

医療とくらし

1人は万人のために万人は1人のために

●楽しいことって何だろう 2P
●防災グッズにお口のケア用品入ってますか? 4P
●ちょこっとヘルスアップ「ウォーキング」 5P
●リボンの会のお知らせ 8P

2024
3月号

No.537

1月末現在組織状況／組合員数40,765人 出資金1,396,610.0千円 平均出資額34,260円

あつたらしいながあるところ

2023年度 北医療生協の **人** と **人** の

つながり を活かした **まち** づくり

今年度もいろいろ
やりました♪



子育てひろば



北病院
ブロック



サロン



あじま
ブロック

もちつき大会



新春おたのしみ会



お花見



健康まつり

仲間と過ごす時間が楽しい♪



子育てひろば



夏まつり

友達がいっぱいできた♪

まちかど健康チェック



水鉄砲づくり

もりやま
ブロック



水鉄砲づくり



もちつき大会

東部準備
ブロック



わかば
ブロック



図書館で健康チェック



健康まつり



お電話 組織担当課
052-914-4554

お問い合わせ



ホームページ



公式
LINE

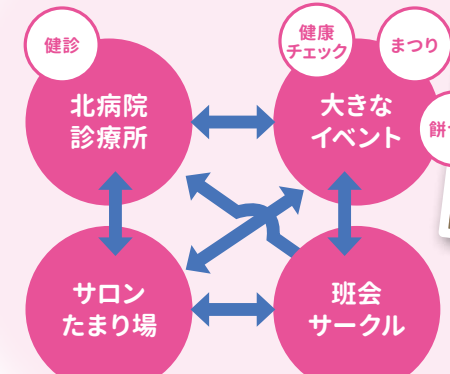


サロンや健康チェック会など多岐にわたる取り組みをおこなっています。

北医療生協の取り組み

北医療生協のまちづくり

ネットワークのイメージ



介護制度学習会

職員と学び合いが
楽しい♪

「こころ」の連載 ②9

楽しいことって何だろう

北メンタル・クリニック
幅 しのぶ

「何をやっても楽しくない」
「毎日がつまらない」

そう言って嘆いている人がいます。

本当でしょうか？ テレビを見て笑えること、怒れることないですか？ 誰かの話を聞いて、悲しく思うこと、微笑ましく思うことはいませんか？ 些細なことは「くだらないこと」として片付けていませんか？

時代や、年齢によって楽しさの「ツボ」は変化することもあります。昔は楽しいと思えた事が今は楽しくなくなったという経験は無いでしょうか？ 反対に昔はつまらなかった事が今なら楽しめるかもしれません。子どもの頃嫌いだった野菜が今では好きになったなんてことはないですか？ それと同じです。

日の光を見るだけで「幸せだ」と思う人もいます。雨の音を聞いて「楽しい」と言う人もいます。

毎日のほんの小さな「楽しい」「うれしい」「面白い」をちょっと意識してみませんか？

靴がするっと履けたとか、お茶をこぼさずに飲めたとか、そんな些細なことでも、「よかった」と思えることをどんどんあげてみて下さい。できれば忘れないうちにメモしておいて寝る前に見直すと良いです。

なれてくると、きっと日常が変わってきますよ。

北メンタル・クリニック
☎(052)912-2113

訪看情報メール便

終末期ケア専門士を取得しました

北医療生協訪問看護ステーション 北島 友里

私事ですが、終末期ケア専門士の試験を受験し、無事合格しました。

終末期ケア専門士とは、患者・利用者様の一番近くで「最期を支える人」として、経験値だけでなく根拠に基づいたケアをすることを目指す資格です。

現在、自宅での死亡割合は15.7%、病院が68.3%となっています。一方、自宅で最期を迎えることを希望する人は58.8%という調査結果があります。

本人や家族の希望を叶えてあげられるよう、より不安や苦痛が少ない最期となるよう、微力ながら支えていきたいと思っています。

当訪問看護ステーションでは、自宅で最期を迎えたい、という方の訪問も行っています。

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

21



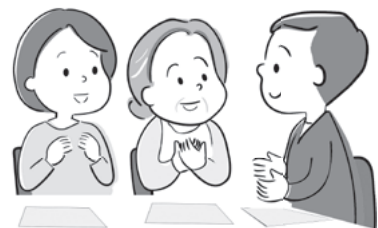
施設の説明は、 むずかしい・・・

ケアマネジャー統括マネジャー 大曾 恵子

施設なんてすぐに入れないですよね？安い施設ってどこですか？申し込みのタイミングがわからないなどいろいろな質問があります。施設の種類は、たくさんあり、金額がどのくらいなのか、全く分からないと思います。

「介護老人施設」と「有料老人ホーム」と「高齢者住宅」と「グループホーム」など、分類されます。これらの施設で7万円くらいから20万円を超えるところなど様々です。

将来、施設にと考えてみえる方は、まずは、「貯蓄も含めて金額はいくらくらいまでなら可能か」「将来ってどのくらい先なのか」によって、申し込みのタイミングなど違ってくるかと思います。今は大丈夫だけど、悪くなったらと思われがちですが、できれば、状態が安定しているときの方が、入れる施設も増えるかなと思います。



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122

北病院 リハビリテーション科 理学療法士
矢島 武

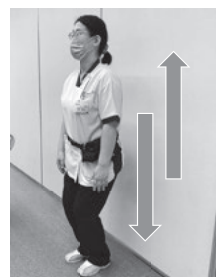
ラジオ体操を正しくマスターして体力アップ!

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!

両脚で跳ぶ運動 リズム感を良くする運動。

●運動内容

●注意点



①両足をそろえて4回軽く跳びます。



*最初の軽く跳ぶときは両膝が離れないようにしましょう。

*リズムカルに跳ぶことを意識して下さい。



②次に足を開いて閉じて大きく跳びながら、腕を横に上げ下ろします。



*大きく跳ぶ時は、腕を横に足もしっかり開きましょう。

*両手をだらんと力を抜いて跳ばないようにしましょう。

モデル：牧野 里佳



「夜尿症」について

北病院 小児科 森 英一

5歳以降で、月に1回以上、夜尿があり、それが3か月以上継続している場合「夜尿症」といいます。1週間に4日以上夜尿は「頻回」とされます。頻度は、7歳で10%、10歳で5%。自然経過でも、毎年約14%良くなっていきますが、治療によって治癒率は2~3倍高くなります。

夜尿症の真の原因はいまだにわかっていませんが、夜間の多尿、膀胱容量の減少、尿意で起きられないといった要因の関与が想定されています。夜尿があることは患者さん本人や保護者のせいではありません。治療には、大きく分けて生活指導、行動療法と薬物療法があります。

小学校に入っても週の半分以上夜尿があり、本人も気にしているようであれば受診をお勧めします。



北病院

耳より 情報

治療継続の準備



北病院外来看護師
糖尿病看護認定看護師
前田 るみ

能登半島地震から約2週間でこの原稿を書いています。水が出ず感染症が広がっている、トイレが悲惨、足を延ばして寝られない、道の寸断などで2週間たっても支援が届かない、更に北陸の凍てつく寒さの中の避難生活、想像するだけで胸が痛みます。医療支援もすぐに届きにくい中、日頃の準備の大切さが浮き彫りになっています。

非常用に、内服薬やインシュリンなどの注射の最低1週間の予備は準備していますか。薬の名前はわかりますか。なかなか覚えにくい場合、薬手帳をコピーしていつも携帯する財布などの中に入れておくか、携帯電話・スマホのカメラでお薬手帳や薬・注射など撮影しておく方法をお勧めします。災害が起きた後はあらためて準備を進めている方が多く、防災グッズ売り場に行くと品薄でした。慌てず定期的に点検し、もしもに備えましょう。まず自分のことは自分で守れる準備、治療継続の準備が重要です。



／ゴーゴー!!／
Vol.6 組織担当課

組織担当課 じんのう まりの
神農 毬乃

こんにちは！北病院ブロックを担当している組織担当課の神農です。

自分が北医療生協に入職してもうすぐ1年が経とうとしていることに気づき、時の流れの早さを実感しました。人生の先輩であり、組合員の先輩である北病院ブロックの組合員さんから日々組合員活動について学びつつ、地域の班会や健康チェックなどに参加しています。

北病院ブロックは、子ども向けの企画から毎日のくらしや健康に関する講座まで幅広い方を対象とした企画に取り組んでいます。北医療生協の取り組みをより多くの方に知ってもらうきっかけを組合員さんたちと作っていききたいと思います。



まつりの様子



班会の様子

口の中の
相談室



北生協歯科 き が のりふみ
歯科医師 木賀 紀文

今回の相談は…

歯を抜いた後は
穴が開いたままですか？

皆さんも転んで肘、膝を擦りむいて出血し「かさぶた」ができ、傷がきれいに治った記憶があると思います。これと同じように歯を抜いた後も同様で出血し血が固まり「かさぶた」ができます。

この「かさぶた」は、出血を止め、傷口を保護し、治癒を促進する成分をとどめる役目をしています。抜歯後にこの血の固まりができている段階で強くうがいをしてしまうと再度、出血したり、傷が露出してしまい治りが遅くなり痛みが続く、感染してしまうこともあります。

血の固まりができた後は、傷を再生する段階に入ります。この血の固まりが徐々に歯肉の組織に置き換わることで傷がきれいに治っていきます。歯を抜いた後はこれで終わりではなく、さらに半年から1年かけて骨ができてくることで完了します。歯医者で抜歯したときは、抜歯後の注意事項をお守りください。



おしゃべり
広場

春日井市

松原 ひろ子さん

春日井地区で頑

張っている方の姿

から組合員となり

数年が経ちます

が、諸取り組みに

中々参加出来ずに

います。その中、12月から地域の方に

「医療とくらし」をお届けすることに

なり、近くに数名の組合員さんの居る

ことを知りました。いつか集まったり、

何か企画できたら良いな…と考

えています。

千種区千代田橋 武田 節さん

今年は家の中を片付けようと考えています。毎年そう思っているのですが、なかなか実施できませんでした。今年こそは…と考えています。

きくちゃん

寝言も睡眠障害？を呼んで、ハッとしました。実家の兄（75歳）は、若い時から夜中に仕事をしているのではないかと間違っほどの、はつきりした寝言を言います。今のところ、病気の感じはありませんが、機会があったら受診を勧めてみようと思いました。

ようこそ

いつもケアマネ日誌は自分に置き換えて、こういうこともあるのだと良く分かりました。ありがとうございます。

千種区鹿子殿 原田 義明さん

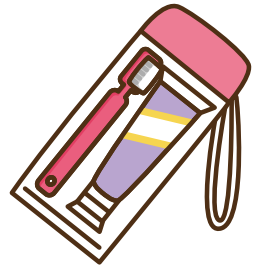
魚（ぶり、サバ、イワシなど）の骨からカルシウムを摂取しようと思いい、酢につけたり、焼いたりしました。最近よく嘔むことにより、唾液がよく出るようになったのか、骨が口の中で柔らかくなり食べることが出来るようになりました。

防災グッズに**お口のケア用品**



POINT!

入ってますか？ 歯ブラシセットは必需品です!!



1 歯磨きが制限される…

防災グッズに災害時の備えとしてお口のケア用品も準備していますか？極度の緊張感から唾液が出にくくなり、水の調達の問題や生活習慣の乱れから歯磨きは制限され、お口の健康が損なわれます。

2 全身の健康を保つためにも

災害時はお口の衛生状態の悪化や栄養不足、疲労などによる免疫力の低下から肺炎・風邪・インフルエンザなどにもかかりやすくなります。全身の健康を保つためにもお口のケアをしっかり行うことが重要です。お口のケア用品は、自分が生きていくために必要なものであると認識して、準備することをお勧めします。

3 日頃のケアも大切

非常時に十分なお口のケアを行うことは困難になることが想定されるので、お口のトラブルで困らないよう常に、清潔に保ちましょう！歯科定期受診をし、日頃から歯やお口の環境を整えておくことも大切です。

お口のケア用品 チェック表

☒ 歯ブラシ ☒ コップ ☒ ティッシュ又は
家族分の歯ブラシを
入れておきましょう。

☒ 液体歯みがき
又は洗口液

水のない時は、水の代わりに、
これでゆすぎます。

(長期保存できるもの)

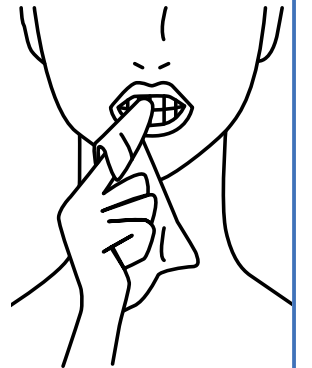
- ①水のない時、歯みがきをしながら、その合間に歯ブラシの汚れを拭き取るのに使います。
- ②歯ブラシのない時には、歯の汚れや入れ歯の汚れを拭き取ることもできます。

洗口液



歯ブラシがないとき お口のケア方法

- 食事後に少量の水やお茶でうがいをします。
- ハンカチ・ティッシュ・タオルなどを指に巻きつけ、歯を拭き、歯の汚れをとるのも効果があります。
- 水がない場合でも、1日に1度は入れ歯の汚れを拭き取ります。



能登半島地震 募金のご報告

能登半島地震によりお亡くなりになった皆様のご冥福をお祈り申し上げます。また、被災者の皆さまには心よりお見舞い申し上げます。北医療生協では、今回の地震で被害を受けられました地域と皆さまの一日も早い復旧・復興を願い、募金活動を実施し、403,513円の義援金をお寄せいただきました。お預かりした義援金は全日本民主医療機関連合会に送金させていただきました。多くの皆さまからご協力をいただき、誠にありがとうございます。今後も募金活動を継続していきますので、ご協力、よろしくお願いいたします。

GBリズム!!
昨年の秋に新しい班「GBリズム」ができました。GBとは、今ふに聞こえますが、「ジジババ」のことです。知人にラジオ体操に誘われて参加の半年後に3人で班を結成しました。班会は、朝のラジオ体操。自宅から徒歩10分の緑地公園が会場です。毎朝6時30分準備体操では指導員さんの力強い



40～50人のラジオ体操サークルに交えていただいています。

いきいき 新班紹介!

GBリズム班
もりやま支部
粥川 早苗さん

かけ声から始まり、次にラジオ体操1・2を行います。雨や雪の日も年始の5日間以外は一年中行います。四季の花の移り変わりを楽しみ、参加者の方と健康に気づかいながら楽しくやっています。

すしおレシピ

No.212



ロールチキン

カロリー119kcal(1人分) 塩分1g

人が集まるときにいいですよ。

- 1 鶏肉は切り目を入れてしょう油、酒、みりんに10分程漬ける。
- 2 人参、ごぼうは縦に細く切り、鶏肉と一緒に漬けておく。
- 3 鶏肉を広げて人参、ごぼうを中央に置きアルミ箔で巻く。湯気の上の蒸し器で20分程蒸す。
- 4 冷めてから人数分に切り分ける(冷めてからの方が切りやすい)

材料 2人分

- 鶏もも肉(皮なし) 160g
- 人参……………15g
- ごぼう……………15g
- しょう油……………大さじ2/3
- みりん……………大さじ2/3
- 酒……………小さじ2
- アルミ箔

ちょこっと ヘルスアップ

自分の歩きやすい姿勢で

ウォーキング

歩くことはとっても大事！いつまでも元気に歩くことが出来たらそれが一番！

●転ばず安全に

歩く時、自分の歩きやすい姿勢で、安全に歩けばそれで良いと思います。「転ばず安全に」が大原則です。

●4つのポイント

「ウォーキング」を運動の為の歩行として考えるなら、ポイントをちょっとだけ意識して歩けば、より良い運動になると思います。

ポイントは4つ

- ① 軽く胸を張りましょう。
- ② 視線は少し遠くを見ましょう。
- ③ 腕は軽く曲げて後ろに振りましょう。
- ④ 足は踵から着くように歩きましょう。

どのくらい歩けばいいの？これを調べると「10分以上」「20分」「30分以上が理想」などと言うのがよく出てきます。ですが今回は、「じんわり汗が出るくらい」もしくは「ふ～、疲れた」くらい、というのでどうでしょう。無理はしない方が良いでしょう。

この4つの
ポイントを意識
してみましょう！

難しいと感じるなら、
写真のような姿勢を
イメージするだけでも
良いです。

軽く
胸を張る

視線は少し
遠くを見る

腕は軽く曲げて
後ろに振る

かかと
踵から着く

もう一度。「転ばず安全に」が大原則です。

みんなの力で 餅つき大会！

香南2丁目自治会・北医療生協東部準備ブロック 共催

1月14日
参加242名

●きっかけ

毎年、餅つき大会をおこなっていた場所がなくなっていました。そこで、「やめてしまおう」ではなく、これを機に、地域の公園で「やろう」と、発想を変えました。

●たくさんのお子様たち

自治会のお力で子ども会も加わってくださり、たくさんのお子様たちや保護者の参加がありました。

●自治会と一緒に！

北医療生協の東部訪問看護ステーションがある名東区香南の公園を候補にしました。その公園を候補にする過程で、自治会と共催での開催となりました。



●看護師4名も参加

北医療生協の東部訪問看護ステーションの看護師も参加し、地域みなさんと協同で餅つきをすすめました。しっかりと訪問看護ステーションの宣伝もでき、みなさんに知っていただく機会になりました♪



ペンネーム：きくちゃん
60代最後の(多分)ダイビングに行ってきました。64歳でダイビングのライセンスを取って、年に3～4回潜っていますが、初めてインストラクターに褒められました。ますます辞められなくなりました。いつまでも、健康でいたいです。



ペンネーム：のあん



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

〒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。

情報BOX

主催：北病院ブロック役員会

「わいわいサロン」

日時：3月7日(木) 午前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)

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：3月8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
内容：体脂肪、血圧、握力チェックなど
同日午後2時～ 2階テラスにて、北生協歯科 歯科衛生士による「オールフレイル予防」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：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。
申込3月29日(金)迄。(但し定員になり次第、受付を終了します。)

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(定員)

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)

2024年度 北医療生活協同組合第62回 通常総代会 総代選挙の公告と執行

定款第44条、第45条及び「総代選挙規約」にもとづき、定数をこえた選挙区においては、2024年度の総代選挙を以下のとおり投票をもっておこないます。なお定数以内である選挙区については、投票を省略して候補者全員を当選人とします。以下、総代候補者登録と選挙の方法です。

(1) 候補者登録

登録受付期間：2024年3月14日(木)～4月2日(火)：午前10時～午後4時
ただし土日祝日を除く

登録受付方法：北医療生活協同組合事務所にある所定の用紙に記入の上、北医療生活協同組合本部事務局 すまいるハートビル2階(名古屋市北区上飯田北町1-20-2 Tel 052-914-4554)に設置した総代選挙管理委員会に提出することにより受付する。
立候補登録を担当する部署を組織担当課とする。

候補者資格：被選挙権を有する者は、2023年11月30日時点で北医療生活協同組合の組合員名簿に登録されている者とする。
被選挙権を有する全ての組合員は、自由に立候補し、または被選挙権を有する組合員の中から候補者を推薦することができる。ただし、候補者を推薦するときは、推薦を受ける者の同意をあらかじめ得ておかねばならない。
役員は候補者になることができない。

2024年1月17日 総代選挙管理委員会 委員長 竹内佳代子

(2) 選挙公告

選挙を実施する場合、4月11日(木)に主たる事業所の店頭掲示と、電子公告にてその旨通知する。

(3) 選挙

投票日：2024年5月13日(月) 午前10時～午後4時まで
投票場所：北医療生活協同組合の所定事務所にて行う。(下記のとおり)
※ただし、立候補者が定数内の場合は、無投票当選とする。

(4) 選挙区及び選挙区定数

総代定数：250名 選挙区及び選挙区定数は下記のとおり

(5) 総代選挙投票場所

1～8と41～46 すまいるハートビル、9～16 あじま診療所、
17～24 生協わかばの里、25～33 生協もりやま診療所、
34～36 西区くらしのセンター、37～40 北医療生協東部訪問看護ステーション

2024年度 第62回 通常総代会公示

第62回通常総代会を下記のとおり開催しますので総代の方はお集りください。

日時 2024年6月30日(日)午前10時～正午
場所 ウィルあいち ウィルホール(名古屋市東区上堅杉町1番地)

2024年度 第62回通常総代会 総代選挙区及び定数

投票場所	選挙区	定数	投票場所	選挙区	定数	投票場所	選挙区	定数	投票場所	選挙区	定数	投票場所	選挙区	定数	投票場所	選挙区	定数	投票場所	選挙区	定数	投票場所	選挙区	定数
1	宮前北	9	7	辻	7	13	如意	3	19	志賀	5	25	もりやま	6	31	守山東	5	37	千種東	5	43	小牧	1
2	宮前東	10	8	六郷北	6	14	味美	5	20	金城	4	26	守山南	5	32	瀬古	8	38	千種西	4	44	北名古屋	1
3	飯田北	9	9	味鋳	13	15	春日井東	3	21	城北	7	27	新守	8	33	尾張旭	2	39	名東区東	2	45	職員・その他	3
4	飯田南	8	10	中味鋳	8	16	春日井西	6	22	東志賀	5	28	守山北	5	34	西区東	7	40	名東区西	3	総代総数		250
5	名北北	6	11	西味鋳	8	17	杉村	4	23	東区東	5	29	志段味	3	35	西区西	6	41	瀬戸	1			
6	名北南	5	12	楠	13	18	八王子	5	24	東区西	4	30	守山中	10	36	西区山田	6	42	豊山	1			

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 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

被災者の方に対する
各種の支援制度はウエ

す。
被災者の方に対する
各種の支援制度はウエ



「ひさば(被害者支援
情報さばーとページ)」

法律の
現場から
208

「被災者支援
情報」

弁護士 山内 益恵

2024年は、能登半島地震により衝撃的な幕開けとなりました。火災や津波による想定外の被害、寒さの中での避難生活、どれほど辛いことであつたでしょうか。
政府は、住まいの確保や、中小企業の施設復旧費用の補助のほか、北陸への観光客の宿泊代の半額を補助する「北陸応援割」の実施等を決めました。応援制は、3月以降、自治体の判断で開始予定ですが、被災地の周辺では、すぐきてもいいところもあるようです。

被災者の方に対する
各種の支援制度はウエ

外来診療担当医のご案内 2024年3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

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。
◆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	胃カメラ 金倉 (25日 腰山)	—	腰山 国井	森	4日 山本 11日 武藤 18日 山本 25日 武藤	加藤芳 (第1月曜のみ)	—	浅井	—	中山裕	4日 片平 11日 横井 18日 片平 25日 山中	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	—	—	森 (12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 (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 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	—	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	—	1日 濱田 8日 森 15日 濱田 22日 森 29日 濱田	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	—
土	2日 山近・山田・松田 9日 腰山・ 洪 16日 山近・山田・松田 23日 成定・腰山・ 洪 30日 腰山・山田・松田	胃カメラ (26日高山 16日山本)	—	—	2日 矢嶋 9日 森 16日 成瀬 23日 川口 30日 森	—	—	2日 杉浦 9日 藤林 16日 千田 23日 未定 30日 千田	—	—	2日 犬飼 9日 丸尾 16日 丸尾 23日 犬飼 30日 犬飼	—	—	—	

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

	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(4日)	坂本 (アレルギー)	乳児健診予防接種 13:45～15:40	菊井 福田(25日)
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 もの忘れ外来	13:30～	—	坂本 小林(13日)	—	—
木	宮城 (循環器内科)	—	国井 (総合内科)	浅井	—	18:00～ 増田 濱田(7・21日) (14・28日)
金	成定(11・15・29日) 山本(8日) 廣部(22日)	—	国井	谷口 (新生児・発達)	—	坂本
土	廣部(2・30日) 山田(9・23日) 内科医師(16日)	—	—	坂本 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 ●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	○	○	○ (6日午後・20日休診)	○	○	○
	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～金曜(祝休日除く) 大場まで
■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(4・18日) (小児消化器) 森(11・25日) (小児循環器)
火	若松 (内科全般) 大竹 (検査)(5・19日)	山田 (呼吸器)	小林 (小児アレルギー) (5・12日休診)	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 (7日小栗)	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
土	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 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	○	○ (6日午後・20日休診)	—
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

■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 (19日休診)	井上	井上
水	井上 林	—	—
木	井上	井上	—
金	井上		林
土	井上 (23日休診) 林 (2日休診)	井上 (23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 3月13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

3月16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 3月10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
ご予約ください。
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：3月1日(金) 午前9時～3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：3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。

にじっこひろば

にじっこひろばあじま

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

2月9日ににじっこひろばあじまにて、あじま診療所所長
の坂本医師を講師に子どものアレルギーについて学習会を
行いました。3組の親子が参加しました。学習会では、事
例をもとに意見を出してもらいながら一緒にアレルギーに
ついて考えていきました。保護者の方からもたくさん質問
が出されたりと、医師とにじっこひろば参加者の交流の場
ともなりました。

3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 29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 29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。

にじっこひろば・子ども食堂・フードステーションに参加する方へ **注意** ★当日体調の悪い方はご遠慮ください
★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・子ども食堂・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

あいあい子どもネットワーク 3月のお知らせ

内容 かみ飛行機・缶笛を作ろう

日時 2024年3月30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

※参加費無料 要事前申込 申込み <https://forms.gle/QmCPuWEcBrk9KiGM6>

前回のあいあい子どもネットワークの報告

2/3(土) 10:30～11:30
小幡緑地西園管理棟

グニャグニャ風をつくって飛ばしたよ!

8家族24人の参加でした。
マジックやクレパスを使ってお気
に入りの絵を描き、骨を張って、
しっぽを付けて、端っこに糸を
付けて出来上がりました。風が
弱くなかなか高くは飛ばせん
でしたが、元気に走って風あげ
をしました。
「また今度あげにくる!」という
声が楽しそうでした。

乳がん体験者の茶話会

リボンの会のお知らせ

1月29日リボンの会は、犬山城下町本
町通り散策と昼のランチを楽しみました。
9人の参加でした。また、来たいねと
晴れ晴れとした気分になりました。
次回…3月22日(金)午後2時
場所…ワイワイルーム

お問い合わせ：事務局 森川 ☎052-914-4554

よこのカギ

1 西 ⇄
4 番人
7 酒粕につけ込みます
8 ○○橋、○○田、○○明
9 サザエさんの夫
10 動けます
11 スナック、ボックス、ハウス
13 憲法を制定すること
15 ○○の上にも3年
17 走るのが遅いこと
19 思いがけないこと、突然
20 ホーホケキョ

たてのカギ

1 3月3日
2 コップや窓に使われています
3 みかん、お茶、富士山
5 ハトがとびだして時間を教えてくれ
ます
6 魚や貝をとること
10 朝、水で洗う?お湯で洗う?
12 卵の元がいつばい詰まっています
14 会合、集まり
16 ちりめんじゃこの生
18 神仏に供えるもの

【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、3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～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。

1	2	3	4	5	6
7				8	
9				10	
		11	12		
13	14			15	16
	17			18	
19			20		

答え

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

ま	つ	り	の	ぎ	す
め	い	じ	よ	う	せん
ま	ん	い	い	か	
き	た	な	ご	や	し
わ	し	し	や	も	
す	ー	っ	よ	あ	
み	し	ゆ	く	だ	い

前回の答え りっしゅん(立春)
(パズル応募数 58 名)