



健康のなかま

本間病院友の会

発行 本間病院友の会
 〒998-0044 酒田市中町3-5-23
 TEL 0234 (26) 6631
 FAX 0234 (26) 6620
 ホームページ <http://www.kenyukai-sakata.jp>
 発行人 渡部 英男
 1, 4, 6, 8, 10月の各1日発行

2018年・平成30年 **4月号**
 No. 162

班会

3人以上集まり、コミセン、自治会館等を借り、健康に関する話や体を使う体操を楽しく行います。講師は医療、介護の専門職です。たまに、お出かけもあります。おしゃべりして笑いあい、元気になりましょう。



サークル

様々なサークルが楽しく活動しています。詳しくは折込チラシをご覧ください。



ウォーキングサークル



抹茶を楽しむ会

各種検査料金・診断書等の割引

会員の方が本間病院健診センターで健康診断を受ける際のオプション検査料金の割引制度があります。また本間病院・のぞみ診療所で診断書等を依頼する際の料金の割引制度もあります。

友の会活動の内容を紹介します。これらに参加して、健康寿命を延ばしましょう。新規入会の方を大募集中です。

「安心して住み続けられるまちづくり」を目指して

健康づくり

各コミセン、公共施設で、まちかど健康チェックを行っています。会員の方々に大人気のグラウンドゴルフ大会を年2回開催しています。また、いきいき百歳体操、スクエアステップ、ウォーキングサークルなどで健康づくりを行っています。

通院バス

月曜から金曜まで、各地域を回っています。本間病院・のぞみ診療所を受診の際に、利用できます。

(9時病院着 12時30分病院発)

- 月：平田～松山方面
- 火：吹浦～宮海方面
- 水：黒森～浜中方面
- 木：遊佐・藤崎方面
- 金：遊佐・八幡方面



気軽によれる「ふれあいホール」

医療・福祉・介護に関する困った事があれば、健友会の事業所等に連携して、対応します。



ようやく春風が心地よい季節となりました。皆さんはいかがお過ごしでしょうか。

4月といえば新年度という事で、本間病院も新入職員を迎えて、今後は新しい風を吹かせてくれる事と思います。

また、新年度は別れと出会の季節です。新生活を始める方、新しい人間関係、歓送迎会やお花見などで疲れを感じる方も多いのではないのでしょうか。そんな方々に私はアロマをおすすめします。最近はおイルやキャンドル、入浴剤など様々あり、手軽に楽しめます。特に旬のサクラの香りには、「リラックス効果・二日酔い防止効果・咳止め効果」など、この時期を乗り越えるのにピッタリの効果があるそうです。アロマは種類が多いので自分の好きな香りを見つけたらいいかもしれませんね。

5月病予防にリラックスは重要です。精神的に疲れた日は入浴剤を入れたお風呂に入るなど、アロマを試してみたいかがでしょうか。

(池田 広子)



南千日町・千日町班会 1月18日



元気よく、足上げましょう

中町2丁目班会 1月15日



今日の体操説明

未来のための自宅整理学習会 1月23日



浜田コミセン

生前整理、遺品整理等学びました

新橋2.4.5丁目班会 1月25日



医学生も参加

男の料理教室 1月26日

浜田コミセン



とんぺい焼き・赤魚のホイル焼き・
長芋のたたきあえのメニューに挑戦

はつらつ 友の会

住吉町・千日町班会 3月6日



今日の血圧いいですね

まちかど健康チェック 2月13日

港南コミセン



宮野浦
支部

わなげ大会 2月15日



ナイスプレー

わなげ大会 3月6日



若浜
支部

大会初のパーフェクトでした

松光自治会福祉部(光ヶ丘1)班会 3月8日



籐細工

職場班紹介

友の会には地域班のほかに、事業所の方々を対象とした職場班があります。
 今回は、「健康のなかま」を作っています北星印刷班を紹介いたします。

お客様の目的に応じた印刷物の企画デザインから印刷・製本までの生産ラインを社内にもち昭和23年の創業から今年で70年、地元酒田・鶴岡など庄内を中心に秋田県由利本荘地区までカバーする地域密着の総合印刷会社として活動しています。

また、皆さんにはスーパー等に置いてある料理レシピのフリーペーパー「クイックキング」がお馴染みでしょうか。北星印刷さんで発行しています。
 これからも手を取り合い、よりよい会報づくりに協力をお願いいたします。

友の会とは年5回の会報「健康のなかま」発行の構成打ち合わせから印刷まで関わり、社員の皆さんには本間病院健診センターで健診を受ける際に、オプション検査の割引料金の利用をいただいています。



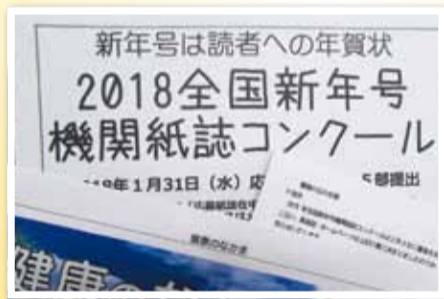
この機械で、会報印刷しています



北星印刷公認キャラ「キタツチ」

機関紙誌コンクールで佳作受賞

「健康のなかま」が2018年全国新年号機関紙誌コンクールにて佳作を受賞しました。
 今後とも会員の皆様の元気な活動を盛り込み、わかりやすい紙面内容になるように、編集委員一同で頑張っています。



おらほの 名所・名物

歌舞伎師匠の碑

酒田市北平田地区新青渡では、寛政九年(一七九七)の約二二〇年前、若い衆が娯楽として盆踊りなどをやっていた。

その頃、中村小雀という旅回りの歌舞伎役者が村に住み着いた。芝居の好きな池田源吉が音頭を取り、中村小雀に弟子入りをして歌舞伎を習い始めた。漆曾根の明照寺には戒名上に「深扇良達居士」と下には「中村小雀」、その下には門弟一同と刻まれた石碑がある。

平田地区の桜林の民俗芸能歌舞伎は、遠い昔から大勢の人々に親しまれた。鎮守の森には大きな幟がはばたき、賑やかな笛、太鼓の響きで近郷から村人が集まる。この村の歌舞伎を創始したのは前田六七八(むなはち)という。この師匠の碑が「林秀寺」の門前に建立されている。武家方の唄い手に始まる。格式の高い無形文化財で、武家衆からも人気が高まっている。(M・K)



選んでください

かかりつけ薬局に

「薬」のこと、「健康」のこと
 薬剤師になんでもお気軽にご相談ください

薬剤師による在宅訪問を行っています

医療・介護保険制度を利用して、薬剤師の訪問サービスが受けられます。医師・看護師・介護職員と連携し、在宅療養の架け橋になります。



薬学部奨学生 募集中

薬剤師をめざす学生さんに当社独自の

「奨学金制度」(月額10万円)

を設けています

本間病院 介護老人保健施設ひだまり スタッフ募集中!!

【正職員】看護師・准看護師
 作業療法士・社会福祉士

※勤務条件・待遇などの詳細につきましては下記までお気軽にお尋ねください。病院見学も随時受付しています。

薬剤師 看護師 介護福祉士 を目指す 奨学生募集中!

※月額5万円の奨学金制度 (5万円上限の奨学貸付金制度もあります)



お問い合わせ先

医療法人 健友会 総務課 人事担当
 TEL 0234-22-2918
 メールアドレス info@kenyukai-sakata.jp

●保険調剤・くすりの相談

ひまわり薬局

酒田市中町3-7-1
 TEL (0234) 22-2662
 FAX (0234) 22-2683

伝言板

第29回 友の会総会

4月14日(土) 13時30分から JA庄内ビル(山居町)

まちがど健康チェック日程 *日程変更の可能性あります。

4月10日(火)	松原コミセン	14:00~15:00
4月24日(火)	松陵コミセン	10:00~11:00
5月10日(木)	にぎわい健康プラザ	10:00~11:00
5月23日(水)	かんぼの宿	14:00~15:00
6月11日(月)	泉コミセン	14:00~15:00

各支部の今後の行事

折込チラシをご覧ください。

「健康のなかま」の手配りをしていただけませんか!!

友の会では、顔が見える活動を目指し、会報を手配りしています。下記の地域の会報配布にご協力していただける方を募集しています。

本町、南新町、北里町、若宮町1丁目、東泉町、上安町、遊佐町

御紹介、お問い合わせなどお待ちしております。

第43回 全日本民医連総会 2/22~24 広島

2年ごとに開催される「全日本民医連第43回総会」に本間修理事長、高橋真己さん、高橋宏美さんは代議員、渡部は傍聴として参加してきました。13の各分散会でこの2年間、民医連の医療・介護施設として、民医連の職員として日々対応している患者や地域住民とどう向き合ってきたかなどの体験・対応が語られていました。開催地が広島市の平和公園内でもあり「核兵器廃絶」に対し背を向ける日本政府を告発する総会でもありました。

(渡部 英男)



この要因の一つがラニーニヤ現象の影響、インドネシア附近の積雲対流活動が活発化、偏西風が蛇行し日本付近に寒気が流れやすくなったと言われています。ラニーニヤ現象は地球温暖化が要因と言われています。また、中山間地区の高齢化、過疎化が被害を大きくしたとも言われています。地球の温暖化を食い止める積極的方策をとらない限り、今後も大きな災害に見舞われることは必須です。我々に何が出来るか今一度考えてみたいものです。

(阿部 好昭)

メニュー紹介 男の料理教室



赤魚(あかうお)のホイル焼き

材料 1人分

- 赤魚 …………… 一切れ 60g
- ぶなしめじ …… 3~4本
- 長ねぎ …………… 4分の1本
- にんじん …… 彩り程度
- 塩こうじ …… 小さじ1
- アルミホイル

作り方

- 赤魚を流水で洗い、キッチンペーパーで水分を拭き取る。
- アルミホイルを魚の大きさに合わせ、縦15cm、横20cm位に切る。
- ぶなしめじは小房に分け、長ねぎは斜め切りにする。にんじんはピーラーでりぼん状に薄くする。
- 水気を拭き取った魚をアルミホイルの中央におき、③の野菜類を彩りよく飾り、上から分量の塩こうじをかけ、ふんわりと包む。
- フライパンにのせたら中火で10分程度蒸し焼きにする。弱火にして5分ほどおき、魚に火が通ればできあがりです。
- お好みで、三つ葉などのせると彩りや風味がアップします。

ワンポイント

白身魚は鶏肉と同様に、高蛋白、高ビタミンです。調味料に入る塩こうじは漬物やヨーグルト等と同じく発酵食品で、腸内環境を改善します。但し、塩こうじは使用量に気をつけて下さい。 本間病院 栄養科

新春まちがいさがし応募のお礼

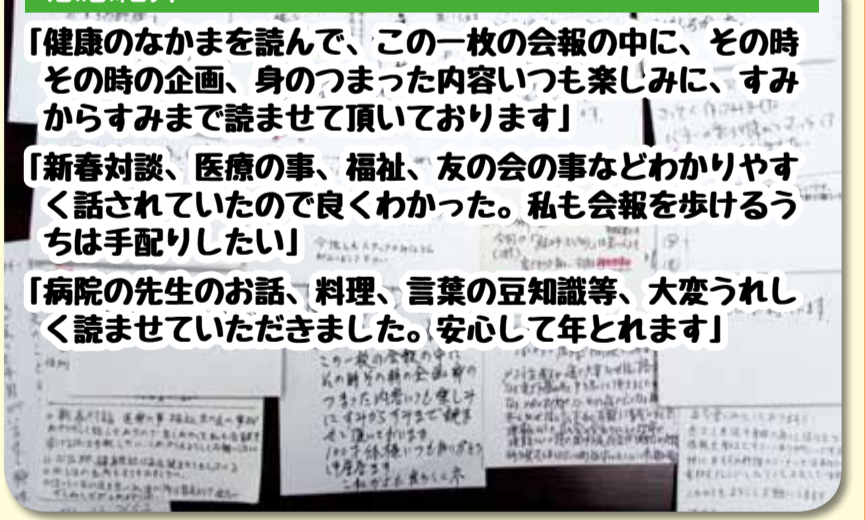
多数の方から応募いただきありがとうございます。抽選のうえ、当選された方に図書カードを送らせていただきました。皆様からの感想も今後の編集に生かしていきたいです。次回も多数の応募お待ちしております。

感想紹介

「健康のなかまを読んで、この一枚の会報の中に、その時その時の企画、身のつまった内容いつも楽しみに、すみからすみまで読ませて頂いております」

「新春対談、医療の事、福祉、友の会の事などわかりやすく話されていたので良くわかった。私も会報を歩けるうちには手配りしたい」

「病院の先生のお話、料理、言葉の豆知識等、大変うれしく読ませていただきました。安心して年とれます」



友の会のみなさんお元気でしようか。



平成30年度の年会費の納入をお願いします。

年会費は600円です。

お気軽に友の会事務局にお立ち寄り下さい。

※本間病院・のぞみ診療所の受付でも納入できます。

新規入会の方 事務局員一同お待ちしております。