

北医療生協の「誰もが安心して暮らせる」まちづくり

助け合いの輪

活躍できる居場所

すまいるネット

すまいるネットとは?

日常のちょっとした困りごとを解決する助け合いの取り組みです!

ケース
1

買い物代行



骨折で一時的に買い物に行けなくなったAさんは、「すまいるネット」に、日用品の買い物の代行を依頼しました。

買ってきてほしい日用品リストをもらい、数日分の日用品の買い出しを近所のスーパーで行いました。



助かった
ありがとう

ケース
2

植木鉢のゴミ捨て



ご自宅で植物を育てられなくなったBさんは、植木鉢のゴミ捨ての補助を「すまいるネット」に依頼しました。

植えてあった植物、土と植木鉢を分けてゴミ袋に入れ、玄関前に置きました。



ありがとう
一人では
できなかった

ちょっとした困りごと、ご相談ください。

「お掃除を手伝って欲しい」など
ちょっとした困りごと、お気軽にご相談ください。

すまいるネットサポーターを募集しています

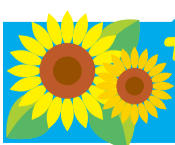
できることを活かした助け合いの活動をしませんか?
買い物補助や草とり、ゴミ出し、電球の交換などサポーターのできることが誰かの役に立ちます。ぜひ、お力をお貸しくださいませ。

※すまいるネットへの依頼は無料です。但し、実費は依頼者負担になります。依頼内容によっては、対応できない場合があります。お電話でご相談ください。



問い合わせ先 北医療生協 事務局(すまいるネット担当:大星)

052-914-4554



サマー増資へのご協力ありがとうございました

7月1日~7月31日の間、みなさまのご協力で19,344千円(延べ2,353名)の出資金が集まりました。本当にありがとうございました。

「こころ」の連載 23

「出来ない」から「出来る」へ

北メンタル・クリニック
幅しのぶ



あれも出来ない、これも出来なかった！と日々嘆いている方いませんか？

「自分は何にも出来ないダメ人間だー」本当にそうでしょうか？
パーフェクトな人間なんていないんです。手も足も動かない、ベッドから動けない方でも、出来る事はたくさんあります。「見る」「考える」「話す」など、何か出来るはずです。本当に何も出来ない人は・・・脳死状態の方ですかね。

出来なかった事に目を向けているから「ダメ人間」になってしまいます。出来たことに目を向ければ、「輝く人」になれるはずですよ。

今日出来なかった事は、明日出来るかもしれないし、出来なくても良いことかもしれない。そんなことで悩むより、今日出来たことをうれしく思うほうが、楽しくないですか？

今日は〇〇を食べることが出来た。テレビで××を知ることが出来た。雑草を1本抜いたとか、道ばたに咲いている小さな花を見つけることが出来たとか、些細なことでも良いんです。寝る前に、なにか出来たことを思い浮かべながら自分を褒めてください。きっと毎日が楽しくなりますよ。



北メンタル・クリニック
☎ (052) 912-2113

訪看情報メール便

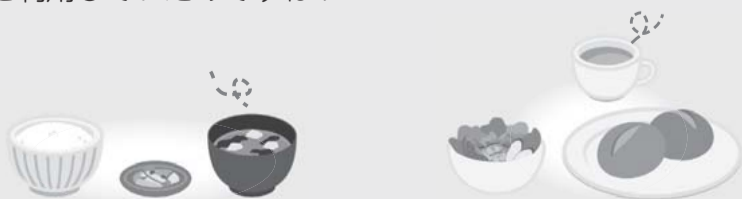
食事の前にはこれ！

北医療生協訪問看護ステーション 横井 美雪

「さあご飯食べよう。」朝はパンとサラダ？それともご飯とおかず？ 作るのが手間なのよね・・・という時は惣菜パンとかおにぎりとか。

家庭によって食事は様々と思いますが、食べ始める前にまずは「お味噌汁」や「コンソメスープ」などのたんぱく質を分解してくれる作用のあるものを飲むと胃液の分泌が増え、食欲が増し、消化が良くなりますよ。

昔からフルコースの食事がスープから始まるのは、この効果を利用していたのですね！



北医療生協 東部訪問看護ステーション ☎ (052) 726-9220

ケアマネ日誌

15



訪問介護の利用は難しい

ケアマネジャー統括マネジャー 大曾 恵子

ヘルパーさんは何でもやってくれると思われていますが、介護保険では、できないサービスがたくさんあります。たとえば、庭の手入れやベランダ掃除、窓ふき、嗜好品やタバコ、ペットのための買い物、同居家族の共同で利用するトイレやお風呂の掃除、家族の食事の支度、洗濯機に入っている家族の洗濯物などなど、あげればきりがなくらい出てきます。

ヘルパーさんに直接お願いすると、「これはできません！」と言われてしまい、カチン！！ときてしまうことも・・・よくあります。

サービス開始前にケアマネジャーと訪問介護事業所のサービス担当責任者と十分に話し合い、何をやってもらえるか、どんな風に利用できるのか、こんなことはできるの？など、相談すると頼りになるヘルパーさんになると思います。



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116

北病院 リハビリテーション科 理学療法士
矢島 武



ラジオ体操を正しくマスターして体力アップ！

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！

身体を横に曲げる運動 わき腹の筋肉を伸ばして姿勢を良くする運動

●運動内容



①右腕を横から上に振り上げて、体を左に曲げます。

②体を起こしてもう一度左に曲げます。



*腕はしっかりのばして、体と一緒に曲げていかないとしっかり脇腹が伸びません。

*腕が顔の前に出してしまうのもいけません。



③左腕を横から上に振り上げて、体を右に曲げます。

④体を起こしてもう一度右に曲げます。



*わき腹がしっかりと伸びているのをチェックしてみましょう。

*意識しながら行うことが重要です。

モデル：宮下 真奈美

小児コーナー

発熱時の解熱剤の使用について

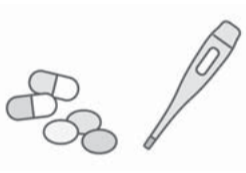
あじま診療所 坪井 菜緒

発熱で受診されるお子さんが増えていきます。発熱時は普段よりも体の水分が失われます。小まめに水分補給をしましょう。食欲がなければ食事は無理に与えず、水分補給を中心にしましょう。

～発熱時の解熱剤の使用～
解熱剤使用のタイミング

- 38.0℃～38.5℃以上で辛そうな時
- 発熱していても元気そうであれば使わなくても良い
- 一度使用したら次の解熱剤の使用まで6～8時間以上あけましょう

水分が摂れない・ぐったりしている・高熱が3日以上続く時はもう一度受診しましょう。



北病院 耳より情報



睡眠時無呼吸症候群と糖尿病

糖尿病看護認定看護師 前田 るみ

睡眠時無呼吸症候群は、寝ている間に一時的に呼吸が弱くなったり、止まったりする病気です。大きないびきや呼吸が止まると家族に言われたり、日中の眠気はありませんか。2型糖尿病の4～8割に睡眠時無呼吸症候群が潜んでおり、その半数は治療が必要というデータもあります。

睡眠時無呼吸症候群は寝ている間に酸素不足が続くため、全身にストレスがかかることでインスリンが効きにくくなり、血糖値が高くなりやすく、また糖尿病の合併症(網膜症、腎症、神経障害、脳梗塞や心筋梗塞など)を悪化させる可能性が指摘されています。

睡眠時無呼吸症候群の改善には、体重を減らすことは有効ですが、顎が小さいなどの体格から、日本人は太っていてもなりやすいようです。気になる方は主治医に相談し、必要な場合は治療法(CPAP療法:マスクから送り込んだ空気の圧で気道を広げ無呼吸の状態を防止する治療など)を相談しましょう。

／ゴーゴー!!／ 組織担当課

大星 史緒

組織担当課の大星と申します。担当地域は、千種区・名東区になります。

千種区・名東区は、班会(組合員が3人以上集まり、骨密度チェックや握力チェック等の健康チェックや専門職を交えて学習会をする集まり)を中心に活動をしています。

北医療生協の院所が遠い地域ですが、班会を通して健康づくりを行っています。

千種区・名東区で、今年度は、コロナ禍で中止されていたバス旅行やもちつき大会等の企画の再開を予定しています。組合員の皆様と一緒に、北医療生協に入って良かったと思っただけの活動をしていきたいです。



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...

最近、歯の根元が黒くなっているのですが、どうしたらいいのでしょうか？

歯と歯肉の間(歯の根元)が黒くなることがあります。これは高齢者に多くできる根面う蝕です。根面う蝕には活動性(進行性)の虫歯と非活動性(進行が緩やかな)の虫歯があります。活動性の虫歯は急激に進行し早期に歯を失うこととなったり、痛みを伴ったりするため治療をお勧めします。

非活動性で黒い虫歯をあまり気にされない場合は、高濃度フッ素かフッ素含有の歯磨剤(1400ppm)、フッ化物洗口剤(900ppm)を使用し、歯がこれ以上もろくならなくすることをお勧めします。

また、活動性でも積極的な治療を希望されない場合は、進行を抑えるためのフッ化ジアルミン銀(サホライド)または高濃度フッ素の塗布をしてもらうことをお勧めします(痛みを伴わない場合に限られます)。

根面う蝕の進行具合を把握するため歯科医院を定期的に受診し観察、評価、口腔ケアを受けることが重要です。個々にあった治療、処置を提供してもらうてください。

おしゃべり広場

北医療生協の組合員になって、30年以上経っていますが、今まで、組合員としての自覚もないまま、過ごしてきましたが、この度、運営委員を引き受けました。

7月の運営委員会に参加しましたが、初めて聞く言葉にびっくりしたり、住んでいる住宅にたくさんの方の組合員さんがいることに感動すると同時に、運営委員としての責任の重さも感じました。新参者ですが、よろしくお祈りします。

千種区高見 山崎 知子さん
毎回パズルを解くのを楽しみにしています。歳をとると共に字を書く機会も少なくなり、又ポストに持って行くのも散歩の良い目的になっています。楽しく考え、楽しく歩く老人として大切なことですね。

東区前浪町 大竹 悦子さん
高齢になり、いつも健康には気を付けておりましたが、昨年とうとう健康診断で大腸がんの疑いに。再検査を受けました。幸い、様子を見るにとても一安心。ウォーキングは動いていたころより続けておりますが5年ほど前より筋トレにも通っています。寝込むことなく、何とか元気に過ごしています。

北区中味鉦 伊藤 さかえさん
平和の願い人から入へ
あいち平和行進千種名東コースに参加の皆さん懐かしい人たちが頑張っておられるのに元気をいただきました。私も北コースの行進に仲間の介助をいただき何とか黒川まで歩き通すことが出来ました。核兵器のない世界に向けて思いを重ねることが出来、感謝です。

Ittoyoumeiさん
フォトのコーナーはいいですね。その方の想いも伝わります。楽しみにしています。

ちょこっと ヘルスアップ

いつまでも元気なお口で イキイキ長生き!



北生協歯科
歯科衛生士 鬼頭 直美

加齢により少しずつお口の機能は低下していきませんが、元気なお口（清潔で、しっかり機能するお口）を維持することは、生涯にわたり、食事や会話を楽しみ、笑顔が続く健康長寿を支えます。

最近こんな症状はありませんか？

- 口の中が汚れている
- 口の中が乾くようになった
- 硬いものが食べにくくなった
- 薬を飲みにくくなった
- 滑舌が悪くなった、食べこぼすようになった
- 食べ物が口に残るようになった
- 食事の時にむせるようになった



3つ以上当てはまると、お口の機能が低下している可能性があります。お口の機能の衰えは早期に発見し、対処することが大切です。

お口周りの筋力アップ体操

★唇とほほの体操（口唇閉鎖力をアップ）

効果：「食べこぼし」や「発音の衰え」の改善

- ① 水10~20ml（大さじ1杯）を口に含む
- ② 水を左右上下に動かし20~30秒間
ブクブクうがいをする

※歯みがき後でもOK。水がない場合や、むせやすい場合は、空気でブクブクうがいをしましょう。
あいうべ体操、会話や歌、口を使う楽器（笛やハモニカなど）の演奏も「お口の周り」の筋力を高めます。



当院でも口腔機能の検査ができますので、気になる症状があればお気軽にお問合せください。

問い合わせ：北生協歯科 052-915-7710



名古屋市北図書館・わかばブロック共催

図書館で健康チェック

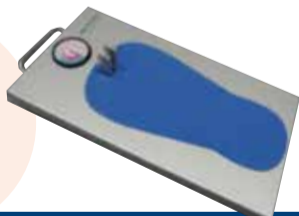
日時：9月16日（土）
10時～11時30分

会場：北図書館 集会室

対象：どなたでも、申込不要。
開催時間内にお越しください。
当日9時30分より整理券を
配布します。

イチオシ！ 足指力チェック!?!

日常生活や運動をするとき、足指が深く関わってきます。安定して歩くには、足指の力が大切です。この機会に足指力をチェックしてみませんか？



今回の測定項目!

足指力、棒つかみ、体組成計、握力

問い合わせ：北医療生協事務局（森川）052-914-4554

第61回通常総代会
が6月25日（日）に行
われました。
総代の皆様のご協
力をいただき、中、無
事に、全ての議案が
可決されました。（本
人出席184名、委
任出席62名の参加）



北医療生協を
地域に広げて

第61回 通常総代会を開催

場所：名古屋市公会堂 4階ホール
名古屋市昭和区鶴舞一丁目1-3



ペンネーム：あんさん
見上げるスカイツリー。
あいにくのお天気でしたが。



ペンネーム：きくちゃん
奥入瀬渓流で、初めて見ました。
花いかだという可愛い植物です。



投稿者：内藤壽性さん
「八冠へ 本気で支援 夏の陣」



将棋の藤井聡太七冠達成が、報道されると北区の桶岡図書館では、七冠を祝って写真のように館内にある藤井聡太関連本を揃えての特集コーナーを設置しました。関心は高く次々と借り出されました。前人未到の八冠目指し挑戦が続く藤井七冠、八冠へ本気の応援と本もじっくり読んで暑い夏の陣を見守りたいものです。▶

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。

リボンの会

7月28日、リンパ誘導マッサージを見よう見まねでやってみました。リンパ液の流れを知り、優しく、ソフトな力でマッサージをすることを学びました。この様なことを取り入れながら、交流を深めていきたいです。ぜひ参加してください！

★次回のご案内★

9月22日(金) 午後2時 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)

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9月13日(水) 午前10時～11時30分頃

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：6名 ※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：わかばブロック

フィールドゲーム

日時：10月7日(土) 午前10時～正午 雨天中止

受付時間：午前10時～11時

受付時間：鶴舞公園 正面広場付近

内容：おさんぽビンゴ&健康チェック(握力・棒つかみ・体脂肪)
ビンゴ達成者には景品あり★

参加費：無料

持ち物：飲み物、タオル

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)

歯みがきセミプロ主催

★歯みがきセミプロと学ぶ オーラルフレイル予防講座★

元気なお口が健康寿命につながります ご一緒にチャレンジしましょう！

日時：11月1日(水) 午後2時～3時30分

場所：あじま診療所2階 ゆうゆうルーム

日時：11月15日(水) 午後2時～3時30分

場所：すまいるハートビル2階 ワイワイルーム

参加費：無料 当日参加もOKです

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：北病院ブロック

「まちかど健康チェックinそよら」

日時：9月8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 (神農)

北病院ブロック主催

わいわいこどもまつり

輪投げ、しゃてき、縁日すくいなどで遊びませんか？
たくさん遊んでくれた子には小さな景品もプレゼントします♪

日時：9月17日(日) 午前10時～11時30分

集合：上飯田ワイワイルーム(すまいるハートビル2階)

参加費：100円

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 (神農)

名古屋市楠図書館・あじまブロック 共催学習会

学習会

無料

いざという時！介護保険を利用するために

◆内容◆

自分や家族が高齢になり、介護のことが気になるけれど、介護保険ってなんだか難しそう…。いざという時に困らないように、わかりやすく解説します！

日時：10月18日(水)

午前10時～11時30分

会場：楠図書館 2階 集会室

定員：16名

申込：9月20日(水) 9時30分～ 楠図書館 窓口・電話にて 先着順



講師 吉田美加
(北医療生協 介護事業部部長)

申し込み：名古屋市楠図書館 ☎052-903-8653

西区ブロック主催

中村公園ウォーキング

9のつく日は九の市と呼ばれる朝市が開催されています！
ぜひ一緒に行きましょう♪

日時：10月19日(木) 午前10時～正午

集合：中村公園駅3番出口

参加費：100円 お土産付き

定員：15名 ※申込制(先着順)

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)

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
〒464-0074
名古屋市千種区仲田 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「ご相談ください」
「くらし支える相談センター」
052-916-1770 平日13時～17時

21年5月の改正で住居だけでなく「現に所在する場所の付近」における見張り、押しかけ、同所の付近でうろつく行為、対象者に内緒で自動車等に位置情報



恋愛感情のもつれ等から女性が元交際相手につきまとわれたり、脅迫的なメールを送られたりするというストーリーカー事件が後を絶ちません。そういう時、役に立つのがストーリーカー行為規制法ですが、近年の改正で規制が強化されています。従来は自宅等の周辺での見張り等が対象でしたが、2021年5月の改正で住居だけでなく「現に所在する場所の付近」における見張り、押しかけ、同所の付近でうろつく行為、対象者に内緒で自動車等に位置情報

法律の現場から

202

「ストーリーカー行為等の規制について」

弁護士 長谷川 一裕

外来診療担当医のご案内 2023年9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。

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	森	4日和田 11日堀田 25日堀田	加藤芳 (第1月曜のみ)	—	浅井	—	中山裕 (25日休診)	横井	糖尿病 11日・25日 日野	神経 4日 前嶋	
火	腰山 小倉 山本 村田	胃カメラ 山近	—	—	森 (12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	—	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 (13日 山本)	乳幼児健診・予防接種 [13時30分～15時] 森 [14時～16時] (13日・20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 (15日なし)	—	—	1日 太田 8日 森 15日 太田 22日 森 29日 太田	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 (22日 森)	—	—	—	志賀	車	—	往診 山際 午後診療 高木 甲状腺内分泌 1日 井土	—	
土	2日山近・山田・松田 9日成定・腰山・洪 16日山近・山田・松田 30日腰山・山田・松田	胃カメラ (2日 指宿 16日 山本)	—	—	2日矢嶋 9日 森 16日成瀬 30日 森	—	—	—	—	—	—	2日丸尾 9日丸尾 16日犬飼 30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)

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45分～3時40分)
★乳児健診の時間枠で「アレルギー・育児相談」始めます。
●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)	—	18:00～ 平川 内藤 (4日)	坂本	乳児健診・予防接種 13:45～15:40	菊井
火	塚本 (総合内科)	—	18:00～ 内科医師	坂本 森 (12日)	—	小栗(6-19日) 後藤(12日) 森(26日)
水	鈴木貴 もの忘れ外来	13:30～	—	坂本 小林 (13日)	—	—
木	宮城 (循環器内科) 平川 (28日)	—	国井 (総合内科)	小栗	—	18:00～ 増田 太田 (7-21日) (14-28日)
金	成定 岡島 (8-15日)	—	国井	谷口 (新生児・発達)	—	坂本
土	廣部 (総合内科) 成定 (16日) 内科医師 (30日)	—	—	坂本 小栗 (16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	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	増田 (4日) 森 (11-25日) (小児全般)
火	若松 (内科全般) 大竹 (後遺) (5-19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	高田 (小児全般)
金	大竹	大竹	小林 (1-15-29日) 縣 (8-22日) (小児アレルギー)	内科医師
土	谷澤 (呼吸器) 大竹(9日)	休診	山本 (2-16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…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	○	○ (6-20日 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

■診療時間…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 (19日休診)	井上	井上	林 井上
水	井上 林 (20日休診)	—	—	林 (井上)
木	井上	井上	—	井上
金	井上	—	林 (15日休診)	井上
土	井上 林 (16日休診)	井上 (16日休診)	—	—

日曜・祝日は休診です。
初診は予約が必要です。お電話にてご予約下さい。
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
- 北医療生協ヘルプステーション ☎(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

子ども食堂

めいほくわい食堂 にちじ 9月13日(水曜日) 18時～19時30分 (19時までにおこしください)	あじまわい食堂 9月16日(土曜日) 11時30分～13時 (12時30分までにおこしください)
メニュー カレーライス (なくなり次第 終了)	
ばしよ 名北福祉会みなみ町福祉センター1階 ぼちぼち・ふらっとるーむ	(70)ちくかいかん かい 楠 地区会館2階
さんかひ こども0円 大人300円 高齢者100円	

上飯田みんなのフードステーション ※事前予約必要

にちじ **9月10日(日曜日)**
10時すぎ 準備でき次第配布～11時

ばしよ **すまいるハートビル**

お申し込みは、1世帯につき1回でお願いしております。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。

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。

■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/aQ7v8QRI2JwSRkST9>

予約受付期間：9月1日(金)午前9時～9月2日(土)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：9月4日(月)14時～15時
 場所：ワイワイルーム

※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：9月5日(火)10時～11時
 電話番号：080-3636-5151


※数量に限りがあります。予定数に達しましたら受付終了します。電話予約は予定数に達しましたら繋がらなくなります。事前予約はネットでの予約が優先しますのでご理解ください。



にじっこひろば

お手伝いして下さる方募集

子育てひろばのぞいてみませんか？ 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♪



9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 9月29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 9月29日はお休み

- にじっこわかば
未定
- 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。

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

あい子どもネットワーク

9月のお知らせ

内容 作って遊ぼう ～スライムと超能力カード～


日時 9月30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

定員 30名


※参加費無料 要事前申込
 申込み <https://forms.gle/9HGHCsz11dfXEgmf6>



↑参加申込フォーム

7月の報告

7月29日に小幡緑地西園において「水鉄砲を作って遊ぼう」を行いました。昨年に続いて2回目の開催になります。子どもたちは自分で作った水鉄砲でびしょ濡れになりながら楽しそうに遊んでいました。総勢33名の参加がありました。



あいち野菜でつながるプロジェクト×わいわい子ども食堂 共催

作って学ぶ！ 食べて学ぶ！ 体験型子ども料理教室

お料理をしたことのない子でも大丈夫！
包丁や火を使わないご飯づくりにチャレンジしてみませんか？

日時 10月15日(日)10時～12時45分
 受付開始 9時30分～

※当日の様子や終了時刻の連絡は、インスタにて随時行います。

場所 愛知調理専門学校
 (北区上飯田西町3-46)

対象者 小学3年生～6年生
 ※付き添いの方の参加はご遠慮ください。

定員 先着40名
 ※定員になり次第締め切らせていただきます。

持ち物 エプロン・タオル

参加費 無料

申込方法 QRコード、もしくはURLからお申し込みください。
 ※複数参加の場合は、お一人ずつ申し込みをお願いします。
<https://forms.gle/waYd2qh24SWYLwud6>

申込期間 9月22日(金)まで



実習メニュー デザート付き★

- たたききゅうり
- ロールキャベツ風
- 野菜入りみそまるみそ汁

インスタライブで当日の様子を生配信予定!

お願い

- ・保護者の付き添い参加はご遠慮ください。
- ・インスタライブは、保護者、関係者の方のみの限定公開となっています。視聴を希望される方は、アカウントの作成をお願いいたします。詳しくは、申込フォームをご確認ください。
- ※体調がすぐれない場合は、参加をお控えください。


問い合わせ先：愛知調理専門学校 担当：前寺 ☎052-981-2773 (受付時間10時～16時)

よこのカギ

- 1 寝ているときみんな見えています
- 3 寝不足や寝坊の原因にも
- 7 神道の信者の総称
- 9 コンゴウ、オカメ、セキセイなど
- 10 男声合唱団
- 12 ズボンつり
- 14 明治時代は駐在所の意味
- 15 一休さんと言えば
- 16 スピードとフィギュアがあります
- 17 尺の10分の1

【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、9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

たてのカギ

春はあけぼの、秋は？

目頭⇕

電球の光る部分

団体や組織の中心となる人

お相撲さんの筋トレ？

語源はキャベツサラダ

愛知特産高級鶏、名古屋○○○○

お化け屋敷で感じる人も

タップ、モダン、社交

加減乗除の加

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

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
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。

す	い	か	さ	な	ぎ
だ	た	し	つ	ね	
れ	あ	く	い	す	
	す	い	は	ん	き
わ	か	つ	き	た	
ら	ふ	く	い	ぼ	
じ	び	え	ど	よ	

前回の答え はなびたいかい
 (パズル応募数 61名)