

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。11月1日から地域協同基金お預け条件5万円が1万円に変わりました。

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

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778号



2025年12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



明るい医療

ひろがる笑顔の輪 健康まつり・文化祭

学んで、歌って♪
舟江健康まつり



11月1日に舟江診療所を会場とし「第20回舟江健康まつり」を開催しました。診療所をより地域にアピールしていきたいという想いから、久々の2年連続開催でした。

屋外では新鮮野菜やおこわを販売。1階フロアでは各店舗や健康チェック、バザー、サークル作品展示など。フロアをぐるりと1周できるようコーナーを設けました。

当日は、参加者150人で大賑わい。久々に会って「元気だつた？」と声を掛け合う姿がたくさん見られました。

そのほかに「フレイル予防セミナー」や、アコーディオンとギター伴奏の「うた

太鼓の皆さんのが勇壮な演奏で開幕。待ち構えていた来場者が、玄関のバルーンアーチを続々とくぐついてきました。

1階フロアは健康チェックコーナーと各部署からの出店。栄養課キーマカレーや友の会金津支部のおこわなどは、お昼を待たず完売。屋外も野菜販売や

500人にぎわい
下越病院健康まつり



「心配ない結果でよかったです」と安心される方や骨密度・握力測定は子どもたち。チェックもあり、大変喜ばれました。

友の会健康づくりサポート29人、学生ボランティア3人の参加協力がありました。

130人。看護師・保健師・研修医など20人が結果説明と今後のアドバイスをしました。

が学び、楽しみました。

集まつた方、それぞれがいきいきと過ごせた健康まつりとなりました。

が響いていました。健康チェックコーナーでは、血管年齢・骨密度・体重測定(ABI検査)は先着順定だったため、あつという間に受付終了となり、お断りせざるを得ない状況となってしまいました。

が学び、楽しみました。

健康チェックコーナーでは、血管年齢・骨密度・体重測定(ABI検査)は先着順定だったため、あつという間に受付終了となり、お断りせざるを得ない状況となってしまいました。

が響いていました。健康チェックコーナーでは、血管年齢・骨密度・体重測定(ABI検査)は先着順定だったため、あつという間に受付終了となり、お断りせざるを得ない状況となってしまいました。



「訪問リハビリ」について

介護老人保健施設入舟リハビリ課

関谷 安美



訪問リハビリについて
訪問リハビリは、少しこのイメージする事があります。しかし、訪問リハビリは個々の環境や希望に合わせたりリハビリを提供することが出来ます。

訪問リハビリについて、少しイメージする事があります。しかし、訪問リハビリは個々の環境や希望に合わせたりリハビリを提供することが出来ます。



「地域医療を守る緊急署名」国会要請行動報告

下越病院事務長 長内耕一

11/7、長内・木津(総看護師長)の2名で、新潟県選出の国会議員に活動への賛同と支援を求めて国会議事堂を訪問してきました。(写真は、黒岩衆議院議員と)

現在、全国で「緊急署名」は336,214筆。第一弾は11月25日に国会提出をします。

12月の集約まで、引き続きみんなで力を合わせましょう!

署名用紙は、各事業所や友の会事務局にあります。

◆下越病院外来診療体制◆

12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 12月17日(水)

	月	火	水	木	金	土
午前	一般内科 千手	宮野	岡田義	吉村	捧(1・3) 岡田義(2・4)	医師輪番
	高橋	高橋	宮野(1) 児玉(2・3)・伴(4)	木村(大学医)	担当医(1・3) 上野(2・4)	
午後	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)曾川
		(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
					(神経内科)栗森 ~10:30	(神経内科)栗森
		(睡眠無呼吸)尾方(大学医)		(リハビリ)担当医 (リハビリ室にて)		(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
前	小児科	大河原	平野	本間(2)・大河原(1・3・4)	平野	大河原
	皮膚科	吉澤	吉澤	斎藤勇(大学医)		
	外科	亀村(1・2・4・5) 五十嵐		五十嵐 亀村		五十嵐 (10:30~)
	整形外科	有井	有井		有井	有井
午後	特診予約				斎藤和(大学医)	斎藤和(大学医)(4)
			(神経内科)川上	(神経内科)栗森		(神経内科)斎藤理(大学医) (2・3・4)
				(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(1・2・3・4) (13:30~17:00)			
小児科	一般	大河原(5)・本間(1・2・3・4) (15:30~16:00)				相澤(大学医) (15:00~16:00)(1・2・3)
	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	平野(2・3・4)	本間	平野	平野(1・2・3)

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~
		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	8:00~11:00(診察9:00~)	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 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

12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	31				

1月	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	
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	31	

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
秋のウォーキングと美味しい豚汁
西内野支部

秋晴れの10月17日、西内野支部ウォーキング班13名が、恒例のウォーキングに行ってきました。以前は角田山登山をそれから国上山登山になり、今は弥彦でウォーキングと長い歴史がある活動です。弥彦神社で参拝し、野鳥の森散策は3kmの行程、外で食べるお昼ご飯も格別です。

健康の4つのキーワード「集まって、動いて、食べて、笑う」を200%達成。子どもたちの遠足に負けないほど、よく食べて笑う。あっという間に豚汁の大鍋の底

が見えそうになりました。豚汁奉行Sさんの豚汁は美味しいとみんな大絶賛です。お昼ご飯の後はお茶出しプロのIさんの濃茶で一服。まさに秋1番の好日でした。



ときわ総支部 元気だより

間違えて、笑って、認知症予防
浜谷町支部・藤見支部

船江町支部に続いて浜谷町支部(10月20日)と藤見支部(10月27日)でも認知症予防講座をおこないました。認知症予防に関心のある方がたくさん参加してくれました。

講師の古川健康運動指導士の指導されたとおりにはいかず、笑ってしまう場面も恒例となっています。“失敗しても間違えてもよい、むしろ間違えた方が脳が活性化する”そう言ってもらえると安心できるという声もありました。

これから寒くなり、外へ出る機会が減っていきます。家中の中でもできる認知症予防体操をやってみましょう。簡単なものでいいので続けられることをやっていくのがおすすめです。



問い合わせ先: 富士タクシー株式会社

*普通免許のみでOK(大型免許あればなお可)
*年齢: 70歳以下
*時給: 1,100円から

(担当: 小林)

タオル体操

かえつクリニック・メディカルフィットネス「ウォーム」

健康運動指導士 高橋 良太

厚生労働省は健康づくりにおける日々の身体活動・運動について、「アクティブガイド2023」の活用をすすめています。その中では高齢者、成人において“週に2~3回の筋トレ”もすすめられています。ぜひ、この機会に筋トレを始めてみませんか。今回は自宅で手軽にできる「タオル筋トレ」をご紹介します。

腕の筋トレ

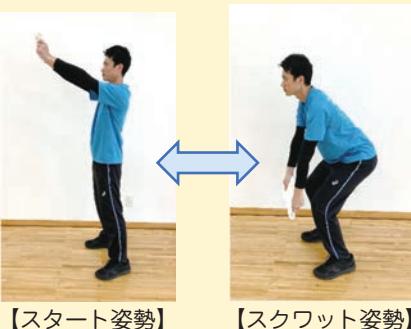
- ① 右手が上、左手が下になるようにタオルの上下をつかむ
(両手とも親指を上にし、手と手の間隔はこぶし2~3個分)
 - ② 右手を上に引き上げ、左手は下へおろして力をつりあわせる
 - ③ 上下の手を入れ替えて実施する
- *10秒キープ×1~3セット



左記より「アクティブガイド2023」の閲覧、ダウンロードが可能です。

タオルスクワット

- ① あおぎやすい大きさにタオルをたたみ、目線の高さを目安に手をあげる【スタート姿勢】
- ② あおぐようにタオルを振り下ろす【スクワット姿勢】
(浅く沈み込み、スクワットの姿勢をつくる)
- ③ あおぐようにタオルを振り上げ、姿勢を①にもどす
*タオルを下ろして上げて、1回10回×1~3セット
*手や腕も力みすぎず、重心をスッと上下に動かしながら実施するとあおぎやすくなります



*適度な大きさに折りたたみ、端の方をおさえます。

今月はクリスマスにもぴったりなメニューの豪華2本立て！

旬々菜々

●下越病院 栄養課●

鮭の豆乳シチュー

鮭の良質なたんぱく質とDHA、豆乳の植物性たんぱく質とイソフラボンが摂れます。野菜を加えて、ビタミンや食物繊維も補うと栄養バランスが向上します。体の中から温まりましょう。米粉のとろみ付けは、だまになりにくく手軽で簡単です。

1人分317kcal 塩分2.4g たんぱく質25.5g

材料 (2人分)

- ・生鮭 90g×2切れ
- ・塩・こしょう・米粉・焼き油 少々
- ・玉葱 1/2個 (120g) (くし切り)
- ・長葱 1/2本 (50g) (2~3cm長さのぶつ切り)
- ・人参 1/2本 (70g) (一口大に切る)
- ・長芋 100g (一口大に切る)
- ・しめじ 1/3株 (30g)
(石づきを落とし、小房に分ける)
- ・ブロッコリー 1/4株 (150g)
(小房に分けて色よく茹でる)
- ・水 200cc
- ・米粉 大さじ2 (18g) ・豆乳 200cc
- A ・塩 小さじ1/2 (3g) ・こしょう 少々
- ・コンソメ顆粒 小さじ1 (3g) …Aを混ぜ合わせておく



作り方

- ① 生鮭は、皮と骨を除き、食べ易い大きさに切る。軽く、塩・こしょうして米粉をはたく。フライパンに油を熱し、皮目から並べて両面を焼き、取り出す。
- ② 鍋に野菜(ブロッコリー以外)、水を入れてゆっくり煮る。
- ③ 野菜が軟らかくなったら、①を加えて更に5分程煮る。
- ④ Aを加えて、沸騰直前まで温める。静かに煮立ってきたら弱火にし、木べらでかき混ぜながら加熱する。
- ⑤ しばらく混ぜ、徐々にとろみがついたらブロッコリーを入れて温め、火を止める。

いちごのミルクレープロール

市販のクレープ生地とホイップで簡単に作れます。いちごをキウイやバナナ、みかんなどに代えてアレンジすることもできます。パーティーやおもてなしのスイーツにいかがでしょうか。

1人分168kcal 塩分0.18g

材料 (4人分)

- ・市販のクレープ生地 (直径18cm・冷凍) 6枚
- ・ホイップクリーム 240g
- ・いちご 8粒



作り方

- ① クレープ生地2枚を上下に並べ、2センチ重ね、ホイップクリームを薄く塗る。
- ② 手前に多めのホイップを塗り、その上にいちごを4つ並べた巻きの様にくるくると巻いていく。
- ③ ②の巻いたクレープは横に置いておく。
- ④ 新たに、2枚のクレープ生地を上下に並べ2センチ重ねて、クリームを塗る。
- ⑤ 横に置いていたいちご入りの巻いたクレープを④にのせ、くるくると巻いていく。
- ⑥ 残り2枚分のクレープ生地を同様に巻き付けたら、ラップにくるんで冷蔵庫に2時間保管する。
- ⑦ 端を切り落として4等分にカットしていちごとホイップをトッピングしたら完成です。

※今月は「クイズ」はお休みします。

私と友の会

※新コーナーです。会員さんに「友の会への想い」を語っていただきます。お楽しみに



私と友の会の出会いは20年前だったと記憶しております。近所に住まっていた前会長の宝剣さんに誘いを受け、地域の人達とのつながりもでき、少しは人様の役に立ち、何より自分も元気をもらえるのではと考え、友の会に入会しました。周りの人から一つ一つの会の事を教えていただき、気づけばその活動に夢中になり、どっぷりとつかっていました。

一口に20年と申しましても、その間には波もあり強風も吹き、大変なこともいっぱいありました。皆で一丸となり頑張ってきました。昔の健康まつりの楽しさや賑やかさは、懐にやきついています。これからも良い習慣だけは引き継いでいきたいです。

(白山舟江沼垂総支部長 桜井千賀子)

友の会事務局員のちょっといい話

30年前、勤医協に入って最初に働いたのが白山診療所でした。民家のような外観で、小路に面した通用口に宗教の勧誘の人や「これから仕事の面接だが、バス代がないので1,000円貸してくれないか」という人が来たりしていました。バス代の人には診療所の会計から出すわけにもいかず財布から渡したところ、数日後、仕事が決まったという報告とともに1,000円返しに来てくれました(30年も昔のことですし、今思えば個人的に対応しない方がよかつたのでは、とも思いますが…。「あそこに行くと何とかしてくれる」という信頼があったのかな、とも思いました。

(白山舟江沼垂総支部 吉田)