

新潟医療生活協同組合機関紙



新潟医療生協

2022
VOL.546
6月号

https://niigata.iryu-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(2022年4月30日現在)

- 組合員数……45,019名
- 出資金総額……23億7,996万円

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

新型コロナウイルス自宅療養者夜間電話相談

なじよも、あしぬまで 新潟市全域を担う

確かな知識と豊富な経験で、不安な夜に安心を



相談者に“安心”が届けられるよう、心を込めて対応に当たっています
(訪問看護ステーションなじよも 吉田美紀主任看護師)



日中はこの車を相棒に、皆さまのお宅へ訪問しています(訪問看護ステーションなじよも スタッフ一同)

今月号のオススメ記事

- 2面…ようこそ、新潟医療生協へ！
4月採用の「新任医師紹介」
- 3面…神経内科 高橋俊昭医師
「過飲酒がもたらす脳の障害について」
- 4～5面…あなたも班会に遊びに来ませんか？
「班づくりが進んでいます！」
- 6面…なじよも通信 学童クラブの保護者が抗菌コートをしてくれました！「守られてるね うれしいね！」
- 7面…今月は、健康づくり委員会特集！
「お花見写真のご応募、ありがとうございました！」他
- 8面…診療案内

夜間相談窓口とは？

昨年9月、新潟県は新型コロナウイルスウィルス自宅療養者の夜間電話相談窓口の委託を始めました。現在、訪問看護ステーションなじよもは、訪問看護ステーションあしぬまで(亀田郷土会)と共に新潟市全域の成人自宅療養者の対応に当たっています。

電話口から届ける安心感、看護のプロが専門知識で寄り添います

当番の夜、スタッフはいつでも電話が来ても迅速に対応できるように、万全の状態です。コールに備えています。そして相談内容を聞きながら、本人に合った最も適切な解決策を提示します。管理者の吉田美紀主任看護師は、「療養環境や家族構成、ご本人の性格などもわからない

「もしも思いがけず、自分や家族が新型コロナウイルスに感染したら…」想像したことはありませんか？検査の結果、陽性が判明すれば、家族に高年齢者や子どもがいても、不安が増えることでもあります。そんな時は、頼りになるのが夜間相談窓口です。

当番制での対応で、2週間ずつ交代で相談を受けています。相談に対する解決策としては、電話での療養指導やオンライン診療の依頼、入院が必要と思われる場合のPCC(新潟県患者受け入れ調整センター)への連絡など、様々なケースがあります。

また、スタッフが解決策と同じか、それ以上に大切にしていることが陽性者の不安を取り除き、安心してもらうことです。少しでもホッとしてもらえよう、気持ちを込めて相談に乗っています。「思いがけない突然の事態に気持ちが動揺しますよね。心配で眠れなかったり、外出制限によるストレスや不安、孤独を抱えている方もいます。専門的な知識で少しでも安心していただけたら嬉しいですね」と、吉田主任看護師は語ります。

電話口から「安心」を届けるため、今日も看護のプロが専門知識で相談者の不安な気持ちに寄り添っています。

芦沼

今年に入り、地域活動に2つの動きが出ています
▼①移動販売車「おたまち号」です。なじよもの産直市場を運営している㈱ドマーニから1月頃、地域組合員さんのための移動販売を一緒にしましょう！とお声を頂きました。現在は竹尾地区、亀田地区、濁川地区でお試運転を行っています。これから班会の会場にも「おたまち号」を走らせる計画を進めています。▼②提携店事業です。仕事組みとしては、地域のお店・企業等に新潟医療生協で健診を受けてもらい、当生協は本紙にて無料で提携店の宣伝を行います。そして組合員が来店し組合員証を見せることで、おトクな特典を受けられる、というものです。「地域まるごと健康づくり」を目指したもので、今では提携店が60店舗以上となっています。ぜひ皆さまもお店で組合員証を提示し、おトクに利用しましょう！▼もし組合員証が見当たらない場合は、再発行も可能です。地域活動部までお問い合わせください。また、すでに組合員さんからの要望もいただいております。秋頃を目指して保管しやすい組合員証へ変更されるように準備を進めています。▼最後に、皆さまのお知り合いであるお店や企業等をご紹介ください。組合員・新潟医療生協・地域のお店、企業等がまちづくりを目指しましょう！(M.S)

新任医師 紹介



内科
矢田 雄介

2007年に新潟大学を卒業、初期研修を経て新潟大学腎臓病内科に入局。主に血液透析を受けている患者さまや透析前の段階の腎不全の患者さま、腎機能が正常でも血尿やたんぱく尿が持続している慢性腎臓病の方々などの診療に携わってきました。

これまでの経験を生かしつつ、今後も頑張りたいと思っております。よろしくお願いたします。



内科
中野 恵輔

2018年群馬大学を卒業し、新潟大学内分泌代謝内科に入局しました。大学病院、長岡中央総合病院での勤務を経て、2022年4月より木戸病院で勤務させていただいております。

患者さま一人ひとりの生活に合わせた、より最善と思われる医療を提供していきたいと考えております。糖尿病、甲状腺疾患、そのほかホルモン疾患を中心に広く皆さまのお役に立てるよう努めて参ります。



内科
渡辺 顕

2018年東北大学医学部卒業。2020年から新潟市民病院内科専攻医として働かせていただき、今年度から木戸病院に赴任となりました。渡辺顕と申します。循環器内科としての職務が主体となりますが、地域に根ざした医療を提供できるように、分かりやすい説明や診療を心がけていこうと思っています。よろしくお願いたします。



小児科
田所 宏啓

2018年に新潟大学を卒業し、その後新潟大学小児科に入局しました。お子さんとご家族に寄り添い、元気に生活できるようにサポートしていきたいと考えています。地域の皆さんと寄り添っていければと思います。よろしくお願いたします。



皮膚科
武居 留美

2017年に新潟大学を卒業、2020年4月から2021年3月まで木戸病院に勤務し、今年4月から再度赴任しました。開院日は毎日外来を担当しております。

皮膚の病気はかゆみ、痛みがあることも多く、自身や他人の目にも触れてしまうため、生活の質に大きく影響すると思っております。些細なことでも、ぜひお気軽にご相談ください。よろしくお願いたします。

連載記事

臨床工学科 臨床工学科ってどんなところ？

臨床工学科は、木戸病院3階のMEセンターを基点とし、業務に携わっています。所属職員数は臨床工学技士が8名(男性6名・女性2名)です。

臨床工学技士とは聞きなれない名前だと思いますので、どのような仕事をする職業なのかを初めに説明します。

〈臨床工学技士とは〉

生命維持監視装置を操作し、治療の補助を行い、装置が常に安全に使用できるよう保守点検を行う職種です。

〈臨床工学科のお仕事〉

当院での主な仕事内容は、大きく分けて以下の4部門に分かれています。医療機器の管理を実施し、他職種と連携して安全な医療の提供が出来るよう努めています。

★医療機器管理業務

MEセンターで管理している機器の運用、病院内で使用している医療機器の点検・修理対応等

★血液浄化業務

人工透析室日常業務に加え、特殊療法・透析液管理・透析機器管理

★手術室業務

眼科白内障手術・硝子体手術、整形外科関節鏡手術、整形外科自己血回収装置操作、麻酔器使用前点検、その他医療機器点検

★ペースメーカー業務

植込み・電池交換手術対応、検査のための設定変更、ペースメーカー外来対応、遠隔モニタリングの管理



人工透析室で、透析患者さまの機器管理を行っています



MEセンターでは、常に医療機器の状態に細心の注意を払っています

ほほえみだより

介護老人保健施設 ほほえみの里きど

長生きと食事



施設長 矢田 省吾

ほほえみの里きどは2005年6月1日に開設、この6月で丸17年を迎え、この間多くの人に利用してもらいました。利用者は圧倒的に高齢者が多く、90歳以上の方が6割位を占め、現在100歳超えの方は3人います。超高齢者の特徴の一つが食事を食べられること。多くの方は自分で食べており、100歳以上の人も自分で食べられます。

92歳の男性の方は、大動脈解離という大病を克服し、今年の3月に入所しました。食事は全介助で摂取されるものの、時々誤嚥(ごえん・食物が肺に入ってしまうこと)がありました。言語聴覚士の指導で食事の姿勢を調整し、その後は誤嚥が軽減、食欲が好転し本人の希望でお粥大盛としています。これからも努めて食べて長生きをしてもらいたいものです。



自分の口で食べることが、長生きの秘訣です



介護のプロが、一人ひとりに合わせたお食事を提供します

過飲酒がもたらす 脳の障害について



神経内科
高橋 俊昭

「二杯、人、酒を飲み、二杯、酒を飲み、三杯、酒、人を飲む」飲酒にまつわることわざです。酒、人を飲むという意味は心身をむしばむという意味です。

酒の飲み過ぎは肝臓に悪いといふことは多くの人が常識的に知っているでしょう。ですが、アルコール過飲酒は、肝臓だけでなく、脳・神経、胃腸、脾臓、心臓、骨、がんの発生など、さまざまな病気をもたらします。今回は、脳へ及ぼす悪影響を学んでいただきたいと思えます。

急性の障害

急かつ大量のアルコールを摂取すると急性アルコール中毒という病態を生じます。名前はご存知かと思いますが、死に至ることもある深刻な状態です。

血中アルコール濃度が0.3%を超える泥酔状態、0.4%以上になると昏睡状態となり、脳幹という生命をつかさどる部位に機能障害が生じようようになります。このような呼吸が弱くなって止まってしまう可能性がでてきます。もし医療機関に運ばれずに呼吸が停止したら、まず死亡するでしょう。また、嘔吐物（おうとぶつ）・自分が吐いた物）での窒息死や酩酊状態で入浴して溺死（できし）することもあります。軽めのほろ酔い程度で飲酒をやめる習慣、意識が大

切です。当然、人に飲酒を強要することは行なってはいけません。

慢性の障害

今回のお話でもっとも覚えていただきたいのが、アルコールが慢性に脳に及ぼす悪影響です。自分は酒に強いし、まだ肝臓は悪くなってないから大丈夫—と思ったあなたの脳は、今日もとんでもない数の脳細胞が死んでいます。人間の脳を構成する神経細胞は健康に生活していても毎日10万個以上死んでいますが、過剰な飲酒を続けている場合には、その減りがずっと多いのです。脳の老化の加速ともいえるでしょう。残念ながら、神経細胞は増えることがありません。

病院では、CTやMRIといった頭部画像検査を行なう場合がありますが、長年の過飲酒の方の脳は、大脳（脳の本体）や小脳（運動の調節を行う）において、脳のやせを認めます。例えば、アルコール依存症などで過飲酒状態にある60歳の方の脳は、脳の神経細胞の死ぬ数がとても多いので、80歳の方の脳より小さくやせていることがよくあります。

脳の神経細胞の減少が長年続くと、どうなるのでしょうか。もっとも現れやすい症状は認知症です。アルコール性認知症といえます。60歳以上のアルコール依存者の40%ほどに認知機能障害をきたしているとも言われています。物忘れなどの記憶

障害や日時がわからなくなるなどの見当識障害のほか、怒りっぽく攻撃的になることがよくみられます。

また、先に小脳もやせると説明しましたが、これによる症状は、歩行の困難さとして現れます（アルコール性小脳失調症）。小脳のやせがすすんでいくと、飲酒中だけでなく、歩行がふらつく、バランスが悪くなるといった歩行障害が現れ、過飲酒から脱しなければ、歩けなくなりません。当院においても60歳代70歳代で、まだ老人というには若い方が、すでに寝たきり手前になって、初診されることも増えてはあります。認知機能も大きく低下した状態になっています。



ビタミン不足による 脳・神経障害

・ウェルニッケ脳症

アルコール過飲者や依存者の食生活は、破綻しがちで、ビタミン不足を伴っていることが多いです。ビタミンB1（チアミン）は不足状態によりウェルニッケ脳症という重大な脳障害を発症すること

が知られています。ウェルニッケ脳症は急性に発症するもので、意識障害、眼球の動きの障害や眼のふるえの出現、バランス障害での歩行困難などを呈します。できるだけ早急なビタミンB1投与にて回復することがありますが、治療が遅れば死亡することもあり、記憶障害や運動障害が後に遺ることもしばしばみられます。

・アルコール性末梢神経障害

食生活でのビタミン不足が原因であったり、アルコール自体の毒性で手足に向かう神経の枝（末梢神経）に障害をきたす病態です。両手や両足のしびれが主症状です。慢性に経過した場合、しびれは通常、治りません。

お酒と正しく 向き合うために

そもそも脳の障害をきたさない正しい飲酒量の管理が大切です。現在もたくさん飲んでいる方は、日本酒なら一合、ビールなら350ml、ワインだったらグラス一杯ほどが1日の飲酒量として安全な目安です。飲酒を控えてコントロールすることは、今後の人生に必ず有益になります。

少しのお酒は体にいいんでしょ？とよく質問されますが、いくつかの疫学研究では少量の飲酒をする人のほうが虚血性心疾患、認知症、脳梗塞発症等のリスクが低くなるという報告があります。飲酒量が増えると、これらの病気が逆に増加します。一方で、安全なレベルの飲酒量は存在しないという研究報告もありますので、飲酒してない方や、断酒中の方が、

あえて飲酒習慣を身につける必要はありません。

お酒の量を自身でコントロールできない場合、アルコール長期過飲者の背景には、「依存症」という別の病気があることがほとんどです。お酒を減らそうと思っても毎回うまくいかない、酒を減らす意識がないなど、長年の過飲酒習慣が続いている方はアルコール依存症と考えるのが良いでしょう。依存症の場合、自己啓発だけで解決は困難ですので、断酒のための精神科受診、治療が必要となります。そもそも本人が断酒を希望しなかったり、依存症と自覚してないことが多いので、家族など周りの人からの気づきと受診への支援が大変重要です。

わすれずに

脳は、私たちの活動のすべてを担っている大切な臓器です。お酒の飲み過ぎで脳が障害されることがないように、日頃から適切な量でお酒と付き合ってください。

第48回 通常総代会公告

日時 2022年6月26日(日)
午前9時30分～

会場 新潟グランドホテル
新潟市中央区
下大川前通3ノ町2230番地

5月2日下記議題にて第12回理事会が開催されました

理事会報告

【承認事項】

- ① 3月の組織状況報告の承認の件
・専門委員会からの報告
- ② 3月の事業所状況報告の承認の件
・各事業所状況報告
- ③ 3月の経理状況報告の承認の件(第4四半期経理状況報告含む)
- ④ 特別損益等の承認の件
- ⑤ 2021年度決算の承認の件

- ⑥ 100万円以上出資者の日帰りドック無料サービスの運用の件

【議決事項】

- ① 固定資産取得の件
- ② 規程・規則の改定の件

【協議事項】

- ① 2022年度予算案の件
- ② 2021年度事業と運動のまとめと2022年度事業と運動の方針(案)についての件

【報告事項】

- ① 第48回通常総代会の運営の件
- ② 経営コンサルタントとの進捗状況の件
- ③ 理事会議事録(第10回)修正内容確認の件
- ④ 第11回理事会議事録確認の件
- ⑤ その他

●種別のアルコール濃度

アルコール換算で1日20g
以内の摂取にとどめましょう

ビール	日本酒	ワイン
5%	10～15%	10～15%
焼酎	ウイスキー	
25%前後	40～45%	

さい。また、あなたの家族にアルコール過飲の方がいるならば、すみやかに、精神科受診をふくめて、悪い飲酒習慣からの脱却の支援をしてあげてください。対応が遅れば、脳はどんどん悪くなりますから。

脳トレで気分転換☆

6月号 クロスワードパズル

1	2	3	4
		A	
		5	
6		7	
8			9
		10	
			11
12			13
D			C

提供元:クロスワード.jp

締め切りは6月30日(木)です。

答え			
----	--	--	--

1か月ぶり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Dの文字を並べ替えてできる言葉が答えです。今回の答えは、人によっては体調を崩したり気分が落ち込んだりする“アレ”。無理し過ぎは禁物です。時にはしっかりと休息をとってくださいね。

4月号のクロスワードパズルの解答も掲載していますので、4月号をお手元にご用意いただき、答え合わせもお楽しみください。

タテのカギ

- 2 南の方の暖かい国。南の土地。
- 3 地面より上。空中中。
- 4 一面に芝の生えているところ。芝を植えてあるところ。
- 6 ある期間、そこに宿泊すること。
- 7 機械などがこわれること。「医療機器が〇〇〇〇かな?」と思ったら、臨床工学科に相談します。(今月号の2面もお読みください)
- 9 水や薬などで、のどや口をすすぐこと。
- 11 他人の意見や行動に賛成し、後おしすること。

ヨコのカギ

- 1 軽い食事。軽食。手軽に食べられる袋菓子。手軽に食べがでる飲食店。
- 5 品物などを売る場所。売り時。
- 6 寝たときの感じ。また、眠っているときの心持ち。
- 8 新聞・雑誌・テレビ・ラジオなどで、ある特定の問題を取り上げて編集したり放送したりすること。また、その記事・番組など。
- 10 西洋風の菓子。
- 12 考えられる最高の状態。
- 13 根性。強い意志。無理やりでもやりとげようとする心。

クロスワード 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。

2月号の当選者はこちらの5名様です	大関 みち 様	3月号の当選者はこちらの5名様です	有田 やい子 様
小川 洋 様	茅野 トシ子 様	茅原 慎一 様	高山 秀子 様
小林 玲子 様	新野 清栄 様	羽田 俊雄 様	本間 勝正 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。

4月号のクロスワードの答え

答え ツ ツ ジ

1	サ	2	バ	ク		3	ケ	4	サ
			ジ		5	ミ	ツ	カ	
6	ジ	ユ	ン	セ	イ				
7	ク	ツ		バ		8	メ		
	ア		9	エ	ン	10	ガ	イ	
11	シ	ン	サ			12	カ	バ	

クロスワード応募方法

官製はがきのウラ面に解答の4文字、住所、氏名(ペンネームの掲載を希望する場合はペンネームも)、年齢、電話番号、今月号の感想を記入の上、地域活動部までお送りください。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。

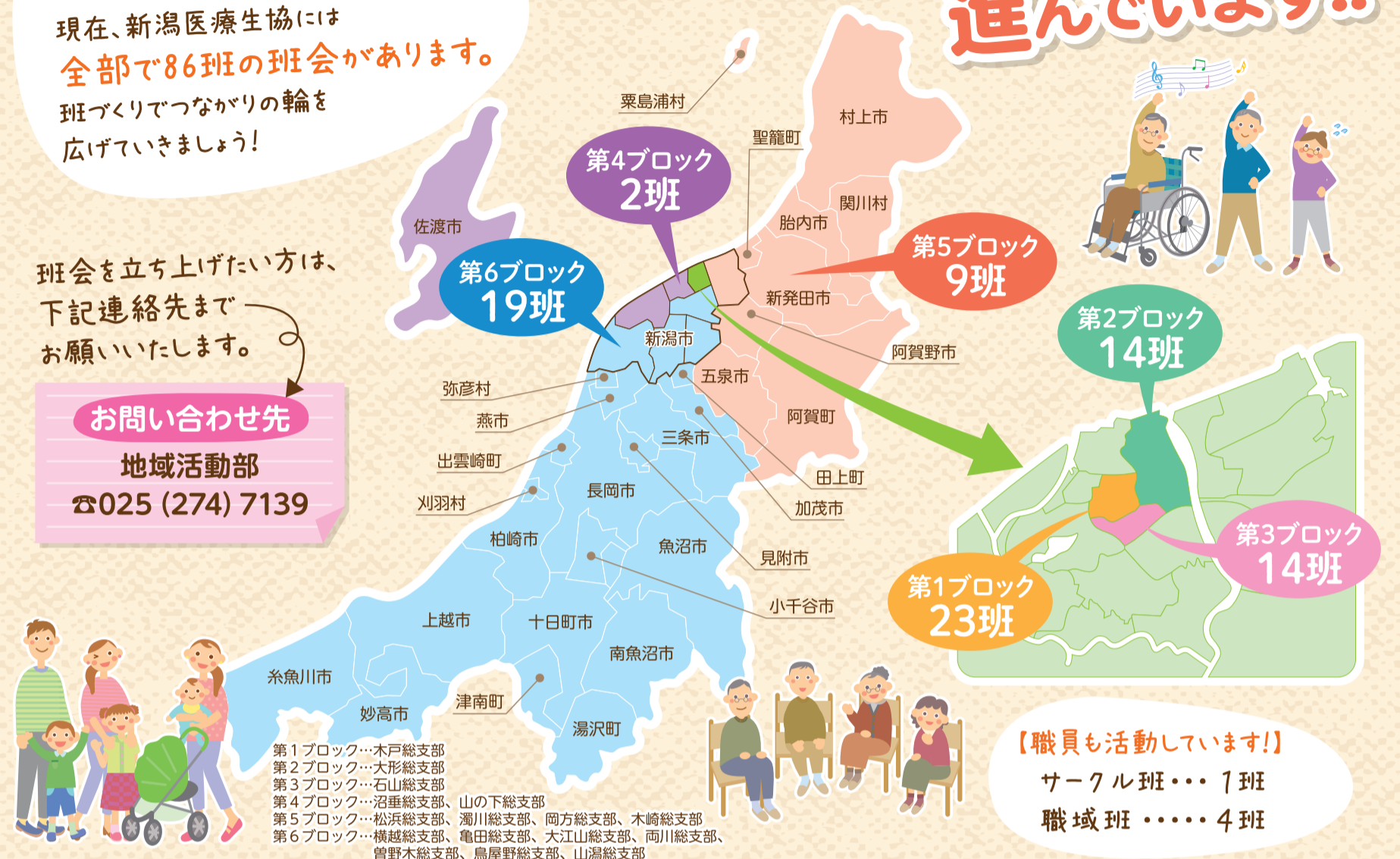
応募先 〒950-0862 新潟市東区竹尾4-12-16-2 新潟医療生活協 地域活動部

班づくりが進んでいます!!

2021年度は班会が新たに13班誕生しました! 2022年度も2班誕生しています! 現在、新潟医療生活協には全部で86班の班会があります。班づくりでつながりの輪を広げていきましょう!

班会を立ち上げたい方は、下記連絡先までお願いいたします。

お問い合わせ先
地域活動部
☎025 (274) 7139



【職員も活動しています!】
サークル班・・・7班
職域班・・・4班

読者の声

いつもたくさんのご感想ありがとうございます。クロスワードパズルを解いて応募していただいた皆さまのご感想の一部をご紹介します!

医療記事が本当に参考になります。これからも元気で頑張りたいと思います。

「すこしおレシピ」を見ながら料理に挑戦してみました。家族が喜んで食べてくれました。

「口腔ケア」の記事。毎日の中で、コロナ禍の中で...口腔ケアが本当に大事だと思いました。

みんなの「ちょっといい話」。身近な話題でホッコリします。

地域のことがよく分かり、大変役に立ちます。

「働く親のどうしよう...をカタチにした!」の記事で、働きながら子育てする夫婦を支える施設があるとわかり感動しました。

皆さまのご意見をもとに、これからもより充実した紙面を目指していきます!

減塩でおいしい **すこしおレシピ** 塩と上手におつきあい 少しの塩でずこやかな生活

蒸し鶏のねぎソース

●1人分:104kcal ●塩分:0.8g

材料(4人分)

【蒸し鶏】	【ねぎソース】	【付け合わせ】
●鶏むね肉...200g	●ねぎ...40g	●しょうゆ...20g
●酒...8g	●砂糖...8g	●サラダ油...12g
	●酢...12g	●唐辛子...少々
		●サラダ菜...4枚
		●トマト...1/2個

作り方

- 1 サラダ菜は洗って水気を切る。トマトは洗ってヘタを取り、縦半分に切ってスライスする。ねぎはみじん切りにし、水にさらして水気を切る。
- 2 鶏肉の皮を取り除き、食べやすい大きさにそぎ切りする。耐熱容器に並べて酒をふりかけたら、ふんわりとラップをかけ600wの電子レンジで5分加熱する。
- 3 ねぎと調味料を混ぜ合わせてねぎソースを作る。
- 4 サラダ菜とトマトを皿に乗せる。
- 5 鶏肉の粗熱が取れたら皿に盛り、ねぎソースをかける。

管理栄養士より

ねぎの香りと酢の酸味でさっぱり食べられるメニューです。暑さで食欲がなくなってくる季節にも食べやすい味になっています。火を使わずに電子レンジで簡単調理し熱の入り方を一定にするため、鶏肉の厚さを均一にしてくださいね。鶏肉だけでなく、魚や豆腐とも相性抜群です!

なじよも通信 第104号

health co-op niigata

木戸クリニックより

4回目新型コロナウイルスワクチン接種予約について

下記のご案内は、木戸クリニックで4回目の接種をされる方を対象としたものです。

◎対象者

当クリニックで3回目のコロナワクチン接種をした方の中で

- ①60歳以上の方
- ②60歳未満で基礎疾患のある方

◎予約方法

①60歳以上の方

⇒ご自身で予約する必要はありません。
日程の早い方から順次、接種日時を指定してご案内のお手紙を郵送いたします。

②60歳未満で基礎疾患のある方

⇒下記連絡先にお電話でご予約ください。
木戸クリニック ワクチン専用ダイヤル
☎080(9559)8456 [診療時間内]

◎接種日時

3回目コロナワクチン接種日から5か月経過後の木曜日13:30~16:00

※接種対象者が少ない場合は、月曜日13:30~14:00となります。

◎注意事項

- ・無断キャンセルはお控えください。
- ・当日の体調不良等やむを得ずキャンセルが必要な場合は、必ずお電話をお願いいたします。

予約キャンセル受付:

木戸クリニック(ワクチン専用ダイヤル)
☎080(9559)8456 [診療時間内]

学童クラブの保護者さんから

“保護者の皆さまの安心”と“子どもたちの安全”を想い、学童クラブ保護者の神田橋様(富士総業株式会社様)より、学童クラブスペースの『抗菌コート』を無償で施していただきました!!

☆神田橋様、ありがとうございました☆

♪守られてるね うれしいね♪



なじよもの職員から

子どもたちへの感染が広がる中、おもちゃの消毒を行っています。なわとび・ブロック・けん玉・将棋・一輪車・えんぴつなど子どもたちが使うものの他、プレイルームの床・おやつを食べるテーブル・ドアノブ・手すり・壁などの設備の消毒をしました。学童クラブの職員だけでは大変…と、なじよもの職員が手伝いに来てくれました!!

☆職員の皆さま、ありがとうございました☆

学童クラブなじよもに通う子どもたちには、「いろいろな方から守っていただいていること」「それはとても幸せだということ」「当たり前ではない」ということを、時間をかけて伝えていきたいです。子どもたちが大きくなった時「そういえば…」と思い出し、「守ってもらっていたこと」に気付いてくれる日がくれば嬉しいです☆

今後も子どもたちと「手洗い・消毒・マスク」+「食事・睡眠」+「元気に遊ぶ!いっぱい笑う!」で、ウイルスをやっつけていきたいです!

みんなで支える

ショートステイとは、在宅で介護を受けている主に高齢の方のご家族さまなどの負担軽減や何らかの理由で一時的に介護ができない時にご利用となることが多いものです。しかし利用を迷われている方も多いと思います。

私事ですが、独り暮らしの祖母がヘルパーや地域の方に助けられ、何とか生活をしていました。90歳を過ぎてからはショートステイを利用し、在宅での生活を長く続けられることができました。子育てもそうですが、先の見えない介護は特に家族のみではなく、みんなで支えるものだと思います。また地域の方々の理解も欠かせないところでもあります。「介護はプロに、家族は愛を」これは在宅介護に長年携わっている方の言葉です。まずはハードルを少し下げお試しされてはいかがでしょうか。きっと新しい世界が広がるはずです。解放感あふれる中庭、お部屋から見える四季折々の木々、そしてやさしい介護のプロフェッショナルがお待ちしております。

(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/>

みらいレター vol.17
社会福祉法人 亀田郷芦沼会
高齢福祉部長兼ショートステイあしぬま
施設長 渋谷 薫



お花見写真のご応募、 ありがとうございました!

毎年恒例のお花見ウォークは、新型コロナ感染予防のため、お花見写真にて開催しました。素敵な組合員の皆さんの笑顔、今にも香って来そうなお花、そして澄み渡る青空はコロナ禍でも元気が湧いてきますね。お花見に行けなかった方もぜひ紙面でお楽しみください。
お写真のご協力、ありがとうございました。



6年前はこんな風に話し
ながら歩いていました

西脇 由美子 様
2016年4月16日 健康づくり
委員会主催のお花見ウォークの
スポーツ公園にて



五泉名物、チューリップ畑
(大江山 堀川 様)



風流なしだれ桜と一緒に...
(築上山女子会 様)



桜の下で気持ち良くウォーキング!
(亀田郷土会「ノルディック・ウォーク」
クラブ sama-sama 様)



桜とチューリップ、2種類が
ぜいたくな一枚
(元気塾様 4月13日 ふるさと村にて)



桜と青空
ワンコも満悦の表情!
(ペンネーム おっさんド申文介 様)



「キレイな桜だワン♪」
(もんちゃん、ふくちゃん)



いつも組合員の皆さまに支えられ、多くの
活動ができていくことに感謝です
(健康づくり委員会)



いつになっても、お花と
一緒に写りたい乙女心♥
(チューリップ娘3人組 様)



あの青空はとびきり〜!!
(レンギョウ)
(東中野山 高橋 武雄 様)

健康づくり 委員会より

けんこう チャレンジ 2021 報告

~たくさんのご参加、
ありがとうございました~

「健康づくりはしあわせづくり」をスローガンに行っているけんこうチャレンジ。2021年度は **参加総数2150名、修了者2038名、修了率94.8%** となりました。昨年度と比べ、キッズけんこうチャレンジに親子で取り組む方が増え、修了率もUP! 健康づくりに大きな前進となりました。

ご参加いただいた皆さまへ、修了を祝し、ささやかではありますが、記念品をお届けしています。まだお手元に届いていない方がおられましたら、お手数でも地域活動部「健康づくり委員会」へ、ご連絡をお願いします。

「けんこうチャレンジ2022」も準備中です。多くの皆さまのご参加、お待ちしております。

「免疫力と操体法」 講演・体験会を開催いたします

木戸クリニック須永先生をお招きし、「免疫力と操体法」についてご講演と実演を行ってまいります。

講師 木戸クリニック 須永 隆夫 医師

日時 7月9日(土) 9:30~12:00

会場 東区役所内東区プラザ和室
新潟市東区下木戸1-4-1

締め切り 6月24日(金)

参加を希望される方には、開催2週間前(6月25日)より健康観察を行っていただきます。

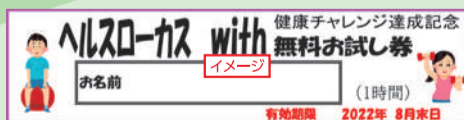
お申し込み・お問い合わせ先

地域活動部・健康づくり委員会 ☎025(274)7139

参加費
無料

定員
先着
30名

「ヘルスローカスwith」 1時間お試し利用券 期間延長について



キッズけんこうチャレンジ2021達成記念の「ヘルスローカスwith」1時間お試し利用券は有効期限が「2022年3月末日」となっています。

現在「ヘルスローカスwith」は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、休館しております。お試し利用券の有効期限を「8月末日」まで延長いたしましたので、再開した際にはぜひ「ヘルスローカスwith」で爽やかな汗を流しましょう!ご迷惑をおかけしますが、今しばらく再開までお待ちください。

くみトク お知らせ

新潟医療生協の提携店(お店)に行くと組合員証を見せると、「おトク」な特典が受けられる「くみトク」ですが、**組合員証**はお財布等に入れる際に「折り曲げてもOK」です。持ち歩いてお店を利用する際にドンドン「おトク」な特典を受けちゃいましょう!現在、組合員証は**小型化に向けて準備中**です。今しばらくお待ちください。



提携店ホームページ

<https://teikeiten.iryu-coop.com/>

くみトク 検索

組合員証の再発行についての
企業・店舗さまの提携店も募集中!

お問い合わせ先 ☎025(274)7139

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) ※午前8時から30分程度は電話回線が大変混雑いたします。

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	中野恵輔	矢田雄介	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	渡辺顕(循)	高村麻子	横山恒	大学医師	内科医師	増子正義
池主裕子		山崎美穂子(膠)	渡辺顕(10:00~)		五十嵐登	津田晶子(糖/内)	津田晶子(糖/内)	津田晶子(糖/内)
五十嵐登(循)		矢田省吾(腎/糖)	矢田雄介(腎)	河邊昌哲(呼)	大学医師(循)	荻原智子(糖/内)	荻原智子(糖/内)	荻原智子(糖/内)
佐藤秀一(消)		横山恒(消)	山口利夫(循)	山崎美穂子(膠)	摺木陽久(消)	山崎美穂子(膠)	矢田省吾	重沢立郎(水俣)
大学医師(血)		中野恵輔(糖/内)	津田晶子(糖/内)	津田晶子(糖/内)	津田晶子(糖/内)	阿部孝洋(糖/内)		
PM(予約制)	津田晶子(糖/内)	荻原智子(糖/内)	荻原智子(糖/内)	重沢立郎(水俣)(1・3週)	濱ひとみ(腎/糖)	池主裕子(循)		
	長谷川隆志(呼)	矢田省吾(腎/糖)	成田淳一(呼)		津田晶子(糖/内)			
		大学医師(循)	小松健(糖/内)	大学医師(腎)隔週		大学医師(循)		
		荻原智子(糖/内)	濱ひとみ(腎/糖)					
		矢田雄介(腎)	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		
婦人科	AM8:00~11:00	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	田所宏啓	樋浦誠	田所宏啓	樋浦誠	田所宏啓	田所宏啓
	PM2:30~4:30	田中真奈	田中真奈	田中真奈	田中真奈	田中真奈	樋浦誠(生活習慣病・診察AM10:30~)	
外科	AM8:00~11:00	樋浦誠	樋浦/田所/田中(乳児健診・ 予約PM11:00~)	樋浦誠		樋浦/田所/田中(予約接種・ 受付PM1:00)		
		田中真奈	田所/田中	田中真奈		田所/田中		
整形外科	AM8:00~11:00(予約制)	河合俊輔		大学医師	河合俊輔	河合俊輔	河合俊輔	
		阿部要一	山田明	阿部要一(1・3・5週) 山田明(2・4週)	阿部要一	山田明	山田明	阿部要一
皮膚科	AM8:00~11:00	所澤徹	所澤徹	所澤徹		所澤徹		
		高橋直樹	高橋直樹		高橋直樹	高橋直樹		
耳鼻咽喉科	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
	PM(予約制)	武居いつみ	武居いつみ	武居いつみ	武居いつみ	武居いつみ	武居いつみ	武居いつみ
泌尿器科	AM8:00~11:00	大学医師			大学医師	大学医師	大学医師	大学医師
歯科	AM8:00~11:00(予約制)	北村康男	北村康男	北村康男	北村康男(1・3・5週) 北村康男(2・4週)	北村康男		
		坂上悠太(大学)	坂上悠太(大学)	坂上悠太(大学)	坂上悠太(大学)	坂上悠太(大学)	坂上悠太(大学)	坂上悠太(大学)
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		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		

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 ※診療案内は変更される場合がございます。

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	八木寛朝	
				金子香				
		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	金子香	八木寛朝(予約のみ)				
		岸由美子						

※村山医師は、6月28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		佐々木知明	佐々木知明		佐々木知明
	PM2:00~4:40		佐々木知明	佐々木知明		佐々木知明
皮膚科	AM8:30~11:30	佐藤信輔	佐藤信輔		黛真理子	佐藤信輔
	PM1:30~4:00				黛真理子	

※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ください。

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

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	飯田久貴	穂苅環	飯田久貴
	PM3:15~5:30(診察は3:30~)	穂苅環	穂苅環	穂苅環		穂苅環	