

## 新年度、ストレス発散 上手になろう



「医療とくらし」の  
キャラクター  
ナナッチ

春、外は明るくて、みんなウキウキしているように見えるけど…  
年度の変わり目は何かと気ぜわしいですね。進学、就職、異動  
や転職の方はもちろん、誰もが周りの変化に敏感になってしまう  
時期です。

環境は急に变化しますが、人の気持ちや環境への対応はそうそうスパッ  
とは変えられません。しばらくすると慣れてきて、問題なく対応できる事  
でも、慣れるまではストレスの連続です。その時のストレスをため込んで  
しまうと、やっと慣れてきたと思った頃に、ドッと疲れが出てしまいます。

**ストレスをためない  
ようにするためには…**

### ②睡眠時間を確保する

体だけでなく心の疲れを取るためにも睡眠  
は重要です。また時間だけでなく、快適さも考  
えましょう。いつまでも冬設定になっていま  
せんか？季節に合わせて  
て部屋の温度、パジャ  
マや寝具にも目を向け  
てくださいね。



### ①1日のリズムを整える



何時に起きて何時に寝る  
か、1日の生活パターンを作  
りましょう。

### ③自分なりのストレス 解消法を見つけましょう。

好きなテレビ番組や映画をみたり、からだを  
動かす、山や海など自然に触れる、ちょっと贅  
沢をする、人とおしゃべりをするなど、笑ったり感  
動したり、日常をちょっと忘れ、ほっとするよう  
な事をしてみましょう。



**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。

# ナース♥hotline ホットライン

## 看護奨学生を募集しています！

看護師求人・看護学生担当 森 千奈実

北医療生協には看護学生さんを対象とした奨学金制度があります。

高額な入学金や授業料を少しでも補い、アルバイトで学ぶ時間が減ってしまわないよう支援する目的です。

奨学金は返済が大変というイメージもありますが北医療生協で勤務すれば返済は就労期間に応じて免除されます。

北医療生協の事業所に就職する方を対象とした制度ですので興味がありましたら、まずは病院見学に一度お越しください！



### 貸付金額

一ヶ月  
60,000円  
年間  
720,000円



**看護師募集中**  
☎(052)915-2301

問い合わせは  
担当 森

## どっちが良いか 決められない

「こころ」の  
連載⑦

北メンタル・クリニック 事務長 幅しのぶ

お出かけの時の服とか、ティータイムのケーキとか選ぶのに悩んで、なかなか決められないなんてことはないですか？

日々の生活は選択の連続です。重大な事はより緊急性の高さや重要度なんかで優先順位を決めたり選択できたりしますが、どっちでも良いときの選択はなかなか決められない方が多いのでは？

例えばケーキで迷う、そんな時は「よりワクワクする方」「ときめく」「ドキドキする」そんなちょっと楽しくなるような気がする方を選ぶと良いそうです。もし、選んだ後に「違う方選べば良かった！」と思ったとしたら、きっとどちらを選んでも同じ事を考えるらしいです。まあ、余裕のある方は迷ったら両方手に入れるという選択もありますが…。

迷うということはどちらも魅力的という事で、結局どちらを選んでも大差は無いんです。最終的には「我が道を行く」ことしかできません。

迷うことも、大いに楽しみながら、人生いつまでも「ワクワク、ドキドキ」を忘れずに。

そういう私はコンビニスイーツ選びに、とても迷ってますけどね。迷ってる時間が一番楽しいかも(\*^-^\*)。

北メンタル・クリニック  
☎(052)912-2113

## 訪看情報メール便

### 新しい職場での第一歩

北医療生協東部訪問看護ステーション 渡邊 由香里

昨年5月に訪問看護に異動になり、不安で未熟な私を一生懸命支えてくれる仲間。

そして、訪問看護を重ねて、利用者様やご家族様から「待っていたよ。ありがとう。いつ来てくれる？仕事は慣れた？」と心温まる言葉に、毎日活力を頂いています。

まだまだ訪問看護師として未熟ですが、これからは利用者様の力になれるように一杯頑張りたいと思います。

東部訪問看護ステーションでは訪問看護師募集中です。一緒に働いてみませんか？



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

連載100

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。

#### お腹と背中の運動

お腹と背中、体幹を鍛えましょう。

#### ●運動内容



お腹と背中、体幹を鍛えることはとても大事です。足だけ鍛えても、その上の身体に力が無ければふらついてしまいます。足も、身体も、しっかり鍛えて、安定した歩行を目指しましょう。

①足を前に伸ばしたあたりの距離に机・壁などが来るように座ります。

\*足の裏がしっかりと着く椅子に座ります。

②背筋を伸ばして、ゆっくり机・壁などにタッチをします。  
\*ゆっくりが大事です。タッチする時も「ちょん」と軽く触る感じです。

③3秒程数えてから、ゆっくり元に戻ります。

\*初めは指先で、慣れてきてから手のひらでタッチすると負荷が上がります。

モデル：道下 拓馬

# 護っていいな



## アットホームな 温かい雰囲気

北病院デイケア 介護福祉士  
棚橋 孝哉

介護福祉士として入職し、1年になりました。

上司や同僚から介護技術を学んだり、アットホームな温かい雰囲気でもとても働きやすい職場です。

利用者さんからも「いつもありがとね」など、いつもやさしく声をかけてもらい仕事のやりがいになっています。

利用者さんの生活の貴重なお時間の中で、デイケアに通うことで少しでも気分転換になったり、運動する機会を持ったりするお手伝いができるよう、これからも頑張っていきたいと思います。



## 北病院 耳より情報



## 嚥下食とは

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

嚥下食とは噛んだり・飲んだりといった嚥下機能に障害がある患者さんに対して、食事を安全に食べることができるように加工された食品を言います。嚥下食は世界の中で日本が一番すすんでいます。世界の中でもすすんでいるアメリカの嚥下食は全てペースト状にするかそれをゼリーで固めるくらいだそうですが、日本では段階的に食事の形態を調整し、飲み物はとろみを付けたり、熱で溶けない加工をしたゼリーにするなど工夫されています。

昨年8月に名古屋の国際会議場で第2回世界嚥下サミット(World Dysphagia Summit:WDS)が行われました。日本の嚥下食が世界に伝わって、嚥下障害のある患者さんが少しでも美味しい食事ができるようになると良いですね。

## 小児

コーナー

生協もりやま診療所  
松岡 美佳

## 予防接種打ち忘れ ありませんか？

お子様の予防接種は、定期接種(無料)と任意接種(一部負担)があり、対象年齢や期間も異なります。年長さんのMR2期(麻疹・風疹)は3月末までなので、母子手帳で確認してみましょう。コロナウイルス感染を心配してみえるとは思いますが、予防接種は不要・不急ではありませんので「何から打てば良いのかな?」「打ち忘れはなかったかな?」など心配なことがありましたらお気軽にご相談下さい。

なお、日本脳炎ワクチンの供給が全国的に悪く手に入りにくくなっており、予約がとりにくい状態が続いています。ご了承ください。



## 歯の相談室



北生協歯科  
医師 久野 よし乃

## Q

花粉症がひどくなると上の奥歯が痛くなります。

A 花粉症がひどくなると、鼻の炎症が副鼻腔まで広がってしまうことがあります。

副鼻腔の一つである「上顎洞」が上の奥歯の根の先に近い場所にあるため、歯の痛みがでてしまうことがあるのです。むし歯など口の中に痛みの原因が認められない場合は耳鼻咽喉科の受診をお勧めします。また、花粉症の時期は、口呼吸やアレルギーの薬の副作用で口の中が非常に乾燥しやすくなります。口の乾燥はむし歯や歯周病の悪化の原因になります。こうした時期ですが、より丁寧な歯磨きを行ってください。



## おしゃべり 広場

きくちゃんさん  
腰痛持ちで、今日からできるリハビリを毎回楽しみに見て、家でやっています。ありがとうございます。どうぞ。

尾張旭市 桜ヶ丘町  
山下 功さん

「今日からできるリハビリ体操」筋力アップにつながる座ってできるリハビリ体操は、短い時間でTVを見ながら出来る簡単で効果的な体操です。是非、継続したいものです。

北区 藤本 美根さん

オミクロン株のコロナが急増していて、医療関係の皆さんには頭の下がる思いです！ありがとうございます。これからも頑張ってください！御自分のお身体も気を付けてネ！

守山区 組合員さん

「つるの連載」最近イライラしていませんか？、読んでみてとても「ラク」になりました。愚痴を言いメンタルクリニック受診、思ってもいませんでした。いつも一人で抱えて落ち込んでいました。これからメンタルのドアをノックしてみます。又、「法律の現場から184」も、10万円給付に疑問を抱いていたので、読んで同じ気持ちの方が居ると分かり、スッキリしました。

千種区 熊谷 哲子さん

いつもおたよりを楽しみにしています。早2月節分！13年間飼っていた犬いつも豆まきしていたことを思い出します。春が待ちどおしいです。

NO 密だけど濃密

1/22 土 北病院ブロック連続講座



～介護保険制度・利用について～

困る前に  
早めに相談



1月22日北病院ブロック主催で北医療生協ケアマネ統括事務長の大曾さんを講師に『介護保険制度・利用について』の学習会を開催しました。「今差し迫ったことがある」「将来のために話を聞いておきたい」という方など36名が参加されました。講座では介護保険制度や実際の利用例などのお話がありました。また、個人々人によってケースが様々なので「何か困ったこと、相談したいことがあれば北居宅介護支援事業所に連絡を」と、事業所の案内も配布されました。最後に、『利用の仕方は人それぞれなので困る前に早めに専門職に相談していただくことが必要です』というお話で締めくくられました。



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

名古屋市千種区池下一丁目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「くらし支える相談センター」  
☎052191617702 平日午後1時～5時

2021年6月に改正育児・介護休業法が成立し、出生時育児休業制度(産後パパ育休)が創設されました。2022年10月に施行されるこの制度では、出産した女性労働者の育休とは別に、男性労働者が子どもの出生後8週間以内に4週間まで、分割して2回まで、育休を取得することが可能になります。また、育休期間中であっても、労使協定が締結されていれば、使用者と労働者が合意した範囲内で、事前調整をしたうえで就業することが可能になります。柔軟な制度にしたことで、男性が育休を取得し



法律の  
現場から

185

「産後パパ育休制度」

弁護士 中島 万里

やすくなり、育児負担が女性に偏る現状の是正につながる。ことが期待される一方で、労使協定があれば、会社は育児中の労働者にテレワークや電話・メールへの対応を命じることもできるのかなど、課題もありそうです。

リサイクル缶アート班の紹介をさせて頂きました。缶アートとは、ビールの空缶を開き油性のペンで絵を書き、鉄筆で線を打つと凹凸が出てステキな作品となります。始めて8年位で参加人数は7人で楽しくやっております。時には、薬の



ステキな作品

話を聞いたり、すこしおの勉強会もしております。月1回、第3月曜日午後2時から4時上飯田ワイワイルームにて開催しています。年に3～4回展示もしています。



すこしおレシピ

No.240

(1人分)  
216kcal  
塩分  
1.6g

かじきの酢豚風

魚、赤ピーマンを使うことで抗酸化作用があります。



材料(2人分)

- かじき……2切(120g)
- 砂糖・酒……各 大さじ1/2
- 酒……大さじ1/2
- 玉ねぎ……1/2個(100g)
- トマトケチャップ……大さじ1
- 干し椎茸……2枚(6g)
- 小麦粉・サラダ油……各 大さじ1
- 赤ピーマン……1個(50g)
- ピーマン……1個(30g)
- 水……1/2カップ
- 片栗粉……小さじ1
- しょう油……大さじ1
- 酢……大さじ1

作り方

- 1 かじきは3つ切りにして、酒を振っておく。
- 2 玉ねぎはくし型に、ピーマンは3cmほどの角切りに、干しいたけはゆっくり戻して軸をとりそぎ切りにする。
- 3 水(干しいたけの戻し汁)、しょう油、砂糖、酒、トマトケチャップはボールに合わせておく。片栗粉は倍量の水で溶く。
- 4 かじきは水気を拭いて小麦粉を薄くまぶす。
- 5 フライパンを熱して油を入れ、かじきを入れ両面を焼いて取り出す。
- 6 同じフライパンに野菜を入れて炒め、全体に油がまわってつやが出たら、合わせた調味料を加えて煮立ったら火を弱め、しいたけに火が通るまで煮る。
- 7 煮立ったところに水溶き片栗粉を流しとろみをつけ、かじきを戻し入れ、からめて火を止め、最後に酢を入れて、ひと混ぜする。(しいたけはゆっくり時間をかけて戻すと味と香りが出ます)

例えば…

ステキな散歩コース  
(千種区) 平和公園



平和堂の丘から  
眺めがいいね!

虹の塔  
塔の中が  
キレイでいいね!



「医療とくらし」投稿フォーム

こちらからでも  
投稿できます



〒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。



わたしの  
こりゃいいね!  
大募集

「こりゃいいね!」とは

みなさんの投稿でつくるコーナー「わたしのこりゃいいね」をスタートします。今までの「おしゃべり広場」や「フォト575」のみならず、「この公園、眺めがいい!」「あの道の並木が綺麗!」「わたしの手料理いいね!」など、あなたの大好きな公園や散歩コース、お気に入りの一皿・景色・ペット自慢など皆に知らせたいと思ったことを、愛をたっぷり込めて投稿ください!

- 4月号から掲載スタート (予定)
- 投稿形式は写真に限りません。文章や句もOKです。



開催日  
1/22(土)

あいあい子どもネットワーク 報告

コロナ禍でしばらく中止していましたが、約2年ぶりに再開することができました。以前はあいあいルームを使用して開催していましたが、“感染対策のために外に出よう”ということで、小幡緑地公園西園で凧づくりを行いました。久しぶりの開催ということで人が集まるか心配していましたが、最終的に参加した親子は40名になりました。できた凧をもって外をかけまわる子どもたちはとても楽しそうでした。参加したお母さんからは、「とても楽しかったです。またこういう企画があったらぜひ参加したいです!」との声をいただきました。今後も継続的に開催し、多世代でにぎわうもりやまブロックを目指していきます!



次回の予定

日時: 3月26日(土) 午前10時30分~11時30分  
場所: 小幡緑地公園西園管理棟前(雨天時は管理棟内)  
内容: 春の紙飛行機大会!  
参加費: 無料 参加賞もあるよ!

自由作品「梅の花」

待ちに待ち  
やっと咲いたよ  
冬の池



内藤壽惟

黄金色

実り多き

稲穂かな  
やまちゃん

きれいでしょ

鯉(恋)も色々  
冬  
冬  
冬  
池  
えみちゃん

こがねかな

おうごんかしら  
Qちゃん兄



お題作品「黄金」

※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。

フォト  
五七五

カシヤツと一句!

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

〒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。



今月のお題  
「春」

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：生協わかばの里

介護職員初任者研修開催のご案内

日時：4月15日(金)～8月26日(金)  
5月迄(金)、6月～(火) 通学93時間、通信37時間 修了試験1時間  
場所：生協わかばの里 4階 わかばホール  
対象：介護の仕事に興味と意欲があつて、介護職員初任者研修を未受講の方  
内容：介護に必要な基本知識と技術が学べる講座です。きめ細かな指導で定評があります。申込受付、2月1日～  
定員：20名  
受講料：一般／38,500円 組合員／30,800円(消費税込、別費用無)

申し込み・問い合わせ先：(受付時間 平日(月)～(金) 午前9時～午後5時)  
生協わかばの里 ☎052-914-4121(藤尾)

主催：くらしの委員会

改憲勢力のねらいと自分たちにできること(仮)

～弁護士の矢崎暁子さんといっしょに考えよう～

日時：4月16日(土) 午前10時～11時30分  
会場：上飯田ワイワイルーム  
講師：矢崎暁子さん(オニオン法律事務所 弁護士)  
定員：先着40名 ※事前申し込み制となります。

イチオシ  
企画!!

私たち「くらしの委員会」は4～5月、憲法改悪に反対する署名に取り組みます。そこで、「明日の自由を守る若手弁護士の会(あすわか)」に加わる矢崎弁護士と一緒に憲法の大切さや改憲のねらい、そして私たちにできることについて考えてみたいと思います。詳しくは4月「医療とくらし」でご案内します。

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(松島・大星)

あなたの“得意”を  
活かしてみませんか?

すまいる  
ネット

～“得意”をいかして“困った”に答えよう!～

北医療生協では地域の皆さんの“困った”を解決するボランティアさんを募集しています。みなさんの得意なことやできることを困っている方のために使いませんか?

現在、北医療生協では草むしりや電球の取り換え、ボタンの取り付け、お話し相手などを行っています。詳しくは下記にお電話ください。

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 組織担当課 ☎052-914-4554

まちづくり委員会主催

スマートフォン講座

第3回!

「リモート会議」「オンライン講座」などよく聞くけどどんなものかわからない。

～Zoomって  
どんなことができるの?～

どんなことができるんだろう?やってみたいけどやり方がわからない。

日時：3月29日(火) 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。

こんな声にまちづくり委員会がお応えします! 楽しく学び、スマホを活用していきましょう!

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)

2022年度 北医療生活協同組合第60回 通常総代会 総代選挙の公告と執行

定款第44条、第45条及び「総代選挙規約」にもとづき、定数をこえた選挙区においては、2022年度の総代選挙を以下のとおり投票をもっておこないます。なお定数以内である選挙区については、投票を省略して候補者全員を当選人とします。以下、総代候補者登録と選挙の方法です。

(1) 候補者登録

登録受付期間:2022年3月10日(木)～4月5日(火):午前10時～午後4時  
ただし土日祝日を除く

登録受付方法:北医療生活協同組合事務所にある所定の用紙に記入の上、北医療生活協同組合本部事務局 すまいるハートビル2階(名古屋市北区上飯田北町1-20-2 Tel 052-914-4554)に設置した総代選挙管理委員会に提出することにより受付する。  
立候補登録を担当する部署を組織担当課とする。

候補者資格:被選挙権を有する者は、2021年11月30日時点で北医療生活協同組合の組合員名簿に登録されている者とする。  
被選挙権を有する全ての組合員は、自由に立候補し、または被選挙権を有する組合員の中から候補者を推薦することができる。ただし、候補者を推薦するときは、推薦を受ける者の同意をあらかじめ得ておかなければならない。  
役員は候補者になることができない。

2022年1月26日 総代選挙管理委員会 委員長 竹内佳代子

(2) 選挙公告

選挙を実施する場合、4月14日(木)に主たる事業所の店頭掲示と、電子公告にてその旨通知する。

(3) 選挙

投票日:2022年5月9日(月) 午前10時～午後4時まで  
投票場所:北医療生活協同組合の所定事務所にて行う。(下記のとおり)  
※ただし、立候補者が定数内の場合、無投票当選とする。

(4) 選挙区及び選挙区定数

総定数:250名 選挙区及び選挙区定数は下記のとおり

(5) 総代選挙投票場所

1～8と41～46 すまいるハートビル、9～16 あじま診療所、  
17～24 生協わかばの里、25～33 生協もりやま診療所、  
34～36 西区くらしのセンター、37～40 北医療生協東部訪問看護ステーション

2022年度 第60回 通常総代会公示

第60回通常総代会を下記の要領で開催しますので総代の方はお集りください。

日時 2022年6月26日(日) 午前10時開会 午後1時終了(予定)  
場所 名古屋市公会堂4階ホール(昭和区鶴舞1-1-3)

2022年度 第60回通常総代会 総代選挙区及び選挙定数

投票場所	選挙区	定数	投票場所	選挙区	定数	投票場所	選挙区	定数	投票場所	選挙区	定数	投票場所	選挙区	定数	投票場所	選挙区	定数	投票場所	選挙区	定数	投票場所	選挙区	定数
1	宮前北	8	7	辻	6	13	如意	3	19	志賀	5	25	もりやま	6	31	守山東	5	37	千種東	5	43	小牧	1
2	宮前東	10	8	六郷北	6	14	味美	5	20	金城	4	26	守山南	5	32	瀬古	8	38	千種西	4	44	北名古屋	1
3	飯田北	10	9	味鏡	13	15	春日井東	3	21	城北	7	27	新守	8	33	尾張旭	2	39	名東区東	2	45	清須	1
4	飯田南	8	10	中味鏡	8	16	春日井西	6	22	東志賀	5	28	守山北	5	34	西区東	7	40	名東区西	3	46	職員・その他	3
5	名北北	6	11	西味鏡	8	17	杉村	4	23	東区東	5	29	志段味	3	35	西区西	6	41	瀬戸	1	総代総数		250
6	名北南	5	12	楠	13	18	八王子	5	24	東区西	4	30	守山中	10	36	西区山田	6	42	豊山	1			

# 外来診療担当医のご案内 2022年3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
	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 (15日 吉岡)	—	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 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 植村	—
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 (17日 可知)	3日 近藤 10日 山本 17日 川口 24日 近藤	加藤芳 (31日 なし)	—	鈴木	—	吉岡	高山	—	—
金	小倉 門脇 山際 山近	胃カメラ 腰山	—	近藤 (18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・舟橋 12日成定・腰山・山内 19日山近・山田・松田 26日成定・腰山・中村	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 近藤	—	—	—	—	—	—	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)

**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)  
●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	—	岡島 内藤(7日)	森 <small>(小児てんかん・アレルギー)</small>	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・29日) 後藤 (8・22日) 小児科(病室)
水	内科医師	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(4・18日) 岡島(11・25日)	—	国井 内科医師 (11日)	谷口 (新生児・発達)	—	森
土	廣部(総合内科) 内科医師 (12日)	—	—	近藤(5日) 小栗(12日) 森(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、金澤、木賀、森 ●予約制です。急病の時は随時治療  
■最終受付は診療時間終了の30分前までです。 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	
	○	○	—	○	○	—	○

**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…月～土曜(祝休日除く) 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	小児科医
火	細羽 (内科全般) (29日 休診) 大竹 (健直)(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 (3日 小栗)	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

■最終受付は診療時間終了の30分前までです。

	一般・小児		
	午前	午後	夜間
月	○	○	—
火	—	○	—
水	○	○ <small>(2・18日 午後休診)</small>	—
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 (8日休診)	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 (19日休診)	井上 (19日休診)	—	—

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か月以上の余裕のある物」



### 3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	3月20日(日曜日)	3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

12月に季節のイベントとして、クリスマス会を開催しました!当日はたくさんの親子に参加してもらい、よみかせをしたり、一緒に踊ったり、ママさん参加型のハンドベルをしたりと楽しいクリスマス会になりました。1月のにじっこひろばはお休みになったところもありましたが、感染対策をしながら皆で楽しく開催しました。2月はお休み中なので、皆さんにまた会える日が待ち遠しいです。



### 3月の予定

今後の予定につきましては、新型コロナウイルス感染拡大のため、各会場未定です。

予定が決まり次第ホームページに掲載いたします。その他詳細につきましては事務局(森川)まで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

# 乳がんからいのちを守る 北病院“乳がんエコー検診”のお知らせ

対象:20歳~40歳代の女性で北医療生協の組合員の方

※50歳以上の方は、昨年名古屋市の公費乳がん検診を受けた方で、特に希望される場合に限りです。また、乳房が大きく脂肪の多い方はエコー検診に適しません。

検診内容:エコー検査(超音波診断)と触診 名南病院 乳腺外科 鈴木り子医師

費用:3,000円(当日お持ち下さい)

実施日:2022年4月16日(土)、5月14日(土)、6月11日(土)

いずれも午後2時~5時の予約制

実施会場:北病院 1階 整形外科診察室

定員:各20名

\*受診時に託児を希望される方は、予約の際にお申し出ください。  
 \*診察時間は予約時間とずれる場合がありますので、あらかじめ時間に余裕を持ってお越し下さい。  
 \*タオルを1枚お持ちください。

予約受付:電話にて3月8日(火)より予約を受け付けます。

予約電話受付時間:月曜~金曜 午前9時30分~午後5時

\*土曜日、日曜祝祭日は予約をお受けできません。



予約・問い合わせ先:北医療生協 事務局 ☎052-914-4554

# 乳がん体験者の茶話会 リボンの会より



## 「新しい仲間が増えました」

【次回】  
 日程 3月25日(金)午後2時~3時30分  
 会場 上飯田ワイワイルーム

まん延防止等重点措置の中、注意しながら開催しました。5人の参加でしたが、手術後2か月の新しいお仲間が参加して下さいました。自分で触診により見つけ、1週間の入院、薬も何も処方されず、本当に初期の初期に見えた幸運な方でした。  
 その後、参加者全員が、自分の体験を話し合っているうちに、断捨離をしなければいけないが、自分ではなかなか整理できない。出来ない場合は、整理できるだけのお金を渡す事。など雑談で終わりました。  
 コロナが早く終息し、以前のように集まれる事を願いました。  
 リボンの会 加藤

お問い合わせ:事務局 森川・大星 ☎052-914-4554

## よこのカギ

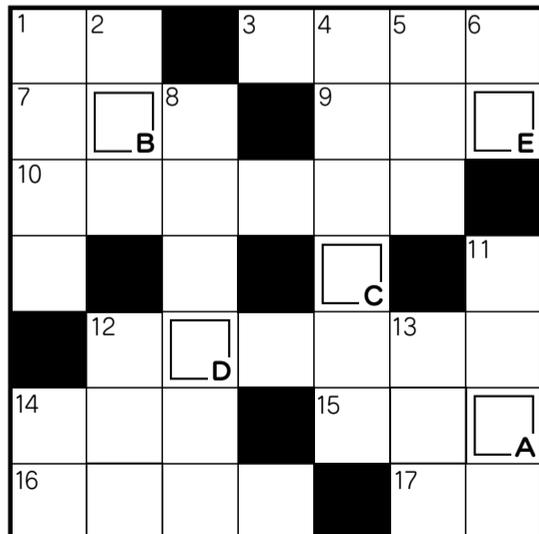
- お母さん
- 歌舞伎で一座の役者が総出演する芝居。面見世。
- 伏見、狐、油揚げ
- 肥前国で作られた磁器、〇〇〇焼き。色絵磁器が有名
- 今はゴム製が主流ですが、昔は…。空気で膨らませて遊ぶおもちゃ
- 大雪山、石狩川、宗谷岬
- 寒いときや日差しが強い時などにかぶります
- 旅をするのにかかる費用
- 熱を使ったこれに乗って、大空をふわりふわり?
- こころが疲れてこうならないように「タテ8」しよう

【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、3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。



141312118 6 5 4 2 1  
 たてのカギ  
 明治後期に生まれた流行語で西洋風を表す言葉  
 今年には校の下でゆつくりできるかな、「お陰詣り」ともいう。おかげ犬もいたとか  
 より小さい、少ないと言つ意味、卸売り市場などで見られる取引方法、オークション  
 元気を回復させること、気分一新  
 お習字で使うペン  
 掃除道具、これで掃きます  
 うなぎを食べる日として定着?  
 お金や物の出入りを記録するための方法



### 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。

せ	ん	た	く	こ	つ
つ	い	じ	ゆう		
ぶ	ん	し	ゆう	ば	
ん		ゆう	し	よく	
	ぶ	う	よう	ち	
は	一	ほ	う	き	
め	ど	れ	一	ひ	な

前回の答え ぶくはうち (パズル応募数82名)