医療 とくら

1人は万人のために万人は1人のために

●木の実によるアナフィラキシー事故が急増中 ····· 3P 4 2023

●すこしおおせち(黒豆・田つくり)レシピ ……… 4P

●フレイル予防にたんぱく質を!··········· 5P ▶出資金へのご協力のお願い ······ 8P

✍月号 No.534

10月末現在組織状況/組合員数40,756人 出資金額1,389,128.5千円 平均出資額34,084円



1人分 エネルギー 120kcal

野菜の旨味がたっぷり染み込んだ「煮もの」

材料(1人分)

● ごぼう ······ 25g れんこん ……… 25g

こんにゃく ······ 40g

鶏もも肉 ……… 40g さやえんどう …1 枚 3g

だし汁 …… 70cc ● 砂糖 ·············· 2g

● しょうゆ … 小さじ 3/4

● みりん …… 小さじ 1/2

ちょっと ひと工夫!

炊き込みご飯などにしてはいかがでしょうか?

鶏肉の調味料(A)

しょうゆ … 小さじ 1/4 みりん …… 小さじ 1/4 酒 ……… 小さじ 1/4

ニンジンの調味料(B) だし汁 ……… 20cc 砂糖 …… 小さじ 1/3 酒 …… 少量 塩 …… 少量

作り方

- ① 鶏肉は 1 口大に切り、しょうゆ、酒、みりん(A)を絡めておく。
- ② ごぼう、れんこんはよく洗い、ごぼうは斜め切りに切る。れん こんは乱切りにして(れんこんもごぼうも皮は剥かない)酢 水につけてさらし、水気をきる。
- ③ こんにゃくは手網こんにゃくをつくり下茹でする。
- 4 鍋にだし汁、砂糖、しょうゆを煮立て①~③の材料を入れて中 火で柔らかくなるまで煮る。時々火加減を確かめながら鍋を ゆすってあおるとよい。最後にみりんを入れて照りをつける。
- ⑤ ニンジンは輪切りにして梅型で抜き、茹でる。だし汁、砂糖、 酒(B)で別に煮ると色がよくでる。
- 6 さやえんどうは筋を取り、茹でる。
- ⑦ ニンジン、さやえんどうを彩りよく盛る。

つづきは 4面へ

おいしく する

その1 上手にだしを使う

残ったゴボウやニンジンなどは肉巻きや材料を細かくして

1Lの水にだしパックを2袋とだし 香辛料(からし・こしょうetc)、 昆布 (5cm×10cm) 1枚を入れて 酸味 (酢・レモンetc) を取り入 食べると、塩分も2倍にな 一晩置く。これだけで十分美味し れてみましょう。 いだしがとれます。そこに煮干し を入れるのもおすすめです。

程表の2 香辛料や酸味を使う

食べ過ぎに注意

ります。食べ過ぎには注意 です。

[すこしお] ^{とは?}

「少しの塩分ですこやかな 生活」をめざす医療福祉生 協の減塩生活をすすめると りくみの総称です。医療生 協では1日あたりの塩分摂 取量の目安6gをめざして います。

本誌6面 理事長声明

「イスラエルとパレスチナにおける武力行為の即時停止と人道支援実施を日本政府に求めます」を掲載しました。

ろ の連載 26

ちょっと聞いてみました! ①

井上医師の プライベート編





井上 泰弘

幅 しのぶ

幅 : 先生、プチ自慢とかないですか?

井上:そうだねえ、60歳から始めたマラソンかな

幅 : えー!マラソンやるって聞いてたけど、60歳から始めたん

ですか!?

井上:腰が悪くて「走るなんて」って思ってたんだけど、大丈夫 らしいって聞いて、58歳から少しずつ走り始めて、60歳 の時、フルマラソン走ったんだよね。

幅 : フルマラソンって42.195キロですよね、すごーい、そんな に走れるイメージ無いからびっくりですう。

井上:でしょ、でも走っちゃうんだよ~。早くないけどね。

:ですよね~。私、山の中で40キロ歩いたことはあります、 2日かかりますけど。(^_^;)

あと、好きな言葉とかありますか?

井上:一期一会

幅 :いい言葉ですね、 ありがとうございました。



北メンタル・クリニック **5** (052) 912-2113

訪問看護さんは何でも屋さん

北医療生協訪問看護ステーション 看護師 水野 あかり

利用者様から入浴介助で「こんなことまでするの」と言わ れる事がありました。

訪問看護の仕事は、在宅生活を支えるための

- ・体調確認
- ・食事、トイレ、入浴
- ・点滴、注射、医療処置、人工呼吸器、ターミナルケア、 リハビリ、認知症相談
- ・必要とするサービスの相談

などさまざまです。

最近は、脳トレを取り入れて利用者様と一緒に楽しんだり もしています。これからも在宅で出来る事を増やしていける ように頑張って参ります。いつでもご相談下さい。

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

るケアマネ



やっぱり頼りになるのは 訪問看護師さんです!

ケアマネジャー統括マネジャー 大曽 恵子

介護保険のサービスの中に訪問看護があります。自宅に看護師さ んが来てくれるって何をしてくれるのかなと思われる方は多いと思 います。でも、少なからず、介護保険を利用する方は、何らかの病 気を持っている方が多いです。この薬は何の薬だろうとか、いつも と違うこんな症状があったけどどうしたらいい?など身近に看護師 さんがいてくれると相談ができます。主治医の先生と連絡を取り合 いながら利用者の身体状況にあわせて体調の管理や薬の管理をしま す。

その他に、なかなか介護サービスの導入が難しい方にも看護師さ んならとスムーズに受け入れてくれる方もみえ、少しずつ他のサー ビスへ繋げることもできるようになります。

ケアマネジャーにとって訪問看護師さんは、とても必要で頼りに なります。



北医療生協指定居宅介護支援事業所 **5** (052) 916-0343

今日からできるリハビリ体操



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!

腕を上下に伸ばす運動 素早さと力強さを身につける

●運動内容



①腕を肩の位置で 曲げると同時に、 左足を横に出し ます。



●注意点

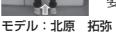
- *ゆっくり行ったり、 だらんとした姿 勢にならないよ うにしましょう。
- *腕が開いてしまっ てもダメです。



- ②腕を上に伸ばし、 踵を上げます。
- ③①の姿勢に戻り、 腕を下げ足を閉 じ、気をつけの 姿勢になります。



- *大切なのは、しっ かりきびきびと 動くことです。
- *指の先も、踵も しっかり力を入 れましょう。(し かし、力み過ぎ はいけません。)





木の実によるアナフィラキ シー事故が急増中

あじま診療所 所長 北病院 アレルギー外来担当 坂本 龍雄

愛知県医師会が実施したアナフィラキシー に関するアンケート調査によれば、木の実が 原因食物の第1位になっています。鶏卵や牛 乳やピーナッツを追い越してしまいました。 これまで食べたことがなく、初めて食べたら アナフィラキシーに見舞われたというケース が多くを占めています。

木の実によるアレルギー症状は重篤です。 診断も煩雑で、アレルギーの有無をひとつひ とつ検査する必要があります。お子さんが小学 校に入学するまでに、安心して木の実を食べ ることができるようにしたいですね。アレル ギー検査をして食べ始めることをお勧めします。

名古屋市楠図書館 & 北医療生協 共催

学習会

「食物アレルギー 子ども・成人も悩む現代病」

場所:楠図書館 2階集会室

講師:あじま診療所所長 坂本 龍雄 医師

費用:無料

申込:2024年1月12日(金)午前9時30分~

北病院

「喉に食べ物を詰まらせて しまう件数が・・・」 一自分は大丈夫ではなく、 起こるかもしれない―



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

コロナが5類になって初めてのクリスマ スやお正月になります。皆さんは家族や友 達などと美味しいお食事を召し上がる機会 が増えるのではないでしょうか。

・窒息による死亡事故件数は2倍 2021年の交通死亡事故が3536件と減 少傾向であったのに対して、窒息による 死亡事故は7989件で2倍以上でした。

・普段の食事でもおこる

窒息は餅をはじめ、米飯、パン、肉など 普段の食事でおこります。「自分は大丈 夫」とは考えず、起こるかもしれないと 考えて、食材は小さく切ったり、1口の 量を減らす、食事に集中するなど注意し て下さいね。

*窒息の対応については消防局などのホー ムページをみて参考にして下さい。

掫影を行っています。

質問の中でレ

~ 2年毎

定期的にレ

回の質問.

には2回に分けて回答します

-ゲンによる人体への影響は報告しています

ので、

放射線について不安な方は以前の投稿

ナースyhotline ホットライン

奨学生のつどい

看護師·看護学生対策担当 山田 綾乃

9月16日(土)に奨学生のつどいを行いま した。今回のつどいでは、糖尿病看護認定 看護師による学習会を行い、糖尿病の基礎 知識から患者さんへの向き合い方など、糖 尿病のさまざまな知識を、現場で働く看護 師さんから直接学ぶことができました。参 加した学生からは「糖尿病という病気を先 入観や色眼鏡でみるのではなく、なぜなっ てしまったのか、これからどのような看護を していけばいいのかなど、患者様の生活の 背景まで捉え、寄り添う看護が大事だと学 びました。」といった感想が寄せられ、とて も充実した学習会になりました。



看護師募集中 問い合わせは

日時: 2024年2月2日(金)午前10時~11時30分

楠図書館の窓口又は電話にて先着順

申込 名古屋市楠図書館 052-903-8653

レントゲン画像から何がわかるかは、

顔の内部の構造、

異常を知ることができます。

このコントラストの

違い

を応用することで

厚みの 例えば、 出されます。 体を通り、 液体、 あるものは白く映し出され、 軟らかいものは黒く映し出されます。 虫歯の治療後に被せた金属、 フィルク 空洞と徐々に黒く映し出されま 放射線は基本的に硬いものは フィルムには白く映し出 ムに人体内部の構造が映 軟らか または

について説明します まず、今回はレントゲ ントゲンでは照射し. た放射線 ノ画像の簡単な性質

をご覧ください

東山植物園のウォーキング等参加したが気になりよかった。なるべく外に出が気になりよかった。なるべく外に出が気になりまかった。なるべく外に出いることを心掛け、秋のバス旅行や

h

なことがわか

るの

です

か?

ゲンを撮影

ますが

سع

P

a r

t

科医院を受診

ð



北生協歯科 歯科医師 木賀 紀文

おしゃべり

場

広

一度も行事に参加したことがありませ 医療とくらしが届きますと、行事を 医療とくらしが届きますと、行事を からは少しずつ身の回りで起こったこいただこうかなと思っています。これん。11月23日の講演会に出かけさせて 仲良くなりたいなと思っています。 とを投稿させていただいて、機関紙と も行事に参加したことがありませ **|療とくらしが届きますと、行事を**

|速作りました。おいしかったです。|のみぞれ酢|| サツマイモがあるので 回のすこしおレシピは「さつまい 自井市不二ガ丘

酒匂

節子さん 北区上飯田南町 加納 陽子さん 毎月楽しみにしています。まずは、7ロスワード、情報 BOX など内容盛りだくさんで1か月大事に手元に置いています。11月30日は「人生会議の日」初めて知りました。

でき上ります。

を見ながら過ごす毎日が楽しいで 3週間ほどで美味しい甘~い干し のベランダにつる

我家のマンション 買いに行きます。 濃加茂まで渋柿を 神谷 啓子さん 柿作りの為に美 千種区揚羽町 11月になると干

新しい年の始まりに、 すこしお生活はじめませんか。

みんなで楽しむおせち料理。日持ちさせるために塩分が高めな上、品数も多く、目移り して食べ過ぎてしまいがちです。そこで、ご紹介したいのが"すこしお(減塩)"おせちです。



食品パッケージの栄養成分表示を確認し、1 日の塩分量を意識しながら食事をしてみま しょう。



例えば、ラーメンは約4~6gもの塩分が入って いると言われています。



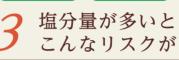


重大な病気に つながるんだ











塩分過剰な状態が続いてしまうと、腎臓や心臓などに 負担がかかる可能性があります。

参考:日本医療福祉生協連 HP

失いたくない正月料理: お正月のしきたりが、とんとん間崎にされています。地域の文は、時が、いていまり、地域の文は、時が、いていまり、地域の文は、時が、いていまり、地域の文は、時が、いていまり、地域の文は、時が、いていまり、地域の文は、時が、いていまり、地域の文は、時が、いていまり、地域の文は、時が、いていまり、地域の文は、時が、いていまり、地域の文は、特別では、 お正月のしきたりが、どんどん簡略化されています。地域の文化 (味) や、その家の味は失い





黒豆

材料 (2人分×6回)

● 黒豆 ······ 200g ● 砂糖 ······150g しょうゆ … 大さじ2(30cc)

● 湯 ······ 480cc

ちょっと「ひと工夫!

作り方

- ① 黒豆はよく洗い、水気を切る。
- ② 大きな鍋に黒豆、砂糖、しょうゆ、湯を入れて一晩 置く(10時間~12時間)。
- ③ 一晩置いた黒豆を細火で10時間煮る。煮立たない ようにすること。煮立ってきたらガス台にフライパ ンを置いて、その上に黒豆の入った鍋を置いて時間 までかけておく。出来上がったらそのまま冷めるま で置いておく。(この時、味がしっかり入ります)

残った黒豆は寒天寄せやきなこをかけて甘い甘納豆風 にしてはいかがでしょうか?



田つくり

材料(1人分)

- 田つくり ……… 30g 無塩ミックスナッツ …… 25g
- しょうゆ …… 小さじ 2 分の 1 ● みりん ………… 大さじ 1
- 酒 …………… 小さじ 1

作り方

- ① 田つくりは電子レンジ(600 w)で1分30秒 加熱する。ポキッと折れると良い。
- ② しょうゆ、みりん、酒も電子レンジ (600 w) で 10~20秒温めておく。
- ③ ミックスナッツは半分ほどに刻む。
- ③ 田つくりが熱いうちにしょうゆ、みりん、酒の 入ったボウルに田つくり、ミックスナッツを入 れて混ぜ、広げて冷ます。





健康にもってこいです。

の楽しいバランスボール10 ら、場所も新たに引山コミュ くなりました。新しいメン ニティーセンターとし、広 い指導員が脳トレ混じり **ー2人加わりました。美** 毎月第2金曜日1時半か

です。3年間続いたサーク が、7月から班として生 バランスボールとまと班 ランスボール きいき

まれ変わりました。

いきいき

バランスボールとまと班 佐々木 うのえ

してル野猫にたんぼく質を!

●フレイルってなに!?

加齢とともに心身の活力が低下した状態をフレ イルといいます。

●フレイル予防に大切なこと!

フレイル予防の食事で大切なことは、低栄養に よる「やせすぎ」を防ぐことです。1日3回の規 則正しい食事で主食(ごはん、パン、めんなど)、 主菜(肉、魚、卵、大豆製品など)、副菜(野菜、き のこなど)をそろえて食べるようにしましょう。

─特に大切なこと!!

筋肉のもとになるたんぱく質が不足しないよう にしましょう。

栄養の基礎は、いろんな食品を食べること 毎日いろんな食品をまんべんなく食べることで、

フレイルの予防につながります。

「毎日7品目以上を食べましょう」



脳と体の基本的な

エネルギー源

しっかり働く ための エネルギーとなる

1個

血液や筋肉、

ン 体の調子を ラルととのえる



」から実践!!無理なくたん

主な食品に含まれる たんぱく質量の目安を知る!

ごはん 200 g

豚肉 60 g

12 g

12 g

青魚 60 g

6 g

牛乳

200ml



ふだんの食事に "ちょい足し"!

たとえば! 野菜サラダ・おひたし・和え物・ 麺類・炒飯・野菜炒めにちょい足し!

しらす干し 大さじ1杯



2.8 g

ハム

3.3 g

小1枚

3.6 g

油揚げ

市販の食品を活かして かしこく"ちょい足し"!

プロセスチーズ サラダチキン 1個



6 g

1枚

18 g

12 g

1本

65 歳以上のたんぱく質推定平均必要量は男 60g/ 日・女 50g/ 日です。 *日本人の食事摂取基準 2020 年度版より

注意点なお、糖尿病や腎臓病など基礎疾患をお持ちの方の場合、たんぱく質の摂取を控えるよう指導されている場合があります。 かかりつけの医師に一度ご相談ください。

無理なく"ちょい足し"で食からフレイル予防をはじめてみませんか♪



あじま診療所所長 小児科専門医 坂本龍雄 医師

学習会「子育てに役立つアレルギーの知識」

子育て広場「にじっこ」

●医師と共感しあう和やかな雰囲気♪

サポーター 加藤 和子

子育て広場「にじっこわいわい」では、保護者の みなさんの要望をもとに学習会をしてきました。 今回はアレルギー専門医の坂本龍雄医師による 学習会としました。みなさん熱心に話を聞き、質 問し、医師と共感しあう和やかな学習会となりま した。これからも、子どもたちが健やかに育って くれることを願い、その手助けを医師と手を携え て出来たらいいなと思います。

ペンネーム:茶畑さん 初めてスマホから写真を 送ります。お店で見かけ たクリスマスです。「もう クリスマス?] と思いなが ら、心弾む私がいます。 楽しみがあるって、いい ことですね♥







投稿者:おさかな ちまちまさん 「UD タクシーの ステッカー」

UD タクシーのステッカーはご存知ですか? UD とはユニバーサルデザインのこと。国土交通 省が定めたステッカーは「車椅子のまま乗車でき ます」という証です。スロープの耐荷重により緑色 (200kg) とピンク色(300kg) の違いがあります。 後部座席を倒して、その下に収納されているスロー プを道路と車体に渡して乗車、シートベルトで車 椅子を固定します。乗車料金は一般も同じ、でも 作業に10から20分かかるそうです。



「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



〒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 │ F A X │ 052-918-0235 ※作品の返却はできないことをご了承ください。

情 В 0 X

好評につき、12月

も開催します♪

公式 LINE LINE

主催:北病院ブロック

「まちかど健康チェックinそよら」

時:12月8日(金) 午後1時30分~2時30分

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)

主催:くらしの委員会

被爆者体験記 私の見た「ヒロシマー

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

証言者:脇枡友子氏

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)

主催:北病院ブロック

「わいわいサロン」

□ 時:12月20日(水) 午前10時~正午

場 所:ワイワイルーム

参加費:100円(コーヒー・お菓子付き)

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)

東部準備ブロック・香南2丁目自治会 共催

新春もちつき大会

□ 時:1月14日(日) 午前10時~正午 場所: 久合田公園 (名東区香南2丁目)

お餅一皿:100円

お餅の準備等のため、事前にお申し込みいただけると幸いです。

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(大星)

主催:西区ブロック

もちつかない大会

今年度もおはぎの配布を行います!けん玉や輪投げなどの遊びコーナ ーもご用意しています。お子様には駄菓子をプレゼントします♪

時: 1月21日(日) 午前11時~正午 所:西区くらしのセンター駐車場

参 加 費:100円

申込不要!おはぎは数に限りがあります。先着順です

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 (阿部)

FAX 052-745-2228電話 052-745-2227 115番8号 2227

NTビルフ階

ちくさ事務に

וויו

理事長声明

イスラエルとパレスチナにおける 武力行為の即時停止と人道支援実 施を日本政府に求めます

イスラエルとパレスチナ・ガザ地区において双方による武力 行為により、民間人に甚大な被害が発生しています。これまで の爆撃等により、多大な被害が発生しており、水食糧などの支 援物資や燃料は不足し、深刻な事態が生じています。

現在発生している凄惨な事態を止め、これ以上の子どもをは じめとした民間人への被害を発生させないためには、直ちに双 方が停戦を実現することが必要です。国際人道法では、民間人 を巻き込む無差別攻撃は禁止されており、医療・学校施設への 攻撃を禁止し、人質を認めていません。このところの軍事衝突 によって多数の民間人犠牲者が発生しており、許されるもので はありません。国連3機関(WHO、国連人口基金、ユニセフ) は、ガザ地区の病院に対する攻撃の停止に向けた「緊急行動」を 国際社会に要求する声明を出しました。

北医療生協も加盟する医療福祉生協連は、人権の尊重と社会 保障の充実をめざし、いのちと健康を脅かす戦争に反対する組 織として、以下のとおり日本政府に要請しました。

- ・あらゆる外交手段を通じ、当事国、関係各国、国連等が調 停に乗り出すよう働きかけを強め、一刻も早い武力行為の 即時停止に向けた外交努力を求めます。
- ・被災者の救援、人道支援がすすむように、イスラエル・パ レスチナ側双方に働きかける外交努力を求めます。

北医療生協においても「協同の力で いのち輝く 地域を作 る。社会を築く。未来を拓く。『いのち輝く』とは 健康に笑 顔で生きること 一人ひとりが尊重されること 平和が大切に されること すべての人々のいのちが輝くことをめざします。」 の理念に基づき、声をあげ、平和の実現を求めるとりくみをさ らにすすめていきましょう。



2023年11月16日 北医療生活協同組合 理事長 森 英一

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。

25 (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:名古屋市北区平安2-1-10

第5水光ビル3階

くらし 活に関 52-9 支える 1 る -6-7702 お悩み、気軽にご相談ください 相談センター 平日13時~17

伴のた然では、 を変更すると判断し足を変更すると、性には「本来の権福追求に反して、 を表わす、私ので保 を表わす、私ので保 を表わす、私ので保 を表わす、私ので保 を表わす、私ので保 を表わす、私ので保 を表わす、私ので保 を表わず、私ので保 はに「本来の性」を は、ためにはためにはた。 の深保対 で、 に保障され での に、そ 震無効だる。 憲法を、憲法 大好きの大好きの大好きの国 に戸籍 自個人 及の

> 我々にはその国会の動法律を見直すことが期 性を尊重する社会に一 で判断したのです。 といえるでしょう。 が、最高裁からの宿題 歩近づきました。 人の裁判官が全員 この司 須とする わたし達は多様な 視し促すこと ハーを迫るものは、過ぎ 法判断によっ 条違 か全員一致に迫るものは、過酷

する社会を目指 多様な性を尊重

弁護士

Щ

内

益

入 2023年12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。
- ●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。
- ●診療は予約制です。電話での予約も受付ています。詳しくは職員におたずねください。
- ●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。

●お知らせ:12月30日(土)~1月3日(水)は全病院・診療所が年末年始休診となります。なお休診期間中の急患の方は、北病院(915-2301)までご連絡ください。

☎(**052**)**915-2301** 名古屋市北区上飯田南町2-88

- ■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。ぜひご活用ください。

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。

- ◆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		雴	隆形外 和	校	皮膚科	耳鼻叩	因喉科	専門	外来	
Г	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	持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 18日和田 25日堀田	加藤芳 ^(第1月曜のみ)	ı	浅井	ı	中山裕	4日片平 11日横井 18日片平 25日横井	糖尿病 11·25日 日野	神経 4日 前嶋
火	腰山 小倉 山本村田	_{胃カメラ} 山近		ı	森 (12日 坂本)	乳幼児健診·予防接種 [13時30分~14時] —般外来 [14時~17時] 山本		ı	浅井		山本	吉岡	-	大腸検査 山近 装具外来 16時~17時 浅井	_
水	門脇 山近 腰山 高木	_		ı	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)		-	ı		ı	ı	1	ı	_
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 (7日代務)	ı	吉岡	高山	物忘れ外来	_
金	小倉 門脇 ^(29日なし) 山際 山近	_{胃カメラ} 腰山	高木	_	1日 登林 8日 森 15日 登林 22日 森 29日 登林	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 甲状腺内分泌 1日 井土	_
±	28山近·山田·松田 98成定·腰山·洪 168山近·山田·松田 238成定·腰山·洪	胃力メラ (2日 高山 16日 山本)	_	_	2日矢嶋 9日 森 16日成瀬 23日川口	_	_	2日杉浦 9日藤林 16日千田 23日福井	_	_	_	2日犬飼 9日犬飼 16日丸尾 23日丸尾	_	_	_

あじま診療所

25(052)901-3011

名古屋市北区楠味鋺3-1001-1

回於西洋

予防接種・ネット 予約のQRコードは ■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 土曜日は午後0時30分まで) こちら ■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)

専門久窓.....

- ■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・喘息で」と受付まで ●定期訪問診療(火·水)

■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(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 (12日)	_	小栗 森 (26日)	
水	鈴木貴	13:30~ もの忘れ外来	-	坂本 小林 (13日)	_	_	
木	宮城 (循環器内科)		国井 (総合内科)	小栗	_	18:00~ 増田(7·21日) 濱田(14·28日)	
金	成定(1·15·29日) 岡島(8·22日)	_	国井	谷口 (新生児·発達)	_	坂本	
Ξ	廣部 (2·16日) (総合内科) 山田 (9·23日)	_	_	坂本 (2·9日) 福田 (16日) 森 (23日)	_	_	

あじま診療所歯科

☎(052)902-6356

名古屋市北区楠味鋺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 ●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	灭	水	末	金	±
歯	午前	0		\circ		\circ	\circ
科	午後	0	\circ	(6・20日午後休診)	0	0	0
1-4	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。

(の護保険)ディケアないない …………

- ■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	1 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 (4·18日) 森 (11·25日) (小児全般)
火	若松 (内科全般) 大竹 (検章)(5·19日)	(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
±	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 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

水野まで

久野、助川さ、金澤、 木賀、鈴木

■最終受付は診療時間終 了の30分前までです。

	_	般·小	児
	午前	午後	夜間
月	\bigcirc	0	_
火		\bigcirc	
水	\bigcirc	(6·20日 午後休診)	_
木		\bigcirc	
金		\bigcirc	
土			_

☎(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 左前 左终 左眼

	十則	十後	
月	林(4日 井上)		_
火	林	井上	井上
水	井上林	_	_
木	井上	井上	_
金	井上		林
土	井上	井上	_

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いますが、 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(ディサービス) ☎(052)529-2251

こころとくらしのサポートセンターなないろ ☎(052)910-8077



めいほくわいわい食堂

12月13日(水曜日)18時~19時30分

カレーライス

(19時までにおこしください。)

あじまわいわい食堂

12月9日(土曜日)11時30分~13時 (12時30分までにおこしください。)

カレーライス ※変更(へんこう)あり

名北福祉会 みなみ町福祉センター 1階

ぼちぼち・ふらっとる一む

楠 地区会館2階

こども0円 大人300円 高齢者100円

上飯田みんなの -ドステーション

メニュ-

ばしょ

さんかひ

※事前予約必要

12月10日(日曜日) 10時すぎ 準備でき次第配布~11時

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: 12月1日(金)午前9時~12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。

「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: 12月4日(月) 午前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。



●にじっこあじま 毎週金曜日 9時45分~11時15分

ゆうゆうルーム 29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 26日はお休み

詳しくは、北医療生協ホームページをご覧いただくか、 TEL052-914-4554へお問い合わせください。

にじっこひろば・ ・ドステーションへ 参加する方へ

★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お願いします

安心でおいしい味噌を 手作りしませんか?

●日時 ① 2024 年 2 月 7日(水)午前9時30分~12時

②2024年2月17日(土)午前9時30分~12時

③2024年2月17日(土)午後1時~2時

※時間内にお越しください。順番にみそひきなど行っていきます。

所: 上飯田ワイワイルーム

申込締切: 2024年1月10日(水)

こうじの代金:みそ1kgあたり550円程

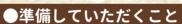
●お申込みの際は以下の

内容をお知らせください。

*みその種類 (赤・白・ミックス)

*出来上がりのみその量 (キログラム)





*大豆は各自で用意し、煮てお持ちください。 (出来上がりのみそ1kgあたり、乾燥大豆250g) 粗熱が取れたら大豆と煮汁にわける。煮汁は漬け込 み用として使いますので、当日お持ちください。

*塩(天然塩が適しています)は各自でご用意く ださい。(みそ1kgに対して100g)

●申込・お問い合わせ:北医療生協事務局(森川)052-914-4554

医療生協は みんなでつくる



協同組合。

出資金へのご協力 心よりお願いいたします 🤉

出資金は北医療生協の事業やまちづくり活動を 発展させ、支える力になっています。ご協力いただけると幸いです。

─とこで・どうやって 出資・増資できるの!?•

むお近くの運営委員にお声がけください。

❷ 本紙に折り込まれている「チラシ」にある払込用紙をご活用ください。

3 北医療生協本部の窓口でも受け付けています。

受付窓口について

所:北区上飯田北町1-20-2 すまいるハートビル2階

受付時間:月~金曜日:午前9時~午後4時、土曜日:午前9時~正午

問 合 せ:組織担当課 052-914-4554

よこのカギ

- 1 寝ないこと。眠れないこと
- 3 サザエさんの夫
- 6 冬至にお風呂に入れる
- 減塩しよう!「すこ○○レシピ」
- 野菜や果物を売っています
- 11 奈良にある平城京の正門。○○○門 12 難しい事もこれ次第で簡単に?
- 13 ハ〇〇〇、ヘア〇〇〇、デッキ〇〇〇
- 15 原鳥類に属する恐竜
- 17 近年、コレ付き雑誌が人気
- 18 自作の俳句を持ち寄り評価・批評する 集まり

15 14 10 9 7 5 4 位目や職務のこと。管理学人の能力に対して役目が大体の哺乳類はココに目、大年末と言えばあちこち綺麗 自務 的 させる、 成虫に るよ れ去る なる

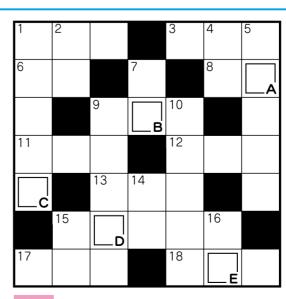
体ぼ期1休 0 暇 0℃で沸騰 が簡単すぎる鼻、口がある麗にするよね ℃で固まる 単すぎる口がある

【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、12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。



ての







クリニック 幅しのぶ

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。



前回の答え よぼうせっしゅ

(パズル応募数 48 名)