

防災グッズに お口のケア用品は入ってますか？

歯ブラシセットは
必需品です!!

POINT!

北生協歯科
副所長 助川佐知

お口のケア用品 チェック表

- | | | |
|--|---|--|
| ☒ 歯ブラシ
家族分の歯ブラシを
入れておきましょう。 | ☒ コップ | ☒ ティッシュ又は
口腔用ウェットティッシュ
(長期保存できるもの) |
| ☒ 液体歯みがき又は洗口液
水のない時は、水の代わりに、
これでゆすぎます。 | ①水のない時、歯みがきをしながら、その合間
に歯ブラシの汚れを拭き取るのに使います。
②歯ブラシのない時には、歯の汚れや入れ歯
の汚れをふき取ることもできます。 | |

洗口液



●歯磨きが制限される...

防災グッズに何をを用意していますか。
災害時の備えとしてお口のケア用品も準備してい
ますか？極度の緊張感から唾液が出にくくなり、水の調
達の問題や生活習慣の乱れから歯磨きは制限され、お
口の健康が損なわれます。

●全身の健康を保つためにも

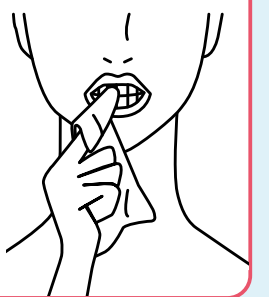
災害時はお口の衛生状態の悪化や栄養不足、疲労など
による免疫力の低下から肺炎・風邪・インフルエン
ザなどにもかかりやすくなります。全身の健康を保つ
ためにもお口のケアをしっかり行うことが重要です。
お口のケア用品は、自分が生きていくために必要なも
のであると認識して、準備することをお勧めします。

●日頃のケアも大切

非常時に十分なお口のケアを行うことは困難になる
ことが想定されるので、お口のトラブルで困らないよ
う常に、清潔に保ちましょう！歯科定期受診をし、日
頃から歯やお口の環境を整えておくことも大切です。

歯ブラシがないとき お口のケア方法

- 食事後に少量の水やお茶
でうがいをします。
- ハンカチやティッシュで
歯の汚れをとるのも効果
があります。



防災月間 いっせいの〜で！再点検

再確認 ① 備 蓄

■例 人数分用意しましょう

食品

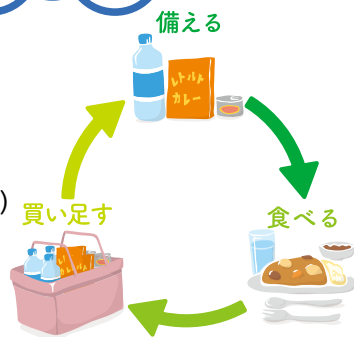
- 飲料水 3日分 (1人1日3リットルが目安)
- 非常食 3日分の食料として、
ご飯(アルファ米など)、ビスケット、
板チョコ、乾パンなど

その他

- トイレットペーパー、ティッシュペーパー
- マッチ、ろうそく ●カセットコンロ など

※大規模災害発生時には、「1週間分」の備蓄が望ましいとされています。

※普段の生活の中で利用している食品等を備えましょう。



再確認 ② 非常用持ち出しバッグ

■例 人数分用意しましょう

食品

- 飲料水、食料品(カップめん、缶詰、
ビスケット、チョコレートなど)
(賞味期限に注意しましょう)

その他

- 貴重品(預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など)
- 救急用品(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)
- ヘルメット、防災ずきん、マスク、軍手、懐中電灯、携帯ラジオ、予備電池、
携帯電話の充電器、衣類、下着、毛布、タオル、洗面用具、使い捨てカイロ、
ウェットティッシュ、携帯トイレ、歯ブラシセット

※乳児のいるご家庭は、ミルク・紙おむつ・ほ乳びんなども用意しましょう。



ぼーっとしていると 脳が疲れる

「こころ」の
連載⑫

北メンタル・クリニック 事務長
幅 しのぶ



集中して何かをやっているときと、暇でぼーっとしているときとを比較すると暇の方が脳が疲れるそうです。どうして？

集中しているときはそのことしか考えていないので、脳はそんなに疲れないそうです。集中せずぼーっとしている時は実は脳はいろんな事を考えているとか考えるネタを探しているという感じ。暇でぼーっとしている時ってあまり発展的なことは浮かんでこないですよね、だいたいは過去の良くなかったことやこれから起こることの不安が多くないですか？

ネガティブなことを考えると脳は疲れてしまい、楽しいことや夢などを考えると脳はリラックスするそうです。

本当に休みたいときは、「何も考えない」ことに専念する。頭の中を空っぽにすることに集中するのが良いとの事。たまには座禅やヨガで「何も考えない」時間をつくると良いかもしれないですね。



北メンタル・クリニック
☎ (052) 912-2113

訪看情報メール便 笑顔が素敵！

北医療生協東部訪問看護ステーション

東部訪問看護ステーションに4月より、新しいスタッフが増えました。笑顔が素敵な、細井あやみさんです。大きい病院など、看護師として長い経験を積み、訪問看護ステーションへ入職して下さいました。病院勤務と違い、自宅で一人の利用者様と丁寧に向き合い看護できる素晴らしさを知り、先輩看護師と日々勉強し邁進されています。自宅で病気を抱え、相談に乗って欲しい。退院後、体調が良くない。など身体のことでお困りのことがあれば一度ご相談下さい。



東部訪問看護ステーション ☎ (052) 726-9220

ケアマネ日誌 4

在宅での看取りの 支援にかかわって

ケアマネジャー統括マネジャー 大曾 恵子



私たちケアマネジャーの仕事は、ほとんどが高齢の方なのでその方の最期の時にかかわります。入院や入所になって終了する方もみえますが、できれば「住み慣れた自宅や地域で最期まで安心して過ごすことができる」をモットーに支援にかかわっています。

今、地域包括ケアシステムが進む中、在宅で看取りができるよう医療や介護のサービスが整ってきていますが、一人暮らしの方や家族の仕事があるなど、制度上まだまだ一般的ではありません。そのうえ精神的にも負担が大きく、選択できないことも多くみられます。

それでも本人が「自宅で過ごしたい」という思い、家族が「一緒に過ごさせたい」という思いを支えられえるチーム作りができるような支援を心がけたいと思っています。



今日からできるリハビリ体操

連載105

北病院 リハビリテーション科 理学療法士
矢島 武



前に足を出す運動 しっかりした一歩を踏み出しましょう。

●運動内容



歩く時、ちょこちょこ歩きになっていませんか。もしくは足を擦る様に出していませんか。その歩き方だとつまずいて転んでしまう危険性があります。しっかり一歩を踏み出して、安全に歩けるようにしましょう。

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。
(10cm程度の幅を意識するため、何か目印になるものを決めておきましょう)

*すぐに支えられるような安全な場所で行ないましょう。



②10cm程度の幅をしっかりと跨ぐように足を出します。

*その際、足を前に出すだけではなく、体ごとしっかり前に出すようにしましょう。歩き出すようなイメージです。

③出した足は元に戻して次は逆の足です。

*跨ぐ距離は必ずしも10cmでなくてもいいので、無理せず行ってください。

モデル：下釜 美咲

ナース♥hotline ホットライン

夏休み高校生看護体験

看護師求人・看護学生担当 森 千奈実

7月26日、29日、8月2日に将来看護師を目指す高校生を対象とした「夏休み高校生看護体験」を行いました。

当日は病院見学、手洗いチェッカー、PPE 着脱、看護師との交流を行いました。

「すべてが初めての経験だったので、すごく楽しかったです！普段見る事が出来ない診察室の裏側を見られて嬉しかったです！」「現場のナースさんに疑問を質問することができとても参考になりました。看護師を目指したいという気持ちが高まりました。」という感想がありました。コロナ禍で開催が危ぶまれていましたが感染対策をしっかりと行い開催することが出来て本当に良かったです。夢に向かってがんばってください！

※PPE=防護服



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

せつしよくえんげしょうがい

摂食嚥下障害？

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

みなさんは「摂食嚥下」の意味をご存じでしょうか？「摂食嚥下」とは、食べ物を認識して口に入れることから、咀嚼（そしゃく：歯で噛み砕くこと）して飲み込み、胃に至るまでの一連の動きを言います。この機能が様々な原因で侵されることを「摂食嚥下障害」と言います。「摂食嚥下障害」は食べ物などが上手く飲み込めないことから、窒息や誤嚥性肺炎の原因になったり、栄養や水分を上手く摂れないことで、低栄養や脱水になったりすることがあります。対策としては食事の形態や硬さを工夫したり、口の機能維持のリハビリテーション、口の保清や歯科受診などがあります。



小児

コーナー

北病院
リハビリテーション科
言語聴覚士
浜崎 京美小児言語訓練
発音の問題だけ？

現在、言語訓練にみえるお子様の訓練内容としては発音5割、言葉の遅れ4割、吃音（きつおん）等1割となっています。

訓練を開始してみると、ご相談内容以外にも気になる点が見つかり、各訓練を並行しておこなうことが多々あります。

発音がつたない場合、幼くて可愛いイメージをもってしまい、その原因にある行動や会話の遅れを見逃してしまっていることがあります。年中・年長で発音のつたなさが気になる場合は、念の為に園の先生方に集団行動での様子も確認してみましょう。

口の中の
相談室北生協歯科
歯科医師 木賀 紀文

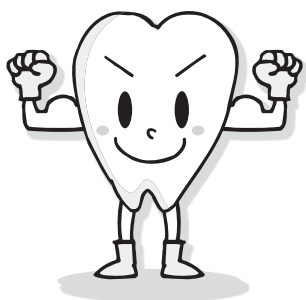
今回の相談は…

歯を抜いたり、抜けた後、ブリッジや入れ歯を入れた方がいいのですか？

歯の性質は顔の中心の方向に倒れようとしたり、上の歯は下へ、下の歯は上へ移動しようとしします。歯周病を患っている歯は特に移動してしまします。

御質問のように歯を抜いたり、抜けた場合は抜いたところにスペースができます。このようなスペースに隣り合う歯は倒れ込み、抜けた歯と咬み合っていた歯は上や下に移動します。将来、ブリッジや入れ歯を入れるようとしてもスペース不足で入れることができません。また、歯の移動により咬む能力が低下することも研究で報告されています。

歯を抜いたり、抜けた場合はできるだけ早めに歯科医院に受診して相談することをお勧めします。

おしゃべり
広場守山区喜多山
河合 京子さん

今年もまた、広島、長崎の原爆の日がやって来ました。8月は一年中で一番平和について考える時です。戦争は終わります。早く戦争のな

い世界が来る事を願っています。

北区如意 富田 敬之助さん

日頃、北医療生協には大変お世話になっております。内科の山近先生には、健診では長い問患者の身になり、親切にしてくださいました。この度、先生が院長に抜擢され、おめでとうございます。これからもよろしくお願い致します。

北区中切町 吉川 千佳子さん

日々、減塩には気をつけています。医療とくらしのすこしおレシピは参考になります。早くコロナが収束し、以前のようにすこしお料理の実習ができるといいですね。

守山区中志段味 岩田 静子さん

今日からできるリハビリ体操のコーナーを開くと、やってみようと思つてやり始めるんです。長く続かないんですが…。でも、やらないよりは良いですよ。

東区大幸南 服部 茂子さん

クイズに当たりました。ありがたうございます。早くコロナが終わりますように。第7波がきて、医療従事者は大変だと思いますが頑張ってください。私たちはコロナにかからぬよう頑張ります。

7/16(土)

主催：もりやまブロック

あいあい こどもネットワーク 報告



今回の企画は「昔ながらの水鉄砲をつくって遊ぼう」ということで、近くの竹林の地主さんに趣旨をお話すると「それはおもしろい。どうぞ好きなだけ竹を取って行ってください」と快諾をいただき、材料を調達することができました。

早々と週間天気予報は雨天が報じられる中での準備でしたが、当日はなんとか開催できる天候でした。

参加者からは「子どもに作り方を教えるのが楽しかった」「子どもたちが真剣なまなざしでペットボトルの的を狙い、倒せて喜ぶ姿を見られて楽しかった」などの声が聞かれ、総勢59名の参加で楽しい一時を過ごすことができました。

次回の予定

9月24日(土)

午前10時30分～11時30分

内容：クイズラリーで小幡緑地公園西園の魅力を発見しよう！

場所：小幡緑地公園西園 管理棟前

共催：小幡緑地公園管理事務所

※小雨決行

平和への願い 人から人へ

8月6日 平和の波行動 報告

8・6 広島原爆の日



寄せられた千羽鶴

核兵器のない世界へ、
一歩ずつ。

とどけ、平和への願い

世界大会 ヒロシマから世界へ

8月6日は、広島原爆投下・被爆被害に思いをはせる特別な日です。北医療生協は、地域原水協の呼びかけもあり、平和の波行動の一環として、①朝、核兵器廃絶を訴える大曾根駅でのスタンディング(23名)、②10時30分から原水爆禁止世界大会ヒロシマデー集会(36名)にオンラインで参加し、世界の平和・核兵器廃絶の動きに呼応した取り組みを行いました。

●日本政府の姿勢に憤り

朝のスタンディングは、原爆が投下された8時15分に参加者も黙とうで応え、ヒロシマデー集会では、海外の参加者の発言に「世界の平和への動き」を感じ、「日本政府の核兵器禁止条約や核不拡散条約(NPT)再検討会議の内容に踏み込まない姿勢に憤りを強く感じる」集会となりました。

●平和への思いを共有

参加者からは「核兵器廃絶の運動が若者に引き継がれていることに感動」「高齢者も生ある限り平和へ思いを訴えていきたい」「ベルギー、グアムなどの取り組み報告に世界も確実に平和への歩を進めていることを実感できました」などの感想が出され、平和への思いを共有する取り組みになりました。

毎年恒例の夏まつりがきっかけで踊り大好きな人が集まり、夏から冬へ、そしてコロナ禍の中、踊り続けています。4年が経過。現在、他支部からも大勢が集まり、思いっきり発散し楽しんでいます。講師の井藤さんも踊り大好きで、YouTubeで

笑顔はじける
盆踊り班会イキイキ
班紹介宮前東支部
盆踊り班
平田 照子さん

勉強し、新メニューを指導して下さいます。この酷暑の中、でも、涼しいワイワイルームでの盆踊りは格別です。

すしお
レシピ

No.245

(1人分) 260kcal
塩分0.32g

鶏のささみ衣揚げレモンあんかけ

作り方

- 1 鶏肉は一口大に切り、酒、しょう油、しょうが汁を入れてもみ込む。ピーマンも一口大に切る。
- 2 レモンは白いわたごと皮をむく。皮は細かく切る。ねぎは斜めに薄く切る。
- 3 鶏肉の汁気をふきとり、片栗粉を薄くまぶして中温の油でカリッと揚げる。温度を下げてピーマンをあげる。
- 4 油でねぎを炒め、湯、鶏がらだし、砂糖、酒を加えて煮立て、水溶き片栗粉を少し加えてとろみをつけ、レモンを加え、残りの片栗粉を加えて、ごま油をたらして火を消す。
- 5 鶏肉とピーマンを器に盛り、レモンあんをかける。

塩分をひかえてレモン・ねぎを使って味にポイントをつけます。

材料(2人分)

- 鶏ささみ 胸肉(皮なし)でもよい…180g
- 酒……………小さじ1
- しょう油… 小さじ1/2
- しょうが汁… 小さじ1
- 片栗粉……………少量
- 揚げ油
- ピーマン……………1個
- レモン1個 (レモン果汁なら大さじ2杯)
- ねぎ……………1/2本(50g)
- 油……………大さじ1/2
- 湯……………1/3カップ
- 鶏がらだし…小さじ1/2
- 砂糖……………小さじ1
- 酒……………小さじ2
- 片栗粉……………小さじ1/2
- 水……………小さじ2/3
- ごま油……………小さじ1/2



在宅高齢者 訪問理美容 サービス事業

行政の役立つサービス・制度のご紹介

市町村ごとの公式ホームページには、各種サービスについてしっかり記載されているのですが、隅々までみる方は多くはないと思います。定期的な発信…とまではいかないかもしれませんが、これは！というサービス・制度が見つかった際に、ご案内をしていきたいとおもいます。

今回は名古屋市在宅高齢者訪問理美容サービス事業です。

○名古屋市 在宅高齢者訪問理美容サービス事業ってなに？

外出して理美容サービスを利用することが困難な在宅で暮らす高齢者の方に対して、理美容師の訪問にかかる費用を名古屋市が負担をするという制度です。

体が不自由で
理美容室に
行けない…

髪を切りたいけど
外出が困難で…

Q1. どんな方が利用できるの？

A. 名古屋市内に居住する在宅高齢者で、次の要件をすべて満たす方。

- ① 65歳以上の方。
- ② 要介護4または5に認定された方。または、要介護3に認定され、かつ障害高齢者日常生活自立度(ねたきり度)がA～Cと認定されるか、認知症高齢者の日常生活自立度がⅡa以上と認定された方。
- ③ 外出により理美容サービスを利用することが困難な方。

Q3. どのくらいの回数利用できるの？

ご利用回数は、理容サービスと美容サービスをあわせて**利用者一人あたり6回／年度**が限度となります。

※ 年度の途中に利用決定する場合は、申請された月に応じて利用できる回数が決まります。

Q2. どんなサービスが対象なの？

①理容サービス

カット + 顔そり

または

②美容サービス

カット + ブロー

※ これらの理美容サービスは、利用者の居宅にてサービス提供を受ける方のみが対象です。

Q4. 利用するにはどうしたらいいの？

- ① お住まいの区役所(福祉課)または支所(区民福祉課)へ指定の「利用申請書」を提出してください。
- ② 対象となる要件を確認し、利用が決定されるとその場で「利用券」が交付されます。
- ③ 「実施店一覧」から利用したい理美容室を選び、電話等で予約をしてください。
- ④ ご自宅でサービス提供(カット、顔そりまたはブロー)を受け、自己負担2,000円の支払いと利用券1枚を理美容師にお渡しください。

※ 必ずしも希望の日に予約が取れるとは限りません。余裕をもって理美容室と日程調整をしてください。

ご利用の方法は
簡単です！

利用申請・お問合せは、区役所・支所へ

千種区役所福祉課高齢福祉係	753-1838
東区役所福祉課高齢福祉係	934-1196
北区役所福祉課高齢福祉係	917-6532
楠支所区民福祉課福祉係	901-2269

西区役所福祉課高齢福祉係	523-4596
山田支所区民福祉課福祉係	501-4975
守山区役所福祉課高齢福祉係	796-4607
志段味支所区民福祉課福祉係	736-2192
名東区役所福祉課高齢福祉係	778-3008

※一部の区役所、支所のみ掲載しています。

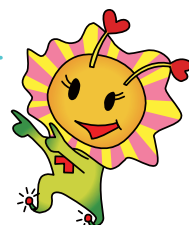
在宅高齢者訪問理美容サービス事業について
名古屋市ホームページ



「神明公園」

西春日井郡豊山町の名古屋空港のすぐ横にある「神明公園」がおすすめです。ひろ～い芝生広場や飛行機の離着陸がみられる高台、コンビネーション遊具も4種類くらいあり、あったらいいなというのがぎゅっと詰まった公園ですよー。広い駐車場もあり、こりゃいいね！です。

ペンネーム：ういちゃみさん



◆私のおススメしたいこと(こりゃいいね!)の例◆

- 例：①おすすめしたい公園・大好きな散歩コース・景色
②わたしの手料理・お気に入りの一皿 ③かわいいペット
④俳句、川柳、写真 など投稿、おまちしております☺

わたしの
こりゃいいね！

大募集

「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 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：くらしの委員会

めぐ はっけん なごや せんせき
巡って発見！名古屋の戦跡シリーズ 第2弾事前申込制
先着15名きよみずけいすけ めぐ つるまこうえん せんせき
「清水啓介さんと巡る、鶴舞公園の戦跡」

日 時：10月29日(土) 午前10時 出発

*雨天の場合、11月12日(土) 午前10時～正午に延期となります。
*1時間程の企画です。歩きやすい服装・靴でご参加ください。

集合場所：名古屋市公会堂 正面

ガイド：戦争遺跡研究会 清水啓介さん

参加費：無料

くわしくは、10月「医療とくらし」にてご案内いたします。



清水啓介さん

★子ども 平和特派員募集中★

せんせき めぐりに さんか 「見て・聞いて・感じた」こ
とを「医療とくらし」で報告する記者を体験しませ
んか？お気軽にお申込みください。

対象：小学生～高校生

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)

くらしの委員会

5～7月に取り組んだ 署名のご報告

愛知生活保護引下げ訴訟 公正な審理を求める署名

7月11日、名古屋高等裁判所長に、北医療生協の組合員・職員が集めた署名(1358筆)を含む4867筆が提出されました。今後も裁判は続きます。

憲法改悪を許さない全国署名

北医療生協の組合員・職員が集めた署名(1490筆)を含む77万9360筆が衆議院・参議院に提出されました。今後3年間、国政選挙はありませんが、署名やスタンディングなど意思表示の方法を模索し、「憲法9条を守ろう」の声を広めていきます。

主催：西区ブロック

市政資料館と白壁・主税・槿木町並み保存地区めぐり

日 時：10月10日(祝・月) 10時～12時10分

集 合：地下鉄「市役所駅」2番出口

定 員：20名 ※事前申込制

参加費：無料

申込締切：10月3日(月)

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)

主催：東部準備ブロック

健康まつり

日 時：10月1日(土) 午前10時～午前11時30分

場 所：コープあいち 本店 4階

内 容：ベジチェック、骨密度、体組成計等

参加費：無料

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

糖尿病 ミニ講座

日 時：9月29日(木) 午後2時～3時

場 所：そよら上飯田(イオン) 2階テラス

講 師：前田看護師(北病院 糖尿病看護認定看護師)

※事前申込なしでご参加いただけます。

※同日9/29(木) 午後1時30分～2時30分に店内2階で握力などの健康チェックも実施します。

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丁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

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

法律の
現場から

191

「空き家問題」

弁護士 中島 万里

高齢化、団塊世代の相続が進む中で、空き家の数が激増しています。2013年の総務省調査によれば、全国で820万戸、7戸に1戸が空き家となっており、2030年代には3戸に1戸が空き家化という衝撃的な民間予測も出ています。2015年5月に全面施行された空家等対策特別措置法は、防災、衛生、景観等の面で地域住民の生活に影響を与える放置空き家の適正管理や活用を目指す法律として成立しました。同法の「特定

空家等」に認定されると、行政は所有者に対して修繕や撤去の助言等を行うことができます。助言・指導を経ても改善がなく勧告を受けると、固定資産税の特例措置が受けられなくなる不利益もあり、放置空き家の適正管理が期待されます。空き家に至る事情は人それぞれ、社会的要因もあり、簡単に解決しない問題です。誰もが当事者になり得るものとして私たち一人一人が関心を持って考えていかなければなりません。

外来診療担当医のご案内 2022年9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	高木 山近 小倉 門脇	胃カメラ 金倉	—	腰山 国井	5日太田 12日村瀬 26日村瀬	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 (12日 休診) (26日 休診)	久徳	糖尿病 12・26日 日野	神経 5日 前嶋 小児神経 12・26日 森
火	腰山 小倉 山本 村田	胃カメラ 山近	—	—	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 器具外来 16時～17時 浅井	—
水	門脇 山近 腰山 高木	—	—	—	山本	〔14時～16時〕 川口 (14・21日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—
木	腰山 (15日 なし) 小倉 高木 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 (22日 未定)	—	1日 8日山本 15日川口 22日	加藤芳	—	鈴木	—	吉岡	高山	物忘れ外来 山田 (29日 休診)	—
金	小倉 門脇 山際 山近	胃カメラ 腰山 (16日 なし) 発熱外来 高木	—	—	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 (9日 休診)	車	—	往診 山際 午後診療 高木 甲状腺内分泌 2日 前田	—
土	3日山近・山田・松田 10日成定・腰山・ 洪 17日山近・山田・松田 24日成定・腰山・中村	胃カメラ (3日 山本 17日 指宿)	—	—	3日矢嶋 10日川口 17日成瀬 24日川口	—	—	3日伊藤 10日藤林 17日千田 24日代務	—	—	—	3日丸尾 10日犬飼 17日丸尾 24日犬飼	—	—	—

あじま診療所

☎(052)901-3011 名古屋市北区楠味鋸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)

■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

予防接種・ネット
予約のQRコードは
こちら

	内 科			小 児 科		
	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間
月	岡島 (総合内科) 内科医師 (26日)	—	岡島 内藤 (5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	18:00～ 小林
火	塚本 (総合内科)	—	18:00～ 内科医師	森 小児科医師(20日)	—	小栗 (6・20日) 後藤 (13・27日)
水	川森	13:30～ もの忘れ外来	—	森 小林 (14日) 小栗 (21日)	—	—
木	宮城 (循環器内科)	—	国井 (総合内科)	小栗 小児科医師(1日)	—	18:00～ 村瀬 高木 (8・22日)
金	成定 (2・16日) 岡島 (9・30日)	—	国井	谷口 (新生児・発達)	—	森
土	廣部 (3・17日) (総合内科) 内科医師 (10・24日)	—	—	森 小栗 (10日)	—	—

★お知らせ 小児科12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 名古屋市北区楠味鋸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 助川よ、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	火	水	木	金	土
	午前	○		○		○	○
	午後	○	○	○ (7・21日午後休診)	○	○	○
	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

■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・胃腸)
火	細羽 (内科全般) 大竹 (喉嚨) (6・20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 (2・16・30日) 縣 (9日) (小児アレルギー)	内科医師
土	谷澤 (呼吸器)	休診	山本 (3・17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をします。
※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	○	○ (7・21日 午後休診)	—
木		○	
金		○	
土	○	○	—

- 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
- こころとくらしのサポートセンター-ないろ ☎(052)910-8077

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 (20日休診)	井上	井上	林 井上
水	井上 林 (21日休診)	—	—	林 (井上)
木	井上	—	原	井上 原
金	井上 原	原	林	井上
土	林 (24日休診) 井上 (17日休診)	井上 (17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。

みんなのフードステーション

あつまれ！
あそびの森 子ども食堂フェスタ
みんなであそぼう！つくろう！体験しよう！

日時 2022年9月25日(日)13時～16時

場所 北生涯学習センター 4階全フロア

参加費 無料

駄菓子屋、くじ引きコーナー、新聞サッカー、
プラ版作りなど楽しい企画がいっぱい！
大道芸やバルーンパフォーマンズ、けん玉ショー
なども！自由にきて自由にあそぶ場所です♪
保護者向け企画・子育て教育相談窓口もあります。

主催 北区子ども食堂フェスタ実行委員会



お知らせ

10月よりフードステーションの実施方法が変わります。詳しくは10月号でお知らせします。

9月の予定

上飯田みんなのフードステーション **あじまみんなのフードステーション**

場所 北病院北側 駐車場

あじま診療所

日付 9月11日(日曜日)

9月18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、早くから並ぶのはお控えください。
- ◆駐車場はございません。お車でのご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変更される場合があります。ご了承ください。

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♪



9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 9月23日はお休みです

●にじっこあじま

9月2日・30日 10時～11時
中あじま荘南集会所

●にじっこわかば

9月14日・21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

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.5

心と体によい♪一石三鳥のラジオ体操

3分で全身の筋肉をまんべんなく動かせるように組み立てられている
ラジオ体操には、体の健康以外にもさまざまな効果があります。

地域で行われているラジオ体操に参加すれば、地域デビュー♪フレイル予防の「社会参加」です。人と一緒に体操することも楽しく、運動の習慣化もしやすくなります。さらに、決まった時間に出かけようと、規則正しい生活が送れるようになります。

家の中でEテレ(6:25～)やNHK(9:55～)のテレビ体操を見ながら
1人でやっても、人とつながることができます。事前に友だちとメールや電話のワン切りの合図などの約束をして同時にやれば、
場所は離れていても一緒に体操していることになりますよ。

「いつでも、どこでも、だれとでも、1人でも」できる
ラジオ体操を、これから始めてみませんか。



乳がん体験者の茶話会 リボンの会より



7月22日は、コロナ感染の急拡大している中、5人の参加者でした。
近状を伝え合い、治療後何年も経ても、健康への不安は消えません。そこで急に起こるイライラや緊張感を落ち着かせ、リラックスさせる方法を実践してみました。
ゆっくり呼吸法と筋弛緩法です。更にラベンダーの香りの匂い袋がリラックスに効果的ではないかと用意しました。時々練習して、ざという時に役立てると、心身共に楽になるのではと思いました。
次回、9月23日は祭日です。お休みになりますのでご了承ください。
11月25日(金)には開きます。是非参加してくださいね！
佐々木うのえ



お問い合わせ：事務局 森川 ☎052-914-4554

よこのカギ

- 演奏するための道具
- 戦争や紛争がなくおだやかなこと
- お嬢さんが森であったのは？
- 犬は匹、馬は頭、人間は？
- 道路と線路の交差点
- 〇〇に引かれて善光寺参り
- ホームは豊田スタジアム、名古屋〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇
- 〇〇画、〇〇算、体重〇〇
- オートミールやコーンフレークなど
- 目に見える範囲
- 資源ゴミです。アルミとスチールがあります
- 青色と混ぜると緑色になります
- 降り場

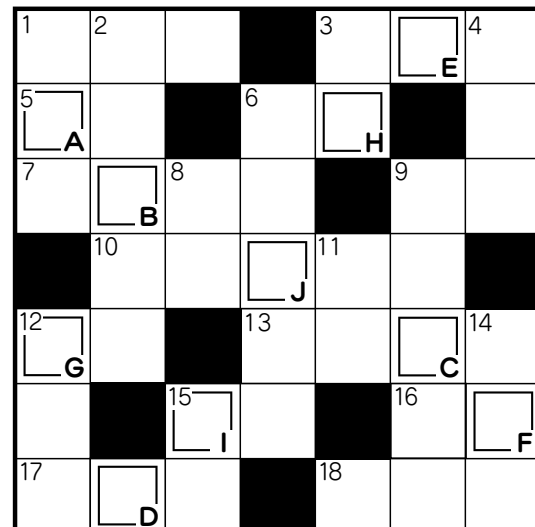
- 音楽を五線譜に記録したもの
- 母の目を盗んで1つパクリ...
- 〇〇身、〇〇更、七〇〇化
- ようかんせんべいまんじゅう団子...
- 自転車やバイクはほぼコレ
- 忠臣蔵の悪役、実は名君？〇〇上野介
- ほのかに差す光がすかな明るさ
- フランスの首都
- シヨート、チョコ、チーズ、誕生日...
- ラテン音楽で、ダンス名にもなっている
- ウエディングドレスはほぼこの色

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場合があります。締め切りは、9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。

北医療生協
ホームページ



答え

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J

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～J」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。

ま	ほ	う	け	に	あ
な	さ	さ	い	く	
つ	ぼ	ー	よ	び	
	う	り	ふ	た	つ
い	し	い	ば	す	
わ	れ	ん	ま	ろ	
て	ん	じ	る	び	

前回の答え フレイル予防
(パズル応募数28名)