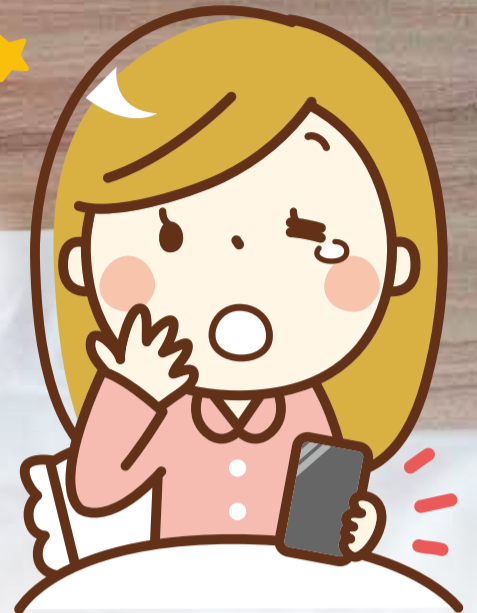


# ぐっすり、眠れていますか?

春先はこれからの新しい生活に緊張し、睡眠が乱れやすいといわれています。みなさんはいかがでしょう? 睡眠で困っている方も多いと思いますが、睡眠障害も様々です。



## 睡眠障害について



- ①入眠障害：寝つきが悪い
- ②途中覚醒：途中で目が覚めてその後なかなか眠れない
- ③熟眠障害：朝起きてからも寝た気がしない
- ④早朝覚醒：朝早く目が覚めてしまう など

## 睡眠は心の健康の窓口

途中覚醒や早朝覚醒はうつ病の際に多いので注意が必要です。睡眠障害のなかでも一番多いのは入眠障害です。睡眠時間が段々遅くなってしまふ「睡眠相後退症候群」、逆にだんだん起きるのが早くなる、高齢者に多い「睡眠相前進症候群」などはよく知られています。

## ストレスだけではない

不眠の原因はストレスや緊張だけでなく睡眠時無呼吸症候群やムズムズ足症候群などの病気の場合もあります。

## より良い睡眠をとるために

①起床・睡眠の時間を一定にしてリズムを整える。

②寝る直前のテレビやスマホを控える。



③アルコールやカフェインのとり過ぎに注意する。

④自分にとっての「癒しの時間」をつくる。

⑤あまり眠れないことを心配しすぎない。



井上 泰弘 医師  
精神科医師 所長



## 北メンタル・クリニックにご相談ください

睡眠がうまくとれないことはつらいものです。困った時は、お気軽に北メンタル・クリニックにご相談ください。お薬をうまく使ったり、リラクゼーション法を身につけたり、自分に合った睡眠のリズムを一緒に考えましょう。

メンタルクリニックというと敷居の高さを感じる方も多いかもしれませんが、どうぞ気楽に門をくぐってきてください。あなたの悩み苦しみを解決する方法が見つかるかもしれません。お待ちしております。

☎052-912-2113

## コレって 病気ですか？

「こころ」の  
連載(18)

北メンタル・クリニック 事務長  
幅しのぶ



「いつも嫌なことばかり考えてしまう」  
「友人との会話が面白くない」  
「夜中に目が覚める」  
「なかなか寝付けぬ」 などなど

いろいろ気になる事をあげて、私って変？病気？と心配になることありませんか？

病気のこともあります…上記のような気になる症状であなたや家族、身近な人が困っていますか？ 困っていなければ、気にしなくて良いです。睡眠がとれていないのはあまり良くないですが、夜中に起きたとしても、朝すっきり目覚めて1日元気に問題なく過ごせているのなら、良いと思います。

メンタルが弱ってくると、些細なことが気になったりします。以前と全く同じなのにもかかわらず…。「以前はこんな事気にならなかったのに…」と思ったら、まずは気分転換、ちょっとだけ自分にご褒美をしてください。ちょうどよいことに、春ですね、外に出て新芽や花を見るだけでも良い気分転換になりますよ。それでも気になる方は、かかりつけ医かメンタルクリニックでご相談を。

北メンタル・クリニック  
☎ (052) 912-2113

## 訪看情報メール便

### 何となく不調を感じていませんか？

東部訪問看護ステーション 看護師 細井 あやみ

最近、何となく不調を感じてはいませんか？季節の変わり目で環境が大きく変わりやすいこの時期は自律神経が乱れやすくなります。自律神経は昼間や活動時に優位となる交感神経と夜間やリラックス時に優位となる副交感神経があります。この2つの神経のバランスが崩れると、様々な症状として表れます。症状としては、頭痛や全身のだるさ、不眠や不安感、肩こりや手足のしびれなど人によっていろいろです。改善・予防策としては、規則正しい生活を心がける。

十分な睡眠をとる。バランスのよい食事を摂取する。そして、ストレスを溜めないことです。ご自身の体の声に耳を傾けて、この時期を元気に乗り切りましょう！



東部訪問看護ステーション ☎ (052) 726-9220

# ケアマネ日誌

10



## モニタリング訪問

西区居宅介護支援事業所  
ケアマネジャー 浅野 岳

ケアマネジャーの仕事の中に月に1度の自宅訪問(モニタリング訪問)があります。

自宅を訪れることは、ケアマネジャーの視点からその人の生活の課題を発見することや、具体的な支援に気付くこともありますし、今の介護サービスが利用者に合っているのか、利用者様の変化の早期発見のためにも必要なのです。

人の家にあがることはとても緊張します。マナー違反の行動やちょっとした不注意で相手に不快感を与えてしまつては本末転倒です。服装、挨拶、家にあげていただくに対して失礼のないように心がけるようにしています。しかし、遠慮しすぎるなど十分な観察ができなくなることもいけません。いつか緊張せずにテキパキと訪問ができるようになりたいです。



## 今日からできるリハビリ体操

連載111

北病院 リハビリテーション科 理学療法士  
矢島 武



段差の昇り降り運動 階段やちょっとした段差をしっかり昇り降り。

### ●運動内容



\*手すり等のある安全な場所で行いましょう。

- ①最初は直立姿勢から、片足(左右どちらでも可)を段の上にあげます。(写真は右から上げています。)
- ②もう一方の足を台に上げ、台の上で両足立ち姿勢になります。
- ③最初に台に上げた足から床に下ろし、もう一方の足も続けて下ろします。
- ④それを自分のテンポでよいので繰り返していきます。

\*回数は右からを10回、左からも10回、を1セットといったところでしょうか。

モデル：西川原 龍次

# ナース♥hotline ホットライン

## お互いの学び

看護師求人・看護学生担当 井指 リカ

昨年12月17日(土)に奨学生のつどいを行いました。内容は、元奨学生で現在2年目と3年目の病棟看護師による学習(地域包括ケア病床について・症例発表を聞く)と交流(臓器当てゲーム・看護師への質問等)を図りました。参加した学生からは、「これから働く病棟について詳しく知ることができた」、「学校でも勉強したが、退院支援についてイメージができてよかった」、「国試の勉強法が聞けてよかった」、また先輩看護師からも「緊張したが後輩と関わることができてよかった」などの感想がありました。

元奨学生の看護師が講師として参加する事で、互いの学びとなり関係性を作るよい機会なので、今後も継続していきます。



**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



## どういふ食事を想像しますか?



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

みなさんは嚥下食というと、どういふ食事を想像しますか?ペースト状の食べ物を想像しますか?

嚥下食とは飲み込みや咀嚼といった嚥下機能が低下した場合に、嚥下機能に合わせて、飲み込みやすいように食事の形態やとろみ、食塊のまとまりやすさなどを調整した食事のことを言います。(嚥下訓練に使用される嚥下訓練食品も含まれます。)つまり、食べやすいように少し柔らかく炊いたご飯や食べやすいように小さく切ったお肉から、訓練用のゼリーまで幅広い種類があります。病院では日本摂食嚥下リハビリテーション学会分類という形態調整分類を使用していますが、家庭ではユニバーサルデザインフードが使用されていると思います。適切な食事形態で美味しく安全に食事を頂きたいですね。

- \*北病院では嚥下入院を行って嚥下機能の評価を行っています。心配な方はご相談ください。
- \*ユニバーサルデザインフード  
日常の食事から介護食まで幅広く、食べやすさに配慮した食品。

## 小児

コーナー

あじま診療所  
林 朋子

## お子様の予防接種



お子様の予防接種は、定期接種(無料)と任意接種(一部負担)があり、ワクチンの種類により対象年齢や期間も異なります。

年長さんのMR2期(麻疹・風疹)は3月末までなので、母子手帳で確認してみましょう。

コロナウィルスを心配してみえるとは思いますが、予防接種は不要・不急ではありませんので、「何から打てばいいのかな?」「打ち忘れはなかったかな?」など心配なことがありましたらお気軽にご相談下さい。

4月からは、4種混合ワクチンが生後2ヶ月から打てるようになり、子宮頸がんワクチンが9価のワクチンに替わる予定です。



## おしゃべり広場

北区上飯田東町  
三井 喜代さん  
医療とくらし毎号配布  
係をしています。一月号  
では、私も健康法の一つと

レントゲン撮影で注意しなければいけないのは、一回の被ばく量と年間の被ばく量です。一回の被ばく量の致死量は10,000〜100,000mSv、胎児の奇形発生は100〜250mSvです。歯科医院のレントゲン放射線照射量は0.005mSv〜0.03mSv、歯科用CTでは0.1mSvです。国で定めた一般人の年間被ばく量の限度は1mSvです。そのため人体に影響がないとされている歯科のレントゲン撮影は年間30〜200回、歯科用CTであれば10回に相当します。当院では1〜2年間に一度、アゴ全体のレントゲン撮影を行っています。人体には影響はありませんので怖がることなく定期的なレントゲン検査を受けることをおすすめします。

## 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…  
歯科のレントゲンは一年に何回も撮影して大丈夫ですか?

して吹矢をやっていますが、班があることを知り嬉しく思いました。現在は、上飯田福祉会館で吹矢同好会を月2回の練習会を開いていますが、元気が出ました。

守山区弁天が丘 臼井 文子さん

先日、組合員健診を受けました。毎年受けてそんなに変化はないけど、少しずつ何か衰えていく感じがします。

瑞穂区下山町 橋本 良男さん

小児白血病や難病の支援を続けています。9年前に患者の家族が宿泊できる施設を完成させました。残るは、患者の医療費だけです。自治体により助成制度が異なるために、家族には医療費の負担が重くのしかかります。少しでも早く国の制度として18歳までの医療費の負担を無料にしてほしいと強く願っています。

北区中切町 吉川 千佳子さん

毎回、医療福祉生協連の通信教育を受講しています。今回は「いつまでも自分らしく支えあう地域包括ケア」という内容を選びました。学習して終わるのではなく、地域でも実践していくことが大切だと思いました。

守山区喜多山町 河合 京子さん

フレイル予防の「吹き戻し」は以前聞いたことがありましたが、すっかり忘れていました。誤嚥予防に口の筋力をつける大切さ、日常生活の中で毎日空いた時間にできる事、私も早速取り入れたいと思いました。認定看護師さんとしても心強いです。

健康づくり委員会

1/29日

# 健康づくり活動交流集会 参加104名

## 健やかに過ごすための「腸内環境の整え方」

in コープあいち 生協生活文化会館



蒲池 桂子教授

### 『蒲池桂子教授の講演を聴いて』

#### ●質問が出しやすい雰囲気

1月29日に健康づくり活動交流集会を開催し、104名が参加しました。テーマは今日話題となっている「腸活」について。女子栄養大学の蒲池桂子教授をお招きし、講演会を実施しました。

講演内容は、わかりやすく、日頃の生活に具体的で、温かい人柄が伝わり、参加者からの質問が出しやすい雰囲気でした。

#### ●腸管の免疫力

腸管の持つ免疫力が私たちの体を守っている役割があることを再認識しました。

その働き者がすごい数の腸内細菌。食物を消化吸収しながら、無毒化して体に受け入れやすくして安全を守っている。生物のすごさを感じます。そして食事の内容を考え、適度な運動、皆でおしゃべりすることが免疫力を高めるとのことです。食生活のバランスは、日常のことなので、難しく考えず、昔から日本にある発酵食品をとることや、季節に応じた旬の食事を取り入れ、楽しみながらの健康づくりがとても参考になりました。



熱心に聞き取る参加者

## 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。

#### 配り手が足りないのが悩み…

配布は生協活動の一部として位置付けています。現在、中味鏡支部では30名の組合員さんによる、配布ボランティアさんがいますが、まだ不足しているのが悩みです。

#### ●子育て広場「にじっこ」のお母さん

そんな中でも、子育て広場で出会ったお母さんが配布を引き受けてくれたり、「自分の近所なら配れる」と声が上がったりすると元気がでます。

#### ●暮らしの知恵と安心が詰まる情報誌

「医療とくらし」は医療と介護の情報だけでなく、「お助け隊」や「法律相談」など困った時の相談先など健康に暮らす知恵と安心が詰まっている情報誌だと思います。

#### ●配布ボランティアさん募集中

「医療とくらし」をポストインするのが精いっぱいではなく、組合員さん達と対話ができる様に、新たな配布ボランティアさんの参加を待っています。

中味鏡支部

辻野淳子さん



右から2番目 辻野さん

## イキイキ 班紹介

名北南支部  
たぬき班  
川地 順子

### なぜ、たぬき班？

私たちの班の名前は「たぬき」です。なぜ、たぬき班にしたのかお話ししましょう。（どうでもいい？そんなこと言わずに）私たちの所在地は「木津根町」。この町には、もう一回り年配の方々のりっぱな木津根班が存在していました。もう一回り若い私たちが新しい班を作ることになり、班名は？先輩が「きつね」なら、後輩は「たぬき」。ちょっとお腹もできて、とぼけていいかなーとね。最近では年配の方々が減ってきたので、たぬき班に合流しています。私たちは2か月に1回の土曜日に、近所さんの情報交換やおいしいものを食べることで、気候の良い季節は歩くことを主に続けています。



## すしおレシぴ

No.251

(1人分) 119kcal  
塩分 1g

## ロールチキン

#### 作り方

- 1 鶏肉は切り目を入れてしょう油、酒、みりんに10分程漬ける。
- 2 人参、ごぼうは縦に細く切り、鶏肉と一緒に漬けておく。
- 3 鶏肉を広げて人参、ごぼうを中央に置きアルミ箔で巻く。湯気の上だった蒸し器で20分程蒸す。
- 4 冷めてから人数分に切り分ける（冷めてからの方が切りやすい）。



#### 材料(2人分)

- 鶏もも肉(皮なし)… 160g
- 人参…………… 15g
- ごぼう…………… 15g
- しょう油…………… 大さじ2/3
- みりん…………… 大さじ2/3
- 酒…………… 小さじ2
- アルミ箔

人が集まるときに  
いいですよ。

1/22日 あじまブロック

# 「みんなて叫んだ、やっとかめ!」報告 157名

## やっとかめ! 新春おたのしみ会

あじま診療所



ブラボー!

3年ぶりに、あじまブロックに新春企画がかえってきました。本当は、コロナ禍の前のように盛大に餅つき大会を開きたかったのですが、泣く泣く断念しました。実行委員会一同、どのようなことをしたら皆に楽しんでもらえるか、10月から議論し、今回の形にしました。

景品  
ゲットー!



遊びコーナー、大盛り上がり!



リハビリ機器 ボディ・スパイダー体験



開幕太鼓にブラボー!!



参加してもらえるかドキドキ!

森所長の挨拶にはじまり、和太鼓演奏チームの「耕座」の開幕太鼓で会場のボルテージの高まりは最高!「ブラボー!!」「やっとかめー!」と歓声飛び交いました。参加者が少なかつたらどうしよう…とドキドキでしたが、そんな不安を吹き飛ばす熱狂に実行委員一同、安堵しました!!

1/21(土)



## あいあい こどもネットワーク 報告

### 「風を作って遊ぼう」

あいあい子どもネットワークの催しとして「風を作って遊ぼう」を行いました。昨年の風作りはビニール袋や竹ひごなどの材料を用意して作りましたが、今回は出来合いのキットを使用しました。

できあがった風を手に、自分で描いた風の絵に追いかけられながら公園内を楽しそうに走り回っている子どもたちの様子が見られました。今回はグリーンシティケーブルテレビの取材もありました。



次回の予定

春の紙飛行機大会  
～紙飛行機を作って飛ばそう～  
3月18日(土)午前10時30分～

場  
共  
問

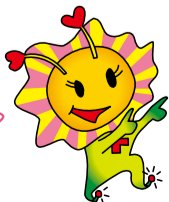
所：小幡緑地西園  
催：小幡緑地管理事務所  
問い合わせ：北医療生協(山下) 052-914-4554

参加費無料・  
事前申込不要



「我が家からの初日の出」  
ペンネーム：のあさん

いいね!



「さるぼぼ似 摩訶摩訶不思議 柿四つ」  
名古屋市北区柿味鏡の農家さんととれた柿。「びっくり」毎年収穫しているけど、さるぼぼに似た柿がとれたのは初めての事、あまりに珍しかったのでAに持っていき展示してもらったとの事です。「わあーすごい」「可愛い、食べれない」など感想が寄せられました。  
投稿者：内藤壽惟さん

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：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

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

第12弾

フォト五七五 オフライン企画 @名古屋市農業センター

♪「しだれ梅まつり」が開催されている農業センターで700本のしだれ梅を見ながら散策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)  
♪撮影しないで散策するだけという方も大歓迎です。  
新鮮な野菜や名古屋コーチンの卵やお肉などの買い物もできますよ。

日時：3月3日(金) 9:00～12:00(雨天決行)  
集合：9時 地下鉄大曽根駅 東改札口  
(農業センターに直接来られる方は 10時に農業センター北門に集合)  
費用：地下鉄料金 往復620円(敬老バスなら無料)  
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。

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)

「広報なごや」  
掲載企画

名古屋市楠図書館 & あじまブロック共催

第1回 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



- ・骨密度
- ・血管年齢
- ・体組成計
- ・血圧

第2回 まちかど健康チェック

日時：4月6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

フレイル予防!!

- ・足指力
- ・握力
- ・体組成計
- ・パタカ

\*パタカチェックとは：  
お口まわりの筋肉をチェックします。

\*開催時間内にお越しください\*

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(松島)

健康づくり学会

①前夜祭

日時：4月14日(金) 午後3時～5時  
場所：ワイワイルーム、あいあいルーム(守山区)、みんなの部屋(西区)  
テーマ：気候危機と平和を考える夕べ

②本編

日時：4月15日(土) 午前10時～5時  
場所：ワイワイルーム、あいあいルーム(守山区)、みんなの部屋(西区)  
◆午前10時～ 基調報告・分散会  
◆午後1時～ 講演「健康ってなあに？」  
講演「班会参加者の健康を数値でみる」  
分散会報告・演題表彰

※いずれもオンライン参加です。  
※事前申し込み制です。  
申し込みの際には参加場所も教えてください。

申込・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：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。  
申込3月31日(金)迄。(但し定員になり次第、受付を終了します。)

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)

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、気軽に相談ください  
「くらし支える相談センター」  
052191617702 平日13時～17時

連帯保証人がその支払  
額が免除されるとい  
うことにより、債務残  
額が免除されるという  
制度です。

中小企業が銀行融資  
を受ける際に、愛知県  
信用保証協会や名古屋  
市信用保証協会が保  
証をすることがありま  
す。その場合、中小企  
業が返済不能になる  
と、保証協会が代わり  
に銀行に返済をし、そ  
れを連帯保証人に求償  
します。連帯保証人に  
なっていた社長やその  
配偶者、親族は、保証  
協会から多額の連帯保  
証債務の履行を求めら  
れることとなります。  
連帯保証人がその支払  
額が免除されるとい  
うことにより、債務残  
額が免除されるという  
制度です。

法律の  
現場から

197

「連帯保証債務の  
一部軽減制度」

弁護士 長谷川 一裕



# 外来診療担当医のご案内 2023年3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<br>山近<br>小倉<br>門脇                                   | 胃カメラ<br>金倉                    | —             | 腰山<br>国井        | 6日増田<br>13日村瀬<br>20日増田<br>27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>13・27日<br>日野                   | 神経 6日<br>前嶋<br>小児神経<br>13・27日<br>森 |
| 火 | 腰山<br>小倉<br>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            | —           | 山本                               | 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>(22日休み)<br>山近<br>腰山<br>高木                        | —                             | —             | —               | 山本                              | [14時～16時]<br>川口<br>(8・15日)                            | —                            | —                               | —             | —           | —                                | —             | —                               | —                                     | —                                  |
| 木 | 腰山<br>小倉<br>高木   | 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                               | —   | 2日<br>9日 山本<br>16日 川口<br>23日 | 加藤芳                             | —             | 鈴木          | —                                | 吉岡            | 高山                              | 物忘れ外来<br>山田                           | —                                  |
| 金 | 小倉<br>門脇<br>(31日 休み)<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 | —                            | —                               | —             | —           | 川嶋<br>(3・10日)<br>休診<br>(17日・24日) | 車             | —                               | 往診山際<br>午後診療<br>高木<br>甲状腺内分派<br>3日 前田 | —                                  |
| 土 | 4日山近・山田・松田<br>11日代務・腰山・洪<br>18日山近・山田・松田<br>25日成定・腰山・中村 | 胃カメラ<br>(4日 山本<br>18日 指宿)     | —             | —               | 4日矢嶋<br>11日川口<br>18日成瀬<br>25日川口 | —   | —                            | 4日杉浦<br>11日藤林<br>18日千田<br>25日代務 | —             | —           | —                                | —             | 4日休診<br>11日犬飼<br>18日丸尾<br>25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」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<br>(総合内科)                 | —                | 岡島<br>内藤 (6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 (7日)<br>後藤 (14・28日)<br>小栗高菜      |
| 水 | 鈴木貴                          | 13:30～<br>もの忘れ外来 | —              | 森<br>小林 (8日)           | —                       | —                                   |
| 木 | 宮城<br>(循環器内科)                | —                | 国井<br>(総合内科)   | 小栗                     | —                       | 18:00～<br>増田(2・16・30日)<br>清田(9・23日) |
| 金 | 成定 (3・17・31日)<br>岡島 (10・24日) | —                | 国井             | 谷口<br>(新生児・発達)         | —                       | 森                                   |
| 土 | 廣部<br>山田 (4・18日)<br>(総合内科)   | —                | —              | 森<br>小栗 (25日)          | —                       | —                                   |

★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 | 午前 | 午後 | 夜間 | 午前 |
| 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)デイケアあじまグループ (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)                     | 玉腰<br>(神経内科) | 内科医師  | 佐田<br>(小児全般・腎臓) |
| 火 | 若松<br>(内科全般)<br>大竹<br>(検査) (7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>(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>(3・17・31日)<br>縣 (10・24日)<br>(小児アレルギー) | 内科医師            |
| 土 | 谷澤<br>(呼吸器)<br>大竹<br>(11日)      | 休診           | 山本<br>(4・18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

- 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 |                      |    |
|---|-------|----------------------|----|
|   | 午前    | 午後                   | 夜間 |
| 月 | ○     | ○                    | —  |
| 火 | ○     | ○                    | —  |
| 水 | ○     | ○<br>(1・15日<br>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

- 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>(夜予約)<br>(14:<br>15・30) |
|---|-------------------------------|-----------------------|----|-------------------------------|
|   | 月                             | 林<br>(20日 休診<br>井上代務) | —  | —                             |
| 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                       | —                     | 林  | 井上                            |
| 土 | 林<br>(25日休診)<br>井上<br>(11日休診) | 井上<br>(11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

## <3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：3月1日(水)午前9時～3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：3月4日(土)14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：3月5日(日)10時～11時 電話番号：080-3636-5151

### 3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 3月12日(日曜日)                                   | 3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

# みんなで豆まき

2月3日ににじっこひろばわいわいでは、節分の日にあわせて企画を行いました。まずは皆で鬼のお面作り。お面にお絵かきしてオリジナルのお面を作りました。作ったお面をつけて、いよいよ豆まき。ボールを豆の代わりに鬼に向かって「鬼はそと～！」と投げ、みんなで豆まきを楽しみました。



### 3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 3月31日はお休み
- にじっこわかば 3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 10時～11時30分  
ゆうゆうルーム 3月31日はお休み
- 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月21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.11

### 3人寄れば 楽しい「班会」!

～気の合う仲間と健康づくり・つながりづくりを始めよう♪～  
 人と人をつなぐ場所である「班」は、医療生協の最小単位です。組合員が3人以上集まれば、「班」を作ることができます。ご近所さんや友人、同じ趣味を楽しむ仲間を誘って「班会」を始めてみませんか。班会では、健康チェックや健康づくり、共通の趣味、お出かけ、おしゃべりなど、やりたいこといろいろな取り組むことができます。  
 病院や介護の専門職を講師に迎えての学習会もできます。まず、班の名前、いつ、どこでやるかを決めましょう。場所は、最寄りの集会所などの公共施設(利用料がでます)や、組合員の自宅(300円でます)を利用すれば大丈夫。「班会をやりたい」「近くの班会に参加したい」などのお問い合わせ、事務局にお電話ください。楽しく班会を開ける仲間と集まって、気軽に班会を始めましょう♪

北医療生協事務局：052-914-4554

## すまいるネットニュース

# 電球の取り換え



「最近、室内が暗いと思ったら、電球が切れていた」という依頼がありました。

電球は高い位置にあり、依頼者の身長では、届きません。代わりにサポーターが新しい電球に入れ替えました。

### サポーターさんも募集中です!

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(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。



### よこのカギ

- 1 私のおじいさん、おばあさん
- 3 マカロニ、ペンネ、スパゲティ
- 6 転ばぬ先の〇〇
- 8 〇〇に冠を正さず
- 9 春、空高くさえずる小鳥と言えば
- 11 このクローバーは幸せを運ぶ?
- 12 明日の天気は? 「天気〇〇〇」で
- 13 威厳が満ちあふれるさま、〇〇〇堂々
- 15 桃の節句には欠かせない
- 17 花を飾るための壺型容器
- 18 桃薫、初恋の香り、章姫、とちおとめ

- 16 15 14 10 9 7 5 4 2 1
- たてのカギ
- みんな巣立つていきます
- フルート、尺八、リコーダー
- 〇〇あし、〇〇こぎ、じま〇〇
- 武士は食わねど〇〇〇〇〇〇〇〇
- 桃太郎のおじいさんは山へ〇〇かりに
- これは売り物ではありません
- 今や死語? 理想の女性像、〇〇〇〇
- 〇賢母
- 琵琶湖周辺ではこの寿司が有名
- 〇〇に短し、タスキに長し
- 誰もが安心してくらし続けられる
- 〇〇づくり

【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、3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。

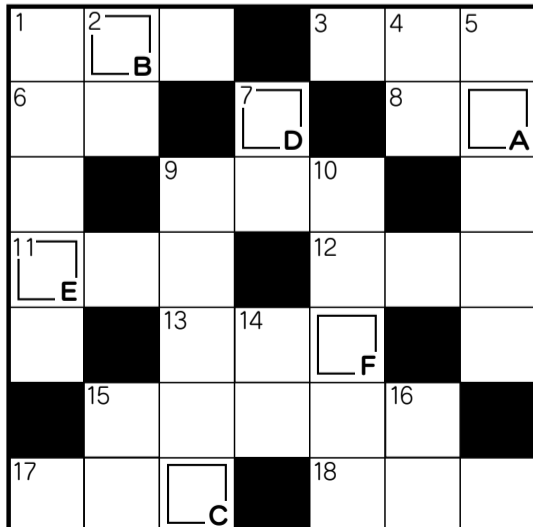


## クロスワードパズル



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。



### 答え

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| A | B | C | D | E | F |
|---|---|---|---|---|---|

前回の答え せつぶん (パズル応募数 66名)