

第14回 新潟勤医協 健康友の会 代議員総会 ご案内

日時 6月6日(土) 午後2時開会
会場 下越病院2階 講堂

健康友の会の総会が、上記日程で開催されます。「代議員総会」は各支部から選出された代議員による参加となります。(総会議案[ダイジェスト版]が4月号に折り込まれています。ご確認ください)

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783号

2026年5月10日



健康友の会 ホームページ
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

新入職員の紹介



～よろしくお願ひいたします～

勤医協新入職員は、医師5名、歯科医師1名、薬剤師1名、看護師18名、理学療法士2名、作業療法士2名、介護士1名、事務9名。(写真は、既卒・中途入職者なども含まれています)

新入職員研修の3日目、「健康友の会」について学ぶ研修が実施されました。実際に会員さんへのお声かけや取り組みの紹介などをお聞きしたパネルディスカッション。地域班会や企画で行っている体操や脳トレ体験では、同期の団結力が光りました。最後は「地域とつながる、健康まつりのわくわくブース」を

考え発表するグループワーク。地域住民のニーズを想像し、豊かな発想でアイデアあふれる発表がそろいました。新入職員は春から各職場に配属となります。どうぞよろしくお願ひいたします。



一球入魂! 白熱した「ポッチャ交流会」

3月25日、法人健康づくり委員会主催の第1回総支部対抗ポッチャ交流会が開催されました。各総支部の予選会を勝ち抜いた精鋭8チーム(総勢50名)が新潟地区勤労青少年ホームの体育館に集いました。当日は全8チームを4チームずつの2つのグループに分けて総当たりの予選リーグ戦を開催。予選から白熱した戦いが繰り広げられて1点を争う好ゲームが展開されました。坂井輪総支部からは応援団も参戦。手作りの応援ボードや横断幕を駆使して試合を盛り上



優勝チーム(湊支部)

【最終順位】

- ①湊(白舟沼)
- ②白玉(新津)
- ③ときわB
- ④北上(新津)
- ⑤関屋(白舟沼)
- ⑥西内野(坂井輪)
- ⑦真砂(坂井輪)
- ⑧ときわA

見事に予選リーグを1位で通過した湊支部(白舟沼総支部)とサロソ(新津総支部)が優勝決定戦を行いました。終始、優劣が入れ替わる目まぐるしい試合展開に見守る観客も息を呑むほどの緊張感に包まれる場面も。最後はサロソ(白玉)の猛追をかわした湊支部が4対3の1点差で勝利。見事、初代チャンピオンに輝きました。ポッチャは、白い目標球に赤・青のボールを投げ合い、いかに近づけるかを競う球技です。年齢、性別、障がいのあるなしにかかわらず、すべての人が一緒に競い合えることが魅力です。各総支部ではポッチャの道具を所有しており、会員の方には貸し出しが可能です。みなさんも近所の



お仲間と一緒にポッチャを楽しんでみませんか。

研修医の紹介(下越病院)

～よろしくお願ひいたします～

佐藤優夏 医師

新潟市出身で、今年の春に新潟大学を卒業しました。私は地域医療に興味があり、下越病院では地域の方と関わる機会が多く、地域の生活に目を向けることができる点が魅力だと感じて研修先に選ばせていただきました。患者さんの生き方を尊重できる医師になれるよう、努力してまいります。



小林哲也 医師

上越市出身です。これまで民医連の奨学生として活動してまいりました。至らぬ点も多くございますが、育てていただいた恩を還元できるよう日々研鑽に励み、地域の皆様に信頼される医師を目指してまいります。



村山俊 医師

新潟市中央区出身で現在小学1年生の娘がおります。医師として必要な技術、知識を学ぶとともに、患者さんやご家族を含め、今後関わる地域の方々、職員の皆様とのつながりを大切にできる人間になりたいと考えております。



張替夏歩 医師

新潟生まれ、新潟育ちで下越病院には高校生の医師体験の頃からお世話になっています。地域と連携して患者さんの生活から支援するという下越病院の姿勢に魅力を感じ、ここで研修したいと思うようになりました。皆様のお役に立てるように頑張ります。



劉凌 医師

見学で下越病院を訪れた際に、医療は病気そのものだけでなく、生活習慣や地域の支え、そして文化も大切であると感じました。現在は日々学びながら、広い視点で患者さまに向き合っていきたいと思っています。少しでも皆さまが安心して過ごせるよう、力になれば嬉しいです。



地域と暮らす、彩りある日々

グループホーム白山 管理者 佐藤大輔



「グループホーム白山(はくさん)」は新潟民医連の中でも大切な役割を担ってきた白山診療所の跡地にあります。近隣にやすらぎ提や白山神社があり、気候の良い時期はふらっとお出掛けができる環境にあり、ご利用者にも好評です。日々の家事や日課を通してその方の残された力を維持していきけるように、職員は創意工夫しながら業務にあたっています。毎月の行事を行っています。特に食に関わるものは毎回喜ばれています。おはぎ作りや

干し柿作り、手巻き寿司等々皆様が真剣に作り、真剣に食べて季節を楽しんでいます。グループホーム白山は、生活保護の方もご利用になられるような料金設定もあります。目安の受け入れ可能人数はありますが、ぜひご相談ください。



【お問い合わせ先】

グループホーム白山
Tel:025-228-5008
(担当:佐藤)

高校生向けに

医師体験を行いました！

民医連
医学生担当

3/27から4/2にかけて、毎年恒例の医師体験を開催しました。体験内容は「縫合体験」と「模擬診察」。

縫合体験では朱医師や大倉医師、実習生の高さんが主に指導を行い、豚の皮つき生肉を切開し、その傷を閉じるところまで一連の作業を行いました。



また模擬診察では友の会会員さんからご協力いただきました。き、笹本医師が作成したストーリーをもとに診察練習。会員さんからは「将来よいお医者さんになって、この地域やできればこの病院で働いてくれるととても嬉しいです。がんばって下さい」と、参加学生を激励していただきました。学生からは「今苦しんでいる方とコミュニケーションを取り、適切に必要な情報を引き出すのがとても難しかった。相手に必要以上の負担を与えず医療が行える、患者さんの気持ちに寄り添える人になりたい」と



思った」といった感想が聞かれました。今回、30名定員のところ想定を上回る申し込みがあり、受け入れ人数を増やして対応しました。将来の進路を考える高校生たちにとって、地域の方と接しながら、内科や外科について考える良い体験時間になったのではないかと思います。これから継続して取り組んでまいります。

職員が取り組む健康づくり

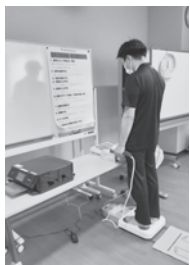
下越病院
HPH活動

2017年にHPH（健康増進活動拠点病院）に加盟した下越病院では、「患者・家族」「地域住民」に加えて「職員」の健康づく



り活動にも取り組んでいます。毎月1回発行しているHPHニュースは通算100号を突破し、健康情報の提供に一役買っています。

また、昨年度からは自身の身体に関心を寄せてもらうために昼休み時間を利用した「セルフ式体組成測定会」を開催。現在まで3回実施して延べ117名



の職員が測定しました。測定後には今後の目標を寄せ書きしてもらい「HPHの木」を完成させて職員通路に掲示してあります。

今後もしも届いた医療・介護の提供のためにも、働く職員の健康管理にも取り組んでいきたいと思えます。

第29回 学術運動交流集会

4月11日 ユニゾンプラザにて開催 / 新潟民医連

恒例の「学運交」が開催。民医連職員340人が参加。33演題の報告では、仕事の中で気づいたこと、達成したこと…真摯に語られました。



記念講演は、元イスラエル空軍の兵士ダニー・ネフセタイさんによる『どう

して戦争しちゃいけないの？』気づき 戦争と人権。子どものとき、周りの外国人は敵と教えられた。空軍をやめ、日本に来て気づいたこと。敵。だったはずの外国人は同じ人間だった。それを教えるのは「大人の責任」。戦争のTVをみて、家庭で子どもと話す。「人権より大切なものは無い」「見て聞いてよく話し合う」そのことを、今広げていく…とても分かりやすく熱く心にささるお話。

桜舞うキラキラの光がきれいな昼下がり、心も透明になった日でした。

おしらせ 下越病院の新しい「ロゴマーク」が誕生しました！

当院の理念である「地域のみなさんとともに」から着想を得て、「下越病院」と「健康友の会」の頭文字である「K」をデザインしてあります。ロゴを彩る4つの色は、健康友の会の支部がある各区のイメージカラーを採用しました。



新津総支部（秋葉区）のフロアラルグリーン、白山舟江沼垂総支部（中央区）のウォーターフロン（カラーでなくてごめんなさい）

新津総支部 元気だより

金津支部 花の湯で笑顔のぞくろうさん会

金津支部では会員さんが中心となって「ぞくろうさん会」を日帰り温泉花の湯で開催しました。日頃の活動や「明るい医療」の配布に取り組む皆さんの労をねぎらいながら、15名で和やかな時間を過ごしました。美味しい食事や温泉、ビンゴ大会、ソフトクリームに自然と笑顔が広がり、おしゃべりにも花が咲きました。



参加者同士で「今度一緒に“健サポ講座”に行ってみよう」と誘い合ったり、「*健サポが増えたらこの地域で健康チェックがもっと盛んにできるようになるね」といった声もだされました。交流や情報交換もでき、つながりの大切さを改めて感じるひとときになり心温まる時間となりました。

(*健サポ=健康づくりサポーター)

白山舟江沼垂総支部 元気だより

骨密度測定と「骨粗しょう症」の話 湊支部

湊支部が2ヵ月ごとに開いている「おしゃべり会」では、毎回健康チェックを行っています。3月24日には骨密度を測定。

結果表の見方の説明の後、ヤクルト中央販売の健康教室。最初に脳トレ問題をいくつか。「新潟県の鳥は？」「トキ」「新潟県の花は？」「チューリップ」「では、新潟県の草花は何でしょう？」「…？」。答えは雪割草、思わぬ答えに驚きの声、「ああ、そうか」との笑顔。「たす」け合い、「ひき」受け、声を「かけ」、いた「わる」の標語をあてる「思いやり算」の紹介もありました。

ストレッチ体操もあり、頭も体もほぐれたところで本題の「骨粗しょう症」の話。体内で続けられている骨の形成と破壊のバランスが崩れて起きるのが骨粗しょう症、骨の形成を進めるには運動と栄養が大事、カルシウムやその吸収を助けるビタミンDも大事だが、骨を中から支えるコラーゲン線維を作るたんぱく質も大事…。参考になる話を聞いた充実の時間でした。



◆下越病院外来診療体制◆

5月1日~30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

	月	火	水	木	金	土	
前	一般内科	千手	宮野	児玉	今井	捧岡(1・2・4) 岡田(3・5)	医師輪番
		廣瀬	担当医	岩男	吉村	廣瀬(1・2・3) 酒井(4・5)	
	予約特診	斎藤 10:30~(2) 酒井 10:30~(3・4)	酒井 10:30~	岡田 義 ~11:00	酒井 10:30~	菅井 10:30~(1・4・5) 上野 10:30~(2・3)	
		(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(1・2・3・4)	(神経内科)栗森(1・3)
		(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	(睡眠無呼吸)尾方	(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 (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 五十嵐		五十嵐 亀村		五十嵐 (10:30~)	
	整形外科	有井	有井		有井(1・2・4)	有井(1・2・3・5)	
泌尿器科	小原(大学医)(2)	小原(大学医)		斉藤和(大学医)			
後	予約特診		(神経内科)川上	(神経内科)栗森	(神経内科)斉藤理(大学医) (2・3・5)		
	婦人科	萬歳 (13:30~17:00)		(リウマチ)有井	(禁煙外来)白鳥 (16:00~17:00)		
	小児科	一般	本間(2・4)大河原(3) (15:30~16:00)			大学医(2・3・5) (15:00~16:00)	
		予約特診		(交替)大河原・本間・平野	(交替)大河原・本間・平野		
予防接種	平野(2・3・4)	平野(2・4)	本間	平野(2・3・4)	平野(2・3)		

5月

日	月	火	水	木	金	土
					△	△
③	④	⑤	⑥	7	8	⑨
⑩	11	12	13	14	15	⑬
⑰	18	19	20	21	22	⑳
㉒	25	26	27	28	29	㉓

6月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	△
⑦	8	9	10	11	12	⑬
⑭	15	16	17	18	19	⑰
⑳	22	23	24	25	26	㉑
㉒	29	30				

5/1 午前のみ 5/2 午前通常 5/3~6 休診

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 14:00~16:30
 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
 小児科午後外来は 月・金14:00~16:00

- ◆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		○	○			

診療受付時間	午前	一般内科・外科・皮膚科 8:00~11:30(診察9:00~) 小児科 8:00~11:00(診察9:00~)	※外科の診察は(月・水)9:30~(金)10:30~ (水曜外科は11:00で受付終了) ※土曜小児科受付は11:30まで(診察10:00~)
	午後	小児科一般(月・金) 14:00~16:00(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 伴 菅井
 呼吸器内科 斉藤智 総合診療 酒井 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

5月13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

「筋肉・骨」を元気にするための食事 健サポ研修会

健康づくりサポーター研修は何をしようかと相談した時に、今まで運動はたくさんしてきたけど、食べることにあまりやってこなかったねという話が出ました。そこで今回は下越病院の栄養課の坂内管理栄養士から、食べることのお話をバッチリ教えていただきました。

高齢になって食が細くなった、そんなに食べられないという人は少なくないですが、高齢者は若年者に比べて筋肉を作る機能が低下しています。成人が20gで筋肉を作り始めるのに対して、高齢者は25gないと作れないそうです。年だから少しでいいのではなく、意識して取らないと大変だ!という、具体的でわかりやすいお話。きっと今頃参加者の食生活が見直されていることまちがいないです。

後半は古川健康運動指導士から、ダイナミック フラミンゴ療法が伝授され、栄養の勉強して運動して、研修会に参加したことが社会参加。フレイル予防の3本柱を全うしました。



ときわ総支部 元気だより

楽しく繋がって若返り 大人気の健康麻雀班会

健康友の会ときわ総支部の班会活動では今、健康麻雀が一大ブームとなっています。「ジャン」という麻雀の班会が毎週木曜日開かれていましたが、今回新たに「サザンクラブ」という麻雀の班会が結成されました。メンバーは6人、毎週木曜日13時から17時まで、浜谷町の会員さん宅で雀卓を囲んで、麻雀に興じています。

「やっていて楽しく、時間がたつのを忘れる」「初心者でもすぐに覚えられるし、何より頭を使うから脳の老化防止にこれほどいいものはない」というやる気に満ちた声がメンバーの皆さんから聞かれました。

さらに5月には麻雀初心者を対象とした班会「チームわかば」が発足予定。メンバーは4人。こちらは第2・第4金曜日の13時から15時、旧社員事務局で活動する予定。

こうした麻雀によって繋がる輪がこれからもいっそう広がり、班会活動の活性化と会員さん同士の絆の強化、そして参加者のアンチエイジング(若返り)の促進が進むことも期待できそうです。



ピラティス始めませんか？

下越病院 リハビリテーション課
理学療法士 / PHI Pilates インストラクター

目黒 昂太



ピラティスとは

20世紀初頭 ドイツ人のJoseph-h-Pilates氏が考案したエクササイズです。負傷兵に対する機能訓練(リハビリ)を目的として開発されました。ピラティスは体幹筋を鍛え、筋肉をほぐし、筋肉のバランスを整えることで、姿勢改善、腰痛や肩こりの改善に効果があると言われています。今回は初めての方でも挑戦しやすい「マーメイド」を紹介します。

マーメイド



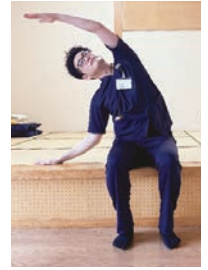
- ① 胡坐または横座り
- ② 背筋を伸ばす



- ③ 息を吸いながら片手を上に伸ばす
- ④ 息を吐きながら手で大きな弧を描くように上体を傾ける



- ⑤ ゆっくりと上体を戻し、③と同様に反対側も繰り返す
※横座りで行う場合は、足の向きを変えて①～⑥を繰り返す



修正版：椅子座



応用版：片膝立ち

効果

- 胸椎と胸郭の可動性向上
- 腰椎の安定性向上
- 身体側面の筋のストレッチ

ポイント

- 呼吸を止めない ● リラックスする
- 上体を傾ける時は、胸を正面に向けたまま

注意

- 急性腰痛の方は控えましょう
- 膝や股関節が痛む方は、修正版で行いましょう

旬々菜々

●下越病院 栄養課●

春キャベツとベーコンのペペロンチーノ

甘みのある春キャベツを使った簡単ペペロンチーノです。キャベツにはビタミンC、ビタミンK、カルシウム、食物繊維が多く便秘やむくみの予防に効果的です。

1人前 エネルギー493kcal、塩分1.8g、食物繊維6.6g

材料 (2人前)

- パスタ 160g
- キャベツ 1/4個 (25g)
- ベーコン 40g
- にんにく 1片 (5g)
- 鷹の爪 1本 (0.5g)
- オリーブオイル 大さじ2 (28g)
- パスタの茹で汁 50ml
- パスタの水の量
- 水 2000ml、塩 小さじ2 (10g)



作り方

- ① キャベツの芯を除き、3～4cmを四方に切る。ベーコンは幅2～3cmに切る。にんにくは皮をむき薄切りにする。鷹の爪はヘタと種を取り除き輪切りにする。
- ② 鍋にお湯を沸かしパスタを表示時間より1分短めに茹でる。パスタが茹で上がる1分前にキャベツを入れ一緒に茹でる。パスタの茹で汁をとっておく。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れて熱しにんにく、鷹の爪、ベーコンを弱火で焦がさないように炒める。
- ④ パスタの茹で汁を入れ、②を入れて中火で全体を絡めて出来上がり。



【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？

ヨコのカギ

- 1 「西瓜」と書いて？
- 4 漫才でボケのお相手
- 7 催し物の目録や式次第
- 9 シャイ。……気な性質
- 10 円の千分の一の単位
- 11 扇形に尾羽を広げる鳥
- 13 役にたたない……話
- 14 インフレとは……膨張
- 16 草を英語で何と言う？
- 18 力士が踏みます
- 19 空回りすること。国会審議が……する
- 21 ひふにできる細かい筋
- 22 ……芸にたけた政治家
- 23 ばれいしょとも言う
- 25 タテガミイヌの異名をもち死肉を食べる野獣
- 26 口数の少ない人

24 日 かんんで味わう菓子

- 22 動物を……する
- 21 ジック、奇術という
- 20 大がかりなものはマ
- 18 堂 小林薫主演、……食
- 17 雷が落ちること
- 15 餅 端午の節句に食べる
- 13 数 数えきれないほど多
- 12 冷や……
- 8 砂漠の旅の乗り物
- 6 映画「……との遭遇」
- 5 空中を飛行すること
- 4 3 2 1 春を英語で言うとき、ほかの人と違う意見、タンズや机など、性質がひねくれている人を……曲がりとい

クイズの答えは3面に

友の会事務局員のちょっといい話

以前開催したポールウォーキングに参加した地域の方。その後、腰痛により手術して数か月後「リハビリを兼ねてポールウォーキングをしているの。安全・安心でとてもいいわ。学んでおいて良かった」と嬉しい報告がありました。皆さんと一緒に健康づくり活動をして、運動の大切さは分かってはいるものの、中々実行できず数年が経過。しかしついにウォームデビューしました。三日坊主にならぬよう、ゆるりと続けていきたいと思っています。

(新津総支部事務局 真保)

私と友の会



会員(当時は社員)になったのは昭和50年5月頃だったと思います。平成15年9月に会社が倒産して家にいたときに、当時の社員事務局の人から事務局の手伝いをやってもらえないかとの話がありました。両親が旧舟江病院で大変お世話になったこともあり、できることがあったら、とお受けしたのがボランティアを始めるきっかけでした。その後、かもめランチの弁当届け、患者さんの送迎などを行って来ました。私は一人暮らしで人と話すことがあまりないので、ボランティア活動でいろいろな人と会話をすることを楽しみにしています。高齢ですが、今後も健康に注意して友の会のボランティア活動を続けたいと思います。

(白山舟江沼垂総支部 ふなえ栄支部 桜沢昭雄)