



地域社会の医療と福祉・保健衛生の社会化民主化のために運動を続けます

明るい医療

第731号

2022年1月10日

発行人 社会医療法人 新潟勤労者医療協会
五十嵐 修
発行所 社会医療法人 新潟勤労者医療協会
〒956-0814 新潟市秋葉区東金沢1459番地1
編集部 TEL 0250 (25) 1877
毎月10日発行



たんぽぽ保育園の園児



社会医療法人
新潟勤労者医療協会
理事長 五十嵐 修

長く続くコロナ禍 安心して住み続けられる「まちづくり」運動へとつなげよう

新年おめでとうございます。

長く続くコロナ禍も、「第5波」が収束して少し落ち着くかと期待しましたが、世界各地では再び感染者が増加しており、年末には新たな変異株も出現してしまいました。自らが感染しないため、大切な人に移さないため、引き続きしっかりと予防対策をとっていただきたいと思います。

いま「政治の貧困」に抗して、各団体や個人の篤志により地域でこども食堂など食料・生活支援の活動が取り組まれています。私たちも関わる活動のなかで、地域みなさんとともに安心して住み続けられる「まちづくり」運動へとつなげていくように本年も頑張ってみましょう。

◆下越病院 ◆舟江診療所 ◆ときわ診療所 ◆坂井輪診療所 ◆介護老人保健施設おぎの里 ◆介護老人保健施設 入舟
◆かえつクリニック（付属施設メディカルフィットネス・ウオーム） ◆かえつ歯科 ◆ケアセンターひだまり
◆ケアセンターかえつ ◆下越指定訪問看護ステーション ◆はまなす指定訪問看護ステーション ◆グループホーム白山
◆デイホーム沼垂 ◆新潟市地域包括支援センター新津 ◆新潟市地域包括支援センターふなえ ◆下越病院・病児保育室きしゃぽっぽ

社会医療法人 新潟勤労者医療協会

しもまちの暮らしと健康を支えて

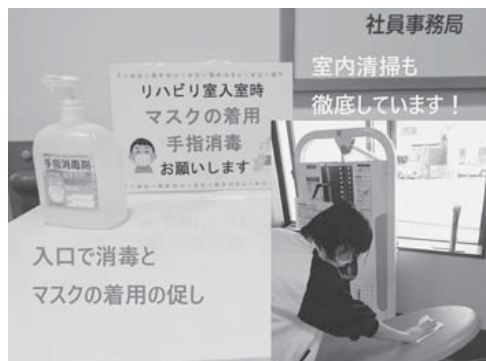
介護老人保健施設 入舟・通所リハビリ



木曜日には、通所リハビリの利用者の方を対象に、生活に即したリハビリをする「いきいき枠」を設けています。4年前から始まり、現在16人ほどが登録されています。今年は扇子や小物入れなどの制作が中心ですが、4月には近所でお花見も行いました。調理や外出の企画はコロナで中止ですが、「交通機関に乗れるよ

木曜日には、通所リハビリの利用者の方を対象に、生活に即したリハビリをする「いきいき枠」を設けています。4年前から始まり、現在16人ほどが登録されています。今年は扇子や小物入れなどの制作が中心ですが、4月には近所でお花見も行いました。調理や外出の企画はコロナで中止ですが、「交通機関に乗れるよ

楽しいチャレンジの時間 いきいき枠



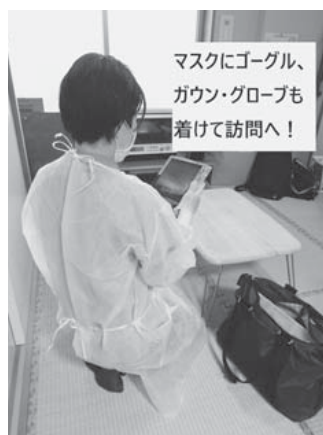
「今日は早いね」「用があつて早くしたんさ」。金曜日の午後、老健入舟1階のリハビリ室に明るい声が響きます。

リハビリ室で健康づくり リファインしもまち

毎週火曜日と金曜日の午後はリハビリ室の一般開放「リファインしもまち」(写真左上)の時間。毎回15人ほどが筋トレや肩関節ほぐし、自転車こぎなどの機器を使っています。フロアや台の上で体操をする人や、ウォーターベッドのマッサージを受ける人もいます。コロナでお休みした時期

曜日の午後、老健入舟1階のリハビリ室に明るい声が響きます。

開後は体温などの体調管理や換気を徹底しています。入室時の検温や血圧記録、機器の設定、次回の予約取りなどは、会員のボランティアが担っています。「運動を続けて筋肉が付いた」「肩が楽になった」など好評で、長く続けて診察時の検査結果が改善した人もいます。



毎日2人の職員が交代で訪問看護ステーションへの支援を行なっています。1回40分で利用者宅に伺う訪

自宅での暮らしも支える 訪問リハビリ

「家だとやるのがない」との声から始まったバス乗車のリハビリはいつか再開したいと考えています。

「家だとやるのがない」との声から始まったバス乗車のリハビリはいつか再開したいと考えています。

毎日2人の職員が交代で訪問看護ステーションへの支援を行なっています。1回40分で利用者宅に伺う訪



白山舟江沼垂総支部 元気だより

署名活動も選挙も、対話と共感が人を動かす 白山舟江沼垂総支部



白山舟江沼垂総支部では「仲間づくり月間」友の会コーナーで75歳以上の医療費2割化中止を求める署名活動を取り組み、実質30日間で140筆が集まりました。

舟江診療所の患者さんの多くは75歳以上の高齢者、医療も介護もこれ以上の負担はゴメンです。署名活動も選挙も対話と共感が人を動かします。

2021年から今年、来年と選挙の年です。5月には県知事選、7月には参院選が予定されています。一人ひとりとの対話を通じ私たちの要望を政府・国会に届けましょう。



新津総支部 元気だより

ザリッツ体験と「北酒場」体操 荻川東支部



12月11日、荻川東支部が世話役ごろうさん会を中野公会堂で開きました。今年から「明るい医療」配布にご協力いただいた方を含め13人が参加しました。

今回の目玉は新機器・ザリッツ体験。体組成の測定後、コンピューターの「素早く立って」「座って」という指示に従って、3回立ち座りして運動能力を測定。事前に研修を受けた保健委員がバッチリ操作していました。

全員を測定してから、事務局の古川トレーナーが結果の見方を解説しましたが、解説を待てずに「私、筋肉少ないんだわ」「年取るとみんなそう」と結果を見せ合う光景も。

「膝が痛くて動きが悪い」「肩が硬い」といった悩みに対応したマッサージやストレッチも紹介してもらい、みんなで「北酒場」の歌に合わせた体操(写真)をしているうちに、おいしいお弁当も到着。「雪が心配ですが、転んだりしないで元気に過ごしましょう」のあいさつでお開きになりました。

◆下越病院外来診療体制◆

※諸事情により医師体制が変更になることがあります。

●休診 ……日曜、祝日、第2・第4土曜日
△午前中のみ診療 ……第1・第3・第5土曜日
□午後診療のみ休診（午前及び夜間は診療あり） ……第4金曜日
※入院の面会はお断りしています。

会計時間	月～金曜日	8時45分～18時30分
	第1・3・5 土曜日	8時45分～16時
	第2・4 土・日・祝日	8時45分～12時

		月	火	水	木	金	土
毎月一回は保険証と診察のたびに診察券をお忘れなく	午前	一般内科	井 口 太刀川	酒 泉 周(大学医)	医師輪番 菊 地	井 口 医師輪番	菅 井 岡 田義
		特診予約	(神経内科)川 上	(神経内科)河内(大学医)	(神経内科)川 上	(リハビリ)張 替	(血管外科)曾 川
			(神経内科)栗森 ~10:30	(呼吸器内科)斉藤智	(呼吸器内科)小 川	(呼吸器内科)斉藤智	(消化器内科)山 川
			(睡眠無呼吸)小 川	(リハビリ)野 本	(腎)大 矢	(神経内科)栗 森	(神経内科)川上(3週)
					(パースメーカー)田中(2週)	(神経内科)栗 森	
						(循環器内科)田 中	
						(呼吸器内科)小 川	(リハビリ)野 本
						(腎)大 矢	
						(消化器内科)岩田(2・3・4・5週)	
		小児科	大河原	平 野	大河原	平 野	大河原
		皮膚科			安 齋(大学医)		木 村(大学医)
		外 科	亀 村		亀 村		
		消化器外科	森 本	森本・五十嵐	五十嵐	森本・五十嵐	五十嵐
		整形外科	有 井	有 井		有 井	有 井
		泌尿器科		小 原(大学医) (1・2・3・5週)	小原(大学医)(4週)	斉 藤和(大学医)	
午後	特診予約		(消化器内科)山 川	(神経内科)川 上	(神経内科)栗 森		(神経内科)斉藤理(大学医)
			(リハビリ)張 替				(認知機能診断)川 上
	婦人科		萬 歳(大学医) (13:30～17:00)				
		小児科	本 間 (16:00～16:30)				相 澤(大学医) (15:00～16:30)
	喘息 予防接種			(交替)大河原・本間		(交替)大河原・本間	
			平 野	平 野	本 間	平 野	平 野
夜間	リウマチ外来				有 井		
	一般内科		休 診				
特診予約		(呼吸器内科)小川(2週) (17:00～)		(消化器内科)山 川	(禁煙外来)太刀川		
					(16:00～18:00)		

受付時間	午前	一般内科・外科・皮膚科 8:00～11:30(診察9:00～) 整形外科(紹介状のみ) 8:00～10:30 小児科 8:00～11:00(診察9:00～)	※外科の診察は1診 9:30～2診10:00～ ※土曜小児科受付は11:30まで(診察10:00～)
	午後	小児科(月・金) 14:00～16:30 ただし第4金は休診	

かえつクリニック診療体制 ＜全予約制＞

糖尿病内科 岡田節 渡辺敏 宮野 小林 消化器内科 入月 河内 原田
循環器内科 岡島 末武 田中真 岡田義 星野 田中智 内科 太刀川
呼吸器内科 斉藤智 総合診療 酒泉 井口 労災 五十嵐

※かえつクリニックの特診予約は他医療機関からの紹介の方のみの予約となります。

1月	日	月	火	水	木	金	土
							①
	②	③	4	5	6	7	⑧
	⑨	⑩	11	12	13	14	⑮
	⑯	17	18	19	20	21	⑳
	㉑	㉒	㉓	㉔	㉕	㉖	㉗
2月	日	月	火	水	木	金	土
							⑤
	⑥	7	8	9	10	⑪	⑫
	⑬	14	15	16	17	18	⑰
	⑱	21	22	㉓	24	⑮	⑯
	㉑	28					㉒

外来予約案内

一般内科は、受付順に診療します(予約制ではありません)

一般内科以外の科は、下記までお電話ください

夜間一般内科は当面の間休止させていただきます

外来予約・お問い合わせは 電話(0250)22-4711

◎受診日の前日までの電話予約受付時間は

平 日 10:00～16:30

小児科喘息外来は 14:00～16:00

小児科予防接種は 14:00～16:00

◎受診日当日の予約受付時間は 8:00～11:00

◆泌尿器科・皮膚科は完全予約制です。

◆婦人科は現在、健診等のみの診察となっています。

◆整形外科は整形外科医の紹介状のある方を予約で受け付けています。

わたしたちの病院は、以下の料金をいただいております

○個室料金(差額ベッド代)

○初診時・再診時の選定療養費(紹介状なしで200床以上の病院に受診した際にかかる料金)

◆かえつクリニック ☎0250-22-5888
◆メディカルフィットネス・ウオーム ☎0250-21-2566
◆介護老人保健施設 おぎの里 ☎0250-25-3071

かえつ歯科(歯科 小児歯科 歯科口腔外科) 電話 0250-25-5510
※予約制です。お口の中で気になる事がある方、お気軽にお電話ください。

	診療時間	月	火	水	木	金	土
午 前	8:30～12:30	○	休診	休診	○	○	○
午 後	13:30～17:00	○			○	○	○
	12:00～16:30		○	○			
夜 間	17:30～20:30		○	○			



坂井輪総支部 元気だより

「坂井輪まち協三者合同研修会」に安達先生講演

演題『いのちのひとりぼっちをつくらない』



のちのひとりぼっちをつくらないこと、勤医協の心が、熱い思いが、皆さんに伝わっていく…。

「いつか来る道。その時に備えての話、大変わかりやすく身近に感じてとてもよかったです」などの感想がありました。

澄みわたる晩秋の青空が、一転して冬のどしゃぶりの雨。そんな季節の中で、11月21日、「坂井輪まち協三者合同研修会」(自治会・民生委員・友愛訪問)に100人余の方が集まりました。

コロナ禍だからこそ、しっかりと声を掛け合って健康づくりに努めあってきた人たち。そんな今、体調が急変し困ったとき、安心してスムーズに病院にかかれる、そんな願いがこもった取り組みが、いま進められています。

「在宅救急連携システム」今日の演題はその話と石井事務長による「無料低額診療」の話。診療所のおもいは「いのちのひとりぼっち」をつくらないこと、勤医協の心が、熱い思いが、皆さんに伝わっていく…。



ときわ総支部 元気だより

ときわ総支部の1年



昨年(2021年)も新型コロナウイルスに悩まされた1年でした。対策を日々継続して班会などを行いました。

その中でも一昨年出来なかったラジオ

体操握力測定(浜谷町)、健康チェック機器研修やDVD上映会(藤見)などが実施でき、少しずつではありますが軌道に乗っています。保健委員研修会(足裏マッサージ)も開催できました。

秋には恒例の文化祭。準備・受付など多くの会員が協力して成功しました。今年も様々な声に応えた活動をしていきたいと思います。

何でも相談会

1月19日(水)

0250-22-6851(10時～12時)
連絡先は新津総支部友の会事務局まで
予めお電話下さい

家族で楽しめる脳トレ②

かえつクリニック・メディカルフィットネス・ウオーム

健康運動指導士 中 野 沙 紀

今回は12月号に引き続き、家族で楽しめる脳トレをご紹介します！頭を使って、指先や身体全体も動かして、寒さに負けず、元気に過ごしましょう！

1. 指 折 り

◇方法

1～10まで数えながら…（★の数ほど難易度があがります。）

難易度★

親指から折って小指から開く



難易度★★

小指から折って親指から開く



難易度★★★

右手は親指から、左手は小指から折り始める（左手は親指から、右手は小指から…も実施）



◇ポイント

- ・指を大きく動かしながら実施しましょう。
- ・左右の手の動きが異なる種目は難易度が高くなります。

2. 前後左右踏み出し

◇方法

指示役の人は、「前」「後ろ」「右」「左」をランダムに言う
指示役以外の人(参加者)は…

難易度★

言われた方向を声に出しながら、言われた方向に一步移動。
(例：指示役「前」→参加者「前」と言いながら「前」に一步移動)【写真】

難易度★★

言われた方向と逆の方向を声に出しながら、言われた方向と逆の方向に一步移動。(例：指示役「前」→参加者「後ろ」と言いながら「後ろ」に一步移動)

難易度★★★

言われた方向を声に出しながら、言われた方向と逆の方向に一步移動。(例：指示役「前」→参加者「前」と言いながら「後ろ」に一步移動)

難易度★★★★

言われた方向と逆の方向を声に出しながら、言われた方向に一步移動。(例：指示役「前」→参加者「後ろ」と言いながら「前」に一步移動)

◇回数

・各難易度、5回ずつ程度実施。

◇ポイント

- ・広い場所で行いましょう。
- ・写真のように腕ふりもつけながら、大きく移動をすると運動量が増えます。



ウオームでは見学、無料体験(2回まで)随時受付中です!!
ぜひお気軽にお問合せください。

お問い合わせ：0250-21-2566 (ウオーム直通)

みなさまのお越しをスタッフ一同、心よりお待ちしております。

旬々菜々

●下越病院 栄養課●

ロール白菜

冬に美味しい白菜にはイソテオシアネートという成分があり、風邪予防や美肌効果があります。豚肉と一緒に摂取する「ロール白菜」で寒い冬を乗り切りましょう。

1人分 エネルギー 270kcal 塩分2.2g

【材料：2人分】

- ・白菜 4枚
- ・ハーフベーコン 2枚
- (肉だね) ・豚ひき肉 200g
- ・玉ねぎ 60g (小1/2個)
- ・パン粉 大さじ3
- ・牛乳 大さじ3
- ・塩 小さじ1/4
- ・こしょう 少々
- (スープ) ・水 400cc
- ・コンソメ 小さじ2
- ・塩 小さじ1/2
- (飾り用) ・型抜き人参 4枚
- ・パセリ 少々

【作り方】

- ① 白菜は耐熱皿にのせ、ふんわりとラップをかけ、600Wのレンジで3～4分軟らかくなるまで加熱する。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、肉だねの材料をボールに入れてよく練り混ぜて、4等分にする。
- ③ ①の白菜の上に肉だねをのせて手前から包むように巻く。
- ④ 鍋にスープの材料と、1cm幅に切ったベーコンと飾り用人参、巻き終わりを下にしたロール白菜を入れて約30分位煮込む。
- ⑤ 器にロール白菜、飾り人参、パセリを飾る。



豆乳入りチーズ芋もち

少ない材料で簡単にできて、中身の具をチーズ以外(キーマカレー、きんぴらごぼう等)にも応用できるので、いろんな芋もちを作ってみてください！

1人分 エネルギー 232kcal 塩分0.8g

【材料：2人分(4個)】

- ・じゃがいも 150g (大1個)
- ・とろけるスライスチーズ 36g (2枚)
- ・オリーブオイル(サラダ油でも可) 12g (大さじ1)
- ☆片栗粉 27g (大さじ3)
- ☆豆乳(無調整、牛乳でも可) 25g (25cc)
- ☆塩こしょう 1g (小さじ1/6)

【作り方】

- ① じゃがいもの皮を剥き、一口大に切って茹でる。(耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをし、600Wのレンジで3分加熱しても良い) 軟らかくなったらザルでお湯をきり、熱いうちにボール等にあけてつぶし、☆を加えて混ぜ、粗熱をとる。
- ② スライスチーズを半分に切って、それぞれ四角く折りたたむ(2cmくらいの正方形)。
- ③ ①を4等分にし、手のひらで平らに広げて②を一つ入れて包み、丸く成形する。それを4つ作る。
- ④ フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、③を並べて焼く。フライ返しでかるく押しながら焼き、両面焼き色がついたら出来上がり。(5分ほど)



新春お年玉まちがいがし 2022年 寅の年

〈問題〉上の絵と下の絵を比べると7カ所のまちがいがあります。どこでしょう。印刷のよごれやかすれ、スクリーントーンの濃淡はまちがいに入りません。

7カ所のまちがいに○印をつけ、点線にそって切りとりハガキに貼って応募して下さい。

◆応募方法
答えをハガキに貼り、お名前、ご住所、所属の総支部、本紙「明るい医療」へのご意見、感想を必ずご記入の上、応募下さい。抽選で10名様に10000円分の図書カードをお送りします。
◆応募締切 2022年1月31日(必着)
◆当選者発表 本紙3月号



まちがいは7つ

◆あて先
〒956-0081
新潟市秋葉区東金沢1459-11
新潟県労働者医療協会「明るい医療」編集部
※ご応募いただいた個人情報(本紙以外には使用しません)が、当選者のお名前のみ本紙で発表することをご了承下さい。



「マスクの着用」「換気」「手指衛生」に心がけ感染を予防しましょう。