

憲法署名に ご協力ください

私たちは命と健康を守る医療・介護の事業所です。戦争で傷つき、命が奪われるような事態は絶対に許すことができません。戦争準備のための憲法9条改悪に反対する署名にご協力をお願いします。

*今回（地域によっては次回）号の「明るい医療」に署名用紙が折り込まれています。ご署名いただいた用紙は、友の会事務局やお近くの役員、または病院・診療所窓口職員などにお渡しください。

お問い合わせは、友の会本部事務局
〔電話：0250-25-1877〕まで

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786号

2026年8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

いま語りつぐ「戦争と平和」

心のつめあと 戦争体験 ～憲法9条はわが命～

会員：伊藤恭子さん（ときわ総支部） 聞き手：机文明（ときわ事務局）

壮絶な戦中・戦後

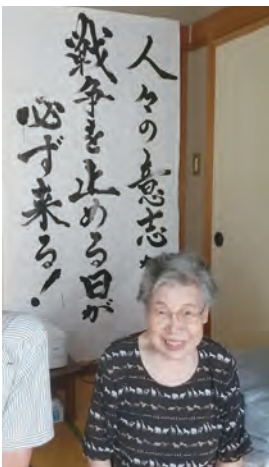
1939年（昭和14年）、ご両親のお仕事の関係で中国に生まれた伊藤さんは戦争が終わった翌年の1946年（昭和21年）日本に引き揚げて来られました。当時住んでいた新京（現在の長春）から「無蓋車」と呼ばれる屋根のない貨物列車にギョウギユウ詰め葫蘆島をめざしました。途中燃料が無くなり線路づたいにかなり歩きまわりました。港のある葫蘆島に到着し、「熊野丸」という航空母艦に家族で乗り込みました。畳2畳のスペースに家族6人、食事は乾パンやコーリヤンのご飯、具のない少量の味噌汁。途中弟が栄養失調で死亡。船内でのコレラ発生で長期の海上停泊。約2ヶ月かかり佐世保港に到着した後、父も栄養失調で亡くなりました。



帰国後は、家族4人で東京の祖父母の疎開先に身を寄せました。時計工場で働き家計を支えていた母も、肺結核を患い入院。障がいのあった姉は施設、妹は東京の親せきの所へ。伊藤さんは新潟の叔父宅へ。小さいながらに家事の一切を引き受け、母や姉妹にも会えず、今日死のうか、明日死のうかと考える毎日だったと言います。

平和への熱き願い

中学校で「日本国憲法」に出会い、救われたと感じたそうです。「日本が戦争しないで来られたのは平和憲法のおかげ。基本的な人権が守られなければ人間として当たり前のことができなくなる。だから今の憲法を変えてはダメ。今の日本は憲法が変えられそうで危ない」「二人一人が主体的に平和を守ることが大切」それが壮絶な苦難を経験して来られた、伊藤さんから若い人達への訴えです。



平和を願い 1歩、1歩...

2026年原水爆禁止国民平和行進



秋葉区

行進を行った6月26日はあいにくの雨。それでも他団体からの参加者も含めて52人の方が行進に参加しました。今年の行進は、秋葉区役所から新津中央公園までの2キロ。歩道から声をかけて応援してくれる方もいました。身体が冷え靴の中もびしょ濡れになりましたが雨に負けることなく全員無事に歩き切りました。今年の原水爆禁止大会には広島へ、下越グループ職員から6人が参加します。



西区

6月28日、心配された

「国民平和行進」とは？

「核兵器なくそう」などの声を上げながら、全国すべての都道府県から被爆地の広島・長崎を指しリレー形式で歩き継ぐ行進。1958年6月に1人の青年から始まり、今年で69年目。毎年約10万人が参加する国民的な平和行動です。

健康友の会 新会長あいさつ

坂井輪総支部 神立 秀明



上杉前会長よりバトンを受けました、坂井輪の神立（こうだて）と申します。よろしくお願いします。

「自分の健康、家族や地域の全体の健康づくり」を基本にして、各事業所を支援・発展させること。そして、社会保障の充実発展を求め、平和を守る活動を引き続き会員の皆さまとともに進めたいと思います。今年度は平和を守る活動が特に重要です。そして、ケアのある地域づくり少しでも前に進めたいと考えております。お力をお貸しください。

定期的な受診、できていますか？

坂井輪診療所 事務長 鈴木 伸

診療所に受診される方を見ると、風邪や腹痛などの症状があつて来られる方も一部いますが、やはり多いのは高血圧や糖尿病、脂質異常症など慢性的な病気で定期的に通院されている方です。しかし患者さんの受診状況を確認すると、薬がなくなっているはずなのに受診に来ていないといううな、定期的な受診をさられていない方が一定数、いらつしやいます。

症状が落ち着いているから、飲み忘れたりして薬が残っているから、と先送りしていませんか？定期的な受診して、血糖やコレステロール値を測ったり、ご自宅での血

坂井輪診療所では、患者さんの生活に即した取り組みを一緒に考えたり、受診を継続できるようなサポートを大切にしています。ぜひ定期的な受診をして病気を上手に付き合っていくようにしましょう。





中央区でも「骨の授業」

かえつキッズプロジェクト

7月13日、舟江診療所のある「しもまち」を校区とする日和山小学校で「骨の授業」が行なわれました。桜井総支部長が昨年から学校側に働きかけて実現。6年生の2クラスが対象でした。

本間先生の「骨の授業」では子どもたちも真剣。手のひらは8つの小さな骨と5本の棒状の骨でできていると聞いて手のひらを見つめたり、「骨の5つの役割」という話に聞き入り、話を聞いていました。



た。骨の授業の後には古川健康運動指導士による運動指導。教室と同じくらい広い廊下で、片足立ちやジャンプ体操など体を動かしました。

栄養面の講義は、下越病院今井栄養士。カルシウム自己チェック表付きの資料をもとに、カルシウムの吸収率が高く、最もカルシウムが蓄えられる成長期。3食バランスよく、骨の栄養もしっかり摂ろう、と呼びかけました。

また、この日は授業参観日で多くの保護者が授業を見学。休み時間には希望する保護者は希望する保護者



第28回食料生活支援は6月19日・20日、ひなた薬局で開催。133人が来場、会場に来られない15人には宅配でお届けしました。両日、6月の「若葉薫る」風も心地よく穏やかな日和でした。

今回の配布物資は、お米1人2キロ、生卵パック、果物など。

今回「食プロ」実行委員会では、改めて再登録をお願いし、あわせて生活状況も聞きとりしました。会話がつながらなかったりもしましたが、それでも「一日に1食しか食べられない」「栄養が心配」「咳が止まらなかったりするけど診察はお金かかる。子どもの

フォーカス! 「食料×生活支援プロジェクト」の今

健康友の会 本部事務局長 服部 正史

缶詰・パン・レトルト食品・お菓子・トイレットペーパーなど。

こと考えると、自分の受診は控えてしまう」など日々の困りごとが聴けました。

ただ、物資を渡すとすぐ帰られる方も多かったです。△みんなが顔見知りになって「ホッとできる場所」になれたらいいのかな。そしておしゃべりができて困っていることも話してくる場所になれたら、なおいいかな。△そんなことを考えています。

「ネットで見ても、こちらで食料いただけますか?」とか、「お友達から教えてもらって」といったお電話をいただくことも。また「もう今日のお米がなくて困っています」などの切実な声も届きます。

「今、困っている人が目の前にいたら、自分たちがやれることはやろう」と話し合っているところなんです。

今回の支援日は9月。お手伝いボランティアも受付中です。

「学術奨励賞」「介護米百俵賞」のW受賞

介護老人保健施設おぎの里 管理事務室 管理士長 栗原 小百合

令和7年度新潟県介護老人保健施設大会へ演題「もう一度スタジアムへ」をエントリーし、学術奨励賞をいただきました。以前入所していた難病で全介助の利用者さんで、どうしても大好きなサッカーをもう一度スタジアムで見たいという願いを叶えるために、職員が一丸となりビックスワンに連れて行った事例です。

今回表彰式へ参加し、学術奨励賞として立派な額に入った賞状を受け取り大変光栄な気持ちになりました。表彰式終了後、「介護米百俵賞」という特別賞について説明があり、突然、「おぎの里」の名前が呼ばれ、なんと二つ目の賞を頂く事になりました。まさかのサプライズ賞に表彰式に参加していた職員は顔を見合わせ驚きました。



今回このような賞をいただき、改めて利用者さんとの関りを振り返る機会となりました。大変だったこともありましたが、それ以上に家族と共にサッカーを観戦していた利用者さんの笑顔が忘れられません。利用者さんから学んだ「その人らしく生きる事を支える大切さ」はこれからのケアを考える上で、大切な学びとして心に残っています。



白山舟江沼垂総支部 元気だより

ひだまりカフェ 恒例のザリツツ測定



7月9日、社保部主催の「ひだまりカフェ」でザリツツの測定を行ないました。初めてで「心臓がバクバクする」と緊張する人もいる一方、毎年の経験から靴下を脱いで用意している人もいました。

待ち時間用に、と用意された間違い探しのプリントも好評で、「そこは気が付かなかった」と隣同士相談して探したり、「熱中してて測定の順番忘れてた」という人もいたり。

結果説明を受けて、脳トレ体操の指導。簡単なグーパーの繰り返しから、グーチョキパー、指を入れ替える2種類のチョキ、さらにグーチョキチョキパーへと段々とレベルアップ。頭・肩・手をクロス・お腹と手の位置を変えながら足踏みする体操では、手の位置に迷う人が続出し、会場が笑顔でいっぱい。

「暑くてもうぐったり」というほどの日でしたが、運動機能測定への期待もあってか、最近にない19人が参加されました。



新津総支部 元気だより

北上班 「耳ヨガ」でリラ～ックス♪

7月15日の北上班は「耳ヨガ・ヘッド&ハンドマッサージ」を開催。熊倉支部長から教えてもらいました。最初に皆さんに気になるところをお聞きすると、肩、首筋、腰、手指、眠れない等々。「今回やるのはセルフケアで、お家に帰ってからも続けてもらいたい」「治療ではなくリラクゼーションです」との紹介から始まりました。

指の腹や手のひらで頭や腕を優しくもみほぐしたり撫でたり、耳ヨガをしました。耳ヨガは、耳を引っ張ったり揉んだりするだけで自律神経など体の内側までケアすることが期待できます。「シャンプーや入浴時に行ってほしい」「いつもありがとね～と自分を労わってケアしてほしい」と伝えられました。

横になって、熊倉支部長の優しい声でやっていると、なんとも気持ちよく、眠くなってきました。まさにリラックスです。

「独りだとなかなかやらない(できない)。みんなで作るのがいい」という声も。やっぱり集まってやるのが楽しいですね。セルフケアで、夏を元気に乗り切りましょう!



◆下越病院外来診療体制◆

8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
前	一般内科	千 手	宮 野	岡 田(義)	今 井	捧(1・3・4) 岡 田(義)(2・4)	医師輪番
		廣 瀬	担当医	千 手	吉 村	酒 泉(1・2・3)	
		酒 泉 10:30～	酒 泉 10:30～	廣 瀬 10:30～	菅井 10:30～(4) 尾方 10:30～(1・2・3)	担当医 10:30～	
	予約特診	(神経内科)川 上	(神経内科)河内(大学医) (3・4)	(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	
		(睡眠無呼吸)尾方 (1・2・3・4)	(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	
				(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 (1・2・3)	
	小児科	大河原	平 野	大河原	平 野(1・2・3) 本 間(4)	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・3・5) 五十嵐		五十嵐 亀 村		五十嵐 (10:30～)	
後	整形外科	有 井(1・2・3・4)	有 井		有 井	有 井(1・2・3)	
	泌尿器科	小 原(大学医)(2)	小 原(大学医)		斉藤和(大学医)		
	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) (1・3)	
		(神経内科)河内(大学医) (2)		(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	本 間 (15:30～16:00)				大学医(1・3) (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	平 野	本 間	平 野	

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 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 岩男 廣瀬 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

8月12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

「穂波の里」で演奏 ウクレレサークル

坂井輪総支部では27班、7サークルが登録・活動しています。その中でも長い歴史のあるのが「ウクレレサークル」です。4月、5月、6月は、続けてお声がかかり「穂波の里ディサービス」に慰問に行きました。コロナ以前はいろんなところに出向いて演奏したそうです。コロナは私達の生活のいろいろを大きく変えたのだなあと思えます。

ウクレレの優しい音色で懐かしい曲を奏でれば、歌詞集を握りしめた利用者さんが歌を口ずさみます。音楽はいいですね。利用者の方も心がほぐれるのかやわらかな顔になります。

「音」が脳の「理性」と「本能」の両方に同時に働きかけ、その結果としてドーパミンなどの快楽物質が出たり、過去の記憶が呼び起こされたりして、強い感情体験になるそうです。多くの人に喜ばれている活動をこれからも続けて欲しいと思います。



ときわ総支部 元気だより

健康づくりサポーター「機器研修」

7月14日、ときわ診療所2階の会議室で、ときわ総支部の健康づくりサポーターの皆さんを対象とした「機器研修」が、久方ぶりに開催されました。

7月21日の船江町支部主催の健康チェックを前に、なかなかやっていないと忘れがちになる健康チェックの機器研修を行い、今一度操作方法を確認しておこうという趣旨です。健康づくり委員会の会議時間をお借りして、急遽開催が決定しました。

参加された健サポさんは16人。はじめに古川健康運動指導士からそれぞれの機器の使用方法についての詳しい解説があり、その後5～6人ずつ3つのグループに分かれ、それぞれの機器の操作・測定を実践しました。

1時間ちょっとの研修でしたが参加された健サポさんからは、「やっぱりやっていないと忘れるねえ」「みんなでやっていると楽しく、だんだんと思いだして来るねえ」といった声が聞かれ、健康チェック本番にむけて、皆さん有意義な時間を過ごされました。

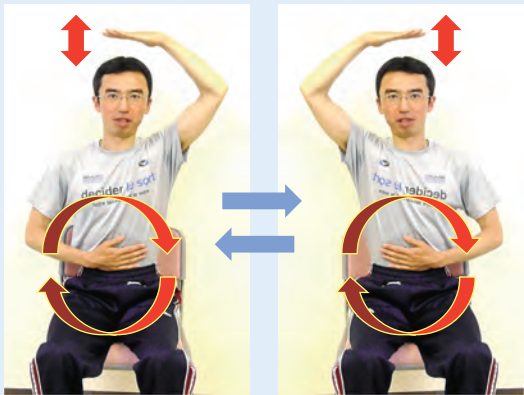


手足を使った脳トレ

新潟勤労者医療協会 本部組織部
健康運動指導士 古川 理 志

今回は手足を使った脳トレをご紹介します。少し難しく感じるぐらいがちょうどよい刺激となり、できないことこそ頭（脳）が喜びます。自分のペースでレベル☆～☆☆☆に挑戦してみましょう。考えずに（無意識）でできるようになったら、次のレベルや新しい課題にとりくむことをおすすめします。

1 お腹クルクル&頭ポンポン



- レベル☆ 左右の手を交互に入れ替える
- レベル☆☆ 拍手をしてから入れ替える
- レベル☆☆☆ 足踏みをしながら拍手をして入れ替える

2 三重課題（記憶+動作+歌う）



①かえるのうたが



②きこえてくるよ♪



③グワッ・グワッ……



④ケケケケ…
グワッ・グワッ・グワッ

- レベル☆ ①～④の動きを個別に
- レベル☆☆ ①～④の動きを続けて
- レベル☆☆☆ 歌を歌いながら



問題
灼熱光線のような日差しが降り注ぐ季節になりました。対策グッズの一部が語群にあります。イラストをヒントに探してください。最後に、夏のダメージに効果があるといわれるものが残りますので、それを答えてください。
(作・野上和彦)

サ	ム	ギ	ワ	ラ	シ
ン	グ	ラ	キ	ボ	ウ
ウ	ヒ	ス	サ	ン	イ
ア	ガ	サ	ー	バ	ー
ー	ム	カ	バ	イ	ザ



(ヒント：食べものです)

クイズの答えは3面に

友の会事務局員のちょっとした話

私は、会員の皆さんからお預かりする地域協同基金や友の会借入金に関する実務を担当しており、早いもので17年になります。いつも温かいご支援とご理解、ご協力をいただき、心より感謝しております。

「病院や診療所にはいつもお世話になっているから、できることは協力しますよ」と声をかけてくださった会員の方や、「親が最後までお世話になったので…」と話されて名義変更をしていただく会員の方もあり、その温かい気持ちに励まされます。

時には厳しいご意見をいただくこともありますが、それも病院や診療所への期待や信頼の表れだと受け止めています。これからも皆さんのお声を大切にしていきたいと思います。
(本部組織部 古山)

旬々菜々

●下越病院 栄養課●

鰯（いわし）のオープン焼き

鰯は血液をサラサラにするDHA・EPAなどのオメガ3脂肪酸、骨や歯を丈夫にするカルシウムとビタミンD、良質なたんぱく質が豊富に含まれています。生活習慣病や骨粗しょう症の予防、脳の活性化に非常に高い効果が期待できます。

1人分 179kcal 塩分1.0g ビタミンD19.2μg カルシウム69mg

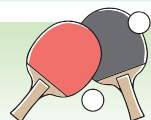
材 料 (2人分)	
鰯 (3枚おろしにしたもの)	4枚 (120g)
塩コショウ	少々
ズッキーニ	40g
オリーブオイル	小さじ1
にんにく	2.5g
A カットトマト缶	120g
コンソメ	小さじ1/2
塩コショウ	少々
パン粉	大さじ1
粉チーズ	小さじ1
パセリ	少々



作り方

- ズッキーニは両面オリーブオイル（適量）で焼く。
- 鰯はキッチンペーパーで水けを拭いて、塩コショウをし、オリーブオイル（適量）を熱したフライパンで皮目から両面を焼いて、一旦皿などに取り出す。
- フライパンにAのオリーブオイル、みじん切りにしたにんにくをいれて香りが出るまで炒める。カットトマト缶を入れて5分ほど煮詰め、コンソメ・塩コショウで味付けをする。
- 耐熱皿に③のソースを敷いてその上に②の鰯を並べる。パン粉、粉チーズをかけて200℃に予熱したオーブンで10～15分ほど焼く。
- パセリのみじん切りを散らし、①をのせて完成。

私と友の会



私は、小さいころから身体を動かすことが大好き。小学生の頃はリレーの選手でした。健康友の会では「ひまわり卓球クラブ」に10年以上前から参加しています。「藤見ボッチャ」にも6年ほど前から知人に誘われ、参加しています。今は週に1回卓球をやり、月に2回ボッチャを楽しんでいます。体を動かすことが私にとっての生きがいです。いつまでも健康で、そして元気でいられるのは、こうした友の会の活動のお陰だと思っています。

(ときわ総支部 船江町支部 大嶋ノブ)