

支え合う、交わる場

北メンタル・クリニック

特集



北メンタル・クリニックのスタッフ

お気軽にご相談ください

3つの思い

- 1 誰でも気軽に相談・受診できること
- 2 ころの病・障がいを持っていても地域社会に参加し、当たり前の生活が送れるようになること
- 3 ころの病・障がいについて誤解や偏見を正し、正しい理解を広めること

1989年7月 雑居ビルでスタートした『北メンタル・クリニック』と『精神科デイケア青空』。

入院中心の閉鎖的な環境の中で、患者さんが職員から虐待を受けるなどの事件が全国で相次ぎ、国の方針として治療を「入院から地域」へと転換していく時代に北メンタル・クリニックは誕生しました。

入院から地域へ

1989年7月 雑居ビルで

スタートした『北メンタル・クリニック』と『精神科デイケア青空』。

あゆみ



訪問診療、訪問看護もご相談ください

ネットワーク



支え合う、交わる場

1997年11月には「家族同士が支え合うことが大切」と家族会「カトレヤ会」が誕生、1998年4月には「患者さんが社会と交わる場」として、念願の『茶房 オラッチ カトレヤ』(喫茶店)がオープンしました。

誕生から34年

誕生から34年。クリニックとデイケアは「すまいるハートビル」に移転しましたが、最初の思いを大切に「地域まるごと、からだもころも健康なまちづくり」にとりくんでいます。

相談できる居場所

生きづらい時代、声なき声を代弁できるクリニック、生活のこと丸ごと相談できる居場所になることをめざしてこれからも歩みをすすめていきたいと思っています。

敷居の高さを感じる方も多いかもしれませんが、生きづらさやストレスなどを抱えている方は気軽にドアをノックしてください。

4面につづく

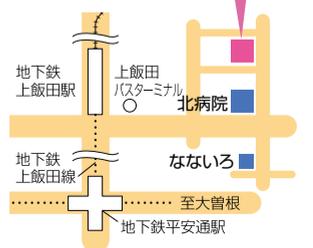
アクセス/ 名鉄小牧線・地下鉄上飯田線
 上飯田駅 2番出口より徒歩2分

住所/ 北区上飯田北町 1-20-2 すまいるハートビル 4F

お問い合わせ ☎052-912-2113

- 1 睡眠のスペシャリスト (日本睡眠学会 指導医) が在籍しています。2面の「ころの連載」をご覧ください。
- 2 訪問診療、訪問看護もやっています。
- 3 大人の発達障がいの心理検査をしています。

北メンタル・クリニック



「こころ」の連載 28

寝言も睡眠障害…?

日本睡眠学会 指導医
林 由理子



お正月は皆さん、いつもどおりの生活リズムで過ごせましたか？遅くまで起きて日中寝ていたら、仕事が始まって朝起きれなかった、ということはありませんでしたか？

こんな正月ボケは朝イチの太陽光と軽い体操、そしてちょっと熱めのシャワーを浴びてリズムを取り戻しましょう。

ところで、先日、某テレビ番組を見ていたら、ちょっと気になる話がありました。はっきりとした寝言を叫ぶ人を同じ部屋に集めて寝てもらったら会話になるのだろうか？というもの。皆さん大笑いしてましたが、実はちょっと睡眠医としてはコワイ話なのです。これ、レム睡眠関連行動障害というれっきとした睡眠障害で、もしかすると、神経の変性疾患の前ぶれかも？とされています。寝てる間のことなので当然会話になることはありませんでしたが、もし、この話を聞いて心配になった方は一度、北メンタル・クリニックにご相談ください。



北メンタル・クリニック
☎(052)912-2113

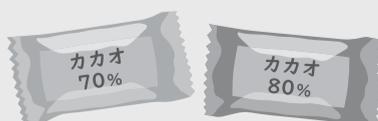
訪看情報メール便

知っていますか？

訪問看護では栄養相談も行っています

北医療生協訪問看護ステーション 鎌田 弥美

高カカオチョコレートには、カカオポリフェノールが豊富です。カカオポリフェノールには、便通改善、美容効果、生活習慣病に有効、脳の活性化、リラックス効果、アレルギーの改善があります。1日の目安としては25g、個包装だと約5個。カカオ70%以上のもので、食前や食間の摂取が好ましいです。脂質や糖質が高いので、食べすぎには注意をし、何でもバランス良く食べましょう。訪問看護では栄養相談も行っていますので、お気軽にご相談ください。



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

20



施設の費用の説明は、むずかしい・・・

ケアマネジャー統括マネジャー 大曾 恵子

「特養は安い」と一般的に広まっていますが、確かに、安く利用できる方であれば、施設の中では一番安いかと思います。

どうしてかと言うと、介護施設の利用料金は、その人の介護度によって決まります。介護度が上がるにつれて費用は高くなりますが、高額介護サービス費と言って1ヶ月の介護利用料が、上限を超える場合、後になって戻ってくる制度があり、介護度が高い方でも戻ってくる場合があります。

その他に、施設費用は、部屋のつくり、食費、追加になる生活用品代など、施設によって違いますが、利用する方の介護保険料の段階と貯蓄額、世帯の状況によって名古屋市から補助が受けられる場合があります。負担限度額認定証と言います。その制度が受けられると、施設の費用が軽減されます。でも、その制度は、特養だけでなく、老健や介護医療院などでも受けられるので、特養だけが安い施設ではありません。

特養：特別養護老人ホーム（介護老人福祉施設）

老健：介護老人保健施設

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121

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!

身体を回す運動

腰周辺の筋肉を伸ばして、柔軟性を高める。

●運動内容



①右から腕を大きく振り回しながら、体を大きく回します。



②同様に逆回りで腕を大きく振り回しながら、体を大きく回します。

●注意点



*腕が広がったり、肘や膝が曲がってしまうと、しっかり筋肉が伸びません。



*肩幅でタオル等を持ち、中心を見るように練習すると、自然と正しい姿勢になります。
*無理に回そうとすると、ふらついてしまい危険なので注意して下さい。

モデル：花井 雄生

小児コーナー

小児言語訓練 《ハートの形の舌♡》

リハビリテーション科 言語聴覚士
浜崎 京美

小児の発音の間違い・不明瞭さがある場合、器質性(舌小帯短縮症・口蓋裂・歯列不正など形が発音に影響)が要因場合があります。当院で発音の訓練を受けている子達でも『舌小帯短縮症=ハート舌』という状態をよくみかけます。舌の裏のヒダが少し短いために、アッカンペーをした時に舌の先が引きつれて逆さまハートのように見えるものです。発音としてはサ・ラ行音等に影響することがあります。舌小帯を切る手術をする場合もありますが、当院で発音訓練を受けている子達の経過としては半年~1年ほど時間はかかりますが会話に影響がないレベルに改善することが多いです。



北病院 耳より情報



チョコレートの 効能

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

2月と言えばバレンタインデーですね。親しい人や自分へのご褒美にチョコレートを購入する方が多いのではないのでしょうか？

チョコレートは、カカオ豆をすりつぶしたカカオマスに、ココアバターや砂糖、粉乳などを加えて練り固めた菓子です。カカオ豆には、カカオポリフェノールが含まれており、体脂肪の蓄積を防いだり、抗酸化作用や血圧低下効果、動脈硬化症の予防、アレルギーの改善などの効果があります。また不溶性食物繊維のリグニンも多く含まれているため整腸作用も期待できます。カカオ豆のテオブロミンという成分は神経を穏やかにする働きがあるため、リラックス効果も期待できます。

バレンタインデーの時こそ、少し高価なカカオ豆を多く含んだチョコレートを食べてみてはいかがでしょうか。



ナース♥hotline ホットライン

認知症を学ぼう！

看護師・看護学生対策担当 山田 綾乃

11月18日(土)に奨学生のつどいを行いました。今回のつどいでは、認知症の患者様と関わるうえで大切な事や、コミュニケーションをとるときのポイントを現役の看護師から学びました。看護師による学習会の後は実際に病棟の患者様と交流し、クリスマスの装飾作りを一緒に行いました。つどいを終えた学生たちは「講義を受けてから実際に患者様と関わる事ができたので、話し方や目線に気をつけながら楽しく交流することができました」と感想を話してくれました。



看護師募集中 問い合わせは
☎(052)915-2301 担当 山田



不安がある方は、歯科医院もしくはかかりつけ医に相談してください。

骨粗鬆症の一部の内服薬(ビスホスホネート製剤)の添付文書には、抜歯により顎骨骨髄炎をおこすリスクがあることが記載されています。これまで米国口腔顎顔面外科学会、日本口腔外科学会の指針では休薬後の抜歯が推奨されてきました。しかし近年の研究、調査などからビスホスホネート製剤を休薬しても顎骨骨髄炎をおこすリスクは変わりがなく、むしろ大腿骨、脊椎などの骨折のリスクが高まるとして休薬を推奨しない、または他剤への変更が可能であれば考慮する指針が日本口腔外科学会のポジションペーパー(見解)(2023年)で報告されました。

今回の相談は…
骨粗鬆症の薬を飲んでいますが歯を抜くとき休薬しないといけないの？



北生協歯科 木賀 紀文
きが のりふみ
歯科医師



- 北区如來町 亀井 美代子さん
- 春日井東支部の組合員の皆さんが仲良く交流して、ほのぼのとした温かさを感じました。

千種区高見 山崎 知子さん
昨年は、コロナにかなり寝正月でした。今年は無事に年末年始過ごすことが出来ました。昔々、生協病院などで学んだことを振り返りながらリハビリ頑張ります。

北区上飯田北町 石原 邦夫さん
週1回の訪問介護を受けるようになって助かっています。今はその日が待ち遠しいです。

北区上飯田北町 石黒 洋子さん
団地に今年102歳になられた方がいらつしゃいます。とても元気で私も見習わなくてははいけないと思いました。

守山区太田井 水野 はるみさん
子どもが通学していた中学校のそばの通学路。かつては薬屋、八百屋、喫茶店、お寿司屋、牛乳販売店、布団屋、電気屋がありました。今は電気屋のみとなり、高齢の方が「ずいぶん不便になって残念だわ」と話していました。薬の配達サービスとか移動販売車があるといいなと思いました。

ゆりまさん
おせちを今回は生協のレシピで作ってみました。美味しくできました。

デイケア 青空のご紹介

北メンタル・クリニック

特集

一緒に楽しみながら過ごす“治療の場”

1 精神科デイケア

介護保険のデイケアやデイサービスと混同されている方も多いかと思いますが、精神科デイケアは、こころの病や障がいを抱えた方が、日中、同じ仲間とともに色々な体験をし、ともに時間を過ごし、自信を取り戻して行くところです。



「すまいるハートビル3F」 写真はイメージです

2 デイケア青空では

こころの病（統合失調症、躁うつ病、うつ病など）を抱えた40〜60代が中心で、1日15人くらいの方が通所されています。日々のプログラムは、脳トレ、楽器演奏（トーンチャイム、オカリナ）、カラオケ、散歩、麻雀、紙芝居、園芸、学習会など盛りだくさんです。また、就労してもデイケアを利用する方もみえます。

3 大切な思い

開設当時より続いている大切な思いとは、3つの柱のひとつで“病気や障がいをもっていても地域の中で、一人暮らしでも当たり前の生活を安心して送れるように”です。一人ひとりと向き合い、サポート（相談や訪問など）していくことが大切だと思っています。これからもこの思いを忘れずに通所者のみなさんとともに歩んでいきたいと思えます。



写真はイメージです

まずはお気軽に見学にお越しください

●開所日時について

週5日 午前9時～午後3時
※デイケア6時間・ショートケア3時間

●料金について

デイケア 710円・ショートケア 370円
※窓口負担1割の場合 ※医療証などある場合は無料
※デイケア利用の場合は昼食を自己負担なく提供いたします。

お問い合わせ ☎052-912-2113

いきいき 新班紹介!

ぼたん班
西味碗支部

みんな楽しんで

今年の4月、新しい班（ぼたん班）ができました。

班員さんのお宅をお借りすることができましたので、とりあえず、お茶会をと、コーヒーとお茶菓子で1年の予定をたてました。70代の女性4人、80代の男性1人・女性2人の7人で支部・ブロックの行事に参加しな



がら班の予定（血管年齢チェック・町内のお店でランチ会・秋の徳川園散策）を立てました。
秋の徳川園では晴天に恵まれて2組の結婚式の前撮りのカップルに出会いました。12月には忘年会もできました。

すこしおレシピ

No.211



サゴシ(サワラ)の カレーバジルフリッター

カロリー115kcal(1人分) 塩分0.14g

ちょっとひと手間かけてみませんか。

- 1 サゴシをおろしニンニク、カレー粉、料理酒につけておく(30分～前日からでもOK)。
- 2 天ぷら粉に乾燥バジルをまぜたものをつけて揚げる。
- 3 レモンを添えてしぼってお召し上がりください。

材料 2人分

- サゴシ…………… 40g×4
- 乾燥バジル…………… 適宜
- おろしニンニク大さじ2
- 天ぷら粉…………… 適宜
- 料理酒…………… 大さじ2
- レモン…………… 適宜
- カレー粉…………… 大さじ2

こころとくらしのサポートセンター

家族会「カトレヤ会」・なないろのご紹介

北メンタル・クリニック

特集



シフォンケーキ作り

家族会とともにつくった“居場所”

こころに障がいがあっても、「地域の方たちと関わりを持ちながら安心して暮らせるように」という思いを込めて、北メンタル・クリニックが家族会とともに作った“居場所”“作業所”が『なないろ』です。弁当作りや喫茶、時には地域に向けたイベントなどもしています。

どんなところ？
なないろ



なないろ喫茶コーナー

●安らぐ場所

野菜を売ったり、喫茶をしたり、地域の人もたくさん関わってくれて、まちで声をかけてくれるのも嬉しくて。『なないろ』は親の居場所でもあり、子どもの居場所でもある、心の安らぐ場所です。

●家族まるごと

子どもが病気になって以来、やぶの中を生きてきました。手を尽くすすべもなくなってきた時に北メンタル・クリニックの医師や看護師さん、ワーカーさんと出会い、家族まるごと救われました。今、子どもと妻と3人でテレビを見たりする、そんな当たり前の日常を送れていることが幸いです。

「」家族の声

●次のステップへ

他のクリニックにかかっているのに『デイケア青空』や『なないろ』に通っているのかな？と最初は思いながらも通い始めました。『なないろ』で自信をつけ、今は次のステップを踏み出そうとしています。そんな我が子に「タッフの方が「時々、顔出してね」と言ってくれて、それもまた嬉しくて。

●自分の居場所

家族会に出会って、自分の居場所ができました。他のお母さんから「私も同じよ〜」「大丈夫よ」と言ってもらえて、親子で救われました。



餅つき大会

なないろ開所日時：月・火・木・金、午前9時～午後4時（開所時間内は出入り自由です）

まずはお気軽に見学にお越しください。お問い合わせ ☎052-912-2113

主催 北医療生協くらしの委員会・まちづくり委員会



くらしとまちづくりの交流集会



ママは勉強中!

笹山光子さん

～誰も置き去りにしない地域を目指して～

自主夜間中学
「はじめの一步教室」

2024年2月18日(日) 午前10時～11時30分

講師：笹山悦子氏(愛知県夜間中学を語る会 代表)

場所：すまいるハートビル2階 ワイワイルーム

お問い合わせ：☎052-914-4554 北区上飯田北町1-20-2



はじめの一步教室は、北病院の近く(西側)の「憩いの家」で月に3回土曜日に開催されています。外国籍の子ども、日本語を学びたい外国籍の方、学び直しをしたい80代の方など、年齢も国籍も多様です。参加者は2020年の開設時の5人から現在は200人を超え、教室が学びの場であると同時に居場所にもなっています。中には、小学校や中学校の学びにつながることができず、読み書きに苦勞し、様々な困難を抱えている方もいます。愛知県立高校国語科教員として、夜間定時制高校の生徒たちの想像を超える生きづらさに出会い、はじめの一步教室を立ち上げました。教室をよりどころにしている学習者さんのことを少しでも知っていただければ幸いです。



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。現在、申込受付中です。

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つて、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：北病院ブロック

「まちかど健康チェックinそよら」

日 時：2月9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
3月8日(金)は北生協歯科 歯科衛生士による
「オーラルフレイル予防」ミニ講座も開催します♪



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：北病院ブロック役員会

「わいわいサロン」

日 時：2月21日(水) 午後10時～正午
場 所：ワイワイルーム (北病院北側 すまいるハートビル2階)
参加費：100円(コーヒー・お菓子付き)
コーヒーを飲んでほっと一息つきませんか？

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)

学習会

名古屋市北図書館・わかばブロック共催

いざという時！介護保険を利用するために

講 師 吉田美加(北医療生協 介護事業部部長)
日 時：2月24日(土) 10時～11時30分
会 場：北図書館 集会室
対 象：どなたでも
定 員：40名
申 込：2月14日(水) 9時30分～

窓口・電話にて先着順
申込み先：北図書館 ☎052-912-8111

北医療生協 × 平安会館 提携について

もしもの葬儀の時、「北医療生協の組合員です」と申告すると、お葬儀の費用が、お安くなります

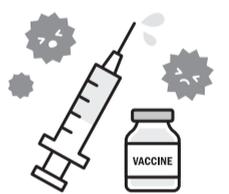
〈内容〉 祭壇費用の10%割引

(名古屋冠婚葬祭互助会割引との併用はありません)
対象は、亡くなられたご本人もしくは喪主が組合員本人の場合です
お通夜前までに、口頭で平安会館の方に申告して下さい

〈お問い合わせ・相談は〉平安会館☎(052)916-1251
又は北医療生協 事務局☎(052)914-4554(竹内)

新型コロナワクチン接種について

厚労省からお知らせが出ています。お手元に接種券がある方は、3月末までとなりますので、ぜひご活用ください。接種予約については北病院・あじま診療所・生協もりやま診療所の各院所のホームページをご覧ください。



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「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

その税率は55%、控除
らった場合は、400
0万円に税金がかかり
②4、110万円をも
で贈与税は20万円、
ますが、200万円の
場合の税率は10%な
①310万円の贈与を
受ける、200万円
について税金がかか
ますが、200万円の
場合の税率は10%な
55%です。たとえば、
けた額に応じて、10
せん。税率は贈与を受
計額が110万円以下
なら贈与税はかかりま
贈与を受けた財産の合
かかります。1年間に
贈与を受けた財産の合
額から110万円を引
いた残りの額に対して
額から110万円を引
ていますから、なんと
1800万円の贈与税
を支払うことになりま
す！
相続税対策として、
生前贈与をお考えの方
もあると思いますが、
孫などへの贈与や配偶
者からの贈与の特例、
相続時精算課税、住宅
取得のための贈与の特
例など、様々な特例が
あり、しかも今年も改
正があるなど頻繁に変
更されています。情報
収集が重要なところで
す。



法律の現場から

207

「贈与税について」

弁護士 山内 益恵

外来診療担当医のご案内 2024年2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。
- 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** 小児科診療のweb予約ができるようになりました。ぜひ、ご活用ください。

- 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。
- ◆ 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。
- ◆ 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。
- 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 (19日 腰山)	—	腰山 国井	森	5日 山本 19日 山本 26日 堀田	加藤芳 (第1月曜のみ)	—	浅井	—	中山裕	5日 横井 19日 片平 26日 横井	糖尿病 5・26日 日野	神経 5日 前嶋	
火	腰山 小倉 山本 村田	胃カメラ 山近	—	—	森 (13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 (14日 山本)	乳幼児健診・予防接種 [13時30分～15時] 森 [14時～16時] (14,21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 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 (1日代務)	—	吉岡	代務	物忘れ外来 山田	—
金	小倉 門脇 山際 山近	胃カメラ 腰山	高木	—	2日 玉村 9日 森 16日 玉村	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 2日 井土	—
土	3日 山近・山田・松田 10日 成定・腰山・洪 17日 山近・山田・松田 24日 成定・腰山・洪	胃カメラ (3日 高山 17日 指宿)	—	—	3日 矢嶋 10日 成瀬 17日 森 24日 川口	—	—	—	—	—	—	3日 犬飼 10日 丸尾 17日 犬飼 24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)

■ 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

	内科			小児科		
	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間
月	山本	—	18:00～ 平川 内藤(5日)	坂本 (アレルギー)	菊井	乳児健診・予防接種 13:45～15:40
火	塚本 (総合内科)	—	18:00～ 内科医師	坂本 森 (13日)	小栗 森(27日)	—
水	鈴木貴 もの忘れ外来	13:30～	—	坂本 小林(14日)	—	—
木	宮城 (循環器内科)	—	国井 (総合内科)	浅井	—	18:00～ 増田 濱田(8・22日)
金	山本(2日) 成定(9・16日)	—	国井	谷口 (新生児・発達)	—	坂本
土	廣部 (総合内科) 山田(10日) 内藤(24日)	—	—	坂本(3・10日) 小児科医師 (17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、金澤、木質

■ 最終受付は診療時間終了の30分前までです。

■ 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		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)デイケアあじま 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(5・19日) (小児循環器) 森(26日) (小児消化器)
火	若松 (内科全般) 大竹 (検査)(6・20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) (22日休診)	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 (2・16日) 縣(9日) (小児アレルギー)	内科医師
土	谷澤 (呼吸器) 大竹(10日)	休診	山本 (3・17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、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	○	○	—
木	—	○	—
金	—	○	—
土	○	○	—

北メンタル ☎(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
月	林	—	—
火	林	井上	井上
水	井上 林	—	—
木	井上	井上	—
金	井上	—	林
土	井上 (24日休診) 林 (3日休診)	井上 (24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 2月14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

あじまわいわい食堂

にちじ 2月17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 ※変更(へんこう)あり

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

にちじ 2月11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：2月1日(木) 午前9時~2月2日(金) 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。

■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：2月3日(土) 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

子どものアレルギーについて学ぼう 第2弾

テーマ **子育てに役立つアレルギーの知識**

まだ空きあります！
ぜひご参加ください！

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 (北区楠味鏡 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。



お役に
立ちたい

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

2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 23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 23日はお休み

●**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

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。

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

味鏡地域 春日井地域 Instagram



KITACOOP_AJIMA

北医療生協 公式 LINE



北病院 Instagram



©KITAHOSPITAL

よこのカギ

- 1 雪〇〇〇、夏〇〇〇、健康〇〇〇
- 4 100分の5ミリ単位まで測定できる測定器
- 7 名古屋市の地下鉄、平安通を通るのは?
- 9 〇〇札、〇〇杯、鬼〇〇じゅう
- 10 けんさき、もんごう、するめ
- 11 師勝と西春は合併してできました
- 13 「柳葉魚」と書きます
- 15 〇〇〇ケース、ビジネス〇〇〇、リクルート〇〇〇
- 17 学校などで出される自己学習課題

【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、2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

鬼は外 福は内!
名古屋駅のシンボル?
各支部から選出されています
認知症予防に「〇〇イキイキ班会」
戦争は多くの罪のないコレが出来ます
ほんの少しのあき時間
江戸っ子気質? 「〇〇〇〇〇〇の銭をもたない」
夕食が早いとコレがほしくなる
イースター島と言えはこの像
三重県の県庁所在地

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

答え

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

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~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。

し	ろ	く	ろ	お	び
よ	く	め	ほ	こ	く
し	が	い	つ	う	わ
ん	ざ	の	い		
	あ	い	お	い	ぼ
	お	も	し	し	と
	け	い	よ	う	る

前回の答え ことしもよろしく
(パズル応募数 75名)