

地域協同基金の増額にご協力ください

今年度の事業計画は1億5千万円です。長引くコロナ感染症から各事業所経営を支えるために、健康友の会員のみなさまに地域協同基金への増額をよろしくお願いたします。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738号

2022年8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

申込み受付開始



おうちでできる健康づくり
できることからやってみよう！
新潟勤労者医療協会健康友の会
健康チャレンジ2022
新潟県在住のどなたでも参加OK！参加無料

好評の健康チャレンジは今年で第3回。『できることから無理せず健康づくり』『心も身体もリフレッシュ！』『長引くコロナの時代とともに』を、みんなであらゆる30日間健康チャレンジ！

期間 2022年9月～11月のうち30日
申込受付 2022年10月31日(金)消印有効
抽選発表 2022年12月15日(金)消印有効

1. コース選択 2. 申し込み 3. 参加 4. 抽選発表

抽選発表に当たって参加費をプレゼント！

お問い合わせ 新潟勤労者医療協会健康友の会 TEL:0250-22-6851

健康チャレンジとは、ご自身の目標（チャレンジする事）を決め、9月～11月のうちの30日間のとりくみです。今年で3回目。「気軽

健康チャレンジが始まります

に自宅でとくくめる健康づくり」が毎年好評です。普段やっていないことや、何かやっているとあればプラスもう少し、ス

地域とつながる



班会、セミナー健康チェック

7月16日西内野支部が地域の「コミユニティ協議会（以下、コミ協と略）福祉部」主催で勤医協の古川理志健康運動指導士による「お話と体操健康教室」セミナーが開催されました。



和室で健康チェック。スタッフは「友の会保健委員」、健康相談は「赤塚地域包括

「コロナ禍で閉じこもって外に出て来ない。太陽を浴びて声を出して人と話をして健康で暮らし合っていました」と。この古川講師のセミナーはあと2回を予定。

【コミ協主催で「お話と体操」セミナー開催！】
坂井輪 総支部

モールステツプ！無理なく、できることから挑戦を。昨年チャレ

暑い中、130人が来場 第8回食料生活支援



7月16日新津地域交流センターで第8回秋葉区コロナ禍生活支援を開催しました。暑さよけの待機スペースは開始30分前にはいっぱい、3時までには約130人が来場。「今回は若い人が多いね」と言う印象でした。



アンケートでは「勤務時間を減らされた」「仕事が見つからない」「税金、ローン・光熱費負担が重い」などの回答が多くありました。今回は労働金庫新津支店の支店長も初参加、研修で参加した勤医協の事務職員



ひなた薬局健康チェック

新津 総支部

定期的な健康チェックで自身の健康状態を知ってもらおうと、ひなた薬局の地域交流スペースを会場に月1回「ひなた健康チェック」を計画し、プレイベントの6月9日、第1回は7月7日に開催。保健委員の協力のもと、各日7～8人が体組成測定と握力測定を行いました。新しい体組成計で筋肉量、体脂肪量の総量、全身のバランス分布も評価でき「やっぱり左右差があるわね」「コロナ禍で足腰

大盛況！ボッチャ体験会

ときわ総支部 藤見支部

以前から要望があったボッチャの体験会を6月に企画しましたが、急なキャンセルなどもあり、「次は多くの参加で成功を！」と皆で声掛けや健康チェック

で宣伝。友人を誘うなどあって7月4日は13人参加でボッチャ体験会は大盛況。古川健康運動指導士よりレクチャーを受け、3チームに分かれて楽しく行いま



ボールの投げ方も教わりました

が弱ったわ」といった声や両日参加の方から「経過が分かっていい」との声も。自宅でもできる簡単ストレッチと筋トレを紹介し、皆さん満足げな表情で会場を後にされました。次回は8月26日（金）10時、全身反応時間測定を開催予定です。

と一揃にアンケートコーナーを担当。ローン整理と生活保護の相談に応じてもらいました。友の会各支部からも大勢のボランティア参加がありました。

募金のご協力ありがとうございます

新津総支部で「明るい医療」6月号に募金袋を案内してから1ヶ月半程で17万円が。昨年7月から今年5月までに約30万円の募金が集まりました。募金は会場等の運営費、不足する支援物資購入に充てさせてもらいました。多くのご協力ありがとうございました。ありがとうございます。

健康チャレンジ 荻川東支部の取り組み

荻川東支部 宮下 みや子

2021年度の健康チャレンジの申し込み319人をどのようにして達成できたのかについて報告いたします。

健康友の会の基本は誰でも安心して暮らせる街づくり、地域での健康づくりです。荻川東支部でも、月一回会員が顔を合わせる「さくらんぼ班」や子ども食堂弁当届けの「まんぶく嬉し」班などの取り組みをしています。日常的にも、困っていることがないか会員に声をかけて対応させてもらっています。「楽しく元気に健康友の会」「仲間増やしも一緒に」といろいろな思いで取り組みました。

2020年秋、初めての健康チャレンジが始まりました。成功するか心配もありましたが、ふたを開けると186人の申込がありました。

会員さん宅にうかがって感じたことは、初対面でも違和感がなく、参加賞を届けた時の笑顔がなごも心地よく対話もはずみ、友の会は地域密着型の大切な組織なんだと改めて感じる事ができました。

2021年度は前回声かけ出来なかった会員さ

すが長話は禁物です。今後ともよろしくお願いますとあいさつし、次の会員さんへの行動でした。足が棒になるくらい歩いた日もありました。

地域とのふれあい、地道な行動、声かけが健康チャレンジ319人の参加に結実したのではないかと思います。

「こんにちは、友の会です」と訪問の始まりです。「手が震えるようになった」「膝が悪く、子どもの休みを待つて医者、買い物に出かけている」「明るい医療は料理、脳トレもあり楽しみです」等々会話も弾みま

まだまだ回りきれなかつた会員さんもいらつしゃいますので、今後の課題として支部で話し合いい進めていきたいと思っています。

1月は参加賞お届けに即行動です

寒い冬の季節、長びく自粛生活でどう過ごしているのかなあ、と想いつつ訪ねますと、「寒いのにありがたい」「まあまあ

あ元気で」と言われて、私たちが明るく笑顔で対応させていたいただきました。足元が悪く転ばないようにと慎重に歩きながらの訪問でした。頑張っている姿を見ていただければ次に繋げることができると実感する事ができた健康チャレンジの取り組みでした。

医療費2倍化中止署名もこの時期に重なり382筆を集めました。また9月の5人をはじめ、ほぼ毎月のように加入がありました。色々な苦労もありましたが足を一歩、二歩と出すことで自然と出会いがあり運動もしやすくなりました。

みんなで健康に気を付けて、集まって話し合い、そして行動して、私たちも楽しみながら、地域の方から喜んでいただけるような友の会活動にしていけたらと思っています。

今年も高校生を対象に、医療体験や懇談企画を実施予定です。新型コロナウイルス感染症の影響で2019年の夏から、病院や診療所での実施ができずにいましたが、状況も少し落ち着いているため、高校生からの要望もあり3年ぶりに対面で開催することとなりました！



今回は下越病院・なごおか生協診療所での医師体験のほかに、前回まで実施していたオンラインでの医師懇談、医学生との懇談企画も並行して行います。新潟県からも高校生へのアプローチが増えており、競合しつつも民医連でしかできない体験に重きを置いて学生とつながってほしいと思います。

また、病院説明会にも積極的に参加していま

す。直近では6月19日に東京で行われた対面式説明会のレジナビフェアに参加しました。次は8月7日に予定されているマインナビのガイダンスにも参加する予定です。マッチングにつながるよう働きかけていきます。

高校生企画については、高橋先生から、スライドを使用して死因第一位のガンについて、部位別の10年、生存率や発見経路別5年生存率などの話があり、その後、活発な質疑応答が交わされました。「すい臓がんにならないようにするにはどうしたら?」「前立腺のPSAの経過をみているが、大丈夫だろうか?」「ソーセージは食べない方がいいと言うが本当か?」等々。マイクの用意がなかったなど反省点はありましたが流石、保健委員さんの健康意識の高さを窺えた学習会でした。

総支部保健予防部会では、次回秋に消防署に依頼しAED、心臓マッサージについて学習する予定です。

夏季高校生企画及び医学生向けガイダンスを行っています!!

新潟民医連 医学生担当 仲村 章平



今年も高校生を対象に、医療体験や懇談企画を実施予定です。新型コロナウイルス感染症の影響で2019年の夏から、病院や診療所での実施ができずにいましたが、状況も少し落ち着いているため、高校生からの要望もあり3年ぶりに対面で開催することとなりました！

また、病院説明会にも積極的に参加していま



す。直近では6月19日に東京で行われた対面式説明会のレジナビフェアに参加しました。次は8月7日に予定されているマインナビのガイダンスにも参加する予定です。マッチングにつながるよう働きかけていきます。

高校生企画については、高橋先生から、スライドを使用して死因第一位のガンについて、部位別の10年、生存率や発見経路別5年生存率などの話があり、その後、活発な質疑応答が交わされました。「すい臓がんにならないようにするにはどうしたら?」「前立腺のPSAの経過をみているが、大丈夫だろうか?」「ソーセージは食べない方がいいと言うが本当か?」等々。マイクの用意がなかったなど反省点はありましたが流石、保健委員さんの健康意識の高さを窺えた学習会でした。

総支部保健予防部会では、次回秋に消防署に依頼しAED、心臓マッサージについて学習する予定です。



白山舟江沼垂総支部 元気だより

健康意識の高さを実感 保健委員研修会 白山舟江沼垂総支部



白山舟江沼垂総支部第一回保健委員研修会を、7月13日に実施しました。

舟江診療所の梨本所長を講師に、テーマは「がんの話」。急なお知らせにも関わらず、22人の保健委員さんが参加されました。

梨本先生から、スライドを使用して死因第一位のガンについて、

部位別の10年、生存率や発見経路別5年生存率などの話があり、その後、活発な質疑応答が交わされました。「すい臓がんにならないようにするにはどうしたら?」「前立腺のPSAの経過をみているが、大丈夫だろうか?」「ソーセージは食べない方がいいと言うが本当か?」等々。マイクの用意がなかったなど反省点はありましたが流石、保健委員さんの健康意識の高さを窺えた学習会でした。

総支部保健予防部会では、次回秋に消防署に依頼しAED、心臓マッサージについて学習する予定です。



新津総支部 元気だより

研修医を招いて懇談 五泉支部さわやか班

五泉支部のさわやか班は7月11日、今年の研修医の松本医師と高橋医師を招いて懇談しました。

懇談では「医師を目指した理由は何か」、「今どんな研修をしているか」をはじめ、会員の質問に研修医の先生から答えていただく形式で行っています。



初期研修の2年間はすべての科を経験し、その後どの専門に進むのかを選ぶことになるそうです。ほかには高血圧のことや先生たちの休日の過ごし方を質問したりと、なごやかな雰囲気であつという間に時間が過ぎていきました。

最初に研修医との懇談を行ったのは2014年9月で、2008年の保健学校修了生で結成したさわやか班もメンバーは全員入れ替わっていますが、懇談の最後に「ずっと下越病院にいてね」と語りかける伝統は引き継いでいます。

◆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。

Table with 3 columns: 会計時間, 2022年8月31日まで, 2022年9月1日より. Rows include 月～金曜日, 第1・3・5土曜日, 第2・4土・日・祝.

毎月一回は保険証と診察のたびに診察券をお忘れなく

Main schedule table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土) and rows for medical departments (一般内科, 特診予約, 小児科, etc.).

Calendar for August and September showing dates and corresponding medical shifts.

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。

Table with 7 columns (診療時間, 月, 火, 水, 木, 金, 土) and 3 rows (午前, 午後, 夜間).

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 橘 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。

何でも相談会

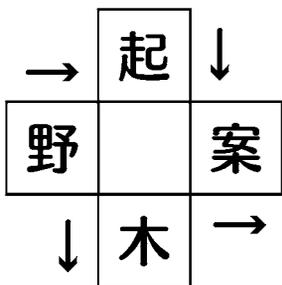
8月17日(水)

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

脳が生き生き 漢字クイズ

問題1

上下左右に四つの二字熟語を完成させるために、中央の空欄に入る漢字は？(矢印は読む方向です)



問題2

①～④に漢数字を入れ、二つの四字熟語を完成させます。①～④の数字の合計は？



答えは4面



坂井輪総支部 元気だより

『ザリッツ』体験研修すすんでいます 坂井輪総支部

6月29日、真砂支部では『ザリッツ』健康チェック機器の研修会を開催。保健委員の方9人が参加しました。

体脂肪とあわせて「椅子から素早く立つ→腰掛ける→立つ」を3回繰り返して、足の踏ん張る力などで筋肉の状態を計測。筋肉の量と質を数値化して、フレイル予防の参考になるものです。

計測後は古川さんよりフレイル予防のお話を聞きました。「健康づくりは

人とかかわりも大切な要素です」という言葉が心に残りました。今後も『ザリッツ』各支部で体験研修など行っていく予定です。(保健委員は「保健学校」を修了した方です)



グッと力強い「しっかりスクワット」!

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 高橋良太

今回は股関節をしっかり曲げて行う、力強いスクワットの方法をご紹介します。1～3の体操を段階的に行うことで股関節を曲げる感覚が身に付き、より良い効果が望めます。股関節がうまく使えないと腰痛につながる恐れもあります。この機会に「しっかりスクワット」を習得しましょう。

1. ちょい足あげ

- ① 両膝を立て、両手で体を支えます。
- ② 右足を床からほんのわずかに浮かす。
⇒1cm程度。【写真1】
- ③ 5秒キープして、おろす。
* 5秒キープで1回、3～5回実施、左右実施。

ギリギリ浮いている「ちょい浮かし」がポイント!



3. 股関節しっかり曲げスクワット

- ① 軽く膝を曲げ、両手の小指側を股関節の付け根に置く。【写真2】
- ② 手を置いた位置を軸におしりを引き、体を前方に傾ける。【写真3】
- ③ 両膝を軽く曲げて重心をおとす。【写真4】
- ④ ゆっくりと戻る。
* 沈んで、戻って1回、10回1～3セット実施。
* 余裕があれば両手を前に出しましょう。【写真5】



2. 股関節しっかり曲げ体操

- ① 軽く膝を曲げ、両手の小指側を股関節の付け根に置く。【写真2】
- ② 手を置いた位置を軸におしりを引き、体を前方に傾ける。【写真3】
- ③ ゆっくりと戻る。
* 倒して、戻って1回、10回1～3セット実施。

おしりを後ろに引きます!



《物の持ち上げ方》

股関節をしっかり曲げて持ち上げること、腰部への負担も軽減できます。
また、体の近くで持ち上げることも腰痛予防のポイントです。



しっかりと踏ん張りながら持ち上げることができます!

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●

チキンソテーサルサのせ

さっぱり、さわやかで暑い季節にぴったり! 刻んで混ぜるだけの簡単に作れる万能サルサは肉や魚にも合います。茹でたエビやタコなどと和えれば、簡単に彩り鮮やかな副菜が完成。
トマトに含まれるカロテンは、紫外線などの刺激で過剰に生成された活性酸素の発生を抑える効果があると言われています。過剰な活性酸素は老化やさまざまな疾患などの原因に。栄養価が増えるこの時期、積極的に摂りましょう。

1人分 エネルギー 533kcal 塩分 1.8g

材料 2人分

- ・鶏もも肉 2枚(約400g)
- ・トマト 1個(約150g)
- ・きゅうり 1/2本(約50g)
- ・玉ねぎ 1/4個分(約50g)
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・レモン汁 小さじ2
- ・塩 小さじ1/3
- ・コショウ 少々
- ・塩、コショウ、粗挽き黒コショウ 各少々
- ・小麦粉 適量
- ・オリーブオイル 大さじ1/2

作り方

- ① 【サルサを作る】玉ねぎは粗いみじん切りに切って、水に5分さらして水気を絞る。きゅうりは縦4等分に切ってから、幅6～7mmに切る。トマトはへたを取り、1cm角に切る。ボウルにAの調味料とトマト、きゅうり、玉ねぎを混ぜる。
- ② 鶏肉は余分な脂肪を取り除き、塩コショウをふって、小麦粉を薄くまぶす。
- ③ フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、鶏肉の皮目を下にして並べる。こんがり焼き色がつくまで4～5分焼き、裏返す。ふたをして弱火にし、さらに5～6分焼く。
- ④ 鶏肉が焼きあがったら食べやすく切り、器に盛り、サルサをのせて粗挽き黒コショウをふる。



友の会会員の作品から

おはな班(新津総支部) 作者 栗原信子さん



会員作品を募集中

問題1 起草、草案、草木、野草 → 答え「草」 問題2 ①四 ②四 ③二 ④二 → 答え「12」

「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。