

ここに、認定看護師!

----- 北医療生協の強み、認定看護師のご紹介 -----

糖尿病看護

認定看護師

前田るみ



糖尿病とともにどんな時も療養生活の強い味方!

摂食嚥下障害

認定看護師

永井浩美



安全に食事が出来るように。まかせてください。「食」の困った!

認定看護師ってなに!? 高度な知識・看護技術

組合員の皆様は「認定看護師」という言葉をご存じでしょうか?

「認定看護師」とは、特定の看護分野において熟達した高度な知識・看護技術を持っている看護師として、日本看護協会の認定を受けた看護師を指します。

つまり、特定の分野の勉強を行って試験に合格すると「認定看護師」となるわけです。特定の分野には新型コロナウイルス感染症の時に話題になった「感染管理」や「呼吸器疾患看護」などの19分野があります。

2人の認定看護師!

- ①患者さんの生活にあわせた血糖コントロール支援、フットケア等の療養生活支援をおこなう「糖尿病看護」
 - ②適切かつ安全な摂食・嚥下訓練の選択、実施をおこなう「摂食嚥下障害看護」
- この2人の認定看護師が北病院に在籍し、日夜奮闘しています。

北病院に在籍

患者さんの生活と
思いに寄り添うなかで、
私達も成長していきたいと
思います。

首に聴診器をあて、
飲み込む力を確認する様子
摂食嚥下障害認定看護師 永井浩美



寒さも楽しもう

「こころ」の
連載①⑦

北メンタル・クリニック 事務長
幅しのぶ



寒さも大詰めです。もう少し乗り切れば、温かい春がやってきます。寒いのがいやですね、中には好きな人もいますが……。寒い時にしか楽しめないものもあります。お気に入りの飛び切り温かい防寒具が1つあると、使いたくて、寒い日が楽しくなりませんか？お鍋がおいしいのも、寒いからこそです。卵パックに水をいれて一晩、うまく冷え込むと氷が出来て素敵なオブジェが作れます。また、キュッと冷え込んで晴れた日は遠くの景色がはっきりと見えます。公園に行って霜柱や水たまりの氷を探してみるのもいいでしょう。

もたもたしていると、すぐ暖かくなってしまいます。植物たちはもう春の準備を始めていますよ。そろそろ、梅が咲きます。春はすぐそこです。



北メンタル・クリニック
☎ (052) 912-2113

訪看情報メール便

寒さと骨折

北医療生協訪問看護ステーション 看護師 横井 美雪

寒さと骨折、と言ってもどんな関係があるのかな？と思われるかもしれませんが、なぜか、冬は骨折される方が多いのです。その原因として考えられるのが

- ①寒さにより身体が縮こまる。つまり、身体全体が固い。
- ②寒さにより、両手をポケットに入れたり、上着の袖の中に隠そうとする。

そのため行動時に何かアクシデントがあった際、柔軟に身体が対応できず転んでしまう。

大切なのは、寒い日でも身体を動かすこと。

暖かい部屋の中でもよいので、毎日少しずつ身体を動かし、身体の柔軟性を保ちましょう。



北医療生協訪問看護ステーション ☎ (052)911-2421

ケアマネ日誌

9



心がけている事

生協わかばの里
ケアマネジャー 富永 悦子

コロナの影響により、施設でも普段の業務以上に感染対策など、神経を使う事が増え、職員の負担が多くなっています。また、ご入所者も楽しみであるご家族と交流する機会が減り、ご家族は会えない分心配になることも少なくありません。多くの方がストレスを抱えています。施設ケアマネとして、様々な人と接し対話をしますが、今は、マスク越しでの対話、お互いの表情も分りづらいです。だからこそマスクの下は笑顔、見えていなくても笑顔で対話し、相手のストレスが少しでも和らぎます様にとささやかですが、心がけています。自分自身が楽しく、気持ちよく仕事をする為でもあります。



今日からできるリハビリ体操

連載110

北病院 リハビリテーション科 理学療法士
矢島 武



腕立て伏せ(壁) 無理なく上半身の筋力UP。

●運動内容



*足の滑らないところで行いましょう。

①真っ直ぐ手を伸ばしてちょうど手が壁に届く位置に立ちます。



②両手をしっかり壁に着けて、腕で支えながら壁に向かって体を倒していきます。

*上半身だけを曲げるのではなく、体全体を傾けます。

③しっかり曲げたらゆっくり腕を伸ばしていきます。

*壁に向かって腕立て伏せをするイメージです。

*5~10回を2~3セット行います。

*負荷を増やしたい人は少しだけ壁から離れてみましょう。離れすぎると危ないので5~10cmずつくらいでしょうか。

◎ (良い姿勢)

× (悪い姿勢)

モデル：嶋矢 麻実

ナース♥hotline ホットライン

看護を振り返る機会

看護師求人・看護学生担当 井指 リカ

11月23日に愛知民医連第52回学術運動交流集会在開催されました。

午前は全体会の講演、午後は分科会形式で事例や症例、研究や取り組みなどの演題発表がありました。演題数70、参加者は683人(リモート含む)と昨年を上回りました。当法人からは12演題が出され、看護部からは入職2年目の看護師を中心に6演題発表できました。演題をまとめることで、日々の実践している看護を振り返る機会となり、また他者の発表を聞くことで思いを共感したり、看護展開の学びにもなります。法人や職種に関係なく、さまざまな演題を聞く機会はとても貴重で、多くの看護職員が参加しました。



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



ピア・サポート (同病者による支援)



北病院外来看護師 糖尿病看護認定看護師 前田 るみ

12月の北病院糖尿病患者教室では、フットケアをテーマに、職員によるミニ劇、看護師によるフットケアの話企画、最後に参加された患者さん一人一人に感想や日頃の療養など語っていただきました。感想はさておき、皆さんが日頃苦労されていることや治療への思いなど、時間が足りなくなる位お話しいただき、もっと時間を取った方が良かったと反省しました。

社会的関係の中でやりとりされる支援(ソーシャル・サポート)の中でも、ピア・サポートは、仲間同士の体験が、自己管理行動や精神的支援につながる事が明らかです。同病の患者さんや家族と接することで、自分自身も頑張ろうという気持ちになったり、問題に対処する時に同病の患者さんの体験が参考になったり、自分の経験を生かして同病の患者さんの役に立ちたいと思うことがあるなど、貴重な機会です。新型コロナウイルスの影響で患者会活動は中止のままですが、患者教室など集える機会をできるだけ提供していきたいと思った教室でした。

小児

コーナー

北病院 総合サービス課 高井 萌絵

子宮頸がんワクチン キャッチアップ接種



積極的接種推奨の差し控えにより、子宮頸がんワクチンの接種機会を逃した方について、令和4年(2022年)4月から令和7年(2025年)3月末までの3年間限定でキャッチアップ接種を行っています。キャッチアップ接種の対象者は、平成9年度(1997年度)生まれから平成17年度(2005年度)生まれの女子(平成9年(1997年)4月2日~平成20年(2008年)4月1日生まれの女子で3回接種を行っていない方です。また、平成18年(2006年)4月2日~平成20年(2008年)4月1日生まれの女子の方は、定期接種期間終了後も、令和4年(2022年)4月から令和7年(2025年)3月末迄の間は、キャッチアップ接種の対象となります。接種済みの方にも接種券が送付されるケースがありますので、必ず接種前に母子健康手帳等で接種歴の確認をお願い致します。

ご不明な点がございましたら、病院や診療所の小児科スタッフにお気軽にご相談ください。



おしゃべり 広場

北区桐畑町 加藤 線さん
「医療とくらし」には、いろいろな行事に参加していらっしやる方々の話が載っています。私も参加

MRは磁気を利用して撮影する検査のため、磁性を帯びた金属はMR装置に引き寄せられたり、磁気が壊れたり、熱を発生したりします。
現在使用されている歯科用金属には、非磁性体(金、銀、パラジウム、チタン)と磁性体(ニッケル、コバルト、鉄など)があります。
保険適応の被せものは、非磁性体の金属が使用されているため撮影に影響することはありません。しかし、入れ歯や磁石で固定する入れ歯、矯正ワイヤーなどには、磁性体が入っています。
入れ歯をしている方、矯正をしている方はMRIの検査の前にかかりつけ歯科、矯正歯科を受診し確認することをお勧めします。

今回の相談は...
今度、MRI検査の予定ですが体内に金属はありませんかと聞かれました。
口の中に金属の被せものがありますが大丈夫ですか?

口の中の相談室



北生協歯科 木賀 紀文 歯科医師

してみたいと思ってるのですがなかなか。今年は何かチャレンジしてみたいと思っています。リハビリ体操も寝る前に必ず続けております。
北区中味鏡 古瀬 和江さん
毎回レシピ料理を楽しみにしています。今回も簡単です。是非作ってみたいと思っています。リハビリ体操も寝る前に必ず続けております。

久世 治靖さん

もりやま診療所の太竹先生には、いつも本当にお世話になってます。ありがとございます。コロナ禍もあり、父の認知症がこの3年で急激に悪化。今までスルーしていた「ケアマネ日記」に目がとまるようになりました。今まで自分には必要ないと思っていた情報が、すっかり載っているんですね。その時が来ないとしっかり読まない健康に関する情報。でも大切に必要なものだと痛感しています。これからもよろしく願います。

ペンネーム のいさん

私の母は、ウサギドシです。なんと、8回目の年女です。一緒に食事をするたびつくり。私よりも食べるのが早い！そしてよく食べます！元気の元です！

守山区大田井 水野 はるみさん

実母が入所している施設でコロナ感染がありました。面会も中止です。美容サービス、訪問マッサージもストップです。コロナも心配ですが、施設の外との交流が激減することで認知症や体力の低下も心配です。

今年は先の見える年にしたいものです。ウクライナの戦争が早く終わってほしいです。



名古屋市 楠図書館 & あじまブロック

共催

まちかど健康チェック

北医療生協では生活習慣病を予防し、健康を維持増進していくために、地域の中でさまざまな健康チェックにとりこんでいます。今回、「地域の宝箱」でもある名古屋市楠図書館との共催でおこないます。ぜひご参加ください。

◆今回の健康チェックは4項目

血圧
チェック



骨密度



体組成計



血管年齢



日時：3月2日(木)午前11時～12時30分

場所：楠図書館 2階集会室

費用：無料

申込：不要

開催時間内にお越しください！

住所：名古屋市北区楠二丁目974番地
交通：市バス「楠支所」下車西側



名古屋市公式
マスコットキャラクター
はち丸・かなえっち



問い合わせ：北医療生協 事務局 052-914-4554 (松島)

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だいています。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。」

配布さんになって



私はもりやま診療所立ち上げに尽力していた知り合いにすすめられて組合員になったものの、診療所を利用することも、「医療とくらし」を読むことも生協主催の行事に参加することもなく過ごしていました。退職してしばらくしてから頼まれて配布さんになり、配布さん交流会に参加したことを機に医療生協の活動に少しずつ関わるようになり、仲間も増えました。音楽好きな人と班をつくり、楽器のアンサンブル、コンサート、ウォーキング、ランチ会などを楽しんでいきます。今はコロナでなかなか活動できませんが、支部の行事にも顔を出しやすくなり、いろいろな健康についての勉強もできました。配布先の方との交流がなかなかできていないのが課題ですが、配布さんになって生協の組合員だと自覚が持てたところからです。

もりやま支部 木下尚子

サゴシ(サワラ)のカレーバジルフリッター

すこしおレシピ

No.250

(1人分) 115kcal
塩分0.14g



作り方

- 1 サゴシをおろしニンニク、カレー粉、料理酒につけておく(30分～前日からでもOK)。
- 2 天ぷら粉に乾燥バジルをまぜたものをつけて揚げる。
- 3 レモンを添えてしばってお召し上がりください。

材料(2人分)

- サゴシ…………… 40g×4
- おろしニンニク… 大さじ2
- 料理酒…………… 大さじ2
- カレー粉…………… 大さじ2
- 乾燥バジル
- 天ぷら粉
- レモン

ちょっとひと手間かけてみませんか。

イキイキ 楽しい班紹介

東区西支部
代官班

お出かけ、体操、お返し班会などバランスを考えながら年間計画をたて、支部行事のコンサートやいちご狩りなどに参加して楽しい班会を心がけています。昨年は「すこしお」にチャレンジしました。健康について皆さんと語り合い、コロナに

負けない体力づくりを目指したいと思っています。





日用品の買い出しを手伝って欲しい!

「からだの調子が悪いので、日用品の買い出しを手伝って欲しい」と相談がありました。近くにお住いの組合員さんが、「私が代わりに買ってきてあげる」と買い出しに行ってくれました。困ったな…ということがあれば、お気軽に北医療生協のおたすけチーム“すまいるネット”にご相談ください。



サポーターさんも募集中です!

日用品の買い出しやクリーニングの受け取りなど、「これくらいならできるわ」という方を募集しています。ぜひ、サポーターになりませんか? サポーター登録は、ホームページまたは、担当の大星までお電話を下さい。

ご相談ください



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。

2月5日(日) 愛知県知事選挙 投票日

紙一重で変わる未来、投票へいこう

「知事ってなにやっているの?」

夕方のニュース番組で“嚴重注意”等の文字が書かれたフリップを掲げる姿が印象に残っていると思います。自分をアピールすることが知事の仕事!? いや、そうではありません。政府や市町村とコロナ対策などを決める、県の良さをアピールする活動、税金の使い道を決めることなどが知事の仕事です。

病院で働く職員として、コロナ患者の療養への対策や、ワクチンの補助を引き続きして欲しいです。選挙にあって暮らしやすい社会をつくっていきましょう!



北病院 総合サービス課 竹内 一馬

「みんなで行きます」

我が家には20歳代前半から後半の3人の息子がいます。

選挙のお知らせが届くと、私が半ば強制的に、いつ投票に行くか、みんなの予定を合わせて日程をきめます。普段は口数の少ない息子たちも、選挙に行くとなると、新聞で候補者の紹介の記事を読んで、社会がこうなってほしいとか、この問題にこの候補者はどう考えているとか、話すようになります。自分の1票に対する責任と候補者への期待を口にするようになり、母としてはうれしく感じています。息子たちと一緒に投票所まで歩くことも私の密かな楽しみです。

皆さんも周りの方を誘って投票にいきましょう。



北医療生協 本部 竹内 佳代子



「採れたての白菜無 これいいな」
投稿者:内藤 壽惟さん

農家の庭にあった無人販売の採れたて旬の冬野菜、果物を並べたリヤカー。火・土曜に販売との事。その昔は、春日井市白山町「五の市」、北区の大曽根彩紅橋へ販売に行っていたそうです。相次ぐ値上げ高騰に無為無策の岸田政権、採れたて新鮮で安価な値段と利用者の方からはたいへん好評です。都市農業を守り、市民の暮らしを支える無人販売、未長く続いてほしいものです。



ペンネーム:かめぼん
年末の雪と椿が素敵でした。

わたしの こりゃいいね!



「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

「まちかど健康チェックinそよら」

日時：2月1日(水) 午後1時30分～2時30分
3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) 2階エスカレーター上がったところ
内容：血圧、握力チェックなど ※申し込不要です。

主催：もりやまブロック

まちかど健康チェックin小幡緑地西園

日時：2023年2月25日(土) 午前10時30分～11時30分
場所：小幡緑地西園 管理棟地下1階
内容：骨密度・パタカラ・歩幅チェック
共催：小幡緑地管理事務所

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)

主催：日本原水協

3.1ビキニデー オンライン集会

日時：3月1日(水) 午後1時30分～4時
場所：上飯田ワイワイルーム
参加費：1500円(組合員はカンパから全額補助します。)
定員：20名(事前申込制)

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)

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。現在申込受付中です。

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って、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

「介護を受けてみよう、介護してみよう」
介護体験型 学習会のご案内

学習会にひっぱりだこ、北医療生協のケアマネジャー、訪問看護師が講師
日時：◆2023年2月6日(月) 午後2時～3時30分
場所：上飯田ワイワイルーム
定員：20名(事前申込制)
参加費：無料

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)

ファミリーサポートプロジェクト・CTC(中部テレコミュニケーション株式会社)共催

親子参加型セキュリティ教室

日時：2月12日(日) 午前11時～正午
場所：上飯田ワイワイルーム
スマホのトラブル事例や対策を通して、スマホのセキュリティを学んでいきます。
この教室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りませんか。

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・大星)

名古屋市楠図書館 & あじまブロック共催

まちかど健康チェック

日時：3月2日(木) 午前11時～12時30分
場所：楠図書館 2階集会室
参加費：無料
申込：不要 *開催時間内にお越しください*

- ・骨密度
- ・血管年齢
- ・体組成計
- ・血圧

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)

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、お安くなります!

〈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)

北医療生協
無料法律相談

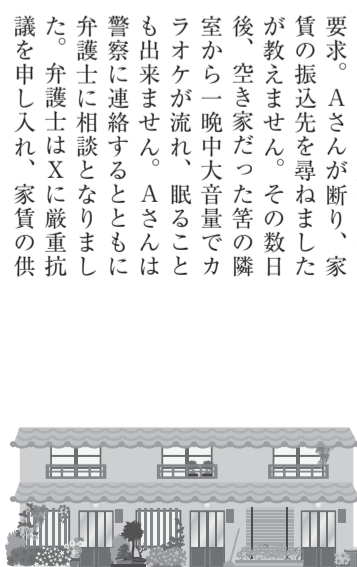
なるべく早く相談をお受けできるよう、相談希望日をお聞きし、弁護士との日時の調整を行っています。申し込みの際には、希望日時をお伝えください。

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



Aさんは棟割りの三軒長屋の一角を借りる店子。築80年の古い建物ですが、柱も梁もしっかりした建物です。死ぬまでここで暮らすつもりでした。数年前からお隣は空き家です。ところが、最近、土地建物を遠方の不動産業者Xに売却。Xは、所有権移転登記を済ませた直後からAさんに建物退去を要求。Aさんが断り、家賃の振込先を尋ねましたが教えません。その数日後、空き家だった隣の隣室から一晩中大音量でカラオケが流れ、眠ることも出来ません。Aさんは警察に連絡するとともに弁護士に相談となりました。弁護士はXに厳重抗議を申し入れ、家賃の供

法律の現場から 196
「地上げ屋」から借家の明け渡しを求められたら」
弁護士 長谷川 一裕

外来診療担当医のご案内 2023年2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。電話での予約も受け付けています。詳しくは職員におたずねください。
- 医師の学会・出張等に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越しください。

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	6日増田 13日村瀬 20日増田 27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	久徳	糖尿病 13・27日 日野	神経 6日 前嶋 小児神経 13・27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 (21日 休診)	菅 (21日 休診)	—	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 (8・15日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—
木	腰山 小倉 高木 呼吸器外来 佐々木 (第1木曜日 のみ)	—	山近 北村 多和田	森	—	2日 9日 山本 16日 川口	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 (17日なし)	—	—	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 (10日 休診)	車	—	往診山際 午後診療 高木 甲状腺内分派 3日 前田	—
土	4日山近・山田・松田 18日山近・山田・松田 25日成定・腰山・中村 胃カメラ (4日 山本 18日 指宿)	—	—	4日矢嶋 18日未定 25日川口	—	—	4日杉浦 18日千田 25日藤林	—	—	—	4日丸尾 18日犬飼 25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」と受付まで。
- 定期訪問診療(火・水)

（介護保険）デイケアあじまグループ 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	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 後藤 (7・21日 14・28日 小児循環器)
水	鈴木貴 もの忘れ外来	13:30～	—	森 小林 (8日)	—	—
木	宮城 (循環器内科)	—	国井 (総合内科)	小栗	—	18:00～ 増田(2・16日) 満田(9日)
金	岡島(3・24日) 成定(10・17日)	—	国井	谷口 (新生児・発達)	—	森
土	廣部 藤沢 (4・18日 総合内科) (25日)	—	—	森	—	—

★お知らせ 小児科13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 助川よ、金澤、木賀、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	—	—	—	—	—	—	

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 (療養)(7・21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 (2日休診) (内科全般)	小林	高田 (2日休診) (小児全般)
金	大竹	大竹	小林 (3・17日) 縣 (10・24日) (小児アレルギー)	内科医師
土	谷澤 (呼吸器) 大竹 (25日)	休診	山本 (4・18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…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、助川よ、金澤、木賀、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			初診 (ご予約 14:15:30)
	午前	午後	夜間	
月	○	○	—	林
火	○	○	—	林 井上
水	○	○ (1・15日 午後休診)	—	井上 林 (井上)
木	○	○	—	井上 原
金	○	○	—	井上 原 林 井上
土	○	○	—	林 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。

- 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

冬休みにおたのしみ企画を楠地区会館で開催し、50名ほどの小中学生が参加しました。歯みがき教室や、くじ引き、射的を楽しみました。歯みがき教室のクイズに積極的に参加したり、射的では「当たった〜！」と嬉しそうなお様子で、子ども達の声がたくさん聞こえてきました。最後にはお弁当とお菓子も持ち帰りました。



<2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
 予約受付期間：2月1日(水)午前9時～2月3日(金)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。



■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：2月4日(土)14時～15時 場所：上飯田ワイワイルーム
 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：2月5日(日)10時～11時 電話番号：080-3636-5151

2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 2月12日(日曜日)	2月19日(日曜日)
時間 10時すぎ(準備でき次第配布)～11時	
◆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

♪たのしいクリスマス会♪

12月ににじっこひろばわいわいとチャイルドキャッスルでは、クリスマス会を開催しました。わいわいでは人形劇を行い、子ども達は出てくる人形にくぎ付けで、喜んでみていました。チャイルドキャッスルでは、ママさん参加型のハンドベルを行いました。即興でしたが素晴らしい出来栄にサポーターも大感激。クリスマスソングにあわせて皆で楽しくダンスもしました。



2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
- にじっこわかば 2月8日-15日 10時30分～11時30分
ひだまりひろば
- にじっこあじま 毎週金曜日 9時45分～11時15分
ゆうゆうルーム
- 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か、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.10

吹き戻しでお口のリハビリ

北生協歯科 小池 由里
 吹くことで腹式呼吸や口元の筋力をつける訓練になるといわれています。他に誤嚥予防 あご下がすっきり!! 小顔効果もある!と話題です。

- ①腹式呼吸で息をととのえ、一気に吹き飛ばす。
- ②吹き飛ばしたまま戻らない状態を5秒から10秒維持します。
- ③朝・昼・夕の1日3セット、1セットにつき10～30回程度の伸展を目安にしてください。

レベルに合わせたリハビリ用の吹き戻しは北生協歯科、あじま診療所歯科で販売しています。(¥280(税込)～にて販売中)



change.org オンライン署名のご案内

『国の制度として、18歳までの医療費窓口負担を無料に』

●子どもの医療費

子ども医療費助成制度は、対象を高校卒業までとする市町村が入院・通院とも4割を超えるなど、大きく拡充されてきました。しかし、年齢や所得による制限・一部負担・後日、負担した分が返ってくるなど市町村間で格差があります。

●国の制度として

自治体任せではなく、国の制度として、どこに生まれ、どこに住んでも、すべての子どもに必要な医療が保障されるよう求めていきましょう。
 くらしの委員会

キャンペーン・すべての子どもたちに安心の医療を！
 国の制度として、18歳までの医療費を無料に・Change.org →

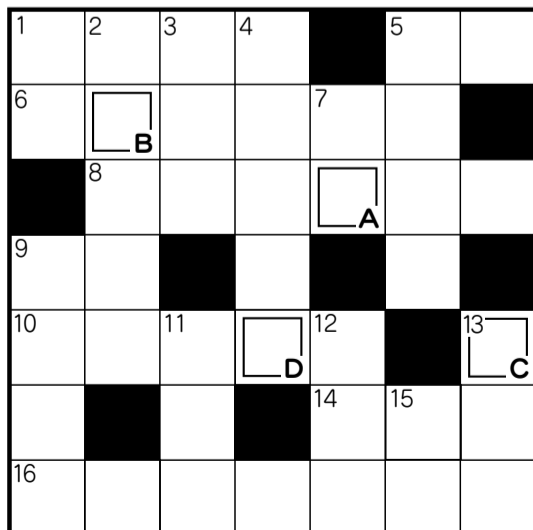


よこのカギ

- 1 瀬戸内海、湯原温泉、桃太郎
- 5 一等賞のメダルの色は
- 6 健康のため日の光に当たしましょう
- 8 カウンセリングをする人、相談員
- 9 ぶつけたりケガをすることでできる
- 10 エコに心がけ地球○○○○○を防ごう
- 14 和製シャンソンとも呼ばれる、お座敷などで楽しむ歌
- 16 カエルやイモリなど水陸両用の生き物

- 15 13 12 11 9 7 5 4 3 2 1
- たてのカギ
 豆まきで外に追いやられるのは
 浅間山、阿蘇山、桜島など
 夜に行動します
 山です
 きのこと、「木耳」と書きます
 落語や漫才などを見せる興行小屋
 りんご、ねぶた、トンネル
 蛇のように曲がりくねって進むこと
 周囲を取りまくもの
 能○○○、表○○○、○○○裏、
 買○○

たてのカギ



答え

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

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～D」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。



前回の答え うさぎとし (パズル応募数 84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、2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。