北医療生協機関紙

医療とくらし

1人は万人のために万人は1人のために

おかげさまで60周年！

2026 11月号 No.566

●職員のつぶやき「日本人はなぜBMI25から肥満なの?」… 3P
●知っておきたい！インフルエンザの予防と対策 …4P
●帯状疱疹ってどんな病気？…… 5P
●あいあい子どもネットワーク「バルーンアート」 …… 8P

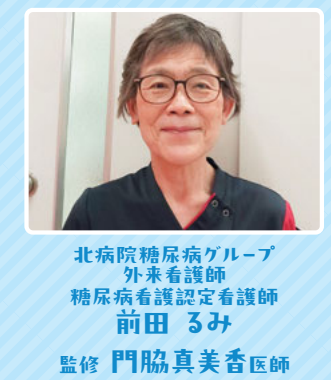
9月末現在組織状況／組合員数40,115人　出資金1,344,854,000円　平均出資額33,525円

○糖尿病ってどんな病気？



－症状がなくても油断しないで。知っておきたい糖尿病のきほん－

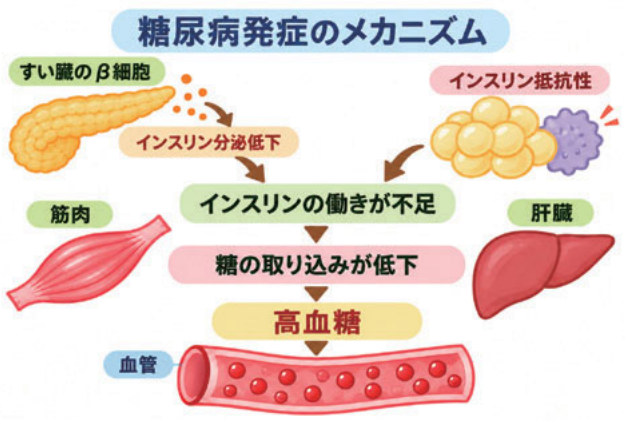
11月は「世界糖尿病デー」、そして「全国糖尿病週間」のある月です。北病院の前田看護師より、糖尿病についてお伝えします。



北病院糖尿病グループ
外来看護師
糖尿病看護認定看護師
前田 るみ
監修 門脇真美香医師

そもそも糖尿病ってどんな病気？

糖尿病とは、インスリンの作用不足によって、血液の中のブドウ糖が増えた状態が続く病気です。インスリンは、胃の裏側あたりにある膵臓から分泌され、血液の中のブドウ糖を筋肉や脂肪、肝臓など、体中の細胞の中に送り込み、エネルギーとして利用するために必要なホルモンです。糖尿病は、このインスリンの分泌が少なくなることや、インスリンが運ばれる各臓器で効きが悪くなること（インスリン抵抗性）で発症します。



日本人の大多数が「2型糖尿病」といわれるこのタイプです。他のタイプ「1型糖尿病」は、体を守る免疫のしくみが誤って膵臓のインスリン分泌細胞を壊し、インスリンがほとんど分泌できなくなることが主な原因で発症します。今回のテーマ「糖尿病」では、「2型糖尿病」についてお伝えします。

どんな症状があったら注意したほうがいい？生活習慣との関係は？

「2型糖尿病」は、軽度や初期の場合はほとんど自覚症状はありません。血糖が高い状態が続くと、尿量が多い、口が乾く、疲れやすい、食べているのに体重が減るなどの症状が現れます。血糖値が500mg／dlと早急な医療処置が必要な値が出ても、全く症状がないという患者さんもいました。症状だけで注意することは難しい病気です。

運動や食事などの生活習慣も関係しますが、その生活習慣も環境や職業など様々な社会的要因に影響を受けて形づくられます。他に「遺伝（体質）」と「加齢（老化）」が大きな原因になり、これらの要因が複雑に関係しあって発症します。にもかかわらず、「食べ過ぎている」「肥っている」「不摂生だから」といった、「生活習慣が悪いから糖尿病になる」と偏見ともいえるマイナスイメージがいまだにあります。不摂生な方や肥満の方、全員が糖尿病になるわけではありませんし、明らかに痩せていたり、規則正しく健康的な生活をされている方も糖尿病を発症します。糖尿病を正しく知り、健康に役立てることが大切です。



糖尿病特集 4面へ続きます

主催　北病院 糖尿病グループ



足と靴の健康講座

日　時：11月14日(土)午後2時～4時
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）
（北区上飯田北町1-20-2）

★どなたでも参加できます。
★子どもの靴について知りたい方も大歓迎です。
★紐靴をお持ちの方は紐靴を履いてお越しください。

内　容：●糖尿病と足について
●靴の選び方・履き方（子どもの靴も含む）
●上級シューフィッター荻原健太郎氏の話
参加費：無料
定　員：60名（先着順）
申込み：電話での場合／☎052-915-2301
（受付時間：午前9時～午後5時）
申込書の場合／北病院受付に用意しています。
（受付時間：病院受付時間内）



ご活用下さい

年末増資へのご協力よろしくお願いいたします。

北医療生協では健康づくりや居場所づくりなど、組合員さんの力によって、さまざまな地域活動が育まれています。誰もが安心して暮らし続けられる地域を目指して、これからも組合員のみなさまと力を合わせながら、地域に根ざした活動を続けていきます。
年末増資へのご協力をよろしくお願いいたします。

期間：12月1日～12月31日　組織活動委員会

発行　北医療生活協同組合　編集　組織活動委員会編集委員会　住所　名古屋市北区上飯田北町1-20-2
TEL(052)914-4554　FAX(052)918-0235　ホームページアドレス https://kita.coop

北医療生協　検索

「こころ」の連載 59

北メンタル・クリニック

精神科デイケア「青空」

たくさん練習して

8月に「デイケア発表会」を開催

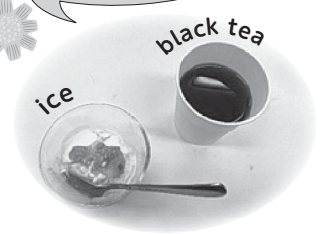
トーンチャイム、オカリナ、紙芝居を披露しました♬



あたたかい音色♪
オカリナ演奏

10月から絵画教室スタートしました

最後に先生から講評をいただきます。その時に、美味しい紅茶とアイスもいただきました



細かな制約なし！自由に描いて、先生からアドバイスをもらいました♬



お問合せ先：北メンタル･クリニック
☎(052)912-2113
〒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4F

デイケアプログラムはこちらから

訪看情報メール便

日々の看護が、感謝のかたちに

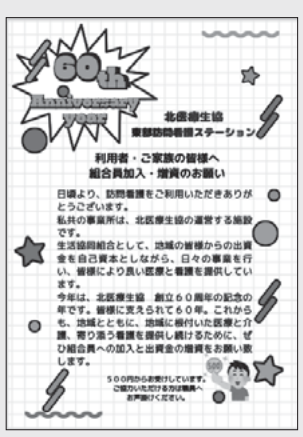
訪問看護ステーション統括所長　堀内　佳代子

北医療生協では年2回の増資や仲間ふやし活動月間に、事業所をご利用いただいている皆さまへお声掛けしています。

訪問看護でも事業所で作成したチラシをお渡ししながらお話をすると、「いつもお世話になっているからね」「ありがとう」と、増資や加入にご協力くださいます。私たちも「こちらこそ、いつもありがとうございます。これからもよろしくお願いします」と笑顔でお答えします。

「訪問看護さんは本当によくしてくれる」「ちゃんと話を聞いてくれるから安心する」とのお言葉をいただくこともあり、日々の看護を評価していただけることは、私たちにとってとてもうれしく励みになります。

年末の増資活動も、一人でも多くの方のお気持ちをいただけるよう、笑顔でお宅を訪問します。



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

北病院

耳より情報

カムカム健康プログラム



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「カムカム健康プログラム」という運動をご存知でしょうか。これは、「口の健康」「栄養と噛む噛む」「運動」「社会参加」からなるオーラルフレイル予防を中心とした、複合的なフレイル予防プログラムです。産学連携の研究チームによって開発された新しい取り組みで、日常生活の中で無理なく続けられることが特徴です。口の健康が衰えると、噛み応えのある食品が食べにくくなり、やわらかいものばかり選んでしまい、さらに口の機能が弱まるという悪循環が起こります。これを防ぐために、普段の食事に少しだけ「食べにくいもの」をプラスするという考えです。例えば、噛み応えのある食材をやや大きめに切ったり、加熱時間を短くして水分量を減らすなど、調理の工夫で取り入れることができます。ただし、始める前には必ず歯科受診を行い、自分の口の状態を確認することが大切です。興味のある方は「カムカム健康プログラム」で検索してみてください。

今日からできるリハビリ体操

連載151

生協もりやま診療所 デイケアあいあい 作業療法士
坪田　圭佑



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。

こんにちは。
今月もスポーツの秋にちなんで、「おうちで運動会!足踏み体操!!」を紹介します。

運動内容



① 椅子に浅く腰掛けます。

② 右足・左足と交互に、腕を振りながらゆっくり足踏みします。20～30秒を目標に行います。



立って行う場合は、転倒しないように壁・机などにつかまれる環境で行ってください。

小児コーナー

急性胃腸炎について

あじま診療所　牧野 未来

今回はウイルス性腸炎についてお話しさせていただきます。

ウイルス性腸炎には、ロタウイルス（白痢症）やノロウイルス、アデノウイルスなどがあります。これら以外にも胃腸炎を起こす様々なウイルスがいます。これらのウイルスが口から体内に入り、腸で炎症を起こすことによって、熱や嘔吐、下痢などの症状が出ます。細菌性と違い特効薬が無く、対症療法になり、自分の免疫力で治します。

子どもの胃腸炎で一番大切なことは、脱水を防ぐことです。こまめな水分補給に加え、1回量は少しずつ(5~15ml、スプーン1杯)5~15分間隔で、吐かないのを確認したうえで、繰り返し飲ませてください。おすすめの飲み物は、経口補水液（OS-1など）が最適です。嫌がる場合は薄めたリンゴジュースなどでも構いません。

受診のタイミングは、水分が摂れずぐったりしている、半日以上オシッコが出ない、激しい腹痛などが目安です。

家族感染を起こすこともあります。手洗いの徹底、タオルや食器の共有はやめる、使用後のオムツは1枚ずつビニール袋に入れる等を行い、感染を広げないようにしましょう。

まずは日ごろから水分補給や身体を動かして免疫力を高めましょう。

職員のつぶやき

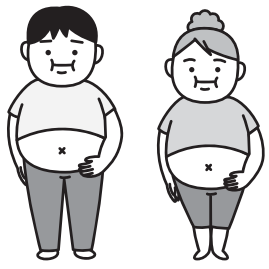
日本人はなぜBMI25から肥満なの？

あじま診療所　所長　石井　潤一

肥満の判定に使われるBMI（体格指数）。日本では25以上を肥満としていますが、欧米で広く使われる国際基準では30以上です。なぜ違うのでしょうか。

日本人は欧米人に比べ、血糖値を下げるホルモン「インスリン」を分泌する能力が低い傾向があります。また、BMIがそれほど高くなくても内臓脂肪が蓄積することがあり、皮下脂肪に比べて内臓脂肪の過剰な蓄積は、糖尿病や高血圧などの生活習慣病につながりやすいことが知られています。

こうした健康上のリスクを踏まえ、日本ではBMI25以上を肥満と定めています。BMIは体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）で計算できます。皆さんも一度、ご自身のBMIを確認してみませんか。



BMI≧25

ナース♥hotline ホットライン

高校生 面接練習会

看護師求人・看護学生担当　長谷川　綾乃

9月26日（土）、看護師を目指す高校生を対象に面接練習会を開催しました。

当日は、面接マナー講座や現役看護師による模擬面接、振り返りなどを実施。参加した高校生からは「面接のマナーや看護学校の面接で重要なことを知ることができた」実際の看護師さんに面接してもらい、看護師さんの視点からアドバイスをもらえてよかった」といった声が聞かれました。

将来の看護師を目指す高校生にとって、受験への一歩を踏み出す貴重な機会となりました。



口の中の相談室





北生協歯科
歯科医師　木賀（きが） 紀文（のりふみ）

今回の相談は…
親知らずは抜歯したほうがいいですか？

親知らずは、歯並びの中で一番奥にはえている歯です。そのため、清掃が行き届かず虫歯や歯周病になってしまうことがあります。そのような場合は、抜歯をすすめられることが大半です。

しかし、きれいに清掃が行き届いている親知らずは抜く必要がありません。さらにいろいろと活用できることもあります。

①一般的に奥歯を虫歯や外傷などで失ってしまった場合、義歯やブリッジ、インプラントが進められますが、親知らずを失ってしまった部位に移植することが可能です。

②矯正治療で歯を移動させるために強い力が必要な場合、親知らずを固定源（アンカー）として用いることがあります。

③特定の医療機関では、ティースバンク（歯の銀行）と連携して親知らずを抜歯して冷凍保存し、将来の移植処置や再生医療に活用することも可能となってきています。

当院ではティースバンクとの連携は行っていませんが、興味がありましたらお気軽にご質問ください。



おしゃべり広場

はっちゃん
「今日からできるリハビリ体操」を毎回参考にしてやっています。

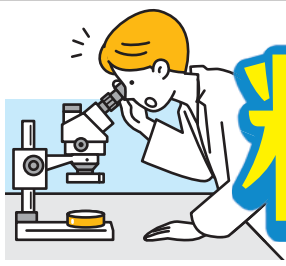
リョウくん
最近は体の不調も多く、年齢を実感する毎日。家に居てもできるクイズなどに取り組んで楽しみたいと思います。

きくちゃん
毎年、熊本に住んでいる妹が栗を沢山送ってくれて、渋皮煮、栗きんとん、栗ご飯と美味しくいただいていました。今年は厳しい暑さや長雨のせいで、不作との連絡がきてがっかりしています。

綾小路康麿さん
独居老人のための食堂や憩いの場、談話室などがあるといいな。

大竹さん
先日、組合員健診の申し込みに出かけてきました。入口のカウンターに飾られていた、和紙で作られたコスモスに目がいって私も挑戦してみることに。頭の体操大好き人間です。

山下さん
先日、班会で健康すごろくをやりました。「初恋の人は？」とか「小学校のとき流行った遊びは？」などと記憶をたどるものもあれば、足踏みや深呼吸もあって盛り上がり、もう一回やりました。参加者が少なく残念でしたが、笑い声いっぱいの班会でした。次回は参加者が増えるといいなぁ。



糖尿病ってどんな病気？

糖尿病特集

1面のつづき

健診で「血糖が高い」と言われたらどうしたらいい？

健診で「血糖が高い」と言われたら、不安になったり、何も症状がないから様子をみようと思ったり、様々な思いがよぎると思います。健診のタイミングでチェックがされたことは、今後の生活や治療にとって「ラッキーなこと」です。早ければ早いほど、心身面にも経済面でも負担が少なくすみます。再検査や糖負荷試験、インスリン分泌検査など、健診結果に応じて行い、糖尿病かそうでないか診断されます。毎年の健診で血糖が高いと指摘されながら様子をみたために、その後の治療に難渋されている患者さんもいました。ぜひ早めに医療機関を受診し、医療者の知恵と力を活用しましょう。「気になるけれど、どこに相談したらいい？」と悩んでいる方がいましたら、ぜひ医療生協のお返し班会に参加したり、お近くの各院所の職員に気軽に相談してください。医療生協の強みをあなたの健康づくりに生かしましょう。

糖尿病を放置するとどうなる？

糖尿病で血糖が高い状態が続くと、全身の血管に障害を起こします。糖尿病は血管の病気ともいわれます。まず細い血管では、㋑神経障害、㋺目・網膜症、㋩腎症の順に障害が出やすいといわれています。さらに太い血管に、心筋梗塞、脳梗塞、末梢血管障害を起こしやすくなります。最近では、がんや歯周病、骨粗しょう症、認知症なども発症しやすくなることが注目されています。

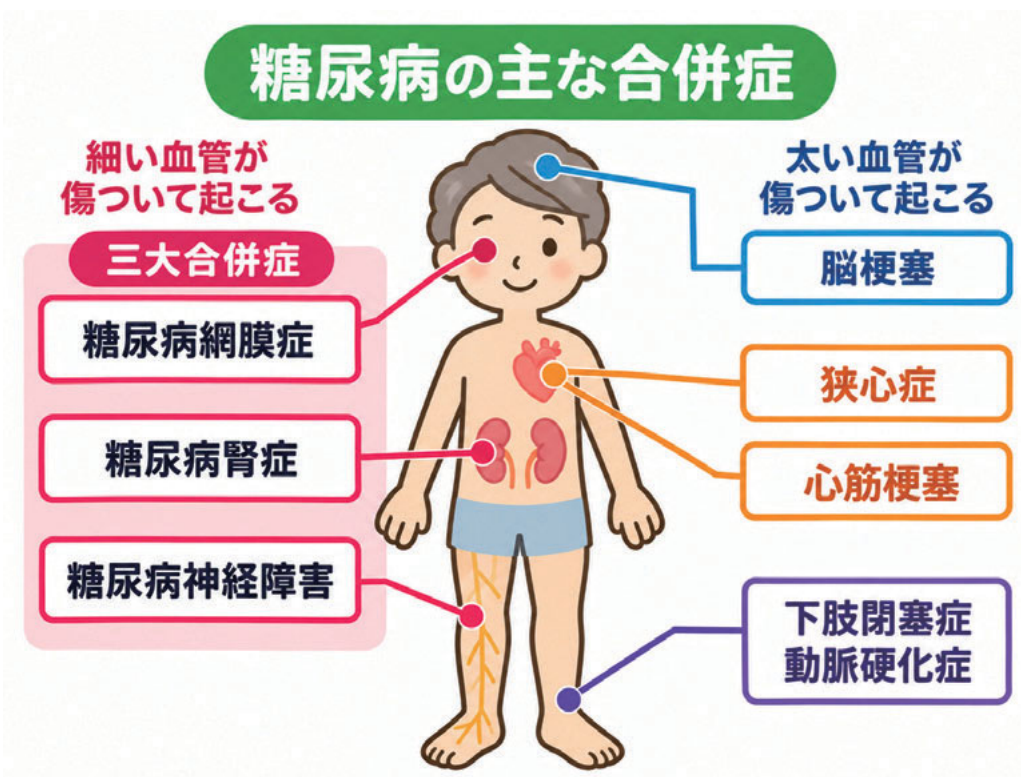
しかし、きちんと治療し適正な状態を維持することで、これら様々な合併症を防ぎ、糖尿病のない人と変わらない生活の質（QOL）と寿命を全うすることが可能です。



最近の糖尿病治療

糖尿病治療は、この約15年で新しい治療薬が次々と登場し、大きく変化しています。血糖管理だけでなく、心臓や腎臓保護作用も明らかになった薬剤、体重減少に強い効果がある薬剤も出てきました。また、24時間リアルタイムに血糖測定が可能になり、さらにインスリンを血糖値に応じて注入できるポンプなども治療に貢献しています。適切な治療を上手に取り入れ、患者さんと医療者がチームを組んで治療に取り組むことが、ますます重要になっています。

北病院糖尿病グループは、各職種でチームを組み糖尿病にかかわる活動を進めています。ご相談やご意見などありましたら、お気軽にお声がけください。



知っておきたい！インフルエンザ予防と対策

2026年度は、8月下旬の時点で全国的な流行が確認されており、1999年以降で2009年に次いで2番目に早い流行です。夏のインフルエンザ流行理由は、「亜熱帯の気候」「酷暑のためエアコン使用による室内の乾燥」「旺盛な人流（海外旅行）」の要因が密接に関係していると考えられています。

症状

突然38℃以上の発熱、寒気、頭痛、関節痛、倦怠感、咽頭痛。少し遅れて咳・鼻水症状。発熱が2～3日続き、熱は下がっても再度上がることもあります。

検査

綿棒で鼻腔の粘液を採取して検査します。

熱が出て12～24時間くらい経過した頃が検査時期です。

治療

発熱48時間以内に抗インフルエンザ薬を服用するとウィルス量が減り症状の軽減につながります。

抗インフルエンザ薬：内服薬「タミフル」「ゾフルーザ」吸入薬「リレンザ」「イナビル」があります。

休養期間

学校・社会人共通で発症日（症状が出た日）を0日とし、発症後5日を経過し、かつ解熱後2日（幼児は3日）を経過するまでが一般的です。熱が下がってから2日目までは外出を控えましょう。

食器、衣類は、通常通りで大丈夫です。

予防

●インフルエンザワクチンの接種は効果があり、かかっても症状が軽減します。

●外出後は石鹸で手洗いうがいをしましょう。

●加湿器などで適切な湿度を保ちましょう。

対策

●こまめに水分をとり安静を心がけ、換気・加湿を行いましょう。

●**家族にインフルエンザ陽性者がいる場合：**家族間感染予防で、可能であれば部屋を隔離してマスクの着用や手洗いを徹底しましょう。

●アルコール消毒も有効です。

料金

※名古屋市に住民登録があり公費助成対象の方			
①接種日において満65歳以上 1,500円（※自己負担金の免除制度あり。詳しくは名古屋市のホームページをご覧ください）			
②12歳・15歳・18歳 ※令和8年度中に上記年齢を迎える方 無料（クーポン持参）			
組合員	2歳以下	1回目 2,900円	2回目 2,900円
	3～12歳	1回目 3,500円	2回目 2,900円
	13歳以上	3,500円	
未組合員	5,900円（13歳未満は1回・2回共通）		

お問合わせ

北病院
☎052-915-2301
WEB予約▶

あじま診療所
☎052-901-3011
特別接種日のみWEB予約も可能です▲

生協もりやま診療所
☎052-795-5885

もしもの時も役立つ！からだのケア 2/2

避難生活にも活かせる簡単な体操

災害への備えに「動ける体づくり」を

運動不足は、免疫機能低下や精神的ストレスの増加にもつながります。災害関連死の隠れた原因であり、家具固定や食料備蓄の備えと同じくらい、「動ける体を維持する備え」も大切となっています。普段の生活の中で気軽にできる体操をご紹介します。日頃から無理なく取り入れてみましょう。

7 お尻上げ・頭上げ

10回 2セット



頭上げ：両手を胸の前で組んで、頭を上げてお臍を見ます。骨盤周囲、体幹全体に効果。

10回 3セット



お尻上げ：出来るだけゆっくり上げ下げしましょう。

6 足踏み運動

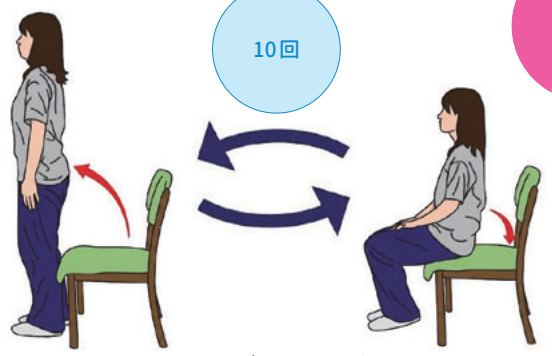
20回 2セット



しっかり両腕を振りながら太ももをしっかりあげましょう。バランス・歩行に効果。

5 立ち座り

10回



これだけで大きな予防効果。

キリトリ

まちづくり委員会主催 北消防署による講話

日時：12月11日(金)午前11時～正午
内容：①救急車を呼ぶべき状況と対応
②災害時の家での過ごし方
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)
講師：北消防署職員２名
申込：北医療生協事務局 ☎052-914-4554

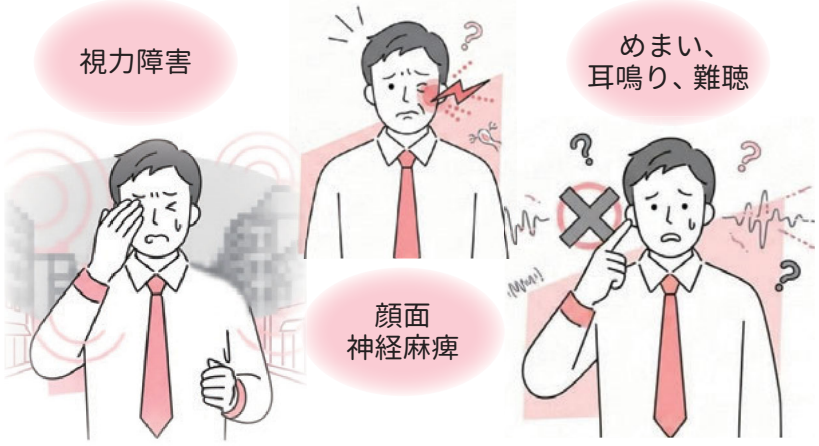
帯状疱疹ってどんな病気？

帯状疱疹は、誰でもかかる可能性のある身近な病気です。

体の片側に痛みや発疹が現れるのが特徴で、治ったあとも神経痛が残ることがあります。症状や治療法、予防のためのワクチンについて知っておきましょう。

帯状疱疹とはどんな病気？

過去にかかった水ぼうそうのウイルスが神経に潜伏し、体の抵抗力が落ちた時に再びウイルスが活性化し、帯状疱疹を引き起こします。50歳代から発症しやすくなり、80歳までの約３人に１人がかかるといわれています。帯状疱疹は水ぶくれを伴う赤い発疹がでて体の左右どちらかに帯状に現れます。発症から治るまでに３週間から１か月ほどかかり、強い痛みなどにより日常生活が制限されることがあります。



帯状疱疹は顔にできることがあり、目や耳の神経が障害されるとめまい、耳鳴り、難聴、視力障害がおこったり、時には顔面神経麻痺（顔半分の筋肉が動かない）など、重い後遺症を残す危険があります。約２割の方が帯状疱疹後神経痛と呼ばれる痛みが残ります。

治療には抗ウイルス薬や痛み止めの薬を使用します。抗ウイルス薬にはウイルスの増殖を抑える効果がありますが、早期（できれば発疹が出てから72時間以内）に飲み始めることで症状の悪化を防ぐだけでなく、治療期間の短縮や帯状疱疹後神経痛の発症のリスクを減らす効果が期待できます。



帯状疱疹ワクチンについて

名古屋市では、帯状疱疹ワクチンの接種費用をおよそ半額助成する制度があります。対象は、名古屋市に住民票がある50歳以上の方です。助成を利用した場合の自己負担額は、下記の表のとおりです。なお、住民税非課税世帯の方は、自己負担はありません。特に60歳以上の方や糖尿病など免疫力が低下する疾患の方は接種をお勧めします。

すでに帯状疱疹にかかったことがある方の再発予防としても有効です。

※名古屋市の費用助成は生涯一度限りで、２種類のワクチンから選択

ワクチンの種類・回数・費用	シングリックス	ビケン
接種回数	2回（筋肉注射）	1回（皮下注射）
自己負担金	助成を受ける場合／21,600円（1回あたり10,800円）	助成を受ける場合／4,200円
帯状疱疹の予防効果	9割	5割
帯状疱疹神経痛の予防効果	9割以上	6割

お問合わせ	
北病院	☎052−915−2301
あじま診療所	☎052−901−3011
生協もりやま診療所	☎052−795−5885

情　報　B　O　X

あなたのまちの健康まつり

北病院ブロック

推しポイント

コロナ禍以降、久しぶりに北病院の2階も使って健康チェック、地域のみなさんに北病院をより知っていただく機会になりますね。訪問看護相談コーナーもあります。ステージ企画では大道芸やバンド演奏、さらに職員さんによる健康〇×クイズをはじめ事業所アピールは必見ですよ。模擬店でほっと一息。子どもたちはワイワイルームでコマ回しやバルーンアートを。多世代が交流できる場にもなりますように！

北病院ブロック　青田　ひさゑ

日時：11月1日（日）　午前10時～午後1時
場所：北病院・すまいるハートビル（北区上飯田北町1-20-2）
内容：●健康チェック●模擬店●ステージ企画●抽選会
●協同組合間連携（東海ろうきんさん、コープあいちさん）など

あじまブロック

推しポイント

地域の皆さんが安心してかかることができる医療と介護、健康づくりや助け合い、支え合いを目指し、今年も職員、組合員、そして地域の皆さんも一緒にとりくむあじま健康まつりを11月29日㈰に私達のシンボル、あじま診療所で開催します。

開幕太鼓で始まり、健康チェック、おいしい模擬店、ゲーム、元気なチビッコも出場するステージ企画、そして大歓声の抽選会と盛り沢山です。11月29日㈰、あじま診療所はワクワク、キラキラ、そして笑顔がいっぱいです。

みんなであつまろう!!
みんなでつなげよう!!
あじま健康まつり!!

あじまブロック　竹元　美知子

日時：11月29日（日）　午前10時～正午
場所：あじま診療所（北区楠味鋺3-1001-1）
内容：●ステージ企画●健康チェック●模擬店
●歯みがきセミプロコーナーなど

わかばブロック

推しポイント

① 今年はわかばの里20周年の節目の年です。これからのわかばの里のあり方をみんなで考え、お祝いしていくことになりました。（正面玄関にタペストリー展示あり）

② きらりキッズのダンスパフォーマンスが呼びものです。

③ 物品販売や軽食、お楽しみ抽選会もお見逃しなく。

わかばブロック　川合　富雄



日時：12月6日（日）　午前10時～正午
場所：生協わかばの里（北区城東町5-114）
内容：●健康チェック●模擬店●ステージ企画など

もりやまブロック

推しポイント

「地域まるごと　イキイキ元気」をテーマに、11月22日（日）に健康まつりを開催します。

もりやまブロックの健康まつりの特徴は、生協もりやま診療所を広めることや地域の方も含めて組合員が交流するだけでなく、各支部が取り組んだバザーの収益金を社保カンパに充ててきたことです。

五平餅、おでん、フランクフルトなどのバザーにブロック全体で取り組み、社保カンパを超過達成したいと思います。是非、もりやま健康まつりにおいでください。

もりやまブロック　日野　進

日時：11月22日（日）　午前10時～午後1時
場所：生協もりやま診療所（守山区小幡3-8-10）
内容：●健康チェック●模擬店●ステージ企画など

西区ブロック

推しポイント

今年の健康まつりはデイサービスの1階から3階までフルに使い、子どもからシニアまで楽しめるプログラムが満載です。健康チェックはもちろん、専門家の無料相談やスタンプラリーでハズレなしの抽選会も。またステージ企画ではインドネシア舞踊も楽しめます。子ども向けハブラシデコレーション、風船ガムにチャレンジや石鹸作り等々ワクワクする企画がいっぱい!!ちょっと小腹がすいたかな～と思ったらフランクフルト、焼きそば、バウムクーヘン（有料）もあります。ご家族も誘ってぜひ遊びに来てください!!

西区ブロック　米本　克恵

日時：11月15日（日）　午前10時～午後1時
場所：西区くらしのセンター（西区城西3-15-32）
内容：●健康チェック●模擬店●ステージ企画
●子ども向けブースなど

東部準備ブロック

推しポイント

例年の骨密度、体組成計等の健康チェックと今年の「催し企画」は、「オーラルフレイルについて　吹き戻し体験」です。講師の方からのお話しもあります。

皆さんはピロピロ笛とも呼ばれるものを子どもの時おもちゃとして吹き戻しで遊んだことありませんか。今それが年々減少する肺活量や誤嚥性肺炎予防に高齢者にとっても呼吸筋トレーニングとして見直されて流行しています。吹き戻しは来られたかたに全員用意して、体験の後はお持ち帰りいただきます。他のブロックからの参加者も歓迎します。

東部準備ブロック　荒木　照世

日時：11月7日（土）　午前10時～11時半
場所：コープあいち生活文化会館4階（千種区稲船通1-39）
内容：●健康チェック●フレイル予防グッズ
●オーラルフレイルについてなど

※内容は変更となる場合があります。会場によっては受付時間が設けられている場合があります。詳細はチラシをご覧ください。
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

法律の現場から 237

生活道路の速度制限に注意

弁護士　加藤　悠史

2026年9月1日から、住宅街などの「生活道路」の一部で、車の法定速度が時速60㎞から30㎞に引き下げられました。

対象となるのは、中央線や車線が設けられておらず、速度制限の標識もない道路などです。こうした道路は、歩行者や自転車、子どもや高齢者などが日常的に利用するため、車のスピードを抑えて事故を防ぐことが今回の改正の目的です。

これまで「標識がないから60㎞まで大丈夫」と考えていた道路でも、今後は30㎞が基本となります。例えば、50㎞で走って事故を起こせば、20㎞の速度オーバーです。

速度を出しすぎると、事故が起きたときに「どちらにどれだけ責任があるのか」を判断する際にも不利になる可能性があります。生活道路では、これまで以上に「人や自転車が飛び出してくるかもしれない」と考えて、ゆっくり走ることが大切になりそうです。



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」
052-916-7702　平日13時～17時

■ちくさ事務所
〒464-0074
名古屋市千種区仲田二丁目15番8号　NTビル7階
電話　052-745-2227
FAX　052-745-2228

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

外来診療担当医のご案内 2026年11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、ご了承願います。
●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

第2・4月曜日午前　皮膚科外来が増えました

Web予約はホームページからご利用いただけます

■**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。

■**訪問診療**…月～土曜（祝休日除く）で実施しています。
＊往診（24時間365日対応）
■**通所リハビリ**…月～土曜。祝休日も実施しています。
■**訪問リハビリ**…月～土曜（祝休日を除く）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	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午前	夜間	午前	午後
	午前9時～11時30分	午後5時30分～7時30分	午前9時～11時30分	—	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	午前9時～午後0時	—
月	高木 山近 小倉 門脇 胃カメラ 腰山	腰山 国井	森	—	2日 代務 9日 濵田 16日 佐田 30日 佐田	加藤 (第1月曜のみ)	加藤 (第1月曜のみ) 13時～14時30分	浅井	山本真 (9日)	中山 (2日 休診)	近藤	—	神経内科・物忘れ外来 武田
火	腰山 小倉 武田 村田 胃カメラ 山近	—	森 (10日 小林)	乳幼児健診 [13時30分～13時45分] 一般外来 [14時～16時45分] 山本節	—	—	浅井	—	山本真	吉岡	—	—	大腸検査 山近 装具外来 浅井 [16時～17時] ペースメーカー外来 [14時] 村田
水	門脇 山近 腰山 高木	—	森 (11日 山本節)	乳幼児健診 [13時30分～13時45分] 一般外来 [14時～16時15分] 森 (11・18日 小林)	—	—	—	—	—	—	—	—	糖尿病 11・25日 芦田
木	腰山 小倉 武田 呼吸器外来 佐々木 (第1木曜日のみ)	山近 高木 多和田 (19日なし)	山本節	—	森	岡	—	鈴木望	—	吉岡	吉岡	—	物忘れ外来 山田洋
金	小倉 門脇 山近 武田 胃カメラ 腰山	—	森	乳幼児健診 [14時～14時15分] 一般外来 [14時30分～16時45分] 山本節	—	—	—	—	志賀	車	—	—	甲状腺内分泌 6日 鈴木崇
土	7日 山近・山田憲・松田 14日 成定・腰山・菱田 21日 山近・山田憲・松田 28日 成定・腰山・菱田 胃カメラ 7日 関 21日 代務	—	7日 矢嶋 14日 森 21日 成瀬 28日 未定	—	—	7日 杉浦 14日 藤林 21日 千田 28日 片山	—	—	—	—	—	小児 食物アレルギー・喘息 14・28日 坂本	—

あじま診療所

予約制 ☎(052)901-3011
名古屋市北区楠味鋺3-1001-1

予防接種ネット予約のQRコードはこちら

■**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
土曜日は午前11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・土曜の夜間は休診です）
※小児科医師が診療に入らない日は、内科医師が小児患者を診察しますが、年齢制限がある場合があります。

専門外来

■**もの忘れ外来**…毎週水曜日（午後1時30分～）

(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）＜祝休日除く＞
■**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	夜間
月	石井	—	18:00～ 平川 内藤(2日)	内科医師対応 (中学生相当)	18:00～ 福田
火	石井	—	18:00～ 内科医師	小栗 森(10日)	第1~3週 夜間休診 森(24日)
水	宮城	もの忘れ外来	—	内科医師対応 (中学生相当)	—
木	石井	—	国井	小栗	内科医師対応 (高校生相当)
金	石井	—	国井	内科医師対応 (中学生相当)	内科医師対応 (高校生相当)
土	劉(7・21日) 石井(14・28日)	—	—	福田(7日) 小栗(14・21日) 森(28日)	—

あじま診療所歯科

☎(052)902-6356
名古屋市北区楠味鋺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 午前9時～午後8時　**木** 午後0時30分～4時　午後5時30分～午後8時
■**歯科医師**　助川よ、金澤、木賀
■**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。**

		月	火	水	木	金	土
歯科	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
■**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

大場まで

■**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490円のみ**

	内科		小児科	
	午前	夜間	午前	夜間
月	大竹 (消化器)	大竹 (消化器)	内科医師	内科医師
火	若松 (内科全般) 大竹 (検査)(17日)	—	—	—
水	大竹 (消化器)	—	内科医師	—
木	門脇 (糖尿病)	小児科 医師	高田 (小児全般)	高田 (小児全般)
金	大竹 (消化器) (20日大矢)	山田 (呼吸器)	小林 (小児アレルギー)	内科医師
土	谷澤 (呼吸器) 大竹 (14日)	—	内科医師	—

※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。
※祝日は休診です。
※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～午後4時30分
火・木・金 午前9時～午後8時
往診は**月～土**＜祝休日除く＞

●**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・4水曜日 午後休診)	—
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

WEB予約ができます。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。
受付時間が以下の通り、変更になりました。
■**午　前**　午前8時45分～
■**午　後**　午後1時15分～
■**火曜夜間**　午後4時45分～
■**金曜夜間**　午後3時45分～

	午前	午後	夜間
月	林	—	—
火	林	井上	井上
水	井上 原	—	—
木	井上	井上	—
金	井上 長谷川	井上 (第3・4のみ)	林
土	長谷川 (第2・4のみ) 原	長谷川 (第2・4のみ)	—

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	あじまわいわい食堂
にちじ	11月11日(水) 受付時間：17時～18時30分 食事時間：17時30分～19時	11月14日(土) 受付時間：11時15分～12時30分 食事時間：11時30分～13時
メニュー	カレーライス	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 ぽちぽち・ふらっとるーむ 住所：名古屋市北区上飯田南町5-60-53	楠地区会館2階 住所：名古屋市北区楠味鋺3-612

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　12月13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/6CTjeTXoxbFZAsXu8
予約受付期間：2026年12月1日(火)午前9時～12月3日(木)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：2026年12月4日(金)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



たくさんのおもちゃに囲まれて楽しく遊んでいます♪

11月の予定

※第5週と祝日はお休みです。

わいわい	あじま	チャイルドキャッスル
【ワイワイルーム】 (北区上飯田) 毎週月曜日 23日・30日はお休み 午前10時～11時30分	【ゆうゆうルーム】 (北区楠味鋺) 毎週金曜日 午前9時45分～11時15分	【みんなの部屋】 (西区城西) 毎週火曜日 3日はお休み 午前10時～11時30分

生協もりやま診療所1階 あいあいルームでも開催中！

子育てひろばinあいあい
住所：守山区小幡3-8-10
毎月第1と第4金曜日
日時：11月6日(金)・27日(金)
午前10時～11時30分

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

注意　子ども食堂・フードステーション・にじっこひろばに参加する方へ

★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。子ども食堂・フードステーション・にじっこひろばを今後も継続するためにご協力お願いします。

あいあい子どもネットワーク 11月のお知らせ

共催：小幡緑地管理事務所

バルーンアート

内容　バルーンアート
日時　2026年11月28日(土)
午前10時30分～午後2時ごろ
場所　小幡緑地本園　芝生広場
参加費　無料

小幡緑地まつり内で実施いたします。いつもと場所が異なりますのでご注意ください。

お申し込み　不要　※材料が無くなり次第終了
TEL052－914－4554
担当：市川まで

前回の報告 9月26日(土) 空気砲を作ろう



ペットボトルの底の部分を切り落として、切ったゴム風船を被せビニールテープで巻くだけ、簡単にできます。ふわふわ玉を詰めて的を倒して遊びました。

残念ながらあいにくの天気で、参加者は地元の方と千種区の方、2組5人でした。奇数月に子ども向け企画をやっています。是非、ご参加ください。

乳がん体験者の茶話会 リボンの会のお知らせ

Pink Ribbon

9月のお茶会には、初めての方1名を含む10名が参加しました。自己紹介では、乳がんの治療から10年、20年と経過した現在の様子や、これまでに受けてきた治療、その時々の思いなどを語り合いました。受けた治療や思いは一人ひとり異なり、「これで大丈夫」とは簡単には言えません。それでも、同じ経験を持つ仲間と笑顔で語り合える居場所があることに感謝しています。

また、「最近の乳がんに関する情報について、専門職の方から学ぶ機会をつくりたいね」という声も上がりました。

1月は新年会　ランチで黒川木曽路　詳しくは、次回のお知らせにて

次回　11月27日(金)　午後2時～3時30分　場所：ワイワイルーム

お問い合わせ：事務局　倉田　☎052-914-4554

熊本地震 支援義援募金 ご報告

北医療生協では7月28日に発生いたしました地震により被害を受けられた方々を支援するため、義援金の募金活動を行って参りました。
組合員のみなさま、院所・事業所の利用者さまよりお寄せいただいた義援金は、**149,575円**になりましたことをご報告させていただきます。
お寄せいただいた義援金は日本医療福祉生活協同組合連合会に集約し、被災地にお届けいたします。
みなさまのご協力に感謝申し上げるとともに、被災地の一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

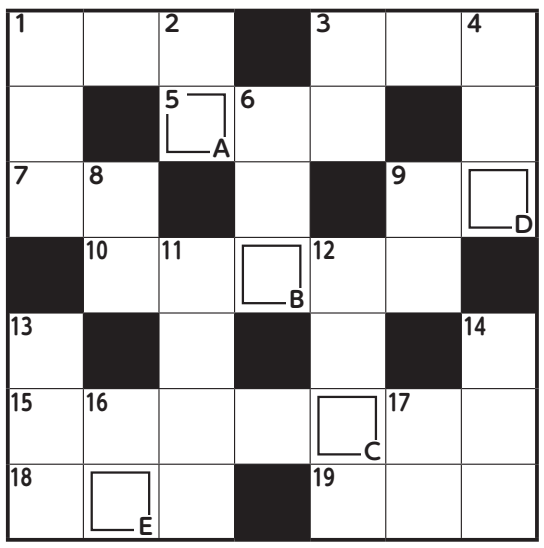
クロスワードパズル

よこのカギ

1 役に立つが危険を伴うこと、「○○○の剣」
3 葉っぱ
5 麻疹
7 ○○の道はヘビ
9 ○○労、○○配、○○臓
10 再利用、再生利用
15 この日までに払ってね
18 似たもの、同じ種類
19 正しく意味を知ること

たてのカギ

1 普通「○○狩り」は食べられますが、コレ見るだけ
2 お母さん
3 この科目には、化学、物理、生物などが含まれる
4 信用できません
6 歯医者さん
8 前田利家や本田忠勝はコレの名手
9 スープ
11 また来た！
12 葛粉を水で溶かし、加熱し固め、細く切った物
13 今日の次の日
14 一途に打ち込む気持ち
16 抱きしめること
17 寿司屋などでこのネタは頼みにくい？



答え

A	B	C	D	E



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。

ま	つ		お	し	か	つ
ら	い	と		や	し	き
そ	ん	ざ	い	か	ん	
ん		ん		つ		せ
	き	と	ら	こ	ふ	ん
あ	み	ど		う	さ	ぎ
せ	つ	け	い		く	り

前回の答え　くみあいいんけんしん
（パズル応募数52名）

【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。

北医療生協ホームページ

〒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、11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。