

医療とくらし

1人は万人のために万人は1人のために

- 北病院 院長就任の挨拶1P
- 今日からできるリハビリ体操2P
- 生活保護引き下げ訴訟5P
- 投票へいこう8P

7 月号

No.518

5月末現在組織状況/組合員数41,063人 出資金額1,418,391.5千円 平均出資額34,542円



北病院
事務次長
佐藤 詩子

かけ離れた政治

新型コロナウイルス感染拡大防止措置として日常が突然変わりました。2020年2月末の記者会見で翌週から全国の小・中学校の休校。保育園の登園自粛という躊躇のない発表に驚かされました。日中は母親が家にいる。仕事を休めると思っている、現代からかけ離れた政治をしていると実感した出来事です。「来週から子どもたちをどうしよう？お留守番？ひとりで？」そんな状況を想像してくれていたのでしょうか。私たちの日常に目を向けた国になってほしい。自分でそういう人を選びたい。ぜひみなさんも！

GO TO 選挙

第26回

参議院議員選挙

2022年7月10日(日)

自分たちの声を届ける

病院の相談員としてたくさんの患者様と接していると社会保障制度の狭間にいる方を見る機会が多いように感じています。北医療生協として地域で支える活動にも力を入れていくべきだと思うところはあるのですが、やはり社会全体の仕組みを改善することが大切だと思います。そのためには選挙へ行って自分たちの声を届ける事、すぐの解決にはつながらないかもしれませんが一歩踏み出すことが大切です。もうすぐ参議院選挙があります、ぜひ投票へ行きましょう！

北病院
ソーシャルワーカー
戸田 健志



北病院

院長就任の挨拶



北病院
院長

山近 貴輔

このたび、急逝された近藤先生の後を引き継いで院長に就任しました山近です。

私は民医連の福岡千鳥橋病院で研修をはじめ、甲府共立病院、愛知県がんセンターで勤め、平成11年に北病院に就職しました。その後、23年ほど消化器内科を中心に一般内科の外来、病棟診療を続けてきました。

最近の北病院を取り巻く医療状況はコロナ感染、医師退職等厳しい状況ですが、北病院がいざというときにも安心でき、組合員さんの健康づくりやまちづくりに役立てるように、職員の先頭に立って頑張っていきたいと思えます。

サマー増資キャンペーン中

出資金は組合員の願いを実現するために使われます。生協の自己資本比率を高め、安定した経営を行うことで、より安全・安心の医療・介護実現に近づきます。増資の協力をよろしくお願いします。

夏ですよ～!

「こころ」の
連載⑩北メンタル・クリニック 事務長
幅しのぶ

梅雨明けが待ち遠しい、いよいよ夏です!

子どもの頃は夏休みが楽しくて…。でも今はどうでしょう。

昔と比べると暑くなりました、異常なまでに。でも、今のところ地球以外に住めませんから、とりあえず受け入れて、順応していくしかないですね。

夏は日の出が早いので、早起きしやすいです。早起きが苦手な方は、この夏こそ良いチャンス!いくら暑い日でも朝は少しだけ涼しいです。外が明るくなったら起きて、散歩しましょう。その代わりに、夜は暗くなったらすぐ寝られるように、1日の配分を考えてくださいね。

暑いからと言って、エアコンの効いた部屋に閉じこもってばかりいるとカビが生えてしまいますよ!

北メンタル・クリニック
☎ (052) 912-2113

訪看情報メール便

魔法の言葉は「ありがとう。」

北医療生協訪問看護ステーション 横井 美雪

「若いときからやんちゃで、人にお礼の一つも言わなかったけど、入院した時看護師さんに「ありがとね。」と言ったら、自分の心が温かくなったよ。」と話してくれた利用者さん。そのあとで私に向かって「ありがとね。」と。

その話を聞いた私の心も温かくなりました。

「ありがとう。」って魔法の言葉ですね。訪問看護の場面では、こんな心が温かくなるエピソードが溢れています。

皆さんのほっこりするお話、ぜひお聞かせ下さい!



北医療生協訪問看護ステーション ☎ (052)911-2421

ケアマネ日誌

2

ケアマネは、月に1回
しか来ないから…

ケアマネジャー統括マネジャー 大曾 恵子

ケアマネジャーの仕事のひとつに毎月の利用者訪問があります。要介護の方には1か月に1回以上利用者宅を訪問することが義務付けられています。しかし、自宅にそれも毎月となると結構面倒だと思われる方や印鑑をもらいに来ただけだと思われる方もみえます。

介護生活が始まる最初の時、ご利用者様やご家族に何回か連絡を取り合ったり訪問したりするのですが、サービスが始まるとケアマネは月1回、サービス事業者は定期的に利用されるのでケアマネの存在が薄く感じてしまう場合もあり、さみしく感じることもしばしば…。

月1回の訪問ですが、その方の状態やサービスの利用状況が確認できる必要な時間です。会話や相談しやすい関係作りができるようスキルアップして、待ち遠しいと思われるような大事な時間にしていきたいと思っています。



今日からできるリハビリ体操

連載103

北病院 リハビリテーション科 理学療法士
矢島 武

つま先立ちの運動 ふくらはぎを強くしてしっかり踏み出しましょう。

●運動内容



とても単純な運動ですが、立つ・歩くといった基本動作に重要なふくらはぎを鍛える運動です。また、ふくらはぎは血流にも重要な役割を果たしますし、扁平足などの改善にも働きます。しかし、痛みに関わりやすい部分もありますので無理せず行って下さい。

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。
*すぐに支えられるような安全な場所で行ないましょう。

②踵を浮かしてつま先で立ちます。

*大事なものは、ぴょんぴょん跳ねるように動かすのではなく、上げて・止めて・下げる、のように一つ一つ動作をしっかり行うことです。そうすることで筋力だけでなく、バランスの訓練にもなるからです。

モデル：福住 奈々

ナース♥hotline ホットライン

看護師受入れ担当者研修 WEB交流集会

看護師求人・看護学生担当 森 千奈実

5月31日「看護師受入れ担当者研修 WEB 交流集会」を行いました。

全国の看護学生担当者が集まり、各院所の取り組みや意見交換など行いました。

コロナ禍で対面での取り組みが制限される中、各院所工夫を凝らしながら高校生企画や奨学生のつどい、病院紹介等行っていました。

ここ1、2年の間にWEBを使った企画やSNSでの露出が増えていて北医療生協でも取り組んでいかなければならないな...と感じました。



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



出来る範囲で

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

暑い季節になりましたが、皆さん体調はいかがでしょう？ 2020年から流行している新型コロナウイルス感染症による新しい生活様式になって3度目の夏を迎えようとしています。お家時間が増え外出の機会が減少し、「足の筋力が弱くなった」とか「転びやすくなった」と実感している方も見えると思います。筋力は足に限定して低下するわけではありません。「足の筋力が弱くなった」と感じたときは、体全体の筋力が低下しています。つまり飲み込む時に使う筋力も低下しているのです。外出の機会が減って、家にこもって人と話さなくなるとますます筋力が低下してしまうため、出来る範囲で体を動かしたり、新聞を音読するなど意識してみてください。

***体を動かすときは
熱中症対策を
お願いします。**



小児

コーナー

北病院 外来看護師
田川 美樹



夏の病気

夏に多い感染症は、



これらの典型的な症状としては、のどの痛み、発熱、発疹、下痢、腹痛等です。夏の暑さで体力が落ちているところに、エアコンで部屋を冷やしすぎたり、寝冷えしたりすると夏風邪にかかりやすくなります。適度な水分補給、手洗いやうがいといった感染予防、栄養と睡眠をきちんととり、免疫力を高めて身体をウイルスから守りましょう。



歯科治療は痛みやストレスを伴うことが多く、処置中に血圧、血糖値、ホルモンバランスなどが変動します。また、血液をサラサラにする薬を内服しているると止血困難になったり、ステロイドや免疫を抑制する薬を内服していると感染しやすい状態になっている場合があります。このような変動を最小限にとどめ、安全に処置するために、どのような薬をいつどのくらい内服しているかを確認する必要があります。

処置後に痛み止めや抗生剤を処方することがあります。このような場合、常用している薬との相互作用を考慮して処方しています。

今回の相談は...
**歯医者を受診するとき、
どうしてお薬手帳を
持って行かないといけないの？**

口の中の相談室



北生協歯科 木賀 紀文

おしゃべり広場

6月になったら組合員健診の予約に行きます。
守山区太田井 水野 はるみさん
6月号の「わたしのこりゃいいね」ニナマリしながら拝見しました。猪子石原中央公園は孫の保育園の散歩でもよく行く公園です。植えてある樹木が南国風なので、孫たちは「ハワイ公園」と呼んでいます。いつかほんとうのハワイに行きたいネ！
守山区喜多山 河合 京子さん
今年も平和を考える季節がやってきました。今年は、ロシアの侵略戦争もあり、例年以上に平和を考えさせられます。

どなたか寄付されたんですね。
千種区千代田橋 武田 節さん
組合員ではありませんでしたが、中々機会がなく班会へ参加できませんでした。最近はじめに班会に出席しています。顔見知りの方ばかりなので楽しく参加しています。
瑞穂区下山町 橋本 良男さん
森先生、理事長就任おめでとうございませう。近藤先生の穴も埋めなくてはならないので、大変かと思いますが、組合員、職員の皆さんと一緒に頑張りましょう。

先日、山口県に住む娘が「私は飽を食べない。食べないならフードバンクポストに入れてよかな？」と。名古屋にもスーパーに回収BOXが設置されたらいいなあ！と思っていました。6月号のファミマフードドライブの記事を読み、北病院の帰りにファミマを覗いてきました。入口の左手に回収BOXがありました！！

主催：健康づくり委員会

東山一万歩ウォーキング 報告

5/21 土



早朝からの雨も上がり、どんより曇った空の下ではありましたが、5月21日に39名で東山一万歩ウォーキングを行いました。今回は一万歩の間点がゴールです。万歩計で約6000歩、1時間余りで全員が無事ゴールできました。

参加者からは「日頃あまり動いていないのできつかったです。でもまた参加したいです。」「歩いて

いる途中に15センチほどのムカデを見つけて、思わずスマホで写真を撮りました。」「ちょっと物足りなくて、その後植木園に行って万歩計は15000歩になりました。」「80代の方で元気に歩いている姿を見て驚きました！」などの声がありました。皆さんそれぞれ楽しんでいただけたようです。

志賀支部 波田 満



あいあい子どもネットワーク 報告

5/21 土

主催：もりやまブロック



朝7時頃に降っていた強い雨も時折パラつく程度になり、会場である小幡緑地公園西園では、いつもなら親子で歓声が上がっている遊具の所に子どもの姿がないなど一抹の不安を感じながらのスタートでした。最終的には52名の参加でした。

今回は、「バルーンアートとプラとんぼ」です。事前に用意したものに手を加えて完成させるものと一から自分で作るものを準備しました。二つとも色を付けた絵を描いてのオリジナル作品になったと思います。参加者の中には、「お友達からの公園でこんなやっているよメールで駆け付けました」という方もいました。

また、講師の上田さんのバルーンアート作品に、子ども親も目が輝きバルーンアートの奥深さに魅了されていました。作品は、2週間程で空気が抜けて縮んでしまうからと参加者の求めに応じてプレゼントされました。ありがとうございました。

次回の予定

7月16日(土)
午前10時30分～11時30分

内容：水鉄砲づくり
場所：小幡緑地公園西園 管理棟前
共催：小幡緑地管理事務所

※材料がなくなり
次第終了です。

市営住宅の集会所で一月おき、年六回、年間計画を立て、骨密度・足指力・体組成計・尿チェックなど、いろいろ取り入れながら健康にいいことをやっています。あとはとりとめのないおしゃべりで楽しくやっています。コロナ禍の前はみんな

年間計画を立てて健康づくり

いきいき 班紹介

楠支部
さわやか班
渡辺 桂子さん

なで夕食を食べてからやっていたのですが、今はそれができないのがとても残念です。又、班会ができなくなっている他の班の人にも声をかけて、来られる人には来てもらっていますよ。



すしおレシピ

No.243
(1人分)80kcal
塩分0.6g

白菜とりんごのサラダ



作り方

- 1 白菜は縦に3-4等分して小口切りして、水につけてぱりっとさせ、ザルに上げしっかり水を切る。りんごは薄くいちょう切りにして、塩水につけてしっかり水切りをする。
- 2 サラダ油、酢、粒マスタード、しょう油でドレッシングをつくる。
- 3 白菜とりんごを、ドレッシングで和える。

材料(2人分)

- 白菜…………… 2枚 (150g~200g)
- りんご…………… 1/2個
- 貝割れ…………… 1/4パック
- オリーブ油… 大さじ1/2
- 酢…………… 大さじ1
- 粒マスタード… 小さじ1
- しょう油……… 小さじ1/2

水気をしっかり切ることが減塩につながります。

3年ぶりの行進、声は広がっている

～あいち平和行進 名東・千種コース～

6/5

参加：100名

今年も平和行進が愛知県にやってきました。平和大行進は、「ノーモア・ヒロシマ！ノーモア・ナガサキ！」“核兵器のない世界を”と核兵器廃絶を訴えて、文字通り全国を歩く行進です。北は北海道、南は沖縄から広島にむけて、10万人が参加する行動となっています。



平和への願いとともに。 右：荒木 照世さん

東部準備ブロック 荒木 照世さん

●草の根の運動

「勝つことはあきらめないこと」。私たちが連帯し、地域での草の根運動こそが大事だとの思いで、毎年、平和行進に必ず参加しています。今回は、ロシアのウクライナ侵略でリアルに戦争の悲惨さを目のあたりにしている中での参加となりました。

●3年ぶりの行進

名東・千種コースは3年ぶりに東山公園から今池まで約100名で行進をし、「核兵器のない世界にむけて日本政府を核廃絶の先頭に立たせよう」をスローガンに、活気ある行進となりました。

●声は広がっている

私は「歴史は無駄には動いていない」という言葉が好きです。メディアまで「軍備拡大・核共有論」をたれながし「9条改憲」をあおっています。危機感を覚えます。一方で「ちょっとまって、それでいいの」「軍備拡大・核共有で平和が守れるの」「9条改憲って本当に必要なの」の声も広がりつつあるとも思います。これからも、平和行進に参加し続けます。

生活保護基準引き下げ訴訟

① 10%引き下げられた生活保護基準

生活保護は国民の権利です。厚生労働省もホームページでそう言っています。でもその基準を専門部会の意見も聞かず、物価偽装までして2度にわたって計10%引き下げました。

② 他人事ではない“引き下げ”

この生活保護基準は生活保護を受けている方だけに関わるものではありません。最低賃金や住民税非課税基準（それに伴う各種減免制度）、国民健康保険や介護保険の保険料の減免、就学援助の給付対象などに直接影響するだけでなく、賃金、年金の水準にも遠からず影響が出ます。

③ 全国で1000人が訴える

引き下げは許されないと、29都道府県で裁判が行われています。名古屋では、7月11日に名古屋高等裁判所で控訴審がおこなわれます。オンライン署名等へのご協力をお願い致します。

生活保護裁判
オンライン署名



署名はこちらから



◀小幡緑地公園の滑り台のバリエーションにびっくり！みなさんのおすすめの公園をおしえてください m()m
ペンネーム：もりやまん

いいね！



すまいるビル前の乗り入れについて
足が不自由な方も、スムーズに乗り降りでき、大変便利になりました。

ペンネーム：やまちゃん▶



わたしの

こりゃいいね！

「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：まちづくり委員会 中級者編

スマホ教室

「リモート会議」「オンライン講座」などよく聞けれど、いまいちわからない
 どんなことが出来るんだろう？
 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：9月5日(月)午後2時から
 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)

原水禁世界大会inヒロシマ

日時：8月6日(土) 午前10時30分～午後1時
 場所：上飯田ワイワイルーム
 定員：40名
 参加費：1500円 ※組合員の方はカンパから補助します。

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)

出資金を払い戻す場合の取り扱いが、2022年4月から変わりました。

●出資金の一部および全部を払い戻す場合

4月から12月末までに申し込んでいただいた分は年度末の3月中頃の返還となります。また1月から3月に申し込んでいただいた分は翌年度末の3月中頃の返還となります。

ただし、以下の場合には申込時に返還いたします。

- 1) 県外に転居し、組合員の資格がなくなった時
- 2) 死亡した時
- 3) 組合から除名された時

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

主催：北医療生協 北病院ブロック役員会

連続介護講座

訪問看護って何？

どんな時に使えるの？
 どんなことをしてもらえるの？

住み慣れた地域、自宅で自分らしく過ごしたいと考えますか？
 家族の負担を考えて施設や病院で過ごしたいですか？
 その時々で気持ちが揺れ動くのは当然なことです。
 在宅医療のチームの一員として訪問看護はどんな方でも支えたいと思っています。
 北医療生協は様々な職種で構成されているので、その連携についても紹介したいと思います。

日時：7月9日(土)
 午前10時～11時(全体講演)
 午前11時～11時30分(個別相談)
 ※個別相談は先着5名(お一人5分程度です)
 相談を希望する方は申込時にその旨お伝えください。

場所：上飯田ワイワイルーム
 講師：北訪問看護ステーション看護師 鈴木智恵さん
 参加費：無料
 定員：40名 ※事前にお申し込みください。
 14日以内に発熱があった方、そのために服薬をした方、当日、体調の悪い方は参加をお控え下さい。マスクを着用してご参加ください。

申し込み先：(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)

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。

日時：7月20日(水) 午後2時～3時30分
 場所：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)

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

生活に関わるお悩み、気軽ににご相談ください
 「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)

現場から 189 「ペーパーレスと契約書の電子化」

弁護士の 中島 万里

社会の様々な場面で今、急速にペーパーレス化が進んでいきます。ペーパーレスとは文字通り、紙を少なくすること。消費する紙の量を減らすことができれば、コスト削減のみならず、地球環境への負荷軽減も期待できます。

その流れの一つとして、訪問販売等を規制する特定商取引法が改正され、数年内に業者は消費者の承諾があれば紙の契約書の代わりに電子化した契約書を渡せばよいことになりました(施行時期は未定)。管理のしやすさを理由に歓迎の声もある一方で、契約書の内容を確認する機会を逸してクーリングオフ期間生活に関わるお悩み、気軽ににご相談ください

間を見逃すケースの増加や、消費者被害に遭いやすい高齢者の場合、紙の契約書なら家族やヘルパーが発見して被害を防ぐことができません。可能性がありますが、電子契約書ではそれが難しいという指摘があります。持続可能な社会の実現のために必要なペーパーレスですが、消費者を守る観点からは危険もあることに注意が必要です。

外来診療担当医のご案内 2022年7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	胃カメラ 金倉	—	腰山 国井	代務	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 11・25日 日野	神経 4日 前嶋 小児神経 11・25日 森
水	腰山 小倉 山本 村田	胃カメラ 山近	—	—	森川	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	—
木	門脇 山近 腰山	—	—	山本	山本	[14時～16時] 川口 (13・20日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—
金	腰山 小倉 山近 中井 (28日のみ)	呼吸器外来 佐々木 (第1木曜日のみ)	—	山近 北村 多和田	森	—	7日 14日 山本 21日 川口 28日	加藤芳	—	鈴木	—	吉岡 (21日休診)	高山	物忘れ外来 山田	—
土	小倉 門脇 山際 山近	胃カメラ 腰山	—	—	代務	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 甲状腺内分泌 1日 前田	—
日	2日 山近・山田・松田 9日 成定・腰山・洪 16日 山近・山田・松田 23日 成定・腰山・中村 30日 腰山・山田・松田	胃カメラ (2日 指宿 16日 山本)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
日	2日 山近・山田・松田 9日 成定・腰山・洪 16日 山近・山田・松田 23日 成定・腰山・中村 30日 腰山・山田・松田	胃カメラ (2日 指宿 16日 山本)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
日	2日 山近・山田・松田 9日 成定・腰山・洪 16日 山近・山田・松田 23日 成定・腰山・中村 30日 腰山・山田・松田	胃カメラ (2日 指宿 16日 山本)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
日	2日 山近・山田・松田 9日 成定・腰山・洪 16日 山近・山田・松田 23日 成定・腰山・中村 30日 腰山・山田・松田	胃カメラ (2日 指宿 16日 山本)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
日	2日 山近・山田・松田 9日 成定・腰山・洪 16日 山近・山田・松田 23日 成定・腰山・中村 30日 腰山・山田・松田	胃カメラ (2日 指宿 16日 山本)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—

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)	—	岡島 内藤 (11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)	—	18:00～ 内科医師	森	—	小栗 (5・19日) 後藤 (12・26日)
水	川森	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)	小栗	—	18:00～ 村瀬 (7・21日) 高木 (14・28日)
金	成定 (1・15・29日) 岡島 (8・22日)	—	国井 (新生児・発達)	谷口	—	森
土	廣部 (総合内科) (2・16日) 内科医師 (9・23日) 長野 (30日)	—	—	森 小栗 (9日)	—	—

★お知らせ 小児科11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	
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) (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・29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 (2・16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	○	○ (6・20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 (25日 井上代診)	—	—
火	林 原	井上 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 (22日休診)	井上
土	林 (23日休診) 井上 (30日休診)	井上 (30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

投票へいこう Go To 選挙

第26回 参議院議員選挙
2022年7月10日(日)

私たちは医療・介護とくらしを守ろうと運動を続けてきました。平和憲法のもとで核兵器をなくし、私たちの暮らしを大事にしようと頑張ってきました。この憲法を、権力を監視するものから国民に命令するものに変えようとする動きが進んでいます。9条を変え戦争する国作りをめざし、緊急事態条項を導入し、国民の声を無視することになったら大変です。私たちの運動の理念を見つめて投票に行きましょう！

くらしの委員会

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。6月も引き続き、ラーメンやカレー、飲料など様々な食料品を頂きました！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。

下記連携店までご寄付のほどよろしくお願ひします！
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



今後の予定

7・8月はフードステーションをお休みします。
7・8月は夏休みのお弁当配布を行います！
◆小中学生限定◆ 無料
※お弁当は来場者のみに配布します。なくなり次第終了です。

場所	楠地区会館(北区楠味鏡3-612)	上飯田南公園 駐車場(北区上飯田南町5-52)
日付	7月25日(月曜日)	7月29日(金曜日)
時間	11時30分～12時30分	

にじっこひろば 離乳食交流会

コープあいち・北医療生協コラボ企画

5月20日に離乳食交流会が開催されました。当日は5組の親子が参加し、コープあいちの職員を講師に、離乳食の食材の選び方を学び、みんなで離乳食を作りました。講師の方に食材の使い方やおすすめの調理方法など聞きながら作ったり、お子さんと一緒に作っている方もいました。ママさんからは「おいしくできて、とても参考になりました！」との声を頂きました。



7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 7月29日はお休みです
- にじっこわかば
7月13日・20日 10時30分～11時30分 ひだまりひろば
- にじっこあじま
7月8日・22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。

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

今日からできるフレイル予防 No.4

「ひと手間かけてお手紙を」

しばらく会えないでいる人へ、お手紙を出しませんか？
郵便受けに届くのはダイレクトメールばかり。そんな中、自分あての私信が届くと嬉しいものです。

一言添えたバースデーカード、絵手紙などちょっとした一通が心を和ませます。ひと手間かけてポストまで行きましょう。

相手の方にあつたカードを探しにお店に行くのも楽しいものです。

この夏は、ちょっと手の込んだ暑中見舞いを出そうかな。



乳がん体験者の茶話会 リボンの会より

【次回】日程 7月22日(金)午後2時～3時30分
会場 上飯田ワイワイルーム

「今では乳がん罹患率は高いけど10年生存率も高くなっているのだから、経験者の言葉が何よりも気持ちが伝わるから話したほうが良いと思うよ」との皆さんからのアドバイスでMさんの気持ちも動いたようです。

日頃悩んでいる事や気になっていたり、是非参加して「リボンの会」に是非参加してくださいね。

27日(金)、参加者7名でリボンの会が開催されました。今回はMさんからお話をうかがいました。

Mさんの幼なじみから、「最近乳がんの手術を受けた」と電話が来ました。不安な気持ちで話を聞いたが、Mさんご自身が乳がんだったことを主人以外誰にも話してなくて、その時は「大丈夫だよ」と言っていた。

お問い合わせ：事務局 森川・大星 ☎052-914-4554

よこのカギ

- コレがないとサーフィンを楽しめない
- 姫
- くもりガラス、すりガラスとも言う
- 最も大きい歯のあるクジラ
- 漢字で「海馬」、アシカの仲間
- 無料です
- コロナ禍で会社に行かずコレをする人も
- 災害に備え、食料など蓄えておくこと
- 高山植物に出会えます
- 神社仏閣専門？、〇〇大工
- さしみと酢飯が絶妙なバランス
- 今年の干支
- 昔、この人の大言言が大流行
- 武芸や芸事を習うこと、練習
- 日本の古典音楽の一つ
- サロンはまさに〇〇〇〇の場
- 醤油はこれでお願ひします
- 「時間短縮」略すと？
- 目は「見る」、耳は？
- 和装の靴下

【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

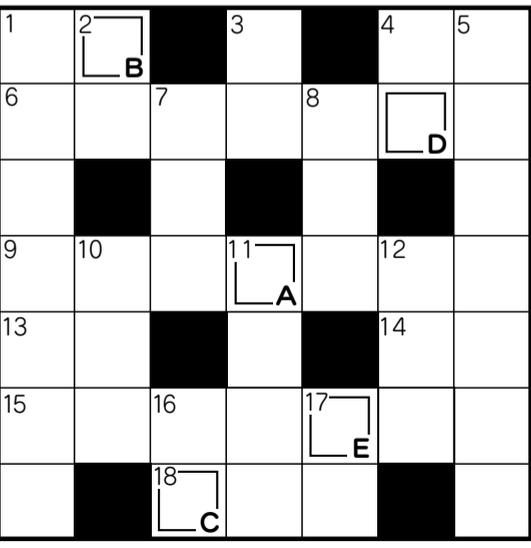
なお、「ひとこと」機関紙への感想や近況などお書き添えください。お寄せいただいた声は、おしゃべり広場で掲載させていただく事があります。締め切りは、7月25日です。正解者には抽選により記念品を進呈いたします。



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。



答え

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

みはらしへた
ななよこめ
づじしんけい
きびだんごき
わいうき
ぞげんせめ
うまききたい

前回の答え へいわこうしん (平和行進) (パズル応募数36名)