

## 医療とくらし

1人は万人のために万人は1人のために

●“秘訣”はだし .....1P  
 ●糖尿病とタバコ .....3P  
 ●組合員健診を受けましょう .....5P  
 ●安心でおいしい味噌を“手作り”しませんか? .....8P

2022  
12月号

No.523

10月末現在組織状況／組合員数41,023人 出資金額1,430,233.5千円 平均出資額34,864円

## すこしお

## おせちレシピ

新しい年の始まりに、  
すこしお生活ははじめませんか。

みんなで楽しむおせち料理。日持ちさせるために塩分が高めな上、品数も多く、目移りして食べ過ぎてしまいがちです。そこで、ご紹介したいのが“すこしお（減塩）”おせちです。

“秘訣”は **だし**。

## 名古屋雑煮



塩分量 1g  
エネルギー  
141kcal

餅は焼かずに、かつおだしで煮て柔らかく。  
戦国時代の名残で餅を焼かない。餅の白と  
城をかけた縁起かつぎ。

## 材料(1人分)

切り餅..... 1個\*50g しょう油..... 小さじ1  
小松菜..... 30g 削りかつお..... 3g  
だし汁..... 150cc \*削りかつおにも塩分  
が含まれています。

## 作り方

- 1 小松菜は3cmの長さに切る。
- 2 鍋にだし汁を煮立てて、小松菜・餅を入れる。柔らかくなった後、しょう油で味付けする。
- 3 椀に小松菜と餅を入れ、だし汁を注いで、削りかつおを盛る。

## ナッツ入り田作り



塩分量 1g  
エネルギー  
328kcal

五穀豊穡を願う、おせちの祝い肴の一品。  
たれをからめたら、熱いうちに広げて冷ます  
のがコツ。

## 材料(1人分)

田作り..... 30g しょう油... 小さじ1/2  
無塩ミックスナッツ... 24g みりん..... 大さじ1

## 作り方

- 1 ミックスナッツは半分ほどの大きさに刻む。ボールにみりん、しょう油を入れておく。
- 2 田作りを電子レンジ(600w)で1分30秒加熱する。ポキッと折れる具合にする。
- 3 田作りが熱いうちにミックスナッツと一緒に、みりん・しょう油の入ったボールに入れてよく混ぜ、広げてさます。

## 紅白なます



1/10量の  
塩分1.5g  
エネルギー  
33kcal

紅白の水引を表現。  
平和を願う縁起が良い一品。

## 材料

大根..... 1kg 合わせ酢  
にんじん..... 100g 酢 ..... 120cc  
塩..... 大さじ1\*18g 砂糖 ... 大さじ3\*27g

## 作り方

- 1 大根とにんじんは千切りにする。
- 2 ボールに大根・にんじん・塩を合わせ、しんなりしたらよくもんで水洗いをする。水気を絞る。
- 3 合わせ酢を煮立たせ冷ましておく。冷めた合わせ酢に水気を絞った大根・にんじんを入れ混ぜる。食べる時に千切りにした柚の皮をのせる。

## おいしく“すこしお”する

秘訣  
その1 上手に  
だしを使う

1Lの水にだしパックを2袋とだし昆布(5cm×10cm)1枚を入れて一晩置く。これだけで十分美味しいだしがとれます。そこに煮干しを入れるのもおすすめです。

秘訣  
その2 香辛料や  
酸味を使う

香辛料(からし・こしょうetc)、酸味(酢・レモンetc)を取り入れてみましょう。

秘訣  
その3 食べ過ぎに  
注意

おいしいからといって2杯食べると、塩分も2倍になります。食べ過ぎには注意です。

失いたくない  
正月料理

お正月のしきたりが、どんどん簡略化されています。地域の文化(味)や、その家の味は失いたくないものです。お正月はそれらを大切に受け継ぎ守っていく貴重な機会です。

## 年末増資にご協力ください！

これからの北医療生協を支える「出資金の増額」にご協力ください。  
組合員の願いである「より良い医療や介護、健康づくりと介護予防」をかなえるためのもので出資金です。



## お風呂は好き、嫌い？

「こころ」の  
連載⑮北メンタル・クリニック 事務長  
幅 しのぶ

疲れを取ったり、リラックスしたり、良い睡眠のために、入浴はとても良いアイテムの1つです。

お風呂でゆったりリラックスできていますか？

1日のおしまいに入るお風呂は、ぬるめがおすすめです。長湯をする必要はありませんが、ゆったりとした気分が入りましょう。お好みで入浴剤など入れて楽しむのも良いですね。快適な睡眠のためには、寝る1時間半程度前に入るのがベストと言われています。

寒い時期は事前に風呂場や脱衣場を温かくしておくのも大切です。

疲れすぎたり、調子が良くない時など、お風呂に入るのがとてもおっくうだという方は、無理して入らなくて良いです。何事も無理はいけません。

朝風呂が良いという方は、ちょっと熱めのお風呂かシャワー。さっと入るのが目覚めには良いらしいですよ。



北メンタル・クリニック  
☎ (052) 912-2113

## 訪看情報メール便

## 低温やけどにご注意下さい

北医療生協訪問看護ステーション 看護師 北島 友里

今年も寒い季節がやってきましたね。

そこで気をつけて頂きたいのは、低温やけどです。

比較的低い温度(約40～50℃)で長時間皮膚が接することにより生じるため、気づきにくく、重症化しやすいのが特徴です。

湯たんぽ、使い捨てカイロ、電気毛布での発生が多いです。

湯たんぽは、布団を温める目的で使用し、就寝時は使用しないのが望ましいです。

使い捨てカイロは、肌に直接触れさせないように肌着の上から貼りましょう。

電気毛布は、就寝時はタイマー使用をお忘れなく。

低温やけどに注意し、寒い冬を乗り切りましょう。



## ケアマネ日誌

7



## コロナ禍の悩み

生協あじまの家 指定居宅介護支援事業所  
ケアマネジャー 松尾 なる代

コロナウイルス感染拡大防止からケアマネジャーの仕事にも変化が出てきました。月に1回の訪問を電話による状況確認の代用にしたり、訪問時間は15分を目安にしたり、面談場所は玄関先や換気に配慮しています。自宅に訪問してお話を傾聴することは利用者・家族の関係性づくりと変化を知る上でとても重要です。

コロナ禍になりサービス付き高齢者住宅や住宅型有料に居住の方はこの2年面会禁止が続いています。対面ができないことで変化の見逃しや状況把握が困難となり、認知症の方とは今まで築きあげた信頼関係も損なわれてしまいます。少しでも様子がわかるように通所事業所へ出向き短時間の面談を行うように努力しています。

早くコロナ禍が終息して制限なく利用者と対面できる日がきてほしいです。



## 今日からできるリハビリ体操

連載108

北病院 リハビリテーション科 理学療法士  
矢島 武

腹筋を鍛える運動 お腹の筋肉を鍛えましょう。

## ●運動内容



①横になった状態で軽く膝を曲げます。両手を身体横に置いてください。

\*柔らかすぎないベッド等で行ないます。



②おへそを覗き込むように頭を上げます。

\*その際、無理に頭を上げたり体を起こそうとしなくても大丈夫です。「覗き込む」感じで十分です。

③2秒程度維持して、ゆっくり戻します。5回1セットくらいでしょうか。繰り返します。

\*首・腰等に痛みが出るようであればやめてください。  
無理はしないのが大切です。

モデル：奥山 香

北医療生協訪問看護ステーション ☎ (052)911-2421



## ナース♥hotline ホットライン

### 学校での学びを深める

看護師求人・看護学生担当 井指 リカ

10月8日(土)の奨学生のつどいで、摂食嚥下障害認定看護師による学習会を行いました。

内容は、嚥下の5期(先行期・準備期・口腔期・咽頭期・食道期)と加齢による摂食嚥下機能の変化(咽頭・視覚・聴覚・味覚・姿勢)についてです。講義のあとに、患者・看護師役となり食事介助を実施しました。患者役は目を閉じて耳栓をした状態での食事摂取や、とろみ茶の試飲、色付きのゴーグルを装着して嚥下食の試食体験を行いました。

学生からは、「目をつむった状態で口に入れられるのは怖い」、「意外と嚥下食の味付けが濃いんだ」などの感想がありました。認定看護師による学習会は、学校での学びを更に深める機会となりました。



**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



### 糖尿病とタバコ

北病院外来看護師  
糖尿病看護認定看護師  
前田 るみ



現在成人の喫煙率は、16.7% (男性 27.1%、女性 7.6%) です。1989年以降の調査では男性55%という年もありましたので有意に減少しています。しかし年代別にみると、30～60歳代男性ではまだ割合が高く、約3割が習慣的に喫煙しているという報告です。

タバコと糖尿病はどのように関係するのでしょうか。

#### ①タバコが血糖値を上昇させる

- ・タバコが交感神経を刺激し血糖値を上昇させるため
- ・タバコがインスリンの働きを妨げるため

#### ②禁煙による体重増加は心疾患や脳卒中のリスクを高める要因となるが、タバコを吸い続けた場合の心疾患や脳卒中のリスクと比べると、その発症率は半減することが分かっている

#### ③タバコによる体中の酸素不足や血管壁の損傷は、糖尿病の合併症(心臓病、脳卒中、腎臓病など)の発症リスクを急激に上昇させる

#### ④受動喫煙は更に要注意

タバコを吸っていない人が吸ってしまう「副流煙」は、より多くの有害成分を含み、がんや様々な病気のリスクを増加させる

禁煙は、糖尿病患者さん、そして同居の方にとっても必須項目ですね。

### 新情報! (糖尿病患者さんにかかわらず)

タバコを喫う人は、ロングコロナ(コロナ感染後3か月以上体調不良が続く)が、喫わない人の8倍以上という結果が報告されました。

さあ、いまこそ禁煙! 煙を吹き飛ばし新しい年を迎えましょう。

北病院 看護師  
田川 美樹

## 小児

コーナー

### 冬の健康管理



冬場に風邪を始めとするウイルス感染が多くなるのは、冬の寒さや乾燥するためです。低気温で体温が下がることで人の免疫力も低下し、暖房器具の影響で室内は湿度が低くなることがあります。室内の乾燥に気を付け、1時間に1回は換気しましょう。

この冬インフルエンザ流行の可能性が大きいとも予想されています。手洗い、うがい、マスクの着用も大切ですが、喉を乾燥させないように水分補給も忘れず、感染対策もしっかりしてこの冬を乗り越えましょう。



## おしゃべり広場

歯科院所利用委員会のメンバーとオーラルフレイルのZOOM研修会に参加しました。学習講演は、小児歯科が専門の先生でした。今の子ども達は、生活様式の変化から口呼

口は健康の源

山田さん

近年、親知らずが生えてこない人、そもそも存在しない人が増えていきます。親知らずが、真つすぐ生えてきて歯茎や粘膜を傷つけていなければ問題ありません。親知らずが斜めに生えてきたり、埋まっているようなケースが問題となります。斜めに生えているケースでは、歯ブラシが行き届かず虫歯になったり、歯周病になることが多いです。親知らずが、生えてこないケースでも親知らずの隣にある奥歯にダメージを与えたり、親知らずの周りに膿の袋を作ってしまうことがあるため抜くことをお勧めすることがあります。お口の中の状態により個人差があるためお悩みの方は、歯科医院へ相談してください。

## 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…

親知らずは抜いたほうがいいのですか、抜かない方がいいのですか?

北区如意 富田 敬之助さん

医療とくらしにも度々目にすると思いますが、80歳で自分の歯が20本以上つまり「2018」に挑戦をして達成しました。私は82歳ですが32本全部そろっています。長い時間でしたが、実現できました。口腔ケアは大切です。いつまでも自分の歯で食事ができ、食べる楽しみが増えました。組合員の皆様も歯は、一生大切に、いつまでも健康で長生きしましょう。

北区中切町 吉川 千佳子さん

輪っかわつ和フレイル予防に取り組んでいます。周りの組合員の方にも話をしながら渡しました。ポイントゲットして2つの賞品をゲットしたいと思っています。

守山区小幡 岡村 達子さん

日々生活の中で気をつけなければならぬこと、フレイル予防・すこしおチャレンジ・ケアマネ日誌等感心を持ち、読ませていただいています。75歳人生今からが大事!お餅気をつけま

北区桐畑町 加藤 緑さん

田舎の従姉妹から大好きな柿が届きました。届いてすぐに、まだ固い柿をパシッといただきました。秋を感じました。大きな木になつている柿が幼いころを思い出して、大好きです。

守山区喜多山 河合 京子さん

特集「ハイムリツヒ法!」「背部叩打法!」はこれからのシーズンだけではなく常日頃の生活においても嚥下機能が落ちているなと自分でも気が付いており、とても参考になりました。



いいんかい  
くらしの委員会

# 清水啓介さんと巡る、 鶴舞公園の戦跡

ほうこく 報告

●日時：10月29日(土) 午前10時～正午 ●参加：21名

今年の「歩いて巡る名古屋の戦争史跡巡り」は鶴舞公園を舞台に清水氏の解説とともに巡りました。身近な場所にある戦争の史跡に触れることで、「戦争は少し遠いところにあるイメージ」を乗り越えて、戦時中の「あの日、あの時の日常」に想いを馳せる貴重な時間となりました。



めいだいびょういん もん  
名大病院の門と塀



きよみず けいすけ  
清水 啓介さん

## 戦火を逃れた近代建築

おも 想いを馳せる

平和な時代に生まれた私達にはわからない場所で戦争中は「こんなことをしていたんだ」と現地で体験し、「戦争中はこんなことをしていたんだ」と想いを馳せることが出来ることです。

## 当時の写真を用いた解説

清水さんの声は良く聞こえ、当時の写真を用いた解説はわかりやすかったです(私は難聴者)。アツという間でしたが大変良い企画だと感じました。戦争の悲劇を忘れないように、今後も工夫を凝らした企画をおこないたいと思います。

## 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

## つなぐ“戦争の記憶”

小学6年生の高月峻矢さんと栗田寿波さんが企画に参加してくれました。戦争史跡に触れたりガイドの清水啓介さんにインタビューをしたり熱心な姿勢から、くらしの委員会一同、企画をしてよかったと安堵しました。これからも、多世代型の企画として継続していきたいとの想いを新たに作る機会となりました。



## ★参加する前と後で自分の中で変わったこと

今まで高射砲なんて知らなかったけど、じつは意外と近くにそういう場所があった。他にも身近なところにないか知りたい。  
6年生 高月 峻矢

## ★わたしにとって印象に残ったこと

昔に建てられた銅像とか鉄でできているものは全部回収されたほど戦っている時は鉄が無かったことが分かる。

## 感想



## イキイキ 班紹介

守山北支部  
とら班  
太田 由美子

新しい発見  
楽しんでます

漢詩に詳しい先生に習字を教えて頂いていた生徒と先生も含め6人で班を結成しました。班名のところは先生の愛猫の名前です。  
楽しい時間でしたが先生は施設に入られて、今は職員宅で毎月第3水曜日に集まっています。年間計画はしっかり立て、健康チェックに一喜一憂して話が長引



いたりします。皆が気になりながら行けなかった動物園や八竜湿地をロコモ子防もかねて歩き、新しい発見を楽しんでいます。次は鶴舞公園の戦跡めぐりの予定です。

## すしお レシピ

No.248

(1人分) 105kcal  
塩分0.12g

## レンコンとえびの落とし焼き



### 作り方

- 1 レンコンはすりおろす。えびは殻をむいて大きめのぶつ切りにする。
- 2 レンコンとえびと片栗粉を混ぜ合わせる。フライパンにサラダ油をひき、レンコンとえびを混ぜ合わせたものをスプーンですくって落とし入れ、両面をこんがり焼く。青しそをしいて盛り付ける。

### 材料(2人分)

- レンコン…………… 100g
- えび(殻付き) …… 6尾
- 片栗粉…………… 大さじ1/2
- 油…………… 大さじ1
- 青しそ…………… 2枚

レンコンは体を温める食材です。そのままでもおいしくいただけます。



## 健康づくり委員会

## 組合員健診を

## 受けましょ

あじま診療所

所長 森 英一



組合員健診は、健康保険の種類や年齢によって料金は異なりますが、特定健診と同じ料金(名古屋市国保・後期高齢者医療の方は無料)のままで、貧血や栄養状態、尿中塩分等10項目の検査も含まれています。また、オプション検診として各種がん検診や、骨粗しょう症検診、動脈硬化、心電図等もお得に受けることができます。

脂質異常症や糖尿病、肝機能障害などは自覚症状を感じにくいので、健診を受けないと早期の診断は難しいです。また、ある程度の年齢になってくると、自分では若さと健康に自信があっても、老化に伴ってからだの中では様々な変化が起きています。僕自身も若いころは血圧はむしろ低い方でしたが、50歳過ぎたころから急に高くなり、内服治療で今は落ち着いています。がんも含め、生活習慣病の多くは、早期に異常を発見し、適切に治療をすることができれば、深刻にならないケースが増えてきています。早期が



んが発見され大事に至らなかったという事例は、北医療生協だけでも毎年数例出ています。組合員健診を受けて、病気を早く見つけるだけでなく、日々の生活習慣を見直すきっかけとしましょう。

## いざという時にそなえませんか 救急医療 情報入れキット



家の中で万一の際に、救急隊が素早く救急対応ができる様にするためのキットです。かかりつけ医や頼れる人の情報、現在服薬中の薬の情報などを記入します。救急隊を呼んだ場合に救急隊員が参考にします。

北医療生活協同組合は、消防署と連携し、この取り組みを推進しています。

北医療生協のHPから救急医療情報用紙がダウンロードできるので、是非ご活用ください！

また、キットは北医療生協事務局でもお渡しできます。



## すまいるネットニュース



## 台所の換気扇の 掃除をして欲しい

「台所の換気扇の掃除をして欲しい」という依頼が入りました。換気扇の羽根を取り外して洗い、カバーを取り替えました。換気扇がきれいになると、気持ちが良いですね！

## ご相談ください



すまいるネットサポーターを募集しています。サポーター登録は、ホームページまたは、担当の犬星までお電話を下さい。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：犬星)

# 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。



## 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(対象：16歳以上)の診察を発熱外来で行っています。

**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います。

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。



発熱外来へのお問い合わせ・ご予約

**北病院** ☎ 052-915-2301

**あじま診療所** ☎ 052-901-3011



## 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。

- ① 平常時の体温と比較して、熱がないことや咳、のどの痛み等の症状がないことを確認してご参加ください。
- ② 同居の方で陽性が疑われる人がいる、自身が濃厚接触者の場合、参加をご遠慮ください。
- ③ 参加の際には、マスクの正しい着用を必須とします。マスクは不織布マスクが好ましいです。

左記の3点を必ずご確認ください  
ご参加ください

### 主催：北病院ブロック 介護体験型 学習会のご案内

「いざという時、どうしたら介護保険を利用できるの？」

【日時】

① 2022年12月5日(月)

「要介護・要支援認定調査を体験しよう」～介護保険はどうしたら利用できるの?～

② 2023年1月31日(火)

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

③ 2023年2月6日(月)

「介護を受けてみよう、介護してみよう」

時間はいずれも午後2時～3時30分

【会場】上飯田ワイワイルーム 【参加費】無料

【定員】20名(事前申込制 ※講座ごとにお申込み下さい)



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 (川口)

### 主催：北病院ブロック 凧づくり・凧あげ

日時：2023年1月14日(土)午前10時～正午(予定)※雨天の場合1月22日(日)

場所：【凧づくり】午前10時に上飯田ワイワイルーム

【凧あげ】午前10時30分に矢田川河川敷 UR 上飯田第2北側の階段を下りた辺り

内容：凧を作って、みんなで空高くあげよう!

参加費：凧の材料費 100円 ※凧を持参する方は材料費不要

事前申し込み：12月24日までに申し込みをしてください。

小学3年生以下の方の参加の場合は保護者同伴をお願いします。

子どものみの参加の場合は、10時にワイワイルームにお越しください。

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 (川口)

### 健康づくり活動交流集会

今話題の「腸活」について、お話を聞いてみませんか?

詳細は1月号でお知らせいたします。

〈講師：女子栄養大学 蒲池桂子教授〉

日時：1月29日(日)午前10時～11時45分

場所：コープあいち 生協生活文化会館(千種区稲舟通1-39)

名古屋市営地下鉄「本山」駅より徒歩2分

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：あじまブロック Ajima Newyear Ivent

日時：2023年1月29日(日)午前10時～正午(予定)

場所：あじま診療所 駐車場

内容：新春企画。只今、準備中

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)

Coming Soon



### 主催：西区ブロック クリスマスリース作り

オリジナルのリースを作ってお家に飾りましょう!

日時：12月9日(金)10時～11時30分

場所：西区くらしのセンター3F みんなの部屋

定員：20名 ※先着順

参加費：800円(700円補助します)

持ち物：持ち帰り用袋、手袋、自分で飾りたい物(どんぐりやゴールドクレストなど)、グルーガンをお持ちの方は持ってきてください

申込締切：12月6日(火)

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)



### 第23回 あいち高齢者大会

豊かな高齢社会をめざす  
県民のつどい

日にち：12月15日(木)

会場：名古屋市公会堂 4階大ホール

◆基調講演：午前10時～正午

中日新聞連載(ひまわりと羊)序章「反骨の弁護士が見た戦後 弱者の嘆きに心寄せ」

講師：弁護士 内河 恵一さん

◆分科会：午後1時半～3時30分

| テーマ             | 講師                  |
|-----------------|---------------------|
| 「私たちの暮らしと県政」    | 愛知県社会保障推進協議会 西村秀一さん |
| 「年金裁判」          | 愛知年金裁判弁護団 弁護士       |
| 「保険で良い入れ歯を」     | 未定                  |
| 「知ってトクするパンフレット」 | みなと医療生協 理事 吉田孫之さん   |

参加費：500円

\*組合員の方は参加費をカンパから全額補助をします。

\*会場で食事はできません。各自をお願いします。

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)

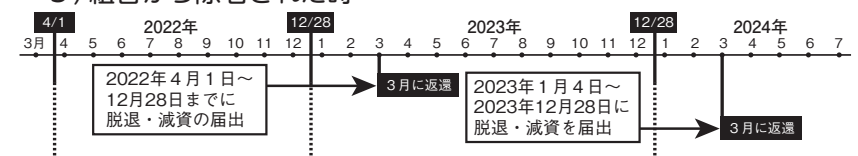
### 出資金を払い戻す場合の取り扱いが、 2022年4月から変わりました。

#### ●出資金の一部および全部を払い戻す場合

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

### 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15番8号 NTビル7階  
電話 052-7445-2227  
FAX 052-7445-2228

生活に関わるお悩み、気軽に相談ください  
「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

194

「性犯罪について  
の刑法が大きく変  
わる?」

弁護士 長谷川 一裕

性犯罪の被害者からの批判を受けて進められていた強制性交罪をはじめとする刑法の性犯罪規定の改正に関する法務省の論議が大詰めを迎えています。10月24日に公表された試案は、従来、「抵抗が著しく困難」という要件を緩和し、恐怖、虐待、地位利用等によって拒絶を困難にさせて性交すれば犯罪が成立すると規定。「同意なき性交をすべて処罰すべき」との被害者団体の意見、「犯罪の成立要件は明確でなく



# 外来診療担当医のご案内 2022年12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、ご了承ください。 ●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。

●お知らせ:12月30日(金)～1月3日(火)は全病院・診療所が年末年始休診となります。なお休診期間中の急患の方は、北病院(915-2301)までご連絡ください。

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。ぜひご活用ください。  
◆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<br>小倉門脇                                            | 胃カメラ<br>金倉                    | —       | 腰山<br>国井        | 5日太田<br>12日村瀬<br>19日太田<br>26日村瀬 | 乳幼児健診・予防接種<br>〔14時～14時30分〕<br>一般外来<br>〔14時～16時〕<br>山本        | 代務            | 加藤芳<br>(第1月曜のみ)                 | —             | 浅井               | —              | 中山裕                             | 久徳            | 糖尿病<br>12・26日<br>日野                 | 神経 5日<br>前嶋<br>小児神経<br>12・26日<br>森 |
| 火 | 腰山<br>小倉山本<br>村田                                        | 胃カメラ<br>山近                    | —       | —               | 浅井                              | 乳幼児健診・予防接種<br>〔13時30分～14時〕<br>一般外来<br>〔14時～17時〕<br>山本        | —             | —                               | 浅井            | —                | 川嶋             | 菅                               | —             | 大腸検査<br>山近<br>器具外来<br>16時～17時<br>浅井 | —                                  |
| 水 | 門脇<br>山近<br>腰山<br>高木                                    | —                             | —       | —               | 山本                              | 〔14時～16時〕<br>川口<br>(14・21日)                                  | —             | —                               | —             | —                | —              | —                               | —             | —                                   | —                                  |
| 木 | 腰山<br>(29日 なし)<br>小倉高木<br>中井                            | 呼吸器外来<br>佐々木<br>(第1木曜日<br>のみ) | —       | 山近<br>北村<br>多和田 | 森                               | —                                                            | 8日山本<br>15日川口 | 加藤芳                             | —             | 鈴木<br>(1・22日 前田) | —              | 吉岡                              | 高山            | 物忘れ外来<br>山田                         | —                                  |
| 金 | 小倉<br>門脇<br>山際<br>山近                                    | 胃カメラ<br>腰山                    | —       | —               | 濱田                              | 乳幼児健診・予防接種<br>〔14時～15時〕<br>一般外来<br>〔15時～17時15分〕<br>山本 (2日休診) | —             | —                               | —             | —                | 川嶋<br>(23日 休診) | 車                               | —             | 往診 山際<br>午後診療 高木<br>甲状腺内分泌<br>2日 前田 | —                                  |
| 土 | 3日山近・山田・松田<br>10日成定・腰山・ 洪<br>17日山近・山田・松田<br>24日成定・腰山・中村 | 胃カメラ<br>(3日 山本<br>17日 指宿)     | —       | —               | 3日矢嶋<br>10日川口<br>17日成瀬<br>24日川口 | —                                                            | —             | 3日杉浦<br>10日藤林<br>17日千田<br>24日代務 | —             | —                | —              | 3日丸尾<br>10日犬飼<br>17日丸尾<br>24日犬飼 | —             | —                                   | —                                  |

あじま診療所

☎(052)901-3011

名古屋市北区楠味鋺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・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

専門外来

|   | 内 科                        |                  |                | 小 児 科                   |                         |                                          |
|---|----------------------------|------------------|----------------|-------------------------|-------------------------|------------------------------------------|
|   | 午前                         | 午後               | 夜間             | 午前                      | 午後                      | 夜間                                       |
| 月 | 岡島<br>(総合内科)               | —                | 岡島<br>内藤 (5日)  | 森<br>(小児てんかん・<br>アレルギー) | 乳児健診予防接種<br>13:30～15:40 | 菊井                                       |
| 火 | 塚本<br>(総合内科)               | —                | 18:00～<br>内科医師 | 森                       | —                       | 小栗<br>(6・20日)<br>後藤<br>(13・27日)<br>小児腸胃科 |
| 水 | 内科医師                       | 13:30～<br>もの忘れ外来 | —              | 森<br>小林 (14日)           | —                       | —                                        |
| 木 | 宮城<br>(循環器内科)              | —                | 国井<br>(総合内科)   | 小栗                      | —                       | 小児科医師                                    |
| 金 | 成定 (2・16日)<br>岡島 (9・23日)   | —                | 国井             | 谷口<br>(新生児・発達)          | —                       | 森                                        |
| 土 | 廣部<br>山田 (3・17日)<br>(総合内科) | —                | —              | 森<br>小栗 (10日)           | —                       | —                                        |

★お知らせ 小児科19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

名古屋市北区楠味鋺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。

|     |    | 月 | 火 | 水                | 木 | 金 | 土 |
|-----|----|---|---|------------------|---|---|---|
| 歯 科 | 午前 | ○ |   | ○                |   | ○ | ○ |
|     | 午後 | ○ | ○ | ○<br>(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

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<br>(消化器)                | 休診<br>(神経内科) | 内科医師                                       | 佐田<br>(小児全般・腎臓) |
| 火 | 休診<br>大竹<br>(喉頭) (6・20日)   | 山田<br>(呼吸器)  | 小林<br>(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<br>(8日休診)<br>(糖尿病)      | 高田<br>(内科全般) | 小林                                         | 高田<br>(小児全般)    |
| 金 | 大竹                         | 大竹           | 小林<br>(2・16日)<br>縣<br>(9・23日)<br>(小児アレルギー) | 内科医師            |
| 土 | 谷澤<br>(呼吸器)<br>大竹<br>(10日) | 休診           | 山本<br>(17日)<br>(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 | ○     | ○<br>(7・21日<br>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<br>(要予約)<br>(14～<br>15・30) |
|---|---------|--------------|----|-------------------------------|
| 月 | 林       | —            | —  |                               |
| 火 | 林<br>原  | 井上           | 井上 | 林<br>井上                       |
| 水 | 井上<br>林 | —            | —  | 林<br>(井上)                     |
| 木 | 井上      | —            | 原  | 井上<br>原                       |
| 金 | 井上<br>原 | 原            | 林  | 井上                            |
| 土 | 林<br>井上 | 井上<br>(3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

## 冬休みおたのしみ企画

★小中学生限定★  
参加費無料

日時：12月26日(月)午前10時30分～12時30分  
場所：楠地区会館2階 体育室(北区楠味碗3-612)

3つの  
おたのしみ  
企画

①お弁当配布 配布は11時30分から行います。  
※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。  
②ハミガキ教室&マイデコハブラシを作ろう！  
③くじ引き

### <12月フードステーション事前予約について>

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：  
12月1日(木)午前9時～  
12月5日(月)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。

| 12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 すまいるハートビル     | あじま診療所           |
| 日付 12月11日(日曜日)   | 12月18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♪

12月の予定

|                                                     |                                                    |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| ●にじっこわいわい<br>毎週金曜日<br>10時～11時30分<br>ワイワイルーム 30日はお休み | ●にじっこわかば<br>12月14日・21日<br>10時30分～11時30分<br>ひだまりひろば |
| ●にじっこあじま<br>12月はお休み。<br>1月より再開予定。                   | ●チャイルドキャッスル<br>毎週火曜日 10時～11時30分<br>みんなの部屋 27日はお休み  |

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.8

## 緑黄色野菜って何？健康にどんな効果があるの？

緑黄色野菜とは一般的に色の濃い野菜というイメージを持たれているかと思います。厚生労働省では緑黄色野菜は原則として可食部100gあたりに含まれるβ-カロテンが600μg以上のものと定義しています。にんじん、ほうれん草、ブロッコリーなどがよく知られています。

緑黄色野菜にはこのβ-カロテンの他に、ビタミンやミネラルが豊富に含まれています。β-カロテンは「抗酸化作用」という「活性酸素」のはたらきを抑え、がんや動脈硬化などのさまざまな病気の発症を抑える働きがあるとされています。また体内でビタミンAと同じ働きをする物質に変換され、目の機能や皮膚、粘膜を正常に保つはたらきや成長に関与しています。ビタミン・ミネラルも健康に欠かせない成分となります。

野菜はたくさんとっているから私は大丈夫という方もみえると思いますが、野菜全体の1日の摂取目標は350g以上です。そのうち緑黄色野菜は120g以上摂取することが推奨されています。国民健康・栄養調査では日本人の1日あたりの平均的な緑黄色野菜の摂取量は85.1gであり、推奨量の7割程度となっています。食事の中の野菜に緑黄色野菜が入っているか？気をつけてみてみましょう。

# すこしお

## 安心でおいしい味噌を“手作り”しませんか？

日時 ①2023年2月15日(水)午前9時30分～12時  
②2023年2月18日(土)午前9時30分～12時  
③2023年2月18日(土)午後1時～2時  
※時間内に越してください。順番にみそひきなど行っていきます。

場所 ワイワイルーム 申込締切 2023年1月16日(月)

こうじの代金 1kgあたり550円程

お申込みの際は以下の内容をお知らせください。  
\*みその種類(赤・白・ミックス) \*出来上がりのみその量(キログラム)

準備していただくこと  
\*大豆は各自で用意し、煮てお持ちください。  
(出来上がりのみそ1kgあたり、乾燥大豆250g)  
\*粗熱が取れたら大豆と煮汁にわけ。煮汁は漬け込み用として使いますので、当日お持ちください。  
\*塩(天然塩が適しています)は各自でご用意ください。(みそ1kgに対して100g)

申込・問い合わせ先 北医療生協 事務局(森川) TEL:052-914-4554

# よこのカギ

1 香り高いキノコ、三大珍味の一つ  
4 春夏秋冬  
6 秋には嫁に食べさせたくない？  
7 履き慣れたコレを履いて参加してね  
9 結婚や開店などのパーティー  
10 健診でコレがあったら精密検査をしましょう  
12 ○○集、ハチ○○、○○巴  
13 スネとモモの間の関節  
15 ○○○室、○○○館、○○○カード  
17 ネットシーがいると言われたイギリスの湖  
18 動物園、アメ横、西郷隆盛像

16 14 11 9 8 5 3 2 1  
「おかめ」の相棒  
学期末に出される評価表  
泊まりでも  
夜行性の鳥、ミミズもこの仲間  
コロナ禍で人気急増？日帰りでも  
フサフサのしっぽ、ネズミの仲間  
サンタの相棒？  
たてのカギ

16 14 11 9 8 5 3 2 1  
「おかめ」の相棒  
学期末に出される評価表  
泊まりでも  
夜行性の鳥、ミミズもこの仲間  
コロナ禍で人気急増？日帰りでも  
フサフサのしっぽ、ネズミの仲間  
サンタの相棒？  
たてのカギ

# たてのカギ

16 14 11 9 8 5 3 2 1  
「おかめ」の相棒  
学期末に出される評価表  
泊まりでも  
夜行性の鳥、ミミズもこの仲間  
コロナ禍で人気急増？日帰りでも  
フサフサのしっぽ、ネズミの仲間  
サンタの相棒？  
たてのカギ

# たてのカギ

16 14 11 9 8 5 3 2 1  
「おかめ」の相棒  
学期末に出される評価表  
泊まりでも  
夜行性の鳥、ミミズもこの仲間  
コロナ禍で人気急増？日帰りでも  
フサフサのしっぽ、ネズミの仲間  
サンタの相棒？  
たてのカギ

# 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。

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| じ | ふ | ま | ど | が | わ |
| も | う | ふ | ら | て | ん |
| く | み | あ | い | い | ん |
| じ | つ | あ | か |   |   |
| き | し | か | い | せ | い |
| く | り | よ | す | が | も |
| ふ | え | ん | す | れ | ん |

前回の答え もみじがり  
(パズル応募数 42名)