



# 新潟医療生活協

2021 VOL.534 6月号

https://niigata.iry-coop.com

基本理念「人間を大切にすることがすべての根元である」

組合員の現勢(2021年4月30日現在)

- 組合員数 …… 44,877名
- 出資金総額 …… 23億5,912万円

新潟医療生活協同組合 〒950-0862 新潟市東区竹尾4-13-3 ☎025(273)2151

発行責任者 鈴木克夫 毎月1日発行(月間)定価20円 機関紙「新潟医療生活協」の購読料は出資金に含まれるものとする。

## サンセットコスモスと石山総支部

### 生命を尊重する精神を引き継いでいく



大勢の皆さんにサンセットコスモスの種を受け取っていただきました



木戸病院の正面玄関わきの角に花壇があります



毎年きれいなサンセットコスモスが、たくさん咲きます

3月、石山総支部では、総支部の「シンボル」とも言われる「サンセットコスモス」の種を、石山診療所入口で、来院する方にお配りしました。今までは健康まつりや健康セミナーで配布を行っていたのですが、昨年度は感染症拡大のため行うことができませんでした。今年度こそは地域の皆さまへお配りし、きれいな花を咲かせてほしいという思いから、総支部で相談し、「石山だより」で地域へと呼びかけました。

当日は朝早くから「種をもらいに来たよ」と多くの方が訪れま

3月、石山総支部では、総支部の「シンボル」とも言われる「サンセットコスモス」の種を、石山診療所入口で、来院する方にお配りしました。今までは健康まつりや健康セミナーで配布を行っていたのですが、昨年度は感染症拡大のため行うことができませんでした。今年度こそは地域の皆さまへお配りし、きれいな花を咲かせてほしいという思いから、総支部で相談し、「石山だより」で地域へと呼びかけました。

#### 引き継がれるサンセットコスモス

サンセットコスモスと石山総支部の関係は、2010年の総支部研修旅行からはじまりました。総支部活動として、岩手県沢内村を題材にした「いのちの山河」の映画鑑賞をおこなったところ、長く無医村であった沢内村で、深沢辰雄(ふかさわま

2010年10月11・12日の2日間、総支部組合員28名で沢内村まで研修旅行に行き、深沢村長の思いや信念について学びました。その際に見学した深沢資

例年、石山総支部の運営委員さんがサンセットコスモスを育て、種を健康まつりや診療所まつりで配布していました。

石山総支部では2021年度より総支部全員でサンセットコスモスの管理をし、石山地域以外の地域や事業所でも咲き誇るよう、深沢村長の願いに思いをこめて、多くの種の配布ができるよう計画し、活動していきます。

関連記事 2面

#### 皆さんの地域でもサンセットコスモスを咲かせましょう!

翌年は、病院移転新築があり、その際に石山総支部の花壇として玄関わきの角に植えました。草取り、水やりは病院のボランティアさんの協力もあり、10年間にわたり毎年「きれいだね」と言っていただけの花を咲かせています。

どんなことでもお気軽にご相談ください

おたがいさまプラザ in なじよも

●電話番号●

☎025(282)7264

(9:00~16:30 ※土日祝、休み)

●理事長メール●

(理事長に直通で届きます)

otagai@iry-coop.com

### 芦沼

新型コロナウイルスの影響で異例の形で行われた新潟医療生活協の総代会からはや1年。この間私たちの生活は大きく変わり、様々な体験をし、改めて気づいたこともありました▼地域では行事やイベントが中止になり医療生活協でも班会や健康まつりができなくなりました。なくなってみると人のつながりがいかに大切か感じさせられました。医療・介護従事者の仕事の重要性が伝えられ、その実態も知らされました。一方、感染拡大によって医療崩壊が懸念され、社会保障の脆弱さも見えてきました▼高齢者、女性、若者学生の生活苦が深刻となり認知症の増加、多発する災害も不安要因です。健診未受診の方が増えています。心と体の健康をどうつくり守っていくのか。これらの問題ははいよいよ自己責任だけでは解決できなくなっています▼新潟医療生活協は多くの組合員の皆さんに支えられ、この1年を乗り切ることができました。今月新たな方針が総代会で議論されます。新潟医療生活協の理念「人間を大切にすることがすべての根元である」が今こそ輝くときではないでしょうか。

(M・M)

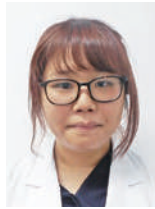


# 新任医師 紹介



小児科  
岡崎 健一

1999年新潟大学卒業。2021年4月から当院に勤務。地域のことも達から頼られる窓口となるように努めてまいります。



内科  
関谷 祐香

2017年山形大学医学部卒業。2019年新潟大学循環器内科に入局しました。循環器科疾患だけでなく一般的な内科疾患も診療していきたいと思っております。病気を患っていてもうまく付き合いなから生活していけるようサポートできるように頑張ります。よろしくお願いたします。



内科  
小松 健

2014年に新潟大学を卒業し、新潟大学病院や新潟県立中央病院などの勤務を経て、本年から木戸病院で勤務をさせていただきます。内分科は糖尿病だけでなく下垂体機能や甲状腺・副甲状腺機能、副腎などの検査・診断を担当しています。分かりやすい説明・診療を心がけてまいります。よろしくお願いたします。



皮膚科  
筒井 由夏

2018年に秋田大学を卒業し、新潟大学皮膚科に入局しました。今年度から木戸病院に赴任し、開院日は毎日外来を担当しております。皮膚は人体最大の臓器とも言われ、水分保持や体温調整、感染症や外的刺激から生体を守るなど多彩な役割を有します。肌トラブルは生活の質に大きく関わり、また皮膚の症状から体の中の病気が見つかることもありま。些細なことでもお気軽にご相談ください。よろしくお願いたします。



初期臨床研修医  
森田 大也

2021年埼玉医科大学卒、同年4月より木戸病院で初期研修医として勤務させていただきます。こちらに来て日も浅く新たな学びの多い毎日ですが、人として医師として成長できるよう頑張りたいと思っております。少しでも皆様のお役に立てるよう努めて参ります。どうぞよろしくお願いたします。



初期臨床研修医  
廣谷 晟幸

栃木出身、2021年新潟大学卒。2021年4月から木戸病院で初期研修医として働かせて頂いている廣谷晟幸と申します。手技から理論的なことに至るまで勉強しなければならぬことは膨大ですが、先輩の先生方やときに患者さま方に温かく教えて頂き日々精進しております。よろしくお願いたします。

## 沢内村への研修旅行が石山地域活動の原点



当時、沢内村への研修旅行に参加した方へお話を聞いてみました。



**米澤幸世さん**：「いのちの山河」上映後、多くの組合員さんからぜひ現地へ行ってみたいとの要望があり、石山総支部として初めての二泊二日の研修旅行を実施しました。現地に行き沢内村のものを学んできました。映画上映のための諸活動、研修旅行等で組合員さんの活動の輪が更に広がり、石山総支部の地域活動の原点になったと思います。深沢村長の信念「生命の尊重こそ政治の基本」をサンセットコスモスを通じて知ってもらいたいと思います。

**佐藤みのるさん**：僻地（へきち）の貧しい村であった沢内村が全国で初めて、老人医療費無料化を実現し、また乳幼児死亡率0%を達成しました。深沢村長の地域医療に対する考えや思いは、新潟医療生協の原点に通じる思いがあると感じます。医療生協に関わる多くの方々に深沢村長の思いを知ってもらい、一人ひとりの命とくらしを支える取り組みを進めていきたいと思っております。

**高橋美枝子さん**：今回石山診療所で配布をして、種を楽しみに大勢の方がもらいに来てくれて嬉しかったです。改めて石山総支部とサンセットコスモスの歴史を広めたいと思ったので、診療所の集会所で映画「いのちの山河」を観られるようにしたいと考えています。本当に楽しい研修旅行だったので、感染症が落ち着いたらまた改めて石山総支部で沢内村へ訪れたいです。

### 新潟医療生活協同組合

## 建設債

木戸病院の医療機器拡充のため、建設債のご協力をお願いいたします。

募集金額  
**4億円**

募集期間：2021年4月1日～12月29日

**2021年4月1日～6月30日(第一次募集)**

※上限に達し次第、募集を終了する場合がございます。予めご了承ください。

預入金額

10万円～(10万円単位)

預入期間

5年満期

(中途解約の場合、利子はつきません)

年利  
**0.5%**

対象条件

当法人の組合員に限る

お問い合わせ先

新潟医療生活協同組合 地域活動部 ☎025(274)7139

## 第47回 通常総代会 公告

日時

**2021年6月20日(日)**  
午前9時30分～

場所

**新潟市東区プラザ・ホール**  
新潟市東区下木戸1-4-1

## 理事会報告

5月6日下記議題にて第11回理事会が開催されました

### 【承認事項】

- 3月分組織状況報告の承認の件  
・関連委員会からの報告
- 3月分事業所報告の承認の件  
・医師確保対策の進捗状況について
- 3月分経理状況報告の承認の件  
(第4四半期経理状況報告含む)
- 全体区分役員推薦委員会及び地域区分役員推薦委員会の委員の件
- 特別損益等の承認の件
- 2020年度決算の承認の件

### 【議決事項】

- 固定資産の取得の件

### 【協議事項】

- 2020年度事業と運動のまとめ2021年事業と運動方針(案)
- 2021年度予算案の件

### 【報告事項】

- 総代選挙管理委員会からの報告
- 役員等報酬小委員会からの報告
- 建設債の件
- 新潟医療生協「班会」運用ガイドラインの件
- 理事会議事録(第9回)修正内容確認の件
- 第10回理事会議事録確認の件
- 専門委員会報告の件
- その他



# より必要とされる 東洋医学

## 漢方薬、鍼灸の広がり

組合員の皆さん、新型コロナウイルス禍の中で、春を迎えていることと思います。季節の変わり目は、無理せず、そつとやり過ごしたいですね。

皆さんは、東洋医学というものを思い浮かべますか。

まず漢方薬による治療や鍼灸治療ですね。そして予防医学にも利用される呼吸法が入っている太極拳、ヨガ、瞑想などが思い浮かぶ人もいます。

最近NHKなども特集を組んでいます。2月頃にも、漢方と鍼灸を中心に放映されました。漢方薬は、免疫力をも高めるとして、補中益気湯(ほちゅうぎきとう)、十全大補湯(じゅうぜんたいほとう)、人參養榮湯(にんじんようえいとう)などが、これらはまた、抗老化にもよいとしていました。

鍼灸は、腰下肢痛への治療は勿論ですが、うつ状態やうつ病にも効果ありとして、ある若い女性の例として、うつ状態で外出できない人が、1カ月もすると映画を観に行ったとのことでした。アフリカでは、耐性結核菌による結核患者さんに、足三里へのお灸が効果ありとNHKで報じていました。あるアンケートで、臨床医の9割近くが、「漢

方薬を処方したことがある」と答えるほどに、より一般的になっている昨今です。機会があれば、組合員の皆さんも、漢方薬や鍼灸に親しんで下さい。

## 日常でのお勧め

漢方薬も鍼灸も、生活習慣が改善されると、より効果が出やすくなります。皆さん、まあまあ健康で好きなことができるように過ごすためにお勧めしたいことがあります。「おいしく食べて、運動して、好きなことをして社会に交わる」がNHKも勧めることです。

食事は、日本型食として、一膳のごはん、その半分の野菜(旬)、1/4量の、動物性蛋白、脂肪(魚卵肉など)の比率で一口30回よくかんで腹8分目、なるべく楽しく感謝して食べて下さい。

生活リズムは、早寝早起きです。運動は、散歩を基本に、好きな体を動かすことがあれば、それもよしです。一日30分(小分けにしても可)筋力をつけること、スクワットなどもよいでしょう。筋力がつくと、免疫力も上がり生活習慣病の予防にもつながります。

好きな集まりには参加して、よくしゃべれば認知症の予防に



木戸クリニック 須永 隆夫

もなりますよ。呼吸法(※図参照)も励行して下さい。また、操体法(「食事、呼吸、動き、こころの持ち方、環境」と、心身は相関する。橋本敬三氏体系)も勧めます。食は日本型食と米、呼吸は図のごとし、動きは動きやすい動作を基本の動きの中で探すとコリや固さがとれる。心の持ち方はまず感謝して生き、感動できる、好きなことをするべくして、欲ばらず60%できたらよしとする。

そんな生き方を操体法では勧めています。なぜ、腰痛から生活習慣病の一次予防から治療までと利用できます。

どれか一つでも二つでもお勧めします。組合員の皆さん、自分のため、家人のため、そして地域のためにと組合員活動にも参加して下さい。

## いろいろなストレスにも 強くなる腹式呼吸 毎晩寝る前に腹式深呼吸を

膝を立て、下腹に手をあてて、下腹をくぼませ、できるだけ息を吐ききる。吸うときは自然に十分吸う。慣れたら、吐く息を長くゆっくりと。毎晩床の上で10回くらい、10日もやると1分間に2~3回の深呼吸ができる。長い息をできる人は長生きできる。  
足を伸ばした姿勢でもよい。疲れもとれて、就寝もはやい。



## コープ健康づくりクラブwith なじもへの移転工事が 始まりました

8月オープン  
(予定)

なじもにて、5月中旬より改築工事が始まりました。その関係で、5月号にもご案内しました通り、大浴場「なじもの湯」も同期間、しばらくの間、休業させて頂いております。ご利用の皆さまには大変ご不便・ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解・ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

なお、with新規オープンに向け、これまで以上に多くの組合員の皆さまより気軽にご利用頂けるように、営業日時や料金プランをはじめ、スタジオプログラムの見直しも合わせて行っております。詳細については追ってお知らせいたしますので、その旨よろしくお願い申し上げます。



## ほほえみだより

介護老人保健施設  
ほほえみの里きど

## 「ほほえみの里きど」って どんなところ?



2005年6月に開設し、丸16年を迎えた老健施設です。老健施設は、医師・看護師・介護士・療法士・管理栄養士などの専門スタッフがご利用者さまの自宅復帰をサポートする施設です。入所中はリハビリテーションをはじめ、介護サービスや医療ケアを受けながら、ご自宅での暮らしの準備が整うまでの期間を安心して過ごしていただけます。また、通所リハビリも併設しておりますので、自宅復帰後もリハビリテーションを継続することが可能です。

コロナ禍において、入所者さま・ご家族さまには予約制でのリモート面会をお願いしておりますが、感染防止のためご理解とご協力をお願い申し上げます。

YouTubeで施設紹介動画がアップされておりますので、ぜひご覧ください。



ほほえみの里きどはこんな感じの建物です。  
立派な松と親切な職員が温かくお出迎えしますよ!



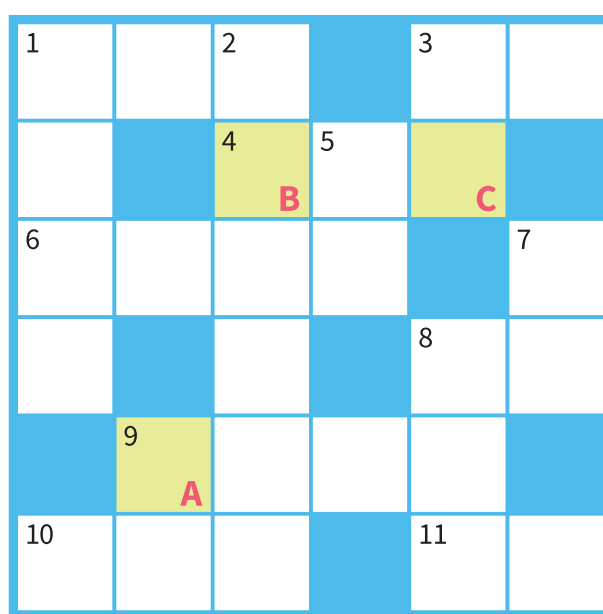
動画は  
こちらの  
QRコードから



雨降りの日に、お家でいかが?

# 6月号 クロスワードパズル

4月号の答え **ハナミズキ**



2か月ぶりに登場のクロスワードパズルです。タテ、ヨコのカギをヒントに解きます。黄色のマスをAからCの文字を並べ替えてできる言葉が答えです。雨降りの翌日はこれがキレイに映えてオススメですよ!

### タテのカギ

- 細胞がたった一つのごく小さい生物。
- 柄の長い使いきりの多目的ライター。
- 大気中の水蒸気が冷やされて水のしずくになって落ちてくるもの。
- キャンプの時に燃やす、燃料用の割り木。
- 日本古来の製法による手すきの紙。
- 金属で輪を作り、長くつないだ物。
- 夏晴れの空のような色。

### ヨコのカギ

- ある物品が産出される土地。生産地。
- 皮膚の色が部分的にむらさきや黒に変わっているところ。
- サクラマスと同種。河の上流域、イワナよりも下流域に生息する。旬は春から夏。
- 森林に住む鳥。するどいクチバシで木の幹をつついて穴を空け、虫を取って食べる。
- 髪をすいたり、髪飾りにしたりするもの。
- 雨が降るときにさす傘。
- 大気温度。
- 森林に住む、歯がすどく、太くて丸い尾を持つ小型の動物。

提供元:クロスワード.jp

締め切りは6月30日(水)です。

答え

## クロスワード3月号 当選者発表

多くの皆さまからのご応募、誠にありがとうございました。当選者は下記の5名様です。

- 小泉 一子様 長谷川 真弓様 石橋 くみ子様 石積 章子様 斎藤 龍子様

ご当選、おめでとうございます!当選者には景品を発送させていただきます。エコバッグを使えばあなたもSDGs実践者の仲間入り(^\_^) [SDGsってなに?]という方は、機関紙4月号の記事をぜひお読みください。



桜満開

## 「わたし」のお花見ウォーク

毎年恒例の「お花見ウォーク」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止としましたが、「健康効果の高いウォーキングを無理なく自分のペースで楽しませよう!」と呼びかけました。

春の陽気と美しい桜の下、気分転換やストレス解消、体力維持に筋力アップなど目的はそれぞれですが、みなさん笑顔で楽しめました。みなさんも季節を感じながら歩いてみませんか?見慣れた風景にも新しい発見があるかもしれませんね。



## クロスワード応募方法

アンケートを切り取って、官製はがきのウラ面に貼り付けてご応募ください。各事業所に設置してある「クロスワード回収箱」への投函も可能です(切手不要)。正解された方の中から抽選で5名の方になじも特製エコバッグをお送りします。

応募先 〒950-0891 新潟市東区上木戸5-2-1 新潟医療生活協 地域活動部

キリトリ線

2021機関紙534号 クロスワード解答欄

Q1 面白かった記事を2つお教えてください。

Q2 機関紙の脳トレコーナーでやってみたいものに○を付けてください。

Q3 機関紙を読んだの率直な感想や新潟医療生活協へのご意見、生活の中での困りごとなどがあれば、ご自由にご記入ください。

氏名 (ペンネームをご希望の方) 年齢 住所 〒 電話番号 ( )

## 班会報告

木崎総支部 / 早通班 大越 芳子

### 心身の状態を知ることが健康の第一歩

私たちの班会は毎月第三水曜日の午後開催していますが、新型コロナウイルス感染症の状況を見ながら実施を判断しています。最近中止することも多く、コロナ禍が一日でも早く終息することを願っています。少し前になりますが、「自らの心身機能を知る取り組み」として基本チェックリス



イスを使った簡単な体操も行いました

### 「小豆の会」誕生、第1回目の班会開催

大形総支部 / 小豆の会 西野 節子

大形総支部で新しい班会「小豆の会」が誕生しました。「小豆の会」という班名は、粒あんが好きな班員がいるということがきっかけとなり、小さな豆が集まってかたまつたように仲良く班会を行っていきたくという意味も込めて決めました。個性的で他の班会と被らない班名になったのではないかと思います。



第1回目の開催を祝って記念撮影

とした時間となりました。新型コロナウイルスが終息したら、さらに班員を増やせるような活動をしたと考えています。

## すこしおレシピ

### ごろごろトマトの卵スープ

●1人分:58kcal ●塩分0.8g

#### 材料(4人分)

- トマト(中)…2個
- 卵…1個
- ごま油…小さじ1
- 水…700ml
- 鶏ガラスープの素…小さじ2
- 醤油…小さじ1
- 小ねぎ…適量

- ① 片栗粉…大さじ1/2
- ② 水…大さじ1/2



#### 作り方

- ① トマトは湯むきするか、包丁で皮をむく。8等分に切る。(気にならなければ、皮はむかなくてもOKです)
- ② 鍋にごま油を入れて中火にかけ、トマトの両面を焼く。色が変わるまで、焦げないようにじっくりと焼く。
- ③ ②の鍋に、水、鶏ガラスープの素を加えて煮る。風味付けに醤油を加える。
- ④ ①を混ぜて水溶性片栗粉を作り、鍋に加える。とろみがつくまで、スープを煮立たせる。
- ⑤ 卵をよく溶きほぐし、沸騰している状態の鍋に、細くたらし入れる。1ヶ所にかたよらないよう、全体にまわし入れる。
- ⑥ 卵が膨らんできたら、軽く混ぜて火を止める。
- ⑦ 器に盛り、小ねぎをちらす。



### 管理栄養士より

トマトは加熱をすることで、うま味がアップし、生の状態よりもリコペンの吸収率が高まります。油と一緒に食べることも効果的です。リコペンには抗酸化作用があり、私たちの健康的な生活をサポートしてくれます。お酢を入れると、さらにさっぱりしますよ! <<おまけ>>旬のトマトは、みそ汁の具にもおいしいです。角切りにして、みそ汁に入れてさっと温めます。こちらはあまり煮込まず、トマトの食感を残すようにします。トマト農家さんの直伝メニュー(^\_^) トマト料理のマナーリ打開に、ぜひスープをお試しください!



# 介護技術・知識・笑顔に優れた なじよものヘルパーが 皆さまの暮らしを支えます！

訪問介護は介護職員(ホームヘルパー)が直接ご自宅に伺い、日常生活を送るために必要な支援を行うサービスです。掃除やお食事の用意などの日常的な家事から、お風呂や着替えのお手伝いまで、幅広く皆さまの暮らしを支えます。

## お近くに、このような方はいらっしゃいませんか？

- ✿ 住み慣れた家で暮らしたい
- ✿ 腰が痛くて掃除などの家事が一人でできない
- ✿ 足が悪いので買い物に行けない
- ✿ 一人でお風呂に入るのが不安
- ✿ コミュニケーションの機会を持ちたい
- ✿ ご家族の介護負担を軽くしたい

そんな時は、「訪問介護センターなじよも」をぜひご利用ください。



介護生活やお家の暮らしのお困りごとは、  
私たちにお任せあれ♪

お気軽にお問い合わせください

お問い合わせ先 訪問介護センターなじよも ☎025 (250) 6483

# なじよも通信 第93号

health co-op niigata

## フレイル予防への第二步!! 百の花なじよもで運動体験

2月と4月に「百の花なじよもの体験会」を開催し、両日あわせて130名ほどの参加をいただきました。当日は短い時間ではありましたが、レッドコードでのストレッチ運動を中心に体験いただきました。参加された皆さまからは、「久しぶりに体を動かして気持ち良かった」「こんなところがあるとは知らなかった。通ってみたいと思う」などの感想が聞かれました。

今回の体験会を通して「百の花」に興味を持ち利用に至った方もおられ、百の花の登録数は220名を超え体験会前より50名以上増加しました。多くの方々、「早

いうちから体力・健康維持を心がけ介護予防に取り組みたい」といった思いを持ってもらえる事を改めて実感いたしました。

また、コープ健康づくりクラブWith(ウィズ)の会員さまも参加され、「やっぱり体を動かす事は大切ですね、早くWithが再開する事を待っています」といったご意見もいただきました。

これからも、楽しく気持ちよく過ごしてもらえる場所としてなじよもを選んでもらえるように努めていきます。



体験された皆さまにスタッフが丁寧に指導

## みんなちがって、みんないい

### 『私と小鳥と鈴と』

私が両手をひろげても、お空はちっとも飛べないが、飛べる小鳥は私のやうに、地面を速くは走れない。

私がからだをゆすっても、きれいな音は出ないけど、あの鳴る鈴は私のやうにたくさんな唄は知らないよ。

鈴と、小鳥と、それから私、みんなちがって、みんないい。

著者：金子みすゞ

多様性、共生社会という言葉をよく聞くようになりました。「みんな違っていいよ」と認めてもらえた気がして、うれしいです。

語源といわれる詩『私と小鳥と鈴と』  
題は「私と」から始まりますが、詩の終わりに「それから私」に変わっています。「私とあなた」から「あなたと私」に。自分優先ではなく「みんなちがって、みんないい」を優先していると感じます。

また、「飛べない」「走れない」「唄は知らない」とできない事しか唄っていません。みんなできる事が違って、できない事も多いのではないのでしょうか。

一方で、「みんなちがって」ですが、大きく分類すると同じ人間です。『人間を大切にする事がすべての根元である』新潟医療生活協同組合と亀田郷芦沼会は基本理念を共有します。私たちも同じ東区に生きています。一緒に未来を描きましょう。そして『2025あしぬまビジョン』へ。

## みらいレター vol.6

障がい福祉部部长 本間博基



〈お問い合わせ先〉 社会福祉法人 亀田郷芦沼会 ☎025(271)1016  
ホームページ <http://ashinuma.com/>



# 肩こり解消ストレッチ ~姿勢の改善を目指して~

パート II



肩こりは、肩や首まわりの筋肉疲労や血行不良で起こります。筋肉に十分な酸素や栄養が供給されず、筋肉に疲労がたまって硬くなってしまいます。今回は座りながらでも行える、背中から肩にかけての姿勢改善を狙ったストレッチを3回に分けて紹介しています。

## ■ 壁を使って背伸びのストレッチ



1. 壁を正面にして座ります。(壁が近くにない場合は、安定した台などを用いて行いましょう)



2. 両手を頭より上の壁につけ、背筋を伸ばします。



3. 肩が力まないように壁にもたれかかります。これを30秒を2回行います。

### ！注意！

痛みが出た場合は中止してください。

作成者

通所リハビリテーション  
なじよも  
理学療法士 富田 雄也

送迎対応エリア

新潟市東区近郊

上記エリア以外の方も、  
まずはご相談ください。

見学・体験大歓迎です!!

通所リハビリテーションなじよも

☎025(278)8433

〒950-0891 新潟市東区上木戸5-2-1

介護認定を受けている方が対象です。

## 新入職員研修

今年も新潟医療生活協同組合は一緒に働く新しい仲間が増えました。4月1日の辞令交付が終わるとすぐに講義が始まりました。佐野専務理事の「新潟医療生活協同組合について」から始まり16の講義を2日間で受講しました。医療・介護・福祉の分野での医療生協の特徴や組合員活動、働く上で大切に守らなければならない医療安全や院内感染、そして防災についての知識を学びました。



「医療生協」とは…? みんなで一人前の医療生協職員を目指し、ここからスタートです!

また、今春初めて社会にでる新入職員も多いので組織で働く場合に知っておかなければならないこと、人と接するために必要なことなどの講義がありました。41名の受講者は一生懸命に聞き入ってメモを取っていました。

新型コロナウイルスの影響で今年も地域の組合員の方と交流をする研修ができませんでしたが、それぞれの現場で一生懸命に働く新しい仲間たちの成長を見守ってください。

## 今年もやります! けんこうチャレンジ2021

予告

気軽に楽しく取り組めるけんこうチャレンジで、生活習慣を見直し、心身ともに健康な毎日を!

チャレンジ期間 2021年8月1日~10月31日(期間内の30日間)

参加費無料 見事チャレンジ目標を達成した方には、粗品をプレゼント

目標に向かって Let's チャレンジ!!

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



## 第32回 平和集会・行進

16 平和と公正をすべての人に



~2021ピースアクションin NIIGATAのご案内~

「平和ほどありがたくて、尊いものはない。再びあのよきな戦争をしないように」「原爆は人類最悪の地獄です。二度と繰り返してはなりません。過去の平和集会での被爆者、被爆者2世の力強いお言葉。2021年1月22日に発効された核兵器禁止条約を力に核兵器のない世界へ、そして戦争の悲惨さを忘れず次の世代へ繋ぐ活動が今年も行われます。昨年も続けてきたヒバクシャ国際署名の活動によるつながりをさらに前進させ、日本政府に核兵器禁止条約への署名・批准を求める活動が全国で始まっています。今年も新潟県生協連の仲間

と一緒に、昨年鑑賞を呼びかけた映画『おかあさんの被爆ピアノ』から実際に被爆ピアノを呼んでのイベントを準備しています。昨年に続き「歩く」平和行進ではありませんが、コロナ禍の中で「歩かない」平和行進への活動の参加を募集します。(8月20日を予定日として準備中) また、今年も折り鶴の作成と8月6日の一斉黙祷の参加を呼びかけます。「一つひとつの小さな行動がたくさん集まり、大きな運動へとつながっている」この思いを胸に皆さまの参加をお願いいたします。平和への一歩を「一緒に」!



折り鶴に平和の願いを込めて



# 診療案内

※赤字表記部分が前月と変更となっております。

## 木戸病院

外来予約

ご家庭などの  
固定電話からは

☎0120-432-472

携帯電話・  
公衆電話からは

☎025(273)2175

☎025(273)2151代

休診日：日曜・祝祭日、第1・3・5土曜日

対応可能時間(8:00~11:00、13:30~16:30)

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	第2土	第4土
内科	新患 8:00~11:00	濱ひとみ	岸由美子	大学医師	安藤麻理	土田陽平	三井田孝	内科医師
		小松健	河邊昌哲	阿部孝洋	摺木陽久	岸由美子	内科医師	内科医師
	AM 専門 (予約制)	成田淳一	関谷祐香(循)	関谷祐香(10:00~)	横山恒	樋口宗史	内科医師	増子正義
池主裕子		山崎美穂子(膠)	高村麻子		五十嵐登			
五十嵐登(循)		矢田省吾(腎/糖)	土田陽平(腎)	大学医師	大学医師(循)			丸山公男(水俣)
佐藤秀一(消)		横山恒(消)	山口利夫(循)	河邊昌哲(呼)	摺木陽久(消)	津田晶子(糖/内)	津田晶子(糖/内)	津田晶子(糖/内)
大学医師		安藤麻理(糖/内)	津田晶子(糖/内)	山口利夫(循)	山崎美穂子(膠)	荻原智子(糖/内)	荻原智子(糖/内)	荻原智子(糖/内)
PM(予約制)	津田晶子(糖/内)	荻原智子(糖/内)	荻原智子(糖/内)	津田晶子(糖/内)	阿部孝洋(糖/内)	重沢立郎(水俣)	重沢立郎(水俣)	重沢立郎(水俣)
	長谷川隆志(呼)	矢田省吾(腎/糖)	成田淳一(呼)		池主裕子(循)			
	荻原智子(糖/内)	小松健(糖/内)	大学医師(循)		津田晶子(糖/内)			
		濱ひとみ(腎/糖)	大学医師(腎)隔週		大学医師(循)			

※糖：糖尿病、内：内分泌、腎：腎臓、呼：呼吸器、循：循環器、消：消化器

神経内科	AM9:00~11:00(予約制)	高橋俊昭	小野寺理	伊藤岳	高橋俊昭	北原真紀子			
産婦人科	AM 8:00~11:00	産科 工藤久志	産科 工藤久志	産科 工藤久志	産科 工藤久志(予約制)	産科 工藤久志	産科 工藤久志	産科 工藤久志	
	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			
	PM(予約制)		工藤久志(1ヶ月健診・受付PM2:00~)						
小児科	AM8:00~11:00	樋浦誠	岡崎健一	樋浦誠	岡崎健一	樋浦誠	岡崎健一	岡崎健一	
		村山ゆり恵	村山ゆり恵	村山ゆり恵	村山ゆり恵	村山ゆり恵	樋浦誠(生活習慣病・診察AM10:30~)		
	PM2:30~4:30	樋浦誠	樋浦/岡崎/村山(乳児健診・受付PM1:00~)	樋浦誠		樋浦/岡崎/村山(乳児健診・受付PM1:00~)			
外科	AM8:00~11:00	渡邊智子	花井彰	渡邊智子	祐川健太	花井彰	祐川健太	祐川健太	
		阿部要一	山田明	阿部要一(1・3・5週)	阿部要一	山田明	山田明	阿部要一	
				山田明(2・4週)					
整形外科	AM8:00~11:00(予約制)	所澤徹	所澤徹	所澤徹	高橋直樹	所澤徹	高橋直樹	所澤徹	
		高橋直樹	高橋直樹			高橋直樹			
皮膚科	AM8:00~11:00	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	
		筒井由夏	筒井由夏	筒井由夏	筒井由夏	筒井由夏	筒井由夏	筒井由夏	
耳鼻咽喉科	AM8:00~11:00				大学医師		大学医師	大学医師	
	PM(予約制)	大学医師							
泌尿器科	AM8:00~11:00	北村康男	北村康男	北村康男	大学医師	北村康男			
眼科	AM8:00~11:00(予約制)		坂上悠太	松田英伸	坂上悠太	松田英伸	大学医師	大学医師	
歯科 口腔外科	AM 8:30~11:00	予約制	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	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	藤田孝子	藤田孝子	鈴木博	藤田孝子		
PM 1:00~4:00	鈴木博	鈴木博	鈴木博	鈴木博	鈴木博				

第2、第4土曜日の受付時間はAM8:00~10:30(歯科を除く) / 歯科の受付時間はAM8:30~10:30

## 木戸クリニック

☎025(274)7960

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 8:30~11:30	須永隆夫	須永隆夫	須永隆夫	須永隆夫	須永隆夫		須永隆夫
		村山直也	村山直也	村山直也	村山直也	村山直也	村山直也	村山直也
	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			
村山直也		村山直也	村山直也		村山直也			
		八木寛朝		八木寛朝(予約のみ)				
		岸由美子						

※村山医師は随時禁煙診療を受けております。また6月22日(火)午後は休診となります。

## 石山診療所

☎025(276)5111

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	AM8:30~11:30	飯田久貴	飯田久貴	飯田久貴	飯田久貴	飯田久貴
	PM2:00~4:40	飯田久貴	飯田久貴	金子香		飯田久貴
皮膚科	AM8:30~11:30	佐藤信輔	佐藤信輔	金子香		佐藤信輔

※診療案内は変更される場合がございます。詳細はお問い合わせ下さい。

## 木戸病院 健診センター

☎025(270)1831

電話予約受付時間：月~金曜日 AM11:00~PM4:00、第2・第4土曜日 AM11:00~PM12:00  
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.....

## 風の笛クリニック

☎025(271)7755

休診日：日曜・祝祭日、木曜日、土曜日(午後)

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
内科・麻酔科	AM8:45~12:30(診察は9:00~)	穂苅環	穂苅環	穂苅環	休診	穂苅環	穂苅環
	PM3:15~5:30(診察は3:30~)	穂苅環	穂苅環	穂苅環		穂苅環	穂苅環