

地域協同基金の増額にご協力ください

コロナ危機から各事業所経営を支えるため、健康友の会員のみなさまに地域協同基金の増額へのご協力をよろしくお願いいたします。

各事業所、健康友の会事務局で受付けています。

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732号

2022年2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

支部チャレンジ賞順位

順位	支 部	人 数
1	荻川東	292
2	沼垂	253
3	朝日 西島 古津	140
4	五泉	130
5	真砂	112
6	新津北	110
7	西内野	83
8	新通	80
9	坂井東	70
10	荻川西	63

人数は申込ハガキの「この企画を知ったきっかけ」欄に各支部名を記入した人の人数です

『健康チャレンジ』に3457人参加

支部チャレンジ賞 1位 は荻川東支部に



百人一首を楽しむ細山さん。たくさん札を取っていました。

秋葉区の細山久美さん（96歳）は『野菜たっぷり・減塩生活』にチャレンジ。「普段から食生活には気を付けています。折り菜など自家栽培の野菜もあり、沢山食べています」週1回地域の茶の間『たかつぼの家』で手芸や折り紙を楽しみにしています。自宅から会場までの急な階段を通っているせいか、足腰もすっかり。

茶の間ボランティアの瀬

健チャレンジトピック

シャキシャキといつも元気



新津総支部の支部チャレンジ賞受賞5支部（左：宮下さん）

コロナ禍でフレイルの進行が懸念され一昨年に初めて取り組み、今年度第2回目となった「健康チャレンジ2021」（昨年9～11月実施）は、1回目を500人ほど上回る3457人が参加されました

健康友の会の支部の運営委員や保健委員が声をかけ、参加者の多かった上位10支部に「支部チャレンジ賞」が贈られました。1位の荻川東支部の宮下支部長は「地域の方の健康づくり推進と仲間を増やしたいとの思いで取り組みました」と、連日お知り合いや会員宅を訪問して丁寧な内容を説明し、参加を呼びかけました。「全会員宅を訪問したかったが、半分くらいしか行けなかった」と悔やんでましたが、それでも100軒近く訪問しました。「下越病院を支え、愛される病院になってほしい」との思いで、常にアンテナを張り仲間増やしに尽力されています。

健康友の会・総支部連絡先

新津総支部 TEL 0250-22-6851
新潟市秋葉区東金沢1459番地1
白山舟沼垂総支部 TEL 025-224-6105
新潟市中央区入船町3-3629-1
沼垂事務所 TEL 025-248-8486
ときわ総支部 TEL 025-226-6565
新潟市東区空港西1-15-17
坂井輪総支部 TEL 025-269-6682
新潟市西区寺尾東3-1-19



下越病院 通所リハビリテーション

当事業所は、食事や入浴などのサービス提供のないうりハビリに特化した短時間の通所リハビリ施設です。毎日30～40人の方がご利用されています。ご自身でできることを増やし、より豊かで充

実した生活を送ることができよう、身体や認知の機能、脳血管障害などの後遺症である記憶力や注意力、会話などの障害（高次脳機能障害）へのリハビリ、動作や歩行の練習、手工芸や園芸などの活動、福祉用具や住環境アトバイス等を実施しています。

「『してもら』から『自分でもするリハビリ』へ」を目標として掲げ、利用者様自身で自主的・主体的にリハビリを進められるよう取り組んでいます。

屋外スペースの整備にも努め、屋外での歩行練習や園芸活動も行っています。

また、観桜会、七夕、文化祭などの行事も実施しています（現在は新型コロナウイルス感染症予防のため展示が中心となっています）。

今後も利用者の皆様が発達にリハビリに取り組みでいただけるよう、職員一同努めてまいります。

新潟勤医協の事業所紹介⑧

新潟勤医協の70年誌から 5

誕生 ③

新津診療所の開設

新津は国鉄の要所であり労働組合運動が盛んな事で有名でした。診療所開設のための準備会をつくり、さまざまな検討と準備をすすめました。

当時、吉岡町は田が広がり隣接する中沢、田家は無医地区でした。土地付きの家屋を30万円で買収し、改修と医療機器購入5万円で診療所を開設しました。準備をはじめ4か月後の1953年11月1日に新津診療所が開設。診療所をささえる組織をつくる暇もなく短期間での開設でした。医師、看護師2人、事務の4人でのスタートでした。無医地区での開所ということもあり、患者は増加の一途で

した。隣接する無医村の金津村からの患者も多く、「出張所」の要望がつよくだされ、54年12月に朝日に「金津出張所」を開きました。



新津診療所（秋葉区中沢町）
竣工された新津診療所（秋葉区中沢町）
当時周囲は田んぼだった

しかし、新たな診療所の活発な活動が既存の診療所のとりにくく、刺激を与えたのです。この事態に、診療所の患者会活動や医療運動を担っていた労働者を中心となって火災当日に対策本部を設置し、事後処理にあたりました。機敏な措置により混乱を最小限に食い止め、職員は所内会議で実務的な対応を行いました。診療所近隣の歯科医院の厚意により歯科医院の一隅を借り受け、金津出張所とともに火災翌日の3月9日より診療



増築された新津診療所（1960年代）

をおこないました。

火災で診療所を失うという被害を受けましたが、反面その後の再建運動を通じて一層地域の労働者や住民の中に信頼が広がり患者も増えました。経営も上向き、取得した診療所の用地も拡大していきました。

1960年10月社員組織の新津支部が発足。同時期に新診療所（中沢町の旧下越病院の場所）の建設がはじまりました。

第6回 秋葉区 食料・生活支援

プロジェクト



1月15日秋葉区食料・生活支援が14時からひなた薬局を会場に開催され、101人が来場しました。

感染急拡大の中、感染対策はこれまで以上に配慮し、検温、手指消毒はもちろん、整理券を配り、5人ずつ5分刻みで入場。時間まで

みんな帰りは笑顔になって

1月15日秋葉区食料・生活支援が14時からひなた薬局を会場に開催され、101人が来場しました。感染急拡大の中、感染対策はこれまで以上に配慮し、検温、手指消毒はもちろん、整理券を配り、5人ずつ5分刻みで入場。時間まで

「3人全員女の子なので助かります」と生理用品を受け取るお母さん、下の子をおんぶし上の子の手を引いて「どれか一つ」のテーブルで真剣に品物を選ぶお母さん、「みんな帰りは笑顔だった」とのボランティアの感想も。



今回は20代の来場者が増え、友達同士相談しながら20代の4割が「仕事が減った」

71人がアンケートに回答。24人が「生活費が乏しい」、16人が「仕事が減った」と回答。特に20代は42%、30・40代も30%台と若い層で「仕事が減った」人が多いのが気かりです。困りごとでは「冬、仕事がない」「ガソリン・食品の値上がり」

「灯油が高い」など回答もありました。

健康友の会白山舟江沼垂総支部の役員2人も見学。「イメージがつかめた」とのことでした。次回は3月20日（日）13時半から金津コミュニティで開催予定。



白山舟江沼垂総支部 元気だより

ジェスチャーに迫真の演技 ひだまりカフェ

隔月に開催される「ひだまりカフェ」。コロナ禍・吹雪の予報と開催を危ぶみましたが1月13日舟江診療所4階で無事行ないました。

参加者は11人と少なめでしたが、入舟りハビリ室の遠藤理学療法士から体操の実技指導を受け、体をほぐし、筋肉をつける大切さを学びました。

後半はジェスチャーに頭の体操で過ごしました。写真のジェスチャーの演技はお題が「トイレを我慢しているところ」Sさんの体を張った演技にすぐ正解が飛び出しました。

都道府県ビンゴゲームは、まず25の都道府県を書き出すのが一苦勞。「フー」とため息も漏れましたがリーチ、ビンゴと声があがり無事終了しました。



新津総支部 元気だより

薬局で、茶の間で、フレイル予防で健康チェック 阿賀支部

阿賀支部は昨年秋から健康チェックをすすめました。保健委員5人が測定を行い、9月28日みのり薬局で体組成・足指力チェックに13人。12月2日ひなた薬局ではザリッツ測定会に11人が測定しました。

「薬ができる間にチェックができて良かった」「（ザリッツ）結果が分かりやすい。足腰鍛えなきゃいけないと思った」などの声がありました。

また1月12日には地域の茶の間「立ち寄りしんかな」の依頼で参加者12人の健康チェックを行いました。血圧・握力・ザリッツを測定し、今師長による健康相談や古川健康運動指導士によるザリッツ結果説明と簡単な体操を行いました。

今後も健康チェックをして、フレイル予防・改善につなげ、地域の方の健康増進に努めていきたいと思っています。



◆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

毎月一回は保険証と診察のたびに診察券をお忘れなく

		月	火	水	木	金	土
前	一般内科	菊 地	宮 野	医師輪番	酒 泉	菅 井	医師輪番
		太刀川	周(大学医)	菊 地	医師輪番	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)菅 川	(神経内科)栗森(1・3週)
		(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	(神経内科)川上(3週)
		(睡眠無呼吸)小 川	(リハビリ)野 本	(腎)大 矢	(神経内科)栗森(2週)	(神経内科)栗 森	
				(ペースメーカー)田中(2週)	~10:30	(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	(交替)大河原・本間
	皮膚科			安 齋(大学医)		木 村(大学医)	富 井(大学医)
	外 科	亀 村		亀 村			
後	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)		斉 藤和(大学医)		
	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				相 澤(大学医)	
		(16:00～16:30)				(15:00～16:30)	
		喘息	(交替)大河原・本間		(交替)大河原・本間		
	予防接種	平 野	平 野	本 間	平 野	平 野	
夜間	特診予約	(呼吸器内科)小川(2週)		(消化器内科)山 川	(禁煙外来)太刀川		
		(17:00～)			(16:00～18:00)		

※夜間一般内科は、12月末日をもって閉診いたしました。

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。

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

夜間一般内科は閉診いたしました

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

無料低額診療のお話 聞きました
西内野支部

12月9日、西内野支部では『無料低額診療(無低診)』について本部より高井さんと法人看護部小川さんを迎え、「無低診」制度の仕組み、事例の話を伺いました。20人の参加。



小川さんは「私たちが頑張っても手が届かないことがあります」「皆さんが地域とつないでくれることが大切なんです」という言葉がとても心に残りました。

参加者の感想より、・「無低診」よく知らなかった。聞いたことがなかった。・すばらしい尊い制度です。・みなさんによく知ってもらうことが大切。・国がもっと補助金を出すべきだ。・私たちが医療機関と困っている人をつなぐ役割だと思う。



ときわ総支部 元気だより

「元気だった？」久々の再開
ご苦労さん会 船江町支部

1月18日、ときわ総支部・船江町支部のご苦労さん会。11人が参加しました。

久しぶりに会った人同士もすぐに打ち解け、コロナワクチン3回目接種や近況交流など話に花が咲きます。

皆さんの関心ごとは「元気に年を取りたいね」といった所。町内の90代の方(足は不自由だが頭はしっかりしている)、90代後半の母の介護など様々な話題が。お互い助け合っていく、船江町支部の皆さんです！



何でも相談会

2月16日(水)

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

家族でできる有酸素運動と手を使った脳トレ

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 高橋 博幸

『今の季節、外での歩行がなかなかできません！運動量が低下し、エネルギー代謝が悪くなった方は、ぜひ今回の2種類の運動を行って代謝をアップさせ、冬場の運動不足を乗り切りましょう！』運動量の目安は繰り返し行い、疲労が残らない程度で行って下さい。

1. その場足踏み運動

方 法 ★1～10まで数えながら足踏みをする
※各パート10秒から20秒と時間で行ってもOK！

- ・パート① 軽く足上げ
 - ・パート② ももをしっかり上げる
 - ・パート③ もも上げツイスト
- ※準備運動をかねて行う
※できれば床と平行
※腰をひねる感覚



パート①



パート②



パート③

ポイント

- ・リズムカルに数えながら、足の上げる高さやテンポや回数は無理のない範囲で行う
- ・バランスに注意し、息が軽くはずむ程度で行うと効果的です
- ・①から③まで連続でできない方は①だけ、①～②までなど、ご自分の体力に合わせて無理のないように行う
※椅子の背もたれや壁に手をついたり、椅子に座って行ったり工夫して実施しましょう。

2. もも上げ股関節回し運動

- 方 法** ★左右交互に片足ずつももを上げながら股関節から回すようにする
- ・パート①前に回す 3～5回
 - ・パート②後ろ回す 3～5回
 - ・パート③前・後に回す 3～5回
- ※毎回足を床に着ける
※毎回足を床に着ける
※足を床に着けずに行う(画像はありません)



パート①



パート②

ポイント

- ・足を上げすぎてバランスをくずさないようにする。
- ・最初は小さく回し、体力に合わせて大きく回す。
- ・無理のない回数でリズムカルに行う。
- ・バランス感覚を鍛え、股関節の柔軟性を高めます。
※椅子の背もたれや壁に手をついておこなっても大丈夫です

《脳トレ》手は二番目の「脳」間違えても脳は喜んでますよ！！

右手をグーパー、グーパーしながら 左手は1、2、3、4、5まで指で数える
※左手グーパーに入れ替えたり、5、4、3、2、1とカウントダウンしたり工夫してみてください。



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

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●

韓国風海苔巻き

彩りがきれいな韓国の海苔巻きは節分にもおすすめです。今回の具材以外にも、牛肉や卵焼き、カニかまぼこを入れても美味しいです。

1本分エネルギー 570kcal 塩分 0.7g

材 料

- 1本分
- ごはん 200g
 - 豚こま肉 80g
 - にんじん 50g
 - ほうれん草 50g
 - たくあん 20g
 - のり 1枚
 - 焼き肉のタレ 大さじ1
 - サラダ油 適量
 - (A) ごま油 小さじ1/2
 - 白いりごま 小さじ1
 - (B) 鶏ガラスープの素 小さじ1/2
 - ごま油 小さじ1/2

作り方

- ① ごはんは(A)を混ぜておく。たくあんは細切りにする。
- ② にんじんは千切り、ほうれん草は5cmの長さに切って耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけて電子レンジで約2分加熱し、それぞれ(B)を加えて混ぜ、粗熱をとる。
- ③ 油を熱したフライパンで豚こま肉を炒め、肉の色が変わったら焼き肉のタレを加えて炒める。
- ④ 巻き簾にラップを敷いてのり1枚をおき、ごはんを広げ、具材をのせ、手前からしっかりと巻き、巻き終わりを下にしておく。包丁を濡れふきんでふきながら食べやすい大きさに切る。



友の会 会員の作品から

ちぎり絵

(新潟市秋葉区在住)
伊藤トシ子さん



上杉あさ子さん(秋葉区在住)

ちぎり絵作業

①下絵を台紙に貼り付け、カーボン紙で台紙に写します。



②下絵の形に合わせて色紙を切り取ります。微妙に変化がある色紙のどこを使うか、グラデーションを表現するために薄くはくか、など脳の活性化にもなります。



③細く切った色紙を台紙に貼って、最初のバージョンが完成。手先を使う細かい作業です。



④細かい作業を何十回と繰り返して完成です。



3/14～4/16にひなた薬局で展示の予定

「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。