

人ごとじゃない

介護保険改悪



「私、ピンピンコロリが
いいわあ〜」

という声をよく聞きます。
そんなあなた・・・
右の表をご覧ください。

突然死の発生率
人口の
0.1~0.2%

健康寿命 2019年の健康寿命は
男性 72.68歳 女性 **75.38歳**
(平均寿命81.41歳) (平均寿命87.45歳)

※健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」
要介護認定者割合⇒65~69歳では2.9%ですが、80~84歳では26.4%、85歳以上では59.8%

① ほんのひとつまみ

介護保険を利用することなく「ピンピンコロリ！」なんて逝き方ができる人は、ほんのひとつまみなのです。私が、或いは家族が介護保険制度に関わる割合の方がずっと高いのです。他人ごとではありません。

気づいて
頂けましたか？



② 暮らしを脅かす... 介護保険制度改定

いよいよ団塊の世代全員が75歳以上の後期高齢者となる**2025年**が目の前に迫ってきました。

国は、介護保険制度三大問題(右記参照)の対策に向けて、**2024年度の介護保険制度改定が実施されます。**

そして、残念なことに介護保険制度の改定は、私たちの暮らしを脅かす内容になっています。

わかりやすく言えば！

「お金が足りないから介護保険料を引き上げますね〜それから、介護保険サービスを利用した人は、現在の1割負担ではなく、2割(2倍)3割(3倍)を自己負担してくださいね〜勿論、施設に入った際の部屋代、食事代もこれからは自腹で願いますね〜」

ということです。



さて、本題に移ります！

介護保険制度の 3大問題

1. 給付費の増大

2019年度に介護給付費10兆円が3年後の2022年度には13兆円の見込み。1号保険料の平均も月6,000円台に上昇

2. 労働力人口の減少

15歳から64歳の労働力人口は、2025年度までに推計約7,100万人。介護保険が始まった2000年度は約8,600万人で1,500万人減少。

3. 社会構造の変化

少子高齢化により、高齢者世帯の中で「夫婦のみ」「親と未婚の子のみ」の割合が5割に達している。2025年には人口の約18%が後期高齢者となり、認知症高齢者も増加。

③ 「待機者が多くて、入れない」

「利用料が高くて、
申し込みできない」へ

コロナ禍が続いた昨今、受診控え、介護サービス利用控えが増えた結果、症状の悪化、認知症症状の進行が現実になり、「健康」が脅かされています。また、後期高齢者の医療費の窓口負担は2割となり、物価高騰、光熱費高騰、介護保険料も増額で「生活・くらし」も脅かされ続けています。

更に、介護保険制度の改定がこのまま実施されたら...今までは、特別養護老人ホーム等の施設入所は、「待機者が多くて、なかなか入れない！」だったのが、「利用料が高くて、申し込みすらできない！」に変わっていきます(私も試算したら入れないことに...)

④ 今こそ介護保険制度を知って、 改悪反対の声をあげましょう！

こんなことで、私たちの「いのちとくらし」は守られるのでしょうか？私たちは、必要な時に十分な医療・介護のサービスを受ける権利があります。皆さん、今は、ピンピンコロリに憧れるのをやめましょう。

今こそ介護保険制度を知って、介護が必要になった時に、安心して介護サービスが受けられる社会を目指し、改悪に反対の声を上げましょう！

介護事業部長
吉田 美加



「こころ」の連載 20

そろそろ疲れが...

北メンタル・クリニック 事務長
幅しのぶ



この春、進学、就職、転居など生活環境に変化があった方、「こんなはずでは無かった！」の落とし穴にはまっていますか？ まるで変化が無かった方も、華やかな春から新緑の時期を迎えると、なんとなくその勢いについていけない自分に気づいたりして不安になっていませんか？

安心してください、かなり多くの方がそうになっています。あなただけではありません。みんな仲間です。ここで無理をして一人頑張ってしまうと、本当に落とし穴に落ちてしまいます。

なんとなく疲れている方は、少しだけ現実から離れてみましょう。温泉につかったり、森や海など自然を感じられる所に行ってみましょう。夜、星を見るのもいいですね。

体を動かすことが好きな方は、しっかり汗をかく運動をするのもよいでしょう。

すごく疲れてしまった方は、身近な人やかかりつけ医に相談を！



北メンタル・クリニック
☎ (052) 912-2113

訪看情報メール便

予防看護

北医療生協訪問看護ステーション 看護師 鈴木 智恵

訪問看護の利用者さんは重篤な病気～病気が安定している方、寝たきり～歩行できる方と幅広いです。重い病気があっても見た目では分からなかったり、病気が安定していても寝たきりであったりと様々です。訪問看護の役割の一つとして、病気が悪化しないよう日常から健康チェックや薬の管理をしたり、転倒しないよう体力保持を目標にリハビリして予防看護に努めています。



北医療生協訪問看護ステーション ☎ (052)911-2421

ケアマネ日誌

12



介護は、介護保険だけでなく 様々な制度を使っています。

ケアマネジャー統括マネジャー 大曾 恵子

介護保険には大きなしぼりがたくさんあります。

私たちケアマネジャーは、利用者様の困りごとに対して、どんなサービスや制度に繋がられるかを提案したりします。介護保険だけでなく、障がいや福祉のサービス、名古屋市の制度など、利用できるものは、たくさんあります。でも、なかなか制度の壁に阻まれ、利用者・家族の要望に応えられません。それでも少しでも今より生活がよくなるように一緒に考えていきたいと思っています。

これからも、いろいろな制度を勉強し、ひとつでも繋がられるように支援していきたいと思っています。



北医療生協指定居宅介護支援事業所
☎ (052) 916-0343

今日からできるリハビリ体操

連載113

北病院 リハビリテーション科 理学療法士
矢島 武

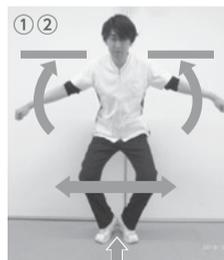


やっぱりラジオ体操が大事！

ラジオ体操第一の動きをしっかり行えば十分な運動になります！

腕を振って脚を曲げ伸ばす運動 全身の血行を良くする運動。

●運動内容



①腕を振りながら、脚の曲げ伸ばしをします。
踵も上げます。

②腕は真横まで上げ、真横から下ろしていきます。

*腕は、遠くまで伸ばすような感じで行います。

*腕がだらんとしていると十分な運動になりません。



③そのまま腕は体の前で交差します。
踵を下ろしてまた上げます。

*踵をしっかり上げ下ろしましょう。

*ふくらはぎの筋肉を鍛える目的もあります。

モデル：道下 拓馬

ナース♥hotline ホットライン

入職前の 病棟研修を実施

看護師求人・看護学生担当 井指 リカ

看護奨学生2名が無事に国家試験に合格し、4月に採用となりました。入職前の3月27日・28日の2日間、病棟で研修を行いました。研修の目的を、①入院患者様の生活援助体験を通して、状況に応じた看護の重要性を理解する事ができる、②コミュニケーションを通して社会人としてのマナーを理解する事ができるとし、1名の患者様を担当しました。研修を通して4月から働く職場での雰囲気慣れる、職員や患者様と関わる中で、本人だけでなく職員もともに様々な学びができる機会であり、2年前から取り組んでいます。



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

嚥下に使う 筋力も



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

今年の5月は、外出する機会が増えそうですね。みんなで食事をする機会も増えそうです。しかし、ここ数年のコロナ渦の影響で、運動不足や栄養不足になってはいないでしょうか? 「筋肉が落ちたな」、「体重が減ったな」と思い当たることはないですか? 筋力低下は足だけでなく、体全体に起きているので嚥下に使う筋力も落ちていると考えられます。

「食べる」ことは生命を維持するためだけでなく、人間として「生活する」ために欠かせないものです。「食べる」ことは喜びであり社会的な楽しみが生まれます。また、五感が刺激され脳が活性化します。美味しく、楽しく食べ続けるために適度な運動と栄養摂取を心掛けてくださいね。



小児コーナー

てんかん



北病院 小児科
森 英一

子どもに多いてんかん発作のタイプがいくつかあります。寝入りばなや起き掛けに、片側の口角から顔面にかけて、ピクピクとけいれんするシルビウス発作。時に上肢や全身のけいれんに進展することもあります。数秒から20秒程度、意識消失が突然始まり、突然終わる欠神発作。両上肢に強く、全身がビクッとするミオクローニー発作。持っているものを落としたり、いきなり転倒することもあります。本人はそのことを覚えていません。脳波をとると、それぞれ特徴的な変化がみられ診断に役立ちます。

北病院では森が担当して、てんかん診療をおこなっています。けいれんやボーっとするなどの気になる症状があればご相談下さい。



おしゃべり 広場

千種区高見
山崎 知子さん
2年前に両足骨折をし、要介護4になってしまいました。一生懸命リハビリに励み、要支援2まで回復できました。ま

子どもの歯は、一般的に生後半年頃からはえ始めの3歳ごろに乳歯が全てはえそろう、同時にアゴも発育してきます。乳歯がはえそろうた時点では横並びにきれいに歯と歯が接していることが多いのですが、その後アゴの成長は続くため歯と歯の間が開き、隙間ができます。それは異常ではなく正常な隙間であり、その隙間がないと乳歯が大人の永久歯に交換されていく時、永久歯のはえる隙間がなく歯と歯が重なったり、八重歯となったりします。歯医者での教科書では、隙間のある時期を「醜いアヒルの子」に例えることもあり、きれいな歯並びになるために重要であると教えられます。隙間ができることはよいことであり、乳歯時期の二期のため心配することはありません。しかしはえてくる歯の数が少ない、歯の大きさが小さいため隙間ができている場合はレントゲンなどの検査、診察が必要で、かかりつけの歯科医院へご相談ください。

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、子どもの歯の隙間が開いてきているのですが?

だ杖をつきながらですが楽しく花見もできるようになりました。諦めずに頑張つてよかったです。(84歳)多くの人の世話をさせていただき、現代に生きていてよかったです。

山下 信子さん
医療とくらしを配布させてもらっています。29軒なので、15分くらいで配れます。受け取る側だった時は思いもしなかったのですが、配布する側になつたらちゃんと読んでもらえるといいなあと思いついて配っています。

守山区茶臼前 ゆるるさん
すこしおレシピの「ごぼつと豚肉のこんにやく炒め」を早速作りました。いつもなら細切りこんにやくを使うところですが、レシピ通り板こんにやくにしました。お財布にも優しく、おいしくできました。毎号レシピを楽しみにしています。

コニカさん
図書館での健康チェックは、いい取り組みです。ほかの地区でも広げたいですね。

名東区藤森西町 山田 幸枝さん
①私は毎回、「口の中の相談室」を楽しみに読んでいます。毎日が口を健康的に保つことは、ほんとうに大切ですね。

②脳を鍛えよう!も「あーそうか」と思いながら読んでいます。

西區城北町 森 茂伸さん
4月号の4・5面の紙面は迫力があつて元気いっぱいでした。いつもよりカラフル?見やすかったです。

おじぎ草さん
母が生きているときに生協のケアマネさんのことを知れたかった。

北區楠 竹内 祥子さん
あじま診療所でお世話になってます。年1回のレントゲンで肺の異常を見つけてもらいました。

主催：健康づくり委員会

平和公園を歩こう

今年は平和公園を歩きます。
新緑を楽しみながらウォーキングしましょう。
ご家族やお知り合いなども誘って
ぜひご参加ください♪

5月20日(土)

受付時間：9時30分～10時
受付終了後一斉に出発します。

※雨天中止

午前7時の時点で
雨が降っていたら中止です。

- 受付場所：井上公園（千種区井上町33）星ヶ丘マタニティ病院の向かい
- 持ち物：飲み物・タオル
- アクセス：地下鉄東山線「星ヶ丘」駅2番出口より（当日誘導あり）
- 公園内は和式トイレになります。お手洗いは駅でお済ませください。

歩きやすい服装でお越しください。

おおよそ6000歩のコースです。

お問い合わせ先
北医療生協事務局（森川・阿部）052-914-4554



当日誘導あり

スタート

井上公園

地下鉄星ヶ丘駅
2番出口

名古屋市楠図書館 & 北医療生協

4/6 WHO
世界保健デー

まちかど健康チェック 報告 参加51名

今回は筋力に関心をもっていただく健康チェックをおこないました。今後、「減塩」や「認知症予防」について希望をいただくなど、健康に対する関心の高さを感じる機会となりました。次回の企画は6面をご参照ください。



健康に関する本のコーナー

配布世話役 さんの声

大丈夫、ひとりぼっちではないよ

私は、医療とくらしの表紙の左上に配布先の住所とお名前を書いています。「体調はいかがかしら？ 変わりなくお過ごしでしょうか？」等その方のポストに届けるまで思い浮かべています。手渡していただける方はめったにいないので、自分宛である医療とくらしをポストから出して手にされた際に医療生協が見守ってくれているという安心感もお届けしたいよ。つながっているよ。「大丈夫、ひとりぼっちではないよ。困ったことがあれば遠慮なく医療生協を頼ってください。」

西区西支部 後藤裕子さん

届け助け合いのこころ

名東区の梅森坂で班会を隔月行っています。健康チェックや関心のある健康問題の交流や、トランプなどのレクリエーションをしています。班員が近くの知り合いに声をかけて、拭用の布をつくり、介護施設で役に立つよ



いきいき 班紹介

名東区東支部
白梅班

うにと清拭用の布を寄付しています。生協らしい助け合いの班会です。

すこしおレシピ

No.204

(1人分) 284kcal
塩分0.62g



サーモンのポワレ バルサミコ風味

作り方

- 1 もやしはひげを取り、人参は細切り、まいたけ、小松菜とともに蒸し煮にする。
- 2 1の野菜をごま、しょうゆ各小さじ2で和えておく。
- 3 サーモンに塩、こしょうをふり、小麦粉をふって余分な粉ははたく。
- 4 フライパンにオリーブ油を入れ、サーモンを皮目から焼く。
- 5 皮目がぱりっとしたらひっくり返し、中までしっかり火を通す。
- 6 サーモンにバルサミコ酢をかける。
- 7 皿に2の野菜の蒸し煮をのせ、サーモンをのせる。

材料(2人分)

- サーモン…………… 2切れ
- オリーブ油…………… 大さじ2
- 塩、こしょう…………… 少々
- バルサミコ酢…………… 大さじ2
- 小麦粉…………… 少々
- もやし…………… 200g
- まいたけ…………… 100g
- 人参…………… 20g
- 小松菜…………… 20g
- ごま、しょうゆ …… 各小さじ2

バルサミコ酢は味がしっかりついているので塩はほんの少しでよい。



バナナきな粉ヨーグルト

- 材料
- プレーンヨーグルト
 - バナナ(オリゴ糖・食物繊維)
 - きな粉(食物繊維)
 - お好きなジャム
(はちみつも合います)



キムチ入り焼き餃子

- 材料 25個分
- 豚ひき肉……………200g
 - 白菜キムチ……………100g
 - ネギ……………10g
 - 餃子の皮… 25枚入り
 - 酒……………小さじ1
 - 醤油……………小さじ1
 - コチュジャン…小さじ1
 - ごま油……………小さじ1

- 作り方
- 1 白菜キムチ、ネギは細かく刻んでおく。
 - 2 ひき肉に調味料を入れよく混ぜる。
 - 3 軽く水気を絞ったキムチ、ネギを入れてまぜる。
 - 4 餃子の皮に包みフライパンでこんがり焼く。
- ◎ポン酢をつけても良いですが
そのままでも十分美味しいですよ

「ちょいつつとヘルスアップ!!」

腸活レシピ

私たちのお腹の中には1000種類、100兆個の腸内細菌が含まれると言われています。

善玉菌を増やして腸内細菌の多様化を育み、腸内環境を整えること(腸活)は、便秘解消、美肌、ダイエット、免疫力を上げる等、様々な効果が期待できます。

善玉菌を増やす食べ物として、ヨーグルトやチーズなどの乳製品ですが、乳製品には動物性乳酸菌や、ビフィズス菌が含まれますが、それだけではもったいない。一緒にオリゴ糖や、食物繊維を摂ることで様々な善玉菌を増やすことができます。

又、ぬか漬け、キムチ、ザイサイ、納豆、みそ、塩麹などの発酵食品には植物性乳酸菌が含まれます。腸に良い食品を組み合わせて毎日の食事に取り入れ、お花畑のように綺麗な腸内フローラを作りましょう。

新しい! 班会メニューのご紹介!!!

— 2023年度の新たなとりくみとして「ボッチャ」と「モルック」を貸し出します —



モルック

- ◆ボッチャ◆ カーリングに似たパラリンピック競技。
- ◆モルック◆ ボーリングに似たフィンランド発祥の競技。

先日、組合員さんたちで体験会をおこないました。「点数の計算に頭を使うね」「子どもから高齢者まで誰でも参加できて楽しいわね」と大盛り上がり。

早速、今年度各地域での企画や班会で計画中です。近所の友だちと集まってやってみよう! 地域の集まりでやってみよう! など、お電話お待ちしております♪



ボッチャ

問い合わせ：北医療生協 事務局 052-914-4554



ペンネーム：のあさん

「こぶし咲き 軍拡ノーと 声上げる」
投稿者：内藤 壽惟さん

♪・・・こぶし咲くあの丘・・・あゝ北国の春。1977年の春の名曲です。歌詞にあるこぶし(拳)の花名由来はつぼみが人間のこぶしの様な形から、空に向かって咲く花も、こぶしを突き上げている様です。岸田政権の大軍拡ノー、平和と暮らし守れの怒りの拳、声を上げる時です。拳と言うとなにやらいかめらしくようですが、「信頼」、「愛らしさ」、「友愛」、「友情」、「歓迎」、真っ白な花を咲かせ、その曇りのなさが花言葉の由来です。

ペンネーム：かめぼんさん
東山動植物園の遅咲きの八重桜、「御衣黄」。
4/2のライトアップですすでに咲いていました。緑がかった花びらが特徴です。バックのピンクの花と相まってとても素敵でした。



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。



★コロナウイルス感染予防のため、企画参加の際は以下の点にご留意ください。

- 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 マスクの着用は任意としますが、屋内での企画等はマスク着用を推奨します。

左記の3点を必ずご確認ください
ご参加ください

なお、院所事務所の組合員ルームなど、患者様、利用者様との接触がある場所については、マスクの着用をお願いします。

看護師による健康診断 結果説明会

健診を受けたことに安心して
検査結果はよく見ていない

健診結果の封筒も
開けていない

健診後の結果を活用して健康づくりに結び付けることが大切です。
「健診を受けたことで安心してしまって結果はよく見ていない」
「結果表を見てもよく分からない」という声をよく耳にします。
診察室ではなかなか聞けないことをこの機会に看護師から聞いてみませんか？

日時：5月8日(月) 午後2時15分～4時頃
場所：上飯田ワイワイルーム
持ち物：健康診断の結果表
参加費：無料 事前申込



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

「まちかど健康チェックinそよら」

日時：5月12日(金) 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)

名古屋市楠図書館 & あじまブロック 共催

健康寿命を伸ばす秘訣！

健康企画

ーオーラルフレイル予防を知っていますかー

日時：6月10日(土) 午前10時～11時30分
場所：楠図書館 2階集会室
講師：北生協歯科 歯科衛生士 小池 由里
費用：無料
定員：先着20名
申込方法：5月18日(木) 午前9時30分から受付開始
楠図書館の窓口、もしくは楠図書館に電話にてお申込みください。



申し込み：楠図書館 ☎052-903-8653

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：2023年5月11日(木) 午前10時～11時30分頃終了予定
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。
当日は友達登録の仕方やメッセージ・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：西区ブロック

市政資料館ウォーキング

市政資料館を見学し、周辺をウォーキングします。
歩きやすい服装・靴でご参加ください。
日時：5月31日(水) 10時～11時30分
集合場所：地下鉄名城線名古屋城駅2番出口
参加費：100円 お土産付き
申込締切：5月24日(水)



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)

乳がん体験者の茶話会

3/24
参加6名



リボンの会より

今回の参加者は6名でしたが、コロナ禍になって久しぶりの方がいらつしやり、近況報告をしたり、悩みを話したりして楽しい会でした。また、前回のパット作りの復習をしたりもしました。やはり、同じ病になった者どうし、話はつきないものです。

参加したことのない方も、久しぶりに行ってみようかなと思っている方も、ぜひ、いらしてくださいね。お待ちしております。

ペンネーム 歌林

次回 5月26日(金)
午後2時～3時半
上飯田ワイワイルーム

お問い合わせ：事務局 森川 ☎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
名古屋市中区仲田一丁目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」
052-916-17702 平日13時～17時

の成長力はとても強く、塀を持ち上げてしまふことでもありますね。その時は「根は自ら切除できるが、枝は所有者に切除を求める



法律の
現場から

199

「隣地から越境した枝を切除できるか？」
弁護士 長谷川 一裕

「隣の敷地から越境して伸びてきた枝を自ら切除できるか。根っこはどうか。」——これは受ける法律クイズの鉄板の一つでした。二年前、郊外の某市に在住の方から「隣接地の竹の枝が塀を越境し、根が塀の下から伸びて来て困る」という相談がありました。竹の成長力はとても強く、塀を持ち上げてしまふことでもありますね。その時は「根は自ら切除できるが、枝は所有者に切除を求める

「隣地から越境した枝を切除できるか？」
「しない」とお答えしましたが、実は令和3年の民法改正(令和5年4月1日施行)でこの点が変わりました。土地所有者は、越境して伸びてきた枝の切除を隣人に請求することができます、隣人が相当期間内に切除しない時は自ら切除できることになりました。

外来診療担当医のご案内 2023年5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 (8日 腰山)	—	腰山 国井	森	1日 和田 8日 堀田 15日 和田 22日 和田 29日 堀田	加藤芳 (第1月曜のみ)	—	浅井	—	中山裕	横井	糖尿病 8・22日 日野	神経 1日 前嶋	
火	腰山 小倉 山本 村田	胃カメラ 山近	—	森 (9日 坂本)	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 (2日 森)	—	—	浅井	—	山本	吉岡	—	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	—	—	森 (10日 山本)	乳幼児健診・予防接種 [13時30分～15時] 森 [14時～16時] (10・17日 川口 乳健なし)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
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	坂本	アレルギー外来 [13時30分～16時30分] 坂本	森	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	—	—	12日 森 19日 濱田 26日 森	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	—	—	—	—	志賀	車	—	往診 山際 午後診療 高木 甲状腺内分泌 12日 井土	—
土	6日 山近・山田・松田 13日 成定・腰山・洪 20日 山近・山田・松田 27日 成定・腰山・洪	胃カメラ (6日 高山 20日 指宿)	—	—	6日 森 13日 矢嶋 20日 成瀬 27日 川口	—	—	6日 代務 13日 藤林 20日 千田 27日 代務	—	—	—	6日 丸尾 13日 犬飼 20日 丸尾 27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)

専門外来

- 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)
- 定期訪問診療(火・水)

予防接種・ネット予約のQRコードはこちら

(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)	—	18:00～ 内藤	坂本	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	坂本 森 (9日)	—	小栗 後藤 森 (23日)
水	鈴木貴 もの忘れ外来	13:30～	—	坂本 小林 (10日)	—	—
木	宮城 (循環器内科)	—	国井 (総合内科)	小栗	—	18:00～ 小児科医師
金	平川(12日) 成定(19日) 岡島(26日)	—	国井	谷口 (新生児・発達)	—	坂本
土	廣部(6・20日) 山田 (13・27日)	—	—	坂本(6・13日) 小栗(20日) 森(27日)	—	—

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	
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	増田 (1・15・29日) 森(8・22日) (小児全般)
火	若松 (内科全般) 大竹 (検診)(2・16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 (19日) 縣(12・26日) (小児アレルギー)	内科医師
土	谷澤 (呼吸器) 大竹 (13日)	休診	山本 (6・20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

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	○	○	—
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 (要予約) (14～15:30)
	月	林	—	—
火	林 原	井上 (2日休診) 午後は 代診あり	井上 (2日休診) 午後は 代診あり	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 (6日休診) 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。

- 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

<5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：5月1日(月)午前9時～5月3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。



■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：5月8日(月)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：5月9日(火)10時～11時 電話番号：080-3636-5151

5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 5月14日(日曜日)	5月21日(日曜日) ※あじまは今回が最終です。
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注意ください。 ◆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

大好評！親子でリトミック

4月14日ににじっこひろばあじまでは「親子でリトミック」を開催。7組の親子が参加しました。音楽にあわせて皆で歌いながら、歩いたりジャンプしたり、親子でふれあつて「こちょこちょ～！ぎゅ～！」お子さんたちの嬉しそうなお笑い声が響き渡りました。



5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 5日はお休み
- 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 5日はお休み
- にじっこわかば 5月10日・17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 30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

乳がんからいのちを守る 北病院“乳がんエコー検診”のお知らせ

対象：20歳～40歳代の女性で
北医療生協の組合員の方

※50歳以上の方は、昨年名古屋市の公費乳がん検診を受けた方で、特に希望される場合に限りです。
 また、乳房が大きく脂肪の多い方はエコー検診に適しません。

検診内容：エコー検査(超音波診断)と触診
 名南病院 乳腺外科 鈴木り子医師

費用：3,000円(当日お持ち下さい)

実施日：2023年 5月13日(土)、6月10日(土)、
7月8日(土)
いずれも午後2時～5時の予約制

実施会場：北病院 1階 整形外科診察室
 定員：各20名

*受診時に託児を希望される方は、予約の際にお申し出ください。
 *診察時間は予約時間とずれる場合がありますので、あらかじめ時間に余裕を持ってお越し下さい。
 *タオルを1枚お持ちください。

予約受付：電話にて予約を受け付けます。
 予約電話受付時間：月曜～金曜
 午前9時30分～午後5時
 *土曜日、日曜祝祭日は予約をお受けできません。

組合員健診が同日に受けられます！
 ◆乳がんエコー検診予約の方のみ限定◆
 時間：午後2時～3時 詳細はお電話にてお問い合わせください。

予約・問い合わせ先：北医療生協 事務局 ☎052-914-4554

あい子どもネットワーク

5月のお知らせ

内容 万華鏡を作ろう！
 日時 5月20日(土)午前10時30分～11時30分
 場所 小幡緑地西園 管理棟内
 共催 小幡緑地管理事務所
 ※事前申し込み制、申込締切日 5月15日(月)
 申込み https://forms.gle/55hbksTBYX8nbt6o8



3月の報告

紙飛行機大会やりました！雨天のため室内で開催しましたが、20名が参加し大人も子どもも紙飛行機飛ばしに夢中でした。

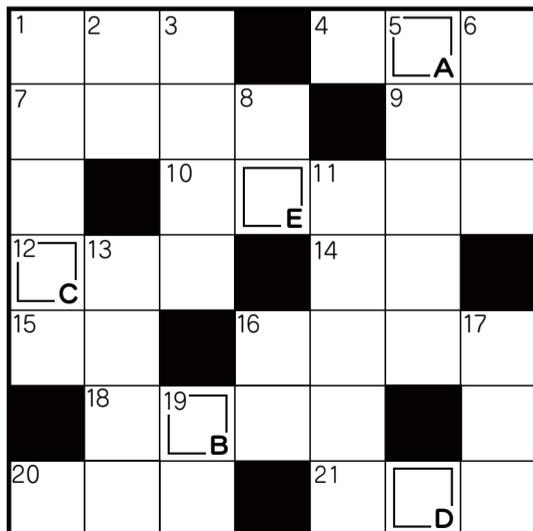


よこのカギ

- 1 カメやカニにあつて、カエルにはない
- 4 コレを落としきる歯磨きをしよう
- 7 車で遠乗り、どこへいこうかな
- 9 通常、目・鼻・口が付いています
- 10 冬に見える星座、サソリに見張られています
- 12 お店では閉店時に使います
- 14 無くても7つ
- 15 ○○質、物○○、完成○○
- 16 草原
- 18 スタイル
- 20 いろは、百人一首…
- 21 頭、プレゼント、新体操

- 19171613 11 8 6 5 3 2 1
- チ、まな○●、○●リアン
- パイナップル
- ペンキなどを塗る時の道具
- 芝居の上演が中止になることを意味する芝居用語
- 借り物。車やCD、ビデオはお馴染み
- ハマチなど
- 出せ魚。小さいときはイナダ、
- 足と骨盤をつなげる関節
- 3月3日生まれの人々の星座は？
- 百獣の王
- おもて▽
- 5月5日

たてのカギ



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。

あ	か	ふ	く	い	し
お	に	つ	よ	が	り
む	く	う	ぶ	く	
し	き	ち	か	ぶ	き
こ	ば	な	し	く	
ふ	う	し	ん	ゆ	ば
ほ	し	き	ゆ	う	り

前回の答え にゅうがくしき (パズル応募数 62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 名古屋市北区上飯田北町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、5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。