

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

明るい医療

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

舟江健康まつり



ときわ文化祭

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思いから、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「元気だった?」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

下越病院健康まつり



「ごえ広場」もあり。各40人が学び、楽しみました。集まった方、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。

500人のにぎわい
下越病院健康まつり

10月25日9時半、下越病院健康まつりが、心打感風太鼓の皆さんの勇壮な演奏で開幕。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っていききました。

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。屋外も野菜販売や各部署のベビーカーステラ、わたあめなどでにぎわっていました。

講堂では健康セミナー。末武院長の詳細な資料に基づく「心不全の話」には、70人が聞き入りました。

ウォームの「今日からできる簡単フレイル予防体操」では、片足立ち運動1分に予想以上に効果があることを知り、驚きの声が上がりました。

健康友の会の子ども向けワークショップ、折り紙コーナーも大勢が体験。作ったリボンコプターを飛ば

ばす子どもたちの喜びの声が響いていました。

健康チェックコーナーでは、血管年齢・骨密度・体組成・握力測定を実施。血管年齢測定(ABI検査)は先着限定だったため、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。

チェック受検者は約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。

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

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

個性あふれる作品
ときわ文化祭

毎年ときわ総支部では11月第二週に「文化祭」を開催し、会員さんの作品を展示しています。

今年は、期間中の二日間に、ザ

らしい作品ばかり。一週間だけしか展示しないのがもったいなかったです。

作品展は、実際のところ徐々に減ってきています。それでも今年は35人の方から、100点以上の作品が集まりました。パッチワーク、折り紙、切り絵、ちぎり絵等々いずれも素晴らしい作品ばかり。

「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



訪問リハビリとは、その名の通りご自宅へ訪問し、リハビリを行うサービスです。ご自宅での転倒が増え、外を一人で歩く事が怖くなってしまった、通所サービスに通う事が困難になってしまった、等々、生活場面を中心に大変な事が増えてきたという方にお勧めです。

例えば、手すりの位置や家具の配置をアドバイスする事で安心して動けるようになったり、一緒に屋外歩行を練習する事で自信と体力を取り戻したり、絵を描く事が好きだった方には腕のリハビリがおすすめです。

訪問リハビリについて、少しイメージする事が出来たでしょうか?興味を持たれた方は是非、ご相談頂けたらと思います。



ご相談・お問い合わせは…担当ケアマネジャーか、はまなす訪問看護ステーション、老健入舟リハビリテーション課まで

「地域医療を守る緊急署名」国会要請行動報告

下越病院事務局長 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国会議員事務所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。



「ひとりぼっちの高齢者をなくそう」を合言葉に、第38回日本高齢者大会が11月11日、12日さいたま市で開催されました。

2日間で全国から2,540人が参加。新潟健康友の会からは新津総支部の南益久さんが参加。分科会は「年金問題の現状と課題」と「生活保護の闘いの意義と現段階」に出て、2か所ともで発言されました。

発言では「…全国にたくさん的高齢者団体がありますが、低所得者・低年金者を含め、生活保護の利用を積極的にすすめているとは聞いていません。今苦しんでいる方に生活保護の利用をすすめれば…申請して2週間で生活保護利用ができません。地域から喜ばれる活動です。…生活保護基準以下で苦しんでいる高齢者がたくさんいます。同じ高齢者が苦しい生活をしています。助け合っていきましょう」と訴えました。

大会は「若者世代と高齢者が連帯して、個人の尊厳が守られ、充実した社会をつくるために大奮闘しよう」と呼びかけ、閉幕しました。

～たくさんの派遣カンパありがとうございました～
健康友の会で367人・216,030円のご協力がありました。残金は、「共同組織活動交流集会」派遣などに利用させていただきます。

「尊厳を守る社会 若者とともに」 第38回日本高齢者大会 in さいたま



▲中央が南さん

(4回連載) 糖尿病の運動療法と 国際糖尿病学会 Ⅲ



かえつクリニック
所長 岡田 節 朗

高強度インターバル トレーニング

これまで糖尿患者の運動療法が治療のみならず、癌や認知症予防にも有益だと話してきました。ではどういった運動が一番効果があるのでしょうか？

有酸素運動も筋力トレーニングもそれぞれ単独でも有効なのですが、高強度インターバルトレーニング（HIIT）が最も効果があると言わ

れています。

短時間で「高強度の運動と休息」を繰り返すことで、有酸素運動と筋力トレーニングの両方の効果を併せ持つ点も魅力です。HIITは従来の中等強度の運動よりも短時間でよく、3倍の効果が得られるため、忙しい生活を送る人にも取り入れやすい利点があります。

ただし、強度が高いため、運動習慣のない人や糖尿病合併症を持つ人には注意が必要です。医師

の指導のもと、段階的に導入することが推奨されます。

高強度インターバルトレーニング（HIIT）の具体例として、糖尿病患者にも取り入れやすい方法の一つが「自転車エルゴメータ」を使ったトレーニングです。以下のようないくつかのサイクルで行います。

①1分間…全力で自転車を漕ぐ ②3分間…軽めのペースで漕ぎながら休息 ③この4分間を7サイクル繰り返す（計

28分）。

もちろんその前後のウォーミングアップ、クールダウンも行いましょう。また初心者向けの自宅でもできるHIIT動画もあります。いろいろなやり方がありますので自分に合ったものを試してみるのが良いと思います。

無理なく始めたい方は、まずは1〜2セットからスタートしてみると良いでしょう。（つづく）

荻川小学校で「骨の授業」 かえつキッズプロジェクト



11月7日、秋葉区荻川小学校の6年生60名を対象に「骨の授業」を行いました。

まずは新津健康友の会の荻川西支部の健康づくりサポーターさんより骨密度測定を担当してもらい、その後、「骨の授業」と題して、45分間の講義を2回実施しました。

下越病院小児科の本間医師からは、「人間の骨は何個あるかな?」「一番長い骨はどこかな?」といった興味深い質問から子ども達の関心を惹

き、「10代は最大骨量を高められる大切な時期です!」と説明がありました。その後、栄養面（今井管理栄養士）、運動面（健康運動指導士）からの解説も行いました。

現在、子どもの骨折が増えている、8割の子どもが疲れを感じている、生活環境の変化により身体を動かす機会が少なくなっている、などの報告があります。

今回のような骨密度測定や授業を通じて、子ども達へ栄養や運動の重要性が伝わり、自分の身体に興味を持つきっかけの1つとなれば嬉しいです。



白山舟江沼垂総支部 元気だより

白新支部健康セミナー 脳を活性化させていつまでも元気に



10月22日白山コミュニティハウスで健康セミナーを開催しました。内容は、ザリツ測定と健康体操。非会員の方も入って8人が参加しました。ザリツは今回で4回目でしたので、みなさんスムーズに行うことができ、結果説明もじっくり聞くことができました。

体のバランス力を鍛える体操では、足の幅を変えるとレベルを変えられ、自分の体に合わせて実践していました。また、指先を動かす体操が脳の活性化につながることで古川健康指導士から左右異なる指の動きを教わりました。

ゆっくりでも難しく「あれれ?」と自然と笑顔になり、みんなで楽しく行うことができて良かったです。また来年も測定会をしていきたいという支部長の挨拶があり、終了しました。



新津総支部 元気だより

駅西支部で五十嵐理事長講演「街から病院が消える?!」

11月5日、駅西支部の主催により「街から病院が消える?! ～病院経営の現状と課題～」と題して、新潟勤医協の五十嵐修理事長の講演会が開かれました。

五十嵐理事長は令和5年の経済財政諮問会議において「経済再生と財政健全化の両立」や「年齢にかかわらず仕事を通じて活躍するために高齢者の就業を妨げない」という名の下、高齢者への給付の見直しや応能負担の強化を進めた結果、診療報酬が引き下げられ、病院経営が窮地に陥ったこと。さらに政府は今いわゆるOTC類似薬の保険適用外し等によって、医療費の自己負担をさらに増大させようとしていることをわかりやすく解説されました。



私達にできることは署名等を通じて声をあげ続けること、そのことを参加者一人一人が改めて強く認識した講演会になりました。

◆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。

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

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)	
	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
		(神経内科)栗森 ～10:30	(呼吸器内科)斉藤智	(腎)大矢	(呼吸器内科)斉藤智	(循環器内科)末武	(神経内科)川上(3)
		(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	(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	(消化器内科)岩田 (3・4)		
	小児科	大河原	平野	本間(2)・大河原(1・3・4)	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・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	
泌尿器科		小原(大学医)		斉藤和(大学医)	斉藤和(大学医)(4)		
午後	特診予約		(神経内科)川上	(神経内科)栗森		(神経内科)斉藤理(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)		

外来予約

一般内科は、
一般内科以外
外来予約・お
◎受診日の
平日
小児科
小児科
◎受診日

◆泌尿器科・
◆婦人科は現
◆整形外科は
います。

わたしたち
○個室料金
○初診時・再
に受診した

◆かえつクリ
◆メディカル
◆介護老人保

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9:30～ ※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)	

かえつ産科

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
1月	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		○	○			



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くてみんな大絶賛です。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。



緊急募集！ 下越病院・送迎バスドライバー

※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

問い合わせ先：富士タクシー株式会社 ☎ 0251-27912072(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「ウオーム」

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 右手を上へ引き上げ、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



【腕の筋トレ】



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



【スタート姿勢】



【スクワット姿勢】

* 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のメニューの豪華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。米粉のとりみ付けは、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

- A
- ・米粉 大さじ2 (18g) ・豆乳 200cc
 - ・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つ並べ太巻きのように巻くと巻いていく。
- 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年位前だったと記憶しております。近所に住まわれ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、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が、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、臉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した話

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ったのでは、とも思いますが…)。「あそこに行くとか何とかしてくれる」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)