

新潟医療生活協同組合機関紙



新潟医療生協

2018

12 vol.504 月号
http://niigata.iryo-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 025-273-2151 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。



“中山のんびり班”立ち上げメンバーの(左から)西脇さん、大野さん、石山さん。さっそく班活動のチラシも作りました

中山のんびり班にインタビュー



「のんびり気まま」に班会がやりたい

強化月間中に、新たな保健委員さんが誕生したり、機関紙の配り手さんが増えたり、地域で新しい班が誕生して班会が開催されたりと、協同の取り組みが徐々に広がってきています。

機関紙11月号でも紹介させていただいた「中山のんびり班」。立ち上げメンバーは西脇さん、大野さん、石山さんの3人です。「みんな何だかんでいそがしいからお互いの都合が空いてる時に気軽に班会がやりたいよね」。それが「中山のんびり班」誕生のきっかけでした。「サークル活動のように気軽に班会をやっていけたら」とあえて年計画を決めず、ざっくり計画でフットワークの軽い活動がモットーです。

班長は持ち回りで負担を少なく

「班長を持ち回りで」というのも「中山のんびり班」の大きな特徴です。班長を交代制にすることで個人の負担をできる限り減らし

ていきたいという思いがあるようです。あくまで「のんびり気まま」を大切にしたい新しいカタチの班会かもしれません。そして、その新しいカタチの活動が、生協の新しい可能性になるのかもしれない。みなさんも「のんびり気まま」に班会をやってみませんか。(関連記事4-5面)

石山総支部の班会で新たな配り手さんが4名誕生

以前から各地域で自分達が住んでいるところに機関紙の配り手がないという問題があります。石山総支部では、この問題にあたり、班会時に組織担当者と一緒に実際に地図を見ながら相談してみると、「自宅の周辺だったら」「知っている人だから配ってもいい」ということになり、配布先を検討し、自分達が配られそうな部数から配達していただけたことになりました。

- 奥様の入院をきっかけに、ご主人が配り手に自分が住んでいるところとは違う町内を配っているが、配布先の方から顔を覚えてもらい、今では声をかけてくれるようになりました。「これくらいなら今後もお手伝いできます」
- 近所の配り手さんが高齢のため、配り手が不在に、同じ班会の参加者が配り手に機関紙が届かないのは寂

配り手さんから、様々な声が寄せられ、つながりが生まれています

- 「いい、班会に参加しているみんなにだけは機関紙を読んで欲しいという思い。」
- リハビリがてら、娘と配っています。
- 配布先の方から、「毎月、届くのを楽しみにしている」、「端から端まで読んでみる」と声をかけてもらい、一人でも「楽しみにしている」との言葉を聞くと「すごく嬉しくなる、頑張れる」

芦沼

新潟医療生協の健康まつりが10月14日に木戸病院の新築移転後、初めて病院内で開催されました。多数の組合員、地域の皆さんが参加、私たちの活動を伝える有意義なイベントでした。その際、当生協の事業活動をまとめた冊子が配布されました。表紙に「人間を大切にすることがすべての根元である」と、理念が記されています。私たちは組合員と地域住民、老若男女にかかわらず皆が健康に生活できるまちづくり、皆が望む平和と暮らしを守る社会づくりに貢献できるよう努力しています。▼この新潟医療生活協同組合は消費生活協同組合法の法律に基づいて設立された法人であり、特定の政党のために組合を利用してはなりません。思想の自由は日本国憲法第19条で規定されており、事業所内には種々の思想を持つ者がおりませんが、法人として政治的な思想背景は全くなく、組合員、職員、地域住民の健康を第一に考える事業所です。皆さんの参加、増資が健康なまちづくりに役立ちます▼平成最後のクリスマス、私たちが皆さんへ「健康へのカード」をプレゼント。(A.Y)

HPHに加盟しよう その1

生協事務局健康づくり担当

新潟医療生協と HPH (健康増進活動拠点病院)

近年、健康格差が社会問題になっています。病院の伝統的な役割は治療でしたが、それに加え、健康格差の解消、健康な地域づくりに貢献することが求められてきています。

新潟医療生活協同組合および木戸病院は創立以来40年余、組合員や地域住民の「いのちと健康」を守り、安心して住み続けられるまちづくりに貢献してきました。昨年「人間を大切にすることがすべての根元である」という法人理念を制定しました。今年度の総代会方針で「健康づくりはしあわせづくり」を掲げ、健康づくりをすすめる取り組み、健康を守る取り組みをすすめていくことを確認しました。あわせてHPH (健康増進活動拠点病院等 Health Promoting Hospitals & health services) の加盟推進が今総代会方針に明記されました。新潟医療生活協同組合および木戸病院がHPHに加盟することで、「健康づくりはしあわせづくり」の方針をより鮮明に具体化し、決意をしめすことができると考えています。

「実践発表会」

今年地域の取り組みとして、特徴的な運動がありました。それは、各地域で行政と連携した取り組みを実施していることです。今回の実践発表会では、その中から2総支部が代表する形で取り組みを発表して頂きました。

石山総支部

東区健康福祉課を保健セミナーの講師に招いたことを出発点に懇談を重ね、お互い共通した思いのもとまちかど健康チェック、班会へ参加いただいている。



大形総支部

新潟市が行っている「市政さわやかトーク宅急便(出前講座)」を班会に取り入れ、主に介護関係を中心に話を聞く「介護塾」活動の報告。また、昨年から実施している地域を巻き込んだイベント「大形・秋の芋煮会」について報告されました。(関連記事4-5面) 職員からの発表では、利用者へ寄り添った活動やHPH活動について報



地域の声を反映した健康セミナーが開催

介護セミナー

石山総支部

10月27日シルバーピア石山にて、介護セミナーが開催されました。毎年、健康講演を行っていましたが今年度は地域から「介護の

冬から始める！「すこしお生活」

少しの塩で、すこやかな生活

木崎総支部

10月26日早通健康福祉会館で、「すこしお」をテーマに健康セミナーが開催されました。講演の中で、「新潟市は脳梗塞などの脳血管疾患や胃がんの死亡率が高く、食塩の取り過ぎはこれらのリスク



試食の大根の煮物

のひとつになっていきます。長年の食生活を変えるのは難しくても、ちょっとした心がけで「すこしお」になります。ダシの力で減塩を上手に進めましょう」と「八方だし」の作り方を紹介されました。講演後には大

ことをもっと知りたい」との意見が多かったため、地域包括支援センター石山の方々に講師にむかえ介護セミナーを行いました。地域包括ケアについて、石山地域の現状、成年後見人制度のお話をいただいたが、「とてもためになった」「いいお話だった」との

声が聞かれました。今後も地域の声を反映したセミナー等を開催していけたらと思っています。



介護セミナーには44名の参加がありました



すこしお健康セミナーには20名が参加がありました

11月1日(木)下記議題にて第5回理事会が開催されました

理事会報告

【承認事項】

- ① 9月分組織状況報告の承認の件
 - ・関連委員会からの報告
- ② 9月分事業所報告の承認の件
 - ・医師確保対策の進捗状況
- ③ 9月分経理状況報告の承認の件
 - ・(第2四半期経理状況を含む)

- ④ 電子カルテ端末の更新及び今後のスケジュールの件
- ⑤ 健康まつり実行委員会報告の件
- ⑥ 専門委員会報告の件
- ⑦ なじも収穫祭開催の件
- ⑧ その他

【県連からの資料】

- ・防災啓発セミナー2018
- ・「忘れるな拉致 県民集会」
- ・新潟県弁護士会主催「11/23地域で防ごう！消費者被害in新潟！」シンポジウム

【報告事項】

- ① 短期借入金報告の件
- ② 理事会議事録(第3回)修正内容確認の件
- ③ 第4回理事会議事録確認の件

冬季オプション無料キャンペーン

健診をまだお受けになっていない皆さん！
木戸病院健診センターでは、平成30年12月17日から平成31年3月29日までに、**胃部X線検査**での健診をお受けいただくと、オプションが無料になるキャンペーンを行います。この機会にぜひ木戸病院健診センターで健診をお受け下さい。キャンペーンの詳細は以下のとおりです。

- ① 日帰りドックを胃部X線検査で受診されると…
 - ★甲状腺エコーまたは、①～⑥のオプション検査から1つを無料。
- ② 特定健診+胃部X線検査+大腸がん検診のセット受診で…
 - ★①～⑪のオプション検査から、1つを無料。
- ③ 生活習慣病予防健診を胃部X線検査で受診されると…
 - ★①～⑫のオプション検査から、1つを無料。

【選べるオプション検査】※以下の中からお選び頂けます。

- ①ピロリ菌抗体検査(血液検査) ②喀痰検査
- ③骨密度検査 ④動脈硬化度検査 ⑤前立腺がん検診
- ⑥体力測定 ⑦眼底検査 ⑧心電図検査
- ⑨胸部レントゲン検査 ⑩視力・聴力検査 ⑪お食事券
- ⑫ヘモグロビンA1c

新潟医療生活協同組合 木戸病院健診センター

予約電話番号 **025-270-1831**

(予約受付時間11:00~16:30)

寒い季節ですが、お待ち申し上げます。



※胃部X線検査の1日の件数に限りがありますので、お早めにお申し込みください。

子宮筋腫を考える



産婦人科 菊池 真理子

40歳代の女性の60-70%に存在するといわれる子宮筋腫(以下、筋腫)。私の日々の婦人科診療で見ない日はありません。この機会に筋腫のこと、その治療のことを詳しく知ってみませんか。

子宮筋腫はこんな病気です

月経のある成人女性に発生する良性腫瘍で、好発年齢は30-40歳代、悪化する(こ)はないと言われています。子宮筋肉腫という筋腫によく似た悪性腫瘍がありますが、もともと別の病気で非常に稀です。筋腫は発育部位により分類され(図1)、症状も異なります。

卵巣ホルモンの刺激を受けるため、卵巣ホルモンの減少した閉経後に大きくなったり新たに発生することはありません。

治療法について(表1)

1. 薬物療法

薬で筋腫が完治することはありません。症状の軽減や、筋腫の縮小を期待して手術前治療として行われます。薬を中止すると症状が再度悪化する(こ)も多いので、閉経するまで続けるか、あるいはお休みを取りながら治療を行います。

2. 手術療法

筋腫のみを摘出する方法と筋腫

を含めて子宮を全部取る方法があります。

3. その他

子宮動脈塞栓術・MRガイド下集束超音波療法・子宮内膜焼灼術

前述2の手術よりも体の負担の小さい治療法と位置付けられますが、合併症や再発率を考慮すると対象となる患者さんがかなり限られてきます。

あなたの筋腫は治療を必要としますか？

筋腫の取り扱いは、大きくは妊娠希望の有無、症状の有無により分類されます。以下、日本産科婦人科学会の診療ガイドラインに沿ってご紹介します。

- 妊娠希望なしの場合
- ・無症状で巨大でない場合は定期的に経過観察
- ・過多月経やそれに伴う貧血、筋腫の圧迫による排便・排尿障害

治療の要否やタイミングは人それぞれ、周囲の治療経験者のお話が必要しもご自身に当てはまるかは限りません。医師によって勧めてくる治療が異なる(こ)もあるでしょう。どの治療にもメリット・デメリットがあり、良い治療はひとつだけではありません。

子宮筋腫と診断されたら、十分に情報を集めて担当医とよく相談しましょう。

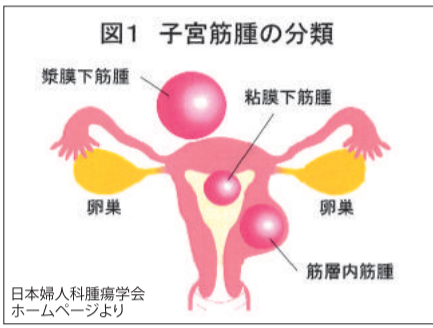


表1 子宮筋腫の治療法

- 1) 薬物療法: 筋腫縮小 月経量を減らす
- 2) 手術療法: 開腹術、腹腔鏡・子宮鏡 子宮全摘、筋腫のみ摘出
- 3) 手術の代替治療: 筋腫縮小
 - ・子宮動脈塞栓術
 - ・MRガイド下集束超音波療法
- 4) 子宮内膜焼灼術 月経量を減らす

みんなが「楽しめる」そんな場所を提供したい

〜百の花なじも〜

百の花なじもは2017年4月から営業を開始しました。「住み慣れた地域で元気で楽しく過ごしてもらいたい。」そんな思いで、レッドコードでのストレッチやマシンの筋力トレーニングといった百の花ならではの運動を中心に楽しんでもらっています。今後は、お家でも手軽にできる運動の紹介やカラオケで楽しむ時間などの提供を考えています。

地域の中の大切な居場所

〜特別養護老人ホーム風の笛・ショートステイ風の笛〜

特別養護老人ホーム風の笛は特養100床、ショートステイ40床の入所施設で、風の笛クリニックが廊下でつながっています。開設から5年の間に多くの地域の皆さま方からご利用いただきました。「私の近所の人が風の笛は良いところだよ」と言っていたよ」という声もあり、地域

域の中の大切な居場所になってきていることを実感します。

利用していただきたいと思っています。

特徴としては、特養100床のうち24室が2人部屋、その他はすべて個室です。料金が3つのタイプに分かれており、比較的料金でご利用いただけるお部屋もご用意しております。

またショートステイは40床すべて個室で対応しております。特養・ショートステイともに元気で明るい施設です。近隣に色々な施設が増え、特養も以前よりは入居していただきやすくなりました。今後も地域の多くの皆さまにご



風の笛祭り、お神輿出陣です!



敬老会、みなさんで万歳三唱♪



交流のひろば

減塩でおいしい  塩と上手におつきあい 少しの塩分ですこやかな生活

すこしおレシピ

大根としらたきのきんぴら風

●1人分:30kcal ●塩分:0.48g

材料(4人分)

- 大根…100g ●にんじん…40g
- しらたき…40g ●ピーマン…20g


- 砂糖…4g (小さじ1と1/3)
- ① しょうゆ…12g (小さじ2)
- だし汁…100ml (1/2カップ)

- サラダ油…4g (小さじ1)
- ごま油…4g (小さじ1)

作り方

- ① 大根は7mm幅の拍子木切りに、にんじんは3mm幅の細切りにする。しらたきは、4～5cm長さに切り、さつとゆでて水けをとる。ピーマンは、3cm幅の細切りにし、茹でて水けをきる。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、にんじんを炒める。少し炒めたら、大根を加えて炒める。
- ③ しらたきを加えてさらに炒め、Aを加える。軽く煮詰めてからごま油を加える。
- ④ 火からおろし、あら熱がとれたらピーマンを戻し入れて混ぜる。



管理栄養士より 

つくり置きのおかずにも最適な副菜です。温かなくても冷たくてもおいしいので、お弁当のおかずにも合います。ピーマンを後から入れることで、彩りがよくなります。レパートリーのひとつにぜひどうぞ！

お知らせ 先月の機関紙で、12月5日すこしお料理教室開催のお知らせを致しましたが、都合により延期となりました。開催日が決まりましたら、またお知らせ致します。ご了承くださいませようお願い致します。

笑いヨガでようこそ!

保健委員基礎講座のつどい

今年の保健委員基礎講座が閉講して1か月。修了した受講者が再び集まって交流を深め、笑いヨガで歓迎。「笑いのるつぼ」に飛び込んで再会を喜びました。宿題の目標カードを用いて近況を述べ合ったり、楽しく懇談しているうちにあっという間に2時間が過ぎていきました。これを機に保健委員としてお互い勉強していこうと誓い合いつどいを終了しました。



大江山総支部

「文化とスポーツの祭典」

理事 稲村光雄

秋晴れ晴天の11月3日大江山改善センターで第33回文化とスポーツの祭典がおこなわれ当日早朝からエ区留見総出のどん汁作り、約1,000杯のどん汁が無料で振舞われました。

また、保育園児の大鼓、学童のダンス、中学生のガラスバンド演奏、高校生のパワフル溢れるダンス、熟年の舞踊ダンス等が盛大に執り行われました。



横越総支部

「横儀(サンバイシ)神楽」 石井一郎(横儀神楽保存会)



本津地区の横儀神楽は稲ワラを編んだサンガワラを2つ合わせて大きなロシ、ナスの目に、カバチャの鼻、クマビエを髷として、歯は唐竹を割り組み合わせて金紙を貼り付けて作られたものです。この神楽が登場し、滑稽な舞を始めたのは10年ほど前の頃といわれています。粗末な神楽を立派なものにして賀茂神社の神楽として奉納しようといふ心が集まり作られたのが横儀神楽で、水害と闘う苦しい農民の生活の中から生まれた神楽です。



大形芋煮会では天気も良く、ビールも進みました

大形総支部

「今年の芋煮会は豚汁のお肉が8割増!!」 理事兼大形保健委員会会長 石山久恵



大形総支部第2回芋煮会は、10月26日金曜日、晴天にも恵まれ阿賀野川津島屋地区河川敷で行われました。昨年同様、豚汁と水餃子を食べて頂きました。

昨年は予算の関係から「大根しか入っていない」等の意見もあつたので、今年から参加費を200円から500円に値上げして中身の充実を図りました。

今年は豚肉を2倍増し、玉ねぎ、ジャガイモ、里芋も7割増しで作りました。クッキングスタッフは津島屋保健委員の皆さんを中心として、長谷川総支部長、保健委員会監査の阿部則子さん、木戸病院のBの井崎れい子さんにお手伝いして頂きました。スタッフのみなさんに感謝申し上げます。

今回特に飲み物として、第3のビールとノンアルコールビール500mlを奮発し追加し、昨年同様おにぎりもお付けしました。これで500円でしたのでコストパフォーマンスも十分だったと思います。

参加頂いた方は、昨年84名に対し、112名となり灯前年度比133%増となりました。

「歓迎も盛り上がり、地域の皆さん、なじも竹高佳の皆さんも、暖かい豚汁と美味しい水餃子とビールと適度な日光浴をされ、満腹満足げに帰路に就かれました。来年もお楽しみに。」

石山総支部

「まちかど健康チェックを開催!」

石山保健委員会会長 高橋美枝子



石山保健委員会では11月11日(日)シルバードア石山の文化祭でまちかど健康チェックを行いました。シルバードア石山の文化祭でのまちかど健康チェックは今回で6回目。お天気もよく、開始時間より前から待つて頂いた方がいらっしやいました。序盤に操作トランプルがありましたが、保健委員と職員と協力し合い乗り切りました。

大勢の方からご参加して頂き地域の方の健康に関心があることがわかりました。今後保健活動も続けていきたいと思っております。

木戸総支部

「中山のんびり班がスタート!」



先月号の機関紙で見た方もいらっしゃると思いますが、中山支部の3人の有志で新たに「中山のんびり班」を結成しました。それぞれの手配もあり、中々日程を合わせるのが難しいので、じっくりと年間計画を決め、不定期に開催していく予定です。どなたでも参加できるように、のんびりと楽しい班会を目指します。

第一回の班会では、子ども食堂の見学・体験をさせてもらいました。参加者は5人でした。ボランティアさん達が調理・配膳等、テキパキと作業されていました。お陰で子どもも大人もみんなながながと賑やかに食事をしており、どの顔もみんな嬉しそうでした。私たちも夕食はいつも一人で食べているという人も誘いあい、楽しい夜を過ごさせていただけました。時々お手伝いさせていただこうかと思っております。

次回班会は11月20日になじも健康チェックを行う予定です。

なじよも収穫祭大盛況!!

ご来場ありがとうございました!

11月17日(土)に「なじよも収穫祭」が開催されました。

なじよもで楽しんでもらうイベントとして、フリーマーケットや縁日コーナーに豚汁の振る舞い、子ども食堂「元気百倍レストラン」にのど自慢大会、産直の特売コーナー、など多くの方に足を運んでいただき大盛況でした。当日は少し肌寒い1日でしたが、参加された方からは「豚汁を食べて体が温まりました」とか、「お友達と一緒に楽しめました」、「のど自慢に出た人はみんな上手だね」といった感想をいただきました。

昨年も大好評だった「シフォンケーキ」は、なんと販売開始から10分程で完売し、玉こんにゃくやお弁当、カレーも次々と売れていき、お昼ころにはほとんどの食べ物が売り切れ状態になっちゃいました(汗)

みんなが笑顔になれ、寒さを吹き飛ばす楽しい1日になりました。来年以降もなじよもを楽しんでもらえるような収穫祭を開催できると良いと考えております。



開会式では子どもたちによるクラッカーでもり上がりました



おいしい食事で楽しみました



学童クラブから、のど自慢に参加



子どもたちもがんばってお手伝い



きれいになりたいコーナーには女性のお客さんがいっぱい

なじよもハロウィン

～笑顔のまちづくり～



理事長室にて。子どもたちと記念撮影



学童クラブなじよも



「TRICK or TREAT」

今年も子どもたちの元気な声がなじよも中に響きました。

お化けに仮装した子どもたちが、「トリック・オア・トリート(お菓子をくれなきゃイタズラするぞ)!!」と言いながら、デイサービス・ショートステイ・通所リハビリテーションなどの介護事業所を回りました。「何年生?」「かわいいね〜」「今日は楽しいね〜」、優しい笑顔の利用者さん。たくさんのお菓子をもらって大満足の子もたち。

私たち学童クラブのスタッフが、いつも子どもたちに伝えていることがあります。

「みんなは、いろんな人に守られてるんだよ。それと、いろんな人に元気を与えてるんだよ」

学童クラブのイベントが「おたがいさまの“笑顔”のまちづくり」のひとつとなれば嬉しいです。

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8日・22(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17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)	12月24日(月) 13:30~15:00	3号館3階多目的室A	材料費 1,500円

なじよも

health co-op niigata

通 第65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!

現在2部屋空いています

2018年11月19日現在

12月の催し物

- 12月1日・1月5日(土) 13:30~ なじよもうたごえ喫茶(参加費500円) 2号館1階カフェテリア
- 12月11日・25日(火) 10:00~ 笑いヨガ(参加費300円) 11日 4号館2階学童プレイルーム 25日 2号館1階カフェテリア
- 12月9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
- 12月13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
- 12月14日(金) 14:00~ りんごの会(新潟弁昔話) 3号館3階多目的室B
- 12月15日(土) 10:30~ ピュールによる演奏と歌 2号館1階カフェテリア
- 12月19日(水) 10:00~ 楽笑会(お茶の間) 2号館1階カフェテリア
- 12月20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
- 12月26日(水) 13:00~ カラオケ 3号館3階多目的室
- 12月20日(木) 10:00~ コープお茶の間 2号館1階カフェテリア

掃除で身体を動かしませんか？



年末も近づき、「そろそろ大掃除も始めなければ」そんな事を考え始める時期となってきました。そんな掃除の動作でも、ちょっと意識をすると運動になるのです。なかなか外に出て動くことも億劫になる季節なので、家の中で身体を動かしましょう。お部屋もきれいになって一石二鳥ですよ～。

○壁ふき(窓ふき)動作：肩や肩甲骨周辺の運動になります。

左右編

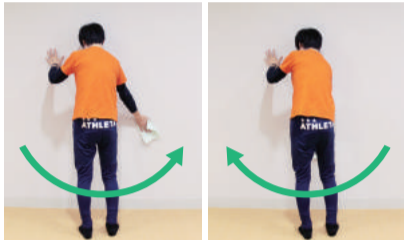
- 1 壁に向かって立ち雑巾を片手に持って真直ぐ伸ばします。
- 2 肘を伸ばしたまま左右に大きく半円を描くように動かします。

※時々、腕を入れ替えてやってみましょう。



応用

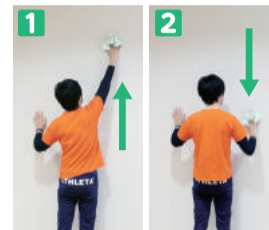
腕を下におろして、左右に大きく半円を描くように動かします。肩甲骨周辺の動きがさらに大きくなります。



上下編

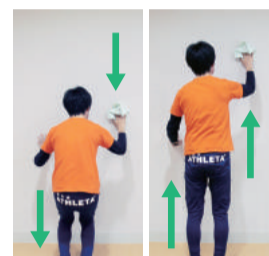
- 1 壁に向かって立ち雑巾を片手に持って真直ぐ伸ばします。
- 2 肘の曲げ伸ばしをして上下に動かします。

※時々、腕を入れ替えてやってみましょう。



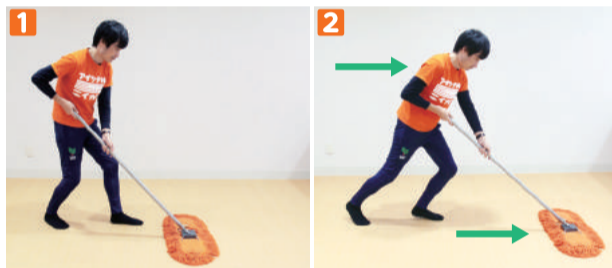
応用

膝の曲げ伸ばしも加えると、腿の運動もプラスされます。



○モップがけ(掃除機がけもおなじです)：腿の運動になります。

- 1 モップを持ち、足を前後に開いて立ちます。歩幅が広くなるときつくなるので、注意して下さい。
- 2 足の位置を変えずに、前後へモップを動かします。前に動かす時、前足に体重を乗せるようにします。



専門家からのアドバイス

掃除の動きもこのように意識すると、ちょっとした運動になります。普段なげなく行っている事も、実は運動になるのです。体は使ってあげればいくつになっても強くすることはできます。動けるうちはしっかりと使ってあげましょう。



健康運動指導士 内山 京

次回はぎっくり腰を防ぐポイントを紹介いたします

年末年始の休診・休業のお知らせ

木戸病院

外来、健診センター	12/29(土)～1/3(木)
コープ健康づくりクラブwith	12/28(金)13:30～1/3(木)
きどっこ	12/29(土)～1/3(木)
Yショップ スマイルマム	12/29(土)13:00～1/3(木)
レストランアズール	12/29(土)～1/3(木)
美容室ハートランド	12/29(土)～1/3(木)

石山診療所

石山診療所	12/29(土)～1/3(木)
-------	-----------------

ほほえみの里きど

通所リハビリ	1/1(火)～1/2(水)
--------	---------------

なじよも

木戸クリニック	12/29(土)～1/3(木)
訪問看護・介護	12/29(土)～1/3(木)
ぴあの	12/29(土)～1/3(木)
百の花なじよも	12/29(土)～1/3(木)
デイサービス	12/30(日)～1/3(木)
通所リハビリ	12/29(土)～1/3(木)
学童クラブ	12/30(日)～1/3(木)
大浴場	1/1(火)～1/3(木)
産直市場	1/1(火)～1/3(木)

2018年

クリスマスコンサートのお知らせ

日時 12月22日(土) PM2:00～(予定)
会場 木戸病院1階エントランスホール
演奏 牡丹山器楽クラブ“シャイニング☆スターズJr.”
 (牡丹山小学校の皆さん)

本年も恒例となりました牡丹山器楽クラブ“シャイニング☆スターズJr.”による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12月22日(土)午後2時(予定)より開催されます。クリスマスメドレーを中心に演奏します。こどもたちの素敵な演奏をお楽しみください。

▼昨年のコンサートのようす



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
 保育士(登録アルバイト)・調理員・臨床工学技士(産休代替)・歯科衛生士
【なじよも】 医師・訪問看護師・訪問従事者(担い手ヘルパー)
 販売員・学童保育指導補助者・介護員(アルバイト)・運転手・大浴場番台業務
 訪問介護員(ヘルパー)
【介護老人保健施設 ほほえみの里 きど】 入浴介助・運転手
【石山診療所】 医師
 ※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 ☎025(273)2151

診療案内

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

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(偶数月)/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	塙晴雄
		池主裕子	山崎美穂子		横山恒	五十嵐登	増子正義	
	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)	安藤麻理	津田晶子(糖/内)	津田晶子(糖/内)	山崎美穂子(腎)	津田晶子(糖/内)	津田晶子(糖/内)
			荻原智子(糖/内)	荻原智子(糖/内)	濱ひとみ(腎/糖)	阿部孝洋(糖/内)	荻原智子(糖/内)	荻原智子(糖/内)
			斎藤恒(水俣)(1・3・5週)	斎藤恒(水俣)	大学医師(循)	池主裕子(循)	斎藤恒(水俣)	斎藤恒(水俣)
			荻原智子(糖/内)	矢田省吾(腎/糖)	成田淳一(呼)		津田晶子(糖/内)	
PM(予約制)	長谷川隆志(呼)	山田絢子(糖/内)	津田隆志(循)		大学医師(循)			
	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、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 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
	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	AM8:00~11:30	樋浦誠	熊倉俊一	樋浦誠	馬場悠美	樋浦誠	熊倉俊一	熊倉俊一
		馬場悠美	馬場悠美	相馬規子	熊倉俊一	相馬規子	樋浦誠(生活習慣病・診察AM10:30~)	
	PM2:30~4:30	樋浦誠	樋浦誠/馬場/相馬(乳児健診・受付PM1:00~)	樋浦誠		樋浦誠/相馬(予約受付PM1:00~)		
外科	AM8:00~11:30	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		
				渡邊智子				
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
皮膚科	AM8:00~11:30	高橋直樹	高橋直樹		高橋直樹(2・4週)	高橋直樹	高橋直樹	
		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 AM8:00~11:30	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 AM8:00~11:00							
	PM(予約制)	大学医師						
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
緩和ケア科	(予約制)*2	長谷川聡			長谷川聡			
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	鈴木博
	月・火・木・金 PM1:15~4:40	鈴木博	鈴木博	鈴木博	鈴木博	鈴木博		
	水 PM2:15~	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		

*2 緩和ケア科は当院に入院中もしくは他医療機関より紹介で事前に了解がとれた方のみ対象です。お問い合わせは地域包括室へ

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 ※9月より第4土曜日の八木医師の診療がなくなりました

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	須永隆夫
		金子香	金子香	八木寛朝		八木寛朝		
		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
	PM2:00~4:40(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	PM2:00~4:40(診察は2:30~)	佐藤信輔	佐藤信輔			佐藤信輔

※皮膚科は2019年1月より
午前診療(受付時間8:30~11:30)
に変更となります(月・火・金曜日)

(福)亀田郷 風の笛クリニック TEL025-271-7755

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~)	穂刈環	穂刈環	穂刈環	穂刈環	穂刈環	穂刈環
	PM3:00~5:30(診察は3:30~)	穂刈環	穂刈環	穂刈環		穂刈環	

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.....