

本間病院友の会

8月号

2018年・平成30年 No.164

健康のなかま

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

発行人 渡部 英男

1, 4, 6, 8, 10月の各1日発行



7月7日 酒田市文化センターにて 300人参加

健康づくりは「健行」「健交」「健考」

本間病院友の会第27回健康講演会は、前回に引き続きフィットネスアドバイザーの藤井紀子さんから「健康づくりの3つのヒント」について解説していただきました。

藤井さんは、前回の「自立とは、自ら立つことと立てること」と、要支援・要介護の原因の25%が運動器の障害であることをふまえ、まず、「健行」＝健康を意識した

た食生活と運動で、筋力低下とフレイル

(低栄養・虚弱)を防ぐ。

それには、*「まごにもやさしい」五色

の食材をしつかり摂り、何でもいから

現状より10分多く運動し、

不活発な時間を減らすこと

を提起しました。

次に、これを続けるため

にも「健交」

＝仲間やコミュニティとの

つながりが不可欠で、実は、「自立している人」

は「受援力」＝助けてもら

う力、支援先を多く持つ

人であると、「自ら立つ」

だけではなく、周囲との関係の持ち方の大切

さを指摘しました。

そして、「健考」＝よ

り良い情報と知識にアクセスし、「老い」を学び、

「成熟」を寿ぎ、「健康

は環境がつくりだす」と

いうヨーロッパ型の

考え方で、加齢

がネガティブでない

環境をみんなので

つくっていききたい

ものだ結びまし

た。

*「まごにもやさしい」は、豆、ご

ま、肉、もずく

(海藻)、野菜、

魚、椎茸(食物繊維)、芋

(大内正芳)



講演のなかで運動を実践



第27回健康講演会

ぶな林

今年も巡ってきたお盆の季節。家族が帰省してきて、賑やかなるお宅も多いのではないかと思います。昨今は少子化で、お孫さんをつれての帰省も少ないのかも知れません。

戦後も73年。今年もいろいろな終戦記念の行事が行われます。私も戦後世代で戦争体験はありませんが、昨年未だに北朝鮮のミサイル発射で緊張が高まった時には、遠い昔の出来事と想っていた戦争が、身近に迫る恐怖を感じました。

平和な国、日本と想っています。米軍基地が多数あり、日本にある米軍専用施設の面積の約70%が沖縄に集中しているという現実。いつ戦争に巻き込まれてもおかしくないのもまた現実なのでないかと思ってしまう。いつまでも平和でいる為には、なにを注視して行けば良いのか考えさせられるのもこの季節のせいでしょうか。

暑い時期が続きます。会員の皆さんも熱中症等に気を付けられて、思い出多い夏になると良いですね。

(村上 徹)



慰霊碑と復興中の町



ミミが閉止地区日和山です



笹かま美味しい



満開のポピー

感想

今年の春のレクリエーションは、「みちのく杜の湖畔公園」にてかけました。ポピーを愛で、三陸の味を満喫し、被災地の現状を見てきました。晴天に恵まれ、何事もなく、皆さん喜んで帰ってきました。

「公園歩いて運動になったし、花も綺麗だった。お昼ごはんもおいしかったよ。」
宮野浦 Sさん
「被災地を見たのはよかった。実際に見ると復興はまだまだだと思った。」
北新町 Tさん

ポピーまつりと
笹かまの旅

5月29日 129人参加

6/1

松陵支部総会



「15年目を迎え、笑いあい楽しく活動しています。記念講演では、検査数値の話をお聞きました」

6/27

琢成支部総会



「地域全体で安心して住み続けられるまちづくりを目指していきます。記念講演も好評でした」

7/4

浜田支部総会



「コミュニティ振興会、自治会、老人クラブなどと連携して活動していきます(写真は参加者で行ったヨガサイズ)」

7/10

若浜支部総会



「会員同士の交流が深まる企画を行い、居場所づくりにも取り組んでいきます。記念講演では昔がたりをお聞き懐かしい気持ちになりました」

7/13

宮野浦支部総会



健康づくりにつながる活動をきっかけとした会員同士の交流を進めています。ヤクルト健康教室をお聞きました。

6/12

妙法寺班会



「いざという時にそなえて」をテーマに、医療福祉相談室から講話してもらいました。

6/13

59区千寿会班会



「手を動かして、頭を活性化しました。新たに入会した方もいました。」

6/25

山居町79区班会



「初めて開催し、地域の方から参加してもらいました」

6/27

遊佐十里塚班会



「飲み込みと嚥下について聞き、頭部拳上訓練を体験しました」

6/28

男の料理教室



メニュー 「薬味たっぷり冷豚しゃぶ」「枝豆としらすと梅の混ぜごはん」「トマトと卵のスープ」

はっらっ
友の会



「それ、いけ」

男性の部

順位	氏名	スコア
1位	風間 巖	69
2位	斎藤 洋輔	69
3位	伊藤 圓七	69
4位	川村 勇	70
5位	榎木 正	71

女性の部

順位	氏名	スコア
1位	阿部 美恵	71
2位	阿部さつ枝	72
3位	渡部 律子	78
4位	小笠原博子	79
5位	讃岐 菊子	79

第27回 友の会会長杯 グラウンドゴルフ大会



6月5日、最上川スワンG場を会場にして開催。参加者133人。女性参加者は49人でした。優勝された風間さん、阿部さんに心境などお聞きしました。



男性1位
風間 巖さん

友の会会長杯グラウンドゴルフ大会は、わからなくなるほど毎回参加しています。他所の大会にも参加しています。仲間と一緒に参加しています。最初は不調でしたが、後半に何とか持ち直して優勝できました。



女性1位
阿部 美恵さん

本間病院に通い、健康を維持して元気に参加して連続優勝することができました。

優勝、おめでとうございます。女性優勝の阿部さんは連続優勝の快挙でした。すばらしいですね。また、大会最年長の方2名に、健康賞が授与されました。

シリーズ 職場班紹介 ③

友の会には地域班のほかに、事業所の方を対象にした職場班があります。今回は、さいとう精肉店を紹介いたします。



「ぜひ、お買い物に来てください」

今年で創業56年。平成18年からは、新しくなった本間病院が位置する中町サンタウンの中町第3ビル1階店舗に再オープン。本間病院友の会健康まつりには商店街メンバーとして毎年参加しています。本間病院は健康診断で利用しています。店内ではスパアリップ、レバー唐揚げが好評。クリスマスには期間限定でローストチキン、ローストターキーも販売。山形牛、庄内豚、ポテトサラダなどの惣菜も素材の鮮度、味にこだわって販売しています。配達も承ります。今後も、健康に配慮した食品作りとそのご案内に努め、病院の売店弁当のバリエーションの充実をすすめていきます。どうぞ、よろしくお願いたします。

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

●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

医療法人健友会 本間病院 介護老人保健施設ひだまり 他事業所 スタッフ募集中!!

事業拡大のためスタッフを募集します。勤務先は法人事業所内となります。
※勤務条件、待遇などにつきましてはお気軽にお尋ねください。

職種：看護師・准看護師<正職員・臨時職員・午後パート>
介護士<正職員・臨時職員>
理学療法士・作業療法士・臨床工学技士<正職員>



新卒求人も募集中 【平成31年4月採用】

看護師・介護士・
社会福祉士・作業療法士

※病院見学も随時受付しています。お気軽にご連絡ください。

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

伝言板

まちかど健康チェック日程 *日程変更の可能性あります。

- 8月22日(水) 琢成コミセン 14:00~15:00
- 9月11日(火) にぎわい健康プラザ 10:00~11:00
- 9月26日(水) かんぽの宿 14:00~15:00
- 10月10日(水) 松嶺コミセン 14:00~15:00

各支部行事

- 若浜支部 【軽体操とおしゃべり会】
 - 9月10日(月) 13:30~ 東大町1丁目自治会館
 - 10月8日(月) 13:30~ 緑町自治会館
- 浜田支部 【スクエアステップ班会】
 - 8月23日(木)、9月6日(木)、10月4日(木)
 - 14時~ 浜田コミセン
- 琢成支部 【お気軽たまり場】
 - 日時、会場等はお問い合わせ下さい
- 第28回 会長杯グラウンドゴルフ大会
 - 9月4日(火) 9:00~ 南遊佐グラウンドゴルフ場

詳しくは折込チラシを見てね

2018年健康まつり in なかまち

- 9月30日(日) 10:00~14:00
- 【楽しもう! 地域の方々と一緒に ~安心で健康なまちづくりをめざして~】

詳しくは折込チラシを見てね

「健康のなかま」の手配りのお願い

若宮町1丁目、本町、南新町、北新町、北里町、東泉町、遊佐町全域 (みなさんの協力をお待ちしております)

待望のクリニック開院

(矢島医院跡地に8月20日予定)

「いがつたの〜」「助かる〜」先日開かれた老人クラブの人達が私の傍に来ての第一声でした。矢島医院が閉院後、宮野浦地域が無医地域となり、何とかこの地域に医院・クリニックを作れないものかと、友の会宮野浦支部はじめ、コミ振会長や酒田市議会議員の方など多くの人が一緒に頑張って、働きかけと運動をしてまいりました。

その結果、本間病院で「高見台クリニック」の名称で開院となり、診療所だけでなく、通所リハビリも併設された医療と介護が一体の施設となります。地域の多くの人達が待ち望んだ願いがかない、医師は高見台在住の中島良明先生が本間病院から来ます。診療科目は内科と外科になります。

本間病院友の会としても一緒に診療所を作り上げていきたいと考えておりますので、皆様のご協力を宜しくお願い致します。

なお、友の会宮野浦支部では、8月オープン前に高見台で班会を開催します。(宮野浦支部長 阿部 實)



サークル活動報告

パソコンサークル

7月から講師を招いて、お互いに教えながらワード等の練習をしています。今後は年賀状作成にチャレンジする予定です。



アスナロ山岳会

7月1日鶴岡市の金峰山に行き、きつい登りも皆で笑いながら越えて、初夏を感じ、庄内の景色を堪能しました。



その一族に六人の獵師がいたことから獵師町や六軒小路と呼んだ。更に出町、台町、日吉町となった。また、瓢箪池は土盛りされ、石垣も整い、藤棚や休憩所(四阿)も新設され、酒田湊庭園に生れ変わった。新しい名所と言えよう。(M・K)

おらほの名所・名物

日和山神社

酒田市民の憩いの場として親しい、日和山公園に隣接する神明さん(皇大神社)の坂を幾つか下った所に珍しく日和山神社が祀られている。明治の神仏分離までは、ここに日和山(にちわさん)・静照寺があったとのこと。その寺院の僧侶たちは山伏も兼ねておつたらしく、その山伏は羽黒山や伊勢、平泉や蔵岡上寺へと登り地元から離れた。日和山神社の起こりは、源義経が兄の頼朝から追われ、京都から逃げ、岩手県平泉の藤原氏に助けを求めた。文治五年に藤原の乱が起こり、義経と藤原氏が追討された。この戦で藤原家の徳姫(徳尼公)が平泉を出て立谷沢の妹沢に住み、やがて宮野浦飯森山に移り酒田に辿り着いた。



日和山神社

編集後記

酒田大火復興事業の一助として企画されたのが、酒田獅子の誕生であった。

子ども獅子踊りが工夫され、獅子頭模様のネクタイも作られた。町全体が獅子頭で一変し、いきいき酒田はこれだと市民も熱気にわいた。

そのころ青年センターでは獅子頭づくりの講習があった。彫刻刀や鑿、ナイフ等を準備しての参加。材料は赤松で三寸ほどに切られたもの、少しづつ削り落して形を整える。ラッカーを塗り、金粉も塗り、自己満足で四十年ほどになる。



物づくりも、会員の声を伝える会報づくりも日々の楽しみである。(工藤昌見)

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。