

新潟医療生活協同組合機関紙

2017



新潟医療生協

6月号

VOL.468

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。

『健康づくり=しあわせづくり』は 健診受診から まいにちを元気に!!

新潟市国民健康保険加入者の約5割、6割の人が3年連続で特定健診を受けていない状況にあるそうです。そのような中で、がんの5年相対生存率は、がん検診で見つかった場合と自覚症状が出てから見つかった場合とは数値に大きな差が生じているといわれています。

健康診断受診などで自分の健康状態をしっかりと把握することを勧められています。健康診断を受けることには個人的・社会的の二種類の目的があります。個人的な目的は自分自身が充実した人生を送ること、または家族の生活の安定・幸福のためなどであり、社会的な目的は、自らの健康によって社会・地域の発展に貢献することであり、それは人間の義務であるかもしれません。

医療生協の活動は、健康思想に無関心な人間から、「健康のエキ



「健康だからこそ、いつもの毎日が送れる」と自宅の庭で元気に畑仕事をしながら語る保健委員の阿部さよ子さん

スポーツとなるべき、自覚ある組合員に意識改革」することを意図します。そして長期的な活動にするためには、日常生活の中で健康づくりに取り組み、それを継続させていくこと、また孤立せずに努めて交友範囲を広げることが大切です。

健康づくりには 班会を活用

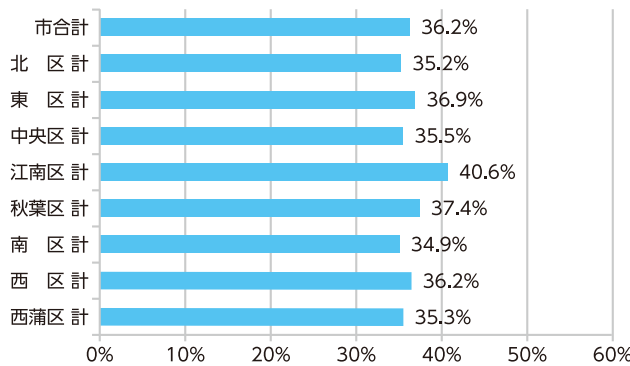
そのためには、友人または近所の組合員の方などと「班」をつくるのが推奨されます。班会を開催し定期的に活動することによ

新潟市の健診受診率(区別)

～2014年(平成26年度)～
(国保+後期高齢+協会けんぽ)

早期発見、早期治療のためには、健診を受けていただくことが重要です。市の2017年度(平成29年度)の健診受診率の目標(国保)は、60%ですが、目標には達していません。

■健診受診率



重症疾患で
急に倒れた
患者さんのうち、
約6割が
健診連続未受診
です。

資料:新潟市国民健康保険・新潟県後期高齢者医療保険・協会けんぽ(2014年度(平成26年度)特定健診(健診)データ)

り、健康に関する知識・情報などを収集し、運動・食生活など個人の生活習慣を見直して、それを改善していきましょう。今年も誘いあって健康診断を受けましょう!

芦 沼

楽しいというのは、人と人の関わり。交流の中から生まれるものだといえます。楽しさを生み出す要素として①自身が主体的に関わっているとき②他から拘束されずに自由であると感じたとき③物事が達成されたとき④創造性のある活動をしているとき⑤他人から認められたとき⑥自分が自分らしくできたとき⑦人間交流ができたとき、と書かれています。▼年を重ねるごとに人は、今まで行っていたパートに行かなくなり、近くのスーパーに行くようになる。今度はスーパーに行くかなくなり隣のコンビニに行くようになる。最後に買い物は人に頼む。そうなる人は喪失感と無力感に襲われてきます▼年を重ねるほど精神の若返りが必要で、楽しいことなどをたくさん行ったりすることが重要になります。楽しいことを行い、「心」が動いたとき、「身体」も動き出す▼楽しいことを一緒に行うことで人との信頼関係につながり、創造性のある活動と人間交流ができる認知症予防にもなるんですね。何か新潟医療生協の健康づくり運動を感じさせます。さあ!もっとみんなで一緒に楽しいことをしましょう。(H・H)

体験型千人会議が開催

「百の花なじよも・ぴあの」についてのお話

5月13日(土)、なじよもにて千人会議が開催されました。今年度4月よりスタートした総合事業「百の花なじよも」「ぴあの」について、両責任者(川村さん・阿部さん)より説明が行なわれ、「総合事業とはそもそも何か」「や、それぞれのサービスの「特徴・対象となる方・いままでの相談事例のお話」に加えて、「百の花なじよも」の『体験』も行なわれました。「マシンを実際に使ってもらい、サービスを知らせていただきたい」という百の花なじよも責任者・川村さんの強い思いもあり企画されました。

アンケートで見えてきた地域の期待

その後のアンケートの意見では、「いつまでも行きたいところ(自分で)行けるようになりたい」「今と変わらない状態(現状維持)でいたい」「自分の事は自分でできるようにしていきたい」といった、地域のみなさんの自立に対する思いを聞くことができました。今回スタートした「総合事業に対するニーズが地域にはある」のだと確認することのできた千人会議となりました。



体験は複数グループでのローテーションで行い、待ち時間を利用して体操も行いました



「レッグエクステンション/カール」では太ももの前後の筋肉を鍛え、歩行と階段の上り下りをスムーズにする運動をします



「チェストプレス/ロー」では胸・背中・腕の筋肉を鍛え、円背(えんばい)の予防やバストアップに最適な運動をします

より多くの方が「ぴよぴよ」に参加可能に

「ぴよぴよクラス」(当院で出産したママと赤ちゃんを対象に行っていた産後のクラス)が4月から班会活動となり、組合員であれば当院で赤ちゃんを出産していなくても、参加できるようになりました。

赤ちゃんとの生活は毎日がいそがしくて大変ですよね。育児の不安や心配事はぴよぴよクラスでたくさんおしゃべりしてスッキリしましょう。おしゃべり会だけでなく、手作りおもちゃづくり、専門家による子育てに役立つ講演会など毎月いろいろな企画を準備しています。参加の際は予約の必要もございませんので、お気軽にご参加ください。



FACEBOOK



ホームページ

開催日時 毎月第3水曜日 13:30~15:00

場所 木戸病院アネックス棟3階 第3会議室
(フィットネスクラブWith向かいのエレベーターより3階に上がり、職員食堂を曲がって一番奥の部屋です)

対象 組合員に加入されているママと2ヶ月~1歳くらいまでのお子さん

持参するもの 赤ちゃんのお出かけに必要なもの(オムツ・ミルク・着替え等)

内容 ママたちのおしゃべり会・季節のイベント・おもちゃ等の製作など

毎月の活動報告などは当院FACEBOOKもしくは当院ホームページのお知らせ欄に記事がアップされていますので、ぜひご覧ください。

新潟医療生協の原点を、いま一度ふりかえって語り継ぐ

新潟医療生協の生いたちについて歴史を紐解いて振り返り、当時の薄れた記憶を引き出し繋ぎ合わせて綴ってみました。

昨年は新潟医療生協創立40周年の歴史的な総代会を迎えることができました。この間の先人達の苦労と努力が協同の力を生み出し多くの困難を乗り越えて、そのうえに今日の新潟医療生協がある。新潟医

療生協40周年の歴史も亀田郷の地域づくり、まちづくりの存在を除いては語れない。

水とのたたかい

亀田郷土地改良区の高成長期に遭遇する1940年頃の時代背景は、1950年初めごろ表面化した地盤沈下問題、1964年に発生した新潟地震、1965年代

に入り、2度にわたり豪雨水害など大災にもかかわらず土地改良区事業の基盤整備を押し進め、古来より「地図にない湖」といわれた亀田郷の広大な湿地帯を夢にまで見た乾田化に成就させた。

「医療生協を中心」としたまちづくり

これらの経験と教訓を基に「災害に強いまちづくり」「安心して暮らしたい」という思いは多くの住民の共通する願いとなっていました。1964年に発生した新潟地震と都市化の波が亀田郷にも押し寄せ多くの新住民が移り住み、まちの様相が大きく変わっていった。亀田郷土地改良区は1978年、農村と都市が調和する土地利用のあり方を求める総合的な土地計画づくりを進め「明日の亀田郷のために」を提案し、地域づくり、まちづくりを目指す未来志向

の指針を明らかにした。

「明日の亀田郷のために」寄せられた声の要求、要望に答え、今度は医療を中心にしたまちづくりに着手することになった。

こうした歴史があり、新潟医療生協は地域住民の力で誕生したのです。1976年に開院した木戸病院を中心とする医療と福祉が充実するまちづくり運動は新しく移り住む住民とのコミュニティを育み、新旧住民協同の力は地域を大

きく変える原動力となりました。こうした事業と運動は全国に誇れる戦後の住民による自主参加協同の地域まちづくりの歴史をもつった亀田郷です。

新潟医療生協の原点「誰もが安心して人間らしい暮らしをつづけていくことができる地域づくり」を大きく発展させた先人達の意思に報いるためにも、世代を超えて語り継いでいかなければなりません。

新潟医療生協 副理事長 三膳 富平

第43回 通常総代会 公告

日時

2017年6月25日(日) 午前9時30分~午後3時(予定)

場所

新潟市東区プラザ・ホール 新潟市東区下木戸1-4-1

元気で長生きを



介護老人保健施設
ほほえみの里きど
矢田 省吾

あなたは何歳まで生きたいですか。医師の生活時間は不規則になりやすく、睡眠不足やストレスもあり、医師の寿命は一般の人より短いとも言われている。私は若い頃は70歳までは元気でいたいと思っていた。第一目標は達成したが、次の目標に向けて日々を大事にしたいと思う。昨今。

日本は長寿国

昨年7月発表の日本人の平均寿命は男性80・8歳、女性87・1歳で過去最高となっている。日本人は短命の時代が長く江戸時代の推定寿命は30〜40歳、寿命の調査が初めて行われた大正10年頃は男性42・8歳、女性44・3歳であったとのこと。昭和22年に男性50歳、女性54歳で男女とも50歳を超え、昭和46年には男性70歳、女性75歳でその後はほぼ毎年寿命が延びて

いる。寿命が延びた背景として生活環境と食生活の改善、乳幼児死亡の減少そして医療の進歩などが関与していると思われる。平均寿命は世界でトップクラスであるが6〜8年の要介護の期間が含まれている。近年、日常生活に支障のない生存期間である健康寿命が注目されており、平均寿命と健康寿命の差をいかに短縮するかが大きな課題である。

危険な老化

人は加齢とともに老化が進みさまざまな心身の衰えが出現するがその徴候に早く対応することで老化の遅延が計れるのではないか。危険な老化として①低栄養②歩行機能の低下③認知機能の低下があげられている。これらの徴候を認めたら生活内容の点検、医療機関での相談等で対策に努めたいもの。

生活習慣対策

健康長寿のためには老化を遅らせる生活と障害の原因となる疾病の予防と治療が重要となる。そのためには食事、運動そして人との交流が基本と言われている。食事は人生の大きな楽しみである。過食をさげ腹8分目、低塩分、豆製品や野菜を多め、そしてカルシウムの補給に努めたいもの。自分の体調にあった歩行などの運動、そして人との交流や地域活動への参加などで日々の暮らしを楽しむ生活が老化抑制に生かされると思われる。

最後に体調チェックのため定期的に健診を役立ててもらいたいもの。

“危険な老化”を見逃さない!!

元気で自立した生活を送っているつもりでも、危険な老化が忍び寄っているかもしれません。また、日々の生活で体に何らかの異変や不具合を感じても、「年のせい」と思って見過ごしているかもしれません。次にあげたのは、健康寿命に深く関わる「食べる」「運動する」「頭を使う」に関する老化のサインです。自分に当てはまるものにチェックしてみましょう。



〈食べる〉

- 肉はなるべく食べないようにしている
- 食事は一人でとることが多い
- 食事を抜いたり、菓子パンやスナック類を食事代わりにすることがある
- この半年で体重が2〜3kg減った
- 食事中、むせたり、食べこぼしたりする事が増えた

〈運動する〉

- 青信号の間に横断歩道を渡り切れない
- 手すりを使わないと階段を上れない
- 15分以上続けて歩けない
- ちょっとした段差でもつまづくことがある
- この1年間に転倒したことがある

〈頭を使う〉

- この1週間一度も外出していない
- グループ活動に参加していない
- もの忘れが増えてきた
- 新聞や本をほとんど読まない
- 最近、これまで続けてきた趣味や習い事をやめた

出典「きょうの健康」2014年1月号より抜粋

イベントを通じて利用者さんの笑顔がたくさん〜ショートステイなじも〜

ショートステイなじもでは、利用者さんが楽しんで、つまでも笑顔でいてほしいという思いで、毎月楽しいイベントを開催しています。

2月には「節分」がありました。職員手作りの鬼が各お部屋や食堂を回りました。「こわくないね」「あなた介護士さんでしょ？」と利用者さんに正体もバレバレで大笑いされ、笑顔があふれる豆まきとなりました。

そして4月は、「お花見」。鳥屋野潟・すごぼり・北山池等々へのドライブ、お散歩をしながらあしぬま荘の桜も見に行きました。風が強い日もありましたが、お天気には恵まれ、皆さん喜ばれていました。



4月の「お花見」では、なじももの前でも桜を見ることができました

続いて3月は、「ひなまつり」。職員手作りの顔はめパネルを使い雛人形になりきっての写真撮影をした後、関東風の桜餅を手作りしました。桜餅作りでは、女性の利用者さんが大活躍。

これからもショートステイで過ごしていただくみなさんに、多くの笑顔があふれるよう職員一同もはりきって取り組みます。

風の笛クリニックは誰でもかかれる一般診療所です〜風の笛クリニック〜

風の笛クリニックを紹介いたします。

東区下木戸2丁目にある。特別養護老人ホーム風の笛に併設したクリニックです。



クリニックギャラリー

るなどで、来院された方々をお迎えしております。

平日の午後からは訪問診療を行っており患者さんのご自宅を計画的に訪問、むすびあい手帳に訪問時の状況を記入して

ホーム専用のクリニックと思われることもありますが、どなたでも受診ができる内科クリニックです。(小児は対象外)

クリニック内には、クリニック医師の穂刈環所長が撮影した写真をミニギャラリーに飾り、受付には季節に合った飾りを



風の笛クリニックのスタッフ一同
後列中央が穂刈環所長



2月の「節分」では「あなた介護士さんでしょ？」と正体もバレバレ

健康寿命 100 歳を目指して!

通所型基準緩和サービス 2017年4月1日

百の花なじよも スタート!

「通所型基準緩和サービス」とは...
まだ介護を必要としないお元気な方が、介護状態にならないための予防事業です。

何ができるの?なじよもの様々なサービス・施設が利用できます!

健康チェック・運動・ストレッチ・
体操・カラオケ・映画鑑賞・
買い物・入浴...など...

もちろん下記施設も利用OKです!



利用対象は? ※新潟市東区在住の方が対象ですが、
それ以外の区に在住の方はご相談ください。

- ①介護認定で「要支援1または2」の判定を受けている方
- ②お元気な方で「チェックリスト※」により該当となった方
※チェックリストは各地域包括支援センターで行っています。
※お住まいの地域でご確認ください。
※身体介護を必要としない方が対象となります。

おためし利用あり! 554円でおためし利用ができます!
おためし利用時間は9:30~12:30となります。
昼食希望の方は+510円となります。

お問合せ 百の花なじよも(新潟市東区上木戸5-2-1)
営業日:月~金(祝日営業)8:30~17:15
☎025-250-7251 FAX 025-250-6473

③足踏み運動



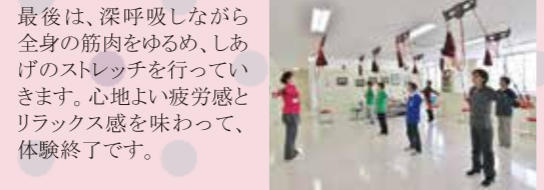
レッドコードを持ちながら、皆でリズムを合わせて少し力を入れてドンドン足踏みをします。上半身が安定しているのを力を入れた足踏みもやりやすいです。足踏みは「骨に刺激を与えるイメージ」。骨は刺激を受けると強くなるからだそうです。ドンドン踏み鳴らすように続けていくと、うっすら汗をかいてきました。そして皆でリズムを合わせるので、とても楽しい気分!に気が付くと皆、笑顔になっていました。

④体幹トレーニング



体幹トレーニングというと地味でキツイ印象があるのですが、レッドコードを使うと安定するので、とてもやりやすいです。しかも体幹にしっかりと効いてくるのでオススメです。途中、レッドコードの紐を緩めて片足を挙げるポーズがあったのですが、途端に皆、体がゆらゆら...。レッドコードを持つことが大きな効果になっているのだなあと感じました。

最後は全身を伸ばしながら深呼吸



最後は、深呼吸しながら全身の筋肉をゆるめ、しあげのストレッチを行います。心地よい疲労感とリラックス感を味わって、体験終了です。

やってみよう!

今回は、初心者でも簡単にできる運動を4種類紹介して頂きました。

まずはレッドコードの使い方を教わります

トレーナーさんが丁寧に教えて下さるので、初心者でも安心!



使い方を教わったら、簡単な動作で軽くストレッチ。既に気持ちよさを実感できます!

①腰痛予防の運動



レッドコードを持った右手を、右の方に伸ばしていきます。遠くを指すイメージです。レッドコードを持っていないのでロープがない時より重心をより移動できます。手を伸ばすに従って反対側、左の腰が気持ちよくストレッチされました。合わせて右の方に顔を向けると、腰がより伸びる感じが体感できます。気持ちいい!左腰のストレッチ感を味わったら今度は左手を伸ばし、右の腰を伸ばします。

②肩こり改善の運動



レッドコードを持った右手を前に伸ばしながら、左手は曲げて後ろに引きます。レッドコードをもっているのが安定感抜群!そして普段あまり動かさない肩甲骨が動いて、コリも解消されてきます。肩甲骨の周りを動かすと肩こりにも良いのは分かるのですが、自分ではどんな運動をしたらいいのかわかりませんでした。これなら手軽に、しかも気持ちよくほぐれます。左がほぐれたら、次は左手を前に伸ばして右手を曲げて後ろにひきます。

レッドコードとは?

室内で運動ができる方
北欧で開発されたレッ
天井からつるされた2
ロープ(レッドコード)を
さまざまな動きを作りだ
感覚を養う新しいトレ
ープが適度に体を支えて

法として
ドコード。
本の赤い
使って、
しながら、ストレッチやバラン
ニングツールです。2本のロー
くれるので、体力・筋力に不安

のある方から元気な
方まで、個々に合わせ
た効果的な運動
メニューが実践でき
ます。



「なじよも」ってこんな場所。

なじよもは、「医療・介護・子育て支援・
生活支援・健康づくり」を提唱する新潟
医療生活協会のひとつ。子どもから高齢者ま
でが集える「まちのだんらん」といわれ
るコミュニティづくりを目指しています。



通所リハビリテーションなじよも
新潟市東区上木戸5-2-1なじよも1号館2階
☎025-278-8433

レッドコードを活用してのスリッパエ
クササイズを中心とした、短時間通所
リハビリテーション。しかし、様々な
フィットネス機器も完備され、健康づ
くりの場としても解放されているの
で、健康維持や運動不足解消などの一
般利用も可能です(一部有料)。

取材させて頂いたのはこちら!

北欧発祥で世界20カ国以上で行われているレッドコード。
リハビリから健康増進の分野で幅広く使われていて、「なじよも」でも新潟県内でいち早く導入し、
入居されている方や通院中の方、地域の方々にも自由に使用していただいています。
この度そのレッドコードが、医療情報誌のフリーペーパー「HIROBA 2017年夏号」に掲載されることとなり、取材を受けました。

「HIROBA」に掲載されました

通所リハビリテーションなじよものレッドコードが



今回一緒にした皆様と、レッドコードをバック
に記念撮影。皆さんも、お友達とレッドコード
で楽しく健康づくり、初めてみませんか?

普段動かさないと、ここまで良く伸びる!
十分なストレッチ効果でスッキリ。
終了すると皆、しっかり汗をかいていました。レッド
コードを使うことによって身体が安定し、重心移動
が楽になるので、色々な部分をよく伸ばすことが
できました。疲れは全然感じず、とにかく体がよく
伸びて気持ちいい運動でした。今回は初めてというこ
とで座位中心のトレーニングでしたが、立つて行う運
動や、さらに強度の高い運動もあるそうなので、そちら
も体験してみたいと強く思いました。そして何より、
使う人の年齢やレベルに合わせてできることが大き
な魅力です。今回一緒にした皆様とも、楽しく健康
づくりができました。ありがとうございました!

医療情報誌「HIROBA 2017年夏号」(6月1日発行)より転載

新潟医療生活 協同組合員現勢

(平成29年4月30日現在)

組合員数:43,439名
出資金総額:21億4,949万円

理事会報告

第11回理事会が行われました 2017年5月2日(火)

- ① 3月分組織状況報告の承認の件・関連委員会からの報告
- ② 3月分事業所報告の承認の件
- ③ 3月分経理状況報告の承認の件
- ④ 特別損失等の承認の件
- ⑤ 2016年度決算承認の件
- ⑥ 2016年度事業と運動のまとめと2017年度事業と運動方針の協議の件
- ⑦ 2017年度予算について
- ⑧ 定款の変更の件
- ⑨ 総代選挙の件
- ⑩ 規程の変更の件
- ⑪ その他
専門委員会報告



この4月から40人の新入会児童を迎え、約100人の子どもたちと放課後の生活を過ごしていきます。4月7日は、小学校の入学式後に親子でなじよもに来てもらい、「学童クラブなじよも入所式」を行いました。在所生のお兄さんお姉さんから「なじよもへようこそ」「よろしくね」と、手作りのプ



学童保育ボランティア大募集!

コマ・折り紙・トランプなど、放課後の子どもたちと楽しい時間を過ごしませんか?
午後3時~6時の間のちょっとした時間でも構いません。
見学もできますので、いつでもお越しください。

デイサービスは1日の定員が7名増え、ショートステイは個室が1床増えた形となり、両事業所とも季節ごとのレクリエーション等や、季節ごとのイベントなど、さらに楽しく安全に過ごせるようになりました。



デイサービスは定員7名分
広くなりました



広くなったスペースで
ゆったり利用できます

学童保育は、保護者の就労等で昼間に誰もいない家庭の子どもたち(小学1~6年生)をお預かりし、放課後や学校休業日に生活する「第2のお家」です。
上級生とあそびを通してかわついで中心、「懂れや目標」を見つたり、会話の中で相手の気持ちや、いろんな考えがあることを知っていきます。学童保育は、生きる力を学べる場所でもありません。

レントが送られました。学童クラブなじよもでは、大きい子が小さい子に優しく接してくられたり、自分のやりたいことを一生懸命がんばったり、子ども同士で助け合い励まし合う姿がたくさんあります。これからも、元気づけの学童クラブなじよもが、地域の皆さんや組合員の皆さんと一緒に笑顔になれる場所を目指してまいります。

学童クラブは100人の大家族になりました!

学童クラブなじよも

介護事業所の工事が完了し定員数が増えました

— デイサービスなじよも34名
— ショートステイなじよも39名

なじよも health co-op niigata 通 信 第47号



◆なじよも総合事務 TEL 025-250-7251

サービス付き 高齢者向け住宅への入居希望者募集中!

6月の催し物

- 6月13・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
- 6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
- 6月11日(日) 14:00~
ヒバリの会(合唱・参加費300円)
3号館3階大食堂
- 6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月22日(木) 10:00~
コープお茶の間
2号館1階カフェテリア



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	6月10日・24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)	6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)	6月26日(月) 13:30~15:00	3号館3階大食堂	材料費1,500円

日時 8月4日(金)少雨決行
踊時間 午後7時から8時30分
踊り 新潟甚く
結団式 8月4日(金)午後5時30分からの予定
 木戸病院 アネックス棟3階 講堂
 ※ご参加の方は5時30分までにお集まり下さい。
ご参加申込み 7月14日(金)までに地域活動部まで
 お申し込み下さい。
お問合せ 新潟医療生活協同組合 地域活動部
 新潟まつり実行委員会事務局
 電話025-274-7139



今年も揃いの浴衣でいい汗流しましょう

新潟まつり「大民謡流し」

毎年恒例の大民謡流しが今年も行われます。新潟医療生活協同組合も毎年参加している新潟まつりに揃いの浴衣で参加しませんか。

今年度第1回目のすこしお料理教室が4月19日に開催され、15名の参加がありました。
 「私は塩分摂りすぎなのね、気を付けたい」と「12gもあったわ！」みなさん自身の結果から減塩の必要性を感じられたようです。
 減塩のポイントは「おいしい出汁を使用すること」講師の新村管理栄養士からの説明があり、みな

さん相談しながら出際よく料理を楽しんでいました。調理後は楽しいお食事の時間です。参加された方からは「食材が春色をしていてきれいかわ、食卓が明るくなりますね」「減塩メニューを家でも挑戦したいです」「おいしい味付けですね」などの感想を聞くことができました。
 今回の料理教室では、減塩でも工夫をすることでおいしく食べられる料理を作ることができました。ぜひご家庭でも減塩料理を実践し、家族みんなで健康を意識して頂けたらと思います。
 今回のすこしお料理教室は「夏



らしいメニュー」を考えています。詳細が決まりましたらお知らせいたします。

減塩料理をおいしく、楽しく学びませんか？—すこしお料理教室—

新潟県生協連 「第28回平和集会・行進」2017ピースアクション in NIIGATAのご案内

今私たちの核兵器禁止を求める活動が、世界を動かしています。今年も新潟県生協連の平和集会・行進が行われます。皆さん、一緒に平和の歩みを進めませんか。

第28回 平和集会・行進

日時 8月9日(水) 午前10時～午後1時
会場 新潟市万代市民会館 6階多目的ホール
行進 万代公園～流作場五差路～万代橋～多門川公園
参加申込み 地域活動部 組織課
締め切り 7月14日(金)まで

(無料)年金相談会

○年金に関することご相談ください(老齢の年金・遺族年金・障害年金)
 ○年金の専門家=社会保険労務士が無料で相談に応じます
日時 6月24日(土) 午前10時～午後3時
場所 木戸病院3階 講堂
主催 新潟年金研究会
共催 新潟医療生活協同組合 木戸病院
 TEL.090-7267-5006 事務局:小野本
 電話予約を頂いた方を優先して御相談に応じます

～第32回亀田郷芦沼会後援会・記念講演のご案内～

今年度の亀田郷芦沼会後援会総会を下記のとおり開催いたします。
 今回の記念講演は、昨年施行された「新潟市障がいのある人も共に生きるまちづくり条例」について、新潟市障がい福祉課担当者様よりご説明して頂きます。「誰もが暮らしやすい地域づくり」を進める上で非常に参考になるお話だと思います。また講演に先立ちまして、社会福祉法人亀田郷芦沼会が取り組んでいる障がい者福祉事業についてご紹介させていただきます。
 今回は障がい者福祉事業の紹介と記念講演、あるいは記念講演のみの参加でも構いませんので(後援会員以外の方でも結構です)、是非多くの皆さまにご参加いただきますようご案内申し上げます。

日時 7月22日(土)
 1. 総会/10:00より
 2. 社会福祉法人亀田郷芦沼会が取り組んでいる障がい者福祉事業について 10:30より
 3. 記念講演/11:00より
 ・演題:「新潟市障がいのある人も共に生きるまちづくり条例」について
 ・講師:新潟市障がい福祉課担当者様
 4. 懇親会/記念講演終了後より
場所 社会福祉法人亀田郷芦沼会 ほがらか福祉園
 新潟市東区はなみずき2-3-7
参加費 障がい者福祉事業の紹介及び記念講演のみの参加は無料です。
申し込み・お問い合わせ 参加を希望される方は亀田郷芦沼会後援会事務局まで連絡をお願いします
 ☎025-271-1016(あしめま荘 喜多・島田)

メディカルフィットネス コープ健康づくりクラブ with [ワイス]

今から始めましょう! 熱中症予防対策

これからの季節、必ず話題になるのが熱中症。身体の体温調節がうまくいかず、けいれんや意識障害などを引き起こす病気です。風の弱い蒸し暑い日では、気温があまり高くなくても熱中症にかかる危険性があります。特に運動時には体(筋肉)が熱を発するため、熱中症の危険がより高まります。

★運動時の熱中症予防5カ条★

- ①暑いとき、無理な運動は事故のもと
 気温や湿度が高いときほど、熱中症の危険性は高くなります。気温が35℃以上のとき、運動は原則中止です。
- ②急な暑さに要注意
 体が反応できず、発症しやすくなります。急に暑くなったら、軽い運動にとどめましょう。
- ③失われる水と塩分を取り戻そう
 こまめに水分補給をしましょう。
- ④薄着スタイルでさわやかに
 軽装にし、吸湿性や通気性のよいものを選びましょう。帽子もお忘れなく!
- ⑤体調不良は事故のもと
 体調不良は、体温調節能力も低下し、熱中症につながります。運動を休む勇気も必要です。また運動中に具合がわるくなったら、すぐに中止しましょう



こまめに水分補給する事が大切です

with 木戸病院 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。
 TEL 025-278-3876

Information

— 職員募集 —

- 【木戸病院】** 医師・看護師・助産師・理学療法士・作業療法士・看護助手
 医師事務作業補助者・細胞検査士
- 【なじも】** 医師・看護師・訪問介護員・調理員・学童保育指導員
- 【介護老人保健施設 ほほえみの里 さと】** 医師・看護師・入浴介助
- 【石山診療所】** 医師
- 【小規模多機能型居宅介護 赤いふうせん】** 調理員
- 【法人一括採用(就業場所は採用後に決定します)】** 理学療法士
 ※採用状況により、募集を締切っている場合があります。最新情報はホームページをご覧ください。
 〈お問合わせ先〉 総務課 TEL 025-273-2151

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 一般 8:00~11:30	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(夜数日)/濱ひとみ(偶数日)
		成田 淳一	河辺 昌哲	安藤 麻理	山田 絢子	岸 由美子	矢田 省吾	内科医師
	AM 予約	大学医師 池主 裕子	津田 隆志	佐藤 秀一 太刀川 仁	摺木 陽久 横山 恒	樋口 宗史 五十嵐 登	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) 斎藤 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)		大学医師(腎) 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 8:00~11:30	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
	PM 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	榎本 瑞生	樋浦 誠	馬場 悠美	樋浦 誠	榎本 瑞生	榎本 瑞生
	PM 1:30~4:30 (診療は3:00~)	馬場 悠美	園田 香里	園田 香里		樋浦/榎本/馬場(予防接種:受付PM1:00~)	樋浦 誠(生活習慣病AM 10:30~)	
外科	AM 8:00~11:30	樋浦 誠	榎本/園田	樋浦 誠	阿部 要一	榎本 瑞生		
		馬場 悠美	園田 香里	園田 香里	阿部 要一(1・3・5週)	樋浦/榎本/馬場(予防接種:受付PM1:00~)		
整形外科	AM 8:00~11:00	阿部 要一	山田 明	山田 明	阿部 要一	山田 明	山田 明	阿部 要一
		渡邊 智子	花井 彰	山田 明(2・4週)	渡邊 智子	花井 彰		
皮膚科	AM 8:00~11:30	高橋 直樹	高橋 直樹	本間 毅	高橋直樹(2・4週)	高橋 直樹	高橋 直樹	
		所澤 徹	所澤 徹	所澤 徹	所澤 徹(1・3・5週)	所澤 徹	所澤 徹	所澤 徹
耳鼻咽喉科	火・木 AM 8:00~11:30	岩井 由樹	岩井 由樹	岩井 由樹	岩井 由樹	岩井 由樹	佐藤 信輔	佐藤 信輔
	月・水・金・土 AM 8:00~11:00	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
泌尿器科	AM 8:00~11:30 (予約制)	池田 正直	池田 正直	池田 正直	池田 正直	池田 正直	大学医師	大学医師
	PM (予約制)	大学医師						
眼科	AM 8:00~11:30	北村 康男	北村 康男	北村 康男	大学医師	北村 康男	大学医師	大学医師
心療内科	PM (予約制)*1	鈴木雄太郎			長谷部(予約のみ)	松田(予約のみ)	大学医師	大学医師
歯科	AM 8:30~11:40	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
		藤田 孝子	藤田 孝子	鈴木 博	藤田 孝子	鈴木 博	鈴木 博	
口腔外科	PM 1:00~4:40	鈴木 博	鈴木 博	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	藤田 孝子	鈴木 博	

*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 ※6月より水曜の須永医師の診療は、午前のみとなります。

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	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
	PM 1:30~4:30	金子 香	金子 香	八木 寛朝		八木 寛朝		須永 隆夫
		須永 隆夫	須永 隆夫	八木 寛朝(予約のみ)		須永 隆夫		
		八木 寛朝				八木 寛朝(1・3・5週)		
		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 (診療は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	丸山 貴広	丸山 貴広
	PM 2:00~5:00 (診療は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 (診療は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 (診療は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 (診療は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」をご利用ください
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とした「なじよも相談室」がございます。
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)
・ホームページでも受付しております▶<http://niigata.iryu-coop.com>



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
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