

コロナの中の 子どもたち

3月、寺子屋学習塾に子どもたちが卒業アルバム(卒アル)を大事に抱えてやってきた。

「だれだれ先生がかっこいい」とか、「個人写真、取り直したい」とか大騒ぎで卒アルを見ている。今年の卒アルはマスク姿が目立つ、稲武も行けなかった、楽しみにしていたディズニーにも行けなかったなどで、写真屋さんの努力はあっても何だかさみしい。憧れの先生の写真を鼻から下を隠して、「こっちのほうがかっこいい」というのは、マスクなしの顔に違和感を感じるからだろうか、子どもたちは目だけで表情を読み取

れるようになったのだろうか。友達との関係を学ぶ思春期を、コロナで邪魔されたことが今後どんな形で表面化するか心配している。

高校英語科に入学した子どもが不登校になり、通信制高校に転校し1年たったこの2月、「マスクした友達と英語で会話をするのが、プレッシャーだった」「それに疲れた」とぼそっと言ったそうだ。子どもたちを早くマスク生活から解放してあげたい。

寺子屋学習塾 本田直子



北医療生協と寺子屋学習塾(学習支援事業)

北医療生協の学習支援の取り組みは、2014年7月に経済的理由で学習に困難を抱える子どもたちを対象とした名古屋市の「学習サポートモデル事業」に手を挙げて参加したことがスタートになります。現在、北区3カ所(黒川・平安通・あじま)で開校しています。学習面のみならず子ども達にとって居心地の良い居場所を目指し、40名近くの学習サポーターに支えられ運営しています。

プロフィール

1974年1月、北医療生協組合員となる(以来お世話になっています)

38年間、県立高等学校に教諭として勤務(6年間の組合専従を含む)

退職後、民生委員(6年)、北医療生活協同組合監事(8年)を務める

2014年、北医療生協が学習支援事業を名古屋市から受託し、「寺子屋学習塾」の統括サポーターに就く

現在、寺子屋学習塾・平安教室(自主的な小学生学習支援)・わいわい学びの広場・はじめの一步教室(自主夜間中学)の4カ所の学習支援にかかわる



ナース♥hotline ホットライン

面談をおこないました

看護師求人・看護学生担当 森 千奈実

2月～3月にかけて奨学生の方と個人面談を行いました。

学校の事や授業内容、実習についていろいろ話していただきました。

コロナ禍で実習がなくなってしまったり変更になったりと大変ですが皆さん一生懸命取り組んでいます。

また来年度の予定についてお話もしました。

昨年はコロナ禍のためあまり集まる事が出来ませんでした。今年度はたくさん奨学生の皆さんと企画をやっていければいいなと思っています。



看護師募集中 問い合わせは
☎(052)915-2301 担当 森

北病院 耳より情報



フレイル予防の食事について

北病院 栄養科 柴田 佳代子

フレイル予防をするには、やせすぎや栄養不足を見落とさないようにすることが大切です。

良好な栄養状態を保つための食事は、



をそろえてたくさんの食品を食べることを心がけましょう。できるだけ毎日2回以上は「主食・主菜・副菜」をそろえて食べられるようにしましょう。特に高齢期はたんぱく質が不足しがちなため、毎食、肉・魚・卵・牛乳・乳製品からのたんぱく質をしっかりとりとることもポイントです。

【東京都福祉保健局ホームページ参照】

小児

コーナー

北病院 病棟師長
岸本 美久

北病院 病棟紹介



北病院で小児科の入院もできるのはご存知ですか。

保護者の方が安心して付き添えるよう個室を準備しており、差額ベッド代は頂いておりません。

食事については、病状や月齢、年齢に合った食事を提供しています。アレルギーのあるお子様には除去食をご用意いたしますので、入院時に医師または看護師にお伝えください。3時にはおやつが出ます。

お子様が安全で快適な入院生活が送れるよう配慮いたします。

病気のことだけでなく、育児でお悩みの方も気軽にお声かけください。



歯の相談室



北生協歯科
医師 久野 よし乃

Q

以前よりも銀歯の治療費が高くなっている気がします。

A 歯科の保険診療で使用を認められていた銀歯の材料はここ数年で市場価格が高騰しています。価格の変化に合わせて診療報酬も改訂されていますので結果的に銀歯の治療費負担が多くなっています。実は、その金属の産出量の4割をロシアが占めています。ロシア情勢悪化が続くと、さらなる価格高騰、材料入手困難となり歯科治療に大きく影響します。

おしゃべり 広場

北区 吉川 千佳子さん

ストレス発散上手になろうという記事を見ました。今コロナ禍で赤ちゃんから高齢者までストレスを抱えています。ストレスをためないよう実践していきたいと思っています。マスクをしなくてよい日を願っています。

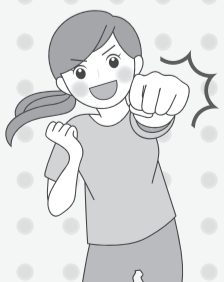


北区 林 みち子さん

いつも色々な情報をありがとうございます。パズルをボケ防止で楽しみにやっています。

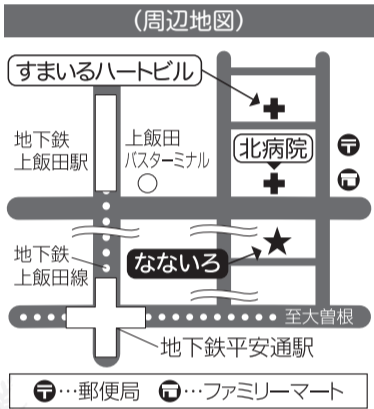
守山区 水野 はるみさん

ストレス発散、上手になりたいです。1面記事、生活のチェックになりました。



「こころ」の連載⑧ こころとくらしのサポートセンターはないろ

北メンタル・クリニック 事務長 幅しのぶ
加入パンフレットには書いてあるけど…何するところ？
はないろは「作業所」です。
精神に障がいがあっても、普通に安心して暮らせる街づくりの一つとして、地域の方たちとも関わりを持ちながら活動できるようにと、北メンタル・クリニックの家族会と共に作った施設です。
作業としては、食事(弁当)作り、喫茶(コーヒー、デザート販売)、手作り品販売などを行っています。コロナ禍の前は北病院のドリンクコーナーで、コーヒー販売もやっていましたよ。
また、家族会の方や地域の方とのコミュニケーションの場としても利用していただいています。週一回の朝市や、リサイクル品の販売の他、うたごえサロンやミニコンサートなどの企画も行ってきます。北区役所で開催している「キタッコいちば」(授産製品の常設販売)にも月1回出店しています。
今は、コロナの感染拡大でイベントなどできない事も多いですが、近くへ来たら、気軽にお立ち寄りください。
※北メンタル・クリニックのホームページが3月末にリニューアル予定です。ぜひご覧下さい。



北メンタル・クリニック
☎ (052) 912-2113



平和であってこそ

北病院外来 糖尿病認定看護師 前田 るみ

ロシア軍のウクライナ侵攻が始まり3日目、皆さん手元にこの医療とくらしが届く時、世界情勢はどのようになっているのか、犠牲者をこれ以上増やさず外交の力で終結してほしいと切に願いながらこの原稿を書いています。幼い少女が爆音におびえ「死にたくない」と泣き腫らしている画像に、同じ時代に生きる者としていたたまれない気持ちです。隣国に避難する列、地下に逃げる市民、戦争はこれまで築いてきたあたりまえの生活、積み重ねてきた健康の取り組みを一瞬にして破壊してしまうのだと思い知らされます。(旧)北病院にかかっていた『守ろう憲法9条、平和の力』の垂れ幕をあらためて思い出します。未来の世代にバトンを渡す者として医療者として、必ず守らなければと強く思う今です。



ウクライナに関する
声明文は、こちらで
公開しています

訪看情報メール便

「+10(プラステン)」が健康への第一歩!

北医療生協訪問看護ステーション 田邊 真粧美

春の陽気に誘われて、体を動かしたくなる季節になりました。
今より10分多く身体を動かすことを、「+10」といいます。
「+10」を行うことで、生活習慣病、ガン、認知症などになるリスクを下げる事ができるそうです。
ちょっとだけ頑張る、を毎日続けて、皆さんも健康を手に入れませんか?
訪問の際は、ぜひ私たちと一緒に体操をしてくださいね。

(例)

“テレビを見ながらストレッチ”
“買い物ついでに散歩しよう”



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。そんな体操の紹介です。

スクワットの様な運動 トイレの動作に近い運動です。

●運動内容



*しっかりした椅子の前で行ないましょう。
バランスをくずしても安心です。

足の筋力UPを図ると共に、バランス訓練にもなり、安全にトイレ動作を行えるようになるための運動になります。
トイレでズボン等を脱ぐ時に、前後左右にふらついたりしていませんか。トイレで転んだら大変です。普段から気をつけて運動しておきましょう。



- ①足は肩幅程度に開き、腰に手を当てます。
 - ②ゆっくりでいいので、両手で両膝を触るように下げます。
 - ③また、ゆっくりと上の写真の様に腰まで手を上げていきます。
- ・5回~10回程度ゆっくり行いましょう。

モデル：花井 雄生

主催：くらしの委員会 講演会のご案内

今いちばん わかりやすい改憲のお話

「改憲勢力のねらいと 私たちができること」

in 上飯田ワイワイルーム



先の総選挙で、改憲に意欲を示す政党・勢力が3分の2を超える議席を獲得しました。

しかし、世論調査では、最も重視する政策の中で、「憲法改正」と回答した人はわずか3%です。決して有権者は改憲を委任したわけではありません。

4/1～5/31、「憲法改悪を許さない全国署名」に取り組みます。一緒に、改憲勢力がめざす“改憲”について考え、知らせる仲間になりませんか？



【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 【定員】事前申込制/40名 【参加費】無料

講師 矢崎 暁子さん(弁護士)

プロフィール/1983年名古屋市生まれ。弁護士登録10年を節目に栄でオニオン法律事務所を開設。愛知県弁護士会の秘密保護法対策本部や憲法問題委員会などに所属。「結婚の自由をすべての人に」訴訟(同性婚訴訟)、朝鮮高校生就学支援金不支給違憲国賠訴訟、同性パートナーの犯罪被害者等給付金訴訟などの弁護団活動や、障がい者の『65歳問題』、ブラックバイト問題にも取り組む。弁護士の友人らと結成したハードロックバンド「COLOURS」のボーカルとしても活躍中。



オンライン署名

申し込み・問い合わせ：北医療生協 事務局 052-914-4554(松島・大星)

～ 1月に取り組んだ 署名のご報告 ～

- 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：825筆
- アルプス処理水海洋放出に反対する署名：940筆

「この署名をきっかけに知った2つの課題。どちらも、自分の将来と健康・生活に関わることだ」

署名に協力をしてくれた組合員さんの言葉です。これからも、私たちの生活を切り詰める政策をすすめないでと声をあげ続けていきましょう。

自由作品 ノーウォー 怒るひまわり ウクライナ

内藤 壽惟さん

ひまわりは、ウクライナの国花。ウクライナは、核の脅しに屈せず勇敢に闘っています。ロシアは直ちに侵略停止、国連憲章まもれの世論広げに広げて戦争をやめさせましょう!!



軍事侵攻に抗議する スタンディング

日時：3月3日(木) 午前10時～11時
場所：北病院前 参加：31名

侵攻開始から1週間。攻撃の手が弱まるどころか、市民を巻き込むものに発展し、瞬間に数千人ともいわれる尊い命が奪われてしまいました。その中、北医療生協の組合員と地域の団体・職員が協力をして暴力と核兵器による威嚇に反対し、平和への願いをアピールするスタンディングをおこないました。平和への願いを世界規模に広げることが「戦争をしたい人たち」にとって最大の抑止力になることを信じて、行動しつづけます。

2/5(土) 2/16(水) あじまブロック

NO 密だけど濃密



楽しく学ぶ参加者(手前)と河野さん



「ガラケーからスマホに変えたばかりなの…」 ～ゼロからはじめるスマホ講座～ 報告 in ゆうゆうルーム

組合員さんたちからリクエストがあったスマートフォン講座をおこないました。ガラケーからスマホに変えたばかりの方、スマホに慣れてきたけど不安に感じている方などそれぞれ習得したいことが異なる中で、どうしたら、みなさんの要望に応えられるか工夫を凝らした講座となりました。

＼少人数でマンツーマン／

定員を5名とし一人ひとりの困りごとに対応する方法をとりました。まず、自己紹介からスタートし困っている事・知りたい事を出し合いました。みなさん「その気持ちわかる～」「私も知りたい～」と意気投合。初対面とは思えない和気あいあいとした雰囲気に会場が包まれました。

＼河野さんの話術にホッコリ／

参加者から好評だったのは講師の河野さんのわかりやすい説明とユーモアある話術。スマホの使い方だけではなく、「河野さんとのトークが楽しかった」「みんなと過ごした時間が楽しかった」と笑顔が絶えることのない講座となりました。早くも、「使い続けないと忘れちゃう…」と、次回の開催を待ちわびる声が届いています。

くらしの中に 北医療生協がある あじまブロックへ

これからも組合員の要望を活かした企画を考えていきたいとおもいます。企画の情報は「医療とくらし」でお知らせします。



参加者の知りたかった事の一部をご紹介します

- 文字入力をスムーズにおこなう方法
- QRコードの読み取り方
- メールの送り方
- 写真を LINE やメールで送る方法
- 孫の写真を見る方法

わたしの こりゃいいね!

3月号で募集をスタートしたコーナー
たくさんの「わたしのこりゃいいね」をお寄せいただきました。
投稿者の愛がこもった「こりゃいいね」をご堪能ください!



折り紙やりたい方 いらっしゃ〜い

- 毎月第1・4火曜日
- 午前10時～12時
- 辻コミュニティセンター

おしゃべりサロンの時間に「折り紙」をしています。興味のある方はぜひ遊びに来てください。 辻支部 古森孝

「こりゃいいね!」とは

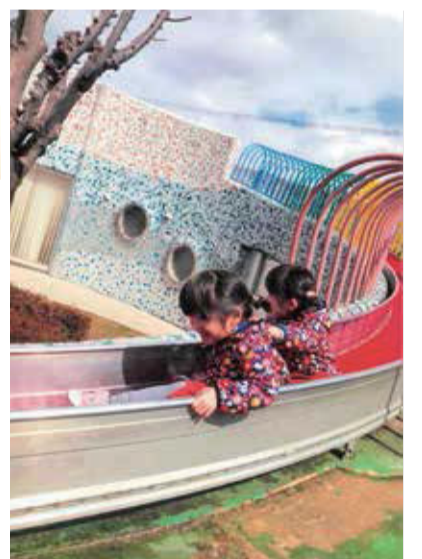
みなさんの投稿でつくるコーナーです。今までの「おしゃべり広場」や「フォト575」のみならず、「この公園の滑り台を知ってほしい!」「あの道の並木が綺麗!」「わたしの手料理いいね!」など、あなたの大好きな公園や散歩コース、お気に入りの一皿・景色・ペット自慢など皆に知らせたいと思ったことを、愛をたっぷり込めて投稿ください

- 投稿形式は写真に限られません。文章や句もOKです。



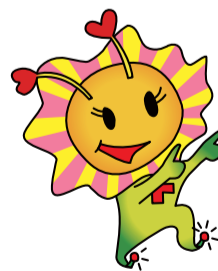
ペンネーム：ここ
孫の絵です。
(ボカロのイメージ画です)

NICE!



ペンネーム：
ゆうやけ

春日井市三ツ又ふれあい公園



GOOD!



待ちに待ち
やっと咲いたよ

梅の花
内藤壽惟

3月号に掲載しました句に誤りがありました。お詫言ひして訂正いたします。
【自由作品「梅の花」に対する句】

はるかなる
わかれと出会い
花ふぶき
やまちゃん



「春」

「わたしのこりゃいいね」
募集!

「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



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。

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：健康づくり委員会
春の東山ウォーキング

日にち：5月21日(土)
受付時間：午前10時～10時30分
受付場所：東山動物園正門前
歩きやすい服装・靴でお越しください。
詳細は5月号でお知らせしますので、ぜひご覧ください♪



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)

主催：まちづくり委員会 第4回!
スマートフォン講座



「リモート会議」「オンライン講座」などよく聞けれど、いまいわからない
どんなことができるんだろう？
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、スマホを使いましょう！！

～Zoomって
どんなことができるの？～

日時：5月31日(火)午後2時～3時予定
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っております
お申し込みは、下記まで



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(大星)

主催：北病院ブロック

「目指せ！ウォーキングの達人」

第2弾 @名城公園

日時：4月27日(水)午前10時～11時30分

集合：名城公園 フラワープラザ前

費用：無料

※雨天中止(午前9時時点)

持ち物：水分、タオル、帽子、マスク

敷物(地面に座って行う運動がありますので必要な方はご持参ください)
足指の体操があるので5本指ソックスがある方は、履いてきてください。

講師：青木のぞみさん

内容：転ばない歩き方・立ち方、ウォーキングの基本、靴ひもの結び方など
事前申し込み不要

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)

主催：わかばブロック・西区ブロック

4.7WHO世界保健デー

日時：4月23日(土)午前10時～正午

まちかど健康チェック&おさんぽビンゴ(予定)

場所：名城公園 フラワープラザ(予定)

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)

●すまいるハートビル前の車寄せについて●2月1日から3月5日まで工事をしていた車寄せが完成いたしました。工事期間中のご協力ありがとうございました。

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：名古屋北区平安2-1-10 第5水光ビル3階

■ちくさ事務所
名古屋千種区池下二丁目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)

生活に関わるお悩み、気軽ににご相談ください
「くらし支える相談センター」
052-916-17702 平日13時～17時

めできません。自転車通勤を勤務先に報告しないで電車代として通勤手当の支払いを受ければ、懲戒処分

最近、コロナ禍を機に自転車通勤を始めたいという話をよく耳にします。健康増進は言うまでもなく、自転車通勤は満員電車の緩和につながり、自動車の利用減で渋滞問題や気候変動問題への好影響も期待され、政府や大手企業も注目して続々と推進の動きが進められています。とはいえ、計画もなく気軽に明日から自転車通勤を始めるといのはお勧めできません。自転車通勤を勤務先に報告しないで電車代として通勤手当の支払いを受ければ、懲戒処分

の対象となったり、積極的に隠せば詐欺や横領などの犯罪に当たるともありません。また、通勤経路から外れた場所を走行中に事故に遭い、通勤災害と認められないこともありえます。自転車通勤を思い立ったなら、安全運転を大前提に、勤務先の通勤ルールを確認し、勤務先までの経路を明確に定めるなどの準備をしておくべきです。



法律の現場から

186

「自転車通勤」

弁護士 中島 万里

健康について
考えられる班会です
名東区東支部のアネモネ班では、隔月の第3水曜日
に班会を開いています。
毎回、様々な健康チェックや学習会を行なっています。義務的にならずに、楽しく集まる事が出来ていま

イキイキ 班紹介

名東区東支部 アネモネ班



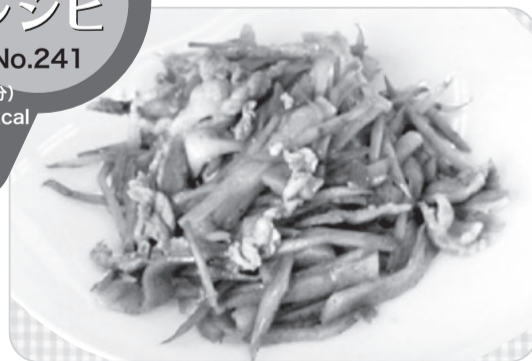
す。今回は、大腸がんチェックと年間計画を立てました。今年1年間の計画を立てることはワクワクしますね。

すしおレシピ

No.241

(1人分) 203kcal 塩分 0.9g

ごぼうと豚肉のこんにやく炒め



作り方

- 1 ごぼうは皮をこそげて千切りにする。こんにやくは細切りにして湯がいておく。豚肉は3cmに切る。
- 2 鍋にごま油を熱してごぼうとこんにやくを入れて炒め、油がまわったら小口切りにした赤唐辛子を入れ、だしを加え落し蓋をし、煮立ったら弱火にしてごぼうが柔らかくなるまで煮る。
- 3 豚肉、砂糖、酒を入れ2分煮る。しょう油を加え、煮汁がなくなるまで煮る。

材料(2人分)

- ごぼう…………… 150g ●だし…………… 1カップ
- 豚バラ肉…………… 50g ●砂糖…………… 大さじ1/2
- こんにやく…………… 1/2枚 ●酒…………… 大さじ1
- ごま油…………… 大さじ1/2 ●しょう油…………… 小さじ2
- 赤唐辛子…………… 1/2本

懐かしい味が評判です。

外来診療担当医のご案内 2022年4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	午後	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	腰山 山近 小倉 門脇	—	—	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	久徳	—	—
水	—	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	—	—	—	—	川嶋	菅	—	—	—
木	—	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] (13・20日川口乳健なし)	—	—	—	—	—	—	—	—	—
金	—	呼吸器外来 佐々木 (第1木曜日 のみ)	—	山近 北村 多和田	—	7日 近藤 14日 山本 21日 川口 28日 近藤	加藤芳	—	鈴木	—	吉岡	高山	—	—
土	—	胃カメラ 腰山	—	近藤	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	—	—	—	—	—	—	—	—	—
土	2日山近・山田・松田 9日成定・腰山・山内 16日山近・山田・松田 23日成定・腰山・中村 30日腰山・山田・松田	—	—	2日 森 9日 近藤 16日 川口 23日 近藤 30日 近藤	—	—	2日 伊藤 9日 藤林 16日 千田 23日 代務 30日 千田	—	—	—	2日 岡本 9日 犬飼 16日 岡本 23日 犬飼 30日 未定	—	—	—

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1時30分～3時40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	岡島	—	岡島 内藤(3日)	森 (小児てんかん・アレルギー)	乳児健診・予防接種 14:00～15:30	小児科医
火	塚本 (総合内科)	—	18:00～ 内科医師	森	—	小栗(5・19日) 後藤(12・26日)
水	内科医師	13:30～ もの忘れ外来	—	森 小林(13日)	—	—
木	宮城 (循環器内科)	—	国井 (総合内科)	森	—	小児科医
金	成定(1・15日) 岡島(8・22日)	—	国井	谷口 (新生児・発達)	—	森
土	廣部(総合内科) (2・16日) 内科医師(9・23日) 長野(30日)	—	—	近藤(2日) 小栗(9日) 森(16・23・30日)	—	—

★お知らせ 小児科18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、木質、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						
	午前	午後	夜間	月	火	水	木
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…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)	玉腰 (神経内科)	内科医師	佐田 (小児全般・腎臓)
火	細羽 (内科全般) 大竹 (喉嚨)(5・19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 (1・15日) 縣(8・22日) (小児アレルギー)	内科医師
土	谷澤 (呼吸器)	休診	山本 (9・23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、助川さ、金澤、木質、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	○	○	—
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 (20日休診)	—	—	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

今日からできるフレイル予防 No.1

毎日の生活にちょい足しでフレイル予防!

人はだれでも加齢とともに気力、体力が低下します。「フレイル」とは、「健康」と「要介護」の中間地点。この分かれ目をどちらに進むかは、あなた次第です。日頃の食生活を見直して、運動や社会参加に積極的に取り組むことで、介護を必要としない健康な状態に戻ったり、健康な状態を長く保つたりすることができます。

フレイル 3つの要因

【社会性】
・閉じこもり
・運動量の減少

【からだ】
・体力・筋力の低下

【こころ】
・活動意欲の低下
・認知機能の低下

毎日のくらしの中でできるフレイル予防についてお伝えします。フレイル予防の3つの柱、「運動」「栄養」「社会参加」について、毎日の生活にちょい足しできるアイデアをお届けしていきます。



みんなのフードステーション

子どもたちに「音楽を届けるプロジェクト」

2月20日に楠地区会館にて、クラシックライブを開催しました。26名の親子が参加し、バイオリンとピアノの演奏を楽しみました。途中にバイオリンクイズがあったり、曲にあわせて踊ったりと、あつという間の1時間でした。帰りには子どもたちから元気いっぱい「楽しかった〜!」の声が聞こえ、保護者の方からも「今日はとっても楽しかったです。またこういう企画ぜひやってください!」との声がありました。また皆さんに楽しんでもらえる企画を考えていきたいなと思います。



4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 4月17日(日曜日)	4月10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。

にじっこひろば

にじっこひろば再開します!

お待たせいたしました。にじっこひろばを4月より再開します。各会場の詳細については、ホームページにてお知らせしていますのでご覧ください。皆様にご覧いただくことをサポーター一同楽しみにしています!



4月の予定

- にじっこわいわい
4月8日(金)より毎週金曜日 10時~11時30分
上飯田ワイワイルーム 4月29日はお休みです
- にじっこわかば
4月13日・20日(水) 第2・3水曜日
10時30分~11時30分 ひだまりひろば
- にじっこあじま
4月8日・22日(金) 第2・4金曜日
10時~11時 中あじま荘南集会所
- チャイルドキャッスル
4月5日(火)より毎週火曜日
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。

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

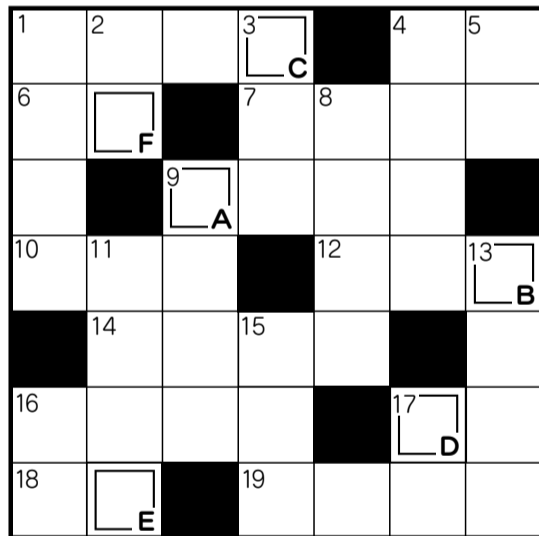
よこのカギ

- 水中でするスポーツの1つ
- 流〇〇、〇〇草、水〇〇画
- 信濃、利根、石狩、木曾、揖斐、長良...
- 英語ではゼブラ
- 背骨
- 寝るときに使います
- 五七五は俳句、五七五七七は?
- あることを初めてすること。創始者
- ストレスを感じた時などに大きく吐く息
- 〇〇の横好き
- 〇〇測、〇〇算、体重〇〇
- ジャングル

- たてのカギ
- マフラーをコレにすると春っぽい?
- 大きな石の塊
- うなぎと言えは「コ」産?
- 〇〇〇〇、暴食はいけません
- ミッキーはネスミ、プーさんは?
- 香り〇〇〇〇、味しめじ
- ほそく小さいこと。感情がこまやかなこと。
- 実名・正体を明かさないうこと
- 複雑
- 運転中コレをすると危険です
- 光るコレを切ったらかくや姫
- はしっこふち

【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、4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。



答え

A	B	C	D	E	F
---	---	---	---	---	---

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~F」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。

は	は	か	お	み	せ
い	な	り	い	ま	り
か	み	ふ	う	せ	ん
ら	れ	ま	も		
ほ	つ	か	い	ど	う
ほう	し	り	よ	ひ	
き	き	ゆう	う	つ	

前回の答え ひなまつり (パズル応募数56名)



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 鈴木るり子医師

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