

新潟医療生活協同組合機関紙

2016



新潟医療生協

12月号 vol.480

http://niigata.iryu-coop.com

新潟医療生活協同組合 〒950-0862 新潟市東区竹尾4-13-3 TEL 025-274-7139 発行責任者/鈴木克夫 毎月1日発行(月間)定価20円 機関紙「新潟医療生協」の購読料は出資金に含まれるものとする。



新潟山 大沢さん、楽しくお話し下さいました

「楽しく老いた」という願いに
 応えるためにも、今年の組織強化
 月間では班会の開催を呼びかけま
 した。楽しむためには、「自分が楽
 しいこと」と「やってみたいこと」を
 やる「は」とではないでしょうか。

「健康チェックを学び健康管理を
 学びたい」「自分の趣味をみんなど
 取り組みたい」「ひとりの食事はつ
 まらないから食事会」など、あなた
 の思いを実現するのが班会です。

班は3人以上の組合員でつくれ
 ます。暮らしや健康に関すること
 でやってみたいこと、何でもやって
 みませんか。必ず楽しくなります。

なじよもで！
レッドコード体験を！
ちよっと気になる班会を
企画してみませんか

レッドコードを「なじよも内覧会」で
 見た、最初の印象を「首つり用具」と悪
 罵した私ですが、レッドコードを実際
 に体験して、その効果にびっくりしていま
 す。仲間はその話をしたら、ぜひ体験し
 たい声があがり、レッドコード体験班会
 を企画しています。みなさんも、取り組
 んだらいいと思いますよ。(大沢さん談)

介護 予防へ ひろがる班づくり



亀田こぶし班で広がる笑いヨガの様子

木戸病院つてそんなことやってんだあ

10月、医療生協に、ある老人ク
 ラブの会長が訪ねてきました。
 「夫婦で曾野木の公民館で行われ
 た文化祭を見学に行った際、骨密
 度チェックを行っていたのに興味を
 覚え、どこがやっているのか調べる
 と、木戸病院だということがか
 りました。そこで、ぜひ、うちの老
 人クラブでもやってもらいたい」と
 のことでした。職員が、「組合員3

人集まれば、大丈夫です」と説明
 すると早速、3名が組合員加入し、
 12月に班会を開催することにな
 りました。「この様な健康予防活
 動をやっている木戸病院にはびっ
 くりしています」と会長。新たな
 班の誕生です。

班会ははじめませんか

気になった方は気軽にまずは
 お問い合わせを。
 新潟医療生活協同組合地域活動部
 電話025・274・7139

「なじよも」班会で「防災」
 「なじよも」の高齢者住宅でも班
 会や勉強会が行われています。この
 日は「脳の仕組み」について、20名程
 で学習を行いました。ところが、
 この日の朝に、福島沖で地震があつた
 だけに、参加者の関心は震災に移り
 ました。「なじよも」で震災がおきた
 らどうするのかという参加者の発言
 に、「時間帯によっては職員数にも限
 りがあるはず。職員だけに頼らず、
 自分たちでやれることを考えよう」
 「なじよも」は市の避難場所に指定さ
 れている。地域とのつながりが大切」
 など貴重な意見が沢山ありました。
 集まった意見を実現することが新
 潟医療生協。

**「なじよも」で、芋煮会を初めて行
 います。来年は避難を想定した芋
 煮会を地域のみなさんと企画しよ
 うと意気込んでいます。**

予防接種を班の仲間
 松浜の元元島班ではインフルエン
 ザの予防接種を木戸クリニックで毎
 年行っています。班長の倉井さんは
 「班の行事。みんな喜んでます。揃っ
 て行くことによって班の融和もはか
 れるし」と話されます。松浜の小出
 理事は「医療生協の施設を知るよい
 機会」と、班会で医療生協の施設を
 積極的に利用しています。

コラム 芦沼
 バラク・オバマ氏は民主党
 より立候補し2009年1
 月第44代アメリカ合衆国大
 統領に就任しました。勝利
 宣言スピーチの中で
 CHANGELINE Y
 WE CANはあまりにも
 有名な一節です。就任後は福
 祉優先軍事縮小をおこな
 い、移民制度改革を試みま
 したが成就しませんでした

▼今回の大統領選挙では、
 共和党ドナルド・トランプ氏
 が民主党ヒラリー・クリント
 ン氏を抑えての当選となり
 ましたが、オバマ氏の
 「CHANGE」が賛同さ
 れなかったことが民主党の
 敗因の一つとも思えます▼
 さてわが新潟医療生活協同
 組合木戸病院です。新病院
 移転後の5年の節目に当た
 ります。昨年は急性期病棟
 患者のリハビリを含めた退
 院支援を目的に、回復期リ
 ハビリ病棟と地域包括ケア
 病棟が再編成されました。
 今年はDPCの導入で病院
 間の診療比較ができる画期
 的な体制ができ、木戸病院の
 改革構想が明らかになったの
 です▼津田院長を先頭に、病
 院はじめ法人役員全員の
 意思統一を図り、私たちの
 「CHANGE・YES
 WE CAN」改革を成就さ
 せるために一丸となって頑張
 りましょう。(A・Y)

まだ知らない医療生協のことがわかりました

第14回新潟医療生協 実践発表会開催!

11月12日(土)新潟医療生協の実践発表会行が102名の参加で行われました。今年の演題は8演題、内訳は地域より2演題、事業所は木戸病院・小規模多機能型居宅介護・学童クラブ・介護老人施設から6演題。それぞれが思いをこめてのプレゼンテーションが行われました。参加者のアンケートから見えてきたことは「組合員活動や事業所の活動を知ることができた」という医療生協の基礎的なもので

たことが分かったそうです。また、大形総支部での「支部づくり・班づくり」は組合員訪問の目的や意義、手法が紹介され、組合員さんの日ごろの活動が紹介されました。

木戸総支部(竹尾支部)で取り組んでいる「つながりマップづくり」は、機関紙配りをするなかで「顔のみえる支部づくりに向けて情報を見える化して行こう」と、つながりマップづくりが始まり、情報を地図に落とし込んでみると、以外と一人暮らしの方は少なかつ

この発表により「医療生協というものが具体的に理解できた」との声も聞かれました。事業所や地域の活動をお互いが理解協力することによって、更なる飛躍が期待される会となりました。



次年度入職予定の方に感想を...これが医療生協です!一緒に頑張っていきたいと思います!



「あなたは自分の地域をどれだけ知っている?」竹尾支部の4mの地図です



地域の活動の様子、事業所の活動を組合員と職員と一緒に学びました

木戸病院に待望の研修医

辻正志 研修医

10月より木戸病院に参りました初期研修医の辻正志と申します。出身は熊本県で、この春に岡山大学を卒業しました。4年前に新潟大学の研究室に配属される機会があり、今回縁あってまた新潟に戻って来ることになりました。初期研修では色々な科を回る事になっており、現在は呼吸器内科でお世話になってます。肺炎、喘息など呼吸器疾患の診療に携わったり、レントゲン画像を読んだり、2人の熱心な指導医の先生の下で新しい知識や経験を積んでいく毎日です。研修医として多々ご迷惑をおかけすることもありますが、日々学んだことを活かせるよう努力していきますので宜しくお願いいたします。



指導医のやさしい?アドバイス(成田部長(中)、河辺科長(右))日々学んだことをいかにできるように頑張っています



木戸病院 初期臨床研修医 辻 正志

生協看護部にも新しい保健師が

10月より生協看護部に採用となりました、保健師の岡村です。以前は看護師として病棟での勤務でしたが、今は保健師として地域に何うことが多いため、組合員の皆さんとお会いする機会も増えてくるかと思えます。疾病や健康について日々学び、地域の方々と一緒に、楽しく、分かりやすく健康について考え、お伝えできたらと思います。どうぞ宜しくお願いいたします。



まずは班会等で「はじめまして!」のご挨拶から

理事会報告

2016年11月4日(金)午後3時~第5回理事会が行われました

【議題】

- ①9月分組織状況報告の承認の件
 - ②9月分事業所報告の承認の件
 - ③9月分経理状況報告の承認の件
 - ④第2四半期の経理状況報告(上半期の振り返りと下半期の課題)の承認の件
 - ⑤『元氣百倍レストランなじも』への食材提供に関する新潟医療生活協同組合とコープにいがたとの覚書の締結についての報告の承認の件
 - ⑥懲罰委員会からの結果を受けての対応について
 - ⑦その他
- 《専門委員会報告》

医療備品・介護備品充実のために建設債のご協力をお願いいたします

募集条件

期 間:5年満期
金 利:年0.5%
募集金額:10万円~ ※10万円単位
限 度 額:2016年度の出資金の100倍を限度とする
※満期後継続の場合も同様とする
募集総額:1億9,000万円(2016年度高額備品購入予定額)
必ずお読みください! 注)途中解約の場合、利子につきません



血糖値はいつ高い？ 糖尿病早期治療のめざすこと



内科
山田 絢子

食後高血糖を防ぐには

糖尿病予備軍や糖尿病の初期にみられる最初の異常は「食後高血糖」です。食後高血糖は「食後のみの一過性の過剰な血糖値の上昇」を意味します。そう！糖尿病の初期には「空腹時血糖」は上昇しないのです。正常時には食後の血糖値が140mg/dl以上になることはありません。食後高血糖を放置するとインスリン分泌のさらなる低下、全身細胞でのインスリン作用の低下が顕著となりさらなる食後高血糖、そして空腹時高血糖までもがみられるようになります。また、血糖値の急上昇が繰り返されると、細胞から大量の「活性酸素」が発生し、動脈硬化につながることも分かっています。

食べる順番は「野菜」

食物繊維を多く含む野菜などを最初に食べると、食物繊維が腸の壁をコーティングし、糖の吸収をゆっくりにします。その結果、血糖値の上昇が緩やかになります。(とはいえ、糖質を沢山摂れば高血糖を招きます。量にも気を付けましょう。)

「朝ごはん」は欠かさず

実験によると、1日3食を規則正しく食べている時には食後高血糖が生じなかった人でも、朝ごはんを抜くと、昼食後に食後高血糖が発生！朝食も昼食も抜くと、夕食後にさらに大きな食後高血糖が生じてしまうことが分かっています。これは糖尿病の人に限ったことではありません。忙しくて、なるべく3食食べるのとが、食後高血糖の予防となります。

食後の適度な運動

例えばウォーキングであれば、朝夕の2回、15〜30分ずつ、1週間に3日以上続けることが望ましいですが、何もウォーキングだけが運動ではありません。ふき掃除、買い物袋を両手に持つストレッチ運動、いすに座ったまま膝の曲げ伸ばしも意識して続けることで運動になります。

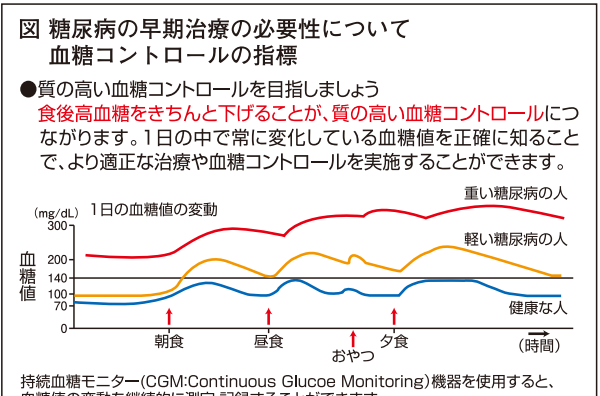
食後高血糖を認めたら、できるだけ早く治療介入

す。日常生活の中にうまく組み入れてみましょう。

血糖コントロールの悪化は年月をかけて合併症を引き起こす原因になります。糖尿病を早期発見して早期治療介入することによって合併症は予防することができます。イギリスで行われた大規模調査により、「レガシー効果(遺産効果)」という早期治療の有用性が示されました。これは10年間厳格に血糖コントロールをした群は、緩やかな血糖管理をした群に比べて、その先10年後にも合併症(心筋梗塞や脳梗塞などの)の発症頻度が有意に低いことが分かりました。血糖値の高い期間が長い程血管などにダメージを与えています。糖尿病は早くから治療を始めることが大変重要です。

血糖値のピークは 食後1〜2時間後

食後高血糖を把握するためには、いつも通りの食事を摂って来院して頂き、食後1〜2時間後を目安に血糖とともにHbA1c(採血時から過去1、2カ月間の平均血糖値を反映します)と尿糖を測定します。血糖値が150mg/dlであっても尿糖が陽性であれば前の排泄時から今までの間の血糖値が180mg/dlを超えている時間があったことを示唆しています。このように得られた情報を巧みに考察して血糖の日内変動を推定することも可能になります。



いつもと違う時間を過ごして、フレッシュアップ！介護老人保健施設ほほえみの里まで

普段は施設の中で生活されている利用者さんに、「日常とは違う時間を過ごしてフレッシュアップ」していただくために外出レクリエーションを行っています。付き添いが欠かせないため大勢では行けませんが、10月末は護国神社へドライブに行ってみました。少し肌寒い日でしたが、み



今回の外出レクリエーションは護国神社へドライブ

なさん真剣に参拝され、おみくじも引いて「喜」憂されていました。移動の車中では海を眺め、「海を見ることができてよかった」「外気に触れると、寒さも気にならないね」という会話や、神社境内では七五三で来ていた子ども達のかわいい着姿も目にするのができ、楽しい思い出になったみたいです。

ペコちゃんとの記念撮影でご満悦！千歳館も買えて、さらにご満悦!!これからの時期、買い物や外出などのレクリエーションは難しいですが、屋内でも楽しめるような内容を考えて、利用者さんに楽しんでいただきたいと思えます。



ペコちゃんとの記念撮影

参拝の後にはみんなでのおみくじを引きました

ほがらか製「甘酒・醤油麹」がオススメ

ほがらか福祉園は知的障がいを持つ方の働く場として、製品づくりやリネン作業、地域の資源回収などに取り組んでいます。特に製品づくりにおいては、食品から生活雑貨、農作業に役立つ有機資材など幅広く手掛けています。中でも近年ブームになっている甘酒や醤油麹は、県産米を使用した米麹でできてお

り健康に良く、ほがらかきつての製品です。そしてもうすぐ年越しですが、可愛らしい干支のイラストや利用者作の絵が描かれている卓上カレンダーも、毎年この時期に根強い人気のある製品です。来年度の販売を始めましたので、おひとついかがでしょうか？

日常生活、園での作業、外部での販売、わたしたちは様々な場面で地域のみなさんに支えられ生活し、働くことができます。毎日感謝の気持ち忘れずに励んでいきますので、これからもよろしくお願ひいたします。



卓上カレンダーも人気の製品です

最後にありますが、味噌・塩麹・ポップンパフ・ふるんぷあん・EMポカ



甘酒や醤油麹は県産米を使用した米麹でできていて健康にも良くオススメです。「なじよも」産直市場でも購入できます

交流のひろば

腸活のすすめ！
植物の根っこにあたるのが、人間の体では「腸」栄養分や水分を吸収し体全体に行き渡らせます。腸活して元気に過ごしましょう！

腸活シリーズ

便秘を予防して認知症を予防しよう

りんご食べて便秘予防

リンゴには腸の動きを活性化させる、ペクチンが便を柔らかくする。2つの効果があります。昔から健康に良いとされている果物です。リンゴそのものを食べるのが最適ですが、サラダやお菓子にも使ってみませんか？炊飯器で出来る簡単りんごケーキです。ぜひチャレンジしてみてください！



炊飯器で簡単リンゴケーキ

- 材 料
- りんご:2個
 - 卵:2個
 - ☆バター(マーガリン可):10g
 - 砂糖:大さじ2
 - ☆砂糖:大さじ2
 - 牛乳:180cc
 - ホットケーキミックス:200g
 - グラニュー糖:15g
 - バター(マーガリン可):20g

作り方

- ①炊飯器に薄く切ったリンゴと☆のバター、☆砂糖を入れ早炊きスイッチを入れます
- ②炊き上がった後もそのまま10分ほど蒸らし、お皿に取り出して冷まします
- ③耐熱ボウルにバターを入れレンジで加熱して溶かし、砂糖を加え混ぜます
- ④卵、牛乳、ホットケーキミックスを加え、ゴムベラでさっくり混ぜ生地を作ります
- ⑤炊飯器の釜の底にグラニュー糖をバラバラと振りまきます
- ⑥その上に、リンゴを綺麗に並べます
- ⑦リンゴの上に生地をゆっくり流し込み
- ⑧炊飯器のスイッチを入れます
- ⑨炊き上がったからお釜を取り出し、少し冷ましてから、お釜の上に大きなお皿を置き手で押さえてひっくり返し取り出します



運営会議の様子

松浜総支部新元島班

インフルエンザ予防接種

新元島班では、11月の冬も、健康で元気に乗り切ろう！と、みんなで話し合い、11月15日、22日の2回に分けて、木戸クリニックでインフルエンザの集団予防接種を受けました。65歳以上は新潟市のインフルエンザ無料券が利用できますから、安心して予防接種が受けられます。みんながまとまって医療生協の無料送迎バスで木戸クリニックに到着しました。注射の痛みも、寒さも飛びました。インフルエンザにはかからないぞ！と気合を入れました。

接種後は、なにも産直市場を訪ねてお買い物も楽しみました。みなさんも、木戸クリニックに相談してはいかがですか。まだ間に合いますよ。健康で冬を乗り切りましょう。



木戸クリニックに到着

倉井 幸子



西川総支部

今年で8年目を迎える毎月第4木曜日開催しています。新潟医療生協さんが来るまでの間に社会福祉協議会さんの話しを聞いてから話を聞いています。私自身も十数年前に大病になり健康の大切さを肌身で感じ健康を学ぶ会とお茶の間から一歩一歩というかたちになりました。

豊岡 豊郎

元気百倍レストランなじよも

12月開催のお知らせ！

日 時/12月9日(金) 17:30~
12月23日(金) 12:00~(ランチ開催)
場 所/なじよも2号館1階なじよもカフェテリア
参加対象・参加費
どなたでもご参加いただけます
※小学生までは保護者同伴
参加費/¥200

- ◎食材の提供のご協力をお願いします(お野菜、果物、お菓子、飲み物など) 開催当日午後3時までに届けて頂けると幸いです。
- ◎ボランティアさん大募集 開催当日午前10時から野菜の仕込から始まります。大勢の皆さんのご参加お待ちしております。
- ◎「てらこや楽習」(無料塾) 講師募集 子ども食堂と同日開催している無料塾の先生を大募集しております。小学校から高校までの勉強を教えてください。ぜひボランティア参加ご協力をお願いします！

お知らせ

健康づくり委員会より

健康まつりで塩分濃度チェックを開催!!

“すこしお”の活動として、健康まつりに来ていただいた439名の方々に「血管が喜ぶ「塩分濃度」はどっち」と題しまして、「塩分0.7gと1.1g」の味噌汁飲み比べに協力していただきました。いつもお家で飲んでいる味噌汁に、塩分がより近かった方にシールを貼っていただき、257名(58.5%)が0.7g、182名(41.5%)が1.1gという結果でした。
※数値は、参加の約6割が60歳以上



“すこしお”って何!?

「すこしの塩分で、すこやかな生活」をテーマとした「地域まるごと健康づくり」の活動で、新潟医療生協でも「すこしお料理教室」や「味噌汁塩分チェック」などを定期的に開催しています。今回、「手軽にできる“すこしお”3つのすすめ」を紹介させていただきますので、是非ご自宅でも試してみてください。

手軽にできる“すこしお”3つのすすめ

- ①減塩調味料で“すこしお” 市販で販売されている減塩味噌や醤油を利用するだけでも、減塩できます。
- ②調理法で“すこしお” 鰹だしや昆布だし、香辛料、しょうが等から出る「うまみ成分」からもしっかりとした味ができますので、醤油や塩、味噌の代わりにするだけで減塩できます。
- ③旬の食材で“すこしお” 昔から旬の食材は「調味料いらず」と言われていますので、素材の味をいかす塩分を抑えることにつながります。また、野菜を多く摂ることで、カリウムが余分な塩分を体の外へ排出する手助けもしてくれます。



亀田総支部

「笑いヨガをやりたい！」「お話し班で行った笑いヨガが、みんなが笑顔になって、心もほっこり温まる。私の住んでいる亀田で何とかな定期開催したい」と思い、地域活動部と相談しました。現在活動中の2班は、現段階で2つの班は、偶数月開催なので、「笑いヨガ」を奇数月に行うことが決まり、みんなの笑顔もさらに増えました。

渡辺 麗子

木戸保健委員会

「舌カマッパセミナー」に取り組んでいます！

木戸保健委員会が舌カマッパセミナー養成講座を開催しました。その後実施に行った様子を紹介します。10月3日コパにいがた「コパ」学び塾2016木戸保健委員3名が舌カマッパセミナーとして、購買生協の学習会で講師を務めました。アイスブレイクから「炭坑節」の踊り指導、舌カマッパまで活躍して頂きました。講師の保健委員さんからは「自分が学びました。」「若い方と一緒に楽しい時間を過ごせました。」「等、嬉しい感想を頂きました。



なじよも health co-op niigata 通 第41号 信



◆なじよも総合事務 TEL 025-250-7251

学童クラブなじよも 利用児童 大募集!

サービス付き 高齢者向け住宅への 入居希望者大募集!

12月の催し物

- ① 12月9日(金) 14:00～
りんごの会(新潟弁昔話)
2号館1階ライブラリー
- ② 12月11日(日) 14:00～
ひばりの会(合唱・参加費300円)
3号館3階大食堂
- ③ 12月13日・27日(火) 10:00～
笑いヨガ(参加費300円)
2号館1階ライブラリー
- ④ 12月15日(木) 10:30～
コーラス桑の実・クリスマスコンサート
2号館1階カフェテリア
- ⑤ 12月21日(水) 10:00～
楽笑会(お茶の間)
2号館1階カフェテリア
- ⑥ 12月22日(木) 10:00～
コープお茶の間
2号館1階カフェテリア
- ⑦ 12月28日(水) 13:00～
カラオケ
3号館3階多目的室

今年も「収穫祭」が開催

11月19日(土)、今年もなじよもの「収穫祭」が開催されました。

須永施設長の開会宣言で始まり、当日はあいにくの雨模様でしたが、多くの皆様からご来場いただきました。豚汁の振る舞いや、産直でのお買得商品、学童クラブの子どもたちが手作りしたアクセサリーの販売、鮮魚コーナーやフリーマーケット、そば打ち体験にステージ発表など、いろいろな所から楽しい声があふれていました。特にライブラリーで行った射的や輪投げコーナーは大人気で、子供たちだけでなくシヨートステイやデイサービスの利用者さん

も参加していました。寒かったこともあり、豚汁の振るまいや焼き芋は特に大盛況で「この時期にはこれだねー」「温かいものを食べると気持ちも暖かくなるわー」といった声も聞かれました。

また、認知症サポーター養成講座も行われ、約30名の参加者がオレンジリングを取得しました。この取り組みを通してオレンジリングで安心して暮らせるまちづくりとなる事を目指しています。是非みなさんも養成講座を受講し、オレンジリングを取得しませんか。

ステージ発表ではミュージックベルやコーラスが行われ、美しい音色や歌声に多くの皆さんが魅了されていました。シヨートステイの利用者さんも聞きに来られ「今日は特別だね。こんなにいいのが聞けるなんて嬉しい」「みんな上手だね。俺も歌えるかな?」「また来年もあるのかな?それまで長生きしないとだね」と楽しそうに笑って話してくれました。

ご来場いただいた皆様ありがとうございました。当日運営の皆様もお疲れ様でした〜!



なじよもでハロウィン

お菓子をくれなきや、いたずらするゾ〜!!

10月27日(木)学童クラブなじよもでは、ハロウィンパーティーを行いました。

手作りのジャック・オー・ランタン(かぼちゃのバケツ)を持って向かった先は、デイサービス・シヨートステイ・カフェテリア、そして理事長室!

「沢山もろっこぞー!」とか「ちゃんとお菓子ももらえるかな?」など子どもたちはドキドキワクワクそして、いざ出発...

なじよも中に子どもたちの楽しそうな声や「トリック・オア・トリート(お菓子をくれなきや、いたずらするゾー)」の掛け声が響き渡り、なじよもの利用者様や職員・子どもたち、そして理事長、みんなが笑顔になり、楽しいハロウィンになりました。



各種教室のご案内(有料)

教室名	開催日時	会場	料金
パステル画	12月10日(土) 13:00~15:00	3号館3階多目的室	材料費 1,000円
生け花(小原流)	12月19日(月) 13:30~15:00	2号館1階ライブラリー	材料費 1,000円
なじよもアート(臨床美術)	12月26日(月) 13:30~15:00	3号館3階大食堂	材料費 1,500円

クリスマスコンサートのおしらせ

日時 平成28年12月24日(土) 14:00~15:00
会場 木戸病院1F エントランスホール
演奏 牡丹山音楽クラブ“シャイニング☆スターズJr.”
 (牡丹山小学校の皆さん)

- 曲目**
- ★ディズニーメドレー
 - ★となりのトトロ
 - ★千と千尋の神隠し
ハイライト
 - ★クリスマスメドレー
 - ★ふるさと
 - ★演歌メドレー
 - ★おどるポンポコリン



昨年の演奏のようす

クリスマスコンサートが木戸病院1階エントランスホールを会場にクリスマスイブの12月24日(土)14時より開催されます。クリスマスメドレーや演歌メドレーなどを演奏します。子どもたちの素敵な演奏をお楽しみください。

各地域で大好評!! 健康セミナー・健康座談会

木崎総支部

11月11日(金)

早通ふれあいセンター

悩んでいませんか?
尿失禁・頻尿

木戸総支部

11月8日(火)

東区プラザ

地域まるごと健康づくり
胃がん検診の重要性

大形総支部

10月28日(金)

下山コミュニティハウス

健康寿命を
のばすために



木戸病院
北村 康男 泌尿器科部長



木戸病院
山田 明 副院長



老健ほほえみの里きど
矢田 省吾 施設長

新潟医療生協の医師が地域でお話しします。

「わかりやすかったね」「先生とこんなに近くで話ができるなんて」「すごく親近感がわいた」「楽しかったよー」「あー健康になりたいと思ったわー」いろいろな声が続々あがっています。木戸病院の津田院長の予約も入りましたよ。お隣の組合員さん達と相談して、ご希望・ご連絡お待ちしております。

メディカルフィットネス コープ健康づくりクラブ with [ウィズ]

産後ビクスで心とカラダがリフレッシュ!!



11月1日(火)・2日(水)“産後ビクス”を開催いたしました。

参加された方からは、「動かすとこんなにカラダが楽になるんだね」「赤ちゃんと一緒に参加できて楽しかった」「赤ちゃんがぐずった時、体操を主人にも教えます」「同じママ同士、おしゃべりもできて良かった」など、いろいろな感想をいただきました。withではスタジオ貸し等も行っておりますので、詳しくはお問い合わせください。(TEL 025-278-3876)



赤ちゃんと一緒に運動。(11/2の模様)

詳しくはwithホームページでプログラムをご確認ください。

with 木戸病院

検索

福島の事故から5年、**当時のつめ跡、いまも現地に残る**

福島第一原発事故から5年の月日が過ぎた町並みは、ほとんど復旧作業が進んでおらず、ましてや除染作業ですら進まない状況でした。福島第一原発事故は、世界で初めて、地震災害と放射能災害とが複合増幅し合った事故です。

20km圏内の病院や介護施設などでは、避難手段や避難先の確保に時間がかかり、3月末までに少なくとも60名が亡くなるという悲劇も発生しました。

いわき市では、事故直後に危険な町とみなされ、一時マスク関係者もほとんど居なくなり、一大パニックと

なりました。事故から1年後にいわき市が市民アンケートを実施した結果、人口の55.4%にあたる18万3000名が一時避難していることが判明しました。さらに、南相馬市、福島市、郡山市など福島県内各地からも約15万人と多くの人が避難しており、事故直後には県全体で40万人前後の人びとが避難したとの事でした。

訪県した9月、新しい住宅や洗濯物が干してあり生活感があると思っただけですが、それらは5年前の洗濯物だと聞き、当時の事故の無残さを痛感しました。(なじよも・佐野)



いずれもバスに乗っての見学で、降りて撮影する許可は出ませんでした(福島原発周辺)

～ 年末年始の休診・休業について～

木戸病院	○外来、健診センター	12/30(金)午後～1/3(火)
	○健康づくりフィットネスクラブwith	12/30(金)～1/3(火) ※12/29(木)午後5時まで
	○きどっこ(病児保育室)	12/30(金)～1/3(火)
	○Yショップ(院内売店)	1/1(日)～1/3(火) ※12/30(金)午後3時まで、12/31(土)午後12時まで営業
	○美容室ハートランド(院内美容室)	12/30(金)午後～1/3(火)
	○院内ATMコーナー	休み中も通常どおり使用できます
石山関連事業所	○石山診療所	12/30(金)午後3時～1/3(火) ※12/30(金)皮膚科休診
	○訪問介護センターすみれ	12/31(土)～1/3(火)
	○ケアプラン石山	12/31(土)～1/3(火)

ほほえみの里きど	○通所リハビリ	1/1(日)～1/2(月)
なじよも関連事業所	○木戸クリニック	12/30(金)午後～1/3(火)
	○通所リハビリ	12/30(金)午後～1/3(火)
	○訪問看護・介護	12/31(土)～1/3(火)
	○デイサービス	12/31(土)～1/3(火)
	○学童クラブ	12/31(土)～1/3(火)
	○大浴場	1/1(日)～1/4(水) ※1/5(木)は営業
	○産直市場	1/1(日)～1/3(火)

診療案内

木戸病院 外来予約 TEL 0120-432-472 TEL 025-273-2175 TEL:025-273-2151(代) 診察時間:AM9:00~ 休診日:日曜、祝祭日、第1・3・5土曜日

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	第2土	第4土
内科	AM 8:00~11:30 一般	濱 ひとみ	岸 由美子	藤田 七恵	大学医師	猪俣 繁	三井田 孝	猪俣繁(回数)/濱ひとみ(回数)
		太田 隆志	河辺 昌哲	安藤 麻理	山田 絢子	岸 由美子	矢田 省吾	太田 隆志
	予約	成田 淳一 大学医師	津田 隆志 五十嵐文夫	佐藤 秀一 太刀川 仁	摺木 陽久 横山 恒	樋口 宗史 池主 裕子	津田 隆志 増子 正義	成田淳一(禁煙) 丸山公男(水俣) 津田晶子(糖/内) 荻原智子(糖/内) 齋藤 恒(水俣)
PM (予約制)		荻原智子(糖/内) 長谷川隆志(呼) 猪俣 繁(腎)	矢田省吾(腎/糖) 山田絢子(糖/内) 濱ひとみ(腎/糖) 大学医師(循)	成田淳一(呼) 津田隆志(循)		太田隆志(腎/膠) 津田晶子(糖/内) 大学医師(循)		

※糖:糖尿病、高:高血圧、内:内分泌、腎:腎臓、膠:膠原病、呼:呼吸器、循:循環器、消:消化器、高脂:高脂血症、禁煙:禁煙外来

神経内科	AM (予約制)	高橋 俊昭	小野寺 理	横関 明子	高橋 俊昭	大学医師		
産婦人科	AM 産科	工藤 久志	工藤 久志	工藤 久志	工藤久志(予約のみ)	工藤 久志	工藤 久志	工藤 久志
	8:00~11:30 婦人科	菊池真理子	菊池真理子	菊池真理子	大学医師	菊池真理子		
小児科	AM 8:00~11:30 (診療は9:00~)	樋浦 誠	井口 英幸	樋浦 誠	井口 英幸	樋浦 誠	井口 英幸	井口 英幸
	PM 1:30~4:30 (診療は3:00~)	泉田 侑恵	泉田 侑恵	泉田 侑恵		泉田 侑恵	樋浦 誠(生活習慣病AM 10:30~)	
外科	AM 8:00~11:30	阿部 要一	山田 明	阿部要一(1・3・5週) 山田 明(2・4週)	阿部 要一	山田 明	山田 明	阿部 要一
		渡邊 智子	花井 彰	渡邊 智子		花井 彰		
整形外科	AM 8:00~11:00	高橋 直樹	高橋 直樹	本間 毅	高橋直樹(2・4週) 所澤 徹(1・3・5週)	高橋 直樹	高橋 直樹	
皮膚科	AM 8:00~11:30	所澤 徹	所澤 徹	所澤 徹	久保田葉子	久保田葉子	佐藤 信輔	所澤 徹
		久保田葉子	久保田葉子	久保田葉子	河井 一浩	河井 一浩	河井 一浩	河井 一浩
耳鼻咽喉科	月・火・木 AM 8:00~11:30	河井 一浩	河井 一浩	河井 一浩	河井 一浩	河井 一浩	河井 一浩	河井 一浩
	水・金・土 AM 8:00~11:00	池田 良	池田 良	池田 良	池田 良	池田 良	大学医師	大学医師
泌尿器科	AM 8:00~11:30 (予約制)	北村 康男	北村 康男	北村 康男	大学医師	北村 康男		
眼科	AM 8:00~11:30	長谷部 日	長谷部 日	松田 英伸	長谷部(予約のみ)	松田(予約のみ)	大学医師	大学医師
心療内科	PM (予約制)*1	鈴木雄太郎						
歯科 口腔外科	AM 8:30~11:40 予約 一般	星名由紀子	星名由紀子	星名由紀子	星名由紀子	星名由紀子	星名由紀子	藤田 孝子
		鈴木 博	鈴木 博	鈴木 博	鈴木 博	鈴木 博	鈴木 博	
	PM 1:00~4:40	藤田 孝子	星名由紀子	星名由紀子	星名由紀子	星名由紀子		

*1 予約については心療内科までお問い合わせ下さい。

木戸クリニック TEL 025-274-7960 診察時間:AM9:00~PM5:00 休診日:日曜、祝祭日、第1・3・5土曜日

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	第2土	第4土
内科 (漢方内科)	AM 8:30~11:30 予約 一般	須永 隆夫	須永 隆夫	須永 隆夫	須永 隆夫	須永 隆夫	八木 寛朝	八木 寛朝
		金子 香	八木 寛朝	八木 寛朝		八木 寛朝		須永 隆夫
	PM 1:30~4:30	須永 隆夫	須永 隆夫	須永 隆夫		須永 隆夫		
		八木 寛朝	八木 寛朝	八木 寛朝				
		岸 由美子						

石山診療所 TEL 025-276-5111 診察時間:AM9:00~PM5:00 休診日:日曜、祝祭日、土曜日

診療科	受付時間	月	火	水	木	金
内科	AM 8:30~11:30 (診察は9:00~)	丸山 貴広	丸山 貴広	丸山 貴広	丸山 貴広	丸山 貴広
	訪問診療・往診	丸山 貴広	丸山 貴広	金子 香	太田 隆志	丸山 貴広
	PM 2:00~5:00 (診察は3:00~)	丸山 貴広	丸山 貴広	丸山 貴広	丸山 貴広	丸山 貴広
皮膚科	PM 2:00~5:00 (診察は2:30~)	佐藤 信輔	佐藤 信輔	金子 香(2:30~)		佐藤 信輔

風の笛クリニック TEL 025-271-7755 診察時間:AM9:00~PM5:30 休診日:日曜、祝祭日、木曜(午後)、土曜(午後)

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
内科・麻酔科	AM 8:30~12:30 (診察は9:00~)	穂苅 環	穂苅 環	穂苅 環	穂苅 環	穂苅 環	穂苅 環
	PM 3:00~5:30 (診察は3:30~)	穂苅 環	穂苅 環	穂苅 環		穂苅 環	

午後は往診の為、診察時間が多少遅くなることがあります。


木戸病院 健診センター TEL 025-270-1831 電話受付時間:AM11:00~PM4:30 休診日:日曜、祝祭日、第1・3・5土曜日

人間ドック・特定健診 各種健診承ります.....

「なじよも相談室」はじめました

組合員の「医療・介護・福祉・暮らし」の困りごとに対し、様々な専門家・スタッフとともに解決していくことを目的に「なじよも相談室」を2月よりはじめました。何かお困りの方は一人で悩まず、まずはお電話を。 ※電話を頂いた後、内容によって相談者と面談日のご相談をさせていただきます

・相談内容:「医療・介護・福祉・暮らし」の困りごと
・相談窓口:地域活動部 ☎025-274-7139(月~金13:00~16:00)



各施設の電話番号	TEL
通所リハビリテーションなじよも	TEL.025-278-8433
ショートステイなじよも	TEL.025-250-7245
デイサービスなじよも	TEL.025-250-7244
訪問看護ステーションなじよも	TEL.025-250-6465
訪問介護センターなじよも	TEL.025-250-6483
サービス付き高齢者向け住宅COOPなじよもガーデン	TEL.025-250-6137
学童クラブなじよも	TEL.025-250-1418
ケアプラン石山	TEL.025-276-6840
訪問介護センターすみれ	TEL.025-276-5150
小規模多機能型居宅介護 赤いふうせん	TEL.025-276-5148
介護老人保健施設 ほほえみの里きど	TEL.025-275-1121