

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。

*ご署名いただいた用紙は、友の会事務局や近くの役員、または病院・診療所・各事業所の窓口職員などにお渡しください（用紙不足の場合もお声がけください）

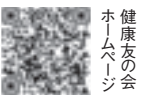
お問い合わせは、友の会本部事務局
〔電話：0250-25-1877〕まで

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788号

2026年10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」 シリーズⅢ

父母の遺してくれたもの

会員：渡邊公子さん（新津総支部）



母が八十二才の時に私宛に母の自分史が届きました。父と結婚したいきさつ、戦争によって命からがら日本に引揚げて来た時の記録、そして戦争がいかに悲惨なものが書かれていました。そして、結びに戦争を二度と起してはならない。それには憲法を守る事、この次戦争が起きそうになつたらどんな事をして止めるように頑張つて反対して欲しいと書かれていました。父母からの大切な伝言を胸

母の自分史・詩集

私の大腿部には20cm程の傷あとがあります。もの心ついた頃から気になってブルマーなどになるのはイヤでたまりませんでした。この傷は満州から帰国する際、収容所で病気になる二才上の姉は亡くなり、私自身もうダメかと思われた時に、父が必死にリンゲル注射をしてくれたことで一命をとりとめたそうです。しかし、感染症を起し何回も切開をくり返したので傷あとが大きく残ってしまったのです。

満州からの帰国。
傷あとの理由

いま語りつぐ「戦争と平和」の記事（8月号から連載中）に感想をお寄せください。



「反戦反核はわれらのおきて 風化させてはならじと 常自らに云ふ」
「無蓋貨車にて雨に打たれ抱きしめし 幼なも四十路 反戦を唱う」
「命あらばいかなる人生をあゆみむ 中国にねむる子の 今日誕生日」



▲母の短歌集



に秘め、終生平和を守る為にがんばってゆきたいと思っています。

DVD上映会

「ダニーさんの気づき」
～平和のためにできること～

ときわ診療所

ときわ診療所では、8月22日新潟市東区平和委員会との共催で「ダニーさんの気づき」平和のためにできること」とのDVD上映会と感想交流会が開催されました。上映会には総勢27名が参加。地域の友の会会員さんをはじめ、SNSで情報を知り参加された若い方もいらつしました。

中東では現在もイスラエルの蛮行による戦火が消えておらず、千年以上続くアラブとイスラエルの対立から、今までも多くの人命が不当に奪わ

れてきました。元イスラエル軍兵士で、若い頃は純粋に、戦闘機に乗る自分がカッコいいと思っていた」というダニーさん。かつて「国や家族を守るために敵を殺すのは仕方ない」と信じていた自身が、日本に来て様々な「気づき」と出会った旅をたどります。

ダニーさんは現在、埼玉県で家具職人として働く傍ら、全国を廻り平和と反戦を訴えておられます。「人間は簡単に被害者から加害者になる。だから何もしないではなく平和を維持するために自分から

子ども達の笑顔はじける 「病児保育室きしゃぽっぽ」& 「たんぽぽ保育園」

下越病院たんぽぽ保育園 園長 巖 綾子

「病児保育室きしゃぽっぽ」は、お子さんが病気や回復期などで保育園等に預けることができない場合などにお預かりする施設です。利用できる方は生後6ヵ月から小学6年生までのお子さんです。令和8年4月1日からは、新潟市及び協定市町村にお住まいの方が相互に広域的に病児・病後児保育室を利用できるようになりましたので、お気軽にお問合せください。お子さん一人ひとりの体調に合わせて保育を行っており、医師、看護師の回診もありますので安心してご利用いただけます。（お問い合わせ先：0250-23-5170）



「たんぽぽ保育園」は、新潟市の認可を受け、認可保育園として下越病院の職員のお子さんだけでなく地域のお子さんもお預かりしています。対象年齢は生後2か月から3歳までです。おいしい給食を食べてみんな元気いっぱい過ごしています。入園希望の方はいつでも見学をお待ちしています。（お問い合わせ先：0250-23-5145）



積極的に行動することが必要」と話します。DVDを鑑賞した方は、「今まであまり（平和について）意識したこと無かったけど、これからは友達と話していくようにしたい」と、率直な感想を述べられていました。今回の上映会は友の会会員や診療所職員、また地域の方々と幅広い世代の方たちも一緒に、平和の問題を考える時間を共有できたという点で、大きな成果でした。



2026下越病院健康まつり

下越病院 事務長室 長 濱 秀 明
(健康まつり実行委員会事務局長)

今年の病院健康まつりは10月24日(土)に開催予定です。昨年度はさわやかな秋晴れのなか約500名の方にご来場いただきました。今年のまつりのテーマは『地域とともに歩み発展する』です。今年は「岩男医師による講演会(総合診療科について)」「健康チェック(体組成・握力・血管年齢・骨密度)」の企画に加え、「かえつキッズプロジェクト」と「抽選会」も新たに計画しています。また、当院が日頃お世話になっている健康友の会の会員さんや職員による、縁日コーナー、フリーマーケット、お子様向けゲーム・お菓子詰め放題、新鮮野菜の販売、食品・スイーツ販売など出店もあります。特に栄養課特製のキーマカ

レーは毎年売り切れ必死の商品です。他にも楽しんでいただける企画を用意して、みなさんのお越しをお待ちしております!

(写真は、
昨年の様子)新津総支部
お酒もたのしみ、健康も大切に!
健康おつまみ講座

9月3日、新関コミュニティセンターでお酒も食事にも楽しむ「健康おつまみ講座」を開催しました。おつまみの上手な選び方について、アルコールの吸収・代謝の仕組みや体への影響、「適正飲酒の10か条」などを栄養士から分かりやすく学びました。お酒を飲む際のおつまみの選び方や組み合わせ方についても紹介

9月3日、新関コミュニティセンターの中に取り入れてみたい」との声が聞かれました。さらに、健康運動指導士からは飲酒時の転倒体験について、笑いを交えながらお話を転倒予防体操を行いました。健康おつまみの試食もあり「美味しい!」「今後のおつまみ選びの参考になりそう」と好評でした。地域にも広く参加を呼びかけ、19名が参加。地域で様々な活動に取り組む男性の参加も多く、セミナー後には「これから地域の輪を広げていきたい」との声も聞かれました。11月の健康サポーター講座など、今後の地域での健康づくり活動に繋がる機会となりました。



「共同組織活動交流会」「高齢者大会」への熱いご支援ありがとうございました

9/27、28に東京開催の「共同組織活動交流会」及び、11月「高齢者大会」派遣募金に256、500円もの熱い思いが寄せられました。全国の思いを共有し、新潟で

の取り組みをしつかり伝え、活動交流のお土産をもつてきます。交流会参加者は神立会長、坂井輪総支部吉武さん。友の会事務局眞保。報告は白

友の会事務局員のちょっといい話

「ただいまー!」いや「おじゃましまーす!」という方が適切でしょうか。

5年ぶりに友の会の皆さんにお会いできてとっても嬉しい気持ちで働いています。そして何と言ってもすごいのは、懐かしい方々が5年前と同じように頑張って笑顔で活動をされていることです。

病院や診療所は友の会の皆さんの支えがあって成り立っていると思います。班会や健康チェック、仲間増やしや送迎など、家にいる時にはもしかしたら出ない力も「友の会のためなら」と尽力をしている姿にはいつも頭が下がります。

私は皆さんを目標に生活しています。これからも導いてください。ついていきます。もうしばらく事務局の仕事でお世話になります。よろしくお願いします。(本部組織部 臼井幸子)

私と友の会



私と下越病院との関わりを思い起こしてみると、今から60年ほど前、当時通っていた中学校への通学路であった田んぼ道の脇に新津診療所があり、病気の度にお世話になっていたこと、ある時は家族の診療で、当時秋葉の奥にあった自宅まで診察に来てくださったことが思い出されます。

富樫先生と父親が懇意であったこともあり、おそらく父親は新津診療所から当地での診療所から下越病院建設、そして現在地での病院建設に一生懸命関わったことと思います。

縁あり、健康友の会の役員になりました。今改めて70年記念誌で当時のことを読み返すと、父親だけにでなく多くの人々が心血注ぎ下越病病の建設・発展・維持に尽くしたことがわかります。

先人たちの「私たちの病院を! 充実した地域医療を!」の願いを絶やすことなく継続・発展させ、次の世代に引き継ぐことが、私たちの努めだと思います。

(新津総支部 駅西支部 和澄利男)



白山舟江沼垂総支部 元気だより

新潟合同 健康づくりサポーター講座開会

9月18日、新潟地域合同の健康づくりサポーター講座が始まりました。オリエンテーションでは、「仲間の中で役割を担うと認知症のリスクが減る」というデータも示しながら、集まって動いて笑い合っの健康づくりサポーター活動の意義を強調。



「健康と生活習慣」の講座に続いて、乳がんモデルを使ったチェックの体験と血圧の実測、血管年齢と骨密度測定体験と解説。「80過ぎると乳がんなんてならないんじゃない?」「なぜ血管年齢は利き手と反対の手で測るの?」など活発な質問もでる実習になりました。

グループワークでは参加したきっかけや健康法を交流。「体操サークルであるのを聞いて」「家族の世話で外に出る機会がないので、お話を聞きに来ました」「去年友の会に入り、声を掛けてくれた人に教えてもらって」などきっかけは様々。「プール水中体操に参加している」「毎日3000歩くらい歩いている」と健康法の交流も活発。

「今日聞いたお話を参考に、健康を維持していきたい」という感想も出たサポーター講座初日になりました。



新津総支部 元気だより

コミ協と力を合わせて 骨密度測定会に45人

8月28日、新津地域交流センターで「新潟弁ラジオ体操」のあとに骨密度測定をおこないました。新津中央コミュニティ協議会からご依頼を受けて、地域包括支援センター新津の保健師と中央支部の健康づくりサポーターの方が2人参加しました。

保健師さんからは測定結果説明とあわせて、支援センターのことや体操教室のことなどを紹介してもらいました。スタート時は受検者が少なめでしたが、コミ協の方が他のイベントに参加している方や職員に声をかけてくれたので、その後は次々と受ける方が来られ、終了までには45人の方が骨密度測定をされました。



中央支部の健サポの2人は受けてくれた方と顔見知りの方が沢山いたようでした。支部長の小野澤さんは「また中央コミ協から健康チェックの依頼がくるかもしれないね」と期待されていました。

◆下越病院外来診療体制◆

10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。

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 <							

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

10月21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

ザリッツ測定しました 西内野支部

西内野支部では毎年ザリッツの測定をしています。今年は初めて参加された方が2名加わりました。何もしないと筋肉は1年で1%減少するそうです。筋量も筋質も両方多ければそれにこしたことはないけれど、筋量が少なくても筋質が多ければ大丈夫。高齢になって筋肉の量を増やすのは大変だけど質は改善させることができると古川健康運動指導士からお話がありました。

「バンドやコルセットはした方がいいの?」「体幹が弱

いけどどうしたら強くなる?」「手の左右で差があるけどどうして?」自分の弱いところの攻略法の質問や普段気になっていたことも含めて、質問がたくさん出ました。もらったアドバイスはすぐできそうでわかりやすくとてもいい、と好評でした。継続は力なり。来年の測定が楽しみですですね。



ときわ総支部 元気だより

水分補給のコツを実感「熱中症予防講座」



8月26日、ときわ総支部主催の企画として、ときわ診療所二宮師長による、熱中症予防講座が開催されました。夏の疲れと残暑がある秋こそ、きちんとした熱中症対策と健康の管理が必要と

というのが、今回のセミナーの主旨です。

参加者は11人。今回の大きな特色は、水分補給として飲まれる市販のスポーツドリンクと経口補水液を、実際に参加者の皆さんに試飲していただくという点にありました。「経口補水液を飲んで、しょっぱい・まずいと思った方は体が潤っている証拠、美味しいと思った方は水分・塩分が不足している“かくれ脱水症”のサイン」というお話しに、皆さん「そうなんだ!!」と意外そうに聞いていました。

「経口補水液は発熱などの緊急脱水時に飲むもの。塩分が多いので日常的に飲むものではありません。スポーツドリンクはスポーツでたくさん汗をかいた時に最適。糖分が多いので糖尿病の方は注意。日常的な水分補給は糖分も塩分も高くなく、カフェインも入っていない麦茶が最適」という結論に、皆さん納得されていました。

トランプマーク・エクササイズ

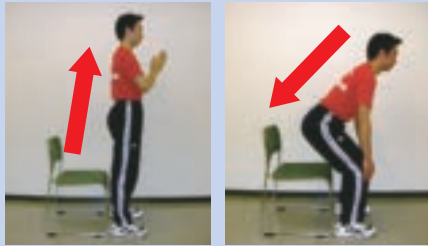
新潟勤労者医療協会 本部組織部 健康運動指導士 古川 理志

今月はトランプのマークから連想されるカラダの部分のエクササイズをご紹介します。

- ① ハート：お尻→ハートのような両端が上がった形のお尻を目指す運動。
- ② スペード：脇腹→スペードの両端の垂れ下がったような脇腹を撃退する運動。
- ③ クローバー：二の腕→鍛える筋肉（上腕三頭筋）が3つの筋肉の束でできているため。
- ④ ダイヤ：首と背中→鍛える筋肉（僧帽筋）が、ダイヤのような裂装の形をしているため。

1 種目10回を目安に行ってみましょう。
1 人よりもみんなと一緒にいると効果大です。

♡ ① 太ももとお尻の運動 ♡



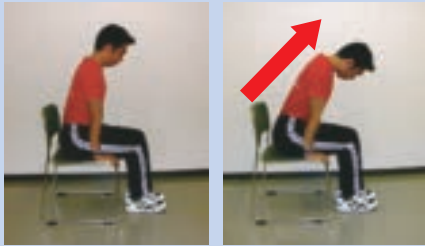
正しく座った姿勢から立ち上がり、拍手。
お尻を突き出すようにゆっくりと座る。

② 脇腹の運動



息を吐きながらゆっくりを上体をひねる。
両手は背もたれの端に触れるぐらい。

③ 二の腕の運動



上体を前傾させ、手のひらは肩の真下に。
二の腕を意識して、手のひらで座面を押す。

④ 首の後ろと背中運動



椅子をまたいで座り、腕を前に伸ばす。
肘を背中よりも後ろに引く。

旬々菜々

●下越病院 栄養課●

秋野菜のサラダラップ

「サラダラップ」は、さつま芋やれんこんの食物繊維、人参のβカロテン、ささみのたんぱく質をまとめて取りやすいメニューです。秋らしい甘み、しゃきしゃき感、彩りも楽しめるのでおすすめです。

1人分 エネルギー259cal 塩分1.75g たんぱく質14.7g 食物繊維3.8g



材 料 (2人分)	
トルティーヤ 2枚	サニーレタス 2枚
さつま芋 150g	れんこん 80g
人参 50g	ささみ 2本
酒 大さじ1	塩こしょう 適量
油 適量	
《ソース》	
マヨネーズ 大さじ1	しょうゆ 大さじ1
柚子胡椒 小さじ1/2	

作り方

- ① れんこんは薄い半月切り、さつま芋は長さ10cm、1cm角のスティック状に切る。
人参は千切りにし、サニーレタスは洗ひ水気をきる。
 - ② フライパンに油を熱し、中火でさつま芋に火が通るまで焼く。皿に移し、れんこんも同様に焼いていく。焼き終えたら粗熱をとる。
 - ③ ささに酒、塩こしょうを揉みこみ、ラップをかけて600Wで2分20秒加熱する。
粗熱が取れたらスジを取り、ほぐす。
 - ④ 深めの小皿にマヨネーズ、しょうゆ、柚子胡椒を入れ、混ぜ合わせておく。
 - ⑤ クッキングシートの上にトルティーヤをおき、サニーレタス・人参・さつま芋・れんこん・ささみの順にのせ、手前からきつめに巻く。巻き終えたらクッキングシートで包み両端をねじってキャンディ包みにする。
 - ⑥ 少し時間を置いてから半分にカットする。
- ※今回柚子胡椒ソースは別添えですが、具材を巻くときにかけても良いです。

キテミテ掲示板

この後予定されている総支部や支部の企画・行事です。ふるってご参加ください。

★ 申込み・お問い合わせは、各総支部事務局まで ★

総支部	日 時	企画・行事名	会 場	申込	ひとこと	総支部	日 時	企画・行事名	会 場	申込	ひとこと
新津総支部	10/15(木) 10:00~11:00	新関支部 嚙下障害の予防と対策	新関コミュニティセンター	不要	9:30~体組成測定やってます	白山舟江沼垂総支部	10/21(水) 10:00~11:30	健康チェック	イオン湊町店	不要	雨天中止
	10/23(金) 13:30~	新栄町緑町支部 ギリッツ測定、体操	新栄町町内会館	不要	お近くの方ぜひお越しください		11/7(土) 10:00~12:30	舟江健康まつり	舟江診療所	不要	健康チェック、体操指導、わくわく市など
	10/24(土) 9:30~12:30	下越病院 健康まつり	下越病院	不要	友の会各支部より出店あり	ときわ総支部	10/19(月) 10:00~	浜谷町支部 ギリッツ測定会	浜谷町集会場	不要	お近くの方ぜひお越しください
	10/29(木) 8:30~	健康友の会 親善ゲートボール大会	七日町ゲートボール場	必要	個別申込可 (合同チームで参加)		10/27(火)	ときわ総支部 友の会旅行	瀬波温泉はまなす荘	必要	バス送迎あります
	10/30(金) 13:30~15:30	駅西支部 まちかど健康チェック	ウオロク新津店	不要	どなたでもご参加ください	坂井輪総支部	10/3(土) 13:30~	坂井輪総支部 健康友の会まつり	内野 まちづくりセンター	講演のみ 要	講演、健康チェック(13:30~14:30)、作品展示、福引ほか
	11/5・12・26(木) 13:00~15:30	健康づくりサポーター講座 (3回講座)	新関コミュニティセンター	必要	全3回500円 10/20申込メ切		10/13(火) 10:00~11:00	西内野支部 青空健康チェック	原信内野店	不要	どなたでもご参加ください

* 上記の企画・行事は、状況によって変更・中止になることがあります。詳細は主催者にご確認ください。