



# 新潟医療生活協

2021 VOL.532 4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2月28日現在)

- 組合員数……………44,941名
- 出資金総額…23億6,598万円

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。

## 地域みなさまに 支えてもらった2020年度! ありがとうございます!!



コロナ禍により、思うように活動ができず困難を極めた2020年度の生協活動でしたが、みんなの力を結集して新規加入・増資の目標を達成しました

今年度は世界中がコロナ禍に襲われ、総代会では「病院経営は本当に大変だ。簡単にできるとは思わない。格好などどうでもいいのか。この難局を生き延びて欲しい」という声がかかるほどでした。

そんな中、地域からは「いのちを守るために頑張っている病院・介護事業所のスタッフは、私たち

### 地域の医療と介護を守る増資運動

## お互いを支える力が生協を大きく強く!

# 「たすけあい」をつつなぎ、 大きな力にする。

## 新潟医療生活協 おたがいさまプラザ in なじよも

どんなことでも  
お気軽にご相談ください

●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

お問い合わせ内容により、返信にはお時間を頂く場合もありますがご了承ください。

の誇りです」や「こんな時だからこそ、自分にできる事で(職員を)サポートしたい」等といったメッセージがたくさん寄せられました。病院や介護事業所のスタッフは与えられた仕事を全うすべく動き、地域の組合員もまた、「地域の医療と介護を守る増資運動」に立ち上がりました。しかし、増資活動は新型コロナウイルスの影響もあり、思うように進みませんでした。対話や集まる事ができず、思いを伝える手段を制限されたのです。

しかし、そのような状況下でも「地域からの応援メッセージ」にも支えられ、職員と組合員は日々工夫を重ねつづけ、新規加入数と増資口数を達成する事ができました

「地域からの応援メッセージ」に支えられ、職員と組合員は日々工夫を重ねつづけ、新規加入数と増資口数を達成する事ができました

た。地域組合員の事業所スタッフを信頼する思いは手段を変えて、大きな力となって組織を大きく、そして強くし、その思いに事業所スタッフは命をかけて応えつつけています。まだまだ油断はできない状況はつづきますが、今、みんなに「笑顔」が戻りつつあります。

### 一年間を振り返り 見えてきた課題

2020年度は新型コロナウイルスの感染拡大という未曾有の事態に陥り、非常に大きな変化があった1年となりました。緊急事態宣言の発令や外出自粛要請などを受け、みなさんの生活にも大きな変化が訪れたと思います。また「3密の回避」や「ソーシャルディスタンスの確保」など、初めて聞く言葉がたくさん飛び交いました。そんな激動の2020年を振り返ってみると、失ったものも多かったかもしれませんが、コロナ禍だからこそ得られたものも決して少なくなかったと思えます。地域からは励ましの言葉をたくさん頂きました。また、保健委員さんからは2110枚ものマスクを作ってもらい、地域の方々や医療機関・介護施設・学童クラブの子どもたちにも届けられました。職員も「絶対に院内感染を起ささない」と感染対策を徹底し、確実に実行してきました。▼あらためて新潟医療生活協でしかできない地域包括ケアが動き始めた年であったように感じます。▼コロナ禍の中で迎える2021年度の新潟医療生活協は、いったいどんな年になるのでしょうか?もちろん、今までで最高の年となりますように、ともに頑張りたいです。

芦沼

(M.S)

### 受診券をご確認ください



すべての検診が終了するまで、大切に保管しましょう。受診券がないと新潟市の各種検診が受けられません。

この台紙全体が受診券です。受診時に必要な情報が記載されていますので切り取らずに、お待ちください。保管しやすいよう折っていただいても構いません。

受診券に記載されている年齢は2022年3月31日現在の年齢です。

あなたが今年度受けられる各種検診です。受診時に検診実施機関が受診日・実施機関名を記入します。

【肝炎ウイルス検査】  
1度も検査を受けたことのない方が対象です。

市国保…緑 後期高齢…オレンジ それ以外の保険…青  
※職場等で健診の機会がある方は新潟市の健診対象にはなりませんのでご注意ください。

## 新年度スタート! 健診を受けましょう!

3 すべての人に健康と福祉を



40歳以上の対象の方に、3月末から「特定健康診査・がん検診受診券」が新潟市より送付されています。

年に1回健診を受けて、ご自身の体の状態を確認し、健康づくりのスタートとして下さい。自覚症状がない方にご健診を受けていただき、日々の健康管理に役立てていただけたらと思います。

また、2021年度の健診予約を受付中です。受診券がお手元に届く前でも結構ですので、ぜひお問い合わせください。



お問い合わせ先 木戸病院健診センター 電話予約受付 ☎025 (270) 1831 (11:00~16:30)

## 班会ではつながりが生まれ、 そのつながりが まちを元気にする



### おたがいさまのまちづくり シンポジウム2021

(新潟市在宅医療・介護連携推進事業区民公開講座)

3月9日、東区プラザホールで「おたがいさまのまちづくりシンポジウム2021」が開催されました。

このシンポジウムは、東区の地域住民や医療福祉の専門家による講演や意見発表などを通じ、「みんなでまちづくりを考える」をテーマに行っています。



大形総支部の取り組みを報告する遠藤茂則総支部長

新潟医療生協からは、地域の取り組み事例として遠藤茂則大形総支部長より「ひととのつながり」について発表がありました。「体と心の健康寿命を延ばすために、人と人とのつながりを大事にしています。つながりは一つだけでなく、生協の班会や老人会などにもつながりがあり、そのつながりは強制的なものではありません。今後は、築いたつながりを途切れさせない為にも、担い手づくりをどうするかが課題です」と語りました。

まちづくりの現状や課題が多く発表されましたが、遠藤総支部長が語ってくれたように、班会を通じてまちづくりに参加することも可能です。気の合う仲間たちと色々な活動を行うことができます。みなさんの元気が明日の元気なまちをつくりまします。

## 2021年度 新潟医療生活協同組合 第47回 通常総代会公告

新潟医療生活協同組合 理事長 鈴木 克夫  
2021年4月1日

### 総代会日程及び会場

日時：2021年6月20日(日)

午前9時30分～

会場：新潟市東区プラザ・ホール  
新潟市東区下木戸1-4-1

## 総代選挙公告

新潟医療生活協同組合定款第45条および総代選挙規約に基づき、  
総代選挙を下記のように公告する。

### 1. 総代選挙区および定数について

第1ブロック 定数65名	第5ブロック 定数30名	第6ブロック 定数66名
木戸総支部	松浜総支部	横越総支部
東区-木戸地区ほか	北区-松浜地区ほか	江南区-横越地区ほか
中央区-本馬越ほか	濁川総支部	亀田総支部
第2ブロック 定数49名	北区-濁川地区ほか	江南区-亀田地区ほか
大形総支部	岡方総支部	大江山総支部
東区-大形地区ほか	北区-岡方地区ほか	江南区-大江山地区ほか
第3ブロック 定数39名	木崎総支部	両川総支部
石山総支部	北区-木崎地区ほか	江南区-両川地区ほか
東区-石山地区ほか	村上市	曾野木総支部
第4ブロック 定数21名	関川村	江南区-曾野木地区ほか
山の下総支部	粟島浦村	鳥屋野総支部
東区-山の下地区ほか	新発田市	中央区-鳥屋野地区ほか
沼垂総支部	阿賀野市	山潟総支部
中央区-沼垂地区ほか	胎内市	中央区-山潟地区ほか
中央区(沼垂を除く東地区)	聖籠町	秋葉区
中央区(中央地区)	五泉市	南区
西区	阿賀町	西蒲区
佐渡市		燕市
県外(ブロック内に事業所がある組合員)		

### 2. 候補者登録受付期間および受付方法について

受付期間 2021年4月9日(金)より2021年4月15日(休)

受付方法 各ブロックのブロック長または生協事務局の地域活動部 (☎025-274-7139) まで

### 3. 総代選挙における選挙権、被選挙権を有するものは2021年3月31日に組合員資格を有する組合員とする。

2021年4月2日 新潟医療生活協同組合 総代選挙管理委員会

## 理事会報告

3月4日右記議題にて  
第9回理事会が  
開催されました

### 【承認事項】

- 1月分組織状況報告の承認の件  
・関連委員会からの報告
- 1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
- 1月分経理状況報告の承認の件
- 総代選挙管理委員会の設置の件
- 全体区分役員推薦委員会の設置の件

### 【議決事項】

- 総代会の日程の件
- 総代選挙区定数の決定の件
- 高額備品購入の件

### 【協議事項】

- 2020年度の運動と事業の総括及び2021年運動の方針(案)について

### 【報告事項】

- 2021年度予算の件
- 2021年度購入備品計画、施設・整備計画の件
- 理事会議事録(第7回)修正内容確認の件
- 第8回理事会議事録確認の件
- 専門委員会報告の件
- 第3四半期監査報告の件
- その他

# ふるえ(振戦)

ふるえ



神経内科  
北原 真紀子

自分の意思とは関係なく体が動いてしまうものを不随意運動といいます。そのうち頻度の多いのが「ふるえ」です。ふるえが出る部位は頭、口、手足いずれの場合もあり、声帯に出現することもあります。一時的にみられるものは問題ありませんが、病気の症状のひとつであることもあります。手がふるえるというパーキンソン病を思い浮かべる方もいらっしゃるかもしれませんが、他の原因でも起こります。

## 分類

ふるえが出る状況によって大きく二つに分けられます。

### ①安静時振戦

力を抜いて動かしていない時に出現し、動作によってふるえの程度が小さくなるか消失します。

### ②動作時振戦

動作によってふるえの程度が変わらないか増大します。

### ・姿勢時の振戦

両手を前に出す、コップを持つなど重力に対して姿勢を保つときに出現します。

### ・運動時振戦

動きに伴って出現します。



安静時振戦はパーキンソン病で最も典型的にみられ、動作緩慢や歩行障害など他の症状を伴うことが多いです。

姿勢時にみられるふるえの場合、本態性振戦であることが少なくありません。本態性振戦ではふるえ以外の症状はみられません。また甲状腺機能亢進症などの内科疾患や慢性アルコール中毒などでもみられる場合もあります。動作時振戦には小脳系の疾患が挙げられます。診察により症状の出現する状況や他の神経症状の有無、血液検査や頭部MRIなどの検査を行い判断します。

## 対応

病気に伴うふるえの場合にはその病気に対する治療を行います。本態性振戦では生活に支障がなければ治療を行う必要はありません。

ませんが、症状が強く生活動作に支障がある場合、内服治療を行います。残念ながらふるえをとめることはできませんが、症状を軽減する目的で行います。外科的治療を検討する場合もあります。

いずれの場合も緊張で増強することが多いです。ふるえが出るのではないかとという心配で人前で増強しやすい場合もあります。過度に意識しすぎないことも大切かもしれません。

## おわりに

ふるえが持続し、他の症状をともなう場合や、ふるえで生活動作に支障がある場合、かかりつけ医や神経内科でご相談ください。



## ほほえみだより

介護老人保健施設  
ほほえみの里きど

### 節分の豆まきで 鬼は外! 福は内!



2月3日、ほほえみの里きどでは節分の豆まきを行いました。今年1年健康で過ごして頂けるようお願いを込め、職員が鬼に扮し、ご利用者さまには豆をまいて頂きました。皆さんの反応は様々で、鬼に驚かれる方や、「ほら行くよ〜!」と笑顔で豆を投げられたり、「来たな! 退治してやる!」と意気込む方など、笑顔の絶えない節分となりました。豆まき後は、年の数だけ豆を食べる...とはいきませんでしたが、おやつに甘納豆を皆さんで召し上がりました。



ふにゃふにゃの金棒を持った鬼とご利用者さま

大雪だった1月と比べ、気温が低いながらも明るい日が増えてきました。ご利用者さまには節分で春の訪れを感じてもらい、元気で長寿でいられるようサポートしていきます。

## 木戸病院よりお知らせ

### 4月1日より耳鼻咽喉科の診療体制が変更になります

	月	火	水	木	金	土(第2、第4)
午前	休診	休診	休診	大学医師	休診	大学医師
午後(予約制)	大学医師	休診	休診	休診	休診	休診

- \*月曜日は、午後の診療は予約制となりますので、午後の診療時間内での受付はできません。午前8:00~午前11:00に午後の診療予約の受付をいたします。
- \* (月)午前、(火)、(水)、(木)午後、(金)は休診となります。
- \* 診療は、大学医師(不特定)が担当いたします。
- \* 診療体制変更に伴い混雑が予想されます。場合によってはご希望の予約時間をお取りできないことや診療までお待ちいただく可能性があります。
- \* お近くの開業医または木戸クリニックへの紹介もすすめています。定期受診の際にご相談ください。木戸クリニックでは、現在でも在宅持続陽圧呼吸療法をされている患者さまを対応しています。
- \* 耳鼻咽喉科での入院加療は対応できません。

### 整形外科外来の診察について

- 診療については完全予約制とし、原則として、前日までに予約をされた方を診察させていただきます。
- 他院からの紹介状があり、緊急を要すると判断される方は、当日診察させていただきます。

ご不便をおかけします。何卒、ご理解とご協力をお願いいたします。

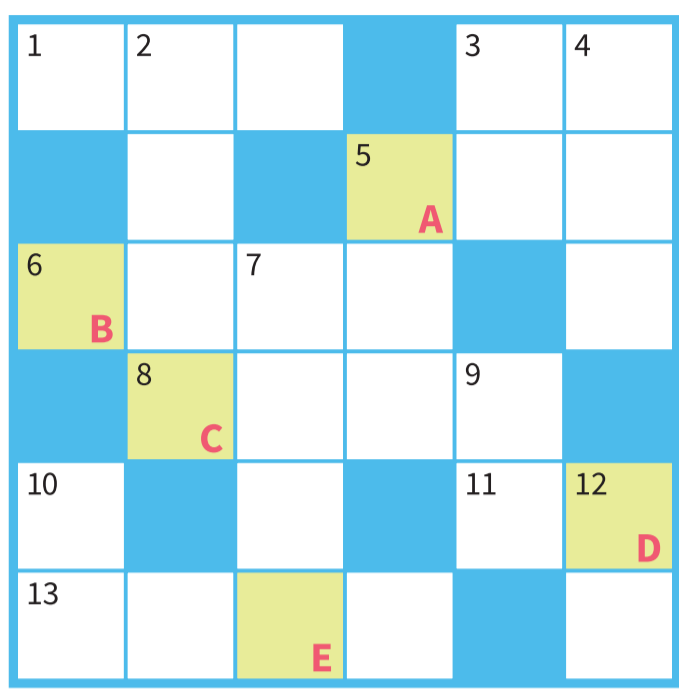
### 眼科外来の診察について

- 他院からの紹介状や他科からの紹介がある方または、過去5年以内に当院の眼科を受診したことがある方の診察を優先させていただきます。

### 正面玄関をいつでも 総合受付脇に病棟入館 受付ができました

病棟への入館には、許可証が必要となりました。入院患者さま及びご家族さまにはご不便をおかけ致します。ご理解とご協力をいただきますようお願い致します。

頭と手を動かして、脳を活性化!  
**4月号 クロスワードパズル** 3月号の答え **ヒナマツリ**



提供元:クロスワード.jp

締め切りは4月30日(金)です。

答え

毎月大好評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AからEの文字を並べ替えてできる言葉が答えです。答えの言葉は実は4月の季語ですよ。知っていましたか(^^)?

**タテのカギ**

- 川の上流。
- めぐり合わせ。ラッキー。
- 歴史のうえで、一定の基準によって区切った、かなり長い年月。「江戸〇〇〇」「鎌倉〇〇〇」(〇の中を埋めてください。)
- 高い所に上るときに使う道具。
- 西洋のやり方や様式。西洋式。洋風。「〇〇〇〇トイレ」
- 行動の拠点となる場所。「秘密〇〇」
- 親しい仲間。
- 位置・時間などが少しはずれていること。考え方や感じ方に少し隔たりがあること。食い違い。

**ヨコのカギ**

- 木や竹を何本も組んで水の上に浮かぶようにした乗り物。
- 血筋のつながり。苗字。
- すずと鉛の合金。金属の接合に用いられる。「〇〇〇ごと」
- 仲がいいこと。
- 体を動かそうとすること。「〇〇〇〇がとれない」
- 地球の表面の一部または全部を一定の割合で縮尺し、平面上に表した図。
- 木片を先に丸い球のついた棒でたたいて音を出す楽器。

**クロスワード2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。

小島千代子様 木間勝正様 T.N.M.S様 そよ風様 パパ様

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。ちまたでは、愛用者が急増しているともっぱらの噂です! 次はあなたの番かも…。

新潟医療生活協同組合 × **ろうきん**

新潟医療生活協同組合との提携が2021年4月1日よりスタート!

**ろうきんコープローン**

同じ協同組織としてタッグを組み、助け合いのキモチから生まれました。新潟ろうきん生協専用サイトから!

メリットは? **オトクにご利用できます!**

住宅ローンや教育ローン、マイカーローン等各種ローンのご利用金利を**一般の方より年0.05%引下げます**

新協医療生活協同組合の組合員はもちろん、同一生計家族の方もご利用いただけます!

ご本人様OK 生協組合員 同一生計家族OK

【注意事項】●生協をご利用している方と、同一生計ご家族の方がお申し込みいただけます。●「新潟ろうきん夢見Club」又は「新潟ろうきんシニア倶楽部」への入会が必要となる場合がございます。●融資の実行までに、提携生協にご加入いただく必要があります。●生協ご利用の履歴書類として、その生協が発行したご加入者のお名前と組合員番号が記載されている書類の提出が必要です。●(例)組合員証、当業証券等、なお組合員証を所持している場合は新潟医療生活協同組合へ再発行の手続きを行ってください。●生協ご利用者本人と別生計であることが明らかになる場合は、ろうきんコープローンの対象とならない可能性があります。●審査の結果、ご希望に添えない場合がございます。●新潟ろうきんに出資している労働組合の組合員の方は、労働組合員としてお取引ください。

新潟ろうきん ☎0120-191-880 (受付時間9:00~17:00)

**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。)

2021機関紙532号 クロスワード解答欄

Q1 面白かった記事を2つお教えください。

Q2 新潟医療生協の活動で参加してみたいもの(または参加したことがあるもの)に〇を付けてください。

Q3 機関紙を読んだ率直な感想や新潟医療生協へのご意見、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 ( )

《応募先》 ☎950-0891  
新潟市東区上木戸5-2-1  
新潟医療生協 地域活動部

**班 会 報 告**

**亀田総支部 / ふなばお茶の間**

**今だからこそ、つながりを大切に**

亀田総支部「健康のえきふなば」では地域と組合員がつながるお茶の間の毎月開催しています。おしゃべりや学習会など、さまざまな催しを開いています。また、昼食を用意して、みんなで食べて楽しんでいましたが、コロナのご時世では昼食の提供をひかえています。

今回はりんごの会より「とんと昔話」を聞かせていただきました。方言を交えた昔話は懐かしく、幼いころに聞かれた物語や初めて聞くものもありました。今は消毒やマスクをしながら、慎重な開催が続いていますが、はやくお互いの顔を見せあって、笑いあえる日を待ちたいです。

**木戸総支部 / 中山保健委員会 山口キヨ**

**何歳になっても学ぶことは基本の「き」!**

3月5日、中山保健委員会の班会は、元々からの医療保険制度、後期高齢者医療制度、の学習会を行いました。

新潟市の保険年金課の方を講師にお招きし、後期高齢者医療制度について理解を深める学習会となりました。班会に参加している方々は、ほとんど75歳以上の高齢者です。一人ひとりにきちんと理解していただくには、このような小さい規模での学習会が様々な所で必要になってくるのではないかと感じました。

皆さんの地域でも、医療保険制度について学習してみたいかがでしょうか。

熱心に耳を傾ける10名の参加者

**あなたの「お花見ウォーク」写真で募集します!**

毎年恒例の「お花見ウォーク」は、新型コロナウイルスの収束が見込めないため個人で楽しみましょう。感染対策をした上で、桜をみながらのウォーキングはいかがですか?ぜひ、「桜の中」でのみなさんのお散歩風景を写真でお送りください。締め切りは4月末日まで、6月号で掲載いたします。多くの方からのご応募をお待ちしております。

※応募多数の場合は、選考の上掲載させていただきます

お申込み・お問い合わせ先 ☎950-0891 新潟市東区上木戸5-2-1 地域活動部「お花見ウォーク」係 ☎025(274)7139 もしくはEメール:seikyo-hombu@kido-hp.com まで

仲間との集いに心がほっこりしました!

減塩でおいしい **すこしおレシピ**

少しの塩分で すこやかな生活

3 すべての人に健康と福祉を

4 質の高い教育をみんなに

**アスパラガスときのこのレンジミートローフ**

●1人分:258kcal ●食塩相当量0.9g(ソースなしの場合)

材料(4人分)

- オリーブ油…小さじ1
- グリーンアスパラガス…70g
- エリンギ…50g
- えのきたけ…50g
- 玉ねぎ…60g
- トマトケチャップ…大さじ2
- ソース…小さじ2

ソースの作り方

◎を混ぜる。

野菜の下ごしらえ

アスパラガスは、根元の硬い所を切る。はかまの硬そうな部分があれば、包丁でとる。1cm幅の小口切りにする。玉ねぎは、みじん切りにする。エリンギは、1cm角に切る。えのきたけは、1cm長さに切る。

作り方

- フライパンにオリーブ油と◎を入れて中火で火が通るまで炒め、冷ます。
- ポウルに◎を入れて混ぜる。①を加えて、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ラップを敷き(2枚重ねると丈夫になります)、②をのせて長さ20cm程度の棒状に形を整えてキャンディ包みにする。耐熱の皿に入れ、電子レンジ(600W)で4分加熱し、1分置き、ひっくり返してさらに4分加熱する。(熱くなっているため注意してください。電子レンジの性能により、加熱時間は調整してください)あら熱がとれるまで蒸らし、肉に火が通っていることを確認したらラップを取り、切り分けて器に盛る。好みでソースを添える。

管理栄養士より

アスパラガスに春を感じる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。有名な新潟田のアスパラガスは、4月下旬から5月が最盛期となっています。ジューシーな肉の中に野菜やきのこがたっぷり、食物繊維もとれておなかgood。レンジで加熱するので、焦げる心配がなく、その間に洗いができて時間を節約できます(^^)食中毒予防のため、しっかりと熱を通してから食べましょう!

木戸クリニックよりお知らせ

# かかりつけ医をご存知ですか?



健康に関することを何でも相談でき、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる、自分の体のことを一番よく知っている医師のことです。みなさんは大きな病院の方が安心と思っていないですか。小さいクリニックだから不安。そんなことはありません。

国は限られた医療資源を最大限に活用するため、「かかりつけ医」を推奨しています。病状が安定した方は木戸クリニック(一般内科)へかかりつけ医を変えてみませんか。

## かかりつけ医を変えた方の声

私は木戸病院の濱ひとみ先生に受診していましたが、ある時、先生から木戸クリニック(一般内科)への変更を勧められました。先生は私の身体が良くなって安定していること、私の家から近隣であること、何よりもとても信頼できる先生が診療していることを理由に挙げていました。



山田 忠司さん

私はとても驚き、大きい病院が安心と考えていたので一度は断りました。しかし、先生の丁寧な説明で木戸クリニック(一般内科)を受診することにしました。いざ変更してみると、村山直也先生がとても親切丁寧で安心しています。病院より待ち時間は少ないし、薬局は目の前にあり、駐車場も無料。受診後に産直市場で買い物もできます。いいこと尽くめです。

「かかりつけ医」を木戸病院から木戸クリニックへ変えた経験を班会や地域の方へ広めていきたいです。



木戸病院

症状が安定していれば木戸クリニックへご紹介

検査や入院が必要になった時は木戸病院へご紹介



木戸クリニック

# なじょも通信 第92号

health co-op niigata

## 百の花なじょも運動体験会

### レッドコードを使って 気持ちよくストレッチ!

2月20日(土)、なじょも2号館1階カフェテリアに移動した「百の花なじょも」の運動体験会が開催され、新型コロナウイルス感染症対策を徹底した上で非常に多くの方からご参加いただきました。レッドコードを使ったストレッチ体験、健康運動指導士による「健康アドバイス」が受けられ、運動した利用者さまからは「普段動かさない部分が伸ばせて気持ちよかった」、「楽しく身体を動かすことができた」といった声をいただきました。



今後も、運動機器等を整備し多くの利用者さまの声にこたえていきます。百の花なじょもの体験会は今後も継続して開催し、次回の開催は4月24日(土)を予定しています。予約制となっており、50名の定員に達し次第締切らせていただきます。お気軽にお問い合わせください。



運動が苦手でも、スタッフが丁寧に説明します!

〈予約お申し込み先〉 地域活動部 ☎025(274)7139

## ちょっとした“おせっかい”が心地よい地域に

この地域にも介護・医療・生活面で心配な世帯が山ほどあります。その方々を支援させていただく際、やはり対応が早いほど大事にならずに状況が好転する確率が高いのですが、まだまだ「最悪の状況」になってから発覚する場合も少なくありません。そのようなケースを少しでもなくす為に、普段からの周囲での“ちょっとしたおせっかい”(ちょっと気に掛け、声掛けする。)が効果的だと思っています。プライバシーや無関心等といった問題もありますが、皆で「元気らかね～」と声を掛け、「は～い。ありがとね～」と答える。こんな関係が、気持ちよく、普通にできることで孤立気味の世帯の普段の様子を把握でき、何か変化あればプロに相談、対応してもらって問題を最小限に食い止める事につながります。まちのあちこちで、こんな光景が当たり前に見えるようになるといいなあ…と感じています。

## みらいレター vol.5

社会福祉法人 亀田郷芦沼会  
地域包括支援センター センター長 齊田 毅



〈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/>

新潟医療生活協同組合

楽しく・健康的にトレーニング

# 通所リハビリテーション なじよも

介護認定を受けている方が対象です。

## 見学・体験大歓迎です!!

### 送迎対応エリア

新潟市東区近郊  
上記エリア以外の方も、  
まずはお相談ください。



### 「レッドコードエクササイズ」

ロープを握りながら行うエクササイズです。  
安心・安全な中で全身運動が出来ます。

お問い合わせは / 通所リハビリテーションなじよも  
こちらから

☎025-278-8433

〒950-0891 新潟県新潟市東区上木戸5-2-1

- ・理学療法士による個別指導あり
- ・2時間15分の短時間リハビリ
- ・なじよも内産直市場でのお買い物が可能
- ・自宅まで送迎あり
- ・担当ケアマネジャー様にご相談ください

# ちょっとストレッチ

デスクワーク・テレビの見過ぎで腰やお尻周りが硬くなっていませんか。今回は床で行える腰部から股関節周辺のストレッチを紹介します。



1 あぐら座位で片方の足だけ前に出しましょう。



2 姿勢を真っ直ぐにし、体を前に倒します。腰やお尻の周りが伸びているのを感じましょう。これを左右20秒ずつ×2回行いましょう。

### ！注意点！

- ・股関節に疾患のある方は股関節を曲げすぎないようにしましょう。
- ・痺れ・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

# みんなで考える「SDGs」

—— 誰ひとり取り残さない、持続可能な社会へ ——

## ■ 持続可能な社会を目指す

SDGsは「誰ひとり取り残さない」世界を実現するための世界共通の目標で、国連加盟193カ国が2030年までに貧困等を撲滅し、持続可能な開発の実現を目指しています。私たちの子や孫、ひ孫、さらにその先の世代たちが、ずっと豊かに暮らしていけるように、私たち自身が今やるべきことを17個の目標に分類しています。

## ■ 新潟医療生協の取り組みとSDGs

新潟医療生協が取り組んできた、地域に根ざした事業、組合員が地域で広げる健康づくり活動やまちづくりなどは、SDGsの視点ともつながります。医療・介護・福祉を柱とした「3.すべての人に健康と福祉を」はもとより、地域の班活動や子ども食堂などを通じて、SDGsの17の目標と数多く重なり合っています。仲間と一緒に日々の活動を振り返り、これら17の目標と照らし合わせることで、新しい気付きが生まれるかもしれません。そしてこれらを意識した活動を継続していくことが、SDGsのゴールへと近づきます。私たち一人ひとりが身近なことから考え、実行することが大切です。



2020年10月、木戸保健委員会がグループワーク形式でSDGsを学びました



新潟医療生協・機関紙の記事にも、関連の深いSDGsマークを付けました。みなさんも身近な取り組みをSDGsとつなげてみてください。

## 木戸中学校にて 医療・介護従事者への慰労を込めた 花火打ち上げが開催されました



3月11日、木戸中学校PTAによる「在校生・卒業生への激励、医療・介護従事者への慰労、地域の皆様へ感謝の気持ちを伝えるための花火打ち上げ」が木戸中学校グラウンドにて開催されました。新潟医療生協も本企画に、協賛募集や広報面でバックアップしました。当日の花火の様子を撮影しアップしておりますので、ぜひご覧ください。



動画は左記QRコードから。もしくは、「ユーチューブ 新潟医療生協」で検索してください。

### 今回の花火打ち上げで協賛いただいた団体、企業様

- (福) 亀田郷声沼会 様
- 生活協同組合コープにいがた 様
- (株) ダイチク 様
- 新潟医療生活協同組合 保健委員会一同 様
- 新潟市木戸地域コミュニティ協議会 様
- 牡丹山小学校区コミュニティ協議会 様

(50音順)

# 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(循)	横山 恒	樋口 宗史	内科医師	増子 正義
池主 裕子		山崎美穂子	高村 麻子	大学医師	五十嵐 登	内科医師	丸山公男(水俣)	丸山公男(水俣)
五十嵐登(循)		矢田省吾(腎/糖)	土田陽平(腎)	大学医師	津田陽久(消)	津田陽久(糖/内)	津田陽久(糖/内)	津田陽久(糖/内)
佐藤秀一(消)		横山 恒(消)	山口利夫(循)	河邊昌哲(呼)	山崎美穂子(腎)	荻原智子(糖/内)	荻原智子(糖/内)	荻原智子(糖/内)
大学医師		安藤麻理(糖/内)	津田晶子(糖/内)	山口利夫(循)	阿部孝洋(糖/内)	重沢立郎(水俣)	重沢立郎(水俣)	重沢立郎(水俣)
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)	池主裕子(循)	矢田 省吾		
	長谷川隆志(呼)	矢田省吾(腎/糖)	成田淳一(呼)		津田晶子(糖/内)			
	荻原智子(糖/内)	小松 健(糖/内)	大学医師(循)		大学医師(循)			
	土田陽平(腎)	濱ひとみ(腎/糖)	大学医師(腎)隔週					

※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 産科 8:00~11:00 婦人科	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
	PM(予約制)	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	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
	PM2:30~4:30	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~	
外科	AM8:00~11:00	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)	祐川 健太	花井 彰	祐川 健太	祐川 健太
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)		大学医師	大学医師	大学医師	大学医師	大学医師	大学医師
						(第2金曜日は10時まで)		
歯科 口腔外科	AM 8:30~11:00	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
	PM 1:00~4:00	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		
		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
	PM 1:30~4:30	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
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			
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4月26日(月)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	飯田 久貴		飯田 久貴
皮膚科		AM8:30~11:30	佐藤 信輔	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

最新の情報各事業所にお問い合わせください。

緊急手術や病棟・救急車などの緊急対応、又、医師の急な出張等により担当医の変更や休診をすることがございますのでご了承ください。