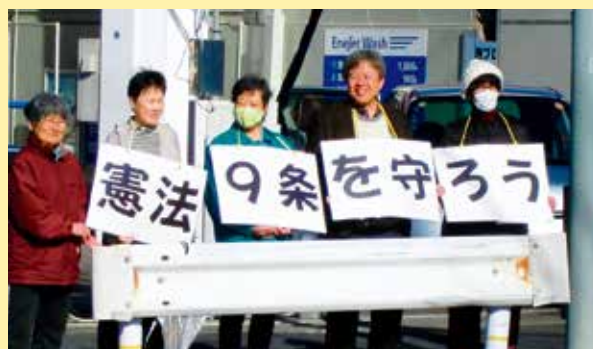


平和の願い 人から人へ

— 戦争を放棄し、戦力を持たないことの大切さを 今こそ広めたい —



7月9日の朝、笑顔で「9条を守ろう」



ある日の朝、森医師もスタンディング (右から2番目)

あじま9条の会

■雨の日も雪の日も

2014年2月9日に設立して以来、毎月9日、北医療生協の組合員・職員、地域の方々があじま診療所の前に集まり、戦争を放棄し戦力を持たないことを定めた憲法9条の大切さをアピールしています。

■温かい缶コーヒー

寒い朝のことです。スタンディング中、車をとめて私たちの方向に向かって来る方が、声を掛けられるまで「何かあったのかな?」とみんなドキドキです。そうしたら、その方が元氣よく「ごくろうさまです!」と声を掛けてくれ、皆に温かい缶コーヒーを差し入れてくれたのです。一同感激。みんなの声に励まされながら、これからも、憲法9条の大切さ・平和の願いを広めていきたいと思っています。

核兵器のない世界へ 一歩ずつ

核共有の声

第二次世界大戦が終結し77年が経ちました。その間も世界各地で内戦は続いてきましたが、2月24日、ロシアのウクライナ侵略が始まりました。ウクライナの人々は悲惨な状況に置かれ、同時に世界経済は深刻な状態に陥っています。終結の見通しがなく、核兵器使用をちらつかせるロシアに対抗する為に「核共有」の声があがっています。

橋渡し役

今こそ、唯一の戦争被爆国として日本政府がやるべきことは、広島、長崎の惨禍を繰り返さないためにも、非核の理念を高く掲げて核兵器禁止条約に参加することです。そして、核保有国と非保有国の「橋渡し役」を担い、核兵器の無い世界にするべくイニシアチブを発揮することが求められています。

NOW WAR

先の選挙により衆参両議院で改憲派が総議員の3分の2を超えてしまいました。改憲に突き進むことが懸念される今こそ、NOW WAR・憲法9条を守ろうの声を広げていきたいと思っています。

くらしの委員会

100点じゃないと ダメですか？

「こころ」の
連載⑪

北メンタル・クリニック 事務長
幅 しのぶ



以前、「一番じゃないとダメですか？」と言った方がいましたよね。また、「ナンバーワンよりオンリーワン」といった歌もありましたね。

心が疲れてくると、100点しか見えなくなる方がいます。「できる」と「できない」の2択。

「半分できる」とか「7割できる」はすべて「できない」としか認識できなくなってしまう。

これではつらいですね。

学校のテストだって、100点は簡単にはとれないし、一回も取ったことない方が大多数ではないでしょうか。なのに、人生の大変なときに取ったこともない100点しか許さないなんて、おかしくないですか？

人のやることはアナログです。子どもの成長も段階を踏んで徐々に大人になるのです、時には後戻りしながら。

大人になってから、しかもある程度年齢を重ねてからは、病気や怪我で痛めてしまった身体は、100%元通りにはなりません。しかし、「ほぼ」や「そこそこ」は元通りになる方は多いと思います。回復に時間がかかればそれだけ老化も進みますから、どう考えても100%は無理ですね。

まずは生活をするのに困らない程度ならOK、楽しく人生を送ることができる程度に回復できれば、完璧だと思います。

北メンタル・クリニック
☎ (052) 912-2113

ケアマネ日誌 3



認定更新は、大変な 業務のひとつです

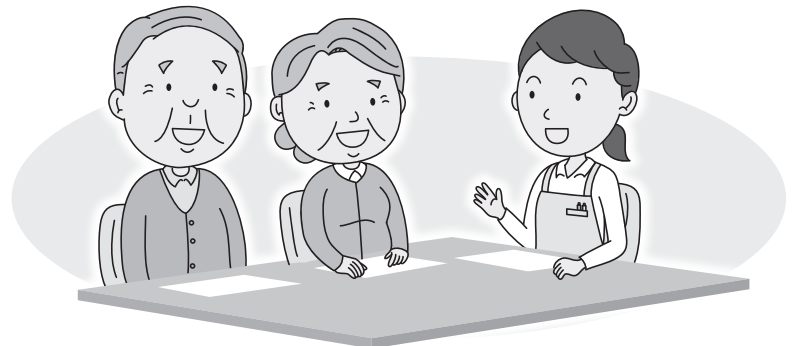
ケアマネジャー統括マネジャー 大曾 恵子

認定の更新は、ケアマネにとって実はとてもやっかいな業務です。

認定調査とケアプランの見直し、結果を待って担当者会議と主治医への連絡と更新の案内がきて2か月の間に一連の流れを行います。通常の業務にプラスされるので40名くらいの方を担当していると、月に1、2件、多いと5、6件の更新の方が重なり、1か月が地獄のような毎日になります。

それだけでなく、利用者様にとっても「これが来るたびに不安になります」と言われる方もみえます。介護度が軽度になると今まで利用していたサービスが使えなくなることあり、私たちも必死で調査の内容を繰り返し見直します。「自分はこんなに悪いのにどうしてこんな結果が出たんだろう」と落ち込む方もみえます。そんな利用者様をみるのがとてもつらいこともあるのです。

※認定＝介護保険サービスを受けるための認定調査の事です。



訪看情報メール便

『スイカ』は夏に最適!!

北医療生協訪問看護ステーション 鎌田 ひろみ

毎日暑い日が続きますが、皆さんは、熱中症・脱水対策はされていますか？

OS-1等の経口補水液の摂取、ひんやりグッズで脇や首を冷やす等、対策は様々だと思います。

意外と知られていませんが『スイカ+塩』は、汗をたくさんかく夏にぴったり！

スイカはカリウムを豊富に含み、90%が水分からできているので、塩をプラスすることで経口補水液と同等のはたらきになるのです。

カリウム制限のある方は、主治医への確認をお忘れなく。

おいしく食べて熱中症・脱水を予防し、元気に夏を乗りきりましょう！



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

連載104

北病院 リハビリテーション科 理学療法士
矢島 武



足を横に開く運動 歩く時、左右にフラフラしないようにする為の運動です。

●運動内容



足を横に上げるような運動は普段あまりやらない動作だと思います。しかし、歩いている時、前後のバランスだけではなく、左右のバランスもとても重要になってきます。左右にフラフラした歩き方にならない為にも、横への力もしっかり鍛えておきましょう。

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いましょう。

②足を左右交互に横へと開きます。
ゆっくり左右10回ずつくらい行ってください。



*その際上体が横に傾いたり、つま先が外を向いたりしないように注意しましょう。高く上げようとしなくても大丈夫です。

モデル：松岡 裕行

ナース♥hotline ホットライン

奨学生のつどい

看護師求人・看護学生担当 森 千奈実

6月4日(土)に奨学生のつどいを行いました。

内容は・心電図の学習・手洗いチェッカー・防護服の着脱・発熱外来見学です。

手洗いチェッカーは正しく手を洗わないと細菌が手に残っているのが分かります。

その後、防護服を正しく着て、そのまま発熱外来を見学しました。

北病院の発熱外来には初めて入るため皆さん真剣にお話を聞いていました。

コロナに気を付けながら日々の生活を送っていきたいです。



看護師募集中

☎(052)915-2301

問い合わせは

担当 森

北病院
耳より情報朝に
たんぱく質で
筋肉をつけよう北病院 外来看護師
前田 るみ

糖尿病でも筋肉の量と質はとても重要です。筋肉が減ることで、基礎代謝が低下し食後の血糖は上昇するため、血糖コントロールを難しくします。筋肉を保つにはどうしたら良いか、それはたんぱく質をしっかりとることと運動することに尽きます。ではたんぱく質はいつ摂れば良いのでしょうか。

たんぱく質を三食同じくらい食べた場合と夕食に多く食べた場合を比べると、三食均等に食べたほうが有意にたんぱく合成率が高かったという結果があります。日本人のたんぱく質摂取量は、夕食では摂れているが、朝と昼、特に朝は摂れていないという調査結果があります。朝食は簡単に済ませがちですね。そこで夕食のおかずを一部残して翌朝に食べる、朝食にお皿を用意して何かしらおかずを入れる、手間のかからないたんぱく質(納豆や卵、奴豆腐、チーズやヨーグルトなど)を加えるなど工夫してはいかがでしょう。夏本番、朝にたんぱく質を摂り上手に乗り切りましょう。

小児

コーナー

あじま診療所
坪井 菜緒食中毒予防の
3原則

温度や気温が高くなる夏に心配されるのが食中毒。

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有害な物質がついた物を食べることで、下痢・腹痛・嘔吐・発熱といった症状が出る病気です。

食中毒予防には、“つけない”“増やさない”“やっつける”の3原則があります。

調理の際に手や調理器具をしっかりと洗う、生ものや作った料理は早めに食べるか冷蔵庫へ入れる、食材はしっかりと火を通す、などです。

その他に、普段からの体調管理も重要です。規則正しい生活を心がけ、食中毒にかからないようにしましょう。

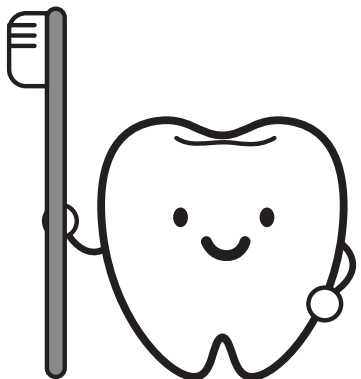
口の中の
相談室北生協歯科
歯科医師 木賀 紀文

今回の相談は…

虫歯治療の時、保険で白いかぶせものにするのができると聞きましたけどどのようなのですか？

虫歯治療時に保険治療でできる被せものの種類は金属(金銀パラジウム、チタン、銀)、プラスチック、プラスチックとセラミックを混合したCAD/CAMがあります。近年、金属の高騰、技術革新によりCAD/CAMが推奨されてきました。

CAD/CAMは、プラスチックの弱さを強化し審美性を高めるためセラミックが混合されています。これにより前歯だけでなく、奥歯にも使用可能となっています。しかし、適合性、強度にはまだまだ欠点もありすべての患者様に推奨はできません。もしCAD/CAMを希望される場合はかかりつけの先生に相談してみてください。



7月号のフレイル予防「ひと手間かけてお手紙」を読んで、手紙は脳トレ効果ありますね！施設入所3年半の母に暑くて、なかなか面談(予約制15分)に行けません。相撲が好きな母に場所の新聞記事の切り抜き拡大コピーを手紙で送っています。「お手紙だよ」と施設スタッフさんも、お声をかけて下さるのでさらに効果大です。

おしゃべり
広場北区木津根町
西野 順子さん

「介護体験型連続講座」を受けています。認定調査を体験したり、介護保険サービスのプランを立ててみたりしました。

まったく知らないことばかりなので、勉強になります。次回も楽しみです。

守山区喜多山 河合 京子さん

毎回、呼びかけられるGO TO

選挙。自分たちの現在、これからの事、真剣に考えるのなら、自分の意志を伝える場。選挙に行くべきだと考えます。1票の重さを感じて欲しいです。

春日井市石尾台 松原 ひろ子さん

異常な高温が続いています。コロナに負けず劣らず人の命が危険なほどのこの気候！政治が地球規模で住み良い地球を守ろうと本腰を入れるべきです。当然、人の命を大切にするという事では、紛争や戦争は、早急に止めなければいけません。個人の努力は限界です。

守山区太田井 水野 はるみさん

7月号のフレイル予防「ひと手間かけてお手紙」を読んで、手紙は脳トレ効果ありますね！施設入所3年半の母に暑くて、なかなか面談(予約制15分)に行けません。相撲が好きな母に場所の新聞記事の切り抜き拡大コピーを手紙で送っています。「お手紙だよ」と施設スタッフさんも、お声をかけて下さるのでさらに効果大です。



こ ン な こ と

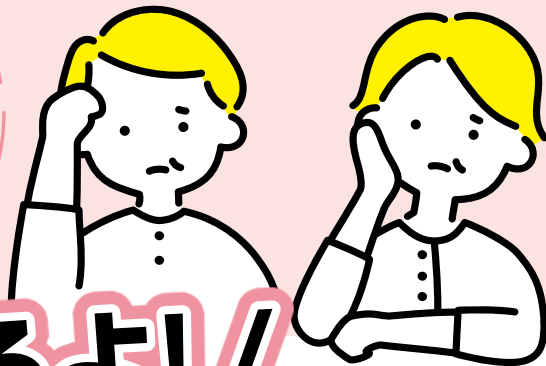
まちづくり委員会 すまいるネット

やってももらえると助かるわ

布団や
カーペットを
季節に合うものに
したい

神棚の榊の水替えや
窓ふきをして
ほしいわ..

花や野菜を
植えるのに
新しい土がほしい



これならできるよ!!



枝の剪定はできない
けれど、切った後の枝の
後片付けならできる



庭木の
剪定の様子

家具の移動
支援の様子



うちの紙資源を
ステーションに持って
いくときに、お隣の分を
持っていくことができる



困った時のまちづくり相談 すまいるネット 相談窓口(担当:大星)

052-914-4554

※基本的には無料ですが、材料費等の実費負担をお願い致します。
※相談内容によっては、お受けできない場合があります。

まちづくり
委員会

清水班は2014年9月に誕生し、今年で八年目になります。毎年4月に年間の健康チェックの計画をたて、自分のたちの健康づくりに役立てています。骨密度、尿チエック、血管年齢等、そして毎回測る血圧、体脂肪。チェックした数値等について



計画的に
健康チェック!

イキイキ
班紹介

八王子支部
清水班
杉浦 敏子さん

て北医療生協の職員の方の詳しい説明も聞け、とても勉強になります。体組成計で、体内年齢が実年齢より若く出ると大喜びです。毎回十数名の参加者でワイワイおしゃべりして楽しく続いています。

すしお
レシピ

No.244

(1人分) 235kcal
塩分0.6g

大豆とわかめのオムレツ



作り方

- 1 生わかめは2cmの長さに切る。エリンギは等分に切って細めに切る。
- 2 卵はボールに割り、ほぐしておく。
- 3 油半分でエリンギ、大豆、生わかめ、しらす干を加え、水気を飛ばすように炒め、卵の中に入れる。
- 4 フライパンに残りの油半분을熱して③を入れて混ぜ、中火で焦がさないように焼き、裏面も同じように焼く。かいわれ大根、ミニトマトなど盛り付ける。



材料(2人分)

- 大豆(ドライ缶) ... 60g
- 卵 ... 3個
- しらす干 ... 20g
- 生わかめ ... 30g
- エリンギ ... 30g
- 油 ... 大さじ1
- 付け合わせ
- かいわれ大根 ... 5g
- ミニトマト ... 2個

大豆を身近において 気楽に
使いましょう。



森 英一理事長 挨拶

北医療生協を 地域に広げて

第60回 通常総代会を開催

場所…名古屋市公会堂 4階ホール
名古屋市昭和区鶴舞一丁目1-3

第60回通常総代会が6月26日(日)に行われました。今回の総代会も新型コロナウイルス感染症防止を最優先し、収容人数400名規模の会場でおこないました。総代のみならず、みなさまのご協力をいただく中、無事に、すべての議案が可決されました。

(本人出席189名、委任出席56名の参加)

各地域からは取り組みでは感染症対策をとりながら多くの組合員や地域の方が繋がりを感じられる創意工夫を凝らした取り組みが誕生したことが報告されました。

優秀班紹介

結成2009年10月
西区山田支部 ほほえみ班 深見芙美子さん

ほほえみ班は、第3水曜日の午後に組合員さんのお宅を集会所として7～8名集まっています。事務局の方がいらっしゃる30分前には来た人から血圧、体脂肪を計り、記録係が記録し、会計は出資金を集め、会計一覧表に記帳し事務局へ渡しています。

増資の時期には、皆さん心得ていて、いつもよりたくさん出資してくださいますので、優秀班として3回、準優秀班として6回表彰されています。



平均年齢78歳の高齢者の集いですが、毎月1回の集会を楽しんでいます。

班会について

1 班会ってなあに？

3人が集まりグループをつくれれば班会ができます。集会所やご自宅など集まりやすい所を会場として、健康づくりやくらしに役立つメニューをおこなうことができます！人気メニューは「骨密度チェック」や「大腸がんチェック」です。

2 班会をするにはどうしたらいいの？

- ① 3人以上でグループを作る
- ② 自分たちがやりたいことを話し合う
- ③ グループの名前や班長(リーダー)を決める
- ④ 日にちや場所を決める



班会については組織担当課にお問い合わせください♪

組織担当課 ☎ 052-914-4554



木曾ひかる

いいね！



◀「^{あれの}花」は、名古屋市役所で長年、生活保護などの仕事に携わった著者が綴った一作。社会の底辺で生きる人々と、その人たちを支えようとする人々の物語。日本の制度の歪や社会が抱える問題を深く考えさせられる作品です。著者の木曾ひかるさんが北医療生協の組合員さんであることを書き添えて、みなさんにお勧めします。

ペンネーム：M.K さん

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



〒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 B O X

★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：もりやまブロック

超初心者向け スマホ講座

日 時：8月27日(土) 午前10時～12時頃
場 所：生協もりやま診療所 あいあいルーム
定 員：5名(事前申込制)
申込締切日：8月19日(金)

超初心者向けのスマホ講座です。
申込みが多い場合、抽選となります。
抽選となった場合、当選者のみ8/20以降にお電話にてご連絡させていただきます。



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 (山下)

原水禁世界大会inヒロシマ

日 時：8月6日(土) 午前10時～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)

主催：西区ブロック

親子で作って遊ぼう！工作教室

日 時：8月27日(土) 10時～12時
場 所：西区くらしのセンター3F みんなの部屋
内 容：水鉄砲・紙飛行機づくり
定 員：8組(16名) ※事前申込制
申込締切：8月20日(土)
参 加 費：100円



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 (阿部)

真夏のピースアクション

—あの日・あの時の広島に想いを寄せて、スタンディングのご案内—

日 時：8月6日(土) 午前8時～8時30分
場 所：大曾根駅 ゆとりーとライン前
主 催：東区北区原水協
持 物：プラカードなど

ラジオで広島平和式典をながしながら平和の願いをアピールします。

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)

北医療生協 × 平安会館 提携について

もしもの葬儀の時、「北医療生協の組合員です」と申告すると、お葬儀の費用が、安くなります。

〈内容〉 祭壇費用の10%割引

(名古屋冠婚葬祭互助会割引との併用はありません)
対象は、亡くなられたご本人もしくは喪主が組合員本人の場合です
お通夜前までに、口頭で平安会館の方に申告して下さい

〈お問い合わせ・相談は〉
平安会館 ☎(052) 916-1251
又は北医療生協 事務局 ☎(052) 914-4554 (竹内)

主催：わかばブロック

親子でつくってあそぼう！

新聞紙で作る弓矢&バルーンアート

日 時：8月20日(土) 午前10時～11時頃
場 所：生協わかばの里 ひだまりひろば
内 容：新聞紙で簡単にできる弓矢づくりとバルーンアートを行います！
作った後はみんなで実際に遊んでみましょう！
持ち物：持ち帰り用袋(45リットルくらいの大きさのもの)
定 員：10名 ※事前申込制
参加費：無料



工作をしますので、汚れても良い・装飾のない服装でお越しください。

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 事務局 ☎052-914-4554 (森川)

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
7月4日、名古屋北法律事務所、ちくさ事務所は左記の場所へ移転しました。
〒464-0074
名古屋市中区千種区仲田一丁目15番8号 NTビル7階
電話 052-745-2227
FAX 052-745-2228

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」
052-916-17702 平日13時～17時

本日の消費者は、接客業などの感情労働と呼べる人種に殊更に



害者も自分と同じ人々の労働者であるという当たり前の事実を再認識すべきではないでしょうか。

法律の現場から
190

「カスタマーハラスメント」

弁護士 中島 万里

- お知らせ:8月15日(月)は休診となります。急患の方は北病院で対応いたします。お電話でご相談ください。

■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	胃力メラ 金倉	—	腰山 国井	1日太田 8日村瀬 22日村瀬 29日太田	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	代務	加藤芳 (第1月曜のみ)	—	浅井	—	中山裕	久徳	糖尿病 8・29日 日野	神経 1日 前嶋 小児神経 8・22日 森
火	腰山 小倉 山本 村田	胃力メラ 山近	—	—	森川 (16日・30日 未定)	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 山本 (3日なし)	—	—	—	山本	〔14時～16時〕 川口 (10・17日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—
木	腰山 小倉 山近 中井	呼吸器外来 佐々木 (第1木曜日 のみ)	—	山近 北村 多和田	森	—	川口 (18日)	加藤芳	—	鈴木	—	吉岡	高山	物忘れ外来 山田	—
金	小倉 門脇 山際 山近	胃力メラ 腰山	—	—	濱田	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5日 前田	—
土	6日山近・山田・代務 13日成定・腰山・洪 20日山近・山田・松田 27日成定・腰山・代務	胃力メラ (6日 山本 20日 指宿)	—	—	6日矢嶋 13日川口 20日代務 27日川口	—	—	6日伊藤 13日藤林 20日千田 27日代務	—	—	—	6日岡本 13日犬飼 20日岡本 27日犬飼	—	—	—

★お知らせ 小児科8日(月)午後は予防接種外来のみ。午後1時30分～2時30分

		月	火	水	木	金	土
歯 科	午前	○ (15日曜日休診)	○	○	○	○	○
	午後	○ (15日曜日休診)		○ (3・17日午後休診)		○	○
	夜間	—		—		—	—

	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) (9日休診) 大竹 (晩間) (2・16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	高田 (小児全般)
金	大竹	大竹	小林 (5・19日) 縣 (12・26日) (小児アレルギー)	内科医師
土	谷澤 (呼吸器)	休診	山本 (6・20日) (小児全般)	休診

一般・小児			
	午前	午後	夜間
月	○ (15日前日休診)	○ (15日前日休診)	—
火		○	
水	○	○ (3・17日 午後休診)	—
木		○	
金		○	
土	○	○	—

木	井上	—	原	井上原
金	井上原	原	林	井上
土	林井上 (13日休診)	井上 (13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。

こころとくらしのサポートセンターなないろ ☎(052) 910-8077

木	井上	一	原	井上原
金	井上原	原	林	井上
土	林井上 (13日休診)	井上 (13日休診)	一	

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。

名古屋市国民健康保険30健診が始まりました!!

名古屋市国保の30歳・35歳の方（4月1日時点）は、特定健診と同様の健診が無料で受けられます。自分の健康を見直すためにも、この機会にぜひ受診しましょう。さらに組合員の方は、組合員健診として受けることができます。組合員健診なら血液検査や尿検査に10項目がプラスされ、より詳しく調べられます。お手元に受診券が届いた方はすぐにご予約を！

対象年齢ではない40歳未満の方も組合員健診なら1500円で受けられます。詳しくは各院所にお問い合わせください。

☎ 北病院：052-915-2301 あじま診療所：052-901-3011
もりやま診療所：052-795-5885

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を行っています。今月も箱に入りきれないほどたくさんの食料品を頂きました！ご家庭で余っている食料品がある方は、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
よろしくをお願いします！

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



8月の予定

8月もフードステーションはお休みです。
夏休み特別企画 小中学生限定お弁当配布
お弁当は無料です。
※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	上飯田南公園(北区上飯田南町5-52)	楠地区会館(北区楠味鋳3-612)
日付	8月24日(水曜日)	8月31日(水曜日)
時間	11時30分～12時30分	

にじっこひろば

子育てひろば覗いてみませんか？

にじっこひろばでは、現在お手伝いしてくれる方を募集しています。会場の掃除や消毒などの準備・子どもの見まもりなど、ボランティアの方にいただいています。子育て経験者の方はもちろん、隙間時間にお掃除だけでも大丈夫です。

まずはぜひにじっこひろばの様子を見に来てください！お待ちしております♪



8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 8月12日はお休みです
- にじっこあじま
8月26日 10時～11時
中あじま荘南集会所
- にじっこわかば
8月10日・17日
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 8月16日・30日はお休みです

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

職員ホームページ委員会より

北医療生協のホームページをより良くするアンケートにご協力いただきありがとうございました。アンケートの結果について、8月中にはホームページにてご報告できるようにいたします。

よこのカギ

- アラジン、白雪姫、オズ、ハリーポッター…
- 首都はナイロビ、アフリカにある国
- 重要でない、取るに足らないさま
- ここを刺激すると、気の流れが良くなる
- あらかじめ準備しておくこと、スペア
- すごくよく似ている
- 〇〇の上にも3年
- 路線〇〇、観光〇〇、貸し切り〇〇
- 多くの経験を積み重ねていること、百戦〇〇〇
- 視覚障害者用に作られた文字
- 7月の誕生石

- まさに今の季節
- こ〇〇、〇〇き、〇〇ばらし
- 家〇〇、〇〇測、〇〇算機
- 眠いとするよ
- 東京2020では千葉約ヶ崎で行った
- 日よけ、防寒、ファッションなど
- 用途は様々
- コレのクローバーは幸運を呼ぶ？
- 北海道の次に大きい都道府県
- ゆつくり、遅い
- コンビニやスーパーでセルフの
- コレが増えました
- 不正解はバツ、正解は？

たてのカギ

【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、8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

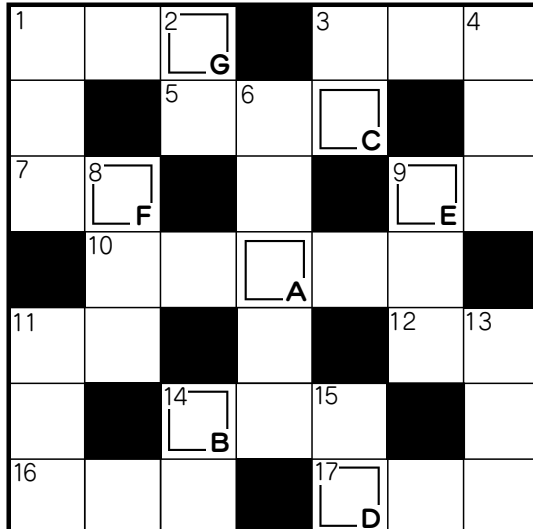


北メンタル
クリニック
事務長
幅しのぶ

【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。

な	み	す	と	の
つ	や	け	し	が
や	い	が	と	と
ま	つ	こ	う	く
と	ど	す	た	だ
ざ	い	た	く	き
ん	ひ	ち	く	す

前回の答え うみびらき
(パズル応募数46名)



答え

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