

# 医療とくらし

1人は万人のために万人は1人のために

- デイサービスは体験からはじめよう ..... 2P
  - お薬を飲むのを嫌がった時 ..... 3P
  - 講演会「協同のチカラでつくる、みんなの居場所」... 5P
  - 減塩はじめませんか ..... 8P
- 10月号 No.532

8月末現在組織状況/組合員数40,757人 出資金額1,395,412.0千円 平均出資額34,237円



元気になる  
みんなの居場所

## わいわい 子ども食堂



笑顔で食品を手渡すサポーター

## 寺子屋 学習塾

(名古屋市学習支援事業)

勉強するだけの  
場所ではなく




笑顔で寄り添う大学生サポーター

## 子育てひろば にじっこ

それぞれ自由に  
ゆっくりと



優しく読み聞かせをするサポーター

『寺子屋学習塾(名古屋市学習支援事業)』『子育てひろばにじっこ』に多くの組合員や地域の方々と共に取り組んでいます。

(4面に続く)

### ◆ファミリーサポートプロジェクト

北福祉会・北医療生協の三つの団体が協力し、子ども食堂やフードステーションに取り組んでいます。

### ◆わいわい子ども食堂プロジェクト

くらしと法律を結ぶホウネット・社会福祉法人名

北医療生協では「安心して子どもを育てることのできるまちづくり」をめざし、ファミリーサポートの取り組みをすすめています。今月の『医療とくらし』では、サポーターとして取り組みを支えてくださる方を募りたいとの思いで特集を組みました。

「こころ」の連載 24

## 散歩の季節

北メンタル・クリニック  
幅しのぶ



ようやく、散歩しやすい季節となりましたね。暑すぎて出られなかった方、体がだるくて動けなかった方、いろいろな理由があると思いますが、医者から外出禁止と言われていなければ、外に出てみませんか？いつも散歩している方は、いつもと違う場所に足をのばしてみましょう。いつもと違う刺激は脳の活性化につながり、フレイル予防に効果があります。

外になんて出られない！という方も、「三步」だけでも外に出てみませんか？それも出来ない人はどうしましょう・・・とりあえず「想像散歩」でもしておきますか。何もしないよりはずっと良いですよ、たぶんね。「いつもとちょっと違うことをする」これが一番のポイントです。



北メンタル・クリニック  
☎ (052) 912-2113

## 訪看情報メール便

### 訪問看護を続けて思うこと

北医療生協東部訪問看護ステーション 梶谷 宣美

私は非常勤職員として勤務し4年目になりました。日々の業務は、ご自宅へ伺い健康状態の観察をはじめ、その方に合った医療的ケアや清潔援助、フレイル予防の運動、困りごとの相談、看取りの援助、他職種との連携など盛り沢山です。利用者様と接していると、その方の人生のワンシーンに参加させて頂いているという気持ちになります。ケアをする私にいたわりの言葉やお礼を伝えてくださるご本人やご家族様に、私は良い看護ができているのか、納得いく支援につながっているのかと問いかけ、いくつになっても未熟な自分を痛感します。今後も日々の経験と利用者様の言葉を糧に支え合う療養生活の一助を担うことができれば幸いです。

訪問看護ステーションでは、一緒に療養生活を支えてくれる訪問看護師を募集しています。興味のある方がいらっしゃいましたら、ぜひお問い合わせ、見学に来てください。



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

# ケアマネ日誌

16



## デイサービスは体験から始めましょう

ケアマネジャー統括マネジャー 大曾 恵子

みなさん、デイサービスってどんなところだと思いますか？自宅まで迎えに来てくれて、歌って、昼食を食べて、お風呂に入って帰ってくる。確かに1日の流れはそうですが、最近は、デイサービスでも積極的に体を動かすことができるようになっています。少人数で運動できる機械（ボディスパイダーやレッドコード）を取り入れ、筋力や体幹トレーニングを行います。時間も1日だけでなく半日の短時間の利用もあります。デイサービスによって雰囲気も違いますので、どんなデイサービスがあるのかケアマネジャーに相談しましょう。

どのデイサービスも利用の開始前に無料で体験ができるので、ぜひ、2、3か所体験してみてください。あなたに合ったデイサービスが見つかるかもしれません。



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117

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!

**体を前後に曲げる運動** 腰の柔軟性を高め、腰への負担を軽減

●運動内容



①上体を前に、3回弾みをつけて曲げます。



②上体を起こして、手を腰に当て、後ろに反らします。

この動作を2回繰り返します。

●注意点



\*息を止めないようにしましょう。

\*体を反らす時に、膝を曲げないようにしましょう。



\*両手は腰の横ではなく、腰の後ろに当てるのがポイントです。

しっかり腰を反らしやすいですよ。  
\*視線は後ろを見るように意識します。

モデル：里中 直樹

# 小児コーナー

## お薬を飲むのを嫌がった時 — 対処法 —

北病院 薬局 鈴木 寛子

子どもさんに薬を飲ませるのに苦労された経験はありませんか？子どもにとって粉薬は匂いがきつかったり、味やざらつきが気になり薬を飲むのを嫌がるのがよくあります。


粉薬を初めて服用する場合や薬を飲むのを嫌がった場合の対処法をご紹介します。

粉薬が少量の場合は小さな容器にあげ、指を水で濡らして薬を指にくっつけます。

お口を開けてもらって頬の内側に擦りつけてください。

薬の量が多い場合は、水に溶かしてスポイトやスプーンで与えるといいでしょう。

舌の周りに置くと嫌がるので頬と歯茎の間に流し込んだら、飲み物を飲ませてください。



## 北病院 耳より情報

### 疲労回復の効果に期待ができる食べ物！



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

今年の夏は暑かったですね。皆さんは体調を崩してはいないですか？夏の疲れが溜まっている今の時期、体をいたわるように心掛けたいものです。

夏の間は食欲がなく、そうめんなど糖質が多い食べ物を多く摂りがちです。そのため糖質を分解するのに必要なビタミンB1が不足しやすくなります。ビタミンB1は鰻や豚肉に含まれます。土用の丑に鰻を食べることは理にかなっているのです。

他に疲労回復に効果が期待できる食べ物は、抗酸化作用と老化防止効果があるイミダゾールジペプチドを含んでいる鶏肉、カツオ、マグロなど、疲労物質である乳酸を体内で分解して新陳代謝を促進してくれる働きをするクエン酸を含んでいるキウイ、梅干しなど、エネルギー代謝に必要なパントテン酸を含んでいるのがレバー、納豆、牛乳など、脂肪を効率よくエネルギーに利用するL-カルニチンを含むのが牛肉、豚肉、ラム肉などです。食欲が戻ってくる秋のこの時期に少し意識して食事を摂ってみてはいかがでしょうか。

## ナース♥hotline ホットライン

### 第17回 東海北陸地協 看護学生ゼミナール DANS

看護師・看護学生対策担当 山田 綾乃

看護学生が集まり、共に学び交流する企画が開催されました。

今年のテーマは「平和と医療と私たち～過去から学ぶこれからの看護～」。講演は、99歳の現役看護師池田きぬさんをお願いしました。三重県の学生たちが、直接きぬさんの元を訪ね、戦時中から現在にかけての看護についてインタビューした動画を視聴しました。講演動画を観た学生たちからは、「医療・看護が日々変化し続けるなかで、学び続ける姿勢が大事だと感じた」「不自由のない生活を送れている今を大切に、患者さんに寄り添う看護をしていきたい」といった感想が寄せられました。

講演の他にも、県ごとに自分の住む地域で起こった戦争体験報告などを行い、学習をしながら他県の学生たちとの交流を楽しみました。



**看護師募集中** 問い合わせは  
☎(052)915-2301 担当 山田

※訂正：(医療とくらし9月号)  
140000page→14000page

これらの検査をもとにブラッシング指導を行い、歯の周り、歯周ポケット内の取り切れていない汚れを機械的に取っていきます。日々のブラッシングで行き届かない汚れ、歯周ポケットの汚れを放っておくと徐々に歯周病が悪化してしまいます。□の中に歯周病菌がいる限り歯周病になるリスクがあり、進行するリスクがありますが、進行していかない安定した口腔環境を整えてあげることが重要でありメンテナンスが必要です。

健康の第一歩は、□からです。定期的に歯科医院を受診しましょう。

まず結論から言うとメンテナンスは必要です。では、メンテナンスにきて歯科医院で何をしているか？

初めに歯周病の検査を行います。生活環境、全身疾患の罹患、悪化などにより歯周病は急激に悪化することがあります。□の環境の変化で□の中の細菌が増加し、歯周組織の脆弱化が進むと急激に歯周炎が進行し歯肉の腫れ、歯槽骨の吸収がおこります。この変化を確認するために定期的な検査が必要となります。

次に歯の周りの汚れを染め出してブラッシングが上手にできているかを確認していきます。

## 口の中の相談室

今回の相談は…

3か月毎に歯医者へ歯周病のメンテナンスに行っているのですが、必要ですか？



北生協歯科 木賀 紀文  
きがのりふみ  
歯科医師

北区安井町 川合 文子さん

今年の夏は長くて暑くていまだかつてなく汗をかき、しみが増えてしまいました！毎日秋の気配を探しています。雲はずいぶん変化してきました。秋を楽しみに。

きくちゃんさん

10月1日に矢田小公園で行われる「ヤダザニア2023」で、趣味でぼちぼちやっているがま口財布作りを子どもたちに教えることになりました。他人に指導したことないので、ちょっと緊張します。

北区八代町 若林 貴子さん

暑い日が続いています。幅さんのメンタルの記事にいつも励まされています。今日も草を2本抜いたばかりで、自分を褒めることが出来る！やった！と。幅さんの文章を見て、気分が上がりました。いつもありがとうございます。

春日井市小野町 青山 浩さん

いつもは何ら気にもかけませんが、時々自分の体のことを気にする時があります。毎年人間ドックを受診し、いろいろな数値の経年変化を確認し、自身の健康状態を見守っています。毎朝体重計に乗って日々の変化も確認。2kg程度の増減は普通にあります。少なくともBMIは23前後で問題なし。日々健康に留意しつつ、あまり気にしない。そんな生活を送っています。

## おしゃべり広場

はっちゃんさん

いつも楽しく拝見させてもらっています。息子は、北病院の内科、皮膚科、耳鼻咽喉科を利用してもらっています。近いのと先生や看護師さん皆さん優しいのでとても通いやすい病院です。これからもずっと利用したいです。

# — 誰もが、その人らしく安心して — サポーターさん募集

## わいわい子ども食堂 元気になる みんなの居場所



みんなを迎えるサポーター

### ● コロナ禍でも出来ることを模索し

『わいわい子ども食堂』は2015年11月に名古屋市内で最初の子ども食堂としてスタートしました。コロナ禍でも、活動を休むことはなく、自分たちに出来ることを模索し、『みんなのフードステーション』と名付けて食料配布を行って来ました。

【サポーターの声】

### ● 私のほうが恩恵をうけている

夏休み明けに痩せる子どもがいるという記事を読んだことをきっかけに、『わいわい子ども食堂』に関わり始めました。子どもを取り巻く環境に貢献したいとの思いから7年経ちましたが、実は私のほうが恩恵を受けていると感じています。

### ● 世代を超えたつながり

参加者・ボランティアともに世代を超えたつながりが魅力のひとつです。参加するお子さんの成長する姿を見届けられる幸せは、私にとって、家庭とも会社とも違うコミュニティが存在することで得られる地域とのつながりです。

### ● 地域の楽しい場所

この6月から、『めいほくわいわい食堂』を開店し、『あじまわいわい食堂』とともに地域の皆さんに楽しい場所として愛されています。

### ● 安心して過ごせる場所

近年は、大学生のボランティアが増え、認知度が高まってきました。誰もが安心して過ごせる場所のために、今後も携わりながら、つながりを深めていきたいです。

## 寺子屋学習塾 勉強するだけの場所ではなく

(名古屋市学習支援事業)

### ● 名古屋市から委託を受け

『寺子屋学習塾』は名古屋市からの委託を受け、対象となる子の学習の場として平安通、黒川、あじまと3つの教室を開いています。

### ● サポーターの熱気であふれる

どの教室も、中学生の勉強を手助けする大学生や組合員をはじめとするサポーターで、熱気にあふれています。自分で勉強していて分からない問題や、なかなか片付かない課題を、一人一人の力にそって進めていきます。

### ● ちょっとしたよりどころ

中学を卒業して、高校へ進学した生徒たちも時々顔を見せに來ます。家や学校ではなかなか話せない愚痴を聞いていると、ただ勉強するだけの場所ではなく、ちょっとしたよりどころにもなっているんだろうなと感じます。

サポーターさん  
大募集!!



勉強をサポートするサポーター

## 子育てひろば にじっこ それぞれ自由にゆっくりと



親子のふれあいを楽しむサポーター

### ● 安心して過ごせる居場所をめざして

『子育てひろば にじっこ』は子育てフリースペースです。子育てをするパパやママ、子どもたちがたくさんの人とつながり、安心して過ごせる居場所をめざして、毎週、4か所で開催しています。

### ● ゆっくりと過ごす

保護者の方は互いにおしゃべりを楽しんだり、子どもたちは読み聞かせやおもちゃで遊んだり、それぞれ自由にゆっくりと過ごしてもらっています。「にじっこを通して友達ができ、今もみんなで会っています!」と、にじっこを卒業した方から嬉しい声も届いています。毎月、本紙の8面で様子をお知らせしています。ぜひご覧ください。

【サポーターの声】

### ● 笑顔が見られる喜び

子育て中の保護者の方がほっとできるような場所になればという思いで参加しています。やはり子ども達と一緒に遊んで笑顔が見られると嬉しいです。そんな姿からサポーターも元気をもらっています。

### ● 良い雰囲気楽しく

子ども達は人見知りすることなく遊んでくれています。また、保護者の方もとても協力的で良い雰囲気楽しく『子育てひろば にじっこ』を開催できています。

運営を共にささえて下さるサポーター(ボランティア)を募っています。  
内容や場所など詳細はお問い合わせください。

北医療生協 052-914-4554  
にじっこひろば・子ども食堂担当(森川・阿部)・寺子屋学習塾担当(大星)



# 平和への願い 人から人へ

## — 原水禁世界大会ナガサキ 報告 —

8月7日から始まった原水爆禁止世界大会ナガサキに組合員1名と職員1名が参加しました。お二人の参加報告を紙面でおこないます。今回は組合員の加藤新一さんの参加報告です。

2023.8.7～8.8

### 「78年前のナガサキに想いを馳せながら」

組合員 加藤 新一さん

台風6号を気に留めての長崎入りでした。開会総会では被爆二世の鈴木長崎市長は核禁止条約に日本が主導し批准しようと話しました。小林節先生は次の選挙公約に核廃絶の禁止条約をと語りました。分科会では分断外交でなく包括外交の重要性や、現在、国内で軍備拡大・施設の整備拡充を着々と進めているという報告がありました。閉会総会では沖縄の選択を日本の選択へのメッセージがあり、参加者全員で「ウィシャルオーバーカム」(歌)熱唱にホロリ！



右：加藤新一さん

## 協同のチカラでつくる、みんなの居場所 (仮)

— 子ども食堂・地域の実践から —

講演会  
ご案内



わいわい 子ども食堂プロジェクト  
杉崎 伊津子さん

日時：11月23日(木・祝) 午後1時30分～3時50分  
場所：上飯田ワイワイルーム  
申込：定員になり次第、締め切り(事前申込制)  
講師：わいわい子ども食堂プロジェクト

運営委員長 杉崎 伊津子さん

内 容

わいわい子ども食堂	みんなの居場所へ	居場所づくりの魅力
北医療生協を含む北区の3団体が協同して、2015年から始めた『わいわい子ども食堂』	今では誰もが「わいわい」と集まり食事がとれる、みんなの居場所、へと発展しています。	子ども食堂や居場所づくりを多くの仲間とすすめる杉崎さんにお話をいただきます。

杉崎伊津子さんの講演は午後1時35分～3時5分の間です。 \*詳細は11月でお知らせいたします。

申し込み：北医療生協 事務局 052-914-4554 (松島)

写真を楽しみましたーい☆  
北病院ブロック主催のフォト575(写真を撮る企画)に参加していた人たちの中で、もっと上手く写真を撮りたい、楽しみたいという要望があり、7人でこの班をつくりました。年4回の撮影に出かけ、班会の時に写真を持ち寄り、先生とみんなで作品の良いところを褒め合います。そのあとは、作品を北病院の処置室前に展示するので、皆さんに見てい

**いきいき 新班紹介!**  
ナイスショット班  
関富美・西部恵子



ただけることが励みになります。スマホでもデジカメでもOKなので興味のある方はぜひ一緒にいかがですか!?

### すこしおレシピ

No.208



### ごぼうと豚肉のこんにやく炒め

カロリー 203kcal(1人分) 塩分 0.9g

懐かしい味が評判です。

- ごぼうは皮をこそげて千切りにする。こんにやくは細切りにして湯がいておく。豚肉は3cmに切る。
- 鍋にごま油を熱してごぼうとこんにやくを入れて炒め、油がまわったら小口切りにした赤唐辛子を入れ、だしを加え落とし蓋をし、煮立ったら弱火にしてごぼうが柔らかくなるまで煮る。
- 豚肉、砂糖、酒を入れ2分煮る。しょう油を加え、煮汁がなくなるまで煮る。

材料 2人分

- ごぼう…… 150g
- 豚バラ肉…… 50g
- こんにやく… 1/2枚
- ごま油… 大さじ1/2
- 赤唐辛子…… 1/2本
- だし…… 1カップ
- 砂糖…… 大さじ1/2
- 酒…… 大さじ1
- しょう油… 小さじ2

情報BOX

10月イベント情報



★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点を必ずご確認いただきご参加ください

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。

東部準備ブロック健康まつり

日時：10月9日(月) 午前10時～正午  
場所：コープあいち本店 生協文化会館4階  
内容：骨密度、足指力、体組成計、血圧、握力など

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(大星)

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：10月13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(神農)

主催：北病院ブロック

「良い睡眠、とれていますか？」

日時：10月13日(金) 午後2時～3時  
集合：そよら上飯田(イオン) 2階 テラス  
毎日の健康は毎日の睡眠から！メンタルクリニックの職員が良い睡眠をとるためのコツをレクチャーします。

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(神農)

主催：わかばブロック

わかばの里いきいきフェスティバル

日時：10月29日(日) 午前10時～12時30分  
受付時間：午前10時～11時30分  
場所：生協わかばの里  
参加費：無料  
健康チェック、出店、ステージ、抽選会など  
楽しい企画が盛り沢山！ぜひ遊びに来てください♪

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

西区健康まつり

両日とも  
参加費無料です！  
参加賞あり！

■西区山田地域(申込不要)  
日時：11月18日(土) 午前10時～正午  
場所：大野木コミセン1F2F  
内容：健康チェック(骨密度・体組成計・パタカラ・握力・血圧・足指力・棒つかみ) ベジチェック(緑黄色野菜の摂取量チェック)

■西区東・西地域(申込制)  
日時：11月25日(土) 10時～正午  
場所：西区くらしのセンター3F みんなの部屋  
内容：ポッチャ・モルック体験

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)

学習会 名古屋市楠図書館・あじまブロック 共催学習会

いざという時！介護保険を利用するために

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(質疑応答を含む)

会場：楠図書館 2階 集会室  
対象：どなたでも 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)

無料

申し込み：名古屋市楠図書館 ☎052-903-8653

あじまブロック 健康まつり実行委員会

地域まるごとあじま健康まつり

4年ぶり  
開催決定！

日時：11月12日(日) 午前10時～11時15分頃(仮)  
場所：あじま診療所 駐車場  
内容：子どもも大人も楽しめるコーナー、健康チェック など  
詳しくは、11月号でご案内します。

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(松島)

主催：もりやま健康まつり実行委員会

第27回 もりやま健康まつり

日時：11月19日(日) 午前10時～午後1時 ※詳細は11月号にて  
【報告とお詫び】 8月27日(日)に生協もりやま診療所にて4年ぶりに、ふれあい平和夏まつりを開催し、約300名の方が参加されました。宣伝が間に合わず、一部地域の方にしかお知らせができず申し訳ございませんでした。

くらしの委員会

講演会「戦争体験者の生の声に触れる機会」(仮)

日時：12月9日(土) 午前10時～正午  
場所：上飯田ワイワイルーム  
申込：事前申込制(定員になり次第、締め切り)  
講師：小倉桂子氏  
\*講師(語り部)は変更になる場合があります。

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(大星・池田)

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。

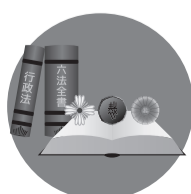
☎(052)914-4554 (組織担当課)くらしの委員会

■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

をめぐる問題を抜本的に解決し、こどもに関する施策を幅広く、整合性をもって実施するには、基本となる理念



「こども基本法」ができたことを先月お話ししましたが、同時に「こども基本法」という新しい法律ができました。日本には「児童福祉法」や「教育基本法」など、こどもに関わる法律はたくさんありますが、こどもを「権利の主体」として明確に位置づけ、その権利を保障するための基本的な法律はなかったのです！しかし、こどもをめぐる問題を抜本的に解決し、こどもに関する施策を幅広く、整合性をもって実施するには、基本となる理念

「こども基本法」が作られた。日本には「児童福祉法」や「教育基本法」など、こどもに関わる法律はたくさんありますが、こどもを「権利の主体」として明確に位置づけ、その権利を保障するための基本的な法律はなかったのです！しかし、こどもをめぐる問題を抜本的に解決し、こどもに関する施策を幅広く、整合性をもって実施するには、基本となる理念

「こども基本法」が作られた。日本には「児童福祉法」や「教育基本法」など、こどもに関わる法律はたくさんありますが、こどもを「権利の主体」として明確に位置づけ、その権利を保障するための基本的な法律はなかったのです！しかし、こどもをめぐる問題を抜本的に解決し、こどもに関する施策を幅広く、整合性をもって実施するには、基本となる理念

法律の現場から 203

「こども基本法」ができました」

弁護士 山内 益恵

# 外来診療担当医のご案内 2023年10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	2日和田 16日和田 23日堀田 30日和田	加藤芳 (第1月曜のみ)	—	浅井	—	中山裕	横井 (2日休診)	糖尿病 23日 日野	神経 2日 前嶋	
火	腰山 小倉 山本 村田	胃カメラ 山近	—	—	森 (10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 (11日 山本)	乳幼児健診・予防接種 [13時30分～15時] 森 [14時～16時] (11日・18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 (19日山本)	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	—	—	6日太田 13日 森 20日太田 27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 (27日休診)	—	往診山際 午後診療 高木 甲状腺内分泌 6日 井土	
土	7日山近・山田・松田 14日代務・腰山・洪 21日山近・山田・代務 28日成定・腰山・洪	胃カメラ (7日 高山 21日 指宿)	—	—	7日矢嶋 14日 森 21日成瀬 28日川口	—	—	—	—	—	—	7日犬飼 14日丸尾 21日丸尾 28日休診	—	—	

**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)

■予防接種・ネット予約のQRコードはこちら

■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」しています。  
★アレルギー・喘息外来 小児科坂本医師がアレルギー症状について相談お受けしています。＜相談日は坂本医師診察日＞⇒初回予約時は「アレルギー・喘息」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・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(2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 (9日祝日・アレルギー)	—	小栗(3・17・31日) 後藤(10日) 森(24日)
水	鈴木貴 もの忘れ外来	13:30～	—	坂本 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)	—	坂本
土	廣部(総合内科) 山田(7・21日) 未定(28日)	—	—	坂本(7・14日) 小栗(21日) 森(28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。

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○
午後	○	○	○ (4・18日午後休診)	○	○	○
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

■実施日…月～土曜(祝休日除く) 水野まで

■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 (2・16・30日) 森(23日) (小児全般)
火	若松 (内科全般) 大竹 (後遺)(3・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 (内科全般)	小林 (26日休診)	高田 (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

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	○	○ (4・18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

■午前 午前9時～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
月	林	—	—
火	林	井上	井上
水	井上 林 (25日休診)	—	—
木	井上	井上	—
金	井上	—	林 (27日休診)
土	井上 林 (7日休診) 林 (14日休診)	井上 (7日休診)	—

初診の方を随時受け付けております。  
お電話でご予約ください。  
通常診療も予約制となっておりますが、当日直接来院も受け付けております。予約なしでお越しの場合は、診療時間内にお越しください。  
診療体制の変更等、最新情報はホームページでご確認ください。  
※デイケアも行っております。見学は随時受け付けておりますのでお問合せください。

- 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

# 子ども食堂

<b>めいほくわいわい食堂</b>	<b>あじまわいわい食堂</b>
<b>にちじ</b> 10月11日(水曜日)18時~19時30分 <small>(19時までにおこしください。)</small>	<b>10月14日(土曜日)11時30分~13時</b> <small>(12時30分までにおこしください。)</small>
<b>メニュー</b>	<b>カレーライス</b>
<b>ばしよ</b> 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	<small>(7時~)</small> 橘地区会館2階
<b>さんかひ</b> 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** 10月8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

1世帯につき1回までの申し込みを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：10月2日(月)午前9時~10月3日(火)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：10月4日(水)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：10月5日(木)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

### にじっこひろばあじま

この日のにじっこひろばあじまには、5組の親子が参加しました。夏休み中ということもあり、お姉ちゃんも一緒に参加してくれ、より賑やかなにじっこになりました。また瞬発力チェック(棒つかみ)を参加したママさん対象に行い、「うわ~思ったより早く取れなかった悔しい!」との声も。その楽しそうな様子を見たお子さんも棒つかみにチャレンジしていました。

**10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
- にじっこあじま  
毎週金曜日 9時45分~11時15分  
ゆうゆうルーム

- にじっこわかば  
当面お休み
- 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 31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・子どもフェスタ・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

## 2023子ども食堂フェスタ

\あつまれ! あそびの森withおしごと体験/

- 木のおもちゃプールや理科の実験、おかしつりなどあそびがもりだくさん!
- おしごと体験も開催!  
※事前申込制

**日時** 11月5日(日)13時~16時

**場所** 北生涯学習センター 2階・4階・体育館

**参加費** 無料

**持ち物** くつ袋、エコバックなどのかばん

おしごと体験の内容はこちらからご確認ください。

申込受付は10月2日より開始します。  
お申し込みはこちらから

お問い合わせ 052-915-7435 (北区社会福祉協議会)

●主催：北区子ども食堂フェスタ実行委員会 ●共催：愛知中小企業家同友会・北生涯学習センター・北区社会福祉協議会 ●後援：北区役所

## すしおチャレンジで減塩はじめませんか?

将来の健康のために減塩に取り組みませんか。  
簡単なことから始められます。

**やることは2つだけ**

- 尿チェックと食生活チェックから自分の塩分摂取量を調べる
- 取り組む項目を選択し、1カ月間減塩にチャレンジ

取り組みの例  
主食はごはん、野菜を多めに摂る など

**参加賞**  
すしおレシピ集(特別版)プレゼント!

**参加について**

- グループエントリーです。1グループ2名以上からエントリーできます。
- チャレンジ期間：10月~12月の間の1カ月間
- チャレンジ用紙提出締切：12月末

**申し込み・問い合わせ先** 北医療生協 事務局 (森川・神農) **052-914-4554**

### よこのカギ

- 本日
- 牛や山羊は割れているが馬は1つ
- 「はい」はイエス、「いいえ」は?
- 金魚はもともとコレ
- しっぽの先は北極星
- 火の用心、何の予防?
- 昔は佐渡や八丈島に送られていた
- 平和のシンボル?
- 戦で退却時、最後尾を担当する部隊
- 物置小屋
- 不在です
- この新聞は「医療と○○」
- 平方根

たてのカギ

- しめじ、しいたけ、マッシュルームなど
- 乳から作る発酵食品
- 鳥の赤ちゃん
- 江戸↓○○○↓大正↓……
- 期日前投票、以前は何投票と言っていた?
- 勝ち
- オーストラリア固有の大型の有袋類
- ジン、○○ニク、○○気者
- 芭蕉、一茶、正岡子規
- 目録、一覧表
- 新水、幸水、豊水といえは

たてのカギ

- しめじ、しいたけ、マッシュルームなど
- 乳から作る発酵食品
- 鳥の赤ちゃん
- 江戸↓○○○↓大正↓……
- 期日前投票、以前は何投票と言っていた?
- 勝ち
- オーストラリア固有の大型の有袋類
- ジン、○○ニク、○○気者
- 芭蕉、一茶、正岡子規
- 目録、一覧表
- 新水、幸水、豊水といえは

**【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、10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  
幅しのぶ

〔解き方〕  
クロス解いて「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
---	---	---	---	---	---

ゆめ	よ	ふ	か	し
う	じ	こ	い	ん
ぐ	り	く	ら	ぶ
れ	る	め	こ	
さ	す	べ	ん	だ
た	む	ろ	と	ん
す	け	ー	と	す

前回の答え けんこう  
(パズル応募数 52名)