶ

寒いと動きたくないですね。そして家でじっとしていると、ついつい食べ過ぎてしまう。悪循環の始まりです。ぼーっとしていると…春には立派な「引きこもり肥満?」が出来上がります。

上手な冬の過ごし方

1 食べ過ぎない

よく噛んで味わって食べましょう。間食は1日こぶし大の量。いつまでもダラダラ食べないこと。



3 外に出よう

適度な運動と気分転換。日光にあたれば骨粗鬆症予防にも良いです。



2 こたつ注意

冬はこたつ、ですね。でも背中をまるめていませんか？姿勢が悪いと筋力の低下や血のめぐりが悪くなってしまいます。



4 人と話そう

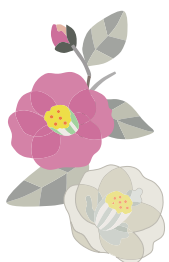
誰かとお話しする事は脳を活性化させます。ぜひ支部や班会企画の新春のつどいやサロンなどにお出かけください!



イキイキ 班 紹介

東区西支部
ダイアパレス東白壁班
篠宮 富士子健康の大切さを
意識する

私たちの班会は、2014年から継続して開かれています。参加人数は、あまり多くありませんが、健康の大切さを意識出来る機会として楽しく取り組んでいます。特に、健康チェックやフレイル予防、脳トレなど私たちが実施したいと思うことが出来ていて喜んでいます。



すこしお レシピ

No.239

(1人分)
224kcal
塩分
0.33g

肉団子のもち米蒸し



作り方

- 1 もち米は洗って2時間以上水に浸し、さらさらに水気を切る。
- 2 レンコンはきれいに洗って粗みじん切りにして湯がく。
- 3 ボールに豚ミンチ、レンコン、しょうが、片栗粉、酒、味噌を入れて、よく練り混ぜ2cmほどの団子に丸める。
- 4 肉団子をもち米の上で転がして団子にもち米をまぶす。
- 5 濡れ布巾を蒸し器にしき、湯気の上で蒸し器に団子を入れ中火で15分～20分蒸す。
- 6 からしを添えてどうぞ。

材料(2人分)

- 豚ミンチ……………100g
- レンコン……………40g
- もち米……………50g
- 酒……………小さじ1
- 味噌……………3g(小さじ1/2)
- 片栗粉……………5g
- しょうが……………5g
- からし……………2g

もち米と豚肉が
優しい味をだします。

「核なき世界」今年こそ

～ 核兵器禁止条約発効から1年 ～ ぐらしの委員会

①被災68年、3.1ビキニ事件を忘れない

1954年3月1日未明、アメリカは太平洋ビキニ環礁において広島型原爆の約1000倍の威力をもつ水爆実験（ブラボー）をおこないました。この核実験によって、マーシャル諸島の人びとや日本漁船などが被災しました。「第五福竜丸」は、アメリカ政府の指定した危険区域外で操業中であつたにもかかわらず、“死の灰”を浴び、23人の乗組員全員が急性放射能症にかかり、無線長の久保山愛吉さん（当時40歳）は「原水爆の被害者はわたしを最後にしてほしい」と言い残してその年の9月に亡くなりました。

この3・1ビキニ事件は、日本国民に大きな衝撃をあたえ、広島・長崎をくりかえさせるなど、全国に原水爆禁止の声がまきおこりました。翌55年8月に第1回原水爆禁止世界大会が開催されました。以来、日本の原水爆禁止運動は、核戦争阻止、核兵器廃絶、被爆者援護・連帯を一貫してかけ、世界諸国民や非核国政府と連帯して、世論と運動をひろげてきました。2021年1月22日には核兵器禁止条約が発効。いまや核兵器廃絶は世界の大きな流れに発展しています。

3.1ビキニデー オンライン集会のお知らせ

3・1ビキニデー集会は、久保山愛吉さんの遺志をひき継ぎ、原水爆禁止運動をになう伝統ある行事です。

◆日時：2022年3月1日（火）午後1時～3時30分

◆場所：上飯田ワイワイルーム

◆定員：先着15名 ◆参加費：1500円

*組合員の方はカンパから補助します。

*感染状況により、中止となる場合もあります。

申し込み・問い合わせ先
北医療生協 事務局（松島・大星）

②私たちは、日本政府に 核兵器禁止条約署名・批准を求めます

その中で、日本政府が、アメリカの核政策に追随し、核兵器禁止条約に背を向けていることは世界唯一の被爆国にあるまじきことです。日本政府に、アメリカの「核の傘」から抜け出し、率先して核兵器禁止条約に署名、批准することを求めます。今年は核兵器禁止条約締結国会議が3月に開かれ、賛成はしていないノルウェーやドイツもオブザーバー参加します。コロナ危機でNPT再検討会議は延期されましたが、気候変動や人権問題などの運動の広がりにも目を向け、連帯と共同を豊かに発展させましょう。

「黄金」 今月のお題



自由作品

南天を
見上げてごらん
オリオン座
内藤 壽惟



お題作品「ひいばあちゃんと再会」

古稀迎へ
想い募るよ
ひいばあちゃん
Qちゃん兄



フォト
五
七
五

カシヤツと一句！

募集

写真のみの
投稿も大募集

句のみの
投稿も大募集

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「医療とぐらし」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。

〒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「医療とぐらし」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。

外来診療担当医のご案内 2022年2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	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 14・28日 日野	神経 7日 前嶋 小児神経 14・28日 森
火	腰山 小倉 未定	胃カメラ 山近	—	—	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 装具外来 16時～17時 浅井	—
水	門脇 山近 腰山 細羽	胃カメラ 腰山 (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] (9・16日 川口乳健なし)	—	—	—	—	—	—	—	往診 2・16日 未定	—
木	腰山 小倉 徳田 山近	呼吸器外来 佐々木 (第1木曜日のみ)	—	山近 北村 多和田	近藤 (24日 可知)	—	3日 近藤 10日 山本 17日 川口 24日 近藤	加藤芳	—	鈴木	—	吉岡	高山	—	—
金	小倉 門脇 山際 山近 (4日 なし)	胃カメラ 腰山	—	—	近藤 (25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4日 七原	—
土	5日山近・山田・松田 12日成定・腰山・山内 19日山近・山田・松田 26日成定・腰山・未定	胃カメラ (5日 山本 19日 今井)	—	—	5日 森 12日 近藤 19日 川口 26日 代務	—	—	5日伊藤 12日藤林 19日千田 26日代務	—	—	—	5日岡本 12日犬飼 19日岡本 26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500円のみ

	内 科			小 児 科		
	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間
月	内科医師	—	内科医師	森 (小児でんかん・アレルギー)	乳児健診・予防接種 14:00～15:30	加藤
火	塚本 (総合内科)	—	18:00～ 内科医師	森	—	小児科医師 (1・15日) 後藤 (8・22日 小児循環器)
水	平川 劉 (9日)	13:30～ もの忘れ外来	—	森 小林 (9日)	—	—
木	宮城 (循環器内科)	—	国井 (総合内科)	森	—	小栗
金	成定 岡島 (4・18日 25日)	—	国井 内科医師 (4・18日 25日)	谷口 (新生児・発達)	—	森
土	廣部 内科医師 (5・19日 総合内科 12・26日)	—	—	近藤 小栗 森 (6日 12日 19・26日)	—	—

★お知らせ 小児科14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、木賀、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	○	○	○ (2・16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 (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 (機電) (1・15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 (4・18日) 縣 (11・25日 小児アレルギー)	内科医師
土	谷澤 (呼吸器) 大竹 (5日)	休診	山本 (12・26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、助川さ、金澤、木賀、森、鈴木

	一般・小児		
	午前	午後	夜間
月	○	○	—
火		○	
水	○	○ (2・16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)
	林	—	—	
月	林	井上	井上	林 井上
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」



2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	2月20日(日曜日)	2月13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

北医療生協・コープあいちコラボ企画

にじっこひろば 春の離乳食交流会

日時 3月11日(金) 午前10時~11時

場所 上飯田ワイワイルーム

定員 18名

申込締切 3月4日(金)

交流内容 ●離乳食レシピを
実際に作ってみよう!

- ①おひなさまとおだりさま
- ②かぼちゃとクリームチーズサンド

●コープあいちのハピハピBOX 紹介!

●質疑応答

当日はにじっこひろばのサポーターがおりますので、お子様と一緒にご参加いただけます。

申込先 北医療生協 事務局(森川) 052-914-4554



2月の予定

●にじっこわいわい

2月25日(金)10時~11時30分
ワイワイルーム

●にじっこあじま
お休み

●にじっこわかば

2月9日・16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

感染状況により中止になる場合があります。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

2022年4月から自由脱退及び出資金減資の取り扱いを定款通り行います

ただし、周知に時間がかかることが予想されるため、当面、柔軟に対応させていただきます。
定款遵守にご理解いただき、ご協力をお願い致します。

出資金を払い戻す場合のQ&A



Q 申し込み時にすぐに出資金が払い戻されるのはどう
いう場合ですか?

以下①~③の場合は法定脱退ですので、申し込み
時に出資金の払い戻しができます。なお、お手続
きをする場合は、事前に本部(052-914-4554)に
ご連絡いただき、その旨お伝えください。

- A ①県外に転居し組合員の資格がなくなった場合。
②死亡した場合。
③組合員を除名された場合。

Q 出資金の一部および全部を払い戻す場合はいつ申し込みが良いですか?

お申し込みはいつでもお受けいたします。払い戻しについては以下の通りと
なります。

左記、法定脱退の場合⇒随時払い戻しを行います。

- A 法定脱退以外の場合、4月~12月にお申し込みいただいた場合⇒翌年の3月
【例えば2022年12月お申し込みの場合、2023年3月払い戻し】
1月~3月にお申し込みいただいた場合⇒翌年の3月
【例えば2023年1月お申し込みの場合、2024年3月払い戻し】

Q 出資金は、何に使われて
いますか?

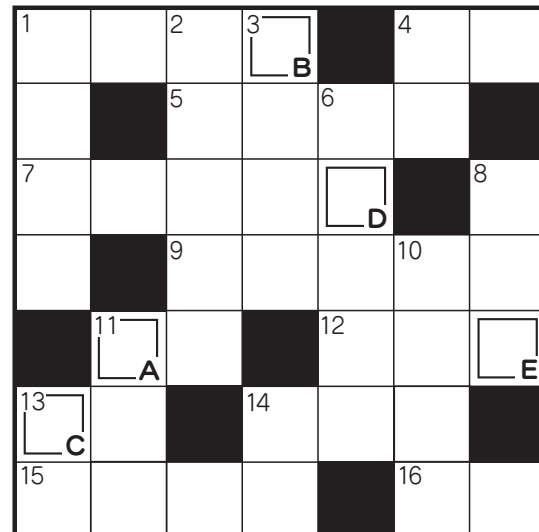
出資金は北医療生協を支える
資本金の一部です。「より
良い医療、介護と健康づく
り、介護予防」等の事業や
地域のとりくみ、施設の土
地代、機器購入等にも活用
されます。

よこのカギ

- 1 鬼のいぬまに〇〇〇〇
- 4 コレをつかめば簡単
- 5 移り住むこと
- 7 文字に書いて感想などをあらわしたもの
- 9 晩ご飯
- 11 〇〇速、逆〇〇、〇〇力発電
- 12 就学前の教育施設、〇〇〇園
- 13 〇〇ト、〇〇ブ、〇〇モニカ
- 14 掃除道具の1つ
- 15 距離や泳ぎ方を変えてリレーするのは
- 16 鳥の赤ちゃん

- 14 〇〇ス、〇〇ブ、〇〇ル・イン・ワン
- 13 〇〇になる
- 11 〇〇をはす、罰ゲームをやる
- 10 世界三大美女の1人
- 8 コートなどに付いている帽子
- 6 ギャンブル
- 4 決勝で勝つと...
- 3 低
- 2 クレーム
- 1 銭湯などは〇〇〇〇〇〇浴場

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。

き	よ	う	り	た	で
ん	わ	ん	き	よ	く
が	つ	き	も	り	の
し	き	ら	ち	ぼ	
ん	は	い	こ	う	
ね	ん	が	じ	よ	う
ん	き	ん	し	や	ち

前回の答え はつもうで
(パズル応募数74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。

〒462-0802 名古屋市中区上飯田北町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場合があります。締め切りは、2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

