

本間病院友の会

4月号

2019年・平成31年 No.167

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



健康まつりタイアップ企画
「のんびりウォーキング」

⑥ 支部のない地域での発掘を行います

⑤ 次世代へつなげるため、引き続き新しい担い手(幹事・世話人・手配り者)の発掘を行います

④ 社会保障と平和活動の課題に地域社協と協力しながら取り組みます

③ 会報「健康のなかま」のさらなる紙面充実と手配り者の拡大を図ります

② 通院バスを積極的に宣伝し利用者を増やします

① コミュニティ振興会・自治会・老人クラブと連携し活動します



第27回健康講演会



自治会館での認知症予防体操

いまこそ共同組織の出番です。地域の輪を広げましょう。

2019年度は、以下の方針をたて、幹事会、会員の皆さん、健友会の職員と手を取り合い、楽しく元気に共同組織活動を進めていきます。

1. 安心して住み続けられるまちづくり

① コミュニティ振興会・自治会・老人クラブと連携し活動します

② 通院バスを積極的に宣伝し利用者を増やします

③ 会報「健康のなかま」のさらなる紙面充実と手配り者の拡大を図ります

④ 社会保障と平和活動の課題に地域社協と協力しながら取り組みます

⑤ 次世代へつなげるため、引き続き新しい担い手(幹事・世話人・手配り者)の発掘を行います

⑥ 支部のない地域での発掘を行います

2. 健康を守る取り組み

① 地域と一体となった活動を行います

② まちかど健康チェックを引き続き各地で開催します

③ 認知症予防・スクエアステップ運動・ロコモティブ運動・いきいき百歳体操を継続して取り組みます

3. あらゆる活動を友の会と職員が力を合わせて

① 職員との協力共同を進めるため、積極的に班会や支部行事へ職員の参画を進めます

② HPH・SDHを法人と一緒に推進していきます

③ 職員とともに健康まつりを開催し成功させます

第30回友の会総会

日時 4月20日(土)
13時30分開始

会場 庄内JABビル5F

本間 修 健友会理事長

記念講演

宮野浦支部の紹介

★高見台クリニックとの共同の取り組み

昨年8月にオープンした高見台クリニックを利用し、「元気体操教室」を月2回開催しています。毎回1時間程の軽体操で体を動かします。「歩いて行けるの助かる」「みんななど会つのが楽しみだ」と宮野浦地域の居場所づくりにつながっています。

★地域班会

新しい取り組みとしてヤクルト健康教室班会が、「笑顔で元気になって、次回も楽しみだの」と大好評です。

★健康づくりの実践

支部独自のグラウンドゴルフ大会、わなげ大会を開催しています。また、コミ振主催のわなげ大会には、健康チェック担当として参加しています。

★秋のレクリエーション

宮野浦支部と言ったら、



「健康チェック」



「元気体操教室のみんなでピース」

★職員との地域訪問行動

宮野浦地域の100人の方々に社会的支援についてのアンケートを行いました。特徴的な課題として、高齢者のみの世帯が半数以上占めており、今後増えることが予想されます。健康に対する不安や経済的な問題を抱えながら、生活する人が増えないように、地域の方々がつなげる活動を進めていきます。

友の会の皆さん、活動の会場等は、宮野浦地域ですが、元気体操教室や班会は、地域に関係なく参加できます。ぜひ、おいでください。

ぶな林

山笑う春。東北日本海側の厳しい冬が終わり、花咲き若葉芽吹く春が到来。灰色の空から、梅、桜、椿と次々と花が咲く色彩豊かな季節の訪れは、毎年大きな感動を私に与えてくれる。

また、春は年度が改まり、人事異動などで周囲の環境が変わる季節。職場や交友関係も微妙に変わり、戸惑いながらも変化を楽しむ季節。

恥ずかしながら自分も二期一会を大切にすると和生まれ。老若男女の別なく、人生の中で奇跡的に出会う方々とのご縁を大切に、温かい気持ちになる時間を共有したいものだと願っています。

最近7年間、休日は、商店街や「まち歩き」などのイベントのボランティアとして地域の活動に参加。「なにも無い」とばかりより、自分たちで何か楽しい「ト」を仕掛けてたいと悪戦苦闘中。そんな51歳の春です。皆様、花咲く春の季節をお楽しみ下さい。

(元木 美千雄)



1/8
遊佐
支部

● 新春そば打ち交流会



「打ったびに上手になっている細く長いそばを
美味しい、長寿を願いながら
女性陣が漬けた漬物を噛みしめました」

1/17
琢成
支部

● お気軽たまり場



「エコクラフトテープでコースターを作って、
器の絵で季節を感じ、先生から抹茶を点てもらい
お喋りを楽しみました」

1/22
宮野浦
支部

● ヤクルト健康教室～その3～



「最初に腸の活動を学習してから
ミッキー、ラッキー、ハッピー、
ビューティー、イエーイ！
とびきり笑顔トレーニングを
みんなで実践!!」

2/11
若浜
支部

● 軽体操とおしゃべり会



「月1回の楽しみになってるよ。
ミュージックケアで体を動かし、
冬も元気にすごしたよ」

2/17

● 末広町婦人部班会



【認知症予防体操】
講師 作業療法士
「わかってても手が間違えるね(笑)
みんなで笑うと楽しいな」

はつらつ/ 友の会

2/21

● 四ツ興野絆会班会



【健康診断について】
講師 保健師
「年1回の健康診断の大事さがわかった。
健康チェックもしてもらえてよかった」

2/26

● まちかど健康チェック



【浜田コミセン】
「晴天にも恵まれ、過去最高の75人の方々が
おいでになりました。
待ち時間などでご迷惑をおかけしましたが、
皆さんの健康への意識がみえました」

2/22

● いきいき百歳体操



【浜田コミ振主催】
「2018年7月から始まって、毎週来るのが楽しみです。
体動くようになったかな」

1/29

● 初企画！新春わなげ大会



「冬の運動の場として、初めて企画しました。
各地域から80人を越える参加で、大盛り上がりでした。
あちこちで『久しぶりー』との声が聞こえてきました。」



「よーく、狙って投げるが、なかなか入らないな。
パーフェクト出す人凄いな。
次回大会、優勝目指して練習がんばろう」

シリーズ 職場班紹介 ⑤

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「ホテルリッチ&ガーデン酒田」の2階にある「ガーデンナチュレふきのとう」を紹介します。

地元の食材をふんだんに使ったメニューをご提供するバイキングレストランです。ご家族で、職場のお仲間で、様々なシーンでのご利用をお待ちしております。ランチタイムにはシニアのお客様にお得な割引もあり、通常大人1名様1800円(税別)のところを1600円(税別)にてご利用頂けます。デザートコーナーも充実しておりチョコレートファウンテンやソフトクリームは1年を通して人気のメニューです。ディナータイムには地元の日本酒の飲み比べセットで「酒の酒田」を体感でき、季節ごとにおすすめの限定酒をご用意しております。

遠方からのお客様も観光バスにてバスランチをお楽しみいただくことも多く、これからも沢山のお客様に愛されるレストランでありたいと思っております。友の会会員の皆様もお気軽においで下さい。



大人気のチョコレートファウンテン

いまこれに夢中 ステンドグラス

ステンドグラスとの出会いは、定年の2、3年前に、文化センターであった展示会でした。光を浴びて輝く色鮮やかな作品を見て、「よしっ、定年後にやってみよう」と思い、今に至ります。

最初は、鶴岡の「NHK趣味の講座グループ」に参加させてもらい、作品作り方、材料の選び方など基本のイロハを習い、その後は独学で作品作りに没頭してきました。

完成までの流れとしては、最初に下絵を書き、絵に合わせガラスを切っていく。ところが、この組み合わせのためにガラスを削りすり合わせるのが細かく地道な作業。細かい仕事をしてきた自分にとっては、この細かい作業が楽しいのかもしれない。最後にステンドグラスをはめる額を作ってもらい、完成となります。大きさによって変わりますが、1枚の作品で約1ヶ月位かかります。私にとって、ステンドグラス作りの醍醐味は、作品が完成し、外の光にかざして、多彩に反射するガラスを見る時でしょうか。長い時間をかけて作るからこそ達成感もあります。(泉学区 齊藤征広)



看護師・介護福祉士を目指す学生のみなさんへ

健友会奨学金制度のご案内



応募対象者

看護師・介護福祉士の養成校に在学中又は入学が決定した方で健友会への就職を希望される方

貸与額

月額5万円。ただし、1年分を一括して貸与することも可能です。

返済義務の免除

卒業後2年以内に免許を取得し、貸与期間に相当する期間以上健友会に勤務した場合は返済が免除されます。

※上記奨学金制度の他、更に月額5万円を上限に貸付を行う奨学貸付金制度もあります。

経済的な支援だけでなく、実習や交流会など奨学生同士学べる機会があり有意義な学生生活を送れるよう応援します。

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

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



厚生労働省基準適合 健康サポート薬局
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

支部行事

- ・若浜支部「花見交流会」
4月23日(火) 10時～13時 若浜コミセン
- ・若浜支部「軽体操とおしゃべりカフェ」
4月 8日(月)、5月13日(月) 13時30分～15時30分
緑町自治会館
- ・浜田支部「スクエアステップ」
4月 4日(木)、6月 6日(木) 14時～15時 浜田コミセン

まちかど健康チェック

- *会場の都合で日程変更ありますので、詳しくはお問い合わせ下さい。
- ・4月10日(水) 14時～15時 松原コミセン
- ・4月23日(火) 10時～11時 松陵コミセン
- ・5月10日(金) 10時～11時 にぎわい健康プラザ
- ・5月22日(水) 14時～15時 かんぼの宿
- ・6月10日(月) 14時～15時 泉コミセン

パソコンサークル会員募集

講師の指導のもと、自分のパソコンで操作練習をしています。友の会ふれあいホールで、毎月第4木曜日午後2時から行っています。見学は自由ですので、興味ある会員の方はお気軽にどうぞ。

本間病院 大型連休の診療日

- 4月30日(火)、5月2日(木)
- *詳しくは本間病院総合窓口までお問い合わせ下さい。
- ☎ 22-2556

「健康のなかま」手配りのお願い

若宮町1丁目、本町、北里町、東泉町2・3丁目、上安町1・2丁目、遊佐町全域。
会員の皆さんの協力をお願いします。

<友の会行事予定>

春のレクリエーション

- 日時：5月30日(木) 8時～17時予定
- 行先：「置賜地域を楽しもう！」
上杉神社、高島ワイナリー、道の駅米沢等
- 参加費：4,000円(バス、昼食、保険代など)
- 定員：120人
- 参加申込：4月25日(木)10時より開始
- ※事前の申込受付は出来ませんので、ご了承下さい。
- ※バスの乗車場所は、遊佐町、酒田市内の数カ所を予定しています。
- ※会員限定です。



第29回本間病院友の会会長杯 グラウンドゴルフ大会

- 日時：2019年6月4日(火) 9時～12時
- 会場：スワングラウンドゴルフ場(最上川河川敷)
- 参加費：300円(保険代など) ※昼食なし
- 申込：参加費を添え、友の会ふれあいホールまでお申し込み下さい。
- 申込締切：5月24日(金)まで。
- ※会員限定です。



健康づくりに一緒に歩きませんか ～ウォーキングサークル～

- *毎回9時に相撲場駐車場(光ヶ丘)に集合し、ゆっくり1時間程度歩きます。
- *友の会会員であれば、誰でも参加できます。
- ・4月11日(木) 万里の松原(見晴らしの丘)
- ・5月 9日(木) 万里の松原
- ・6月13日(木) 日和山
- 7月以降は、6月号会報に掲載します。

新春まちがいさがし応募のお礼

多数の会員の方から応募いただき、ありがとうございました。抽選のうえ、当選された20の方に、図書カードを送りました。

<感想や友の会への声>

- ★友の会はいろんな楽しいサークルやイベントがあり参加しました。今年も参加します。宜しくお願いします。(琢成 Tさん)
- ★予防に皆一生懸命取り組んでいるんだと感じ、とても大切な事だと思いました。楽しく予防に取り組み、元気で旅行も行けたらいい事だらけですよ!!(松稜 Sさん)
- ★初めて応募します。「はつらつ友の会」それぞれの班会で楽しみながら、がんばっている様子に感服しました。やっぱり健康がいちばんだよネー。あと、編集後記を読むのが大好きです。毎回、楽しみにしています。(泉 Sさん)
- ★毎回、友の会の活動を楽しんでおります。(松原 Kさん)
- ★「健康のなかま」を読んで思うことは、昨年中は色々と健友会、又は友の会の皆様、スタッフの方々、本当にお世話になり、御苦労様でした。我々友の会会員としての誇りを持ち前向きに、仲間作りと情報を広げたいと思う。(松稜 Sさん)



コンクールの佳作受賞!!
「健康のなかま」が、2019年全国新年号機関紙誌コンクールで、佳作を受賞しました。これからも、会員の声や活動を伝える紙面づくりを心がけて、編集委員会一同頑張っていきます。

編集後記

桜の便りも聞かれる頃となりましたね。寒かった冬を乗り越え、会員の皆様も元気にお過ごしのことと思います。

今年は十二年に一度の亥年選挙と言うことで、選挙の多い年だそうですが、そこでどうしても気になるのが投票率の低さです。それに加え昨今では、特に地方議員のなり手不足。興味を持って投票に行きましょよと云っても、候補者が少なく無投票選挙では、興味以前の問題ですね。平成二十八年からは、選挙権が十八歳に引き上げられましたが、投票率はむしろ下がっているようです。

政治や国会に興味がなくとも、国会で決められたことが、財布の中身に直結すると感じているのは私だけでしょうか。四月以降、値上がりする物も多いため、安心して暮らせる社会になるよう、選挙の多い今年、良い選択をしたいものです。(村上 徹)

新規会員募集

友の会では、新規入会者を大募集しています。皆さんの知人、友人、家族でまだ入会していない方をご紹介下さい。皆さんで楽しく、地域まるごと健康づくりをすすめていきましょう。

年会費600円