

健康づくりの 第一歩

組合員健診に行こう!

特定健診受診券は届きましたか? すぐにご予約下さい!

おすすめ

ポイント1

10項目増やして 料金そのまま

組合員健診では、特定健診の受診項目に加えて10項目の検査を料金そのまま受けられます。血液検査では貧血や栄養状態についてより詳しく、また検尿では1日の塩分摂取量を知ることができます。



おすすめ

ポイント2

お返し班会で 健診結果の振り返りを

北医療生協では、班会で看護師から健診結果について説明を受けることができます。

組合員の皆様に人気の班会メニューです。健診は自分の健康状態を知ることが出来るチャンスです。健診結果を活用して自分の健康について考えてみませんか?



おすすめ

ポイント3

日曜組合員健診

「平日は忙しくて行く時間がない・・・」という方はぜひ日曜組合員健診を。各院所で複数回実施しています。ご都合にあわせてご予約下さい。

	7月	9月	10月	11月	2023年 2月	3月
	実施日	実施日	実施日	実施日	実施日	実施日
北 病 院	24日	11日		27日		26日
あじま診療所	24日	11日	23日			26日
生協もりやま診療所			16日		19日	

組合員健診にあわせて/ がん検診の受診を

北医療生協では、肺がん・結核検診、胃がん検診(エックス線・内視鏡)、大腸がん検診、前立腺がん検診が受けられます。がんは早期発見・早期治療で治る確率が高まります。健診とあわせて受けるようにしましょう。

今、第8次の長期計画を委員長として策定中ですが(第7次は近藤先生が委員長でした)、そこで改めて気づかされたことや、学んだことがあります。生協はみんなの「ねがい」を実現することを目指す組織だということ。そして、2017年に近藤先生が中心になって策定した北医療生協の理念は「協同の力で、いのち輝く地域を作る。社会を築く。未来を拓く。」です。近藤先生の遺志を継いで、組合員・職員の方々と理念の実現のため、力をあわせていきたいと思います。

近藤知己理事長の急逝に伴って、新しく理事長になりました、あじま診療所長の森英一です。1980年の北病院が開院した時のお祝いの会には、医学生として参加していました。1984年に卒業し、同じ愛知民医連加盟のみなと医療生協の協立病院で初期研修、小児科研修をし、北医療生協には1999年から勤めています。



理事長
森 英一

理事長就任にあたって

楽しいこと できていますか？

「こころ」の
連載⑨

北メンタル・クリニック 事務長
幅しのぶ



新緑も鮮やかになりましたね。楽しいことできていますか？
コロナで色々我慢してきたこと、できるところからやってみま
しょう！

自粛が長すぎて、「何にもやりたくない病」になってませんか？

以前は“〇〇をやるのが楽しかったのに、今はやる気が起き
ないし無理にやっても楽しくない”とか、ご家族が“以前は良く△
△をしていたのに、最近まったくしなくなった”など、以前と変
わってしまったなんて事はないでしょうか？ 別の事にハマって
楽しんでいる方は良いのですが、そうでない場合は要注意です。
ひょっとしたら心が疲れているのかも。

そんな方は、朝起きたら、空に向かって声を出してあいさつし
ましょう。そして、家族と一緒に住んでいる方は家族に、独り暮
らしの方は鏡に映った自分に、笑顔であいさつしましょう。



北メンタル・クリニック
☎ (052) 912-2113

ケアマネ日誌

ケアマネって 何する人なの？

ケアマネジャー統括マネジャー 大曾 恵子



正式な名称は、介護支援専門員です。一般的にケアマネジャーと呼
ばれ、略して「ケアマネ」です。ケアマネジャーの仕事は、介護や介護
予防についての一番はじめの相談窓口であり、介護生活をどう過ごし
ていくかを提案するプランナーです。その方が、在宅で、もしくは施
設で生活する上で、何が課題なのか、その課題をどう解決したらいい
のかを一緒に考え、計画やサービスを提案します。

「こうなったらいいな！」という目標をもった生活ができるように、
その方や家族と一緒に考え、計画を進めていきます。その計画が本当
にその方にあっているのかどうか、新たな課題がでてきていないか確
認、必要であれば変更の提案をしていきます。

私たちケアマネは、必ず、ご自宅に訪問してお話を伺ったり、状況
を確認することが毎月の仕事のひとつです。



訪看情報メール便

白衣高血圧と仮面高血圧って知ってる？

北医療生協東部訪問看護ステーション 堀内 佳代子

「血圧は病院で測るといつも高いんだよね」そんな話を
よく耳にします。

白衣高血圧とは病院で測定した血圧が高血圧(140/90
mmHg以上)であっても、診察室外の血圧が正常域血圧(家
庭血圧 135/85mmHg未満など)を示す状態です。その逆で
診察室血圧が正常域血圧(140/90mmHg未満)であっても、
診察室外血圧が高血圧(家庭血圧 135/85mmHg以上など)
を示す状態を仮面高血圧と言います。

そんな時は毎日の血圧測定記録が役に立ちます。毎日
時間を決めて同じ条件で、気持ちの落ち着いた状態で測
定、記録し、その記録を持って受診すると良いでしょう。

私たち訪問看護師は利用者様の血圧を測り、その血圧
の変化を観察しています。必要に応じてかかりつけ医に
連絡、相談し利用者様の体調の管理のお手伝いをしてい
ます。

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

連載102

北病院 リハビリテーション科 理学療法士
矢島 武



片足立ちの運動 しっかり歩くためにとても大切な運動です。

●運動内容



***すぐに支えられるような
安全な場所で行ないましょう。**

人は歩く時、片足を地面から離すので、片足で立ってい
られることが、しっかり歩く大事な条件となります。片足で
立つ練習をしておく事は、転ばないようにする為の練習を
することになります。太ももをしっかり上げると運動とし
てより良いので無理なくやってみてください。

- ①手すりやしっかりしたテーブルに軽く手を着いて立
ちます。
- ②手で支えながら良いので片足を上げます。可能
なら太ももをしっかり上げましょう。
- ③5秒程度上げ続けます。逆の足も続けて行い
ましょう。ゆっくり足踏みをするようなイメージです。

***無理に手離して行わないでください。安全が第一ですよ。**

モデル：里中 直樹

ホッパース♥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

北医療生協には現在2年生から4年生まで6名の看護奨学生が在籍しています。病院実習や国試対策講座など学びを応援しています。また先輩学生や他県の学生、現役看護師との交流があり就職も安心です。

募集要項

- ・月額：6万円(年間72万円)
- ・期間：専修学校・大学就学期間(3年間又は4年間)
- ・募集学年：2025年卒業、2026年卒業の方
- ・採用：病院見学説明会、面接試験等行います。
- ・北医療生協の事業所に就職するかたを対象とした制度です。
(貸付期間分、北医療生協で就業すると返済免除)



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



いいね!

北病院外来 糖尿病認定看護師 前田 るみ

糖尿病の毎日の治療は基本的に患者さんが行っています。食事や運動、薬や注射などの自己管理に見通しや自信をもつこと(自己効力感)は、生涯続く治療に大きな力となります。その力に影響を与える一つに、「周囲から認められ、評価されること」があります。「野菜をよく食べて気を付けているね!」「歩き方が颯爽としている!」「検査結果が良くなって私も嬉しい」など、いいね!と思うことを、周りの人が率直に言葉にして伝えます。人は誰しも認められると嬉しくなります。大人になってその機会がぐっと減ってくると、ほんのちょっとした声掛けが心に沁み、また頑張ろうかという気持ちになります。

追伸

「新聞(医療とくらし)読んでいるよ」と声をかけていただく時があります。「読んでいるよ」の一言に、私はがぜん(勝手に)認められたような気持ちになり、力が湧いてくるのです。ホホ♥

小児

北病院 総合サービス課 高井 萌絵

コーナー

広域予防接種



広域予防接種とは、お住まいの市町村以外の医療機関(愛知県内)でも予防接種を受けることができる制度です。

広域予防接種を受けるには、住民票のある市町村から発行される「予診票や接種券など」の所定の書類のほか、「連絡票」を発行してもらう必要があります。発行してもらったら、病院や診療所で予約をとっていただき、当日は「予診票等の必要書類」、「連絡票」、「母子手帳」を必ずお持ち下さい。

広域予防接種の対象者に該当するかどうかは、愛知県医師会のホームページ「愛知県広域予防接種事業」をご確認下さい。

ご不明な点がございましたら、病院や診療所の小児科スタッフにお気軽にご相談ください。



「歯ぎしり」や「くいしばり」により歯に体重以上の力が常に加わることで①歯が欠けたりひびが入ることによる歯の痛み、②歯周炎の悪化、③アゴの関節の痛みや口を開閉する為の筋肉の痛み、④片頭痛、⑤原因が特定できない口の中の痛み、などが現れます。このような症状を予防するには、ストレスの緩和、薬物療法、認知行動療法、スプリント療法などが必要です。「歯ぎしり」や「くいしばり」による長期的負担により症状が現れるため予防が最も重要です。自覚のある方は、お近くの歯科医院へ受診をお勧めします。

口の中の相談室



北生協歯科 木賀 紀文 歯科医師

今回の相談は… 「歯ぎしり」や「くいしばり」は、なぜいけないのですか?」

おしゃべり広場

小林 和子さん

県外移動の規制のないゴールデンウィークを利用して、久しぶりに兵庫県の実家に帰省してきました。実家で2つ、うれしい出来事がありました。

1つ目は、亡き母の形見の時計が19年ぶりに見つかり、電池交換をしたら動き始めたこと。

2つ目は、母が新婚当時から付けていた家計簿が見つかり、内容を見ると私の出産前後の事が記載されていました。

生前、聞くこともなかった46年前の出来事を知ることが出来、5月生まれの私には思いがけない母からの誕生日プレゼントをもらった気持ちになりました。今年の新緑の季節は、思い出に残る季節となりました。

のんさん

岸田首相さん、憲法9条を変えないで。1歳の娘と私の願いです。

東区前浪町 山下 信子さん

「医療とくらし5月号」を見て思わず「えー!!」って声を上げてしまいました。近藤先生が亡くなった記事を見てショックをうけました。喘息もちだった息子たちがお世話になりました。特に今35歳の三男はよく発作をおこしたので、中学生になっても月に1回は近藤先生に診てもらっていました。いつも優しい笑顔を安心させてもらいました。

瑞穂区下山町 橋本 良男さん

新人職員の皆様入職おめでとうございます。早く仕事に慣れてご活躍される事を願っています。応援していますので頑張ってください。

今日からできるフレイル予防 No.3

「タンパク+1」でフレイル予防

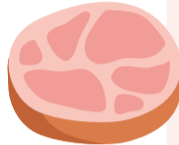
生協わかばの里
管理栄養士
玉越 聡



人の体のあらゆる部分はタンパク質できている！ということをご存じですか？タンパク質は筋肉や臓器、血液、皮膚、毛髪など体を構成するものをつくる材料になります。ホルモンや酵素、免疫物質など体の調整機能にも深く関わっています。タンパク質が足りなくなると、筋肉が衰えてしまいます。筋肉が衰えると転びやすくなるなど、身体機能に大きな影響が出てきます。タンパク質が食事の中に1品は入るように心がけましょう。



豚肉の魅力 豚肉はタンパク質、ビタミンB群を豊富に含む疲労回復や健康維持に欠かせない食材です。特にビタミンB1に関しては100gあたりの含有量があらゆる食品の中でトップクラスです。



【ゆで豚のねぎ辛味ソース】

◆材料(4人分)

- 豚ロースしゃぶしゃぶ用肉…………… 300g
- 酒…………… 大さじ2
- アスパラガス…………… 4本
 - 長ネギ1/2本(粗みじん) … 大さじ4くらい
 - しょうゆ…………… 大さじ2
- A ●酢…………… 大さじ1
 - ラー油…………… 小さじ2(量はお好みで)
 - 砂糖…………… 小さじ2

◆作り方

- ① 鍋に多めの湯を沸かして斜めに切ったアスパラガスをゆでる。
- ② ①を取り出し、酒を入れ豚肉を1枚ずつ広げて入れ、1分ほどゆで、ザルに上げて水分を切る。
- ③ 器にアスパラガスを盛って、②をのせ、Aを混ぜ合わせた辛味ソースをかける。

4.16 学習会報告

参加 42名 上飯田ワイワイルーム ぐらしの委員会

覚悟はあるか。自分に問うことから始めたい

「矢崎弁護士と考える、改憲勢力のねらいと私たちにできること」



熱く語る矢崎暁子さん

日常生活に置き換えて改憲を捉える事が出来る話とオリジナル資料はわかりやすいと大好評でした。まず、①は教育環境整備のために改憲が必要？と話が始まり、諸外国との比較

各政党の姿勢、主張も紹介され、7月の参議院選挙に向けて「周りの方に声を掛け改憲反対署名を集めよう」「改憲をさせない覚悟。自分に問うことから始めたい」と皆さんが決意を新たにしました。

改憲4項目

- ① 教育の充実
- ② 9条に自衛隊の明記
- ③ 緊急事態条項
- ④ 参院選「合区」解消

当日の朝まで

当日の朝まで申し込めのお電話が続いた学習会、矢崎弁護士の憲法に対する想いと参加者の熱気に会場が包まれました。

自分に問うことから始めたい

で「教育への公的支出を増やすべきで改憲は必要なし」と。②は戦争の放棄を放棄することになる。③は濫用、独裁のリスクが高く必要なし。④はまず一票の格差を正すことが必要、と。改憲の動きについて学び続けることが大切だということを確認しました。

結成15年以上。平均年齢78歳くらいの8名で活動しています。月2回あいあいルームで開催しています。トーンチャイムは鉄琴に共鳴箱がついている楽器で一人2〜3本持って演奏します。一本の長さは10cmから長いものは80cmくらいあり、

結成15年

いきいき 班紹介

守山中支部
トーンチャイム班
(すみれの会)
菊池 典子さん

肩が痛い時もあります、演奏しているうちに元気になります。年に数回デイサービス等へ演奏訪問をしています。コロナで中止も多いですが、これからお声があれば喜んで訪問します。



すしおレシピ

No.242
(1人分) 212kcal
塩分0.69g

いわしの味噌マスタード焼き



作り方

- 1 いわしは頭を落とし、手開きにして中骨を取り、小骨のついた部分を斜めに切り、酒をふりかけておく。
- 2 ボールで、味噌、にんにくのみじん切りを合わせる。
- 3 トマトは皮を湯むきにして種を取る。あらみじん切りにする。
- 4 いわしの水気をペーパーでとり、粒マスタード、味噌を順番にぬり、その上にバターをのせトマトをさらにのせる。そのいわしをオーブントースターにホイルを敷いてのせ、約10分ほど焼く。

材料(2人分)

- いわし…………… 160g
- 味噌(豆みそ)… 6g
- にんにく…………… 2g
- トマト…………… 80g
- 粒マスタード…………… 小さじ1(4g)
- バター 小さじ2(8g)
- 酒…………… 小さじ1(4g)

にんにくのみじん切りと味噌をあわせることにより食欲をそそるようにしました。

あじまブロック

看板を新たに、今年も走ります！

今日も笑顔で組合員健診 リンリンレディース宣伝隊

あじまブロック 竹元 美知子



5月より今年度の組合員健診がスタートします。1年に1度、健康診断を受け、自分の身体を知り、病気を予防したり、診療につなげたりする事はとても大切なことです。

今年も、あじまブロックでは組合員や事業所の自転車カゴに「健診に行こう！」の看板を貼り、1人でも多くの方が組合員健診を受け、健康な毎日が送れるよう、広く呼びかけます。

あなたの町のあちこちでリンリン宣伝隊が今日も笑顔で走ります。(レディース？おばちゃんズ？)

4/27 水 北病院ブロック

NO 密だけど濃密

第2弾 ウォーキングの達人 @名城公園

4月27日、WHO 世界保健デーにちなみ北病院ブロック主催でウォーキング企画を行いました。朝まで雨が降っていたので実施自体を迷うお天気でしたが、そんな中でも25名が参加。新緑薫る名城公園でたっぷり身体を動かすことができました。



花たちに囲まれて*

大地を感じながら



去年に引き続き、青木さんからストレッチ、歩き方などのお話を聞き、地球との一体感を感じながら歩くことができました。参加された方からは、「すごく為になって楽しかった〜」「おしゃべりしながら楽しく歩けたわ」「新緑の地で若返った感じ。しんどいなと思ったけど、身体の節々を伸ばして良かった〜」と今回も大好評でした。



◀名東区 猪子石原中央公園の遊具、いいね！ですよー
ペンネーム：小幡南 Love

いいね！



わたしの

こりゃいいね！

飼っているかたつむりが4/3と4/22に産卵しました。4/3の卵の数は35個、2回目はとても多いので数えていません。どれだけ孵るかわかりませんが、育ててくださる方に差し上げます。

ペンネーム：おさかなちまちま▶



「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。

★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：あじまブロック・生協あじまの家

「介護 体験型連続講座」残り5席

①「介護保険はどうしたら利用できるの？」
～認定調査を体験しよう～

日時：6月11日(土)午後1時30分～2時30分
内容：認定調査を体験し介護保険サービスを受けるまでを知る。

②「介護保険サービスって何があるの？」
～1か月のサービスプランを立ててみよう～

日時：7月9日(土)午後1時30分～2時30分
内容：要介護1の介護保険サービスのプランを立てる体験をし、どれくらいの費用が必要になるのかを知る。

③「どう選んだらいいの？終の棲家」
～私の選択～

日時：9月10日(土)午後1時30分～2時30分
内容：終の棲家は自宅？介護施設？
どのような選択肢があるのかを知る。

◆会場について◆

中日新聞 味鉢専売店(鳥居新聞店 北館) 2階会議室
住所：名古屋市北区楠味鉢4-1212(味鉢天神通商店街 内)
*名古屋市営バス 楠味鉢バス停・水分橋バス停より徒歩3分

定員：事前申込制 各回20名
持ち物：筆記用具 参加費：無料

問い合わせ・申込先：(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)

歯みがきセミプロ卒後講座の開催

オーラルフレイル予防で元気はつらつ！

コロナ禍によるフレイルの心配を、オーラルフレイルで吹き飛ばしましょう。久しぶりに卒後講座を開催します。興味のある方はどなたでも参加できます。

6月15日(水) 午後2時～3時30分 あじま診療所 ゆうゆうルーム 定員10名
7月20日(水) 午後2時～3時30分 すまいるハートビル ワイワイルーム 定員20名

持ち物：なし 参加費：無料

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(歯みがきセミプロ連絡会)

2022年 あいち平和行進のご案内

今年も核兵器廃絶を求めて、あいち平和行進がやってきます。5月6日、東京をスタートに、8月4日広島をゴールとして、「ノーモア・ヒロシマ、ノーモア・ナガサキ」の願いをつないで歩きます。

6月5日(日)

【北区コース】*スタンディング

あじま診療所前	9時30分～10時
上飯田交差点	9時30分～10時
平安通交差点	10時30分～10時50分
志賀本通交差点	11時10分～11時30分
黒川交差点	11時50分～12時10分

【東区コース】*スタンディング

大曾根駅 北口広場 11時～正午

【西区コース】*行進

浄心駅前	↓ 行進	9時45分	出発式
		10時	出発
イオン(則武)		11時	到着・解散

【名東・千種コース】*行進

東山公園駅3番出口	10時	出発式
	10時10分	出発
本山交差点	10時30分	
今池交差点	11時20分	到着・解散

6月6日(月)

【守山コース】*スタンディング

大森交差点	2時5分～2時25分	
喜多山交差点	2時25分～2時45分	
小幡駅	3時15分～3時45分	被爆者挨拶・歌
瓢箪山交差点	3時45分～4時5分	
守山自衛隊	4時20分	申入れ

問い合わせ：(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)

主催：北病院ブロック

第9弾 フォト五七五 オフライン企画 @東山植物園

- ♪ 6月の東山植物園を散策したり撮影したりしませんか
- ♪ 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：6月3日(金) 10:00～11:30
※雨天中止(午前9:00の時点で雨天の場合)
集 合：9時45分 地下鉄 星ヶ丘駅 西改札口
(東山動植物園星ヶ丘門入り口に直接来ていただいてもOK)
費 用：東山動植物園 入園料500円
※65歳以上は100円(敬老手帳、運転免許証等顔写真付き証明を提示)
持 ち 物：飲み物、マスク、(カメラ・携帯電話)
参加方法：事前に 北医療生協事務局 までお申し込みください。

<お願い>
参加前に体温を計り 37℃以上の熱がないことをご確認ください
マスクを着用してご参加ください

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(川口)

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：名古屋市北区平安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二丁目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)

052-91617702 平日13時～17時

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」



法律の現場から

188

「変わる校則」

弁護士 中島 万里

近年、下着の色指定やツープロックなどの髪型禁止に代表される奇妙な校則の存在がメディアで取り上げられ、校則に注目が集まっています。校則には法律上の根拠はなく、制定するかどうかは校長に任されていますが、学校外での子どもたちの行動まで規制するような校則は、子どもの基本的な人権を国際的に保障する子どもの権利条約に違反しています。

2021年に文部科学省が学校現場に対して社会の変化に合わせた校則の見直しを促す通知をし、東京都が今年度から下

着や一部の頭髪規制を一律撤廃するなど、着実に変化の兆しは見えてきています。校則の最大の問題は、意思決定に学生の参加がないまま一方的に規制を押しつけることではないでしょうか。

学生を含めた学校現場の当事者が校則について自由に議論し合える場を設けることが必要不可欠なのではないかと思

外来診療担当医のご案内 2022年6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 胃カメラ 金倉 (13日なし)	—	腰山 国井 (6日18時15分～)	—	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	—	加藤芳 (第1月曜のみ)	—	浅井	—	中山裕	久徳	糖尿病 13・27日 日野	神経 6日 前嶋 小児神経 13・27日 森
火	腰山 小倉 山本 胃カメラ 山近	—	—	山本	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 器具外来 16時～17時 浅井	—
水	門脇 山近 腰山	—	—	山本	[14時～16時] 川口 (8・15日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—
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	森	—	2日 9日 山本 16日 川口 23日 30日	加藤芳 (30日休診)	—	鈴木	—	吉岡	高山	物忘れ外来 山田 (2日休診)	—
金	小倉 門脇 (10日休み) 山際 山近 (3日休み)	胃カメラ 腰山 (17日なし)	—	3日 10日 17日 森 24日	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	—	往診 山際 (3日～15時 腰山 15時～小倉) 甲状腺内分泌3日 前田	—
土	4日山近・山田・松田 11日成定・腰山・洪 18日山近・山田・松田 25日成定・腰山・中村	胃カメラ (4日 指宿 18日 山本)	—	4日矢嶋 11日川口 18日成瀬 25日川口	—	—	4日伊藤 11日藤林 18日千田 25日代務	—	—	—	4日犬飼 11日犬飼 18日岡本 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)

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 (総合内科) 内藤 (27日)	—	岡島 内藤 (13日)	森 (小児てんかん・アレルギー)	乳児健診・予防接種 13:30～15:40	小児科医師
火	塚本 (総合内科)	—	内藤	森	—	小栗 (7・21日) 後藤 (14・28日)
水	川森 13:30～もの忘れ外来	—	—	森 小林 (8日)	—	—
木	宮城 (循環器内科)	—	国井 (総合内科)	小栗	—	小児科医師 18:00～村瀬(2・16・30日) 高木(9・23日)
金	成定 (3・24日) 岡島 (10・17日)	—	国井	谷口 (新生児・発達)	—	森
土	廣部 (4・18日) 内藤 (11・25日)	—	—	小栗 森 (4・18・25日)	—	—

★お知らせ 小児科13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	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1・3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 水野まで
■実施日…月～土曜(祝休日除く)
■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 (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	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 縣 (3・17日) (小児アレルギー)	内科医師
土	谷澤 (呼吸器)	休診	山本 (4・18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…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	○	○ (1・15・29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

■診療時間…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 (15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ないろ ☎(052)910-8077

『声は小さくとも』

2022年7月に第26回参議院議員選挙が予定されているのは、皆さまご存知ですか？

参議院の任期は6年あります。任期中の6年間はじっくりと政策を話し合うことが出来るのです。

私たち一人一人の声(力)小さくとも、皆がともに声をあげれば大きくなります。

皆の想い(声)を国会に届けてくれる人を投票で選んでみませんか？

それにはまず選挙に行くことが大切です。

選挙当日は、仕事や遊び、用事で投票に行けない方でも、区役所で期日前投票が出来ます。

時間も20時まで開いています。

あなたの一票が国を動かす力となります。一緒に投票に行きましょう。



投票はあなたの声

生協もりやま診療所 看護師長 牧野 未来

#投票はあなたの声

夏の参議院選挙、投票へ行こう！

#夏の参議院選挙

『夢と希望が持てる社会へ』

コロナ禍で不安定な開催だった“にじっこ”もやっと落ち着いて、ほっと一息。子どもたちの元気な姿、あどけない動作に喜びを感じるこの頃です。私はお母さんたちが一人ぼっちで悩まずに子育てが出来るように、子どもたちがいっぱい遊び、すくすく成長していけるようにとの思いで、“にじっこ”を楽しんできました。私は子どもたちが未来に夢と希望がもてる社会を願っています。すべてを壊す戦争だけはあってはならないと思います。どんな社会を子どもたちにつくってあげられるか？…ぜひ、選挙に行ってくださいね！！子どもたちの幸せのために！



投票はあなたの声

にじっこひろば サポーター 加藤 和子

みんなのフードステーション

ファミマフードドライブ

ファミリーマートと連携したフードドライブが始まりました。ご家庭で余っている食品などがある方は、ぜひファミリーマートにお持ちください。

4月は早速箱いっぱいの食品を頂きました！
下記連携店までご寄付のほどよろしくお願い致します！
連携店：名古屋上飯田店・瑠璃光町店・楠あじま三丁目店
受付可能な食品：賞味期限が2カ月以上、未開封の食品、常温保存のもの

6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 6月19日(日曜日)	6月12日(日曜日)
時間 9時30分頃～整理券配布	※予定数になり次第終了です

◆近隣の方のご迷惑になりますので、9時以降にお並び頂きますようお願いいたします。
◆駐車場はございません。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。ご了承ください。
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。

にじっこひろばサポーター大募集

にじっこひろばサポーターを募集しています！
子育てするママやパパ、子どもがたくさんの人とつながれる居場所づくりにあなたも参加してみませんか？

おしごと
◆子どもの見守り ◆会場の準備、掃除 など
ご興味のある方はまずは見学からどうぞ！ご連絡は事務局森川まで。

6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	●にじっこわかば 6月8日・15日 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 6月10日・24日 10時～11時 中あじま荘南集会所	●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

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。

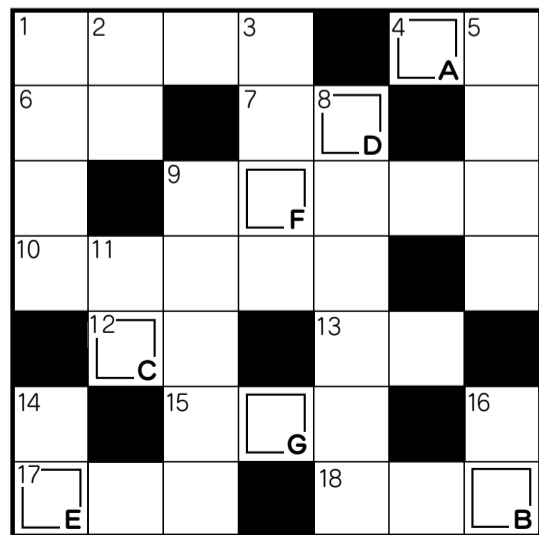
注意 ★当日体調の悪い方はご遠慮ください ★マスクを着用してください
★不測の事態に備えて参加者の名前・住所・電話番号を書いていただきます
上記の事を守っていただけない場合はご利用をお断りする事もあります。にじっこひろば・フードステーションを今後も継続するためにご協力をお願いします

- ### よこのカギ
- 展望、眺め
 - 上手⇄
 - 名鉄百貨店のシンボル、〇〇ちゃん人形
 - 縦⇄
 - 大地の揺れを計測する機器
 - 桃太郎の非常食？
 - 〇〇キキ、〇〇シャツ、ワイ〇〇ルーム
 - 雨が多い時期、日本では梅雨
 - 前世→〇〇〇→来世
 - うなぎ入りの玉子焼き
 - 固体→液体→〇〇〇

- ### たてのカギ
- 6月、天に水がなくなるのでこの名前
 - 〇〇より団子
 - 一番新しい
 - 「あゝあ」と息を抜く？
 - ダイヤモンドのこと
 - 明治維新以前の日本を舞台にしたドラマや映画など
 - 果物、楽器、湖 共通するワードは？
 - 鼻の長い、陸上最大の動物
 - 〇〇惑、〇〇信、〇〇宮入り

【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事があります。締め切りは、6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	G
---	---	---	---	---	---	---

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～G」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	や	お	き	あ	ん
は	し	り	け	い	
の	つ	か	い	す	て
ひ	つ	ま	ぶ	し	ら
き	よ	よ	せ		
ふ	う	も	う	か	
く	ろ	じ	ち	く	わ

前回の答え しんりよく
(パズル応募数 46名)