

中部ブロック
 組合員活動交流集会
 講演会のご案内

協同のチカラでつくる みんなの居場所

子ども食堂・地域の実践から

『わいわい子ども食堂』

名古屋市の北部で活動する『わいわい子ども食堂』。北医療生協を含む3団体が協同して、2015年から始めました。

『子ども食堂』から『みんなの居場所』へ

「子ども食堂は人と人、人と地域がつながる場」と語る杉崎さん。最初の利用は3名からでしたが、今では老若男女、誰もが食事がとれる場所へと発展しています。

『居場所づくりの魅力』

誰もが気軽にあつまれる居場所づくりを多くの仲間とすすめる杉崎さんからお話いただきます。



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
北区上飯田北町1-20-2 すまいるハートビル2階

スケジュール

13:30～	開会挨拶
13:35～	講演 「協同のチカラでつくる居場所～子ども食堂の実践から～」 わいわい子ども食堂プロジェクト 杉崎 伊津子さん
15:05～	休憩
15:15～	報告 「笑顔でつながる地域づくり～新しいことにみんなで挑戦～」 北医療生協 味美支部 水野 雅代さん
15:30～	報告 「ゆるやかにつながりながら 笑って学んで」 みえ医療生活協同組合

自己紹介

杉崎 伊津子さん
(すぎざき いつこ)



- 社会保険庁愛知事務局(現・日本年金機構中部ブロック) 定年退職。
- 北医療生活協同組合副理事長・監事歴任
- 北医療生活協同組合ファミリーサポートチームの一員として乳幼児親子遊び場・わいわい子ども食堂プロジェクトの運営。
- 名古屋北法律事務所友の会「ハウネット」常任世話人。くらし支える相談センター相談員(年金関係相談担当)

申し込みは、北医療生協 052-914-4554 (松島) まで

「こころ」の連載 25

冬支度

北メンタル・クリニック
幅しのぶ



あっという間に寒くなってきました。真冬ほど気温は低くないのに、凄く寒く感じますよね。

それは気候の変化に体がうまく対応できていないからです。少したてば、慣れてきますから、しばらくは体と脳をだまして乗り切りましょう。

いろいろな物がおいしい季節、だますにはもってこいです。実りの秋を存分に楽しみましょう。くれぐれも食べ過ぎには気をつけて下さいね。

秋の花や紅葉などの景色は、とても心が癒やされます。葉が散っていくのは悲しい？ それは新しい芽吹きとの準備と考えれば温もりと希望を感じることができます。

すばらしい秋の恵みをいっぱい楽しんで、寒い冬に備えましょう。



北メンタル・クリニック
☎(052)912-2113

訪看情報メール便

11月30日は「人生会議」の日

北医療訪問看護ステーション 日江井 弥生



11月30日はいい看取り・看取られ「人生会議の日」です。「人生会議」とは自身の望む医療やケア（やりたい事や大切にしていること受けたい医療等）について、もしもの時の為に前もって考え家族などの信頼できる人や医療・ケアチーム（訪問看護）と繰り返し話し合い、共有する取り組みの事です。

自分の望みをあらかじめ伝え、家族など看取る人の負担を減らすために、また人生の最後にどうありたいかを「人生会議」を通じて考えてみませんか。

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

17



介護サービスの利用は、
本人と一緒に考えて
いきましょう

ケアマネジャー統括マネジャー 大曾 恵子

ケアマネジャーは、サービスを提案するときには、必ず、ご本人に面談をすること、自宅に伺うことは必須です。どうして介護や支援を受けることになったのか、その方の生活状況や身体状況、過ごしてきた環境などから、生活の課題を導き出します。今後、どんな生活がしたいのか、今の生活状況から良くなったら何かやってみたいことはないかなど、ご本人やご家族の希望を聞きながら介護サービスを提案していきます。

介護保険は、通所サービスや訪問ヘルパーだけでなく、①訪問看護師による療養生活のアドバイスや身体や薬の管理、②理学療法士や作業療法士のリハビリにより身体状況の回復を目指す、③福祉用具の購入やレンタル、住宅改修などで環境を整え、生活改善ができます。

今、何が必要なのか、どんなサービスが使えるのか、相談して一緒に考えていきましょう。



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118

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!

体をねじる運動 胴体の筋肉を伸ばし、腹部の圧迫を除く

●運動内容

●注意点



①腕を軽く振り、体を左右にねじります。



*足を動かしてしまうと、体をしっかり捻ることができません。



②後斜め上に、腕を大きく振り、体をねじります。



*下半身は動かさず、上半身だけを動かします。

*斜め上に腕を振り上げた時の指先を見る感じで首も動かします。

モデル：下釜 美咲

小児コーナー

離乳食を食べない!

北病院 栄養科 柴田 佳代子

「赤ちゃんが離乳食を食べない!」というのは、お母さんのお悩みで1番多いものです。以下の点を意識してみてもいいかもしれません。

- ① 毎日同じ時間に与える習慣をつける。
- ② 食事の前にはミルクをあげないようにする。
- ③ 食べこぼしても大丈夫な準備をする。
- ④ 金属製のスプーンではなく、プラスチックや木製のものに変えてみる。
- ⑤ 一度唇に当てて安心させてから口に入れてあげる。
- ⑥ 味見をさせて赤ちゃんの好みをチェックする。
- ⑦ 1品は好きなものを入れてあげる。
- ⑧ 1品でも食べられたら褒める。
- ⑨ 優しい声掛けで見守る。
- ⑩ 月齢でなく発達に合わせる。

大人にとってみると本当に些細なことですが、赤ちゃんの目線になって離乳食にチャレンジしてみてください。

北病院 耳より情報



イカシカ 連携って?

北病院外来看護師
糖尿病看護認定看護師
前田 るみ

🦋と🦌? いえいえ、医科と歯科の連携のことです。10月号医療とくらし「口の中の相談室」に、北生協歯科木賀先生が「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る」と述べておられました。まさしくその全身疾患のひとつが糖尿病です。糖尿病のある方は歯周病になりやすく、歯周病になると血糖管理が悪化するとも言われ、共に良くなり共に悪くなる、いわば運命共同体(?) かもしれません。最近の調査では、糖尿病のある人の歯科受診率は低く、3割という結果もあります。健康の第一歩は口から、糖尿病の予防と治療のためにも定期的な歯科受診を強くお勧めします。

医科歯科連携、では職員間はどうかといいますと、今年になり相互が講師となり学び合うなどすすめています。医科と歯科がある北医療生協の強みを、糖尿病の支援にも生かしていきたいです。



Vol.4 ゴーゴー!! 組織担当課

組織担当課 森川 真帆

組織担当課の森川です。今回は私が担当している「にじっこひろば」「子ども食堂」のことを少しお話しさせていただきます。

「にじっこひろば」は0~3歳ぐらいまでのお子さん、保護者の方向けの子育てフリースペースです。毎週参加していただき、保護者同士のつながりや、サポーターさんとの関係性が出来ていくところを見られるのは、「にじっこひろばって素敵な場所だな」と実感でき嬉しくなる瞬間のひとつです。

「子ども食堂」は地域の他団体と協同して行っています。今年からついに食堂が再開できました。毎回100名程の方が利用しています。準備は大変ですが、子どもたちが嬉しそうに食堂に来てくれて、「美味しかった!」「おかわりください!」の声を聞くとやる気みなぎってきます。

これからも活動を通して、子育て世代の方、子どもたちが安心してくらするまちづくりを進めていきたいと思っております!



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... 最近、口臭が気になるのですか?

口臭には、大きく分けて生理的口臭と病的口臭の2種類があります。

生理的口臭は加齢やストレス、空腹、飲食物由来の口臭を言います。この口臭は原因が認識されればその原因を改善することにより解決できることが多いです。

病的口臭には、器質的なものと器質的な異常がない精神的なものがあります。

器質的な口臭の原因は、私たちの歯科領域の歯周病や虫歯、舌苔が原因となる場合があります。また、器質的口臭の中には耳鼻咽喉科領域の副鼻腔炎、咽喉頭炎、内科領域の糖尿病、消化器疾患、肝疾患などもあります。器質的に異常がなかった場合、神経的に敏感な場合か、精神的な拘りが原因となっている場合があります。

口臭の原因が歯科領域の場合は虫歯治療、口腔ケアで改善することが可能です。一度、歯科受診することをお勧めします。



おしゃべり広場

千種区下方町 内藤 恵利子さん 「健康まつり」をやります。これこそ医療生協の得意とすることです。組合員はじめ近くの知り合いにも勧めます。足指力、棒つかみ、体組成計、三歩くんなど調べられます。お土産も楽しみ!

北区中切町 吉川 千佳子さん

ラジオ体操をしつかり行えば確かに十分な運動になりますね。小学校からずっとやってきている体操ですが、アコース必要だと実感しています。

千種区霞ヶ丘 田島 優久子さん

暑い夏でしたが、やっと見上げる空の雲も秋らしくなってきましたので退院後の体力回復を計るため少しずつ歩幅を伸ばしたいと思っていますが、目標5000歩が遠い毎日です。でも外で空を見上げ雲を見ることは大好きです。

やっちゃん

「散歩の季節」を読んで、私の未来の散歩コースを考えました。それは、今一緒に散歩している愛犬と歩いたコースです。いつか愛犬と離ればなれになったら、いつもの散歩コースを歩きたいと思っています。

Haruraraさん

すこしおチャレンジをしています。なかなか思うようにいきませんが挑戦します。いつも楽しみに新聞を読んでいます。

講演会のご案内

被爆体験記 私の見た「ヒロシマ」

「つなぐ “戦争の記憶”」

くらしの委員会では、戦争を知らない世代に戦争の記憶をつなぐ取り組みをすすめています。

今回は、被爆体験伝承者をお招きし、核兵器がもたらす現実について語っていただきます。

◆ スケジュール ◆

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

◆ 講演会のポイント ◆

① 国立平和祈念館の派遣事業

国立広島原爆死没者追悼平和祈念館の「被爆体験伝承者等派遣事業」を活用します。

② 被爆者ご本人の証言

実際に、被爆者ご本人である「被爆体験証言者」による、ご自身の被爆体験や平和への想いを直接聞くことができる貴重な機会です。

③ 想いをはせる

一瞬にして奪われてしまった「あの日、あの時、いつもどおりの1日が始まろうとしていた広島」に、一緒に、想いをはせてみませんか。

*証言者について現在も調整中です。



お申込み・お問い合わせ 北医療生協 052-914-4554 (大星・池田)

－ 原水禁世界大会 ナガサキ報告 vol2 －

8月7日からはじまった原水禁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。



平和祈念像

声をあげよう「核兵器は廃絶しかない」と

職員 矢田 哲史

この夏、78年前核兵器が実戦使用された長崎の地に立ちました。原水爆禁止世界大会では、ロシアのウクライナ進撃で、核兵器使用の危険性も高くなる中、世界の国から「核兵器廃絶」の声をあげていく大切さが語られました。平均年齢85歳を越

える被爆者の核兵器廃絶の訴えは切実に耳に残りました。一方、若者世代の平和を願う発言は心打たれました。参加者の多くが未来に光を感じたことでしょう。改めて核兵器の廃絶と地域の中で訴えていく活動を継続していく決意を固めた2日間でした。

LINE 北医療生協公式 LINE

すこしおレシピ No.209

さつまいものみぞれ酢

カロリー 113kcal(1人分) 塩分0g

一品欲しいときにどうぞ。

- 1 さつまいもはサイコロに切り水にさらす。水を切って油でカリッと揚げる。
- 2 しめじはほぐして鍋に入れ酒を振りかけていりつける。
- 3 大根はおろして軽くしぼりレモン酢、砂糖を加えみぞれ酢をつくる。
- 4 さつまいも、しめじをみぞれ酢で和える。

※揚げ油大さじ1/2で計算

材料 2人分

- さつまいも… 100g
- しめじ… 25g
- 大根… 40g
- レモン酢… 大さじ1
- 砂糖… 小さじ1
- 酒… 大さじ1/2
- 揚げ油… 適量

わたしの **こりゃいいね!** 大募集

「医療とくらし」こちらからでも投稿フォーム 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。

参加57名
10/9
in 生協文化会館

東部準備ブロック健康まつり **報告**

健康まつり 開催ひまひに——!!!

10月9日、スポーツの日に健康まつりを生協文化会館4階で行いました。

57名の参加で、骨密度チェックや体組成計、血圧測定、パタカラチェック、足指力測定等の健康チェックや健康体操で身体をしっかりと動かししました。

足指力チェックと歩幅チェックは、珍しく、列ができました。

足指力チェックを行った参加者から「足の指の筋力がチェックできて

よかった」「靴の減り方を見てもらえて、自分の歩き方を振り返ることができた」と感想が出されました。



足指力チェックの様子



楠図書館・北医療生協 共催

報告
満員御礼
10/18

学習会 いざ!という時に、 介護保険を利用するために

北医療生協の職員が講師となり、介護保険サービスを利用するまでの流れについて学習会を開きました。参加者から積極的に質問も出され、双方向の学習会になりました☆



内容

- ①どこに問い合わせたらサービスを利用できるの?
- ②介護認定調査ってなにをするの?
- ③申請からサービスを受けるまでの期間はどれくらい?

今後の予定

①図書館で「まちかど健康チェック」

日時：12月7日(木) 午前10時～11時30分
内容：体組成・足指力・握力 *詳細は6面参照

②学習会「食物アレルギー 子ども・成人も悩む現代病」

日時：2月2日(金) 午前10時～11時30分
講師：あじま診療所 坂本龍雄医師 *申込方法等は今後、ご案内します。

楽しく参加して “輪”っ “わ”っ “和” フレイル予防

最近外出されていますか?

フレイル予防には社会参加(人とつながること)が大切です。地域では、サロンや班会などおしゃべりの場や、体操やウォーキングなどの運動企画、健康チェックなど様々な取り組みが行われています。「輪」っ「わ」っ「和」フレイル予防カードを持って、北医療生協の取り組みに出かけてみましょう!

●取り組み方

- ① “輪”っ“わ”っ“和”フレイル予防カードを持って北医療生協の取り組みに参加する。
 - カードがない場合は、取り組みの場でお渡しします。
 - 取り組み例：健康まつり、支部やブロックの企画、サロン、班会など。
- ②取り組みに参加した際に、日付と取り組み内容をカードに各自で記入する。
- ③組合員健診・院所の健診(2ポイント)、院所以外の健診(1ポイント)も記入する。
- ④ 6ポイント貯まるごとに景品と交換。

達成した方は北医療生協事務局(すまいるハート2階)で景品と交換します。交換は代理の方でも可能です。また在庫状況により、ご希望の景品をお渡しできない場合もあります。

- * 1回目達成：希望のものを以下から一つ
不織布バッグ・ウォーターボトル(耐熱)500ml・
ウォーターボトル(耐熱)400ml・ペットボトルカバー。
- * 2回目達成：1本歯ブラシ。
- * 3回目以降は1回目の景品の中からお選びください。



不織布バッグ



ウォーターボトル



ペットボトルカバー

問合わせ 北医療生協事務局 052-914-4554 (森川・阿部)

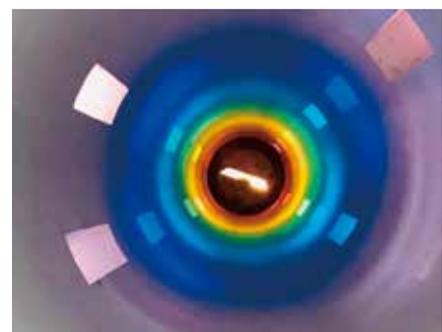


ペンネーム：
のあんさん
お月見、今年は満月、
きれいに見えました。



投稿者：内藤壽性さん
「庭に居て 育てよ育て
トカゲの子」

晴天で猛暑続く朝の庭で、鯉・どじょう・メダカに餌をやり周りを見渡して、いとすばしっこく動く子どものトカゲを見つけました。トカゲは、庭で何度も見ていましたが、庭で子どもを見つけたのは、はじめてです。同時時間帯に水槽のそばでアマガエルの子ども2匹もみつけました。猛暑、天敵に負けずに庭に居住して生き続けてほしいものです。



スポットは「虹の塔」と名付けられたモニュメントです。塔の中を見上げると七色のガラスに差し込む光がキラキラと輝き美しいです。

ペンネーム：
小幡南 loveさん
平和公園を散策するの
に絶好の季節になりました。私
がおすすしたい



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11月10日(金) 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・写真の送金の仕方など、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：北病院ブロック

「まちかど健康チェックinそよら」

日時：11月10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：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(申込制)
 日時：11月18日(土) 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～12時30分
 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

初心者の方も経験者の方も
 お気軽にご参加ください！

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(阿部)

主催：もりやまブロック健康まつり実行委員会

第27回 生協もりやま診療所 健康まつり

日時：11月19日(日) 午前10時～午後1時
 場所：生協もりやま診療所
 おまつりのテーマ「地域まるごと イキイキ元気」
 屋台や健康チェックで楽しんでください、ポッチャもやるよ！

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：12月7日(木) 午前10時～11時30分頃
 場所：楠図書館 2階
 内容：体組成チェック、足指力チェック、握力チェック

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)

申し込み
 不要

すこしおレシピ コンテスト 2023のご案内

- 募集内容
 - A 1食分のレシピ
 - 1汁3菜を基本としますが、汁物はなくても可とします。
 - 合計で塩分2g以下が目安です。
 - 野菜を100～150g程度入れてください。
 - 塩分1gの目安は、醤油小さじ1杯です。
 - B 惣菜のレシピ
 - 標準的な小鉢1品(1人前)あたり、塩分0.5g以下が目安です。
 - C 時短減塩レシピ
 - 募集するレシピは「夕食の献立の主菜(メインディッシュ)」一品です。
 - 審査基準は「塩分と手間を減らす工夫」です。
 - 応募用紙には特に工夫した点を詳しく記載してください。
 - ご自慢の早ワザ・超絶簡単レシピをお送りください。
 - 食材の指定はありません。
- 注意事項
 - (1)過去の料理コンテスト入賞作品は応募できません。
 - (2)このコンテストに応募した作品は他のコンテストへの応募を控えて下さい。
 - (3)機関紙や支部ニュース・事業所だよりなどの料理コーナーで紹介された作品の応募も可能です。
- 応募方法
 - 応募用紙を北医療生協事務局までお送りください。応募用紙は手書きで構いませんが、写真はデータで送っていただく必要があります。応募用紙は事務局でお渡しします。
 - 締切：11月30日(木)必着
 - 5. 応募いただいたレシピの活用について
 - (1)表彰されたレシピは弊会情報誌 comcom や機関紙の虹のネットワークなどに掲載いたします。
 - (2)応募いただいたレシピを医療福祉協連のホームページに掲載いたします。
 - (3)その他ポスター・リーフレット等各種媒体に掲載または健康づくりの企画等で展示する場合があります。あらかじめご了承下さい。
- 結果発表・表彰
 - [comcom2024年4月号]にて結果発表を予定しています。
 - 応募内容 A、B、C 共に最優秀賞各1作品、優秀賞各1作品、佳作各2～3作品を表彰します。
 - 最優秀賞：フライパン
 - 優 秀 賞：耐熱容器
 - 佳 作：高級だしセット

◆お問い合わせ 北医療生協事務局 052-914-4554(森川・神農)
 ・応募先 〒462-0802 北区上飯田北町1-20-2 すまいるハートビル2階

乳がん体験者の茶話会 リボンの会より

次回のリボンの会

特例で第3金曜日
 11月17日(金)
 午後2時～
 場所：すまいるハートビル
 2階 ワイワイルーム

9月22日は9人参加
 でした。「リンパの話
 聞きたくて」と新しい方
 もみえました。手術後の
 リンパマッサージが主で
 あったので、理解された
 かどうか・また来てくだ
 さいね。
 コロナ感染前に行って
 いた「温泉と美味しい食
 事に行きたいね」と盛り
 上がり、電車で犬山散策
 と食事の案が出ました。
 近々お知らせします。

問い合わせ：北医療生協 事務局 ☎052-914-4554(森川)

主催：北病院ブロック 健康まつり実行委員会

第12回上飯田健康まつり

日時：11月26日(日) 午前10時～午後1時
 場所：すまいるハートビル

★4年ぶりに、「上飯田健康まつり」がかえってきます！

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)

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：名古屋市中区平安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一丁目15番8号 N.T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」
 052-916-17702 平日13時～17時

共同親権は、一見、
 よさそうにみえます
 が、両親が別居すれば、
 子は一方の親と暮らす
 ことになります。進学
 や重大な病気の治療方
 針など、子どもの人生
 の重要事項の判断につ
 いて、離婚するほど仲
 の悪い両親の協議が必
 須となれば、時間切れ
 で受診の機会を逸した
 り、治療が間に合わず、



離婚後、日本では親
 権を決めますが、ど
 ちらも親です。親子の
 関係は変わりません。
 しかし近時、離婚後も
 両親双方を親権者とす
 る、共同親権を求める
 動きがあります。

子どもを主体として
 考えると、それがよい
 のかどうか。親権の中
 身が問われる問題で
 す。

法律の
 現場から

204

「離婚後の親子関
 係について」

弁護士 山内 益恵

外来診療担当医のご案内 2023年11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	6日和田 13日堀田 20日和田 27日堀田	加藤芳 (第1月曜のみ)	—	浅井	—	中山裕	横井	糖尿病 13・27日 日野	神経 6日 前嶋	
火	腰山 小倉 山本 村田	胃カメラ 山近	—	—	森 (14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 (15日 山本)	乳幼児健診・予防接種 [13時30分～15時] 森 [14時～16時] (8日・15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 (30日代務)	—	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	—	—	10日 森 17日 登林 24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 10日 井土	—
土	4日山近・山田・松田 11日腰山・洪 18日山近・山田・松田 25日成定・腰山・洪	胃カメラ (4日 山本 18日 指宿)	—	—	4日矢嶋 11日 森 18日成瀬 25日川口	—	—	—	—	—	—	—	4日犬飼 11日犬飼 18日丸尾 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)

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)
★乳児健診の時間帯で「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・喘息で」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(6・13日)	坂本 (アレルギー)	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(アレルギー)	—	小栗 森(28日)
水	鈴木貴 もの忘れ外来	13:30～	—	坂本 小林(8日)	—	—
木	宮城 (循環器内科)	—	国井 (総合内科)	小栗	—	18:00～ 増田 濱田(9日)
金	成定(17日) 岡島(10・24日)	—	国井	谷口 (新生児・発達)	—	坂本
土	廣部(4・18日) 山田(11・25日)	—	—	坂本(4・11日) 小栗(18日) 森(25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、木質 ●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

■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 (6・20日) 森(13・27日) (小児全般)
火	若松 (内科全般) 大竹 (後遺)(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 (内科全般)	小林 (小児全般)	高田 (小児全般)
金	大竹	大竹	小林 (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(11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、木質、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	○	○ (1・15日 午後休診)	—
木	○	○	—
金	○	○	—
土	○	○	—

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。

- 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

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…月・水・土 午前8時50分～12時
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	—	—
木	井上	井上	—
金	井上	—	林
土	井上 (25日休診) 林 (4日休診)	井上 (25日休診)	—

子ども食堂

めいほくわいわい食堂 11月8日(水曜日)18時～19時30分 (19時までにおこしください)	あじまわいわい食堂 11月18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	
ばしょ 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	ばしょ 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

11月12日(日曜日) 10時すぎ 準備でき次第配布～11時

ばしょ 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。予約の際は住所を省略せずに入力してください。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：11月1日(水)午前9時～11月2日(木)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。

■重要なお知らせ

対面予約は、事務局に来られる方へご迷惑がかかっているため10月で終了いたしました。ネットでのご予約にご協力ください。「携帯電話がない」「ネットで予約が出来ない」方で、食糧支援を必要としている方のみ電話予約を受け付けます。(理由などお尋ねします)
 日時：11月3日(金)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

子どものアレルギーについて学ぼう

子育てに役立つアレルギーの知識

テーマ 食物アレルギーと喘息に絞って、知っておいて欲しい症状、診断・治療のプロセスを分かりやすく説明します。そして、最新の予防法を紹介しします

講師 あじま診療所 所長 坂本 龍雄
 小児科医 アレルギー専門医

日時 11月17日(金) 10時30分～

場所 ワイワイルーム (講演 20～30分+質問タイム)
 (北区上飯田北町1-20-2 すまいるハートビル2階)

参加費 無料
 ※当日は通常のにじっこひろばわいわいも実施します。

お問い合わせ先：北医療生協事務局 (森川) **052-914-4554**

11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日はお休み
- にじっこわかば
当面お休み
- 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 3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

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

すこ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
 すこしおレシビ集(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**

北病院ブロック 星空教室

夜空を見上げてみよう

冬の星座の見つけ方、星座早見盤の使い方を教えてもらいます。実際に矢田川の河川敷に出かけて、星座早見盤を使って星座さがしをします。12月14日(木)のふたご座流星群の観察の仕方も教えてもらえますよ。

日時 12月9日(土) 午後6時～8時(予定)
 ※雨天の場合は午後6時～7時

場所 ①星空観察の話…上飯田ワイワイルーム(すまいるハートビル2階)
 ②星空観察…矢田川河川敷に移動します(UR上飯田第二公園北側の階段を下りた辺り)

参加費 100円(星座早見盤をもらえます)
持ち物 手袋・温かい飲み物や携帯カイロ・あれば懐中電灯

定員 20名(申込先着順)
 ※夜間のため、保護者の付き添いや送迎をお願いします
 ※雨天の場合、①星空観察の話のみ(観察は中止します)

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

あい子どもネットワーク

11月のお知らせ

内容 わりばし鉄砲をつくろう!

日時 11月25日(土) 午前10時30分～11時30分

場所 小幡緑地西園 管理棟内

共催 小幡緑地管理事務所

定員 20名

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

9月の報告

9月30日、「作って遊ぼう～スライムと超能力カード」が開催されました。

【超能力カード!?】 4回の操作で相手が選んだカードを当てられる超能力カードをつくりました!! カードに色を塗り数字を書き入れて完成! みんな「へえ～! どうしてわかるの?」と仕掛けに興味津々でした。

【のび～るスライム!?】 水、洗濯糊、ホウ砂(しゃ)を混ぜて、好きな色を付けてオリジナルスライムの完成! みんなが、スライムの感触を楽しんでくれうれしいです!

よこのカギ

- 「にじっこひろば」は〇〇〇〇ひろば
- 黒 ⇐
- 表 ⇐
- 実際に使うこと、役に立つこと
- 鬼に〇〇〇〇
- 土用に食べる?
- クリスマスに生まれた人の星座は?
- 高く盛り上がっていること
- 舌を鳴らすこと。いらだちを表す仕草
- パスカルの言葉「人間は考える〇〇である」
- 岩石が分解し粗い粉末になったもの
- 言い伝え、風説。「〇〇〇〇のヒーロー」

【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、11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

- 秋、山が色づいて綺麗です
- 晴れていれば太陽や星が見える
- 何も無いところから鳩が出てくる!?
- 藤井聡太と言え
- フク、う、う、う、ムツ、ムツ
- サザエなどまるごと焼く調理法
- 耳の中にあるカタツムリ?
- 物事が出来るまでの過程
- 材料が持っている性質
- 一寸法師といえ「〇〇〇〇の小植」
- 大食いとはコレより量?
- 暑いときやヒヤリとした時にかく

1	2	3	4	5
6		7	8	
		9		
10	11		12	13
	14		15	
16				17
18		19		

答え

A	B	C	D	E	F	G
---	---	---	---	---	---	---

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～G」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。

き	よ	う	ひ	づ	め
の	一	ふ	な	い	
こ	ぐ	ま	ぎ	か	じ
る	け	い	に	ん	
は	と	し	ん	が	り
い	な	や	る	す	
く	ら	し	る	一	と

前回の答え なかまづくり (パズル応募数 59名)