

医療とくらし

1人は万人のために万人は1人のために

- 内科医のつぶやき 2P
- 耳より情報 3P
- 鶴舞公園探索フィールドゲーム 5P
- あいあい子どもネットワーク 8P

2025
5月号
No.550

3月末現在組織状況／組合員数40,348人 出資金1,365,217,5千円 平均出資額33,836円

ご紹介
します!

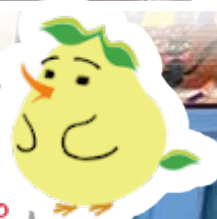
北医療生協

生協わかばの里

介護老人保健施設



わかばのゆるキャラ
わかばーどです。
よろしくネ。



わかばーど
わかばの里のイメージ
キャラクターです。



介護老人保健施設(老健)は、
医療と介護の両面からサポート
を受けられる環境が整って
いて、みなさんのお困り
ごとを一緒に考えることが
できる施設です。
介護に不安のある方は
一度ご相談ください。



施設長 上松 俊夫

「いい日一日寄り添う笑顔」

わかばの里が19年間ずっと大切にしてきた理念です。
そして「地域の介護の拠点」へ更なる発展を目指します。



老健について詳しくは 4 面

「こころ」の連載 ④3

北メンタル・クリニックの
職員紹介精神保健福祉士
小田 宏樹

北メンタル・クリニックの精神科デイケアに配属となりました精神保健福祉士です。

この仕事を始めてから20年、デイケアには15年ほど関わってきました。

趣味はスポーツと料理です。15歳から35歳まで空手の選手として試合に出ていました。料理は炊飯器料理が好きです。簡単ですし、ほったらかしていただけるからです。DIYをしたり、絵を描いたり、焚き火用の薪を割ることなども好きです。何かの作業に集中して、心が整っていく時間が大好きです。

そしてもうひとつの顔は、人文科学オタクです。

心理学、哲学、歴史、社会学など、人の心や社会の成り立ちについて考えるのが昔から好きで、つい没頭してしまいます。日常の中でも「これはどんな背景があるのかな?」と考えるクセがあります。

最近のちょっとした悩みは、夜になるとカップ焼きそばが無性に食べたくなること…。我慢しようと思っても、ついお湯を沸かしてしまいます(笑)

10kg太ってしまったので、困っています。

すべての人に悩み苦しみがあります。人に話すことで心が軽くなるってみんな知っていても、色んな理由で相談することができなくなってしまうですね。

これから、心や暮らしにちょっと役立つ視点をみなさんと共有できたらと思います。

どうぞよろしくお願いいたします。

訪看情報メール便

□コミをお聞かせください

日頃より訪問看護をご利用いただきありがとうございます。

ご利用の感想を聞かせて頂き、今後の看護に活かしたいと思えます。

現在利用されている方はもちろん、過去に利用されていた方でも投稿していただけると嬉しいです。

訪問看護
ステーション東部訪問看護
ステーション

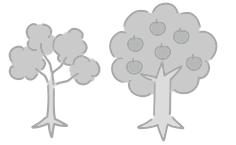
北医療生協 訪問看護ステーション ☎(052)911-2421
北医療生協 東部訪問看護ステーション ☎(052)726-9220



内科医のつぶやき



「継続は力なり」



北病院内科 門脇 真美香

みなさん、なにか続けていることはありますか?

私はコロナ禍より細々と続けていることがあります。

それは『筋トレ』!

ジムに行ってダンベルを上げるような本格的なものではなく、自宅にヨガマットをしてお気に入りのYouTubeをみながらの筋トレです。

気合の入っているときは鬼の尻トレで大きな筋肉を鍛えて基礎代謝アップ、気分が乗らないときは2分だけ腹筋という日も…

でも意味がないわけではありません。

数分の運動でも実践したほうが健康に近づくことが科学的に証明されています。

さあ、春です。ご自身に合った短時間運動ははじめませんか?



今日からできるリハビリ体操

連載135

北病院 リハビリテーション科 理学療法士
矢島 武

ちょっとした時間で行える。毎日ちょっとだけ行おう。そんな体操です。

後ろ側に肩を動かす運動

後ろに動かしにくい肩を無理なく動かす運動です。

運動内容



① 足を肩幅に広げて立ちます。

② 肩が動かしにくい方の腕の手首を逆の手で握ります。



③ おしりから手を離すようにしていきます。

④ ゆっくり5回程度行います。

* 手首をつかんだ方の手で、肩が動かしにくい方の腕を動かすイメージです。

モデル: 牧野 里佳



こんな体操を知りたい・こんな場所のできる体操など、皆さんの希望を大募集。ぜひご希望を北医療生協事務局へお届け下さい。

小児コーナー

薬の用法と飲み忘れについて

薬局 玉川 明弘

薬はその種類によってそれぞれ飲むタイミングや回数が異なります。薬を飲む間隔をあけすぎると効果が薄れ、逆に間隔を縮めすぎると副作用があらわれることもありますので決められた用法をまずは守るようにしましょう。

もし飲み忘れてしまった場合は基本的には「思い出したときにすぐ服用する」または「次の服用時間が迫っている場合は忘れた分はスキップして次回から服用」となります。判断する目安として次に服用するまでの時間が1日1回のむ薬の場合は8時間以上、1日2回のむ薬の場合は6時間以上、1日3回のむ薬の場合は4時間以上空けたほうがよいとわれています。



北病院 耳より情報

温度による味の感じ方

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

皆さんは温度によって味の感じ方が変わるのをご存じですか？味には塩味、甘味、酸味、苦味、旨味の5つがあります。塩味は、温度が高くなるにつれて感じ方は穏やかに、低くなると強く感じます。甘味と旨味は、温度が高いあるいは低いと穏やかに感じ、体温に近くなるにつれて感じ方が強くなってきます。酸味は、温度にあまり影響がありません。

この方法を使って、塩分を控えたい味噌汁などは、いつもより少しぬるめにして頂く、旨味を味わいたい料理もぬるめに出すと、旨味を感じやすくなります。砂糖をあまり取りたくない場合には、冷やして食べるアイスクリームよりも、人肌温度のパンケーキ等の方が甘みを感じやすいので試してみてください。

大切な家族や自分のために、食事の温度にも気にかけてみてはどうでしょうか。

ナース♥hotline ホットライン

病院見学会・奨学金説明会開催のお知らせ

看護師求人・看護学生担当 長谷川 綾乃

北医療生協看護部では、看護師の方・看護師を目指す学生の方を対象に病院見学会を開催いたします。実際に病院内を見学し、看護師の業務や職場環境についてご案内いたします。また、ご希望があれば看護奨学金制度の詳細や申請方法についてもご説明いたします。参加ご希望の方は開催日の1週間前までに下記の連絡先までお申し込みください。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

連絡先：052-915-2301
メールアドレス：rikunasu@kita-coop.jp
担当：長谷川

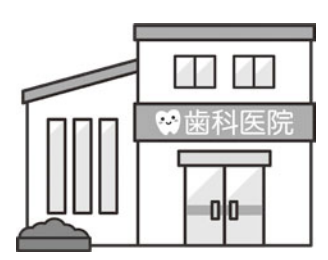


口の中の相談室

今回の相談は…

2つの歯科医院へ同時にかかっても大丈夫ですか？

2つの歯科医院に通院することは可能です。口腔外科や矯正歯科など専門的な医院と一般歯科に同時に通院することはよくあることです。しかし、一般歯科を同時に2つ通院することはあまりお勧めしません。医院により治療方針が異なることがあります。また、同じ部位を治療する場合、どちらの医院が治療に対して責任を負い、主導していくのが問題となり、スムーズに治療が進まないことが考えられます。一般歯科を受診するのであれば、かかりつけ歯科を決めて通院、治療していくことをお勧めします。もしかかりつけ歯科での治療方針に疑問があり、他医院に受診する際はセカンドオピニオンとしての受診をお勧めします。その後、納得した上で一つの医院で治療を受けてください。



北生協歯科
歯科医師 木賀 紀文

おしゃべり広場

匿名さん
いつもパズルを楽しみにしています。頭にはちょうど良い刺激です。ポストまで歩くのもリハビリになります。作者の頭の良さにいつも感心しています。

成瀬さん
北生協歯科を途中で通院しなくなつて10年近く。続いて行きづらいのが近況です。

※事務局より「ぜひ、またいつでも院所をご利用してください。私たち職員はいつでも歓迎をしています。」

高見さん
紙面がカラフルでほっこりします。つい続けて一気に読みます。内容が実に充実して、いろいろと学ぶことが多いです。楽しい紙面ですね。

上田さん
いやあ、今泉のオオカンザクラ満開で美しいですね。これからいよいよ鶴舞公園のソメイヨシノ、根尾谷淡墨桜と続きますね。

匿名さん
毎月医療とくらしを届けて頂き、ありがとうございます。さくらがきれいに咲きだしたニュースを見ました。行って来ようと思います。

ろうけん 老健ってどんなところ？



- 老健は「入所で利用する場合」、要介護1以上で65歳以上の方が対象です。
＊40～64歳の方も特定疾病による要介護認定を受けていれば対象です。
- けがや病気で病院へ入退院した後、自宅へ帰るのはまだ不安だと思われる際などに、一定の期間入所し、リハビリをしながら在宅復帰を目指していただくことが目標です。
- 夏や冬など気候の厳しい時期のみの入所や家族の休息のために一定期間入所して体調管理やリハビリを受けていただくことも可能です。

- 常勤の医師が配置され、看護師、リハビリ職員、介護士、管理栄養士、ケアマネジャーなどの専門職の配置が義務付けられており、チームでケアにあたります。ここが老健と他の高齢者施設の決定的な違いです。
- また、老健の大きなメリットは料金の安さです。介護保険施設なので、民間の有料老人ホームなどよりは費用が抑えられる場合が多いです。入居一時金も発生しませんし、収入によっては減免制度も使えます。



わかばの里
Instagramを
開設しました。
ぜひ登録お願い
します。



在宅を支える サービス

- わかばの里が行っている「ショートステイ、デイケア、訪問リハビリ」は要支援1から利用可能です。

- いざ入所が必要となったときにも、これらの在宅系サービスをご利用いただいていると受け入れがスムーズとなります。また、利用者様の心身状態の変化や性格なども把握できるので対処しやすくなります。

2025年度 ブロック役員(理事)・運営委員長会議

4月4日と5日の二日間にわたって、ブロック役員(理事)・運営委員長会議が開催されました。
各専門委員会の方針と2024年度に特徴的な活動を行った地域の報告がありました。

各ブロックの発表

- あじまブロックモルックサロン班会の発表があり、「GO! GO! モルック班」が結成されるまでの話をして頂きました。
- わかばブロック「いきいきフェスティバル」についての発表があり、地域との協同をどう進めるのかについての話をして頂きました。
- 北病院ブロック「わいわいこどもえんにち」や「星空教室」などの発表があり、

子育て世代を意識したとりくみについて話して頂きました。

- 東部準備ブロック「新春もちつき大会」についての発表があり、自治体との結びつきについて話して頂きました。
- もりやまブロック「健康まつり」についての発表があり、金城学院大学生協との繋がりについて話して頂きました。



グループワーク

グループワークの発表では「自治体や企業など他の団体と繋がることで、北医療生協だけではできないとりくみができるかも」や「若い世代が参加しやすい場所で企画を行う」などの感想があり、2025年度ではつながり続けること・新たなつながりを作っていくこと・若い世代を意識したとりくみが重要になっていくことがわかりました。



発見!わくわく!

主催 健康づくり委員会

今年は鶴舞公園をウォークラリー!!

申込不要
参加無料

ご案内

名古屋市設置の最初の公園

鶴舞公園

春の探索フィールドゲーム!

公園内のポイント地点を探してクイズに答える
“フィールドゲーム”!

大流行中のモルック体験も開催します。
バラが咲く春の季節を楽しみましょう♪
ご家族やお知り合いなども誘ってぜひご参加ください!

5月24日(土)

*午前7時の時点で雨が降っていたら中止です。

集合時間：午前10時 中央図書館

開催日時：午前10時～11時30分

受付場所：鶴舞公園 奏楽堂北西側 踊り子像前

*最寄り：地下鉄鶴舞駅4番出口

持ち物：飲み物・タオル

内容：フィールドゲーム、モルック体験会

参加費：無料

その他：歩きやすい服装でお越しください。



バラが見頃です!

お問い合わせ：北医療生協事務局(神農・倉田) ☎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

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。

こちらからでも
投稿できます▶



茶畑さん 3月の暖かい日の御用水跡街園です。鳩が集まって日向ぼっこをしていました。仲良しっていいなあと思う光景でした。

※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.219



かじきの酢豚風

カロリー 216kcal (1人分) 塩分 1.6g

魚、赤ピーマンを使うことで
抗酸化作用があります。

- ① かじきは3つ切りにして、酒を振っておく。
- ② 玉ねぎはくし型に、ピーマンは3cmほどの角切りに、干しいたけはゆっくり戻して軸をとりそぎりにする。
- ③ 水(干しいたけの戻し汁)、しょう油、砂糖、酒、トマトケチャップはボールに合わせておく。片栗粉は倍量の水で溶く。
- ④ かじきは水気を拭いて小麦粉を薄くまぶす。
- ⑤ フライパンを熱して油を入れ、かじきを入れ両面を焼いて取り出す。
- ⑥ 同じフライパンに野菜を入れて炒め、全体に油がまわってつやが出たら、合わせた調味料を加え煮立ったら火を弱め、しいたけに火が通るまで煮る。
- ⑦ 煮立ったところに水どき片栗粉を流しとろみをつけ、かじきを戻し入れ、からめて火を止め、最後に酢を入れて、ひと混ぜする。(しいたけはゆっくり時間をかけて戻すと味と香りが出ます)

材料 2人分

● かじき…… 2切(120g) ● 酒……… 大さじ1/2 ● 玉ねぎ… 1/2個(100g) ● 干し椎茸…… 2枚(6g) ● 赤ピーマン… 1個(50g) ● ピーマン…… 1個(30g) ● 水……… 1/2カップ	● しょう油……… 大さじ1 ● 砂糖・酒 …… 各大さじ1/2 ● トマトケチャップ …… 大さじ1 ● 小麦粉・サラダ油 …… 各大さじ1 ● 片栗粉……… 小さじ1 ● 酢……… 大さじ1
--	--

情 報 B O X

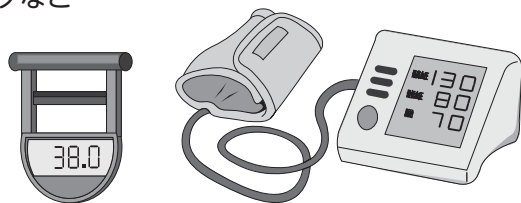
主催：北病院ブロック

「まちかど健康チェックinそよら」

日時：2025年5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階エスカレーター横

内容：血圧、握力チェックなど



「わいわいサロン」

日時：5月21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

スマホ講座

日時：5月13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

定員：6名

参加費：無料

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(阿部)

主催：もりやまブロック

さわやかシニアの会

日時：5月13日(火) 午後2時から～

場所：あいあいルーム(生協もりやま診療所1階)

参加費：100円

地域の皆さんで交流しませんか？

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(市川)

主催：生協もりやま診療所

デイケアあいあいまつり

日時：5月25日(日) 午前10時～12時

場所：生協もりやま診療所3階 デイケア室

参加：無料

内容：リハビリ体操・トロミ体験・自然災害に備えて

対象：65歳以上の組合員(※未加入の方は加入してご参加ください)

服装：動きやすい服と靴でお越しください。

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(市川)

名古屋市楠図書館 & あじまブロック共催

図書館で健康チェック！
骨密度・握力・パタカラ(口の機能チェック)

日時：5月29日(木) 午前10時～11時30分

*当日9時30分から整理券を配布します

場所：名古屋市楠図書館 2階 集会室

内容：骨密度・握力・パタカラ(口の機能チェック)

参加費：無料

申込み：不要

◆あじま健康チェックサポーターズ
を募集します！

健康チェックの受付や測定などの
ボランティアを募集します。



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(池田)

主催：歯磨きセミプロ世話役会

歯磨きセミプロ講座 オーラルフレイル予防

日時：6月4日(水) 午後2時～4時 場所：ゆうゆうルーム

日時：6月18日(水) 午後2時～4時 場所：わいわいルーム

内容は乞うご期待

事前予約制 定員各20名

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)

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「くらし」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

貸主から家賃の増額を求められた場合、家賃の増額には双方の合意が必要のため、借主は増額を拒否すること

まず、建物の賃貸借契約の当事者は、土地や建物の価格や税額の変動や周辺物件との不均衡を理由に、家賃の増減を請求することができます。

貸主から家賃の増額を請求された場合、借主は拒否することができ

ます、建物の賃貸借契約の当事者は、土地や建物の価格や税額の変動や周辺物件との不均衡を理由に、家賃の増減を請求することができます。

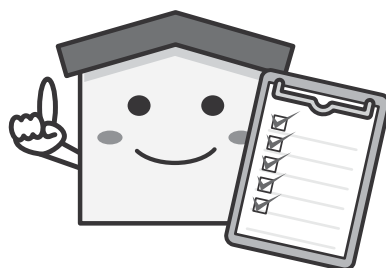
4月になりました。引越など、新生活がスタートする季節です。賃貸住宅に居住中、貸主から家賃の増額を請求された場合、借主は拒否することができ

弁護士 坂輪 萌子

「家賃の増額」

法律の
現場から

221



外来診療担当医のご案内 2025年5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越しください。

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 (12日 腰山)	—	腰山 国井	森	—	12日 本間 19日 宗宮 26日 本間	12日 加藤	12日 加藤 [13時～14時30分]	浅井	—	中山裕	近藤	糖尿病 12・26日 浅井	神経 12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 装具外来 [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] 一般外来 [14時～16時30分] 森 (14・21日 小林)	—	—	—	—	—	—	—	アレルギー 坂本 [13時30分～16時30分]	—
木	腰山 小倉 高木	呼吸器外来 佐々木 (第1木曜日のみ)	—	1日 山近・多和田・今村 8日 山近・多和田・梁 15日 山近・多和田・代務 22日 山近・多和田・野亦 29日 山近・多和田・梁	山本	—	森	岡	—	鈴木	—	吉岡	吉岡	物忘れ外来 山田	—
金	小倉 門脇 (30日 なし) 植田 山近	胃カメラ 腰山	高木	—	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 (9日 休診)	—	訪問診療 植田 甲状腺内分泌 2日 鈴木	—
土	10日 成定・腰山・菱田 17日 山近・山田・松田 24日 成定・腰山・菱田 31日 山近・代務・松田	胃カメラ 3日 休診 17日 関 31日 関	—	—	10日 森 17日 成瀬 24日 大海 31日 森	—	—	10日 藤林 17日 千田 24日 片山 31日 千田	—	—	—	10日 中村 17日 丸尾 24日 中村 31日 丸尾	—	—	—

あじま診療所

☎(052)901-3011 名古屋市北区楠味鋸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)

■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」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	藤岡	—	18:00～ 平川	坂本	13:45～15:30 乳児健診・予防接種 16:00～17:00 通常小児外来	—
火	塚本	—	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	—	坂本	—	—
木	宮城	—	国井	小栗	—	18:00～ 増田(1・15・29日) 登林(8・22日)
金	山本	—	国井	五十里	—	坂本
土	内科医師 (10・24日) 山本 (17・31日)	—	—	小栗(10日) 福田(17日) 森(24日) 坂本(31日)	—	—

あじま診療所 歯科

☎(052)902-6356 名古屋市北区楠味鋸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

■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)

■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

大場まで

	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)	小林 (小児アレルギー)	未定 伊藤(12日) (19・26日) (小児全般)
火	若松 (内科全般) 大竹 (検査)(20日)	—	—	—
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)	村瀬 (9・23日)	内科医師
土	谷澤 (呼吸器) 大竹(10日)	—	山本 (17日) (小児全般)	—

※5月は火曜日夜間は休診となります。
6月より、火曜日夜間は大竹(第4休診)、金曜日夜間は山田(午後5時45分～)となります。
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。

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

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い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。

■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

	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	—	—
火	原	井上	井上
水	井上 原 (28日休診)	—	—
木	井上	井上	—
金	井上	—	林 (9日休診)
土	井上 (10日休診) 原	井上 (10日休診)	—

- 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

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

2025年
5月14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

ばしょ

めいほくふくしかい まちふくし かい
名北福祉会 みなみ町福祉センター1階
ぼちぼち・ふらっとの一む

さんかひ

子ども0円 大人300円 高齢者100円

あじまわいわい食堂

2025年
5月17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

(すおき ちく かいかん かい)
橘 地区会館2階



上飯田みんなの フードステーション

にちじ 5月11日(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。
- 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：2025年5月1日(木) 午前9時～5月3日(土) 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5月6日(火) 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
わいわい♪

3 月に卒所式として みなさんにメダルを お渡ししました♪



5 月の予定

※祝日と第 5 週は休みです。

● わいわい
【ワイワイルーム】
毎週月曜日 10時～11時30分

● あじま
【ゆうゆうルーム】
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 5月のお知らせ

内容

飛ばして遊ぼう

共催：小幡緑地管理事務所

割りばし鉄砲

よく飛ぶ弓矢

ロケットストロー

日時 2025年5月31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地下1階

参加費 無料

お申し込み 不要 ※材料が無くなり次第終了

TEL 052-914-4554 担当：市川まで

前回のお知らせ

3月29日(土)

『ぶんぶん^{コマ}独楽作り』

ぶん、ぶん、いい音してる！！

コマは2種類。コンパスで段ボールに円を描いて切り抜いたもの、2枚の折り紙で正方形に作ったもの。穴を開け糸を通す。

次に両指に糸をかけ、コマの両側に沢山のねじれができるまでコマを回し続ける。その後引っ張る、緩める、を繰り返すことによりコマは回り続ける。

コマが回り続けていた名人は「手が痛い！」と。みんなで🍷

乳がん体験者の
茶話会

リボンの会のお知らせ



昨年2月、乳がん検診で左乳管内に石灰化が見つかりました。「いつか外に出てがん細胞として悪さするから全摘です」と言われ、5月末にがんセンターで左乳房全摘、同時人工物再建。入院前に北医療生協の『リボンの会（乳がん体験者の会）』に参加して不安な気持ちを受け止めてもらいました。自分よりも周りの家族の方が心配しているから、余計になんでもないようにふるまい、自分で心を無理させていました。だから、退院してからの方が泣けて辛かったです。そんなとき『リボンの会』の人から「我慢しなくていいよ。悲しいのは当たり前だから…」と温かい言葉をもらいました。リボンの会に感謝です。がん患者が増えている今、ピアサポートの場は大切です。術後の経過は順調。ときどき傷の痛みはありますが全摘してよかったです。がん細胞が外に出ていましたが、リンパ節には達していませんでした。みなさん、がん検診は受けましょう。自覚症状無しで見つかったから、切に願いです。

西区西支部
後藤 裕子

次回

2025年5月23日(金)

11:30

参加希望の方は

5月10日まで

木曽路黒川店でランチ会

お問い合わせ：事務局 担当者 ☎ 052-914-4554

よこのカギ

- 1 白雪姫といえば7人の…
- 3 春が終わり夏を迎えるころ
- 5 特にこれから気をつけて、食中○○
- 6 おにぎりや巻き寿司にはコレ
- 7 富士五湖の1つ、一番深い
- 9 ネイビーブルー
- 10 できる力や能力の程度、スキル
- 12 介護、○○ハウス、○○マネージャー
- 13 体を水で洗い清めること
- 15 木こりが落としたのは金、銀？
- 16 表 ⇄
- 17 鳥や獣から作物を守る！
- 18 こいのぼり、お父さんは？

たてのカギ

- 1 5月5日は○○○の日
- 2 女王、都市、湖、スポーツ用品
- 3 ○○もち、○○とり、○○ずもつ
- 4 花びら
- 5 コレには福がある？
- 6 ○○こそもの上手なれ
- 7 カナダは英語とフランス語、日本で
- 8 は一応日本語
- 9 にゅう○○、○○ぼり、○○しりょ
- 10 火事とコレは江戸の華
- 11 身分、地位、段階、等級
- 12 コレ活もフレイル予防？

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。

は	た	け	く	も	り
な	ち	は	つ	く	
み	ま	も	り	ぼ	ろ
わ	ー	く	な	ー	
と	り	す	な	つ	ぶ
く		あ	り	ま	り
ほ	し	ゆ	ふ	す	ま

前回の答え

チューリップ
(パズル定額制 22ヵ月)

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