

新潟医療生活協同組合機関紙

2018

6 vol.498 月号

http://niigata.iryo-coop.com



新潟医療生協

新潟医療生活協同組合 〒950-0862 新潟市東区竹尾4-13-3 TEL 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「新潟医療生協」の購読料は出資金に含まれるものとする。



おせっかいおばさん〴〵のいる  
班会はすごい

おせっかいおばさんと、Aさんの出会い

根っからの世話好き、心配そうな人を見たら声をかけずにいられない倉田勢津子さんは、いま巷で言う「おせっかいおばさん」です。

そんな倉田さんの近くに転居してきたAさんに挨拶を兼ね、訪問をした折、対応するAさんの辛そうの様子に、倉田さんは「放っておけなかった」と言います。会話の中で辛そうにする原因を探ると、実は4年前に脳梗塞で入院をしていたこと、退院時に開業医の紹介を受けるも、うまく連携がいかなかったこと、時間と費用が掛かる

など、今は治療を断念していることがわかりました。後にAさんは、「倉田さんに会わなければ、今も体を治そうという気持ちにはなれなかった」と言います。

Aさんの状況を知った倉田さんは、初対面のその場で「今週、私の家で班会があるから、ぜひ参加してください」とAさんに声をかけました。Aさんも越してきたばかりもあり、ご近所付き合いにと参加する事にしました。

倉田 勢津子(くらた せつこ)さん  
=当法人の理事を6年間、民生委員を約7年間勤められた。地域の困りごとなど多くの相談・解決を行ってきた。現在、山木戸2班の班長として培った経験を生かし、地域を見守っている。

血圧が200を超えており、  
受診するつもり

はじめての班会、恐る恐る参加したAさん。「驚きです。自動血圧計で2回測っても『エラー』が出て測定できません。1時間半後に再び計測したら、なんと最大血圧が200を超える数値。『Aさん、大丈夫なの?』と班会に参加している誰もが顔を見合わせ心配しました。

長谷川介護福祉部長も「Aさんを放っておけない」と、Aさんに直接連絡し、木戸クリニックへの受診を取り付けてくれました。翌日、Aさんは倉田さんと一緒に受

診しました。Aさんの状態は「専門的な治療が必要」と診断され、木戸病院の循環器を紹介、治療を開始することになりました。  
「はじめてお会いした人が、私を心配してくれて、うれしかったです。もう一度、自分の体を大事にしたい。治療を続ける」とAさんは語り、生きる励ましをいただいたと感激していました。

助け合い、支え合うことが  
班活動

「孤立感を深めている人」、「困ったとき、誰に相談できるのか心配だ」と考えている人も多くなっていると聞きます。  
新潟医療生協の班活動は、人のつながりを大切に、助け合い、支え合うことにより、地域まるごと健康づくり、幸せづくりを進める役割をもった大切な活動です。皆さんも班会に参加することにも、お近くに班会がなければ、班会をつくっていきましょう。生きる楽しさと張り合いを教えてください。それが班活動です。

芦沼

色とりどりの花が咲く季節になりました。個人的には雨にぬれ鮮やかな色が際立つアジサイの花が一番好きです▼「花を美しいと感じる人は、思いやりの心を持っている」と、数か月前の新聞に載っていたことを思い出しました。忙しい日常生活で目の前のことを片づけるのに精一杯になりがちです。花を見ると、思いやりの気持ちを忘れていなかいかと反省させられます▼6月、新潟医療生協総代会が開催されます。「医療・介護・生活支援の安心のネットワーク」づくり、「健康づくりはしあわせづくり」、「おたがいさまのまちづくり」の3つのつくる戦略が提起されました。ご近所に「いかがお過ごしですか」と声をかけ、「健康づくりの集まりに来ませんか」とお誘いし、「困ったことありませんか」とおせっかいをやく、この医療生協の活動の根底には他人を思いやる気持ちがあると思います▼花を美しいと感じる人々の数多くの活動が、今の新潟医療生協をつくってきました。総代会にむけて様々な意見が出され、今年も新たな活動が始まります。花を見つづつ新たな1年へ思いを強くしました。(M・M)

診察室血圧値が  
140/90mmHg 以上は  
「高血圧」です

すでに血圧値が高いうえに、以下のような症状がある場合は、すぐに医療機関を受診してください。

高血圧に関連した症状

- ・めまい
- ・頭痛
- ・肩こり、腰痛
- ・耳鳴り
- ・発汗
- ・吐き気
- ・しびれ
- ・血尿
- ・むくみ
- ・動悸
- ・視力の問題
- ・疲労や混乱
- ・胸の痛み
- ・呼吸困難
- ・不規則な心拍



# 4月29日 交通安全教室inなじよも開催!!

## 親子で交通安全を学びました

新1年生が加わった学童クラブの子どもたちを中心とした交通安全を学んでもらおうと、交通安全教室が開催されました。この教室の趣旨にご賛同頂いた新潟東警察署の協力をいただき、交通課指導係・斎藤警部補と廣瀬巡査部長のお二人にお越しいただいて開催されました。

前半はカフェテリアにて、交通安全をクイズにしたビンゴゲームに挑戦しました。「あれ、どっちかな?」との声も上がる中、斎藤警部補が優しく説明して無事全員ビンゴ!。賞品にマジック式反射テープをもらってみんな大喜びでした。後半はなじよも駐車場に設けた特設コースで、斎藤警部補と廣瀬巡査部長のお二人から止まれ標識の曲がり方、信号の渡り方な

### 子どもたちが「パトカー」とふれあう

参加した子どもたちから「事故にあわないように気を付けたい」「本物のパトカーに乗れて嬉しかった」といった感想や、親御さんからは「教室後、自転車に乗る時に左右確認をしっかりしている姿を見ると参加して良かった」といった感想をいただきました。今後も新潟医療生協では、地域の



教室の最後にみんなで敬礼!!



お巡りさんの指導を受けて「さあ出発!」

の専門の方々と協力し、地域の要望の応えた活動をしていきます。

## 医療生協を学んであなたも医療生協の活動に参りませんか

今年も医療福祉生協の通信教育をご案内します。昨年全面改訂された「医療福祉生協の支部運営委員・班長」や「医療福祉生協と明るいまちづくり」は支部運営委員や班長さんにおおすめのコースです。ぜひ医療生協を学びあなたも

医療生協の活動に参加しませんか。

◆申込締め切り

9月28日(金)

◆お申込み・問い合わせ  
地域活動部まで



## 新潟医療生協による認知サポ講座、新潟日報社で開催

5月14日に、認知症サポーター養成講座が新潟日報社にて開催されました。社内向けの講座として新潟日報社の社員を対象としており、新潟医療生協から池良弘、高橋照平の両講師(コープケアカレッジ)が講義を行いました。

### 体験して学べる認知サポ

新潟医療生協(コープケアカレッジ)の本講座は、座学のみではなくレクリエーションなども取り入れ、受講者も楽しんで学べる講座となっています。アンケートにも「一度、認知サポを(他で)受けたことがあります(他)、エクササイズなど構成が異なり、また違う視点から学ぶことができたと思います」といった、実際に体を動かして学べる「体験できる講座」です。本講座は、地域や班会でも開催を行っていますので、ぜひ多くのみなさんにも受講していただきたいと思っております。

また、今回の企画は同社の社員(新潟医療生協の組合員)が学童クラブなじよもを利用しており、その繋がりから実現されたものです。



コープケアカレッジの池講師による認知症サポーター養成講座

## 第44回 通常総代会 公告

日時

2018年  
**6月24日(日)**  
午前9時30分~午後1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

### 5月2日(水)下記議題にて第12回理事会が開催されました

#### 理事会報告

##### 【承認事項】

- 1 3月分組織状況報告の承認の件について  
・関連委員会からの報告
- 2 3月分事業所報告の承認の件について  
・医師確保対策の進捗状況について
- 3 3月分経理状況報告の承認の件について
- 4 特別損益等の承認の件について
- 5 2017年度決算の承認の件について
- 6 理事会議事録修正内容確認の件について
- 7 第11回理事会議事録確認の件について
- 8 専門委員会委員長選任の承認の件について

##### 【報告事項】

- 1 2017年度事業と運動のまとめと2018年度事業と運動の方針(案)の協議の件について
- 2 2018年度予算の件について
- 3 短期借入金の件について
- 4 健康まつり実行委員会報告の件について
- 5 専門委員会報告の件について
- 6 その他

#### 医療の話

### 「医療の話」Web版のお知らせ

機関紙3面掲載の「医療の話」が木戸病院Webサイトに公開されています。過去に掲載されたバックナンバーもご覧になれます。

スマホでも見れます!



URL: [https://kido.iryu-coop.com/family/medical\\_contents](https://kido.iryu-coop.com/family/medical_contents)



# むずむず脚症候群

夜眠ろうとベッドに入ったときや、バスや美容室でじっと座っているときに、脚の不快感を感じて、動かすと症状が和らぐ……そんな経験がある人は「むずむず脚症候群」という病気かもしれない。

## むずむず脚症候群とは

むずむず脚症候群は、脚の不快感が主な症状で、患者さんからは「脚の奥深くが「むずむず」「うずうず」「虫が這うよう」「いらいら」といった感じと表現されます。夕方から夜、就寝時に現れることが多く、不快感から脚を動かしたい衝動に駆られます。ある程度は脚を動かすことで解消されるからです。ちょっと変わった病名は、この脚を動かしたくなる衝動に由来するものです。「レストレスレッグス（＝脚をじっとできない）症候群」という名前で呼ばれることもあります。こうした不快感のために、夜眠れない、眠りが浅くて途中で目が覚めるなど、睡眠障害を伴うことが特徴です。むずむず脚症候群と気付かれないまま、あるいは診断されないまま、睡眠導入剤（いわゆる眠剤）を処方してもらっている人も多くいるはず。

むずむず脚症候群は、けっして希な病気ではありません。日本人では人口の約2〜5%（欧米ではもっと多くて7〜10%くらい）の人にみられます。一般には40才以降に発症することが多く、やや女性に多い傾向があります。原因はいまだ明らかにはなっておりませんが、ドーパミンという物質を介した脳や脊髄の神経伝達の低下が要因と考えられています。多くは基礎疾患のない方に起こりますが、血液透析を受けている人、糖尿病、パーキンソン病、胃を切除した人、鉄欠乏性貧血や妊娠中の女性でもみられます。就寝前のアルコールやカフェインの摂取が誘因となる場合もあるようです。

## むずむず脚症候群の治療法

むずむず脚症候群の治療法としては、生活習慣の改善だけでも症状が良くなる場合があります。症状の悪化要因とされている喫煙、アルコール、カフェインの摂取を控え、食事、運動、睡眠など規則正しい生活を送るように心がけることが大切です。脚をマッサージしたり、冷やしたりすることも効果的です。これらの非薬物療法で改善がない場合には、薬物療法の出番となります。鉄分不足がある

場合には、まずは、鉄分の補充治療が選択されます。鉄分は先のドーパミンという物質が合成される過程において重要な役割があるためです。鉄分不足でない方や鉄分の補充が無効な場合は、神経伝達を刺激する内服薬や貼付薬（ドーパミン受容体刺激薬）が選択され、多くの場合は症状の改善が得られます。

## おわりに

脚の不快感が原因で眠れないで困っている方は、この病気かもしれません。一度、かかりつけ医や神経内科で相談をしてみるとよいかもしれません。



神経内科 高橋 俊昭

## むずむず脚症候群のセルフチェック

- 1. 脚に不快感が起こり、脚を動かしたい衝動に駆られる  YES  NO
- 2. 安静にしている際に現れやすい  YES  NO
- 3. 脚を動かすと不快感が軽減する  YES  NO
- 4. 夕方から夜間に症状が現れる  YES  NO

\*4つともあてはまれば、むずむず脚症候群の可能性がありそうです。まずは、かかりつけ医に相談してみてください。

## 訪問を通じて学んだ「会話を重ねる大切さ」〜訪問介護センターなじも〜

70代の女性は夫と二人暮らしをされています。夫は訪問看護を利用されていました。女性が介護サービスを利用されています。用されています。しかし日常生活に少しずつ手助けが必要になっていき訪問介護を利用する事となりました。支援開始時はヘルパーの受け入れに戸惑いがみられ、うまくいかない状況にありました。しかし介護側からの工夫を重ねていった成果もありヘルパーとの会話も増えていきました。

「家の中がだんだんきれいなになっていくね。一人で入浴できないから手伝ってもらえると助かるよ」と嬉しい言葉を頂けるようになりました。その後はご主人も訪問介護を利用となり、関わりも増えていきました。そんな状況の中でヘルパーの存在がお二人の支えになっていきました。少しずつ生活や体調が落ち着かれていき、仲の良いご夫

訪問介護センターなじもは、この事例を通じ、個別支援の大切さ、専門職としてご家族さんの問題を捉え平穩になれるような関わりをもてたと感じました。これからも様々な対応を学んでいきながら利用者さんの支えになっていきたいと思います。



現在なじも2号館3階に事務所があります

## 笑顔の絶えない事業所でありたい〜ほがらか福祉園〜

ほがらか福祉園には、現在50名の方が在籍し、毎日のお仕事や活動にと、忙しくも楽しむことを忘れずに日々過ごされています。就労継続支援B型と生活介護の2つの事業ですが、皆さん昔からの仲間同士、あちらこちらで、楽しい声が毎日聞かれます。生活介護事業では、皆さんの大好きなカラオケやかるたで盛り上がったたり、季節ごとのお出掛けや行事を楽しんでいます。暖かくなり、過ごしやすい気候となったので、花の観賞に出掛けました。とっても良い笑顔ですね。

さん、それぞれの「得意」を活かし、助け合い、励まし合いながら取り組まれています。元気に通所される皆さんに、職員は励まされてばかりです。毎日のほがらかな笑い声を絶やすことのないよう、これからも皆さんの可能性を引き出せるような、そんな事業所でありたいと思います。



植物園にて



かるた取り



クリーニング作業

お仕事はクリーニングの作業や製品作りに励んでいます。皆



# 交流のひろば



山潟総支部 長潟さつき班の班会の様子

## 木戸総支部

### 「木戸保健委員会総会〜東区保健師さんとの学習会〜」 木戸保健委員会会長 阿部さよ子

みなさんこんにちは。木戸保健委員会会長の阿部さよ子です。4月21日(土) 木戸病院講堂において、木戸保健委員会総会を行いました。保健委員30名、鈴木理事長、健康づくり委員会から盛田常務と新井田さん、地域活動部から堀課長と担当の本間さん合わせて35名の参加がありました。

午前の部は、鈴木理事長から来賓の挨拶をいただいた後、木戸保健委員会の活動報告・活動計画(案)の提案、会計監査報告が行われ、全会一致で承認されました。最後に、新委員の紹介をしました。今年から2名が新たに連絡委員になっていただきました。新たな気持ちで一致団結して頑張っていこうと思います。

総会後のお楽しみ企画でCCC高橋照平さんのレクリエーション。6人ずつのグループを作り、それぞれが桃太郎に負けた鬼の気持ちで反省文を書くというゲームです。鈴木理事長を鬼の親分として、どうして負けたのか、

## 減塩でもおいしい すこしおレシピ



### ほうれん草、えのき、人参のごま和え

●1人分:塩分0.4g

- 材料4人分(g) 正味量**
- ほうれん草 生…160g(約1把)
  - えのき…40g
  - にんじん…20g
  - 白すりごま…12g(大さじ1と1/2)
  - 砂糖…8g(大さじ1)
  - 醤油…4g(小さじ2/3)
  - みそ…8g(小さじ1と1/3)

※正味量とは、ほうれん草の根元、えのきのいしづき、人参の皮など食べない部分を除いた、食べる部分のみの量です。

### 作り方

- ① にんじん…せん切りにして、やわらかくなるまで茹でる。えのき…いしづきを取って、3センチくらいに切る。茹でて水にさらす。
- ② ほうれん草は、茹でてから切っても、切ってから茹でてでもどちらでもOKです。茹でる前に、土が落ちるように、よく水で洗ってください。茹でるときの塩は不要です。
- ③ 茹でたらよく水にさらしてあく抜きをして、ほうれん草のえぐみがとれるようにしてください。
- ④ ごま、砂糖、醤油、みそを混ぜた和え衣で和える。

**管理栄養士より**

甘さ控えめで、みそがアクセントになり、ご飯のおかずに合う味付けになっています。この味付けが薄いと感ずる方は、普段しょっぱいものが好きかもしれません。少しずつ、すこしお生活始めてみませんか?

## 大形総支部

### 「寺山支部では亀田北山公園でお花見ウォーキングを実施しました」 支部長 吉井賢一

4月21日寺山支部では亀田北山公園でお花見ウォーキングを開催しました。当日天候にも恵まれ、男性10名女性9名の計19名の参加でした。八重桜と同時期に開花するのび、御衣黄サクラという珍しい薄緑色のサクラが咲きます。昨年も計画したのですが、生憎雨のため同遊は出来ず、御衣黄サクラは咲いていないという「踏んだり蹴ったり」という状況でしたが、今年は幸運に恵まれ貴重な緑の御衣黄サクラが堪能できました。



みなさんもう少し暖かい日の中、ゆっくりとウォーキングを楽しんで、八重桜とは対照的に草花と語り合いながら散策を愉しみ、その後事前に申込んでおりました近くの集会所で懇親会を行い皆さん大変満足され帰路につかれました。

## 曾野木総支部

### 「お茶の間を振り返って」

結いの郷での月4回のお茶の間は2017年6月から今年の3月24日まで一息と区切りするつもりで保健講座では頭を使ったレクリエーションや石山診療所の丸山所長による講演、お楽しみ会や子供企画では子供達と一緒に遊んだりご飯を食べたり楽しい日を過ごさせていただけました。今後は毎月開催数が少なくなるそうですが元気なうちはまた寄らせていただきます。



古刺支部 本間光男

## 山潟総支部

### 「長潟地区の神」

長潟さつき班 田中敬栄

12月頃から準備をはじめる神の神は、昔は毎年2月15日に無病息災というおこながなされていましたが時代の波には逆らえず数十年まえからスポーツ公園脇の田んぼで1月の第2日曜日におこなっています。

災の神の高さは約8m位で午後3時頃から子供たちが火を付けてはじまります。200円でスルメ、甘酒などがふるまわれ大人より子供の方が多く大変にぎやかです。





学童クラブなじよもは、4月から登録児童が140人の大家族となりました。

2か月が経ち、新1年生もなじよもの生活に慣れてきました。

今年度からは、5号館1階(旧地域活動部)の部屋を子どもたちの遊び場として改装し、生活の場を広げさせていただいています。なじよもガーデンに入居されている方からも子どもたちの賑やかな声が聞こえて嬉し〜という声もいただいています。

かなしい事件が増えていることから、「知らない人と話してはいけない」というような世の中になっていきますが、なじよもの職員さん・なじよもを利用している方々との「あいさつ」「ふれあい」を通して、心から安心して過ごせる環境を作っていきます(^^)

# なじよも140人家族スタート

学童クラブなじよも



5号館の部屋を改装している風景☆  
(2018年3月)  
佐野事務長・KIOS砂川さん・企画調査課植木さん、ありがとうございます!



## みなさん、なじよもをご利用くださ〜い!!

### 地域の組合員様にご利用できるもの

#### ☆産直市場

地域の農家さんの野菜を中心に、地域のパン屋さんや和菓子屋さんの商品も販売しております。毎週金曜日と土曜日が特売日です。また、月に1回は南浜漁協さんの協力によりお魚の販売も行っております。

●営業時間 <月~土>9:30~17:30 <日>9:30~15:00

#### ☆なじよもの湯(大浴場)

組合員様にご利用いただける大浴場です。お湯の温度が異なる2つの浴槽があります。大きなお風呂に入ると体がとても温まります。木曜日は点検掃除の為、定休日とさせていただきます。

●営業時間 <月・火・水・金>13:30~20:00 <土・日>11:00~20:00

●最終入場は19:15です。

#### ☆カフェテリア

日替わり定食やうどん・そばなどが食べられます。気軽にどなたでもご利用いただけます。

●営業時間 <月~金>11:30~15:00(ラストオーダーは14:30) 祝日はお休みさせていただきます。

### 児童福祉分野

#### ☆学童クラブなじよも

牡丹山小学校に通う1~6年生の放課後児童クラブとして勉強や遊びを通して子どもたちの成長を親御さんと一緒に育んでいきます。

### 人材育成分野

#### ☆CCCコープケアカレッジ

介護初任者研修、介護実務者研修、喀痰吸引等研修などの資格取得のための教育や、レクリエーション・コミュニケーションといった職場で活用できるスキル学習などを開催し医療福祉の場で活躍する人材の育成を行っています。

なじよもをこれからもよろしくね〜!!



なじよも health co-op niigata

通 第59号 信

◆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2日(土) 13:30~  
7月7日(土) 13:30~  
なじよもうたごえ喫茶(参加費500円)  
3号館3階多目的室
- 6月8日(金) 14:00~  
りんごの会(新潟昔話)  
3号館3階多目的室B
- 6月10日(日) 14:00~  
ひばりの会(合唱・参加費300円)  
2号館1階カフェテリア
- 6月12日・26日(火) 10:00~  
笑いヨガ(参加費300円)  
4号館2階学童プレイルーム
- 6月21日(木) 13:30~  
にこにこになりたい人の座談会(お茶の間)  
2号館1階カフェテリア
- 6月27日(水) 13:00~  
カラオケ  
3号館3階多目的室
- 6月28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9日・23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18日(月) 13:30~15:00	2号館1階カフェテリア	材料費1,000円
	なじよもあーとサロン(臨床美術)	6月25日(月) 13:30~15:00	3号館3階多目的室A	材料費1,500円



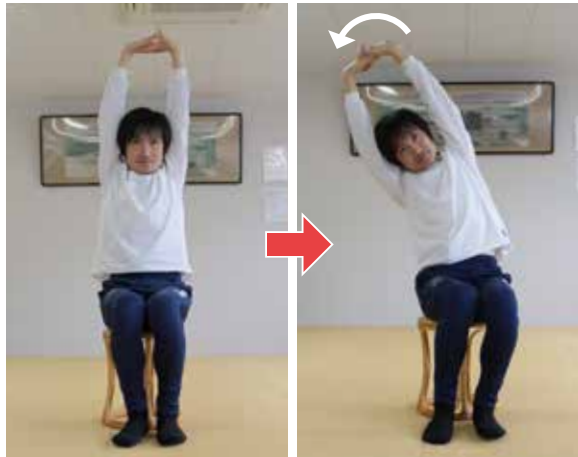
# 体しゃっきり体操 vol.3

## ストレッチ・筋カトレーニングのポイント

- 呼吸を止めずに、10秒くらいかけてゆっくりと「いち・にい・さん…」と数を数えながら行いましょう
- 反動をつけずに、気持ちよいところでストップ
- 伸びている(鍛えている)筋肉を意識しながら行うと効果アップ
- 体調の悪い時や痛みのある時は無理をしない

### ①体の横曲げ (上体と脇を伸ばします)

椅子に座って背伸びをし、その姿勢のまま体を横に倒します。(左右交互に2回)



### ②胸張り (胸の筋肉を伸ばします)

腰の後ろで両手を組み、手を後ろに伸ばしながら胸を広げて伸ばします。(2回)



### ③背中丸め (背中を伸ばします)

腰を後ろに倒したまま両手を組み、前に伸ばしながらおへそをのぞくように背中を丸めます(2回)



## 新潟まつり「大民謡流し」

- 日 時** 8月10日(金) 少雨決行
- 踊 時 間** 午後7時から8時30分
- 踊 り** 新潟甚句
- 結 団 式** 8月10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。
- 参加申し込み** 7月13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  
☎025(274)7139

毎年恒例の大民謡流しが今年は8月10日に行われます。新潟医療生協が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。

## けんこうチャレンジ&キッズチャレンジ2018

参加者全員に粗品、チャレンジ完了者には抽選で賞品が当たります!

今年も「けんこうチャレンジ」を行います。7月号にチャレンジシートを折り込みますので、みんなでチャレンジしましょう!より健康な生活習慣を身につけるため、禁煙・運動などが設定されたコースからいくつかを選んで取り組みます。30日間やり遂げられたらいつの間にか習慣になっているはず!!

機関紙・新潟医療生協7月号にチャレンジシートを折り込みます!

- チャレンジ期間** 2018年8月1日～9月30日(期間内の30日間)
- 主 催** 新潟医療生活協同組合
- 共 催** 新潟県生活協同組合連合会
- お問い合わせ** 新潟医療生活協同組合 健康づくり委員会 ☎025(274)7139



## 新潟県生協連「第29回平和集会・行進」2018ピースアクション in NIIGATAのご案内

私たちの核兵器廃止を求める活動が世界を動かします。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。

- 日時** 8月6日(月)午前10時～午後1時
- 開場** 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
- 参加申し込み** 地域活動部 組織課

## フレイル予防講座2 (ヘルスプロモーション企画)

フレイルってご存知ですか? お話と予防対策を伝授します。

- 日 時** 6月12日(火) 10:00～11:30
- 会 場** with スタジオ
- プログラム** ①津田晶子医師のおはなし 10:00～10:20  
②身体を動かしてみよう。 10:30～11:30
- 定 員** 30名 **料 金** 500円
- 共 催** 健康づくり委員会 フィットネスクラブwith
- (お問い合わせ先) 地域活動部 ☎025(274)7139

当日は、運動できる服装とバスタオルを用意ください。



## Information

### 新潟まつり実行委員会よりお願い

## 子ども用ハッピーをお譲りください

新潟まつりの民謡流しに学童クラブの子どもたちが参加します。そこで子ども用のハッピーの寄付をお願いします。お子さんが大きくなって使わなくなったハッピーがありましたら、下記までご連絡ください。

(お問い合わせ先) 地域活動部 組織課 ☎025(274)7139



### 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・薬剤師・調理員(保育士(登録アルバイト)・臨床検査技師・調理員(産休代替))
  - 【なじも】** 医師・訪問看護師・訪問介護員(登録ヘルパー)・調理員・看護師(ショートステイ)・販売員・学童保育指導補助者・介護員(アルバイト)・訪問従事者(担い手ヘルパー)
  - 【介護老人保健施設 ほほえみの里 きど】** 看護師・入浴介助・運転手
  - 【石山診療所】** 医師
  - 【小規模多機能型居宅介護 赤いふうせん】** 介護福祉士
  - 【法人一括採用(就業場所は採用後に決定します)】** 介護員(中途)
- ※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。  
(お問い合わせ先) 総務課 ☎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 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	新患 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(毎週月)/濱ひとみ(偶数月)
		成田 淳一	河辺 昌哲	阿部 孝洋	山田 絢子	岸 由美子	矢田 省吾	内科医師
		大学医師	津田 隆志	佐藤 秀一	摺木 陽久	樋口 宗史	津田 隆志	増子 正義
		池主 裕子			横山 恒	五十嵐 登		
	AM 専門 (予約制)	五十嵐登(循)	矢田省吾(腎/糖)	濱/猪俣/宮城(腎)	河辺昌哲(呼)	津田隆志(循)	河辺昌哲(禁煙)	成田淳一(禁煙)
		佐藤秀一(消)	横山 恒(消)	山口利夫(循)	山口利夫(循)	摺木陽久(消)	丸山公男(水俣)	丸山公男(水俣)
		津田晶子(糖/内)	内科医師(高脂)	津田隆志	津田晶子(糖/内)	阿部孝洋(糖/内)	津田晶子(糖/内)	津田晶子(糖/内)
			荻原智子(糖/内)	津田晶子(糖/内)	濱ひとみ(腎/糖)	池主裕子(循)	荻原智子(糖/内)	荻原智子(糖/内)
	PM (予約制)		斎藤 恒(水俣)	荻原智子(糖/内)	斎藤 恒(水俣)			
		荻原智子(糖/内)	矢田省吾(腎/糖)	成田淳一(呼)		大学医師(腎)		
長谷川隆志(呼)		山田絢子(糖/内)	津田隆志(循)		津田晶子(糖/内)			
猪俣 繁(腎)		濱ひとみ(腎/糖)			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	AM9:00~11:00(予約制)	高橋 俊昭	小野寺 理	横関 明子	高橋 俊昭	北原真紀子		
産婦人科	AM 8:00~11:30 産科 婦人科 PM(予約制)	工藤 久志	工藤 久志	工藤 久志	工藤久志(予約制)	工藤 久志	工藤 久志	工藤 久志
		菊池真理子	菊池真理子	菊池真理子	大学医師	菊池真理子		
			工藤久志(1ヶ月健診・受付PM2:00~)					
小児科	AM8:00~11:30	樋浦 誠 馬場 悠美	相澤 悠太 馬場 悠美	樋浦 誠 馬場 悠美	馬場 悠美	樋浦 誠	相澤 悠太 相澤 悠太	相澤 悠太
	PM2:30~4:30	樋浦 誠 馬場 悠美	樋浦/相澤/馬場(受付PM1:00~)	樋浦 誠 馬場 悠美		樋浦/相澤(予約接種・受付PM1:00~)		
外科	AM 8:00~11:30	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
		渡邊 智子	花井 彰	山田 明(2・4週)		花井 彰		
整形外科	AM8:00~11:00(予約制)	所澤 徹	所澤 徹	所澤 徹	所澤 徹(1・3週)	所澤 徹		所澤 徹
		高橋 直樹	高橋 直樹		高橋直樹(2・4週)	高橋 直樹	高橋 直樹	
皮膚科	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
		荻根沢真帆子	荻根沢真帆子	荻根沢真帆子	荻根沢真帆子	荻根沢真帆子	荻根沢真帆子	荻根沢真帆子
耳鼻咽喉科	火・木 AM 8:00~11:30	池田 香織	池田 香織	池田 香織	池田 香織	池田 香織	大学医師	大学医師
	月・水・金・土 AM 8:00~11:00							
泌尿器科	AM8:00~11:30	北村 康男	北村 康男	北村 康男	大学医師	北村 康男		
眼科	AM8:00~11:30(予約制)		長谷部 日	松田 英伸	長谷部 日	松田 英伸	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	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	藤田 孝子	藤田 孝子	藤田 孝子		
	月・火・木・金 PM1:15~4:40	鈴木 博	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		
水 PM2:15~	藤田 孝子	藤田 孝子	藤田 孝子	藤田 孝子	藤田 孝子			
		鈴木 博	鈴木 博	鈴木 博	鈴木 博	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 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	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	金子 香	八木 寛朝	八木 寛朝	八木 寛朝	須永 隆夫	
		飯田 久貴	飯田 久貴	飯田 久貴	飯田 久貴	飯田 久貴		
	PM 1:30~4:30	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	飯田 久貴	飯田 久貴		飯田 久貴		

## 石山診療所 TEL 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(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	丸山 貴広	丸山 貴広	丸山 貴広
		丸山 貴広	丸山 貴広	丸山 貴広	丸山 貴広	丸山 貴広
皮膚科	PM2:00~4:40(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 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	AM8:30~12:30(診察は9:00~)	穂苅 環	穂苅 環	穂苅 環	穂苅 環	穂苅 環	穂苅 環
	PM3:00~5:30(診察は3:30~)	穂苅 環	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場合があります。

## 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.....