

新規・友の会借入 募集中

2025年度事業計画遂行のため、友の会借入を募集しています。地域協同基金を1万円以上お預けされている友の会会員さんが対象です。「友の会借入」は、3年満期、年利0.5%(単利)です。1口10万円～、お1人上限1,000万円までお預けが可能です。詳しくは、各事業所窓口、健康友の会・総支部事務局、または本部事務局(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780号

2026年2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



学んで実感 “健康維持と交通安全”

～ウオーム開設20周年「記念講演会」～

12月19日に、メデイカルフィットネス「ウオーム」20周年記念講演会を開催しました。



ウオーム会場

ウオームは2005年12月、かえつクリニックに併設されました。2019年9月には新築移転を行い、2025年12月をもって開設20周年を迎えました。

ここまで継続し、発展できたのも会員の皆さま、支えていただいた皆さまのおかげです。ありがとうございます。

20周年記念講演会では新潟大学の村山敏夫准教授から「高齢者の健康維持と交通安全」というテーマで講演いただきました。健康体操や体力、反応時間などが交通安全とどのように関連しているか、といった点を、実技も含めて大変わかりやすく教えていただきました。参加者からは「運動を続ける事の大切さがよくわかりました」「運動と交通

事故の関係のお話し、合点いくことがたくさんありました。運動継続の重要性を学び、体を動かす意欲も高まりました。大変有意義な時間となりました。

閉会挨拶ではかえつクリニック所長の岡田医師より「開設20年を迎えました。30年後、40年後も目指して運動継続を頑張りましょう」と励ましのメッセージもありました。引き続き、皆さまの健康づくりに少しでも貢献できるように、ス

つながるチェックは大盛況 ～駅南地域で健康チェック

白山舟江沼垂総支部

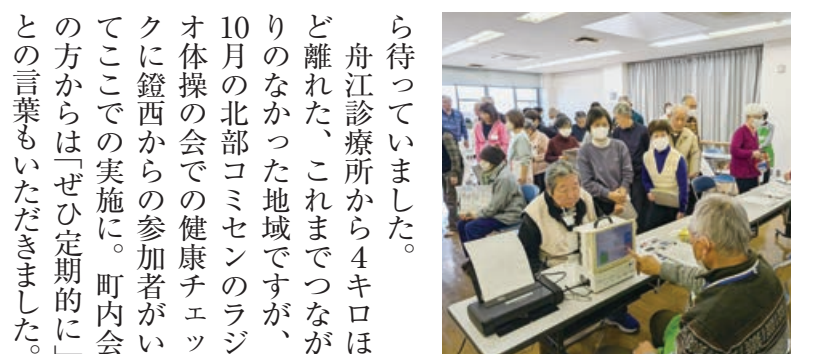


下越病院講堂会場



12月18日、白山舟江沼垂総支部は新潟市駅南コミュニティセンターで開催された鏡西町内会の健康教室で健康チェックを行ないました。

11時前に会場に着くと新潟市のからだしゃつきり体操を行なっているところ。体操終了後手早く設営し、さっそく参加者を対象に健康チェックを開始。コミセンの他の部屋での活動を終えた町内の人もチェックを受けにきて、31人がチェックを受けました。体組成・骨密度・血管年齢・握力とフルセットだったこともあり、どの検査にも列ができました。結果説明も4人がかりでした。



舟江診療所から4キロほど離れた、これまでつながりのなかった地域ですが、10月の北部コミセンのラジオ体操の会での健康チェックに鏡西からの参加者がいてここでの実施に。町内会の方からは「ぜひ定期的に」との言葉もいただきました。

小多機ので住み慣れた地域に暮らす

デイホーム沼垂 管理者 佐藤大輔



地域のおまつりに参加しました

「訪問」の、いずれもデイホーム沼垂の職員が関わる事が出来るため、ご利用

この事業は「通い泊り」

「訪問」の、いずれもデイホーム沼垂の職員が関わる事が出来るため、ご利用

この事業は「通い泊り」

「訪問」の、いずれもデイホーム沼垂の職員が関わる事が出来るため、ご利用

者の安心感に繋がります。生活状況の把握がしやすく細かなサービス調整ができること、介護度の低い方でも比較的柔軟にサービスの利用ができるなどの大きな強みがあります。

心身の状態や生活状況の不安定な方の利用も多いですが、住み慣れた地域で暮らし続けたいというご利用者やご家族の願いを自分たちが支える気持ちで、職員一同日々奮闘しています。

見学や体験利用も随時行っておりますので、お気軽にご相談ください。

「お問い合わせ先」
電話：025-244-6650
(管理者・佐藤/ケアマネ・竹内)

◆下越病院外来診療体制◆ 2月1日~28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。

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

Table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土) and rows for medical departments (一般内科, 予約特診, 小児科, 皮膚科, 外科, 整形外科, 泌尿器科, 婦人科, 小児科) and reception times (受付時間).

Calendar for February and March showing dates and day of the week.

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

- ◆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 showing clinic hours for different departments: 8:30~17:00 and 10:30~19:00.

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 伴 菅井
呼吸器内科 斉藤智 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。

何でも相談会

2月18日(水)

予めお電話下さい
0250-2216851(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
西内野支部新中浜班 健康相談会
「これすると何がわかるんだね？」

西内野支部 新中浜班での健康相談会で「これすると何がわかるんだね？」と参加者の1人が健康づくりサポーターさんに質問していました。

この日は西区役所の栄養士と、食生活改善推進委員3人をお招きして、減塩講習もありました。



ときわ総支部 元気だより
船江町支部「ごくるうさん会」で
活動の楽しさ 語り合う

1月20日、船江町集会場において、船江町支部の世話人(機関紙配布者)の皆さんが集まり、2025年度の支部「ごくるうさん会」が開かれました。



その後は、古川健康運動指導士が指導するフレイル予防体操。美空ひばりの「愛燦燦」体操のDVDを視聴しながら皆で体操を行いました。

2月は、ときわ総支部の新年会も予定されています。ぜひとも成功させ、寒い冬を乗り切り、来年度の仲間増やしと班会活動の活性化に繋げていこうという気持ちを再確認しあいました。

リズムカルに脳トレ体操！

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 篠原 真希子

今回は手を閉じたり開いたりする簡単な動作でおこなう脳トレ体操をご紹介します。
リズムカルに楽しんでみましょう！一人でも集団でも実施可能です！

ゲーチョコキパー体操

- ① 両手を胸の前に伸ばし、「ゲー」を作ります。 *写真1
- ② 両手をクロスさせて「チョコキ」を作ります。 *写真2
- ③ 両手を広げて「パー」を作ります。 *写真3
- ④ 両手をポンッと1回手拍子します。 *写真4

レベル★

①～④をリズムカルに繰り返します。
(「1, 2, 3, 4…」と数えながら20回実施してみましょう！)

レベル★★

レベル★の動作を繰り返しながら、同時に足踏みをします。

レベル★★★

レベル★★の動作を繰り返しながら、同時に「うさぎとかめ」を歌います。

写真1



ゲー

写真2



チョコキ

写真3



パー

写真4



手拍子

立ってでも座ってでも実施可能です！
慣れてきたらテンポをはやめてみましょう！

旬々菜々

●下越病院 栄養課●

豚肉と小松菜の中華炒め

2月の小松菜は寒さで甘みが増し美味しくなる時期です。カルシウムはほうれん草の3倍以上も含まれています。フライパン1つでできるレシピです。

1人分 328kcal 塩分1.9g

材 料 (2人分)

- 豚小間肉 200g
- 片栗粉 大さじ1
- 小松菜 1束
- 卵 2個
- マヨネーズ 大さじ1
- ゴマ油 小さじ1
- A オイスターソース 大さじ1
- 醤油 小さじ1
- 酒 大さじ1
- みりん 小さじ2

作り方

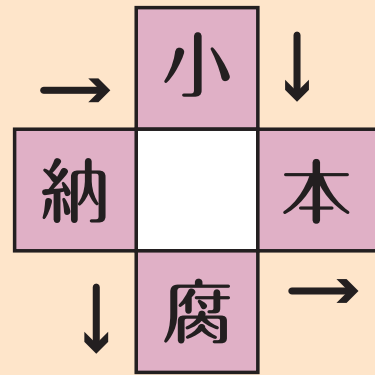
- ① 豚小間肉に片栗粉をまぶす。
小松菜は5cm幅にきる。
- ② 卵はボウルにときマヨネーズを加えて混ぜる。
- ③ フライパンにゴマ油をひいて卵を炒め半熟状になったら取り出す。
- ④ フライパンをふきゴマ油(分量外)をいれ、豚肉と小松菜を炒めAを加えて炒め合わせる。
- ⑤ 卵をフライパンに戻して、さっと混ぜ合わせる。



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？



クイズの答えは3面に

私と友の会

78歳を迎える午の年、健康友の会とのお付き合いは続きます。保健委員(現健康づくりサポーター)の講習を楽しみ、支部運営委員の活動を通して下越病院と患者さんとは別の関わりが持て人生での発見です。

事務局の皆さまと健康チェック、生活支援で地域の方々とお知り合いになれる楽しさは格別です。一人でも大勢の皆さまから健康友の会の会員になって頂き、昨今の医療問題を共有出来たら幸せでございます。

(新津総支部田上支部 佐藤寛)

友の会事務局員のちょっといい話

4月から、友の会の皆さんと一緒に実に38回の健康チェックや相談会に参加しました。体操をしている方々の健康チェックに伺った時のこと。結果返しをしていた看護師Mさんが、「今日の参加者さんはみなさん脚点がとてもよかった」と感心していました。高齢になり免許を返納した。自転車に乗るのをやめた。そうしたら歩くしかない。体操する場所の前は坂道。坂道を歩いて、みんなで体操して、おしゃべりもして、また坂道を歩いて帰っていく。健康でいたいという強い気持ちと継続は力なりなんだなあと思いました。

一方私はどこへ行くのも車。健康に対する自分の意識の低さを痛感。それから、ほんの少しだけ朝運動をするようにしました。ほんの少しすぎるのか、まだまだ継続が不足なのか、効果はまだ感じられませんが頑張ろうと思います。

(坂井輪総支部 小山)

