

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2億5千万円です。医療・介護充実のために、また、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762号

2024年8月10日



健康友の会
ホムページ
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



健康の維持と増進に

保健委員養成講座「保健学校」開催



地域包括ケアセミナー開催

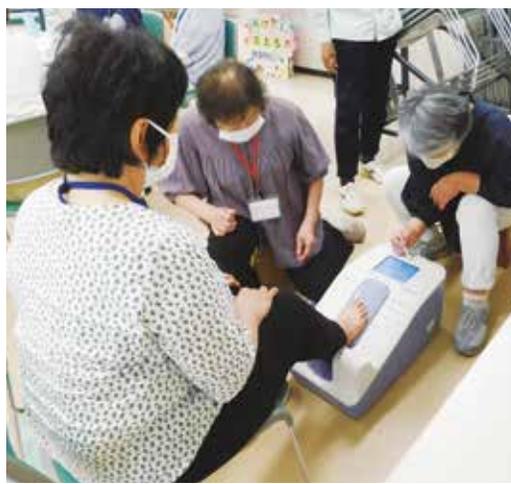
新津

住み慣れたところで暮らし続けられるために

6月28日、下越病院講堂で「つながりマップ」づくりに向けた地域包括ケアセミナーが開かれ、友の会会員・民医連職員合わせて70人以上が参加しました。講師は下越病院リハビリ科の千葉茂樹先生。地域包括ケアシステムとは、高齢化が進む中、住み

慣れた地域で自分らしい暮らしを続けられるよう住まい・医療・介護・予防・生活支援を一体的に提供するシステムで、2025年ごろから構想されています。自分自身で準備する「自助」、家族・知人・地域などの助け合いによる「互助」

（2面に続く）



健康友の会では、健康維持・増進の活動として、今年度も「保健学校」を実施・計画しています。3回コースで、健康づくり・予防の知識を学びます。6月に開催した新津総支部・保健学校では、14人の参加者と7人の運営委員（保健委員）が一緒に受講しました。下越病院・馬医師の講義では、「フレイルとは？」から始まり、フレイル予防や認知症予防について学びました。他にも保健師、健

康運動指導士、管理栄養士、歯科衛生士、薬剤師の講義を受けました。「仲間を見つけ、楽しいことをしながら元気になりたい」「3日間とも有意義な講座だった」との感想がありました。また健康チェックとして、血圧・体組成・血管年齢・骨密度測定を行い、「自分の健康チェックができて良かった」「測定して状態を知ることができた」と大変好評でした。今後は保健委員として、自身や家族、地域の方の健

今後の保健学校のご案内

日時	会場	主催・問合せ
9 / 13 (金) 20 (金) 27 (金) 13:30~16:00	舟江診療所 4階会議室	白山舟江沼垂総支部 025-224-6105 ときわ総支部 025-226-6565
9 / 26 (木) 10 / 3 (木) 10 (木) 13:30~16:00	坂井輪診療所 道場山穂波の里	坂井輪総支部 025-269-6682
10 / 31 (木) 11 / 11 (月) 18 (月) 13:30~16:00	下越病院 付属棟2階	新津総支部 0250-22-6851

康づくりを推進してもらい、健康寿命を延ばしているよう保健委員の皆さんが活躍の場を期待されます。秋も各総支部で計画しております。お気軽にご参加、お申し込みください。



なくそテ原発 2024柏崎大集会のご案内

日時 9月29日(日) 時間12:45~
会場 柏崎文化会館アルフォーレ 柏崎駅近く

- ①号車 下越病院 10:00発
- ②号車 新潟駅南口発 9:30
-鳥原駐車場発 10時

新津、新潟乗り場から貸切バスが出ます。申し込みは8月末までに各友の会事務局まで、事前にお申し込みください。

健康友の会・総支部連絡先

- 新津総支部 Tel 0250-22-6851
- 白山舟江沼垂総支部 Tel 025-224-6105
- ときわ総支部 Tel 025-226-6565
- 坂井輪総支部 Tel 025-269-6682

核兵器のない世界へ

平和行進 2024



原水爆禁止世界大会に向け平和を訴える、国民平和行進が新潟市で開催されました。秋葉区では6月21日、民医連の各事業所職員、健康友の会メンバーを中心に70人以上が参加。この日は曇り模様の天気でしたが、秋葉区役所を出発し、新津本町商店街か



中央区



秋葉区

ら新津駅前、そして田家・妙本寺前まで各々が平和を訴えながら行進しました。6月22日は新潟市西区で新大前から寺尾中央公園までを行進。午後、市役所から古町まで行進が繰り広げられました。新潟市内民医連の事業所職員、友の会員なども多数参加しました。

住み慣れたところで暮らし続けられるために

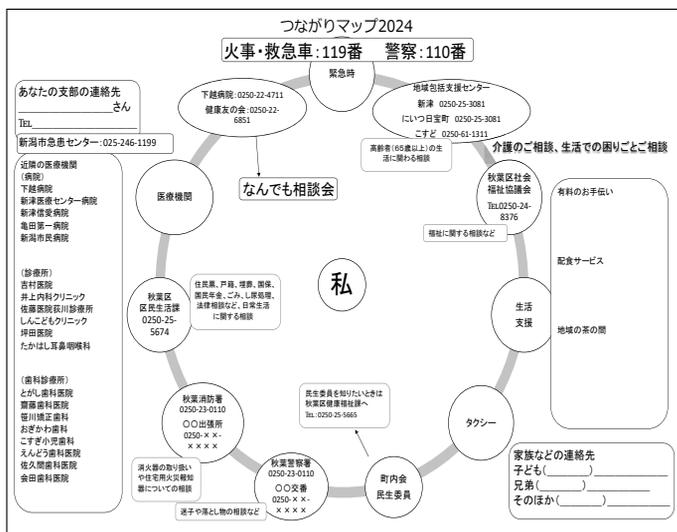
地域包括ケアセミナー開催 新津



「一面からの続き」
医療・介護などの制度に基づく「共助」、行政が主導する「公助」で構成されま
す。「共助」や「公助」は
少子高齢化の中で規模拡大
が難しいと言われているこ
と（財源の精査は必要です
が）、秋葉区内も中学校区
単位で分けると「互助」を

地域包括支援センター新津	新津第1・第2中学校区
地域包括支援センターいつ日宝町	新津第5中学校区
地域包括支援センターこすど	金津中学校区・小合中学校区・ 小須戸中学校区

支える人口・年齢構成の予
測に違いが出てくることも
紹介されました。
参加者からは「これから
地域づくりを考えられると
良い」「ケアシステムが少
しずつ構築されていくこと
を望みます」「自己責任が
基本というのは少々納得で
きない」などの感想が寄せ
られました。
講演の
後、地域
包括支援
センター
新津から
介護保険
など高齢
者の様々
な相談を
受けます
という案
内があり、友の会事務局か
らは、つながりマップ作り
の日程は後日お知らせする
ことをお伝えしました。
秋葉区は新潟市の中でも
高齢化の進んでいる地域で
す。この秋葉
区で、高齢の
一人暮らしや
高齢世帯の人
が住み慣れた
自宅に住み続
けるには、何
が必要になる
か、どこに連
絡すればいい
のかを書きだ
すのが「つな
がりマップ」
づくりです。
つながりマッ
プ作りは、区
内の3つの包



括支援センタ
支援センター新津・地域包括
支援センターいつ日宝
町・地域包括支援センター
こすど)の担当地域ごとに
秋に開催する予定です。

研修医確保に向けて研修医が頑張っています!!

新潟民医連 仲村章平

23年度に6人、24年度 医が入職し、研修医の数
に5人と多くの初期研修 は過去最多になっていま
す。医学生担当で

は、その研修医の
力を借りながら次
世代の研修医確保
に向けて病院説明
会への参加や実習
生の受け入れを精
力的に行っています。

病院説明会には
新潟県が主催する
新潟大学生対象の

合同説明会や、東京で行
われたレジナビフェアに
も参加してきました。
研修医が中心となって
プレゼン資料を作成し、
下越病院をアピールした
ことで、新潟県内の他の
病院の中でも上位となる
人数の学生が病院のブ
ースに直接話を聞きに来て
くれました。
研修医が自らの体験を
自らの言葉で発信するこ
とで学生にもより響いて
いるようです。
また、それに
伴って病院見学
申込者も増えて
きています。興
味を持って来て
くれた医学生に
は見学の中で下
越病院の医療活
動に触れてもら
いながら、研修
医の実際の働い
ている様子や生
の声を聴いても
らう機会をつくること
を通じて下越病院の魅力
を感じてもらい、多くの
研修医が継続して入職へ
とつながるよう、引き続
き活動を行っていきます。



白山舟江沼垂総支部 元気だより

「知っていそうで知らない 口の中」保健委員研修会

今年度第回保健委員研修会を、7月12日18人の参加で行いました。テーマは、「知っていそうで知らない!?口の中」

新潟市の市政さわやかトーク便を利用して、保健所健康増進課の歯科衛生士さんを講師にお願いしました。このテーマは、昨年一昨年のベスト5でした。

オーラルフレイルから始まり、8020運動や食べる仕組みや誤嚥、舌や唾液の働き等のお話でわかりやすく、とても良かったと好評でした。また、お口の体操も紹介されて、これからやってみたいと感想を寄せる方もいました。

次回は秋頃を予定しています。



新津総支部 元気だより

楽しく元気にゲートボール大会!94歳プレイヤーも!

7月13日、第34回健康友の会親善ゲートボール大会を開催しました。梅雨の晴れ間、7チーム約40人が集まり、熱戦を繰り広げました。

週2~3回練習しているという各チーム。最高齢94歳の田沢選手はハツラツとしたプレイで活躍している姿に感心です。

今年もケントモチーム(健康友の会健康づくり委員、職員)も参加させてもらいました。ぶっつけ本番のケントモは足元にも及びませんでしたが、各チームの方々には温かく見守っていただき、楽しむことが出来ました。

優勝は西島チーム(4勝0敗)で2年連続優勝となりました。

大会結果は以下の通り

- ▽優勝：西島▽準優勝：善道▽3位：鎌倉▽4位：こがね▽5位：AMNKK▽6位：天ヶ沢▽7位：ケントモ



◆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
※入院の面会はお断りしています。

会計時間	月～金曜日	8:45～17:00
	第1・3・5土曜日	8:45～12:00
	第2・4土、日・祝	対応なし

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	上野(1・4) 木村(3)	宮野	岡田義	菅井	千葉浩(1・2・3・5) 担当医(4)	医師輪番
		高橋	菊地	児玉(1・2・4) 菊地(3)	本間(大学医)	伴(1・3・5) 岡田義(2・4)	
	特診予約	(神経内科)川上	(神経内科)河内(大学医) (2・3・4)	(神経内科)川上	(リハビリ)張替	(血管外科)曾川	(神経内科)栗森(1・3)
		(神経内科)栗森 ～10:30	(呼吸器内科)斉藤智 (リハビリ)野本	(腎)大矢	(呼吸器内科)斉藤智	(消化器内科)山川	(神経内科)川上(3)
		(睡眠無呼吸)山川		(産婦人科)田中(2)	(神経内科)栗森(2・4) ～10:30	(神経内科)栗森	
		(腫瘍内科)佐々木(大学医)		(産婦人科)田中	(消化器内科)上野	(腎)大矢	(リハビリ)野本(2・3・4・5)
	小児科	大河原	平野	大河原(1・3・4) 本間(2)	平野	大河原	(交替)大河原・本間
	皮膚科	吉澤	吉澤	斎藤勇(大学医)			富井(大学医)
	外科	亀村(1・4) 五十嵐		五十嵐 亀村(1・2・3・4)		五十嵐	
	整形外科	有井	有井		有井	有井(2・3・5)	
泌尿器科		小原(大学医)	斉藤和(大学医)(2)	斉藤和(大学医)			
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) (1・2・3)	
				(リウマチ)有井	(禁煙外来)担当医 (16:00～17:00)		
	婦人科	萬歳 (13:30～17:00)					
	小児科	一般	本間 (15:30～16:00)				相澤(大学医) (15:00～16:00) (1・2・3・5)
		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				

8月	日	月	火	水	木	金	土
	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
9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
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30					

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
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 平日8:00～11:00
土曜8:30～11:00

- ◆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
8:30～17:00	○			○	○	○
10:30～19:00		○	○			

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	小児科一般(月) 11:00～16:00 (金) 14:00～16:00 (月曜は当日予約制)	

かえつクリニック診療体制 <完全予約制>

糖尿病内科 岡田節 渡辺敏 宮野 菊地 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 千葉浩 伴 高橋
呼吸器内科 斉藤智 総合診療 酒泉 菊地 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21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



坂井輪総支部 元気だより

総支部総会で卜部先生(新潟大学 災害・復興科学研究所所長・教授)の特別講演

7月「坂井輪中学校区まちづくり協議会」の各自治会で7800通余の地震アンケートを配布。続々とアンケートが戻ってきています

6月15日、第37回坂井輪総支部総会を開催。一部では特別講演で卜部先生の「新潟市で予測される地震災害についての」の講演を聞きました。



感想では「5年以内の災

害復旧を「防災まちづくり組織」の開始を期待します」などもありました。

7月に入って各自治会に地震アンケートも配られています。QRコードからは400件余り、郵送の戻りは200通余りになっています。お盆明けにはアンケートについての話し合いを持つ予定です。



ときわ総支部 元気だより

ときわ社員事務局の大掃除を行いました

以前、ときわ診療所であった東区船江町のときわ友の会事務局は現在事務局としては使用しておりませんが、班会や支部運営委員会などの活動の場として活用されています。この友の会事務局を6月6日と17日の両日にボランティアの皆様より大掃除を行っていただきました。

旧診療所時代から残されていると思われるゴミや以前にイベントなどで使われたと思しき遊具や大量のチラシなどの書類等々…。部屋の奥から種々雑多な大量の不要物を分別処理していただきまして大変すっきりと片付けました。

また、別の日には玄関前の植木の剪定、枝の処理と側溝の清掃も行っていただき見違えるように綺麗になりました。これからもここで活動が活発に行われることとなるでしょう。



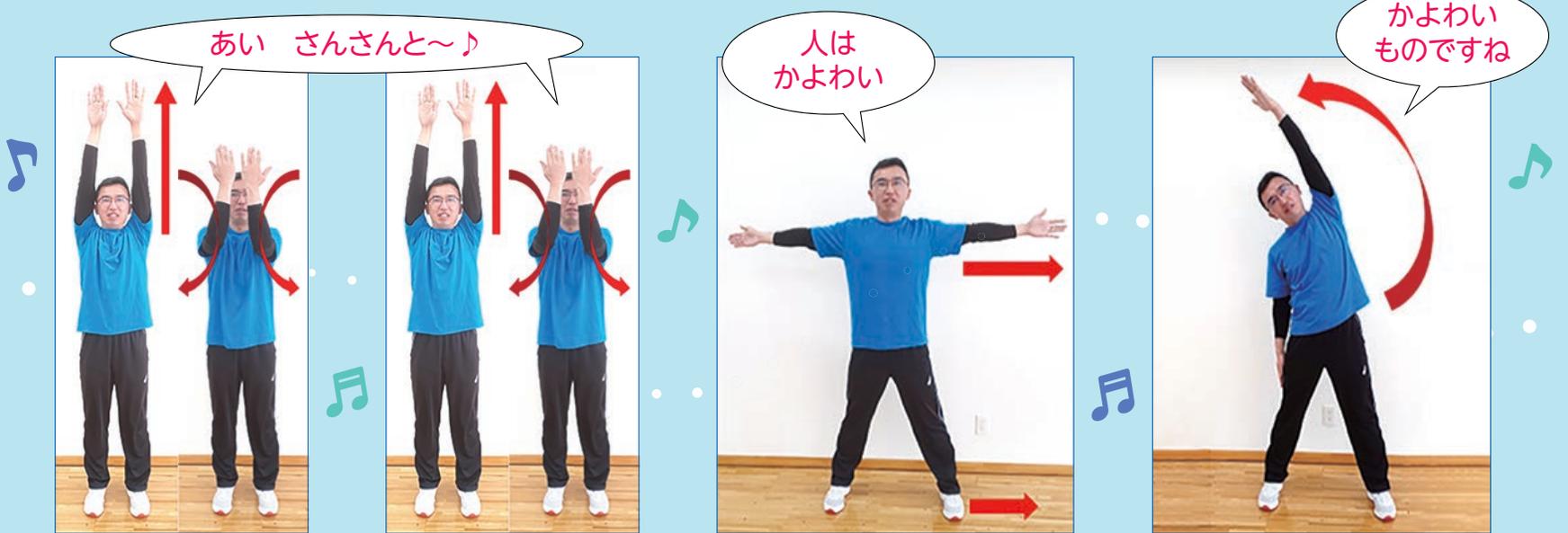
健康友の会フレイル予防体操（準備体操編）

新潟勤労者医療協会 本部組織部

健康運動指導士 古川 理 志

健康友の会では、多くの会員みなさんにフレイル予防に取り組んでいただきたいことから、独自の「フレイル予防体操」を考案しました。今号から4回に渡ってご紹介していきます。手軽に行える体操ばかりですので、ご家族、ご友人と一緒に取り組んでみてはいかがでしょうか。

今号でご紹介する準備体操編は、「愛燦燦」の曲に合わせて身体をほぐす5分程度の体操です。座ったままでも実施可能です。ゆったりとしたテンポに合わせて気持ち良く動いてみましょう。



※体操に関するお問合せは、新津健康友の会（0250-22-6851）担当：古川まで。



YouTubeでの体操動画の配信を始めました。

携帯電話でQRコードを読み込むか、以下のURLへアクセスしてご覧ください。

https://youtu.be/W517V_go0V4



旬々菜々

●下越病院 栄養課●

ポークソテーカポナータソース

カポナータとは、イタリア・シチリア島発祥の煮込み料理のことです。豚肉には疲労回復に関わるビタミンB1が豊富に含まれています。夏野菜と豚肉を使ってさっぱりと食べられる夏バテ予防料理です。

1人分 エネルギー247kcal 塩分0.8g

材 料 (2人分)

- 豚肉ロース 140g
- 塩・こしょう 少々
- 小麦粉 小さじ2 (6g)
- サラダ油 小さじ1と1/2 (6g)
- ズッキーニ 20g
- A なす 20g
- 玉ねぎ 20g
- パプリカ (黄) 20g
- カットトマト缶 60g ※トマトでも代用可
- オリーブオイル 小さじ1/2 (2g)
- B 塩・こしょう 少々
- コンソメ 少々
- 乾燥パセリ 少々

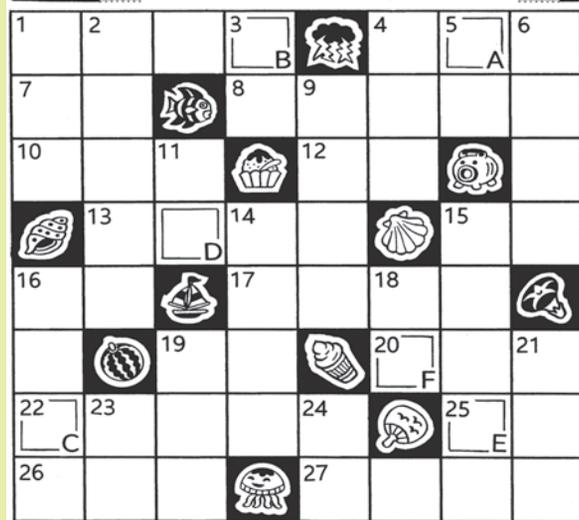


作り方

- ズッキーニ、なす、玉ねぎ、黄パプリカは全て1cm角に切る。
- 鍋にオリーブオイルを入れて弱火にかけ、Aを入れて炒める。油が回ったら、黄パプリカを入れて炒め合わせる。
- ②にカットトマト缶を缶汁ごと加え、Bで調味し、柔らかくなるまでよく煮込む。
- 豚肉に塩・こしょうをして小麦粉を薄くまぶす。
- フライパンに油を入れ熱して、豚肉を両面焼く。
- 出来上がった豚肉を食べやすい大きさに切り、皿に盛って③をかけ、乾燥パセリを散らす。

ザククロスワード

出題▶モロズミ勝



【問題】二重ワクの文字を、A〜Fの順に並べてできる言葉は、なに？

- 24 ...のある日本酒
- 23 ...ちゃん、スーちゃん
- 21 ...キャンデー
- 19 ...暗鬼を生ず
- 18 ...香りマツタケ、味...
- 16 ...にご利益があります
- 15 ...この日に参詣すると特
- 14 ...式典や儀式のことです
- 11 ...松明って読みにくい
- 9 ...重要な...ポイント
- 6 ...自動販売機のことです
- 5 ...夏休みに帰りますか？
- 4 ...空気...カーテン
- 3 ...漢字に...を振る
- 2 ...一人です
- 1 ...大航海時代の有名人の

- 1 雨や風を伴うこともある、急に吹く強い風
- 4 洋食店の厨房責任者
- 7 十人十...の考え方
- 8 視覚に訴える...効果
- 10 短気は...
- 12 公園と鳥といえ
- 13 ヒマラヤ山脈にある国
- 15 中部地方にある...市は陶磁器の生産で有名
- 16 三つあるサイズで最小
- 17 疲れた〜。ハアハア
- 19 日本にあるリアス式海岸の一つ、...半島
- 20 餅草とも呼ばれます
- 22 笑ったね、君の負け！
- 25 犬が...向きゃ尾は東
- 26 めずらしい出来事
- 27 日本語では起重機です