

HANKAI

— 班会紹介 —



モルックとは
フィンランドで開発された
スポーツで、木の棒を投げて
数字が書かれた木のピンを倒して
点数を競うゲームです。ルールが
シンプルで、老若男女問わず
楽しめるのが特徴です。



名北北支部 スマイル モルック班

練習日 毎月第一水曜日 10時～11時30分 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2F)
班会については4面にも掲載しております。ご覧ください。

笑い声に魅せられて

当たっても外しても、笑い声が絶えず、とにかく楽しいのがモルックの魅力です。
支部のお出かけ企画の後、モルックを初体験しました。ルールも良く分からないままやったのですが、その楽しさに「またやりたい！」と声が上がリ、班づくりにつながりました。
狙いを定めたピンが見事に倒れたその瞬間は、なんとも言えない爽快感です。チームメンバーからの大きな歓声がたまらなく嬉しくなり、思わずハイタッチ!!
毎回倒れたピンを立てるために、しゃがんだり立ち上がったたり、得点の計算に頭を使ったりするので健康づくりにもってこいのスポーツです。目標は各支部にモルック班が出来て、支部対抗のモルック大会が開催されることです。みなさんもモルックをやって大声で笑ってみませんか？

新年
あけまして
おめでとぅございませう。



「昨日よりも今日が、さらに明日がよりいっそう意欲的に生かされる。そうしたことを可能にするため、自分を変えて、社会に働きかける。みんなが協力しあって楽しく明るく積極的に生きる」という「健康観」を確認しました。社会も色々な面で大きく変化してきて2022年には「今日的な健康観を考える」プロジェクトが発足しました。そこでは、「健康って何？あなたはどうか考えますか？」という問いかけの形を大切に、「健康観は人それぞれで、みんな違うし、同じ人でも変化していく」「一生懸命取り組んで達成した時の笑顔を見ると健康そのものだと感じる」キーワードとして「生きがい」や「ゆるやかなつながり」があるというようなことが話し合われました。

北医療生協でも「健康って何？」について、わいわいがやがやと組合員と職員が一緒に話が出来たらいいなと思っています。

理事長 森 英一

「こころ」の連載 39

新春

なないろもちつき会



日時

2025年1月10日(金) 午前11時～午後1時30分
なないろ駐車場にて 雨天中止

温かいコーヒー・
お餅や豚汁・
野菜販売 等もあり

12時30分頃より
うたごえ 開催
(マッキー&ミッキー)

どなたでも参加できます!

なないろ



主催：なないろ&カトレヤ会

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

北医療生協東部看護ステーションに 新しい仲間が入りました

北医療生協訪問看護ステーション 渡邊 由香里

2024年6月11日よりパート職員で働いている、中西友香さんです。

病院、施設などの経験が豊富でしかも30代という若さです。幼稚園児の男の子2人を育てながら、初めての訪問看護ステーションで、慣れない仕事でも、一生懸命頑張ってくれています。皆さんも私たちと一緒に働きませんか？応募お待ちしております。



中西 友香

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

思いこみ要注意



あじま診療所 所長 坂本 龍雄



少子化社会でも子どもたちは どの時代よりも幸福？

そうであってほしいと願います。子どもの幸福は、夢や希望を抱きつつ、愛情に包まれてゆったりと成長していくなかで実現します。成長を見守りながら、成長を支え導くのは大人の責任です。日本も批准する「子どもの権利条約」(1989年、国連総会にて採択)には、子どもの権利として、差別されることなく、一人ひとりが最大限の幸福を享受することができることと明記されています。

ところで、文科省の調査では、23年度の不登校の児童生徒は過去最多の34万6482人で、11年連続で増え続けています。児童生徒の自殺も513人と減少の兆しが見えませんが、22年度に全国の児童相談所が対応した児童虐待に関する相談は21万4893件と、こちらも過去最多でした。また、子どもの人口減少に歯止めがかからない状況も問題です。

「子どもの権利条約」の12条には、子どもは自分に関わることについて自由に意見を表す権利をもっており、その意見は子どもの発達に応じて十分に考慮されなければならないと書かれています。大人がこの権利を大切に子どもに接するだけでも、地に堕ちた日本の子どもの幸福度を向上できるに違いありません。

年初の誓いとして、政治の貧困に立ち向かうとともに、「子どもの権利条約」の内容すべてを深く学びたい。

今日からできるリハビリ体操

連載131

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う。そんな体操です。

腕の運動

プッシュアップ。
腕の力でお尻を持ち上げる運動です。

運動内容



*肘かけのある椅子を使用して下さい。

① 椅子にしっかりと座り、身体の真横の手すりをしっかりと持ってください。



② お尻を持ち上げるように両手をまっすぐ伸ばしてください。

*5回を2セットくらい。

*初めは足の力も使って持ち上げるので構いません。少しずつ腕の力で上げられるようにしましょう。

モデル：松本 結香

小児コーナー

子どものケガ・事故予防

北病院小児科 森 英一

先日、学会の教育講演で「子どものケガ」の話がありました。ケガはつきものという発想自体がケガを再生産してしまう。中学・高校での柔道による死亡事故は、初心者の受け身をしっかりとるようにしてからは起きなくなったという話を聞きました。

病気も予防が大切ですが、事故は予防が第一です。子どもたちの発達や行動パターンを良く知って、年齢にあった適確な対応をすることで、大部分の事故は防止できるといわれています。

乳幼児で注意することとしては、「危ない物や小さな物は子どもの手の届くところには置かない」「水深10cmでも溺れることがあるので、お風呂の残り水は抜く」「ベランダや窓の近くに踏み台になるようなものは置かない」「給湯器の湯温は50℃を超えないように設定する」などがあります。

母子手帳にも「事故の予防」について書かれています。子どもの目線でまわりを見直してみ、事故を未然に防ぐようにしましょう。

北病院 耳より情報

お正月料理の工夫

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

皆さんはお正月料理を食べましたか？お正月料理は、餅やこんにゃく、かまぼこと言った嚥下機能が低下している人には食べにくい食材が含まれます。高齢者の苦手な食材を食べやすくするための工夫として、かまぼこやちくわの代わりに白いはんぺんを使用する、餅は高齢者用の餅（市販品であります）を使用する又はじゃがいも餅を使用する等方法があります。最近ではドラッグストアに嚥下食が置いてあります。高齢者用の食事の作り方テキストも色々出ているので参考にしてください。

嚥下機能は、加齢と共に徐々に低下するため、本人や家族が気づかずに進行します。くわえて低栄養などがあると、嚥下機能はますます低下してしまいます。定期的に歯科受診を行って口腔機能をチェックしてみてください。北病院では「嚥下入院」を行っているため、心配な方は外来でご相談ください。

*じゃがいも餅の作り方：柔らかく茹でたジャガイモ40g、白玉粉40g、水大さじ1杯を混ぜてなめらかにして小さい円形に整えて1～2分茹でれば完成です。

ナース♥hotline ホットライン

看護部症例発表会

看護師求人・看護学生担当 長谷川 綾乃

11月16日に看護部の症例発表会を行いました。看護師や奨学生など計18名が参加し、病棟看護師4名・外来看護師2名が発表を行いました。

症例を聞いた参加者からは、積極的に質問や感想が飛び交いそれぞれの看護に対する考えや思いを共有しました。初めて症例発表会に参加した奨学生からは「将来自分が働く病院の看護を知ることができる貴重な機会でした。現在自分も卒論制作をしているのでとても勉強になりました。」といった感想が寄せられました



看護師募集中 問い合わせは ☎(052)915-2301 担当 長谷川

今回の相談は…

甲状腺機能亢進症の病気があ るのですが、歯科受診で注 意することはありますか？

甲状腺機能亢進症は首の前面にある甲状腺から甲状腺ホルモンが過剰に分泌される病気です。甲状腺機能がコントロールされ安定していれば大きな問題はありませぬ。しかし、コントロールされていない状態で精神的、身体的ストレスがかかると甲状腺からのホルモン分泌が過剰となり、多臓器の機能不全に陥ることがあります。

歯科治療は怖い、痛いという精神的ストレスや麻酔、抜歯などの外科的治療による身体的ストレスが常にかかります。このようなストレスにより発汗、震え、しびれ、頻脈、血圧上昇などが起こります。甲状腺機能の過剰な変化を抑えるには内分泌内科でコントロールしてもらったこと、薬を決められた時間、量で内服していることが重要です。また、日々状態は変化するため歯科医院に受診した際、体調の変化があれば、その状態をお伝えください。

口の中の相談室




北生協歯科 木賀 紀文
歯科医師

北区 加藤 緑さん

年末にはおせちを買わずに、少しずつついりんな種類を手作りしたいと考えています。もちろん今回紹介のあったカラフルなます、だし巻き、りんごきんとんを加えさせていただきます！77歳になりますが今年も歳をとれそうです！今年もよろしくお願ひします。

やぎのユキちゃん

コキッ コキッと
身体の悲鳴で
歳悟る

自分は若いつもりでも体は正直ですね。だって「古希」ですもの！

瑞穂区 山田 貴徳さん

先月、能登半島地震の被災地へ行ってきました。5月に行った時と比べて輪島朝市周辺の焼け跡が撤去されただけでほとんど進んでいませんでした。倒壊した7階建てのビルは、解体工事で重機が作業していました。まだまだ二体何年かかるの？」といったようでした。まだまだ支援が必要で手伝わなければと…。一方、名古屋で同じような地震が起きたらどうなるか？と心配です。やはり耐震化や防災強化を進めなければと思います。

おしゃべり広場

北区 藤本 美穂さん
今年の紅葉は遅かったけど、先日百名城巡りのツアーで関東方面へ行った際、ちょうど紅葉真っ盛りでした。銀杏の黄色が青空に映えてとても美しかったです。樹齢700年以上の大銀杏は圧巻でした！元気で歩ける健康の幸せを感じた4日間の城巡りの旅でした。

HANKAI

— 班会紹介 —

月に2回ワイワイルームでおこなっています♪ 韓国語を習得してみんなで旅行に行くことを目標にしています！
暖かい家庭的な雰囲気の班会です (^O^)
新しい人も募集しています！

※現在、初級レベルではないので韓国語が少し分かる方が対象です



宮前北支部

あんによん班



①班会って何？

班会は3人以上の組合員でつくるグループです、誰もが望む、健康でいきいきとした暮らしがしたいという願いを実現する場でもあります。

②班会で何ができるの？

班会の仲間を班員はんいんといいます。班員のみなさんがおこないたいことを自由におこなうのが班会で、健康チェックなどを定期的におこなう班会やハイキング、おしゃべりを楽しむ班会など多様です。

③豊富な班会メニューがあります♪

健康チェックや医療介護の専門職による学習会などメニューが豊富です。

健康チェックの例：

骨密度チェック・足指力チェック など

班会についてお気軽にお問合せください

北医療生協 事務局

052-914-4554



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



のあんさん
名古屋駅前のツリー



茶畑さん 御水跡街園の散歩中に、シラサギと出会いました。川を一望できる場所に立っていました。何か考え事をしているようでした。

※新班紹介は都合により掲載を休止させていただきます。

すこしおレシピ

No.217



豚肉とキャベツの重ね煮

カロリー 131kcal(1人分) 塩分 0.6g

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、砕いたブイオンを散らし火にかける。落と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。

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
- 固形ブイオン 1/3個
- 水..... 1カップ
- トマトケチャップ 大さじ1



みんなで楽しく認知症予防♪

— 脳いきいき班会って知っていますか? —

脳いきいき班会はみんなで一緒に認知症予防につながる生活を続けるための取り組みで、「みんなで協力して、みんなで元気になる」というのが「脳いきいき班会」です♪

脳いきいき5か条

食	野菜と魚中心の食事をする（飲み物は緑茶）
	腹八分目に抑え、よく噛んで食べる
動	軽く汗ばむ程度、散歩などの運動をする
	歩いて外出するとき、いつもと違う道を通る
楽	誰かと1日1回以上、自分から話をする
	指先や頭をつかった趣味を楽しむ (なんでもよいので、楽しいと思えることをする)
知	買い物で暗算する（買ったものの値段を足し知算。支払いのとき、つり銭を引き算）
	新聞から面白い記事を見つけて音読する
休	午後3時までに、30分程度の昼寝をする (午後3時以降と、1時間以上はダメ)
	リラックス体操でストレスを解消する



脳いきいき班会の様子



脳いきいき班会のプログラム

1. 認知症について学ぶ
2. 脳いきいき5か条の秘密を学ぶ
3. リラックス体操を体験する
4. 読み物を音読する
5. みんなでゲームを体験する

- 自分流の脳いきいきメニューを作りましょう!
- 5つの領域から1つずつ選び、毎日実践しましょう。

❀ 今後の脳いきいき班会について ❀

企画する際には、本紙「医療と暮らし」にてご案内いたします。

あじま診療所40周年・あじま診療所歯科25周年・生協あじまの家20周年記念

— 行事開催報告 —



11月17日(日)、楠地区会館(北区)にて「あじま健康まつり 40・25・20 フェスティバル」が開催されました。北区味鋤地域にある三つの院所・事業所の設立を記念する日、三つの院所・事業所の立ち上げから活躍している組合員のみなさんが中心となり企画しました。和太鼓演奏や人形劇、キッズダンスチームによるパフォーマンスなどがおこ

なわれ、大盛況のうちに終了しました。これからもみなさんに頼りにされる「あじま診療所・あじま診療所歯科・生協あじまの家」であるように、組合員・地域のみなさんと力を合わせて、がんばっていきたいと思います。



プロの人形劇 むすび座の公演

11月17日(日)
参加
273名



▼開会式の様子

お知らせ



あじま 新春もちつき大会

雨天
決行

日時：2025年1月26日(日)
午前10時～11時30分頃まで
場所：あじま診療所 駐車場(北区楠味鋤 3-1001-1)
費用：100円

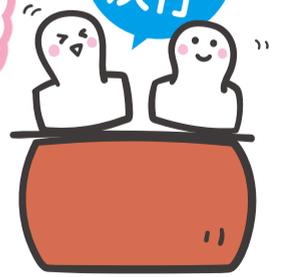
Point



おすすめポイント!

- ①お餅は「きなこ・あんこ・ごま」の3種類あります!
- ②あたたかい豚汁もあります!

*なくなり次第、終了です。*内容は変更になる場合があります。



主催：あじまブロック もちつき大会実行委員会 事務局 052-914-4554 (松島)

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：2025年1月10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：1月15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：北病院ブロック役員会

凧作り・凧あげ

日時：2025年1月25日(土) 午前10時～正午ごろ
 場所：ワイワイルーム(北区上飯田北町1-20 すまいるハートビル2階)、
 矢田川河川敷(UR上飯田第2公団北側の階段を下りたあたり)
 材料費：100円(凧を持参する方は無料)
 持ち物：絵を描く筆記用具(凧作りに参加する方)
 申込み：上記事務局、もしくはQRコード
 ※雨天の場合は、凧作りのみ開催します。
 ※小学校三年生以下の方は保護者同伴での参加をお願いします。
 ※凧あげのみ参加の方は直接河川敷にお越しいただくか、午前10時30分
 にワイワイルームにお越しいただき、一緒に移動することもできます。



問い合わせ(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

新春まつり

日時：2025年1月26日(日) 午前10時～12時
 場所：生協わかばの里
 参加費：無料
 内容：南山高校奇術部によるオープニングステージ
 健康チェック(体組成計・握力・骨密度・棒つかみ)
 お楽しみ企画(射的・くじ引き・わなげ・けん玉)
 模擬店(甘酒・パザール)
 3つ以上の健康チェックに参加またはお楽しみ企画をクリアした方に景品のぼたもちをプレゼント! ※先着順。無くなり次第終了



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廠公園まで徒歩移動
 13時30分 戦跡めぐり開始(ガイドさんが説明します)
 戦跡めぐり終了後、諏訪町駅へ移動
 15時 ガイド終了
 16時台の電車に乗り17時～18時に金山駅に到着します。
 ※名鉄金山駅～諏訪町駅間 1190円

豊川海軍工廠とは!

海軍の主力生産工場として、昭和14年に開かれた軍事工場です。
 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・食事代は参加者負担です。
 募集人数：20名程度(ガイドの関係で必ず申し込んでください)

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)

主催：北病院ブロック

アレルギー専門医 坂本医師による!アレルギー講座(仮題)

日時：2025年2月15日(土) 午前10時～正午
 場所：ワイワイルーム(北区上飯田北町1-20 すまいるハートビル2階)
 参加費：無料
 講師：坂本龍雄医師(あじま診療所所長、アレルギー専門医)
 内容：アレルギーが気になりだす春の時期が始まる前に、アレルギーの
 基本について学んでみませんか?現在のアレルギー治療も紹介!

問い合わせ・申込先：(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。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11日(金)～7月25日(金) (火)・(金)で通学
 通学98.5時間、通信31.5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(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)

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」
 「くらしを支える相談センター」
 052-916-17702 平日13時～17時

引き続き3か月以上選挙の対象地域内に居住していることが必要です。また、禁固刑以上の刑に服していたり、



法律の
現場から

217

「選挙への投票や
立候補と法律」

弁護士 坂輪 萌子

2024年10月27日、衆議院議員選挙の投票が行われました。11月24日には名古屋市長選挙の投票が行われました。
 選挙で投票するには、選挙権を持ち、市区町村が調製する選挙人名簿に登録されている必要があります。公職選挙法に定められています。選挙権を持つためには、①日本国民であり、②満18歳以上であり、③地方選挙の場合、引き続き3か月以上選挙の対象地域内に居住していることが必要です。また、禁固刑以上の刑に服していたり、公職選挙法等の犯罪で有罪となった者は選挙権が行使できません。
 選挙権年齢は、成人年齢の引下げと同時に18歳に引下げられましたが、代表として選ばれるための被選挙権を得られる年齢は引下げられておらず、衆議院議員は満25歳以上、参議院議員や知事は満30歳以上と定められています。

外来診療担当医のご案内 2025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

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	—	腰山 国井	森	6日 宗宮 20日 宗宮 27日 本間	加藤 (6日のみ)	加藤 (6日のみ) 13時～ 14時30分	浅井	—	中山裕	近藤	糖尿病 27日 日野	神経 6日 前嶋
火	腰山 小倉 山本 村田	胃カメラ 山近	—	—	森 (14日 坂本)	—	—	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 (8日 山本)	—	—	—	—	—	—	—	—	—
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	—	10日 森 17日 高橋 24日 森 31日 高橋	—	—	—	—	—	志賀	車	—	往診 植田 甲状腺内分泌 10日 前田
土	4日 山近・山田・松田 11日 成定・腰山・菱田 18日 山近・山田・代務 25日 成定・腰山・菱田	胃カメラ 4日 休診 18日 指宿	—	—	4日 矢嶋 11日 森 18日 成瀬 25日 川口	—	—	4日 杉浦 11日 藤林 18日 千田 25日 片山	—	—	4日 代務 11日 中村 18日 中村 25日 代務	—	—	—

あじま診療所 予約制 ☎(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…毎週水曜日(午後1時30分～)

■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)

★乳児健診の時間帯で「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」で受付まで

●定期訪問診療(火・水)

(介護保険)デイケアあじまグループ 大橋・森川まで

■実施日…毎週 月・火・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(6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(14日)	—	小栗 森(28日)
水	鈴木貴	13:30～ もの忘れ外来	—	坂本 小林(8日)	—	—
木	宮城	—	国井	浅井	—	18:00～ 増田(16・30日) 太田(9・23日)
金	山本	—	国井	加藤	—	坂本
土	廣部(4・18日) 山田(11・25日)	—	—	坂本(4・11日) 福田(18日) 森(25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

■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	○	○	○ (第2・4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～
初めての方でも、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) 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490円のみ

	内科		小児科	
	午前	夜間	午前	夜間
月	大竹 (消化器) (20・27日割)	玉腰 (神経内科)	内科医師	増田(6・20日) (小児消化器) 西尾(27日) (小児全般)
火	若松 (内科全般) 大竹 (検査)(7日)	山田 (呼吸器)	—	内科医師
水	大竹 (消化器) (22日割) (29日山本)	—	内科医師	—
木	門脇 (糖尿病)	高田 (内科全般)	高田 (小児全般) (30日休診)	高田 (小児全般)
金	大竹 (消化器) (17・24日大矢)	大竹 (消化器) (17・24日渡邊)	内科医師 (31日) 縣(10・24日) (小児アレルギー)	内科医師
土	谷澤 (呼吸器) 大竹(11日)	—	山本 (4・18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

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

往診は月～木

●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、久野一

■最終受付は診療時間終了の30分前までです。

WEB予約をはじめました。ご活用ください。

予約枠がいっぱいでも、診療時間内にお越しただければ診させていただきます。電話でのご予約も可能です。

	一般・小児		
	午前	午後	夜間
月	○	○	—
火	○	○	—
水	○	○	—
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

※1:4日午前休診、午後診療 ※2:4日午後1時～診療

■月 林

■火 林 井上 井上

■水 井上 林

■木 井上 井上

■金 井上 林

■土 井上(4日休診) 井上(4日休診) 林(林)

- 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
- 北医療生協ヘルプステーション ☎(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(ないろ) ☎(052)910-8077

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 じかんがかわりました

2025年 1月8日(水) 受付時間：17時～18時30分
食事時間：17時30分～19時

メニュー **カレーライス**

ばしよ **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

あじまわいわい食堂

2025年 1月11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** ※変更(へんこう)あり

ばしよ **くつろぎ かいかん かい**
楠 地区会館2階

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

事前予約 必要

■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：2025年1月6日(月)午前9時～1月7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：2025年1月8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。



■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渡す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。

にじっこひろば

わいわい♪

11月にリトミック・コープあいち乳幼児食交流会をおこないました♪
色々なイベントを計画していますので、ぜひHPをご覧ください♪

1月の予定

- **わいわい**
【ワイワイルーム】第1・5週はお休み
毎週金曜日 10時～11時30分
- **あじま**
【ゆうゆうルーム】第1・5週はお休み
毎週金曜日 9時45分～11時15分

- **わかば**
当面お休み
- **チャイルドキャッスル**
【みんなの部屋】
毎週火曜日 10時～11時30分

詳しくは、北医療生協ホームページをご覧ください
TEL 052-914-4554へお問い合わせください。

★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。

あい子どもネットワーク 1月のお知らせ

共催：小幡緑地管理事務所

内容 凧作り

日時 2025年1月25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

参加費 無料

お申し込み 事前申込必要 QRコードまたはお電話で申し込みください。
TEL 052-914-4554 担当：市川まで



前回の報告
11月30日(土) 『バルーンアートで遊ぼう』

大盛況！予め空気を入れたバルーンを手で剣と犬を作りました。

コツは2つ。

- ①ねじることにより空気が反対側に移動するので、空気を入れる際にバルーンの先を残すこと。そうしないと破裂します。
- ②手で押さえながら同じ方向にねじって、要所では逆に回すこと。バルーンも専用ポンプも100均で手に入れられるので挑戦してみましょう。

乳がん体験者の茶話会

リボンの会のお知らせ

Pink Ribbon

リボンの会が立ち上げられてからずいぶんの年月があり、40人以上の名簿があります。最近は、直接参加が6人から8人くらいになっていきます。皆さんどうしているかなど情報交換、振り返ってみました。会に参加するようになって少しずつ気持ちも楽になった。そこである資料から「自分のせい」と思うのは誤解で、がんの最大の原因は「偶然」＝遺伝子の突然変異が6割である、と、ガンになったのはこれまでの生き方が悪かったわけではないと納得しました。寒くなりますが、暖かくして参加ください。

次回：2025年
1月24日(金)
午後2時～3時40分
場所：ワイワイルーム

お問い合わせ：事務局 担当者 ☎ 052-914-4554

よこのカギ

- 音を書き表すのに使う符号
- 屋内にある常設の炉。暖をとったり煮炊きに使う
- 建物内の部屋をつなぐ通路
- 3人寄れば文殊の〇〇
- 山、里、薩摩、長、じゃが…
- 鷹の爪
- 先端は伊良湖岬
- 雑音
- 建物を建てる前に行う儀式

〇〇〇祭

たてのカギ

- お正月の料理といえば
- アマ
- こう、ほたる、けんさき、するめ
- 愛知高速交通東部丘陵線の愛称は？
- 船舶の移動のために人工的に造られ
- 水路
- 今年は何
- 〇〇の上にも3年
- 夏にコレをすると涼しくなるよ
- ホテルや劇場などの休憩室、空港の待合室
- 鍵盤楽器、洋琴
- 息がぴったり！〇〇〇〇の呼吸
- うっかり、思わず
- 陸地、大地、地所

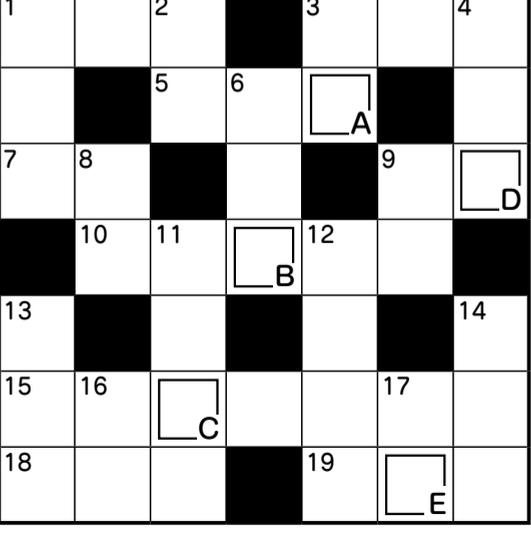
【応募要領】 答えを、ハガキ又はFAX(052-918-0235)で北医療生協事務局まで送ってください。または、北医療生協のホームページにある投稿フォーマットからも応募いただけます。

〒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～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 すすはらい (パズル応募数 70名)

答え

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