

本間病院友の会

10月号

2018年・平成30年 No.165

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

友の会では、「安心して住み続けられるまちづくり」を進めるため、地域の方々のたまり場づくりの取り組みにチャレンジしています。今回は、支部を中心に取り組んでいる3つの地域を紹介します。

みんなで、かたれ〜

毎月1回、会員の三浦さんの指導で「軽体操」と「おしゃべり会」を開催しています。

タオルやボールを使った体操や方言版ラジオ体操、歌いながら楽しくやっています。また、おしゃべりに

も花を咲かせています。体を動かして、笑いあうことで元気が出ますと大変好評です。



支部役員の写真



タオルを使つての軽体操

若 浜 地 域



好評で、いよいよ本開催です

浜 田 地 域

2018年4月より3ヶ月、「浜田学区コミュニティ振興会」と「包括支援センターにいた」と友の会が、協力して浜田コメンで「いきいき百歳体操」をプレ開催しました。7月より毎週金曜日に、コミ振が主催、友の会が運営のお手伝いをしています。学区に関係なく参加出来ますので、興味ある方は、お気軽においで下さい。



コミ振事務局長と浜田支部長

2017年5月からふれあいホールで毎週水曜に「いきいき百歳体操」を行っています。一人では続けるのが難しいですが、皆と一緒にやる事で続けられます。また8、9月にお気軽たまり場企画として、学区内4箇所で開催で、簡単なクラフト作品作りなどを行い、手と頭を動かしながら楽しめました。



作業に集中しています



おかげで体が動くようになったよ

琢 成 地 域

ぶな林

今年程あらためて自然の猛威と人間の強さを感じた事はありません。地震・台風による水害など、これだけ自然災害の多い国は珍しいのでは。その都度増えていく仮設住宅。一時、日本全国が仮設だらけになるのではと思ってしまう。それでも諦めない人の強さ、その中のボランティアさんの働きには感服です。そこで10月、忘れてはいけない42年前の酒田大火。それまで私自身、地震・火事などの恐ろしい経験はありませんでしたが、この火災ほど辛いなと思った事はありませんでした。数日経過し、焼け跡を歩いてみました。が、本当に大変な状況でした。その後数箇所に仮設住宅も建ち、仕事でその場所に出向いた事もありました。そこでも皆さん強く生活し、他の県の支援と住民の力で復興を遂げました。今現在もあちこちで災害が起きています。そこに向くのは無理としても何らかの形で支援が出来ると思っています。辛い思いをしている人がいる事を忘れないのが一番なのではないでしょうか。皆さんの悩み、困った事があつたら一人ではないので声掛け合しましょう。(須田 れん)

7/17

● 大宮班会



【アンチエイジング・意外と知らない塩分のはなし】
管理栄養士のお話
「アンチエイジングとはなに、食生活に欠かせない塩分について聞き、自分の食生活へのアドバイスをもらいました。参加者一同わきあいあいでした。」

7/20

● 四ツ興野班会



【熱中症について】
看護師のお話
「最近多くなっている高齢者の熱中症の予防方法など聞き、最高年齢87歳から80代の元気な方が集まり、活気のある班会になりました」

7/24

● 松光自治会班会



【健康チェックと熱中症予防】
包括支援センターなかまちのお話
「健康チェックをして最初に血圧、内臓脂肪測定等の結果説明を聞いて、暑い夏を乗り切るため、上手な過ごし方についての話はわかりやすかったです」

7/26

● 栄町・北今町・御成町班会



【頭と体の体操～いつまでも元気になるため～】
包括支援センターなかまちのお話
「血管年齢測定の結果にドキドキしましたが、初めてフラワーエクササイズに挑戦。難しかったですが、体を動かし、参加者みんなで笑顔になりました」

8/3

● 酒田甚句パレード



「健友会の職員も一緒に参加。総勢70人で元気よく踊り、甚句を盛り上げました。暑い中参加された皆さんお疲れ様でした」

はつらつ/ 友の会

8/7

● 高見台班会



【高見台クリニック・通所リハビリの紹介】
介護福祉士・事務のお話
「クリニックの診療体制や通所リハビリの内容が紹介されました。参加者からは質問が多くだされ、介護予防体操では終始笑いがあり、楽しかったです」

8/10

● まちかど健康チェック



【港南コミセンでの健康チェック】
「参加者も増えてきました。初のポイントカード達成者が出て、あっと驚く豪華な（笑）景品が渡されました」

8/20

● 高見台クリニックオープン



「診療開始の前のセレモニーには、多数の人が参加しました。地域の方々からの期待を感じました。宮野浦支部でもクリニックを中心に活動していきます」

8/21

● 住吉町・千日町・北千日町班会



【くすりのはなし】
ひまわり薬局薬剤師のお話
「薬の正しい使い方、保管、飲み忘れの防ぎ方、副作用についてなど、なかなか機会がない調剤薬局の薬剤師から話を聞き、改めてお薬手帳の大事さを知りました」

9/9

● 旭新町老人クラブ班会



【健康チェックとよくかんで、美味しく食べよう「健口」教室】
包括支援センターにいだのお話
「老人クラブの部会にお邪魔して、健康チェックをして、包括にいだから口腔ケアをとおしての唾液の大切さ、肺炎予防・認知症予防について、皆で口を動かしながら聞きました」

9/12

● 宮野浦支部ヤクルト班会



【健腸長寿であるために①】
庄内ヤクルト販売株式会社のお話
「大人気のヤクルト班会の2回目、理想のウンチに出会うためには、何がいいのか、アドバイスを教えてもらいました。次回もあるので、楽しみにしています」

シリーズ 職場班紹介 ④

友の会には地域班のほかに、事業所の方々を対象にした職場班があります。今回は「ばぶれすとらん浪漫亭」を紹介いたします。

マスターの脇屋直紀さんにお話をお聞きしてきました。店があるのは飲食店が集まる酒田市中町柳小路。近年はとなりに屋台村北前横丁がオープンして話題です。

昼は魚か肉のランチを提供。夜はご予算に合わせて宴会などご利用いただいています。80型大画面TVでスポーツ中継観戦するお客様もいらっしゃいます。

同じまちの商店街メンバーとして、健康まつりへの参加など、友の会と本間病院と共に、安心して住み続けられるまちづくりに取り組んできました。今後もまちのにぎわいづくりに関わっていきます。近くに病院があつても助かっています。自分も木下先生に二回ほど胃力メラ検査していただきました。会員の皆さん、ぜひお気軽においで下さい。



「ランチのメンチカツが人気です」

サークル活動報告

カラオケサークル



毎月第1、3金曜日の午後1時から、駅前のカラオケ店「童夢」さんで、歌っています。皆で楽しく声を出し、健康づくりに役立てています。興味ある方は、お気軽に見に来て下さい。健康まつりでも歌っています。

おらほの名所・名物

虫歯地蔵

酒田市中心東町にある浄徳寺さんの山門の前に大層大きな虫歯地蔵像が立て祀られています。屋根だけの素朴な建物の中にあり、一段作りの蓮華の花模様の台座部分には太く、享保十五年八月二十四日 開眼導師浄徳現住 順誉上人 石師久保新左衛門と刻まれている。

見ればなるほど。片手で頬を押さえ、そんなところから「虫歯地蔵」と呼ばれるようになったようだ。虫歯が痛い。その割には、とても優しい顔をしておられる。高さは1メートル30センチ程。半跏思惟像、つまりあぐらを組み、片方の足首を他方の

足の腿の上に乗せる座り方をする。あれこれ考えの浄土の願いとかが。前掛けの似合う地蔵、花束も添えられているのは信仰の厚さか。昔の面影が胸にせまる思いである。虫歯にならないように注意して健康でありたい。

(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

●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・午前午後パート> 介護士<臨時職員> 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・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。

- ・10月25日(木) 松陵コミセン 10:00~11:00
- ・11月 9日(金) 松原コミセン 14:00~15:00
- ・11月28日(水) 宮野浦コミセン 14:00~15:00
- ・12月10日(月) 泉コミセン 14:00~15:00
- ・12月26日(水) 琢成コミセン 14:00~15:00

各支部行事

- ・若浜支部 【軽体操とおしゃべり会】
11月12日(月)、12月10日(月)
13:30~15:30 緑町自治会館
- ・浜田支部 【スクエアステップ班会】
11月1日(木)、12月6日(木)
14:00~15:30 浜田コミセン

各支部 秋のレクリエーション日程

- ・松陵支部 10月17日(水) 銀山温泉
- ・若浜支部 11月 2日(金) 秋田県大曲
- ・遊佐支部 10月22日(月) ねむの丘
- ・浜田支部 11月 7日(水) 寒河江
- ・琢成支部 10月25日(木) 銀山温泉

友の会強化月間のPR

10月から11月末にかけ、友の会強化月間があります。この月間は仲間を増やして、友の会活動を広げていく取り組みが進められます。会員の皆さんからも、どんどん企画等に参加してもらい、まだ会員になっていない知人、友人の方がおりましたら、どんどん紹介をお願いいたします。

「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)

メニュー紹介 男の料理教室

薬味たっぷり冷豚しゃぶ



材料 1人分

- ・豚肉薄切り ……200g
- ・大葉 ……10枚
- ・ミョウガ ……1個
- ・ネギ ……1/2本
- ・キュウリ ……1/2本
- ・チューブ生姜 ……適量
- ・ポン酢 ……大さじ3



作り方

- ①大葉、ミョウガ、キュウリを千切りにする。ネギは小口切りにする。
ミョウガ、ネギは水にさらす。
- ②鍋に湯を沸かし、沸騰したら火を止め、豚肉を3~4枚ずつ入れる。色が変わったらすぐに取り出し、水気を切る。
- ③ボウルに①の野菜、②の肉を入れ、ポン酢で和える。上にミョウガを飾る。

ワンポイント

- ・豚肉は、疲労回復などに効果のある栄養素が豊富に含まれています。
- ・ミョウガは、食欲不振、消化不良、風邪の予防、喉の痛みなどに効果があります。

本間病院 栄養科



女性1位、男性1位

男性の部

順位	氏名	スコア	ワン
1位	高橋 芳三	65	1
2位	門田 清	69	2
3位	佐々木正行	70	1
4位	佐藤 重幸	71	1
5位	佐藤 良一	72	3

女性の部

順位	氏名	スコア	ワン
1位	阿部 美恵	71	3
2位	小野寺初江	77	1
3位	斎藤登美子	79	2
4位	那須由美子	80	1
5位	阿部さつ枝	80	0

第28回 友の会会長杯

グラウンドゴルフ大会



健康賞の方々

ラウンドゴルフを通して健康づくりが垣間見えまして。

9月4日(火)
南遊佐グラウンドゴルフ場
当日は台風が心配でしたが、晴天に恵まれ、111人の参加で、皆さん元気にプレーしました。今大会では、なんと女性の部で3連覇が出ました。また、大会参加者の中で最年長の方が受賞する健康賞が3人の方に授与されました。グ

共同組織活動交流集会

全国の友の会など共同組織が集う「第14回全日本民医連共同組織活動交流集会」が9月9日から10日にかけて、横浜市で開催されました。本間病院友の会からは、5人が参加し、分科会では、浜田支部での取り組みについて発表しました。学んできた事を地域での活動に役立てたいと思います。



編集後記

近年、高齢者の逆走運動による事故が増えている。逆走台風12号も西日本豪雨後の列島に被害を加算した。しかし、これらはあくまで限定的である。

もっとたちが悪く、国民に被害を及ぼすのは、「アベ政治」にかつ長期に及ぼすのは、「アベ政治」による歴史の逆走である。労働者を無権利状態に陥れる、残業代ゼロの「高度プロフェッショナル」制度を強行し、19世紀イギリスの「工場法」前まで逆走した。さらに、ギャンブル中毒での自己破産を大量に生み出す「カジノ実施法」で、丁半ばくちがはじまった江戸時代中ごろ(18世紀)まで逆走した。

それでも「アベ政治」の最大の眼目は、憲法「改正」による戦前への逆走である。秋の臨時国会で、9条に3項を記させる野望を何としても粉砕しなければならぬ。

「健康のなかま」が、憲法9条と25条に沿って歴史の歯車を前に進めることに少しでも役に立ちたいものである。そのためささやかな改善として、前号から字体を堅苦しい明朝体からより親しみやすい丸ゴシックに変えた。(大内 正芳)