

医療とくらし

1人は万人のために万人は1人のために

● 糖尿病の進歩 3P
 ● すこしおおせちレシピ 4P
 ● すまいるネットにお任せください 5P
 ● にじっこひろばクリスマス会のお知らせ 8P

2024
12月号
No.545

10月末現在組織状況/組合員数40,480人 出資金1,376,760.0千円 平均出資額34,011円

すこしお

おせちレシピ

新しい年の始まりに、
すこしお生活ははじめませんか。

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。

“秘訣”は **だし**。

アレンジなます

1人分
塩分量0.1g
エネルギー
123kcal



材料(1人分)
カラフルなます
残りもの(4面参照) 70g
むきえび 2尾
レタス 1枚
ごま 2〜3g
ライスペーパー 数枚

つくり方

- 1 えびは縦に半分に切り、背わたを取り除く。
- 2 レタスは細切りにする。
- 3 ふきんまたはティッシュに水を含ませ、固く絞りライスペーパーに水分を含ませる。
- 4 柔らかくなったら中心より手前になます、えび、レタスをのせ、ゴマをふりかける。
- 5 手前からしっかりきつめに巻く。半分に切り分けて盛り付ける。

ぶりのゆず蒸し

1人分
塩分量0.9g
エネルギー
321kcal



材料(1人分)

ぶり 2切れ
塩 1.5g
ゆず 輪切り2枚
ネギ 60g
ゆず果汁 大さじ2

つくり方

- 1 ぶりは両面に塩をふり、キッチンペーパーを敷いたバッドに並べる。上からもキッチンペーパーをかけ、30分〜1時間ほど置く。
- 2 ぶりは汁気をキッチンペーパーでふき取り、皿に並べゆずの皮と4〜5cmの長さにしたねぎをのせる。蒸気が上った蒸し器に入れて中火で7〜8分蒸す。
- 3 盛り付けるときゆずの果汁をかける。

おいしく“すこしお”する

お正月の料理は、塩分、たんぱく質、脂肪が高いものが並びます。
心がけたいことのヒントにしてください。

秘訣その1 ワサビだけでも！

寿司、さしみは醤油をつけすぎない。
ワサビだけで食べるのもおつですよ。

秘訣その2 トッピングの工夫

年越しそばなどの麺類のつゆは、手作りでも薄めに。トッピングにハウレンソウ、小松菜、とろろ、大根おろし、ゆず、ネギなどを入れて上手に減塩。

秘訣その3 付け合わせのおすすめ

付け合わせは茹でただけの野菜、生野菜、海藻サラダ、キノコのホイル焼き、野菜おひたし、もずく、わかめの酢の物がおすすです

秘訣その4 おもちの選び方

おちはごはんよりカロリーは低めですが、容量が少ない分2個3個と食べ過ぎることもあります。カルシウム、カロテン、鉄分を含むよもぎもちやビタミン、ミネラル、食物繊維を含む玄米もちなどもおすすです。

すこしおアドバイザー
集合！



出資金の増額にご協力お願いします

今年度の年末増資は11月1日から取り組んでいます。出資金は生協の自己資本比率を高め、安定した経営を行うことで、より安全・安心の医療・介護実現に近づきます。ご協力、よろしくお願い致します。

振り込み用紙を
ご利用下さい。



なないろ企画

「こころ」の連載 ③8

①

花餅づくり

お正月飾りとして
ぜひ花餅を作いませんか！

12月9日(月) 午後1時より

会場 なないろ1階

参加費 400円(花餅2本&ぜんざい付)

定員 15名程度(事前申込 先着順)

②

新春

なないろもちつき大会

どなたでも
参加
できます！みんな
来てね！餅つき
するよ！

1月10日(金) 午後11時から午後1時30分

会場 なないろ駐車場 雨天中止

温かいコーヒー・
お餅や豚汁・
野菜販売 等もありお餅・豚汁・
コーヒー
各200円12時30分頃より
うたごえ 開催
(マッキー&ミッキー)

主催：なないろ&カトレヤ会

なないろ

北メンタル・クリニック(なないろ)
お問い合わせ TEL: 052-910-8077

訪看情報メール便

訪問看護と訪問介護は何が違うの？

北医療生協訪問看護ステーション 川地 裕子

訪問看護と訪問介護は、どちらも自宅に訪問してサービスを提供します。

訪問介護は食事、入浴、排泄など、身体に触れて関わるお手伝い(身体介護)と、掃除、洗濯、買い物など、日常生活のお手伝い(生活援助)を行います。

訪問看護では生活援助はできませんが、医師の指示のもと、点滴や床ずれの処置など医療的な処置を伴う身体介護もできることが特徴です。どちらを利用するかは、利用者様の状態や必要なケアによって決まりますので、まずは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連載
3

思いこみ要注意



あじま診療所 所長 坂本 龍雄

リンゴアレルギーになったのは
リンゴを食べ過ぎたから？

胃や腸は強力な消化力をもっています。その力で、食物中のアレルギーの原因になるタンパク質(アレルゲン)を、速やかにアミノ酸まで分解してしまいます。したがって、リンゴの食べ過ぎでリンゴアレルギーになることはまれです。

花粉が気道や皮膚から侵入した場合を考えてみましょう。口からではないので、花粉アレルゲンは分解されずに体内の免疫システムを刺激し、体質に依存しますが、アレルギーを引き起こす抗体を作ります。実は、カバノキ科花粉(ハンノキ・シラカンバなど)とリンゴのアレルゲンは、部分的ですが相互に「共通する構造」をもっています。カバノキ科花粉の「共通する構造」で作られた抗体は、リンゴの「共通する構造」と結合してアレルギーを引き起こします。リンゴを一度も食べたことがなくても、リンゴアレルギーになる可能性があります。

果実・野菜アレルギーが老若を問わず急増しており、花粉症の増加が原因とされています。花粉・食物アレルギー症候群といわれていますが、その組み合わせの一端を紹介しましょう。

カバノキ科花粉→バラ科果実・大豆他、イネ科花粉→ウリ科果実・ナス科野菜他、雑草花粉→ウリ科果実・セリ科野菜他

食物アレルギーでお困りの方は、私のアレルギー外来におこしください。

今日からできるリハビリ体操

連載130

北病院 リハビリテーション科 理学療法士
矢島 武

座ってできるリハビリ体操！

ちょっとした時間で行える。毎日ちょっとだけ行っ。そんな体操です。

身体起こし運動 座りながらで腹筋運動。

運動内容



*背もたれのある椅子で行います。

① 腕を体の前でクロスして、体を少し後ろに傾けます。



② お腹に力を入れて体を前方に少し倒します。

*この時ゆっくり息を吐きましょう。息を吐く時はお腹に力が入るのを意識すると効果的です。

モデル：森本 健太

北病院

耳より 情報



糖尿病治療の進歩

北病院外来看護師
糖尿病看護認定看護師
前田 るみ

1年を振り返る時期になりました。今回は糖尿病治療の進歩を少し振り返ってみました。私が看護師になった昭和の時代と比べるとまさに隔世の感です。患者さん自身によるインスリンの自己注射が医療保険で認められたのは昭和56年（1981年）、それまでは自費でした。インスリン注射は、液を瓶から注射器に吸って注射するものから、今はペンタイプで目盛りを合わせ極細の針をつける簡易なものになりました。自宅での血糖測定は、指先に針を刺し測定する機器から、身体に貼ったセンサーにスマホや器械をかざすだけで測定できる機器も多用されるようになりました。意識が朦朧となるような低血糖初期対応は、不慣れな家族が複雑な注射をすることから鼻に噴霧する薬が開発されました。糖尿病薬の分類は、2種類から9種類へと選択肢が増え配合薬も多種です。

最新の知識や情報を更新しながら患者さんに還元できるよう、何より患者さんとともに考え選択した治療を支援できるよう、来年もチームで取り組んでいきたいと思う師走です。

 \ゴーゴー!!/
組織担当課
Vol.10

とっても嬉しい

組織担当課 もりやまブロック担当
市川 昇

組織担当課に配属となったのがとっても嬉しいです。

私は、今年10月中旬に北病院の総合サービス課から組織担当課へ異動となりました。大学の時から地域活性化について勉強をしていたため、住民主体で行うまちづくりにとても興味がありました。

まだまだ組合員の活動については、知識も経験も不足している部分が多いため、これからはぜひ皆様の下で学んでいきたいです。これからどうぞよろしくお願い致します。



お詫びと訂正

医療とくらし11月号1面4面あじま診療所歯科所長の名前に誤りがございました。つきましては下記の通り訂正をさせていただきます。

ご迷惑をおかけいたしましたこと、深くお詫び申し上げます。

誤：助川陽介
正：助川陽平

編集委員会

このデータでは歯周病、歯の喪失に対し喫煙がよいデータとして報告されていますが、全身的には多大な悪影響を及ぼすため喫煙は控えることをお勧めします。

タバコはガン、脳卒中、肺炎など全身的に悪影響を及ぼし、歯周病の危険因子の一つであることが一般的に知られています。しかし最近、喫煙と歯の喪失について興味深いデータが報告されています。

歯科医院に継続的に受診していない喫煙患者は、歯周病で歯の喪失する割合は高いのです。しかし、歯のメンテナンスを継続している軽度の歯周病患者の場合、歯の喪失割合は喫煙者・非喫煙者の間に有意差がなく、中等度、重度の歯周病患者では喫煙者の方が歯の喪失割合が低いというデータが報告されました。

 ロの中
の
相談室


北生協歯科
歯科医師 木賀 紀文

今回の相談は…

タバコと歯周病は関係ないと聞きました。が本当ですか？

おしゃべり
広場

佐藤 亜都子さん

北生協歯科には開所当時から診ていただいていた、おかげさまで80歳を超えましたが全歯残っています。毎回丁寧に歯科衛生士さんに磨いていただき指導いただく賜物です。先生方にも丁寧に説明し、治療していただき、いつも深々とマスクをしているのでお顔は良く分かりませんが、1ページ目の写真を見て、この方にやっていただいたのかと思うと感謝と共に大変嬉しく思いました。

茶畑さん

コロナ禍ですと会えない友達がたくさんいます。今年は、勇気を出して連絡し、お茶しながら、近況報告をしています。少しずつ切れそうになった縁を結び直していいことと思っています。気の知れた友達との会話は、私に元気をくれます。

東区 服部 茂子さん

班会で「歯周病と認知症」の勉強をしました。先生の話が良く分かってよかったです。身に覚えがあることばかりでした。北生協歯科は遠く、近所の歯医者にかかっているの少し後ろめたい気持ちでした。かかっている歯医者も同じような指摘をされます。

西区 中垣 淳さん

いつも楽しく読んでいます。物価がどんどん値上がりして生活も大変ですが高齢者夫婦で頑張っています。近くに息子たちもいるので心強くお互いに助け合っています。

すこしお おせちレシピ



カラフルなます



材料(4人分)

大根……………	200g	みりん……………	36cc
赤ピーマン……………	70g	砂糖……………	9g
黄ピーマン……………	70g		
かぶ……………	140g	塩	大根・ピーマン
酢……………	70cc		…………… 小さじ3分の1
			かぶ …… 小さじ1

1人分
塩分量0.1g
エネルギー
59kcal

作り方

- 大根は4～5cmの千切りにする。ピーマンはへたと種を取り、縦に細切りにする。
- 大根、ピーマンをボウルに入れて塩小さじ3分の1を振り混ぜ、しばらく置いて水気をしっかり絞る。
- かぶは皮をむく。菜箸を置きかぶの切り口を下にして格子状に細かい切込みを深く入れ4つ割にする。
- 別のボウルに水と塩小さじ2を入れ
- れ混ぜ、かぶを加え切込みが開いてきたら流水で洗い水気をしっかり絞る。
- みりんを電子レンジ(600W)で1分加熱し、砂糖、酢を加えて混ぜ合わせる。
- 水気をしっかり絞り大根、ピーマンに5の調味料を半分入れる。かぶにも半分の調味料を入れ、味をなじませる。

だし巻き



1人分
塩分量0.5g
エネルギー
68kcal

材料(4人分)

たまご……………	5個
だし汁……………	9cc
砂糖……………	6g
しょうゆ……………	12cc
油……………	適量

作り方(1本分)

- 卵、だし汁、砂糖、しょうゆを合わせ、よくかき混ぜる。
- フライパンをよく温め、少し多めに油をひく。卵液を3分の1ずつ入れてフライパンの中でよく混ぜる。この時火
- は強火にする。焼けてきたら弱火にして手前から巻いていく。
- これを繰り返してでき上がり。
- 熱いうちに巻きす又はアルミホイルで包み冷ます。

りんごきんとん



1人分
塩分量0g
エネルギー
162kcal

材料(5人分)

さつまいも……………	250g
りんご……………	200g
みりん……………	18cc

砂糖	サツマイモ用…………… 50g
	りんご用…………… 35g

作り方

- さつまいもは2～3cmの輪切りにして、皮は厚めにむいて水にさらす。柔らかく茹で熱いうちにつぶす。(ゆで汁は残しておく)
- サツマイモに80gの砂糖
- とみりん、ゆで汁大さじ1～2を加え、弱火にかけ丁寧に練り上げる。(ゆで汁は柔らかさを加減するために入れる)
- リンゴは皮をつけて2cmほどのいちよう切りにする。
- りんごに砂糖50gを加えてしばらく置く。砂糖が溶けたら中火にかけ、リンゴが透明になるまで煮る。
- さつまいもにりんごを煮汁ごと加えさらに練り上げる。



きくちゃん

ダイビングの合間に、青いサンタクロースになって海岸のゴミ拾いをしました。いつまでもきれいな海で潜りたいから。



風力オルさん
「凛として咲く」



「可愛く咲く」

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。

北医療生協 健康づくり委員会主催 健康づくり活動交流集会

認知症とともに地域で生きる（地域共生）

～ 私のまちは？あなたのまちは？～

2025年には高齢者の5人に1人が認知症になると言われている中、2024年1月に「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行されました。「認知症になっても、認知症じゃなくても安心して暮らせるまち」をテーマに認知症ご本人の話、北区での取り組みを知って、私たちの知識をアップデートしませんか。

講師



近藤 葉子 氏
愛知県認知症希望大使
(認知症本人)



斎藤 千晶 氏
愛知県作業療法士会



高田 美佳 氏
名古屋市北区西部
いきいき支援センター
認知症地域支援推進委員

日時：2025年**1月19日(日)** 午後1時30分～4時

場所：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）

参加費：無料

参加：事前申し込み制、定員になり次第受付終了

今回の講演には「新・認知症サポーター養成講座」のカリキュラムが含まれており、当日参加者の方には講演後に「オレンジリング」※をお渡しします。（以前「認知症サポーター養成講座」を受講した方にもお渡しします。）

※認知症を支援する目印のリストバンド

申し込み・問い合わせ先

北医療生協 事務局 (052-914-4554)

すまいるネットニュース

すまいるネットに お任せください

助っ人P班に助けてもらったこと

台所の水道蛇口のしまりが不具合になり、頻繁に使うところなので気になっていました。パッキンは、いろいろなサイズがあるらしく、自分で合うサイズを探したり、自分で交換したりすることができません。業者に頼むと部品代の他に技術料や出張費がかかると聞いたので、困っていました。

助っ人P班にお願いして取り替えてもらいました。少々の時間で直してもらえて良かったです。ありがとうございます。気持ちよく台所仕事ができます。 六郷北支部 寺本

日常のちょっとしたお困りごと、お気軽にご相談ください！

※依頼は無料ですが、材料等の実費負担をお願いいたします。

※相談内容によってはお受けできない場合があります。

＼サポーターさんも募集中です！／

得意なこと、できる事を活かして誰かの力になりませんか？
詳しくは北医療生協事務局までお問い合わせください。

〈問い合わせ先〉北医療生協事務局 ☎052-914-4554

尾張旭支部

9月21日

東部市民センターでの「まちかど健康チェック」に62名

「紙の保険証を残して」の署名も61筆 ☆



東部市民センターで「まちかど健康チェック」を行いました。瀬戸に近い市の東部での実施ということで、瀬戸市からも参加がありました。今回は恒例になった「血圧」「血管年齢」「骨密度」「体組成」「握力」に加えて、「足指力」「口腔機能」の7項目で実施しました。「足指の握力」とも言える「足指力」のところでは、初めての体験と言うこともあってか「あれ、全力が入

らん」と戸惑う声も多く聞かれました。「口腔機能」では「パ・タ・カ」を一生懸命に発声し、つい大声になって周囲の注目を集める姿も見られました。

今回のチェックでは、いよいよ差し迫ってきた「マイナ保険証」を見直して、従来の「紙の保険証も存続してほしい」という署名を呼びかけました。参加したほとんどの方が、熱心に話を聞いてくださり、ほぼ全員の方が署名し



てくださりました。「もう遅いんじゃない」と心配しつつも、自民党の総裁選でも再検討の是非が争点の一つになっていることなどをふまえて「何とかね」という声がほとんどでした。

情 報 B O X

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：12月13日(金) 午後1時30分～2時30分
 場所：そよら上飯田(イオン) 2階エスカレーター横
 内容：血圧、握力チェックなど

「わいわいサロン」

日時：12月18日(水) 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：わかばブロック

スマートフォン講座

日時：2025年1月14日(火) 午前10時～11時30分
 場所：生協わかばの里 ひだまりひろば
 参加費：無料



申し込み先：(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：西区ブロック

花餅づくり

日時：12月16日(月) 14時～
 場所：西区くらしのセンター 3階みんなの部屋
 参加費：100円
 申し込み制・先着20名



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)

くらしの委員会

みんなで歩こう豊川海軍工廠 戦跡めぐり！！

日時：2025年2月9日(日)
 集合時間：午前10時15分 名鉄金山駅集合
 11時30分頃 諏訪町駅到着
 12時30分 各自食事
 12時35分 諏訪町駅から豊川海軍工平和公園まで徒歩移動
 (約36分)
 13時30分 戦跡めぐり開始(ガイドさんが説明していただけます)
 戦跡めぐり終了後、諏訪町駅へ移動
 16時代の電車に乗り17時～18時に金山駅に到着します。

豊川海軍工廠とは！

海軍の主力生産工場として、昭和14年に設置された軍事工場です。
 第二次世界大戦時に米軍による空襲があり、大きな被害ができました。
 公園内には、貴重な戦跡が保管されています。ぜひ、参加してみませんか？

参加費：無料

交通費・食事は参加者負担です。

募集人数：20名程度 (ガイドの関係で必ず申込してください)

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(大星)

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)

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

郵便料金は既に変更されていますが、不足額の切手を追加で貼



ご存じのとおり、2024年10月1日より、およそ30年ぶりに郵便料金が大幅に値上げされました。
 郵便料金は郵便法及び郵便法施行規則によって決められており、日本郵便等の企業の都合で変えることはできません。今回の郵便料金の変更は、郵便法施行規則の第23条の改正によって行われました。もともとの根拠が法律なので、国会で郵便料金を議題にすることもできます。
 郵便料金は既に変更されていますが、不足額の切手を追加で貼

ることで、値上げ前のハガキや切手も引き続き使用することができま。郵便局では、差額の切手として16円・22円・26円・40円の切手も発行されているので、値上げ前のハガキや切手の使用がしやすくなっています。

法律の
現場から
216

「郵便料金の
改定」

弁護士 坂輪 萌子

外来診療担当医のご案内 2024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。

●お知らせ：12月30日(月)～1月3日(金)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。

北 病 院

☎(052)915-2301 名古屋市北区上飯田南町2-88

小児科
Web予約はこちら

- 受付時間…午前8時30分～午後7時30分まで。
- ◆当日午前診療のご予約は、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。

■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 (23日 腰山)	—	腰山 国井	森	—	2日 宗宮 9日 本間 16日 宗宮 23日 本間	加藤 (2日)	加藤 (2日) 13時～14時30分	浅井	—	中山裕	近藤 (2日 山中)	糖尿病 9・23日 日野	神経 2日 前嶋
火	腰山 小倉 山本 村田	胃カメラ 山近	—	—	森 (10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 装具外来 16時～17時 浅井	—
水	門脇 山近 腰山 高木	—	—	—	森 (11日 山本)	乳幼児健診・予防接種 [13時30分～15時] 一般外来[14時～16時30分] 森 (11・18日 川口) (11・18日は13時30分～一般外来のみ)	—	—	—	—	—	—	—	—	—
木	腰山 小倉 高木	呼吸器外来 佐々木 (第1木曜日のみ)	—	山近 多和田 奥村	坂本	アレルギー外来 [13時30分～16時30分] 坂本	森	岡	—	鈴木	—	吉岡	吉岡	物忘れ外来 山田	—
金	小倉 門脇 植田 山近	胃カメラ 腰山	高木	—	6日 高橋 13日 森 20日 高橋 27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	—	甲状腺内分泌 6日 前田	—
土	7日 山近・山田・松田 14日 成定・腰山・菱田 21日 山近・山田・松田 28日 成定・腰山・菱田	胃カメラ 7日 山本 21日 未定	—	—	7日 矢嶋 14日 森 21日 成瀬 28日 川口	—	—	7日 杉浦 14日 藤林 21日 千田 28日 杉本	—	—	—	7日 犬飼 14日 丸尾 21日 丸尾 28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)
- 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	藤岡	—	18:00～ 平川 内藤(2日)	坂本	13:45～15:40 乳児健診 予防接種	福田
火	塚本	—	18:00～ 内科医師	坂本 森(10日)	—	小栗 森(24日)
水	鈴木貴	13:30～ もの忘れ外来	—	坂本 小林(11日)	—	—
木	宮城	—	国井	浅井	—	18:00～ 増田(6・19日) 太田(12・26日)
金	山本	—	国井	加藤	—	坂本
土	廣部 (7・21日) 山田(14・28日)	—	—	福田(7日) 坂本(14・21日) 森(28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。 しまず。電話にてご連絡ください。

歯 科		月	火	水	木	金	土
	午前	○		○		○	○
	午後	○	○	○ (第1・3水曜日 午後休診)	○	○	○
	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～
初めの方でも、電話でご予約できます。
- 乳児健診…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)
- 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490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(2・16日) (小児消化器) 西尾(9・23日) (小児全般)
火	若松 (内科全般) 大竹 (検査) (3・17日)	山田 (呼吸器)	—	内科医師
水	大竹 (消化器)	—	内科医師	—
木	門脇 (糖尿病)	高田 (内科全般)	高田 (小児全般)	高田 (小児全般)
金	大竹 (消化器)	大竹 (消化器)	内科医師 (6・20日) 縣(13・27日) (小児アレルギー)	内科医師
土	谷澤 (呼吸器) 大竹(14日)	—	山本 (7・21日) (小児全般)	—

注：小児科医師が診療に入らない日は、内科医師が小児科を診療しますが、火曜日は休診です。
※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、木賀、鈴木、久野一
- 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	○	○ (第1・3水曜日 午後休診)	—
木		○	
金		○	
土	○	○	—

	午前	午後	夜間
	林	—	—
月	林	井上	井上
火	井上 林	—	—
水	井上	井上	—
木	井上		林 (13日休診)
金	井上 (7日休診) 林(14日休診)	井上 (7日休診)	—
土			

- 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

にじっこひろば



10月に運動会をおこないました♪
お山からみかんを探したり、たまいれをしたりしました♪
とびっきりの笑顔を見せてくれました(^o^)

クリスマス会のお知らせ



★ あじま/12月13日(金)
★ わいわい/12月20日(金)
★ チャイルドキャッスル/12月24日(火)

詳細はHPをご覧ください♪

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

12月の予定

●にじっこあじま 毎週金曜日 9時45分～11時15分 ゆゆうルーム 27日はお休み	●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 27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
--	--	-------------------	---

注意 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

★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。

子ども食堂

主催：わいわい子ども食堂プロジェクト

めいほくわいわい食堂	あじまわいわい食堂
12月11日(水) 受付時間 17時～18時30分 食事時間 17時30分～19時	12月14日(土) 受付時間 11時～12時30分 食事時間 11時30分～13時
メニュー カレーライス	メニュー カレーライス ※変更(へんこう)あり
会場 名北福祉会 みなみ町福祉センター1階 ぼちぼち・ふらっとるむ	会場 楠地区会館2階
料金 子ども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

12月8日(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。

お申込みご本人様に対面でお渡しする形を基本としております。代理の方が受け取る場合は、ご本人が右記の電話番号へ事前に連絡して、了解を受けてください。事前連絡がない場合、お渡しできませんのでご了承ください。

■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：12月2日(月)午前9時～12月3日(火)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：12月4日(水) 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。

北医療生協は みんなでつくる

医療 介護 福祉の 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。

●どこで・どうやって 出資・増資できるの!?

- ① お近くの運営委員にお声がけください。
- ② 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

住所：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 この機関誌は「医療と○○○」
3 自分で自分の写真を撮ること
6 大○○、○○地、○○上競技
8 食材に含まれる渋みやえぐみ、肉などの臭み成分
9 お金やカードを入れるケースや袋
11 手をこすると暖かくなるのはコレの力
12 ご飯、米
13 心が乱れて判断がつかない状態
15 これがあると上手にご飯が炊けるよ
17 「水面」…読みは「スイメン」他には?
18 シンデレラ、赤ずきん、白雪姫…○○○童話

たてのカギ

1 キリストの降誕祭
2 戸、扉
4 皆さんのコレにお答えし：
5 エビで何を釣る?
7 甘薯
9 スタートの合図より先に飛び出すこと
10 ある事柄が周囲のものに影響を及ぼすこと、とばっちり
11 ○○場、○○浜、○○けむり
12 空にあるときは雲、地表近くに見える

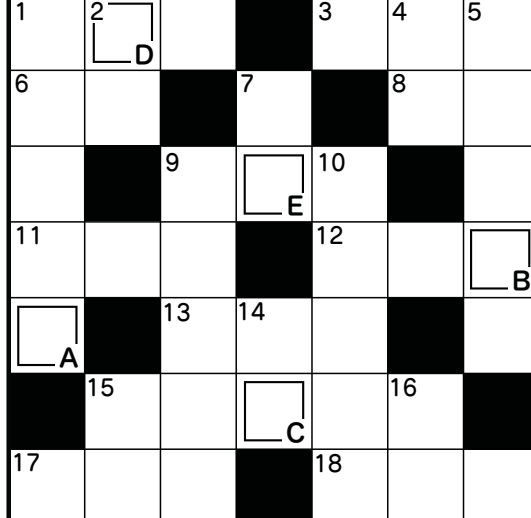
【応募要領】 答えを、ハガキ又はFAX(052-918-0235)で北医療生協事務局まで送ってください。または、北医療生協のホームページにある投稿フォーマットからも応募いただけます。

〒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」機関誌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。

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～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。

前の答え もみじがり (パズル応募数 62 名)