

友の会借入 募集中

2026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785号

2026年7月10日



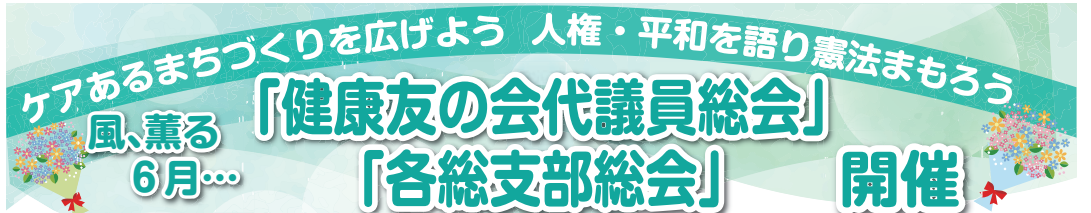
健康友の会
ホームページ
発行人 社会医療法人 新潟勤労者医療協会
五十嵐 修
発行所 社会医療法人 新潟勤労者医療協会
〒956-0814 新潟市秋葉区東金沢1459番地1
編集部 TEL 0250 (25) 1877
毎月10日発行



新役員体制

(新) 会 長	神立 秀明	(坂井輪)
副 会 長	桜井千賀子	(白山舟江沼垂)
(新) 〃	富井 智子	(新 津)
(新) 〃	渋谷 明治	(ときわ)
事務局 長	服部 正史	(本部組織部)

2026年度はこれまでの活動を大切に引継ぎ、より深化させ「地域のつながり」をより元気に進めていくことを確認し、議案および新しい役員体制が採択されました。



6/6
第14回法人健康友の会
代議員総会

代議員、評議員合わせて50人余の参加者。議案では民医連の運動方針から、健康友の会は事業所とともに「ケアのある地域づくり」をすすめる、「創意あふれる取り組み」を具体化していくことが呼びかけられました。

発言では「つながりで広げていった健康チェックの経験」、写真に映るたくさんの方の笑顔を紹介した「1年間の活動報告」、「20年以上続いている体操クラブ」活動の秘訣、「今、バトンをつなぐために」担い手をどうしていくか、など熱い思いが語られました。

また「地域医療を守る緊急署名行動」の画期的な成果と意義、「ボッチャ交流大会」の成功、子どもたちに向けた取り組み「かえつキッズプロジェクト」の報告も。

6/13 坂井輪総支部総会

安達所長あいさつでは、診療所創立からの歴史を回想するノスタルジックなスタートとなりました。後半は岩男先生による「これからの医療総合診療科のお仕事」講演。は大きく変化したけれど、命

地域医療署名を1,000筆以上集めた支部、地域の高齢者に配食を続けてきた活動、サークル8つが活動している地域の取り組み、盛り上がったボッチャ大会の話、12年継続し表彰された地域の茶の間「なのはな」など、多くの発言があり、これからに向けて元気の出る総会となりました。



6/13 新津総支部総会

健康友の会会長が 交代になります



上杉会長へ感謝の花束
上杉会長
ありがとうございました

6/10 ときわ総支部総会

のひとりぼっちを作らない思いに変わりはありません。これからを担う若い先生方に期待をしながら、友の会で何ができるのか考える2026年度の出発になりました。



勇ましい太鼓の響きで総会が始まり、冒頭は畠山所長による「熱中症について」の講演。これからすぐに実践できる熱中症対策に参加者も納得でした（講演内容の一部を、2面に掲載しています）。ま

6/20 白山舟江沼垂 総支部総会

北部総合コミュニケーションセンターで総会が開かれました。つけふね薬局からOTC類似薬の保険外し問題について報告がされ、代議員からは住民バス『にこにこ号』の取り組みの報告もありました。

た渋谷総支部長の選出、幹事も4人増えた新役員体制提案が全員の拍手で採決されました。

また、足の指や足首をやさしく動かしながら、自分の足の状態に目を向けるセルフケアや、尿もれ予防に役立つ骨盤底筋運動も体験しました。同じ講演会を聞いても、目標は一人ひとり違います。自分に合った目標をポストイッ

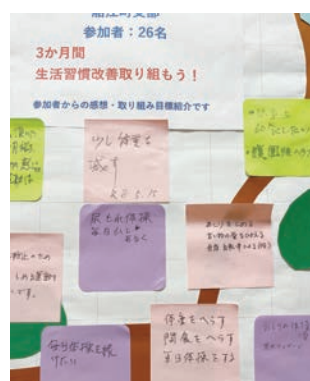
健康講演会では、毎日の生活が少し見直し、無理なく続けられる健康づくりについてみんなで考えます。5月15日は相談しにくい悩みの一つである「尿もれ」への対策や、体調管理に役立つ水分の上手な取り方について学びました。



健康講演会
3か月続けて育てよう！自分らしい健康習慣
ときわ診療所 保健師 一宮 美香



26年度方針として、会員外にも呼びかける健康チェックやセミナーを増やそう、担い手増やしの討議も進めようと提案され、拍手で確認し、閉会となりました。



健康講演会では、毎日の生活が少し見直し、無理なく続けられる健康づくりについてみんなで考えます。5月15日は相談しにくい悩みの一つである「尿もれ」への対策や、体調管理に役立つ水分の上手な取り方について学びました。

トに書いて「目標の木」に貼り、みんなで応援し合う取り組みを始めました。生活習慣はすぐには変わりません。習慣を身につけるためには、まず3か月続け



今年も「いっぺこ〜と」で張り切りました

～健康チェックに105人来場～

坂井輪総支部

当日は105人が来場。賑やかな健康チェックになりました。体調・骨密度・

頑張った、本番に臨

みしました。当日は105人が来場。賑やかな健康チェックになりました。体調・骨密度・

5月30日、亀貝のJA直売所「ファーマーズ・マーケットいっぺこ〜と」で、健康チェックを実施しました。昨年、新しいことに挑戦しようと総支部として実施し、今年は2回目になります。

2交代制で、9支部から健康づくりサポーターをはじめ支部長も参加。また結果返しに坂井輪診療所看護師も加わり、スタッフ総勢34人がスタッフとなりました。

「思ったよりいい成績で嬉しかった」「骨密度スカスカなんじゃないかとドキドキしたけど、年齢相応で安心した」「筋肉の量が少ないと言われたからウォーキングしようかな」等、来場者のみなさんも喜んでいただき好評で、みんなで協力して頑張ったかいがあった大きな成果でした。

「思ったよりいい成績で嬉しかった」「骨密度スカスカなんじゃないかとドキドキしたけど、年齢相応で安心した」「筋肉の量が少ないと言われたからウォーキングしようかな」等、来場者のみなさんも喜んでいただき好評で、みんなで協力して頑張ったかいがあった大きな成果でした。

「思ったよりいい成績で嬉しかった」「骨密度スカスカなんじゃないかとドキドキしたけど、年齢相応で安心した」「筋肉の量が少ないと言われたからウォーキングしようかな」等、来場者のみなさんも喜んでいただき好評で、みんなで協力して頑張ったかいがあった大きな成果でした。

「思ったよりいい成績で嬉しかった」「骨密度スカスカなんじゃないかとドキドキしたけど、年齢相応で安心した」「筋肉の量が少ないと言われたからウォーキングしようかな」等、来場者のみなさんも喜んでいただき好評で、みんなで協力して頑張ったかいがあった大きな成果でした。

「思ったよりいい成績で嬉しかった」「骨密度スカスカなんじゃないかとドキドキしたけど、年齢相応で安心した」「筋肉の量が少ないと言われたからウォーキングしようかな」等、来場者のみなさんも喜んでいただき好評で、みんなで協力して頑張ったかいがあった大きな成果でした。

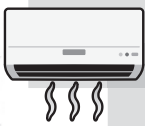
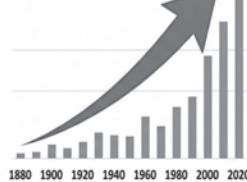
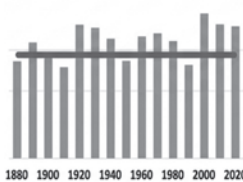


握力の3種類の測定。支部でやる健康チェックは圧倒的に女性が多いですが、今回は男性が32人立ち寄って下さいました。男性だって健康が気になっていました。

夏の暑さは同じでも、夜が暑くなりました

昼(猛暑日)

夜(熱帯夜)



「昔と違うのは『夜』です」

熱中症から身を守るために

ときわ診療所 所長 畠山 眞



熱中症というと、炎天下の畑仕事や工事現場を思い浮かべる方が多いかもしれませんが。しかし、実際には救急搬送される熱中症の発生場所として最も多いのは「自宅」です。特に高齢者では、暑さやのどの渇きを感じにくくなり、そのため気づかないうちに脱水が進み、家の中でゆっくりと熱中症になることがあります。

「水分を補うことはもちろん大切ですが、体を冷やして熱を逃がすことも同じくらい大切です。近年は昼の暑さだけでなく、夜の暑さも問題になっています。夜になっても気温が下がらないと、日中にたまった体の熱を十分に逃がすことができません。予防の基本は、水分補給と室温管理です。エアコンはぜひいたく品ではありませんが、弱くなった体温調節を助けてくれる「夏のお薬」です。特に熱帯夜には、ためらわずにエアコンを使いましょう。

熱中症には2つのタイプがあります

特徴	屋外型(動いて起こる)	屋内型(じっとして起こる)
どこで?	畑・お庭・工事現場・運動中	家の中(居間・寝室・トイレなど)
特徴	本人がすぐに気づきやすい	発見が遅れ、ゆっくり進行する
起こり方	急に	ゆっくり
発生割合	若い人や活動中の方に多い	発生場所は自宅が最多

屋外型は「急に・派手に」 屋内型は「ゆっくり・こっそり」
高齢者は「屋内型」熱中症に注意!

「は熱を捨てる」今年の夏も、この言葉を合言葉に元気に過ごしましょう。

「共同組織活動交流集会」/「日本高齢者大会」の代表派遣募金にご協力を

～全国健康づくり・地域づくりで、今新鮮に吹きわたる「風」を、その息吹を新潟に持ちかえてもらえます～

今月、代表派遣募金のお願いの「募金袋」が「明るい医療」に折り込みで入っています。今年は9月「共同組織活動交流集会」/東京と11月「日本高齢者大会」/大阪です。

全国の健康友の会や地域づくりで活動するみなさんの「元気なお話」もたくさん聞くことができます。9月の「共同組織活動交流集会」には、新潟からも「子どもの骨密度測定」や「法人ボッチャ大会」の報告も予定しています。

昨年から、募金は4総支部合算での取り扱いとし、各総支部の役員と相談して代表者を決めています。報告は「明るい医療」紙面でおこないます。

ぜひ皆さんの温かいご支援よろしくお願いします。



白山舟江沼垂総支部 元気だより

梅雨入り前に草むしり



白山舟江沼垂総支部では毎年、舟江診療所の駐車場周りの草取りを行なっています。今年は6月13日に行ないました。

梅雨入り前の強い日差しのなか、暑くなる前に終わろうと、開始予定時間の8時には10数人が作業に入っていました。

毎年のことで慣れたもの、かがめない人は草刈り用に高枝バサミを用意したり、腰かけられるよう低いイスを持ってきたり、作業をしやすいうに皆さん工夫をされていました。

「去年よりも雑草がしげっているみたいだね」「枯草も多かったから肥料が良かったのかも」「ここはコキアを植えてもらっているから手を付けなくて」と声を掛け合いながら1時間ほど。9時ごろには伸び放題になっていた雑草もなくなり、見通しのよくなった花壇を海からの風が吹き抜けていました。



新津総支部 元気だより

大好評の認知症予防セミナー 荻川西支部

5月19日、荻川コミュニティセンターにて荻川西支部の総会が開催され28人が参加。総会後は、研修医2年目の町田知彦医師の「認知症予防セミナー」がありました。認知症予防セミナーは各支部で人気があり、今回もセミナー目的で参加する方もいるほど。総会からさらに5人増え計33人の参加でした。

認知症予防セミナーと謳いながらも、長生きすれば人はいずれ認知症になるもの。『認知症=長生きの証』なので、必ずしも悪いことではなく、うまく付き合っていくことが大切なのだと学びました。

友の会の班会やセミナーなどに積極的に参加して、こうしてここまで歩いて来る、会って話す、笑う、楽しむ、食べる…すべてが頭を使っていて、脳に良い刺激を与えるので、どんどん外に出ましようとお話がありました。

会員さんからも「とてもためになった」「お話がとても上手だった」等、大好評でした。



◆下越病院外来診療体制◆

7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
午前	一般内科	千手	宮野 ^(1・2・4) 廣瀬 ⁽³⁾	岡田 ^(義)	今井	捧 ^(1・2・4) 岡田 ^(義) ^(3・5)	医師輪番
		廣瀬	担当医	千手	吉村	岩男 ^(1・2・3)	
		酒泉 10:30～	酒泉 10:30～	廣瀬 10:30～	宮野 10:30～ ⁽¹⁾ 尾方 10:30～ ^(2・3・4・5)	担当医 10:30～	
	予約特診	(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 (1・2・4・5)	(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	(神経内科)栗森	
		(循環器内科)末武 ⁽¹⁾		(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 (2・3・4・5)	(呼吸器内科)尾方	
	小児科	大河原	平野	大河原	平野 ^(1・2・3・5)	大河原	(交替)大河原・本間
	皮膚科	吉澤	吉澤	斎藤勇 ^(大学医)	本間 ⁽⁴⁾		
	外科	亀村 五十嵐		五十嵐 亀村		五十嵐 (10:30～)	外来予約 一般内科は、 一般内科以外 外来予約・お ◎受診日 平日 小児科 小児科 ◎受診日
	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)		
午後	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・4・5)	
				(リウマチ)有井	(禁煙外来)白鳥 (16:00～17:00)		
	婦人科	萬歳 (13:30～17:00)					
	小児科	一般	本間 (15:30～16:00)			大学医 ^(1・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 ^(1・2)	平野 ⁽⁴⁾	本間	平野 ^(1・2・3・5)	平野	

◆泌尿器科・
◆婦人科は専

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～) (水曜外科は11：00で受付終了) 小児科 8：00～11：00(診察9：00～)	※外科の診察は(月・水)9:30～(金)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・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 菅井 今井
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。

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		○	○			

何でも相談会

7月15日(水)

予めお電話下さい
0250-22-6851(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

笹団子作りに挑戦！西内野支部お元気会

5月のお元気会は端午の節句にちなんで「笹団子づくり」に挑戦。内野地区食生活改善推進委員の6人が講師を務めてくださり、参加者は20人でした。煮たヨモギ、煮汁を入れて力いっぱい粉をこね、あんこを包んで俵型に形を整えて準備OK！いよいよ本日のメインイベント！！3枚の笹に包んで縛っていきます。

先生のやり方をじっくり見る人、何度も繰り返し尋ねる人、そして手を添えて教えてもらう人も…。悪戦苦闘の末、何とか形になりました。20分蒸してできあがり！

笹の間からあんこが顔をのぞかせている団子もありましたがこれもご愛敬。口に含むとヨモギの香りがいっぱいに広がりました。家族総出で団子づくりをした幼かった頃を懐かしく思い出しました。



ときわ総支部 元気だより

20年以上も続く「折り紙の会」



ときわ総支部の班会の1つ「折り紙の会」は、結成からすでに20年以上が経過している、非常に歴史の長い班会の1つです。毎月第2木曜日13時半から浜谷町集会場で班会を開催。みなさん毎回、熱心に折り紙を使った作品作りに取り組んでいます。

現在作っている作品は「桔梗」。花びらだけでなく、その裏側のガクや茎まで作ります。「折り紙は手先を使うので脳のトレーニング・老化の防止にもなるし、初期投資も少なく手軽に始められるのが良い」「レシピをもらおうと誰しも真剣に努力する。何より完成した時の喜びが良い」と、みなさん。

最盛期は25人程のメンバーがいましたが、亡くなった方や施設に入居した方もいて、現在のメンバーは8名。しかし非常に親密なメンバーで、「何でも話し合える仲間なので非常に大事」だそうです。

ときわ総支部の文化祭にも数多くの作品を出品しており、みなさん和気あいあいと作品作りに励んでいます。



デュアルタスク(二重課題)トレーニング

下越病院 通所リハビリテーション

デュアルタスク(二重課題)トレーニングは、「2つの課題を同時に行うことで、脳と身体の機能を高めるトレーニング」です。日常生活での例としてはテレビを観ながら料理を作る、電話をしながらメモをする、話しながら歩くなどが挙げられます。

運動課題

- ☐ 歩行
- ☐ ステップ
- ☐ 足踏み(座位・立位)
- ☐ 膝の曲げ伸ばし
- ☐ 貧乏ゆすり(ジグリング) など



認知課題

- ☐ 計算(100から7ずつ引くなど)
- ☐ しりとり
- ☐ 歌う
- ☐ 動物や野菜の名前をあげるなど



組み合わせて同時に行うことで身体と脳の機能低下を防ぐ

- ・バランス能力の向上
- ・歩行の安定
- ・転倒リスクの低下
- ・記憶力の維持、改善
- ・注意力の向上
- ・判断スピードの向上



初めてやること、慣れないことが脳全体を刺激します。毎回変化持たせて、色々な組み合わせで行ってみて下さい。簡単な課題から少しずつ難易度を上げて実施しましょう。

■ヨコのカギ

- 1 気温40度以上は……日
- 4 ウクライナの首都
- 6 ……の威を借るキツネ
- 7 OPECは……輸出国機構
- 9 ビールの原料の一つ
- 11 夕方に短時間降ります
- 13 塗料などを薄める揮発性の混合溶剤
- 15 湯王が始祖の古代中国の王朝
- 16 金……。熱帯……
- 17 岡山-津山間を走る快速列車
- 19 「竜胆」の読みは?
- 21 仕事ではない楽しみ事
- 23 旅だち。人生の……
- 25 そっくり、……ふたつ
- 26 飼い主のない野良犬
- 27 猪突……



答

A B C D E F

クロスワードの答えは3面に

- 24 22 20 18 16 14 12 10 8 5 4 3 2 1
- イト……
- 戦争反対を訴えるペンラ
- 料理に使う甘い酒
- 排水などに用いる円管
- ……は食わねど高ようじ
- 首都はアテネ
- 結婚の媒酌人
- 親知らずを含む奥歯
- 銃。マシン……
- 女性や男性
- 活発で可愛らしい……な
- 人や物を運ぶ料金
- 天が落ちたらどうしようという無用の心配
- 落語家は……芸人です
- 自動車の警笛
- 海援隊「贈る……」
- 言葉はなに?

【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?

■タテのカギ

私と友の会

私と坂井輪診療所とのかかわりは、退職後ブラブラしていた私に2006年(平成18年)送迎ボランティアの誘いを受けたことが発端です。

何の取柄もない私ができるのはこれかなと思い引き受けました。当時は利用者も多く、1日4人など相乗りでお願いしたこともあります。つぎつぎ送迎をして休憩している時間もないくらい大忙しでした。

あれから20年余りたちました。当時のメンバーは入れ替わり、私が最古参になりました。お客様からは、とても助かりますとお礼を言われ、とても励まされています。心配した事故も特になく、これからも安全第一でお役に立ちたいと思っています。会員の皆さんに遠慮なく利用して欲しいです。

(坂井輪総支部 真砂支部 片桐雅男)

旬々菜々

●下越病院 栄養課●

なすと豚ひき肉の挟み焼

なすにはカリウムやナスニン(なすの皮に含まれるアントシアニン系のポリフェノールで強い抗酸化作用がある)などが詰まっています。調理の際は皮ごと使うのがオススメ。

1人分 エネルギー105kcal 塩分0.6g カリウム475mg

材 料 (2人分)

- 豚ひき肉 100g
- なす3本(約300g)
- しょうゆ、酒、片栗粉 ……各小さじ2
- しょうが、にんにくチューブ ……各小さじ1
- 塩コショウ ……適量
- 片栗粉(なすにまぶす用) 適量
- サラダ油 適量
- 大葉 4枚
- ポン酢 大さじ3



作り方

- ① なすを5mm幅の輪切りにし、水に浸してアク抜きをする。その後キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- ② 水気を切った、なすの全体に片栗粉をまぶす。
- ③ ひき肉にAを全て加えてよく混ぜる。
- ④ なすに肉だねをのせ、同じ大きさのなす同士ではさみ、手でかるく抑える。はみ出した肉は手で整える。
- ⑤ フライパンに油をひき、中火で両面焼く。触り過ぎるとなすと肉が剥がれるので注意。
- ⑥ 大葉の軸(葉の中心のかたい筋)を切り落とし、千切りにする。
- ⑦ はさみ焼きの上に大葉を盛り付け、ポン酢をかけたら完成。

友の会事務局員のちょっとした話

昨年度、かえつキッズプロジェクトの一環で複数の小学校に伺いました。子ども達の前では私は親しみを持ってもらうために「フルフル」と名乗っています(笑)。その後、ある支部の体操教室に伺った際、参加者のご婦人から声を掛けていただきました。「孫が“フルフルに体操を教えてもらった”と嬉しそうに話しに来てくれましたよ」と。この繋がりが私たちが追及している多世代交流です。取り組みの方向性が間違いないことを確信した出来事でした。



(本部組織部 古川)