





## 新年号の「まちがいさがし」 当選者発表

「新年お年玉まちがいさがし」に多くのご応募ありがとうございました。正解者多数につき抽選の結果、次の10の方が当選されました。〔当選の方に図書カードをお贈りいたしました〕

梨本一雄様 酒井美知枝様 小林 斌様  
塚田昭光様 吉岡章子様 小田修子様  
吉沢純子様 青木洋子様 鵜川珠美様  
水信隆久様

## 「明るい医療」新年号の感想

- ・笑顔いっぱいの子供達の写真を見て今年も頑張れそうです!!〔中央区〕
- ・1面のたんぼぼ保育園の笑顔やほほえましいようにずに本当にこれからこの子らの時代になるんだなア〜と感じ入りました。〔東区〕
- ・コロナ禍の中、雪のせいもあり足の筋力も低下しています。毎月の筋トレ、脳トレを参考にして元気に過ごしたいと思います。〔秋葉区〕
- ・入会したばかりで、初めて読ませていただきました。各支部の活動が分かり、それぞれ地域の為に皆さんが取組まれている事を知りました。コロナで医療関係者皆さんのご努力に頭が下がります。〔西区〕
- ・各支部での元気だよりで色々な声やとり組みを知ることができ、がんばろうという気持ちになりました。〔西区〕
- ・まだ働いている為、なかなか自分の健康を気にしながらもつつい後回しになってしまう。手軽に毎日できる運動を教えてください。〔秋葉区〕
- ・この度「健康チャレンジ」の賞として結構な歯ブラシを頂き有難うございました。〔西区〕
- ・「コロナ」への対応や注意を載せてほしかったですね。〔中央区〕
- ・子どもと楽しくまちがいさがしや旬々菜々の調理をしています♪まちがい8つめを発見しました!!〔秋葉区〕
- ・毎号脳トレあり手ごろな体操や料理のレシピなど、本当に役立つものばかり。楽しみにしております。〔西区〕
- ・料理のレシピを見るのが好きで、毎日の食事作りの参考にさせてもらっています。〔田上町〕

## 新潟勤医協の70年誌から⑥

### 誕生④ 舟江診療所

新潟市下町に舟江診療所が誕生します。信濃川と関屋分水に挟まれた「扇状地の要」にあたる地域です。新潟鉄工の下請けの工場がつらなり、低賃金で働く労働者をはじめ貧困層の人々が暮らす地域でした。衛生状態が悪く、新潟市の他の地域に比べて住民の健康状態はよくありません。そんな中、住民の有志で、健康問題について懇談が継続的に続いていました。

56年11月2日、白山診療所と住民の間で医療問題懇



舟江診療所  
(1950年代)



新潟地震の下地域の状況

談会が開かれました。住民からは診療所設置の強い要望がだされ、57年2月14日再び開かれた懇談会で「更に地域的な会合を積み重ねていくこと」「幅広い問題を検討していく」「中心母体を組織する」という申し合わせがされました。診療所開設のための事実上の準備会がつけられました。白山診療所では坪谷医師が舟江診療所の所長となることを決めました。

57年6月25日、借家（傘屋の10坪の作業場）を改装

し、舟江診療所が診療を開始しました。

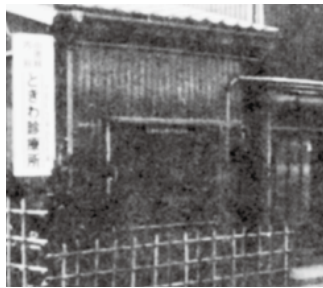
地域の婦人層からは期待が大きき「受胎調節」の学習をのぞむ声が多く寄せられ、「大衆の要求に応え、大衆に支えられる」をモットーにしていた所長は、酒井澄医師の所に産婦人科の勉強にでかけ「受胎調整の映画会」を開いたりして応えていました。

こうした活動と合わせて、社員支部の中に婦人部を設置するなど独自色をもつ社員支部が誕生しました。

### 誕生⑤ ときわ診療所

1964年6月16日午後1時2分新潟地震が発生しました。

白山、沼垂、舟江診療所は大きな被害を受けましたが全日本民医連の援助を受けて災害救援の医療活動がすすみました。



ときわ診療所  
(1960年代)

被災地は不安な日々を送っていました。勤医協、民医連は日本共産党と協力して「下地域」「沼垂地域」「山ノ下地域」に医療救援をおこなっています。

55年1月から沼垂診療所が山ノ下で在日朝鮮人を中心とした住民を対象に出張所を開いていたこともあり、医療救援をうけた山ノ下地区の住民から診療所開設の強い要望がよせられました。

64年10月勤医協酒井澄理事長も参加して住民との懇談会が開かれました。その席で住民から「診療所準備会」設置が提案され、了承

されています。

その後、第1回準備会が開かれ、準備委員となった人の工場の空き地を無償で借りて、バ

ラックづくりの診療所が建てられ65年12月ときわ診療所が開設されました。

68年他の借地での診療所建設まで、寒風が入り雨漏りのする大変な所での診察だったと伝わっています。

ときわ診療所は、2000年4月の新築開所まで沼垂診療所の出張所として最大で週3日、半日診療でした。（しばらく休止します）



## 白山舟江沼垂総支部 元気だより

### 地域になじんで17年 配食サービス「かもめランチ」

始まりは2005年2月から舟江地域限定12食でスタート。それから17年、山あり谷ありますが、現在は調理ボランティア8人、配食ボランティア3人が毎週水曜日に交代で活動、2月9日は10食を調理し配達しました。

この日のメニューは五目御飯に和風オムレツ、白菜の甘酢漬と食材だけで12種類が使われ彩、栄養バランスもバッチリでした。

使用している施設「旧かもめ保育園」も老朽化してきましたが、引き続き安くて（350円）おいしいお弁当を届けます。



## 新津総支部 元気だより

### ザリッツを初体験 中央支部



昨年12月22日、新津総支部の中央支部が本部の古川さんを講師にザリッツの研修を行ないました。新津駅前の地域交流センターの会議室に3人集まり、コード類の接続から機器の立ち上げ、測定までを一人一人体験。立ち上がりの体力測定では、コツをつかめたのか、みんな2回目の方がいい成績を出せました。

測定の研修の後、結果の見方をじっくり解説。筋量が少ない人への毎食片手のひら一杯くらいお肉やお魚などのタンパク質を食べれば充分とのアドバイスに「食が細いから、野菜なんか食べてられないわね」との感想が出て、講師が「バランスが大事です」と答える一幕も。体も動かして筋力アップを、とバランス力と下肢の筋力をまとめて鍛える体操も教わりました。

個人ごとに結果が残りと、定期的に測定すると体力の変化も追っていくとの説明に、感染が落ち着いたら知り合いを誘って測定会をできるといいね、と話が弾んでいました。



◆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    |

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   | 医師輪番                      | 宮 野           | 医師輪番            | 酒 泉                        | 菅 井                       | 医師輪番           |
|    |        | 太刀川                       | 周(大学医)        | 医師輪番            | 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)～10:30         | (神経内科)栗 森                 |                |
|    |        |                           |               | (ペースメーカー)田中(2週) | (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・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)<br>(13:30～17:00) |               |                 |                            |                           |                |
|    |        |                           |               |                 |                            |                           |                |
|    | 小児科    | 一般<br>(16:00～16:30)       |               |                 |                            | 相 澤(大学医)<br>(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            |
|    | リウマチ外来 |                           |               | 有 井             |                            |                           |                |
| 夜間 | 特診予約   | (呼吸器内科)小川(2週)<br>(17:00～) |               | (消化器内科)山 川      | (禁煙外来)太刀川<br>(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～)<br>整形外科(紹介状のみ) 8:00～10:30<br>小児科 8:00～11:00(診察9:00～) | ※外科の診察は1診 9:30～<br>2診10:00～<br>※土曜小児科受付は11:30まで<br>(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

健康増進普及講習会を開催 坂井東支部

バッククッキングの作り方とフレイル予防の話

1月13日、坂井輪総支部・“ボラン茶”2階で「バッククッキングの作り方とフレイル予防の話」を開催し13人の方が参加しました。

食生活改善推進委員の方と西区役所管理栄養士の方から、実演とお話を伺いました。皆さんバッククッキングには興味津々で見入っていました。

※バッククッキングとはポリ袋に食材を入れて、鍋で湯煎して加熱するだけで料理ができる調理法です。



ときわ総支部 元気だより

みんなで元気！ご苦労さん会  
浜谷町支部



1月19日は浜谷町支部のご苦労さん会。感染対策を徹底し、短時間でも開催しよう！と11人が参加。飲食などは一切無しでした

が、それでも集まれば元気になりました。

近況交流やコロナワクチン3回目接種についての話。コロナ禍に負けずにがんばっていこう、と支えあう支部の皆さん。「次は昔みたいに美味しいものを食べておしゃべりしたいね」と思いを語りあいました。

何でも相談会

3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



# 腕振り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

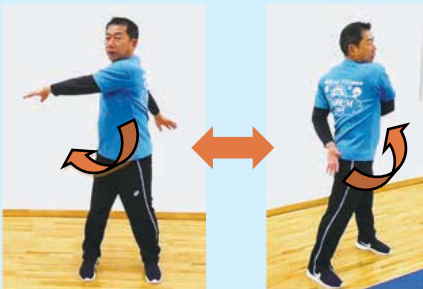
健康運動指導士 高橋博幸

今回は、肩こり予防・改善に効果のある腕振り運動を3種類紹介します。初めは小さく、慣れたらリズムよく肩や背中も意識して大きい腕振りに変えてみましょう。腕振りは疲労が残らない程度が実施量の目安です。

### 《腕振り運動1.～3.の回数》

片側へ振って1回。数を数えながらそれぞれ10～20回数実施。10秒や20秒など、時間に変えてもOK。

## 1. クルン・クルン運動（両手を左右に振る運動）



### ポイント

- 腰もひねるように行くとウエスト引き締まりの効果もあります
- 体に腕を巻き付けるように行いましょう
- 顔は正面向けましょう

## 2. スイ・スイ運動（両手を前後に振る運動）



### ポイント

- 両膝をリズムカルに軽く曲げながら行いましょう
- 力を抜いて、無理のない高さに腕を振りましょう
- 横に振らないように注意しましょう

## 3. スイング・スイング運動（両手を左右に振る運動）



### ポイント

- 両膝もリズムカルに軽く曲げながら行いましょう
- 力を抜いて、無理のない高さに腕を振りましょう
- バランスをくずさないように注意しましょう

《脳トレ》手は二番目の「脳」間違えても脳は喜んでますよ!!

### パターンA

- 右手親指を立てて「イエー」と前へ出す、左手指は「オーケー」と胸前に引く。交互に左右を入れ替える。

### パターンB

- 右手指は「オーケー」と前へ出す、左手指は「イエー」と胸前に引く。交互に左右を入れ替える。

- \* それぞれ片手を出して1回。10回まで数えながら手を入れ替える。
- \* 応用編: 手を入れ替える間に手拍子を入れてみましょう



パターンA



パターンB

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●

## 春キャベツとしらす・桜えびの和風パスタ

旬の春キャベツとしらすを使ったパスタです。より春らしさを出すために桜えびを彩りに使いました。寒暖差により体調を崩しやすい時期ですが、キャベツでビタミンCをしっかり摂っていきましょう。

1人分 エネルギー 499kcal 塩分 2.7g

### 材 料 2人分

|           |        |      |
|-----------|--------|------|
| パスタ       | 160g   |      |
| 春キャベツ     | 150g   |      |
| しらす干し     | 60g    |      |
| 桜えび(乾燥)   | 30g    |      |
| きざみのり     | 適量     |      |
| サラダ油      | 小さじ2   |      |
| お湯        | 300cc  |      |
| A         | 醤油     | 小さじ2 |
|           | 調理酒    | 小さじ2 |
|           | みりん    | 小さじ2 |
|           | 顆粒和風だし | 5g   |
| パスタ茹でる用の塩 |        | 少々   |



### 作り方

- ① パスタを茹でる用の鍋に水を入れ火にかける。塩を少々入れ沸騰したらパスタを入れ茹でる。(使用するパスタの茹で時間で)
- ② パスタを茹でている間に、フライパンにサラダ油を入れひと口大に切ったキャベツを炒めて、お湯、(A)を加え、強火で煮る。
- ③ 水分量が半分くらいになったら、茹でたパスタとしらすを加え軽く炒める。
- ④ 器に盛り付け、上から桜えびときざみのりをかけて完成。

# 友の会 会員の作品から



古田美代子さん(五泉市在住)



己書 室橋節子さん(五泉市在住)

「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。