



## 名古屋市敬老パス？ (以下：敬老パス)

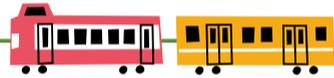
名古屋市に住む65歳以上の市民を対象とした乗車券で最大5000円の負担で1年間、公共交通機関を利用できる制度です。高齢者の社会参加を促そうと導入されたもので、地下鉄、市バス、あおなみ線などに乗ることができます。

## 乗り放題はなくなり、年間730回の回数制限...

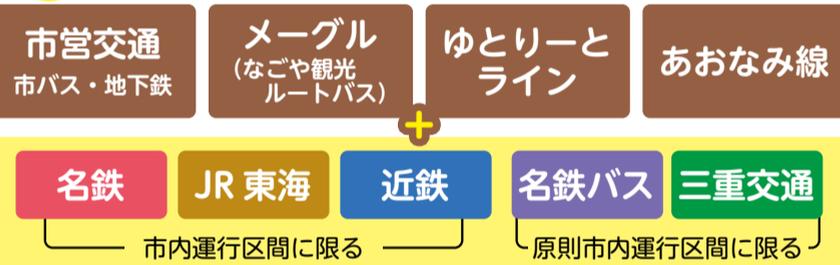
2022年2月から、敬老パスの利用が私鉄・民間バスにも拡大されました。便利になった一方で、利用回数に制限が設けられてしまいました。

例えば、目的地に行く間に地下鉄から市バスに1回乗り換えた場合、地下鉄に1回・市バスに1回、計2回利用したとカウントされます。そのため、行動範囲や頻度を制限せざるをえない方々がでてきており、回数制限の撤回や市バス・地下鉄の乗り継ぎカウントを1回とすることをのぞむ声が高まっています。

### 2022年2月～変更点



#### ①利用可能な公共交通機関が 拡大



#### ②乗り放題 → 730回の利用制限

### 組合員さんの声

## 市長は公約をまもって

守山区は地下鉄が通っていないので、最寄りの駅まで行くのに市バスを利用します。私の行動範囲では730回を超過することはありませんが、外出する度に利用可能な回数を心配します。河村市長は「市バスと地下鉄の乗換えは1回にカウント」と選挙の公約にあげたのに、いまだに実施していません。制度の改善と公約の実現を願っています。



## ●1万914筆の署名を提出!

北医療生協(1203筆)も参加した地域交通拡充の会が進める署名が1万914筆があつまり、名古屋市に提出しました。これからも、より良い制度にするために、利用回数制限問題に注目していきます。



市の担当者(右)に署名簿を手渡す早川・小池田・丹羽共同代表  
提出日: 8月23日 提供: 地域交通拡充の会

## こんな方も拡充を求めています

### — 敬老パス・地域交通拡充の会 —

- 天野 鎮雄 (俳優)
- 小池田 忠 (大高南学区区政協力委員長)
- 丹羽 典彦 (全日本年金者組合愛知県本部執行委員長)
- 早川 純午 (医師、元愛知民主医療機関連合会会長)

## 夏の疲れは 出ていませんか？

「こころ」の  
連載⑬



北メンタル・クリニック 事務長  
幅しのぶ

秋、始まっています。  
やっと過ごしやすくなりました？夏の疲れは出ていませんか？

秋はおいしい物が次々と出てきます。「旬」の物は栄養価が高く、季節にあった働きをしてくれます。「旬」の物を上手に食べて、夏の疲れを癒やし、冬に備えましょう。

それと、こころのメンテナンスも忘れずに。秋は比較的天気も安定していて、外出にはとても良い季節です。今は…秋の花が楽しめます。花が一段落すると紅葉が始まります。

明るい時間はお散歩に出て、町内のお庭に咲く花や近くの公園を散策。夜はおいしい物を食べながら、星や月を眺めてはいかがでしょうか。

通勤や通学の途中もちょっと視線をかえて、花や建物ウォッチング。帰りはタイミングが良ければ、夕焼けも楽しめます。



北メンタル・クリニック  
☎ (052) 912-2113

## 訪看情報メール便

### 夏から秋へ

北医療生協東部訪問看護ステーション 看護師 渡邊 由香里

暑い夏が終わり涼しくなる季節となりました。

夏の間は異常な暑さ、雷雨が続き、中々外に出る事が出来なかったと思います。

訪問看護でも、利用者様の体調を考え散歩を控えていました。

「涼くなったら、散歩に連れてってね」と、利用者様との約束。

散歩に行き、小さな秋を探して楽しめます。

皆さんも、散歩をして秋をみつけてみませんか？



涼しくなっても、熱中症、脱水症はあります。  
外出するときは、水分補給を忘れずにしましょう。

東部訪問看護ステーション ☎ (052)726-9220

# ケアマネ日誌

5



## ケアマネ更新研修 について

生協もりやま診療所 ケアマネジャー  
岩田 京子

ケアマネ資格には有効期間があります。期間は5年間。

専門性を高め、ケアマネの資質向上を図る事を目的とする為期間内に更新研修を受けなくてはなりません。更新1回目は88時間、更新2回目以降は32時間の研修が必要です。

さらに、管理者は、主任ケアマネの資格が必要な為取得に70時間、更新研修は46時間の研修義務があります。どちらも、事前課題があります。

主任ケアマネの更新はさらに受講要件が厳しく設定されています。要件をみることが出来るよう研修などに参加し、日々新しい情勢について学んでいます。

研修内容をケアマネジementに反映できるように努力しています。



## 今日からできるリハビリ体操

連載106

北病院 リハビリテーション科 理学療法士  
矢島 武



後ろに足を出す運動 転ばないようにするために。

### ●運動内容



足を後ろに出す動作。実は意外とたくさんしています。椅子に座る直前やドアを手前に引く時、突然前に人が現れた時など、一歩足を後ろに下げていませんか。それがさっと出ないと後ろに転んでしまいます。後ろに一歩、さっと出せるように練習しておきましょう。

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。  
(10cm程度の幅を意識するため、今回は後ろ側に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跨ぐように足を後ろに出します。

\*その際、足だけを出すのではなく、体ごと後ろに行くようにしましょう。後ろに下がる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。

モデル：浅見 優衣

ナース♥hotline ホットライン

東海北陸地協  
第16回 DANS

看護師求人・看護学生担当 井指 リカ

8月20日(土)に東海北陸地協第16回 DANS がオンラインにて開催されました。

DANSとはDear Active Nursing Studentの略称で、東海北陸7県の看護学生が集まって、学んで、交流する場です。昨年はコロナ禍のためオンラインでの開催となり今年も実行委員を決め、学生主体で開催されました。

学生同士の交流をメインとし、心理ゲームやトリアージゲームを行いました。

講演会では「地域の貧困とその支援」を傾聴し、子どもの貧困問題や貧困の連鎖について積極的に意見を出し合いました。

他県の看護学生さんと交流する機会はとても少ないため、今回のDANSはとても充実した時間となりました。



看護師募集中 問い合わせは  
☎(052)915-2301 担当 井指

北病院  
耳より情報



治療継続と  
医療費



北病院 外来看護師  
糖尿病看護認定看護師  
前田 るみ

糖尿病の治療はとても大切ですが、毎月かかる医療費も現実的な問題として気になります。今月から75歳以上で該当する一部の方の医療費自己負担割合が、1割から2割になります。また新型コロナウイルスの感染拡大および長期化による雇用悪化・不安定な収入から治療が後回しになり、治療の中断や未治療など、医療に結び付かない例が増加する可能性があります。

コロナ禍で仕事が不規則となったAさん、「医療費を節約したい」と相談がありました。MSW※が生活の様子を聞き対応しましたが、現在利用できる社会保障制度はありませんでした。そこで主治医を交えて話し合い、病状の範囲で可能な自己負担の少ない薬への変更、検査内容や受診頻度について検討しました。Aさんも「自分もやれることをやってみる」と減塩に取り組み始めました。患者さんからスタッフに声をかけていただくことで治療を継続することができました。

治療を中断しない取り組み、患者さんが一人で抱え込まず治療を継続できる取り組みを進めています。どうぞ気軽に主治医やスタッフに声をかけてください。

※MSW：医療ソーシャルワーカー（患者やそのご家族が抱えている経済的・心理的・社会的な問題を、社会福祉の観点から支援）

小児

コーナー

北病院 栄養科  
柴田 佳代子

子どもの  
好き嫌い



食べ物の好き嫌いは生まれもった反応であり、子どもの時ほど敏感で個人差が大きいのは自然なことです。子どもは新しい食べ物を危険なものにとらえます。とくに、苦味や酸味については、「腐った異物」だとして、本能的に受け付けません。それでも、味覚は脳の発達にもつながっているので、子どもがさまざまな味を経験するのは大切なことです。嫌いな物でも無理に食べさせようとはせず、食べなくても気にしないで、味や調理の仕方を変えて、もう1度試してみましょ。新しい食べ物に親しむ事が重要なことです。大人ができるだけいろいろな食材に挑戦し、おいしそうに食べているところを見せると、子どもも新しい食べ物に興味を覚え、チャレンジしてみようという意欲がわくかもしれません。

(ダイヤモンド社 ホームページ参照)



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…

最近、口が渴くのですが  
治療法はありますか？

口が渴く疾患は口腔乾燥症に分類されます。口の中は唾液腺からの唾液分泌により常に潤っています。口が渴く原因は、①加齢による唾液腺の萎縮、②放射線治療による唾液腺の障害、③免疫疾患による唾液腺の炎症などがあります。②、③の場合は分泌を促進する処方可能な治療薬があります。しかし口腔乾燥症の大半が①の加齢が原因でおこる口腔乾燥であり、現状では特効薬がありません。①の場合の治療は漢方薬の処方、保湿剤、うがい薬による対処療法、マッサージなどの理学療法が一般的です。歯科医院でも対応可能な部分がありますが、症状が重度な場合は、口腔乾燥専門外来の受診を紹介させていただきます。お気軽にご相談ください。



おしゃべり  
広場

ペンネーム  
きくちゃんさん

7月に白内障の手術をしました。術後困ったのが、洗髪です。暑い時期に毎日洗髪できないのはとても辛いと思い、何とかならないかと考えました。そこで思いついたのが、子どもが小さい時に使っていたシャンプーハットです。大人用がないかと探したところ100円ショップにあり、買い求めました。使用感バッチリで、快適に術後を過ごすことができました。

守山区喜多山 河合 京子さん

9月1日、防災の日。

食料品、薬、タオル、ラジオ、洗面道具など身の回りの物は、備えてありましたが(ペット用品も)口のケア用品はすっかり忘れていました。9月号の医療とくらしの一面を見て、早速準備しました。忘れていた物は、結構多いと思います。もう一度確認が必要ですね！

北区瑠璃光町 藤本 美根さん

フレイル予防のラジオ体操の事がありました。私も毎朝、晩、家の中でやっています。もう40年欠かさずやっています。そのせいか、周りから「いつも元気だね」と言われます。嬉しくなっちゃっ！ラジオ体操のおかげでしょう！

守山区太田井 水野 はるみさん

「ボーン」としていると脳が疲れる感じがします！「何も考えない」のもなかなか難しいかも。でもやってみます。しっかり休んで疲れをとることは大事ですね。

守山区小幡北 八木 操さん

フレイル予防のため、頑張ってパズル答え返信!!

くらしの委員会

# 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時に延期となります。

- 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 事前申込制15名

★子ども平和特派員も募集します。

戦跡めぐりに参加し、「見て・聞いて・感じた」ことを北医療生協の新聞「医療とくらし」の記者として報告してみませんか？

記者のお仕事

- ★ガイドの清水啓介さんや参加者にインタビューをしよう！
- ★戦跡を見たり・触れたり・感じたことを記事にしよう！

持物：メモ帳、筆記用具  
 対象：小学生～高校生

清水さんにきてみよう！  
 高射砲？  
 金属供出？

## くらしの委員会イチオシ！ ツアーの魅力はココ！

- 穏やかな口調、わかりやすい！と評判のガイド清水さんと巡ります。
- 詳しいオリジナル資料付き。1940年代の鶴舞公園にタイムスリップ！
- 都心のオアシス、鶴舞公園を散策してリフレッシュ。ツアーが終わったら、公園のなかにある古民家カフェでいっぷくもおススメですよ。



マップの番号と戦跡

- ① 高射第二師団司令部
- ② 名大病院の門と塀
- ③ 加藤高明像台座
- ④ 奏楽堂の「君が代」楽譜
- ⑤ 高射砲 鶴舞中隊の陣地跡
- ⑥ 青年団令旨碑壇
- ⑦ 普選記念壇
- ⑧ 噴水塔の水盤
- ⑨ 鶴舞公園の扁額

◆清水啓介さんの紹介◆

現在74歳で、元小学校教諭。1989年に南区にある見晴台遺跡の地に笠寺高射砲陣地があったことを知ったことをきっかけに戦争遺跡に関心を持つ。1991年、「第1回あいち・平和のための戦争展」を開くことになり、仲間と「戦争遺跡研究会」を立ち上げる。調査したことを毎年の戦争展で発表し、現在会員5名、世話係をつとめている。

北医療生協 事務局 ☎052-914-4554 (松島)

歌と健康チエックで イキイキと！

こんにちは！ルンルン班です。私たちは合唱が好きで、月に2回、西生涯学習センターで現在13人で歌っています。

以前は女性ばかりでしたが、男性が3人に増え混声合唱が楽しめるようになりました。少しずつ難しい曲



イキイキ 班紹介

西区東支部  
 ルンルン班  
 水谷 英三さん

にも挑戦できるように成長を感じています。年に数回、合唱発表会に参加し歌ったりしています。今年度から健康チエックを偶数月に行い、ルンルン気分楽しく健康に歌い続けていきたいと思っています。

すこしおレシピ No.246 (1人分) 59kcal 塩分0.4g

### ミニトマトとまいたけの白和え

作り方

- 1 豆腐はキッチンペーパーでしっかり水気を切る。
- 2 まいたけは石づきを取り食べやすくさばいて鍋に入れ、酒をふり炒りつける。汁けがなくなるまで。
- 3 ミニトマトはへたを取り半分切りに切る。
- 4 練りごま、マヨネーズ、水分を切った豆腐を加えてよく混ぜペーストを作る。
- 5 ミニトマト、まいたけをペーストで和え枝豆の豆を彩りよく混ぜる。

材料(2人分)

- ミニトマト……60g ●練りごま…… 小さじ1
- まいたけ…… 100g ●マヨネーズ… 小さじ1
- 酒……… 小 さじ2 ●枝豆の豆………40g
- 木綿豆腐……… 100g

マヨネーズを入れることでくも出て美味しいですよ。

8/20(土) わかばブロック ひだまりひろば 参加12名

NO 密だけど濃密

## 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～

子育て企画に参加させていただきました。

前半の「新聞紙で作る弓矢」は新聞紙をきつく巻くなど、少し難しい工程やコツが必要でしたが、動画を見ながら一つ一つ説明してもらいながらの作業だったので、小学校低学年の娘もきちんと仕上げることができました。



バルーンアート

後半の「バルーンアート」では、風船を膨らます、飛ばす、ねじる…という導入からだったので、風船が割れる事への恐怖心もなく、楽しく挑戦する事が出来ました。



新聞紙で作る弓矢

ハートやカメなどの簡単なものから、バルーンアートと言え!のイヌまで作れる様になりました。

帰宅後、お土産にいただいた風船でイヌの作り方を復習していた娘は、今後特技を聞かれたら「バルーンアート」と答えるそうです。

夏休みに親子で楽しい時間を過ごさせていただきありがとうございました。

志賀支部 組合員



### 健康づくり委員会

## わたしのすこしお こりゃいいね



はじめませんか?

商品に書かれている塩分量をチェックするくせがつきました。トースト好きの私がこの一か月間、一度も口にしませんでした。主食をごはんとしたのは、味噌汁とセットに考えたからです。朝はオートミール・ヨーグルト・コーヒー・バナナ。昼と夜は、ごはん・味噌汁。3つ〇印が付いた日は、このパターンです。目指せマイナス2gにはなりませんでしたが、気になっていた足のむくみが少し和らぎ、血圧も下がりました。私としてはバンザイです。

守山中支部 齋藤 美恵子



### 過去のすこしおチャレンジ参加者の声



寒い時期の献立は、鍋物にすることが多いが、薄味を心掛けて素材の味を活かしたい。調味料は、減塩タイプを使用するようにしている。味噌汁は具をたくさんにして、薄味にした。

もりやま支部 S.S



●「すこしお」とは、「少しの塩分ですこやかな生活」を目指す取り組みの総称です。「すこしお」は「おいしく、たのしく」減塩に取り組んでもらうことを目指しています。過去のすこしおチャレンジ参加者の声を参考に、あなたも「すこしお」始めてみませんか?

★今年度もすこしおチャレンジ開催予定です。ぜひご参加ください!★



尾張旭市の維摩池は、景色もよく、池からの風で涼しく、散歩に最適です。  
ペンネーム：きくちゃん



おはよう こんにちは こんばんは

手話のあいさつです。ペンネーム：やまちゃん

**おはよう** 握った手で耳から額に下ろす。(まくらをとる仕草)  
**こんにちは** 人差し指と中指の2本を額にあてる。(時計の正午の針を表す)  
**こんばんは** 開いた両手で顔を隠す。(カーテンを開ける仕草)

### ◆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：北病院ブロック**

第11弾 **フォト 五七五** オフライン企画  
@東谷山フルーツパーク

♪ 珍しい熱帯の花や果実を見ながら 散歩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  
♪ 撮影しないで散歩するだけという方も大歓迎です  
♪ 新鮮な野菜や人気の果物の買い物もできますよ



日 時：10月7日(金) 9:00~12:00 (雨天決行)  
集 合：8時50分 ゆとりーとライン 大曾根駅 改札口  
(フルーツパークに直接来られる方は 10時にパーク北門に集合)  
費 用：ゆとりーとライン料金 往復880円(敬老パスなら無料)  
「世界の熱帯果樹温室」の入園料 300円  
(名古屋市在住で65歳以上の方は 100円)  
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

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：北病院ブロック**

**ミニ講座 「よい睡眠とれていますか？」**

日 時：10月24日(月) 午後2時~3時  
場 所：そよら上飯田(イオン) 2階テラス  
講 師：井上泰弘 精神科医師(北メンタル・クリニック所長)  
※事前申込なしでご参加いただけます。  
※同日10/24(月) 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。

**主催：わかばブロック**

**わかばの里いきいきフェスティバル**

日 時：10月30日(日) 午前10時~12時  
場 所：生協わかばの里  
参加費：無料  
健康チェック、バザーやシフォンケーキなどの出店、ステージ企画、抽選会など楽しい企画が盛り沢山！ぜひ遊びに来てください♪

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)

**主催：西区ブロック**

**健康まつり**

今年の西区健康まつりは、2回に分けて実施します。

○西区山田  
日 時：11月19日(土) 10時~12時  
場 所：大野木コミュニティセンター  
内 容：ベジチェック・健康チェック  
(血圧・握力・体組成計(体脂肪量・筋肉量など)  
骨密度・パタカラ(オーラルフレイルチェック))  
※申込不要

○西区東・西  
日 時：11月26日(土) 10時~12時  
場 所：上小田井駅北改札口集合  
内 容：平田橋を歩きます  
定 員：25名 ※申込必要  
※歩きやすい服装・靴でご参加ください。  
また、水分もご持参ください。



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(阿部)

**主催：北病院ブロック**

**ミニ講座 「自宅でできるオーラルフレイル予防」**

日 時：11月9日(水) 午後2時~3時  
場 所：そよら上飯田(イオン) 2階テラス  
講 師：小池由里歯科衛生士(北生協歯科)  
※事前申込なしでご参加いただけます。  
※同日11/9(水) 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。

**主催：北病院ブロック**

**「人生100年時代のメンタルヘルス」**

日 時：11月11日(金) 午後2時~4時  
場 所：上飯田ワイワイルーム  
講 師：井上泰弘 精神科医師(北メンタル・クリニック所長)  
定 員：40名

**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  
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  
名古屋千種区仲田 丁目15番8号 NTビル7階  
電話 052-745-2227  
052-745-2228  
FAX 052-745-2228

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

**法律の現場から**  
192

**「裁判のIT化①」**  
民事事件、家事事件離婚調停もウェブ会議で成立

今年5月、民事裁判、離婚調停等を全面的にIT化する法律(民事訴訟法等の一部改正)が成立しました。

訴状の提出、口頭弁論での準備書面の提出、判決の送達までオンラインで可能となります。弁護士が代理人となる場合には、オンラインが義務化されますが、本人訴訟(弁護士を代理人に選任せず本人が訴訟手続を行う場合)は従来通りの運用も認められます。私(長谷川一裕)のようなITについていけない熟年弁

「裁判のIT化①」  
民事事件、家事事件離婚調停もウェブ会議で成立

弁護士 長谷川 一裕

護士は嘆いています。が、市民の利便性の増進、裁判の迅速化に役買うと言われていきます。

DV被害に苦しむ妻との離婚に夫が応じない場合は離婚調停、訴訟で解決しますが、訴状に住所を記載しなくてもよい秘密制度が導入され、オンラインで調停に「出頭」でき、調停成立もオンラインで可能となります。

(次回につづく)

# 外来診療担当医のご案内 2022年10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	
	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	3日太田 17日太田 24日村瀬 31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] 休診	代務	加藤芳 (第1月曜のみ)	—	浅井	—	中山裕	久徳	糖尿病 3・24日 日野	神経 3日 前嶋 小児神経 24日 森
火	腰山 小倉 山本 村田	胃カメラ 山近 (11日なし)	—	—	浅井	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 (12・19日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—
木	腰山 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 (27日 なし)	森	—	6日 13日山本 20日川口 27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	胃カメラ 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 (14日 休診)	—	住診 山際 午後診療 高木 甲状腺内分泌 7日 前田	—
土	1日山近・山田・松田 8日成定・腰山・未定 15日山近・山田・松田 22日代務・腰山・中村 29日腰山・山田・松田	胃カメラ (1日 山本 15日 指宿)	—	—	1日 矢嶋 8日 川口 15日 成瀬 22日 川口 29日 成瀬	—	—	1日 伊藤 8日 藤林 15日 千田 22日 代務 29日 千田	—	—	—	1日 丸尾 8日 犬飼 15日 丸尾 22日 犬飼 29日 丸尾	—	—	—

**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)

■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) 内科医師 (3日)	—	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 13:30～15:40	菊井
火	塚本 (総合内科)	—	18:00～ 内科医師	森	—	小栗(4日) 山崎(18日) 後藤(11・25日)
水	川森 13:30～ もの忘れ外来	—	—	森 小林 (12日)	—	—
木	宮城 (循環器内科) 長谷川 (27日)	—	国井 (総合内科)	小栗	—	18:00～ 村瀬(6・20日) 太田(13・27日)
金	岡島 (7・28日) 成定 (14・21日)	—	国井	谷口 (新生児・発達)	—	森
土	廣部 (総合内科) (1・15日) 山田(8・22日) 内科医師(29日)	—	—	森 小栗 (22日)	—	—

★お知らせ 小児科17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
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

■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	休診 大竹 (喉) (4・18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 (7・21日) 縣(14・28日) (小児アレルギー)	内科医師
土	谷澤 (呼吸器) 大竹 (8日)	休診	山本 (1・15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

■診療時間…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	○	○ (5・19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	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	井上
土	林 井上 (15日休診)	井上 (15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

# みんなのフードステーション

主催：わいわい子ども食堂プロジェクト お問い合わせ：080-3636-5151

## 重要なお知らせ

### 「10月からは予約制です」

3年以上に及ぶフードステーションの実施に際して、ご理解とご協力をありがとうございます。フードステーションでは、いつも早朝からたくさんの方が並ばれて、予定数を超えて、お断りする場合がございます。多くの方が集まっている状態は、事故の発生が危惧され、コロナ禍では感染の心配もあります。より安全に配付できるように、10月からの配付方法を事前予約制に大きく変更させていただきます。どうかご理解とご協力をお願いします。

#### <事前予約について>

2日間のうち、受け取りを希望する日程をお選びください。1世帯につき、1か所での申し込みになります。2か所のお申し込みは出来ません。重複での申し込みは無効になりますので、ご注意ください。

#### ■予約受付のご案内

QRコードを読み取り、フォームに必要事項を入力の上ご予約下さい。こちらのURL からでも予約できます。

https://forms.gle/DjkgEvJ5PZjekpDx7  
 予約受付期間：10月1日(土) 午前10時～  
 10月5日(水) 午後5時

※受付期間外では、予約受付フォームに繋がりませんのでご注意ください。



#### 10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	10月9日(日曜日)	10月16日(日曜日)	
時間	10時30分～11時30分		

- ◆ご予約された方は時間内に受け取りに来てください。時間が過ぎましたら予約は取り消しとなります。
- ◆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の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していただいています。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！



#### 10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
- にじっこあじま  
10月14日・28日 10時～11時  
中あじま荘南集会所
- にじっこわかば  
10月12日・19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.6

## おでこ体操

飲み込みに関係する力をつけ、食事の「むせ」などの症状を改善しましょう。

- ①手のひらをおでこと押し合うようにおさえます。
- ②おへそをのぞきこみながら、5つ数えます。
- ③5回くりかえします。(食前に行うとよいですよ)

※高血圧の方や首に痛みのある方は避けましょう



# 発熱外来のおしらせ

北病院では、発熱などの症状がある方の診察を、発熱外来で行っています。(対象：16歳以上) **予約制となります**ので、発熱で受診ご希望の際は、必ず事前にお電話でご相談ください。

小児科は、発熱外来は行っておりません。熱がある方は北病院までご相談ください。

あじま診療所の発熱外来は、処置室の隔離スペースで診察をしております。その日の担当医師と、診療予約状況により受け入れ人数が変わります。午前診療枠は8時45分から、夜間診療枠は午後4時からの電話予約となります。

※北病院、あじま診療所とも診療可能な人数に限りがございますのでご了承ください。

北病院 発熱外来へのお問い合わせ・ご予約 ☎ 052-915-2301

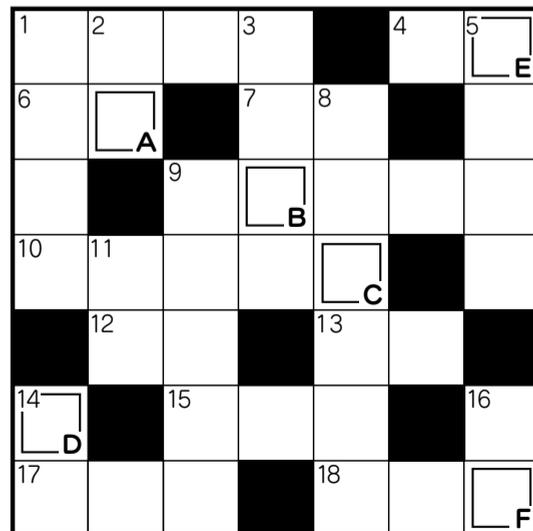
あじま診療所 発熱外来へのお問い合わせ・ご予約 ☎ 052-901-3011

### よこのカギ

- 1 はい、うん、なるほど
- 4 玄関や部屋の出入り口にある戸
- 6 財産、資源、巨万の〇〇
- 7 神社などに祈願や謝礼のため奉納する板
- 9 認知症？〇〇〇〇〇外来を受診してね
- 10 学校では必須？1日、一週間のスケジュール
- 12 腰掛けるための家具
- 13 イノシシを食用に家畜化しました
- 15 体組成計や社員食堂のヘルシーメニューが有名
- 17 鏡
- 18 寝ているときこれをかく人は無呼吸に注意

- 1 清涼飲料水はコレがすつきり？
- 2 言葉のコレは国語辞典で調べてね
- 3 外れそうで外れない、パズルの一種
- 4 人の名前がついている足首の腱
- 5 世界初、江戸時代に考案された歌舞伎の舞台装置
- 6 一寸法師、お椀が舟、箸は？
- 7 怪物
- 8 大工道具、掘ったり削ったりする地球の衛星
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18

### たてのカギ



### 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。

が	つ	き	へ	い	わ
く	ま	に	ん	が	
ふ	み	き	り	う	し
ぐ	ら	ん	ば	す	
け	い	し	り	あ	る
一	し	や	か	ん	
き	い	る	の	り	ば

前回の答え くみあいけんけん (組合員健診)  
(パズル応募数 26名)

【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。

北医療生協  
ホームページ



〒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、10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。