

## 新規・友の会借入 募集中

2025年度事業計画遂行のため友の会借入を新たに3億円募集いたします。  
年利・単利・利率0.3%。3年満期です。お1人上限500万円までお預けが可能です。地域協同基金5万円(10口分)のお預けが条件です。ご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。

詳しくは、各事業所窓口、健康友の会・支部事務局か、友の会本部事務局(電話:0250-25-1877)までご連絡ください。

秋の  
健康まつり・文化祭のおしらせ

- ◎坂井輪健康友の会まつり 10月4日(土)13:30~ 会場:内野まちづくりセンター
- ◎下越病院健康まつり 10月25日(土)9:30~ 会場:下越病院
- ◎舟江健康まつり 11月1日(土)10:00~ 会場:舟江診療所
- ◎ときわ文化祭 11月10日(月)~15日(土) 会場:ときわ診療所



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  
「班会訪問」を9月から始めました。8月から着任した高地事務長ほか職員で、9月3日に太極拳班、9月12日には体操元気クラブに訪問しました。

班会に参加されている皆さんに、ご家族やお知り合いに友の会をお勧めしています。地域協同基金への増額や「友の会借入」へのご協力をお願いしています。

診療所職員  
班会におじゃまします9月~  
11月各地の多彩な取り組みを紹介します  
修繕の話なども話題になりました。

皆さんには「地域医療を守る緊急署名」にも協力しました。

班会訪問では職員の「班会訪問」を9月から始めた高地事務長ほか職員で、9月3日に太極拳班、9月12日には体操元気クラブに訪問しました。

会員の皆さんと事業所がさらに身近な存在になれるきっかけになれば、と思っています。

白山舟江沼垂総支部  
友の会コーナーと  
地域まわり

仲間ふやし月間がスタートして早くも1か月。舟江診療所待合の「友の会コーナー」は9月8日から開始

した。友の会の案内、署名の声掛け、診療所のワクチン接種の案内なども行っています。

署名の取り組みでは、全国で医療機関の経営がひつ迫していることを伝えると、「診療所がなくなったら大変だ」と皆さんが協力してくれています。

坂井輪総支部  
新しい仲間が増えました

今年、初挑戦で「いつべこーと (JA新潟直売所)」で健康チェックを開催。幅広く地域の方に坂井輪健康友の会の活動をアピールしました。

新津総支部  
職員の班会訪問 始まる

あるの? 健康友の会つて何? そう思っている方がまことに、どう思っている方がま

地域まわりについて討議を進めています。診療所から少し離れた支部では支部をまわる「お



今年は「仲間ふやし月間」の取り組みとして、下越病院はじめ新津の民医連事業所職員による「班会訪問」を行なっています。9月17日、班会訪問の皮切りとしてリハビリ課の新



講義と実技指導を見学後、職員より「医療機関支の緊急署名」を訴え、署名に協力していただきました。また「健康まつり」のお知らせと病院の医療活動紹介、地域協同基金増額のお願いもしました。班会後、職員に体調のことを相談する人もいて、職員からは「地域医療の中で自分自身の役割を再認識できた」「学ぶだけでなく、楽しめる場を作ろうとしていることも実感した」との感想が出されています。

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

## 第776号

2025年10月10日

ホームページ  
ホーリーページ  
健康友の会  
ホーリーページ

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

## 明るい医療

だまだ多いのが現状。小さな活動、挑戦を重ねてもつともっと多くの方に診療所のことも、健康友の会のことも知つてもらいたい。仲間になつてもらいたい。そんな風に思います。



9月の半月で新規加入が6件ありました。健康チエックや班活動などで親しくなつた地域の方に、9月から始まつた「健康づくりサポート講座」のお話を聞いています。

職員も参加する診療所周囲の地域訪問は9月22日から開始。診療所や各事業所の取り組み、友の会の紹介をしています。

元気ですか訪問」も取り入れたいという声が上がり、今月から実現できるよう計画を立てています。

会員の皆さんと事業所がさらに身近な存在になれるきっかけになれば、と思つています。

会員の皆さんと事業所がさらに身近な存在になれるきっかけになれば、と思つています。

あわせて、11月1日に開催される「第20回舟江健康まつり」を地域に広く知らせ、たくさんの方に足を運んでいただきたいです。

他にも班活動と一緒に参加していた方が2人。診療所職員と「連携したお勧め」で2人、と新しい仲間が増えました。

健康について一緒に考えたり、一緒に健康づくりをしたり、いっぱいおしゃべりしたり、笑つたり。そんな健康友の会の仲間づくりはまだまだ続きます。

他にも班活動と一緒に参加していた方が2人。診療所職員と「連携したお勧め」で2人、と新しい仲間が増えました。

大腸がん検診では70歳以上の方が二次検査を受けると9%以上の方に大腸がんが見つかります。

大腸がん検診では70歳以上の方が二次検査を受けると9%以上の方に大腸がんが見つかります。

健康診断は受けて終わりではありません。ご自身で健診結果票をよく確認し治療・精密検査が必要な場合は受診が必要です。

大腸がん検診では70歳以上の方が二次検査を受けると9%以上の方に大腸がんが見つかります。

二次検査外來について

健康診断は受けて終わりではありません。ご自身で健診結果票をよく確認し治療・精密検査が必要な場合は受診が必要です。

大腸がん検診では70歳以上の方が二次検査を受けると9%以上の方に大腸がんが見つかります。

二次検査外來について

健康診断は受けて終わりではありません。ご自身で健診結果票をよく確認し治療・精密検査が必要な場合は受診が必要です。

大腸がん検診では70歳以上の方が二次検査を受けると9%以上の方に大腸がんが見つかります。

診察をする白鳥医師

## 元気で長生きするために、毎年1回必ず健康診断を受けましょう

下越病院・健康管理課

①  
«健診結果二次検査外来ご案内»  
今回の健診結果で二次検査が必要と判断されました  
放置せざず必ず当院または他医療機関を受診され医師とご相談ください。  
~下越病院の二次検査外来を受診される場合~  
・診察時間:月曜日 15:30~  
火・金曜日 15:00~  
・予約制です。お電話で事前にご予約ください。  
予約電話番号:0250-21-2600(健康管理課直通)  
または0250-22-4711(代表)  
平日 8:00~12:00 13:30~16:00におかけください

二次検査外來のご案内

予約制で待ち時間なくゆっくり医師と健診後の精密検査や生活の注意点などの相談ができるます。精密検査が必要な方は「二次検査外來」をぜひご利用ください。

健診・二次検査外來に関する問い合わせ  
0250-21-2600(下越病院健康管理課直通)

健診窓口(健康管理課)があります。健康診断がでなく昨年から白鳥先生が着任され健診後の二次検査外來、予防接種外来を行っています。

健診窓口(健康管理課)があります。健康診断がでなく昨年から白鳥先生が着任され健診後の二次検査外來、予防接種外来を行っています。



## ◆下越病院外来診療体制◆

10月1日~31日

●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

※諸事情により医師体制が変更になることがあります。

※成人のインフルエンザ予防接種予約受付中です。(0250)22-4711まで。

毎月一回は保険証と診察のたびに診察券をお忘れなく

何でも相談会 10月15日(水)

	月	火	水	木	金	土	
午	一般内科	千手	宮野(1・3) 伴(2)・酒泉(4)	岡田義(1・2・4・5) 菅井(3)	菅井	岡田義(1・2・4) 捧(3・5)	医師輪番
	特診予約	酒泉(1) 高橋(3・4)	酒泉(1) 高橋(2・3・4)	児玉	木村(大学医)	担当医(1・3) 上野(2・4)	
前	(神経内科)川上	(神経内科)河内(大学医) (2・3・4)	(神経内科)川上 (1・2・4・5)	(リハビリ)張替	(血管外科)曾川	(神経内科)栗森	
	(神経内科)栗森 ~10:30	(呼吸器内科)斎藤智	(腎)大矢	(呼吸器内科)斎藤智	(循環器内科)末武 (1・2・3・4)	(神経内科)川上(1)	
	(睡眠無呼吸)尾方(大学医)		(リハビリ)担当医 (リハビリ室にて)	(神経内科)栗森(2・4) ~10:30	(神経内科)栗森	(循環器内科)田中	
	(腫瘍内科)本間(大学医)		(消化器内科)上野	(腎)大矢	(リハビリ)野本		
	(循環器内科)末武 (3・4)		(循環器内科)末武	(消化器内科)岩田 (2・3・4・5)			
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	吉澤	吉澤	斎藤勇(大学医)				
外科	亀村(1・2・3) 五十嵐		五十嵐 亀村		五十嵐 (10:30~)		
整形外科	有井	有井		有井(2・3・4・5)	有井(2・3・5)		
泌尿器科		小原(大学医)	斎藤和(大学医)(2)	斎藤和(大学医) (1・3・4・5)			
午後	特診予約		(神経内科)川上 (1・3・4)	(神経内科)栗森	(神経内科)斎藤理(大学医) (2・3・4・5)		
				(リウマチ)有井	(禁煙外来)白鳥(1週除く) (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・平野		(交替)大河原・本間・平野		
	予防接種	平野(3・4)	平野(1・4)	本間	平野(1・2・3・4)	平野(1・2・3・4)	

受付時間	午前	一般内科・外科・皮膚科 8:00~11:30(診察 9:00~)	※外科の診察は 9:30~
	午前	整形外科(紹介状のみ) 8:00~10:30	※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 &lt;完全予約制&gt;

糖尿病内科 岡田節 渡辺敏 宮野 児玉 消化器内科 入月 河内 原田 山川

循環器内科 岡島 田中真 岡田義 星野 田中智 内科 千葉浩 伴

呼吸器内科 斎藤智 総合診療 酒泉 児玉 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。

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

10月	日	月	火	水	木	金	土
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	31		

11月	日	月	火	水	木	金	土
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	

## 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せん

○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・ウォーム

☎ 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		○	○			

## ▲緊急募集! 下越病院・送迎バスドライバー▼

坂井輪総支部 元気だより  
にぎやかにみんなでご飯  
「子ども食堂」

毎月第2・第4金曜日に西区新通の護念寺で活動している「にしこ食堂」をご紹介。毎回先着150名の予約制。幼児は無料、小学生~学生100円。大人300円で食事を提供。どなたでもお申込みできます。

エプロンに三角巾姿のボランティアの皆さんはとても忙しく14時半くらいから準備は始まり、後片付けが終わるのは20時過ぎ。皆さん疲れているはずですがいきいきと楽しい雰囲気で活動されていました。

子ども食堂はいろいろな場所で自発的に運営され、子どもを中心に幅広い世代の人たちが食を通じて交流する「みんなの居場所」。子ども同士・親同士の交流や世代を超えたつながりが生まれるのもいいです。賑やかにご飯食べるっていいですね。ここから生まれるご縁がたくさんありますように。みんなの“美味しい”にご協力下さい。物資でもお手伝いでも大歓迎です!!



ピザ店からピザの寄付。豪華なメニューに子どもたち大喜び

## ときわ総支部 元気だより

集まって、動いて、笑った  
「脳いきいき体操」

船江町支部で8月26日に「認知症予防のための脳いきいき体操」を実施しました。船江集会所を会場に、13名の方が参加しました。当日はとても暑く、皆さんやっとの思いで会場まで来られた様子でした。

講師の古川健康運動指導士が様々な認知症予防体操を指導。なかなか上手く出来ない場面もあり、笑いが絶えませんでした。まさしく認知症予防のキーワード通りに「集まって、動いて、(間違って)笑う」を実践できました。手を使った脳トレ“グーチョキチョキバー”的トレーニングは、「家でも出来るからとても良かった」「また参加したい」などの感想をいただきました。



# 足は姿勢づくりの土台！

良い姿勢づくりのために『足でしっかりと体を支える』ことはとても重要です。足裏の表面積は体の約2%と言われています。そのエリアで体を支えるため、足のつき方や体重のかかり具合は姿勢に大きな影響を及ぼします。足の機能を強化したり、足をしっかりとケアすることはとても大切です。

## 1. 足指ひらき

- 足の指をつかみ、前後へ10回ひらくように動かします。
- 左右へ10回ひらくように動かします。
- 前後、左右が終わったら次の指へ



【前後へひらく】



【左右へひらく】

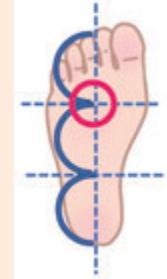
## 2. 足のストレッチ

- 足の指を手前に引き、足の裏全体を伸ばします。
  - 足の指を向こうにたおし、足の甲を伸ばします。
- ※10秒1~3セットずつ



## 3. 足ツボ『湧泉』

足裏の上から3分の1のライン、左右の真んにあるツボです。  
“命の涌く泉”と呼ばれ、エネルギーを出し入れするツボと言われています。  
疲労回復や老廃物の排出に効果的です。（参照：コアトレスタートブック）  
◇両手の親指で、息を吐きながら圧をかけ、吸うときに緩めましょう。  
※3~5回繰り返します



# 旬々菜々

●下越病院 栄養課●

## アップルパイ

りんごは秋から冬の時期にかけて旬を迎えます。りんごにはカリウム、ビタミンC、食物繊維、ポリフェノールなどが豊富に含まれており、これらが生活習慣の予防や疲労回復、美容に役立ちます。

1人分 エネルギー270kcal 塩分0.4g

### 材料 (2人分)

冷凍パイシート 1枚 (11×18cm)  
りんご 150g

卵黄 2分の1個分

A  
砂糖 大さじ1  
レモン汁 少々  
バター 5g

### 【作り方】

- パイシートは冷蔵庫で30分ほどおいて解凍する。
- りんごは皮を剥き、1cmほどのくし切りにする。
- フライパンに②とAを入れて弱めの中火で炒め、しんなりしたら火からおろし、粗熱をとる。
- クッキングシートの上でパイシートを伸ばし、12cmのホール型にくり抜く。余った縁の部分を0.5cm幅に8本切る。
- ホール型に切ったパイシートに③をのせ、0.5cm幅の棒状を格子状にのせ、はみ出した部分は切り、縁をフォークでおさえる。
- 卵黄に水少々を加えたものをはけで表面に塗る。
- 200°Cに予熱したオーブンで15~20分ほど焼く。



【問題】一重ワクの文字を、A~Fの順に並べてできる言葉は、なに？

### ■タテのカギ

## ザクロスワード

出題 モロズミ勝



25 24 22 20 19 17 15 13 11 8 6 5 4 3 2 1  
と……の弟 銀行。アイ…… 頭つきがそつくり。兄 香り……味しめじ 最高の幸福。……の時  
最後。……の住まい 仲間はずれ、……の外 人家が……な山間の村 万人が一。……の事態 た放射性元素 カトレアは…… 頭つきや容姿。外見 人形にもなる秋の花 要求額通りの……回答 と……の弟 銀行。アイ…… 頭つきがそつくり。兄 香り……味しめじ 最高の幸福。……の時  
マップ 最後。……の住まい 仲間はずれ、……の外 人家が……な山間の村 万人が一。……の事態 た放射性元素 カトレアは…… 頭つきや容姿。外見 人形にもなる秋の花 要求額通りの……回答 と……の弟 銀行。アイ…… 頭つきがそつくり。兄 香り……味しめじ 最高の幸福。……の時

### ■ヨコのカギ

- |                    |                  |
|--------------------|------------------|
| 1 「蝮」って読めますか       | 14 値値のない雑多な道具    |
| 4 馬の形の台を飛びこす体操     | 16 はずれくじとも言う     |
| 競技の種目              | 18 うりの……になすびはならぬ |
| 7 足の裏のくぼんだ部分       | 20 成長した羊の肉       |
| 9 森……。密……。         | 21 天高く……肥ゆる秋     |
| 10 漢字の意味を示す日本語の読み方 | 23 障子の紙を張る骨組み    |
| 11 高低。……の激しい道      | 24 復帰。復活。再起      |
| 12 ヘア……。……プラン      | 26 英語ではパンプキン     |
|                    | 27 カレー……。オム……    |

クロスワードの答えは3面に

## 友の会事務局員のちょっといい話

### 花と笑顔に心癒されています

ここにちは、4月から入職した新人の星です。担当の地域を回ると町や庭に花が咲き、道に迷っても心が和みます。

「明るい医療」の配布先で出会うAさんは花のお世話を大好きで、

「大切に育てるとどんどん増えるんだよ」と笑顔で苗を分けてくださいます。それから訪問の度におしゃべりが楽しみになり、心を込めて育てられた花のよう人にとのつながりも広がっていくのだと感じました。我が家でも頂いた花が元気に咲き、心を癒してくれます。

（新津総支部事務局・星）

新コーナーです。  
友の会事務局で働く職員の  
つぶやきを紹介。  
お楽しみに