

医療とくらし

1人は万人のために万人は1人のために

●やりたいこと100連発～！ 3P
 ●こんなに凄い！唾液のパワー 4P
 ●被爆体験記・中部ブロック組合活動交流集会報告 5P
 ●子育てに役立つアレルギーの知識 8P

2024
1月号

No.535

11月末現在組織状況／組合員数40,780人 出資金額1,385,785.0千円 平均出資額33,982円



春日井東支部の組合員さんと地域のみなさん

ラジオ体操で ゆる〜く、 楽しくつながって

モットーは「ゆる〜く・楽しく」

春日井市の北東部に位置する高蔵寺ニュータウンに隣接する神屋町の公園で、組合員さんが中心となり、毎週水曜日、ラジオ体操をおこなっています。その名も「毎週ラジオ体操」です。

北医療生協の病院がない地域

春日井東支部が活動する地域に、北医療生協の病院や施設はありません。だからこそ「繋がりを感じられる機会・場所をつくりたい」との想いで、春日井東支部の組合員さんたちが中心となり始めました。

抜群のチームワーク

体操やウォーキングをレクチャーする人、ラジオ体操を用意する人、場を和ませる人など、それぞれの得意が活かした「毎週ラジオ体操」となっています。組合員さんたちは同じように「無理なく、ゆるやかに継続することが大切」と言います。

「毎週ラジオ体操」で広がる輪

「毎週ラジオ体操」を始めて1年半が経ちました。その間、取り組みの幅が広がって、お花見会など様々な「楽しいこと」が誕生しています。そして、地域の方々の参加も広がっています。これからも、春日井東支部の組合員さんと地域のみなさんの取り組みに注目です。

公園を拠点に毎週ラジオ体操



地域の取り組み

北医療生協ではサロンや健康チェック会など多岐にわたる取り組みをおこなっています。

お問い合わせ

お電話 組織担当課
052-914-4554

ホームページ
取り組み一覧



LINE 公式
LINE



「こころ」の連載 ②7

ちょっと聞いてみました! ②
 シリーズ
 北メンタル・クリニック

井上医師の
プライベート2

井上 泰弘 幅 しのぶ

幅：診察室に岡本太郎の作品のミニチュアがあるんですが、岡本太郎、好きなんですか？

井上：いや、そういうわけではないけど、岡本太郎の作品見ると、なんか、想像が膨らむというか、想像力をかきたてられる感じがしてね、好きなんです、“爆発”だからね(^_^)

幅：私は岡本太郎が大好きなんで、てっきり、思い入れがあるのかと・・・。

井上：コレ作ってる会社、他にも色々出してて、よく出来てるんだよね～

幅：確かに・・・。他には何か趣味とかないですか？

井上：多趣味だからねえ～いろいろやってるけど。5年くらい前から「謡曲」習ってるよ。

幅：「謡曲」？

井上：「能」でうたわれているやつ。なかなか珍しいでしょ。お教室も人気ないのか少人数で、なかなかいいですよ。

幅：ほー、意外！謡うんですね～。声出すのって健康にも良いし、いいですね。

また、面白い趣味聞かせて下さい、ありがとうございました。



北メンタル・クリニック
 ☎(052)912-2113

訪看情報メール便

訪問看護で出来ること～在宅看取り～

北医療生協東部訪問看護ステーション 所長 堀内 佳代子

コロナが5類になりましたが、病院ではまだ面会制限が続いています。癌や老衰で終末期を迎えた方が治す医療ではなく、緩和医療に切り替えた時、最期をどこで迎えるか選択を迫られます。緩和ケア病棟やホスピス、施設で過ごすこともできるけれど、面会制限があるから出来るだけ家にいたい。最期まで自宅で看てあげたい。と考えられる方が増えています。痛い、苦しいのは取って欲しい、こんな時はどうしたらいいの？家で看続けられるだろうか？ご本人も家族も複雑な思いに迷い気持ちが揺れ動きます。残された時間は人生の締めくくりを家族と過ごす貴重で濃厚な時間です。苦痛を取り除くことはもちろん最期のその時まで納得のいく時間が過ごせるように皆さまの想いを大切に支援しています。

いつでもご相談ください。

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

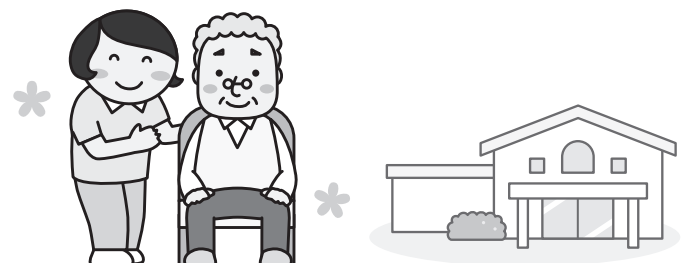
19



ショートステイ、
 本当は定期的に利用できる
 と思います！

ケアマネジャー統括マネジャー 大曾 恵子

ショートステイは、自宅で過ごしている方が、何日か泊まれる介護施設です。以前に比べ、そのような施設は増えてきて比較的、利用しやすくなっています。基本、利用月の2、3か月前の月の1日に予約を開始しています。土日、お盆休み、年末年始などはできるだけ早めに予定を組んで予約しないとなかなか利用できません。お泊りできる施設があると知ってはいますが、利用開始に足踏みされる方が多いです。でも、介護者の時間確保や入院などの緊急時、旅行に行きたいなどどうしてものが、あると思います。そんなときのためにも、事前に練習で利用した方がいいと思います。いきなり知らない所に泊まりに行くより来たことがある所の方が本人も不安になりませんし、施設側が介護するのに安心です。



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120

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!

体を斜め下に下げ、胸を反らす運動 お尻の筋肉を伸ばし、胸部も広げる

●運動内容

●注意点

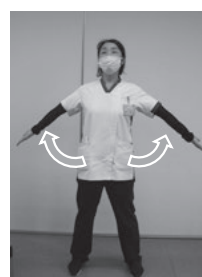


①足を横に出して、上体を斜め下に軽く弾みをつけて曲げます。



*膝が曲がっていると胸を十分に反らすことができません。

*前に倒す時も膝は伸ばした状態です。



②上体を起こして正面を向き、腕を後ろに引きながら胸を反らせます。



*手はだらんとさせずに手のひらを上に向けましょう。その方がしっかり胸が開きます。

モデル：奥山 香

小児コーナー

冬に多い病気について

生協もりやま診療所 牧野 未来

通年、冬に流行る病気にはインフルエンザやRSウイルス、ロタウイルス下痢症などがあります。これらの病気は乾燥や寒さを好みます。ただ、今年度は、温かい時期の9月頃からすでにインフルエンザが流行し学級閉鎖もしました。大変でしたね。

そこで今回は、ロタウイルス下痢症についての話をします。乳幼児嘔吐下痢症とも言われ、激しい下痢や嘔吐をおこし、発熱する場合もあります。下痢は、白っぽい粘土のような便で1週間位続く場合があり、嘔吐は半日くらいで治まることが多いです。一番気を付けたいのは脱水です。

見分け方は、

- ①唇が乾燥 ②尿の出がいつもより少ない
③涙が出ない ④ぐったりしている
そんな時は、早めに受診をしましょう。

脱水防止には、水分が一番ですが、調子が悪い時に急に水分を与えても取れません。元気な時に、水分をこまめにとる練習をしましょう。

また、冬の乾燥を防ぐには加湿器が最適ですが、ない場合は濡れたタオルをハンガーにかけ寝室に干しておくのも一つです。困ったことがあれば、小児科でお聞きください。お待ちしております。

北病院

耳より情報



やりたいこと 100連発～！

北病院外来看護師
糖尿病看護認定看護師
前田 るみ

耳より情報のコーナーを永井看護師と担当して、何とびっくり！今年で9年目です。毎回読んでくださっている皆さんには感謝しかありません。最終回ですよと言われるまで、耳よりな内容に少しでも近づけるようお届けしたいです。

さて1年の計は元旦にあり、今年の目標を考えた方も多いことでしょう。今回は「やりたいことリスト」のお勧めです。糖尿病の自己管理に、ステップバイステップ法という方法があります。はじめから高い目標を掲げるのではなく、実現可能な小さな目標を掲げ成功体験を積み上げていくものです。その目標を「やらなければいけないこと」ではなく「やりたいこと」に変えて、前向きに取り組む「やりたいこと100連発」はいかがでしょう。「体重を10キロ減らす」はほぼ挫折しますが、「100g目盛りのグラフに体重を記録する」「1か月で0.5～1kg減量出来たら〇〇屋のお饅頭を1個食べる」「東山1万歩コースに行ってみる」などなど、小さなことでも達成すると嬉しいものです。

世の中の情勢は憂えることが多い昨今ですが、小さな達成感を積み重ね、気持ちも元気に過ごしていきたいです。

／ゴーゴー！！／ Vol.5 組織担当課

組織担当課 池田 理士

昨年7月からもりやまブロック担当の池田理士です。着任して短いですが、もりやまブロックの紹介をしたいと思います。

組合員数は約6600名、活動班は34班その他にも不定期な班会もあるようです。

全9支部、北は森林公園にほど近く開発著しい志段味支部、東は健康チェックで毎回70名以上を集める尾張旭支部、南は名東区に隣接し、もりやま診療所から遠いのに班会が活発な守山東支部・COOPあいちが活動拠点の守山南支部、西は北病院から庄内川を渡ってすぐの瀬古支部、古くから活動が活発で毎月のサロンで20名以上が参加するもりやま支部、診療所に最も近くサロンや班会でも頑張る守山中支部、緑豊かでさまざまな運動を展開する守山北支部、住宅地と商業施設が広がる新守山支部です。

運営委員さんやブロック役員さんはエネルギーで魅力的です。組合員さんと一緒に昨日よりも今日が、さらに明日がより一層意欲的に生きられるような街づくりに取り組んでいきたいと思っています。



口の中の 相談室



北生協歯科
歯科医師 木賀 紀文

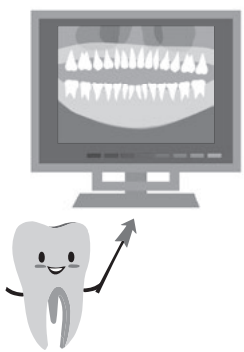
今回の相談は…

歯科医院を受診するとよくレントゲンを撮影しますが、どんなことがわかるのですか？
(Part ②)

パノラマレントゲンで以下のことがわかります。

- ① 乳歯から永久歯への生え変わり状態、永久歯の欠如、歯の形の確認
- ② 歯の異常（虫歯、破折、長さ、大きさ）、歯周病
- ③ アゴの骨の中の異常（癌、良性腫瘍、嚢胞）
- ④ 顎関節の変形、子供のアゴの成長状態
- ⑤ それ以外には
顎動脈の石灰化、唾液腺にできる唾石、蓄膿症、鼻中隔の彎曲、外傷による顔面骨折

など多くのことを確認しています。
状態、病態の変化を把握するため定期的なレントゲン撮影をお勧めします。



おしゃべり 広場

丹羽郡扶桑町
加藤 利子さん

◎ひとこと

夫はお酒を飲む
せいか、塩辛いもの
を好みます。体の
為塩分は、控え
たすこしお正月
料理を作って、お互い毎日を健康な体
で送ります。

◎今日からできるリハビリ体操とても
参考になりました。

◎素早さと力強さを身に付けて、今日
からラジオ体操をしています。

◎扶桑町では13時30分から町内の有線
でラジオ体操を流してくれています。

名東区高間町 藤本 澄江さん

だしの美味しく出す準備 一晩置く
ということの大切さを改めてしてみま
した。すぐにだしを取ろうとすることに
反省。きちんと一晩おいています。
フレイル予防の市販の食品を活かして
かしこくちよい足しのコーナーよくわ
かりました。参考にします。

守山区太田井 水野 はるみさん

1年お世話になりました。義父母の
介護でデイケアあいあい様、東部訪看
様に本当に助けていただいた1年でした。
今は前向きな義父が施設で気持ち
よく過ごせるようサポートにつとめて
います。来年こそいっくさ無き世に！

千種区大久手町 後藤 八千代さん

12月の班会、血圧を測りながらワイ
ワイおしゃべり。次回の班会では、一
人に頼っていた配布の分担を相談する
予定です。

守山区緑ヶ丘 安達 みねさん

正月料理はどれも味がマンネリ化し
ていたが、すこしおせちレシピ「秘
訣はだし」とあり勉強になりました。

サポーター募集 子育てひろば 覗いてみませんか？



各会場日程

にじっこひろばわいわい
毎週金曜日 10 時～11 時 30 分
ワイワイルーム (北区)

にじっこひろばあじま
毎週金曜日 9 時 45 分～11 時 15 分
ゆうゆうルーム (北区)

にじっこ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 (西区)

※にじっこひろばわかば
はお休み中です

おしごと

1. 会場の準備・片付け

おもちゃ出し、消毒、
机片づけ等の会場設営 など

2. 子どもの見守り

子育て経験者の方はもちろん、隙間
時間に会場準備だけでも大丈夫です。
まずは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♪



お問い合わせ：北医療生協事務局 052-914-4554 (森川・阿部)

ちょこっと ヘルスアップ

こんなに凄い！唾液のパワー

●健康な成人の1日の唾液分泌量は1～1.5リットル。唾液はお口を潤すだけでなく、
それぞれの構成成分が機能を持ち、お口の潤いと健康を守っています。

- 消化作用 (唾液中のアミラーゼやリパーゼが食べ物を分解する)
- 自浄作用 (食べかすを洗い流す)
- 抗菌作用 (抗菌物質が、細菌感染から体を守る)
- 再石灰化作用 (酸によって溶けた歯の表面を修復する)
- 粘膜保護作用 (お口の中の粘膜が傷つかないようにする)
- 食塊形成作用 (食べ物を飲み込みやすいよう塊にする)
- 緩衝作用 (食べ物などで酸性になったお口の中を中和する)
- 潤滑作用 (発声や発音をスムーズにする)

はじめよう！やってみよう！唾液腺マッサージ

唾液の分泌量を増やすには、唾液腺を刺激したり、お口の運動や、噛む回数を多くすることも効果的です。
早食いになりがちの方は、食べ物の調理法や切り方を見直して咀嚼回数を増やすのがおすすめです。

✓ 唾液腺 マッサージ



唾液腺マッサージ

① 耳下線 マッサージ

指数本を耳の
前 (上の奥歯
あたり) に当て、
指全体で 10 回
ほどくるくるとやさしくマッ
サージ。



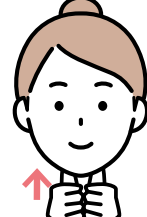
② 顎下線 マッサージ

耳の下から顎
の下まで 3～
4 か所を、順
に押していく。
目安は、各ポイントをゆっく
り 5 回くらいずつ。



③ 舌下線 マッサージ

両手の親指をそ
ろえて当て、10
回ほど上方向に
ゆっくり押し上
げる。のどを押
さないように気をつけて。



✓ お口の運動

北医療生協も動画を発信してい
ます。お口をしっかり動かして、
唾液の分泌を促しましょう。



あいうべ体操

ペロ回し運動

※唾液の分泌量は遺伝や疾患だけでなく、年齢や服用薬剤、ストレスも影響します。

先輩の組合員さんから「何
かに利用してください」と大袋
一杯の布をいただきました。
この布を活用して何かを作る
うとパッチワーク班が生まれ
ました。眼鏡ケース・財布・バッ
グなど簡単にできるものを
作っています。

楽しくおしゃべり

いきいき 新班紹介!

パッチワーク班
守山中支部



健康まつりでは、手作り小
物をバザー品として出しまし
た。未熟な出来でしたが買っ
ていただき嬉しかったです。
毎月第4木曜日の午前中、
あいあいルームで活動してい
ます。興味がありましたら声
をかけてくださいね。
○あいあいルーム
生協もりやま診療所
1階 組合員ルーム

すこしおレシピ

No.210

豚肉とキャベツの 重ね煮

カロリー 131kcal(1人分) 塩分 0.6g



材料 2人分

- 豚赤み薄切り肉… 100g
- キャベツ… 3枚(250g)
- こしょう… 少々
- 固形ブイヨン… 1/3個
- 水… 1カップ
- トマトケチャップ… 大さじ1

キャベツが
たっぷり食べられます。

- 1 浅なべにキャベツ、豚肉、キャベツの順に層にして重ね入れ、最後はキャベツを入れてこしょうを振っておく。
- 2 水を加え、砕いたブイヨンを散らし火にかける。落し蓋をして鍋蓋もして20分煮る。
- 3 切り分けて器に盛り、ケチャップをかける。

「人の手で作った核兵器は、 人の手で解体してほしい」

ー 被爆体験記「私が見たヒロシマ」ー

報告
12月9日
参加：57名
上飯田ワイワイルーム



被爆体験の講話をする協外友子さん

●被爆体験証言者

3歳の時に被爆した協外友子さんを、広島県からお招きしました。普段は、原爆資料館の被爆証言者として、修学旅行生を中心に講話をおこなっています。

●原因不明の体調不良

協外さんは3歳の時、列車で自宅に帰る途中で入市被爆した。30代後半まで呼吸困難などに苦しみ、「夜眠れない苦しさから、毎日夜がくるのが怖かった」と語ってくださいました。

●人の手で解体してほしい

被爆体験や戦後、看護師としての歩みのお話の最後に、「人の手で作った核兵器は、人の手で解体して欲しい」と心に残る言葉を残してくださいました。本企画に参加した組合員・職員にとって、あの日、いつもどおりの1日が始まろうとしていた広島に想いをはせる貴重な時間となりました。

中部ブロック組合活動交流集会

報告

11月23日
参加：77名
上飯田ワイワイルーム

講演

「協同のチカラでつくる居場所」 子ども食堂・地域の実践から



わいわい子ども食堂プロジェクト 杉崎伊津子さん

◆たくさんの参加者

「わいわい子ども食堂プロジェクト」の杉崎伊津子さんによる講演と北医療生協やみえ医療生協の活動報告をおこないました。

本会場から東海北陸地方の23か所に生中継しました。全体で150名の参加で「居場所づくり」や「子ども食堂」に対する関心の高さを感じる機会となりました。

◆北医療生協の枠を超えて

「わいわい子ども食堂」の知名度の高さや、朝日新聞に開催のお知らせが載ったことで、多くの方々が参加して下さいました。

◆居場所の役割

子どものみならず多くの方が訪れる子ども食堂の運営経験から、地域が力を合わせてつくる居場所の多様な役割と可能性について、参加者一同聞き入り、あっという間に時間が過ぎました。

ペンネーム：風 カオル



薔薇
とても綺麗なプリンセス
ドゥモナコでした。



スイレン
花言葉に「優しさ」とあります。いつでもそう
でありたいですね。



宙を舞う 紅葉
蜘蛛の巣と仲良しな様子
を撮ってみました。

内藤壽性さん「螻蛄の 威嚇ポーズも 面白い」



威嚇のポーズをとる螻蛄（カマキリ）正に螻蛄の斧「勝ち目のない相手や目標に対して、臆する事なく挑むこと」を意味します。ポーズは、威嚇しているけど踊っているようにも見え愛らしい。殺虫剤もなかった昔に作物を食い荒らす害虫を食べてくれる螻蛄は、作物を守ってくれる大切な存在でした。カマキリは、怖いイメージもありますが、数万といわれる昆虫の中で人気10位。（23年10月14日朝日新聞・虫が好きです・好きな虫は?）。生き残って成虫に成長するのは、ほんのわずか。巡り合えることは、大変幸運なことだと思います。

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。



主催：生協わかばの里

介護職員初任者研修開催のご案内

介護に必要な基本知識と技術が学べる講座です。

きめ細かな指導で定評があります。申込受付、1月9日～

日時：4月12日(金)～7月26日(金) (火)・(金)で通学

通学99時間、通信31時間、修了試験1時間

場所：生協わかばの里 4階 わかばホール

受講料：一般：38,500円、組合員：30,800円(消費税込、別費用無)

対象：介護の仕事に興味と意欲があって、介護職員初任者研修を未受講の方

定員：20名

問い合わせ先：(受付時間 平日 午前9時～午後5時)
生協わかばの里 ☎052-914-4121(藤尾)

主催：わかばブロック

新春まつり

日時：1月21日(日) 午前10時～正午

場所：生協わかばの里

参加費：無料

体組成計や握力などの健康チェック、輪投げや射的などのお楽しみ企画、バザーを行います！新春オープニングステージも！

取り組みに参加・クリアした方にはぼたもちの景品あり！

(数に限りがあるため先着順)

ぜひご参加ください♪

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(森川)

主催：北病院ブロック

「なぜ、乳幼児期の性教育って大切なのか？」

日時：2月3日(土) 午前10時～11時30分

場所：ワイワイルーム(すまいるハートビル2階)

講師：岩村まりさん(めいほく保育園 看護師)

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、まちづくり委員会

くらし・まちづくり活動交流集会

日時：2024年2月18日(日) 午前10時～11時30分

場所：上飯田ワイワイルーム

講師：笹山悦子氏 自主夜間中学「はじめの一步教室」主宰

テーマ：「誰も取り残さない、学びの場、居場所づくり」

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：北病院ブロック

「まちかど健康チェックinそよら」

日時：1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：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：1月23日(火) 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)

名古屋市楠図書館 & 北医療生協 共催

大好評
学習会シリーズ

「食物アレルギー 子ども・成人も悩む現代病」

学習会

日時：2024年2月2日(金)
午前10時～11時30分

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



坂本龍雄 所長

◇これまで平気だったのに・・・

最近、食物アレルギーに悩む方が増えています。お子さんだけではなく、これまで平気だった食べ物で急にアレルギー症状が起きるご高齢の方もおられます。

◇あじま診療所の坂本医師がお話します！

アレルギー専門の坂本医師が、アレルギーの仕組みや治療などについてわかりやすく話しいたします。



申込：事前申込制(先着順)

・2024年1月12日(金) 午前9時30分から受付開始です。

申込の受付は楠図書館の窓口又は電話にておこないます。

申込み先：名古屋市楠図書館 ☎052-903-8653

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
名古屋市中区千種区仲田一丁目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
「くらしを支える相談センター」
052-916-17702 平日13時～17時

追われます。



不動産の相続については、いろいろと頭を悩ませます。たとえば、Aさんが亡くなり、相続人は二人の子ども(BとC)だったとしましょう。Aの遺産である自宅は、Aが亡くなった瞬間に相続人全員の共有になります。

また相続後の不動産登記が2024年4月1日から義務化され、不動産の所有権を相続した場合、相続してから3年以内に相続登記を申請しなければなりません。これに注意です。

法律の
現場から
206

「不動産の
相続と共有」

弁護士 山内 益恵

外来診療担当医のご案内 2024年1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、ご了承願います。 ●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。ぜひご活用ください。
◆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	青カメラ 金倉	—	腰山 国井	森	15日 山本 22日 堀田 29日 山本	加藤芳 (第1月曜のみ)	—	浅井	—	中山裕	15日 片平 22日 片平 29日 横井	糖尿病 22日 日野	神経 22日 前嶋	
火	腰山 小倉 山本 村田	青カメラ 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	—	—	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) (31日未定)	—	—	—	—	—	—	—	—	—
木	腰山 小倉 高木	呼吸器外来 佐々木 (第1木曜日 のみ)	—	山近 奥村 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 (11日代務)	—	吉岡	高山	物忘れ外来 山田	—
金	小倉 門脇 山際 山近	青カメラ 腰山	高木	—	5日 玉村 12日 森 19日 玉村 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 甲状腺内分泌 5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	青カメラ (6日高山 20日指宿)	—	—	6日 矢嶋 13日 森 20日 成瀬 27日 川口	—	—	6日 杉浦 13日 藤林 20日 千田 27日 福井	—	—	—	6日 犬飼 13日 丸尾 20日 犬飼 27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」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・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

予防接種・ネット
予約のQRコードは
こちら

	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	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 (9日 坂本・森)	—	小栗 森 (23日)
水	鈴木貴 (13:30～ もの忘れ外来)	—	—	坂本 小林 (10日)	—	—
木	宮城 (循環器内科)	—	国井 (総合内科)	浅井	—	18:00～ 増田 (4・18日) 濱田 (11・25日)
金	成定 (5・19日) 岡島 (12・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) 小児科医師 (20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	—	—	(10・24日午後休診)	—	—	—

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 (15・29日) 森 (22日) (小児全般)
火	若松 (内科全般) 大竹 (検査) (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 (5・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	○	(10・24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
月	林	—	—
火	林	井上	井上
水	井上 林	—	—
木	井上	井上	—
金	井上		林
土	井上 (6日休診) 林	井上 (6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。

- 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
- こころとくらしのサポートセンター-なないろ ☎(052) 910-8077

子ども食堂

めいほくわいわい食堂

にちじ 1月10日(水曜日)18時～19時30分
(19時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

さんかひ こども0円 大人300円 高齢者100円

あじまわいわい食堂

1月13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

楠地区会館2階

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 1月14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：1月5日(金) 午前9時～1月6日(土) 午後5時
※受付期間外では、予約受付フォームに繋がらないのでご注意ください。

電話予約について

「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：1月8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・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

にじっこひろば

にじっこひろば主催
子どものアレルギーについて学ぼう 第2弾

子育てに役立つアレルギーの知識

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 2月9日(金) 10時30分～11時15分
※当日は9時45分から通常のにじっこひろばあじまも実施します。

場所 ゆうゆうルーム(北区楠味鉢3-1001-1 あじま診療所2階)

参加費 無料

定員 10組 事前申し込みが必要です。

お問い合わせ・申込先：北医療生協事務局(森川) 052-914-4554

1月の予定

●にじっこわいわい	●にじっこわかば
毎週金曜日 10時～11時30分	当面お休み
ワイワイルーム 5日はお休み	
●にじっこあじま	●チャイルドキャッスル
毎週金曜日 9時45分～11時15分	毎週火曜日 10時～11時30分
ゆうゆうルーム 5日はお休み	みんなの部屋 2日・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。か、
TEL 052-914-4554へお問い合わせください。

あいあい子どもネットワーク 2月のお知らせ

内容 凧を作ろう

日時 2024年2月3日(土)
午前10時30分～11時30分

場所 小幡緑地公園西園 管理棟 B1

共催 小幡緑地管理事務所

定員 10組 (20名～30名)

※参加費無料 要事前申込 申込み <https://forms.gle/8Pwpp9WYTe2KiF56>

前回のあいあい子どもネットワークの報告

11/25(土) 10:30～11:30
小幡緑地西園管理棟
わりばし鉄砲楽しかったよ!

総勢19名の参加でした。洗濯ばさを割
りばしに輪ゴムでとめただけの超簡単なも
の、本格的なものの2つを作りました。そ
の後、紙コップを積み上げたピラミッド
を的にして輪ゴム飛ばしに夢中の子ども
たちでした。

乳がん体験者の茶話会 リボンの会のお知らせ

新しい年を迎えました。昨年中は新
型コロナ感染症も下火になり、少しず
つ会を開くことができました。
時々新しい方の参加もあり交流の
場となり、会の存続の大切さを思い
ました。

次回の会は、犬山市散策と昼ラン
チ 特別企画とします。

2024年1月29日(月)
犬山線、平安通駅午前10時集合
——詳しくは、はがき、LINEで

お問い合わせ：事務局 森川 ☎052-914-4554

よこのカギ

1 黒 ⇄
3 武道で初段以上のものが締める
7 自分の都合のよいように判断すること、
ひいきめ
9 私のこれは日本
10 区域外に電話で話すこと
12 広島、原爆ドーム近くに架かる橋
14 文鎮や漬物石もコレ
15 命がけの戦い
16 物の形や性質などを言い表すこと
17 不在

たてのカギ

1 最初に思い立った時の気持ち
昔はVHS、今はCDやブルーレイ
山本有三の小説
餅米を蒸したごはん
捕った魚を入れるための器
数量や金額などを項目別に
書き出したもの
コレでひきたての粉で作る
蕎麦は最高!
中国福建省南部にある副省級市
戦闘 闘争
手〇〇、風呂〇〇、棺〇〇

【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、1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

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～H」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。

ふ	み	ん	ま	す	お
ゆ	ず	か	し	お	
や	や	お	や	そ	
す	ざ	く	く	ふ	う
み	ぶ	ら	し	じ	
し	そ	ち	よ	う	
ふ	ろ	く	く	か	い

前回の答え おおみそか
(パズル応募数 73 名)

答え

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