

そうだ、班会だ。



たまには 真剣勝負。

たまには

吹矢班
小川 洋水

班会インタビュー

日常に班会がある生活

月に2回、仲間と集まり、吹矢を楽しんでいます。

この班会の魅力は吹矢を通して、みんなの元気な顔を見て、あたたかさに触れ、元気になることだと思っています。班会がある日は、朝起きて「そうだ、班会だ」と張り合いがです。

健康に目を向ける

大切なことは「班会をする目的はなにか？」を考えながらおこなうことです。50年以上の間、地域の人たちと健康づくりをおこなっている生協の班会なのだから、自分たちの身体や健康を見つめなおす時間を大切にしています。たとえば、血圧や体脂肪、握力チェックを取り入れています。握力が強くなった仲間もいます。

たまには真剣勝負

穏やかな時が流れる班会ですが、たまには吹矢のスコアを競って、真剣勝負に挑むのもいいですよ。「あてもない、うごもない」と仲間との会話がさらに弾み、気分転換になります。

2023年も、仲間との穏やかな時間を、もっともっと楽しみたいです。

榎支部 吹矢班



班会について問合せ
北医療生協 ☎ 052-914-4554

新年
あけまして
おめでとーございます。



昨年は、コロナ禍が続く中、ロシアのウクライナ侵攻、統一協会の問題等、色々なことが起こりました。北医療生協にとっては、4月に近藤知己先生の急逝という悲しい出来事もありました。

今年は、第8次長期計画策定の年になります。生協はみんなの「ねがい」を実現することを目指す組織です。医療福祉生協の2030年ビジョンでは、ありたい姿として、「健康づくり・まちづくり」「医療・福祉事業の質向上」「経営・組織の発展と人材育成」「平和で公正な社会づくり」の4つのビジョンと、ビジョン達成に向け、事業と運動をすすめるうえで大切な視点として「多様な人々が暮らしを支えあうまちをつくる」「誰一人取り残されない公正な社会をつくる」「平和で持続可能な世界をめざす」という3つの視点を掲げています。

多様性を尊重し、すべての人の人権を守るため、平和で公正な社会の実現を目指していきたいと思えます。

理事長 森 英一

天気の良い日は 外に出よう

「こころ」の
連載⑬

北メンタル・クリニック 事務長
幅しのぶ



毎日が寒い、まさに冬ですね。冬こそ、免疫力を高め、いろいろな感染症にならないようにしたいですね。免疫力を高める食べ物は別のコーナーで紹介してきました。ここでは、「おひさま」に注目したいと思います。夏は焦げてしまいそうな太陽の日差しですが、冬はぽかぽか気持ちいいですね。今こそ、日光浴の「旬」です。冬は太陽光の力が弱いので、しっかり日光浴しないと太陽からの栄養を十分吸収できません。寒いからと言って家の中で丸くなっていると、身も心も弱ってしまいます。

さあ、天気の良い日はお散歩しましょう。お散歩は足腰も鍛えられて、一石二鳥。太陽の栄養はタダですからお財布にも優しいですよ。寒い日はマフラーして、レッツお散歩！



北メンタル・クリニック
☎ (052) 912-2113

訪看情報メール便

新年あけましておめでとうございます

北医療生協訪問看護ステーション 看護師 内山 あい理

年末年始で食べすぎや運動不足になっていませんか？

そこで気になるのがコレステロール値です。コレステロールが溜まると動脈硬化が進行し脳梗塞や心筋梗塞の原因になります。

海藻や大豆製品、食物繊維の多い食品を取り入れ、バランスの良い食事が大切です。

飲み物では緑茶がおすすめ！緑茶に含まれるカテキンは、食事中的コレステロールの吸収を抑える効果があります。

健康に気を付けて良い1年を過ごしましょう。



北医療生協訪問看護ステーション ☎ (052)911-2421

ケアマネ日誌

8



施設ケアマネジャーの役割

生協わかばの里
ケアマネジャー 中塚 春子

介護施設で働くケアマネジャーは「施設ケアマネ」とも呼ばれ、在宅介護を支援する居宅介護支援事業所のケアマネと仕事内容は似ていますが、施設で生活を送っている利用者の状態をほぼ毎日見られることや、利用者に関わる他スタッフとの情報収集や連携など、現場と直結して関わることができるのが施設ケアマネの特徴です。介護サービスの知識や経験も必要ですが、現在感染対策で施設利用者の家族は十分に会うことができず不安を抱えている家族も多いです、利用者や家族の立場になり支援することも求められる仕事なので、安心して施設利用してもらえるようケアマネとしての役割を日々学習し、支援を行っていきたいと思います。



今日からできるリハビリ体操

連載109

北病院 リハビリテーション科 理学療法士
矢島 武



横になって足を上げる運動 足の力もお腹の力も鍛えられます。

●運動内容



①横になった状態で片方の膝を軽く曲げます。
*柔らかすぎないベッド等で行ないます。



②伸ばしている方の足を、ゆっくり上げて・ゆっくり下げて、を行ないます。
*左右5回程度が目安です。
*腰が痛い人は行わないようにしてください。

モデル：道下 拓馬

ナース♥hotline ホットライン

看護師さん、大募集中です!!

看護師求人・看護学生担当 井指 リカ

北医療生協と一緒に働いてみませんか？
現在、北医療生協の看護部は、北病院の病棟と外来の正規職員を募集しています。

病棟は、退院後の療養を見据えて患者・家族の思いにより添いながら、意思決定支援の看護を実践しています。外来は、慢性疾患患者への療養支援を中心に活動を行っています。

入職お祝い金制度や職員紹介報酬手当の制度もあります。

上記内容に興味を持たれた方、まずはホームページの「看護部」をご覧ください。

病院見学も随時行っておりますので、ぜひお声がけください。

組合員のみなさまからの看護師紹介もお待ちしております。



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



お口のチェックも忘れずに



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

新型コロナウイルスがまたはやり始めましたね。寒い季節はインフルエンザも心配です。

感染症などの疾患に罹患後、病気が治ったにもかかわらずご飯が食べられないと相談を受けることがあります。またそのために入院をされる場合も少なくありません。

原因の1つに自分で歯磨きができなくなり、口の中が食事を摂れない状態になっている場合があります。普段は自分で歯磨きできる方でも、熱や病気で動くことができず口の中に汚れがたまることで、炎症が起きて口内炎歯肉の腫れ、歯のぐらつきの原因になり、痛みで食事がとれない場合や汚れ自体から食欲低下になっている場合があります。

また汚れは自浄作用を低下させ、更なる汚染を引き起こし、誤嚥すると誤嚥性肺炎になる危険性も増します。

病気になったときは、お口のチェックも忘れずに行ってくださいね。

小児

コーナー

もりやま診療所 看護師
松岡 美佳



冬の病気

冬の病気で代表的なものにインフルエンザとロタウイルス胃腸炎があります。

インフルエンザは、かかっている人のくしゃみや咳で外へ飛び散ったウイルスを吸い込むことで感染します。予防にはワクチンが有効ですが、それに加えて流行する時期にはなるべく人混みを避けること、帰宅後は必ずうがい手洗いを忘れずにして予防しましょう。

ロタウイルス胃腸炎は乳幼児では最も重症化しやすく、嘔吐・下痢(白っぽい便)・発熱が主な症状です。乳児対象の経口ワクチンで予防できます。ロタウイルスは、便や吐いたものに多く含まれ、手指を介して口に入り感染します。食事の前やトイレの後には手洗いをしっかり行い、便や吐物を処理する際はマスク・手袋などして直接接触らず汚れた場所を次亜塩素酸ナトリウムの消毒液で消毒してください。



おしゃべり広場

春日井市不二が丘
酒匂 廣昌さん
健康維持のため「医療とくらし」を毎回仲間に配っています。もともと増えたら歩きがいがありますが...

アゴが鳴る原因にはアゴの関節の損傷や関節内のできものより起こるがありますが、大半は顎関節症が原因と考えられます。顎関節には膝や肘と同じように軟骨が存在します。その軟骨が変形したり、位置がズレてしまったり耳の周辺でカクカク、ジャリジャリと音が鳴ります。アゴの音は成長期と中高年の人に多く認められます。成長期にみられるアゴの音は成長とともに消失することが期待できますが、中高年に起こったものは変形、位置のズレ、加齢によるものが考えられます。この場合の治療は難しく、日本や欧米ではアゴの音に対しては治療対象としていません。そのため音と付き合っしかないのが現状です。しかし、音にともないアゴの痛みがあれば、それ場合は治療していかねばいけませんので歯科医院の受診をお勧めします。

口の中の相談室



北生協歯科 木賀 紀文
きが のりふみ
歯科医師

今回の相談は...
アゴがカクカク鳴るのですが、どうしてですか？治りますか？

北区東水切町 東 れいちゃん
「すこしお」おせち、大変参考になりました。年齢を重ね、つくるおせちの量も少なくなりました。しばらく前までは2家族分もつくっていました。これからは「すこしお」を参考に準備をします。

守山区喜多山 河合 京子さん

「すこしおおせち」レシピを読み、最近各家庭でおせちを手作りする家はあるのだろうか？デパート通販が盛んにCMをやっている各家庭の味がなくなっているの思いがして寂しく感じています。我が家は田作り・なますは代々受け継がれた味をつくっています。

北区上飯田北町 水野 はるみさん

11月11日の井上先生のお話「人生100年時代のメンタルヘルス」聞きに行きました。穏やかな、わかりやすいお話のためになりました。認知症の人にはアドバイスは控え、よく話を聞くこと、家族は相談できる場所や人をたくさん作ること、家族が疲れない生活を目指すこと、過去の本人が好きだったことに話題をむけることなどを教えていただきました。コロナ禍で外出を控えていたことが、出かけることが出来て為になるお話が聞けてよかったです。井上先生ありがとうございました。

西区浄心本通 夏目 武三さん

総入れ歯にしたのはもう十数年前になるだろうか？やっこの頃、下の歯のがたつきが苦になりました。診てもらいに行こうかなと思っていましたが体の調子が言うこと聞きません。「80-20」達成した北区如意の富田敬之助さんがつらやましい！(12月号おしゃべり広場)

健康づくり活動交流集会

健やかに過ごすための「腸内環境の整え方」

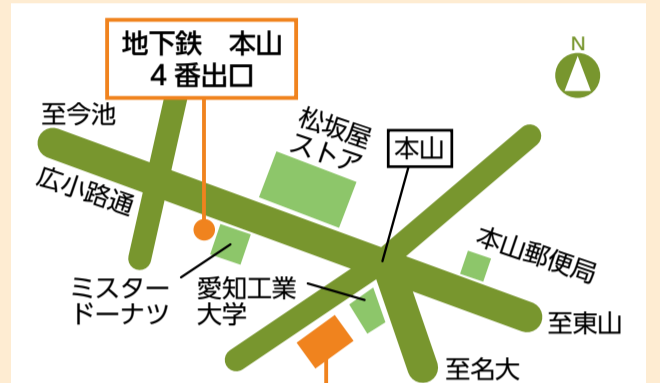


近頃「腸活」という言葉をよく耳にしませんか？腸活は健康面はもちろんのこと美容面にも効果があると言われています。今回は腸活の基本的なことから、日々の生活で取り組めることなどもお話します。正しい「腸活」を学んで、日々を健やかに過ごしていきましょう♪

講師 女子栄養大学 蒲池 桂子教授

プロフィール

1962年横浜市生まれ。女子栄養大学栄養学部栄養科学専攻卒業。2011年4月より女子栄養大学栄養クリニック教授に就任。管理栄養士、栄養学博士、日本病態栄養専門管理栄養士、在宅訪問管理栄養士、アメリカ合衆国カルフォルニア州立大学デイビス校獣医学部分子生物学研究室及び栄養学研究室客員教授、埼玉医科大学非常勤講師。一般人対象のヘルシーダイエットコース、個別栄養相談、コンピューター栄養診断、定期健康診断、企業向け栄養コンサルティングを展開しており、著書も多数出版している。



コープあいち 生協生活文化会館

名古屋市営地下鉄「本山」駅4番出口より徒歩2分
エレベーターをご利用の方は、南改札口出て左へお進み下さい。

日時 2023年1月29日(日) 午前10時～12時

定員 100名 ※事前申し込み制 定員になり次第終了です。

会場 コープあいち 生協生活文化会館 4階会議室
(千種区稲舟通1-39) 公共交通機関でお越し下さい。

申込・問い合わせ：北医療生協事務局 森川・阿部 052-914-4554

配布世話役

さんの声

組合員のみなさんに毎月手配りされている「医療とくらし」。チラシ折り込みを含め、地域ごとに組合員のお力で、ボランティアで仕分けをし、各ご家庭のポストに届けさせていたでています。そんな力強い組合員さん(配布世話役さん)のお便りを紹介します。

さわやかな話題が満載、
仕分け作業楽しいですよ



みなさま、
こんにちは！
私は各ご家庭へ「医療とくらし」を配布しております。もうすぐ春です。えっ！あんた誰？って、言われそうです。寒い冬は大の苦手。でも、そこを乗り越えると春です。だから「もうすぐ春」を心待ちにしている私です。

ところで「医療とくらし」を手にして、まず何から読みますか？その間にはさみ込まれておられるお知らせかな？このはさみ込む作業も1枚なら簡単。でも2枚、3枚、4枚となると皆必死の形相…。でも皆さん手際よく時間内に終了です。その作業中、さわやかな話題も満載です。ヘエーと感心しながら勉強になることばかりです。私は配布を担当して1年以内ですけれど楽しいですよ。興味のある方、ぜひご参加ください。

名北北支部 もうすぐ春子より



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。

すこしおレシピ

No.249

(1人分) 131kcal
塩分0.6g

豚肉とキャベツの重ね煮



作り方

- 1 浅なべにキャベツ、豚肉、キャベツの順に層にして重ね入れ、最後はキャベツを入れてこしょうを振っておく。
- 2 水を加え、砕いたブイヨンを散らし火にかける。落とし蓋をして鍋蓋もして20分煮る。
- 3 切り分けて器に盛り、ケチャップをかける。

材料(2人分)

- 豚赤み薄切り肉…… 100g
- 固形ブイヨン……… 1/3個
- キャベツ …… 3枚(250g)
- 水……… 1カップ
- こしょう……… 少々
- トマトケチャップ …… 大さじ1



キャベツがたっぷり
食べられます。

健診や北医療生協主催の取り組みに参加して **ポイントゲット!**

“輪”っ“わ”っ“和” フレイル予防

フレイル予防の第1歩は外に出かけること!
「輪」っ「わ」っ「和」フレイル予防」カードを使って、医療生協の取り組みや企画に楽しく参加してみませんか。

●北医療生協の取り組みに参加してポイントをゲット!

取り組みに参加した際に、「輪」っ「わ」っ「和」フレイル予防の用紙又はカード」に日付と取り組み内容を各自で記入して下さい。

●6ポイントたまったら景品と交換!

1回目は、トートバック(A4サイズ・不織布)をプレゼント!
2回目は、一本ブラシをプレゼント! 3回目以降も景品あります!
※景品は北医療生協事務局でカードと引き換えでお渡しします。(代理でも受け取り可能)



◆カードの受け取り

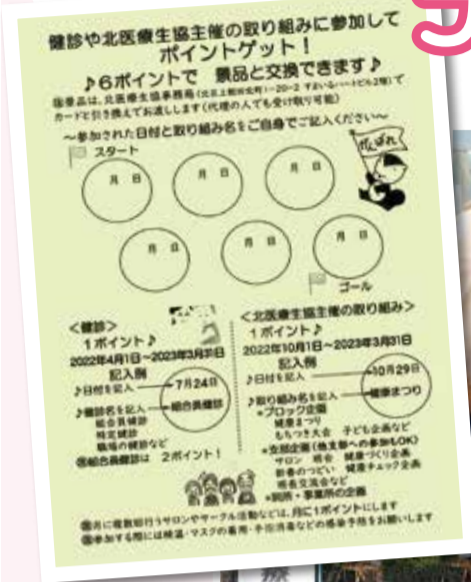
- ※カードは事務局又は支部の運営委員から受け取ることができます。
- ※北医療生協のホームページからでもダウンロードできます。



ホームページ

対象となる取り組みとポイント数

- ※【1ポイント】北医療生協の取り組みに参加してポイントゲット!
対象：2022年10月～2023年3月31日の間に参加した企画
例：ブロック企画、支部企画、サロン、班会など
※支部やブロックの枠を超えての参加もOKです。
※1ヶ月以内の同一のとりくみは、月に1ポイントです。
- ※【1ポイント】健診を受けてポイントゲット!
【2ポイント】北医療生協の組合員健診ならポイント2倍!
対象：2022年4月～2023年3月31日に受けた健診



まちかど健康チェック



芋ほり大会

問い合わせ先 北医療生協事務局 森川・大星 052-914-4554

1/22日 あじまブロック

やっとかめ! 新春おたのしみ会 in あじま診療所

コロナ禍終息とまではいきませんが、今できるカタチを模索し、みんなで「やっとかめ!」と新年を楽しむイベントを準備しています。ご参加おまちしております!

あじま新春企画実行委員会

日時：1月22日(日) 午前10時～11時30分

場所：あじま診療所 駐車場

内容：① 耕座の和太鼓 ② 羽根つき・射的・輪投げ・まと当(参加賞あり!)等
③ おはぎ(予定)の持ち帰り

参加費 100円



【お詫び】

12月号で開催日を1月29日(日)と記載しました。
正しくは、1月22日(日)です。
お詫びして訂正します。

- ◆内容は変更になることがあります。
- ◆おはぎ(予定)は無くなり次第、終了となります。
- ◆まん延防止等重点措置や緊急事態宣言が発出の場合は中止です。
- ◆午前8時の時点で警報が出たら中止です。◆駐車場はありません。

お問合せ：北医療生協 事務局(松島) 052-914-4554



リニモの愛・地球博記念公園駅からの夕日がブラボー!!!
次は夕焼けに染まる海をみにいきたいな～。
おすすめスポットをおしえてください。
ペンネーム：長友



「もみじがり」
ペンネーム：のあ



「桜」
一瞬、季節外れに咲いた、ボケ桜と思ってしまい
実は、10月桜という種類の桜だそうです。
ペンネーム：きくち



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

リボンの会 報告 「検診の大切さ」

初期に発見でき、最近手術をされた方が初参加しました。その方はその後、今までの生活に戻っています。乳がんは日本人の女性に最も多いがんです。その半分は、自分で発見しています。初期の段階で見つけるには、日頃から自分の乳房に関心を持ち、乳がん検診を受けることの大切さを改めて思いました。今回は7人が参加しました。

★次回のご案内★

1月27日(金) 午後2時～3時30分 ワイワイルーム

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・阿部)

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

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。

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：わかばブロック

スマートフォン講座 ～初級編 LINEアプリの使い方～

日時:2022年1月24日(火) 午前10時～

場所:生協わかばの里 ひだまりひろば

内容:LINEアプリの簡単な使い方。当日はグループの組み方や写真の送信の仕方など、LINEアプリの基本的な使い方を学びます。

参加費:無料

持ち物:スマートフォン(LINEアプリをダウンロードしておこしください)

定員:5名程度 ※事前予約必須。

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：生協わかばの里

介護職員初任者研修開催のご案内

介護に必要な基本知識と技術が学べる講座です。きめ細かな指導で定評があります。申込受付、1月10日～

日時:4月14日(金)～7月28日(金)・(火)・(金)で通学

通学99時間、通信31時間、修了試験1時間

場所:生協わかばの里 4階 わかばホール

受講料:一般:38,500円、組合員:30,800円(消費税込、別費用無)

対象:介護の仕事に興味と意欲があつて、介護職員初任者研修を未受講の方

定員:20名

問い合わせ先:(受付時間 平日 午前9時～午後5時)

生協わかばの里 ☎052-914-4121(藤尾)

主催：北病院ブロック

「まちかど健康チェックinそよら」

日時:1月11日(水) 午後1時30分～2時30分

2月1日(水) 午後1時30分～2時30分

場所:そよら上飯田(イオン)

内容:血圧、握力チェックなど

主催：わかばブロック

新春まつり ～もちつかない大会～

日時:1月15日(日) 午前10時～12時

場所:生協わかばの里

参加費:無料

体組成計や握力などの健康チェック、輪投げや

射的などのお楽しみ企画、バザーを行います!

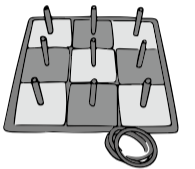
取り組みに参加して下さった方には景品も♪

(数に限りがあるため先着順です)

ぜひご参加ください!

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(森川)



主催：まちづくり委員会

スマホ教室

[ZOOMの使い方]

日時:1月30日(月) 午後2時～3時

場所:ワイワイルーム

定員:5名

お電話でご予約下さい。

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(大星)

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

※時間内にお越しください。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:みそ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
名古屋市中区千種区仲田丁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

ねでした。借地契約
相談ください。

詳細は弁護士にご
相談ください。

長年、地主さんから
土地を借り、住居兼貸
店舗として使用して
いる借地人のAさん
から、「高齢となり廃
業して田舎に転居し
たい。借地権を店舗
を営業している知人
に譲渡したいが地主
が許可してくれない」と
いう相談がありました。

「Aさんの申立に
基づき、裁判所は譲渡
を許可しましたが、一
定の保証金の預託、借
地の増額を条件とし
ました。借地権譲
渡の許可が認められ
ない場合もあります。

「地主に無断で借
地権は譲渡できない」と
いう条項がある場
合が多く、Aさんも同
様でした。借地借家
法19条は、こういう場
合、借地人の申立に基
づいて裁判所が地主
の承諾にかわる許可
ができることと定めてい
ます。Aさんの申立に
基づき、裁判所は譲渡
を許可しましたが、一
定の保証金の預託、借
地の増額を条件とし
ました。借地権譲
渡の許可が認められ
ない場合もあります。

「借地権の
譲渡について」
弁護士 長谷川 一裕

法律の
現場から

195

弁護士 長谷川 一裕

外来診療担当医のご案内 2023年1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	16日太田 23日村瀬 30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 (23日 休診)	久徳	糖尿病 16・30日 日野	神経 23日 前嶋 小児神経 23・30日 森	
火	腰山 小倉 山本 村田	胃カメラ 山近	—	—	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 (31日 休診)	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 (11・18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	森	—	5日 12日山本 19日川口 26日	加藤芳	—	鈴木	—	吉岡	高山	物忘れ外来 山田	—	
金	小倉 門脇 高木 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	—	午後診療 高木 甲状腺内分泌 6日 前田	—
土	7日山近・山田・松田 14日代務・腰山・洪 21日山近・山田・松田 28日成定・腰山・中村	胃カメラ (7日 山本 21日 指宿)	—	—	7日矢嶋 14日川口 21日成瀬 28日川口	—	—	—	—	—	—	7日丸尾 14日犬飼 21日丸尾 28日犬飼	—	—	—	

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)	—	岡島 内藤(16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	—	後藤 小栗(17:31日)
水	鈴木貴 13:30～ もの忘れ外来	—	—	森 小林(11日)	—	—
木	宮城 (循環器内科)	—	国井 (総合内科)	小栗	—	18:00～ 増田(5・19日) 太田(12・26日)
金	成定(6・20日) 岡島(13・27日)	—	国井	谷口 (新生児・発達)	—	森
土	廣部(7・21日) 山田(14・28日)	—	—	森 小栗(14日)	—	—

★お知らせ 小児科16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 火 水 木 金 土						
	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前
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	若松 (内科全般) 大竹 (検診)(17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 (5日休診) (内科全般)	小林	高田 (5日休診) (小児全般)
金	大竹	大竹	小林 (6・20日) 縣 (13・27日) (小児アレルギー)	内科医師
土	谷澤 (呼吸器) 大竹 (14日)	休診	山本 (7・21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	○	○ (4・18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 (要予約) (14～ 15:30)
	月	林	—	—
火	林 原	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	井上	—	—

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

親御さん向けセキュリティ教室

セキュリティのトラブル事例や対策を通して、より理解を深めていただき、今回をきっかけにお子さん
とセキュリティに関してご家族で話す機会をつくっていただければと思います。

日時: 2月12日(日)11時~12時 **場所:** ワイワイルーム
問い合わせ: 北医療生協ファミリーサポートプロジェクト(森川・大星) 052-914-4554

<1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。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>

■事前予約システムを利用できない方へ
相談を受け付けますので、下記日時場所へお越しください。
日時: 1月10日(火)13時~15時
場所: ワイワイルーム
当日、予約数に余裕がある場合は予約も可能です。事前予約はメールでの予約が優先しますのでご理解ください。
*なお、相談会にも来られない方で食料配付を必要とされる方は以下の日時に電話して下さい。
日時: 1月11日(水)10時~12時
電話番号: 080-3636-5151

1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
すまいるハートビル	あじま診療所
日付 1月22日(日曜日)	1月15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が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

親子でリトミックを開催しました♪

11月18日ににじっこひろばわいわいでは、リトミックを開催。当日は14組の親子が参加し、ピアノの音にあわせて、歩いたり、走ったりと楽しく体を動かしました。お互いに自己紹介する場面もあり、ママさん同士でお話しが盛り上がっていました。また楽しい企画を計画していきたいと思っております♪

1月の予定

<p>●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 6日はお休み</p> <p>●にじっこあじま 1月20日・27日 9時45分~11時15分 ゆうゆうルームで再開します!</p>	<p>●にじっこわかば 1月11日・18日 10時30分~11時30分 ひだまりひろば</p> <p>●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 3日・31日はお休み</p>
---	--

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

すまいる ネットニュース

どんなことができます!

- 日用品の買い出し
- クリーニングの受け取り
- ペランダ掃除

お気軽にお電話ください!

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: 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。

今日からできるフレイル予防 No.9

あいさつは心を広げる。仲間を広げる。

みなさん、こんにちは。(こんにちは)自分の声を外に向かって出すとなんだかすっきりしませんか。まして、「こんにちは」と返ってくるとうれしくなります。

毎日のあいさつをくり返すことで心が広がります。仲間が広がります。レジで「おねがいします」と言うだけで笑顔が返ってきます。本当ですよ。やってみませんか。

11/19(土) 小幡緑地公園西園 参加38名

「子ども達の豊かな発想に感激」

もりやまブロックあいあい子どもネットワーク 身近な物で作るクリスマス飾り 報告

18名のお子さんを含む総勢38名が集まってくれました。小さな子どもでも安全に楽しめるか、不足する材料はないかなど不安でしたが、作業開始とともに皆生き生きとしだし、またそれぞれに個性的な作品ができあがっていく様子にスタッフの私達も楽しい気分になりました。

親御さん方の光るセンスもさることながら、子ども達の豊かな発想には思わず「わあ」と、声が出てしまいました。いつまでもそのユニークさを持ち続けてほしいと思います。

帰りがけ、参加者さんより「このような機会をありがとうございました」との嬉しい言葉を頂きました。種々の提案・材料提供など組合員さん方のお陰もあり、大成功となった企画です。ご協力下さった組合員さん方へもこの言葉をお届けします。ありがとうございました。

あいあい子ども次回のお知らせ

「たこを作って遊ぼう!」

2023年1月21日(土)午前10時~
場所: 小幡緑地西園 管理棟地下1階
参加費: 子ども1人につき100円
共催: 小幡緑地管理事務所

申込みは下記URLもしくはQRコードからお願いします。申込締切は1月14日(土)です。申込みいただいた方の中から抽選で9家族の方にご参加いただけます。抽選結果は1月16日(月)以降にご連絡させていただきます。
<https://forms.gle/rkioCLR73bzgQ7jt7>

よこのカギ

- 1 温度を一定に保つこと
- 3 青と黄を混ぜると...
- 5 日本の伝統芸能の一つ、観阿弥、世阿弥と言えは
- 6 分別して資源に
- 7 父の兄弟
- 9 肩や首のコレはストレッチでほぐす
- 10 第一次のコレは農業や漁業
- 12 お母さん
- 13 国際会議などでは同時のこれがある
- 15 トタン、萱、瓦、切妻、寄棟、共通点は?
- 16 干支では羊の次
- 17 出初め式の目玉はコレの上でのパフォーマンス
- 18 県庁所在地は前橋市

たてのカギ

1 「火の穂」が語源
2 小説「星」の○○○○○
3 嗅覚は鼻、聴覚は?
4 昆布が有名な北海道の島
5 新美南吉といえは
6 太陽
7 空海が開山した聖地
8 ○○接、○○解、水○○液
9 速さの単位、音速
10 バス、トラック、タクシー
11 トンボの幼虫

クロスワードパズル

1	2		3		4
				D	
5		A	6		
7		8		9	
	10			C	11
12			13		14
		15			16
17		E		18	
					B

答え

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

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。

と	り	ゆ	ふ	し	き
な	す	く	つ	や	
か	ひ	ろ	う	え	ん
い	じ	よ	う	ち	ぶ
み	つ	ひ	ざ		
ば	と	し	よ	お	
ね	す	こ	う	え	の

前回の答え じよのかね (パズル応募数 73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。

〒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、1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