

本間病院友の会

4月号

2020年・令和2年 No.172

健康のななかま

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

友の会って何する会？ どんなことしているの？ あなたの疑問にお答えします!!

班って
なあに？
班会って
なあに？

友の会では会員が3人以上集まると「班」をつくることができます。

班ができると、コミセンや自治会館をお借りして健康づくりの話や体操を行う「班会」を開くことができます。参加者みんなで楽しくおしゃべりにも花が咲きます。

通院バス

友の会に入ると本間病院、高見台クリニックまでの通院バスを利用できます。月曜日から金曜日まで各地域をまわって運行しています。事前に事務局に申し込み下さい。

※ 9時病院着、12時30分病院発

- 月曜日：平田・松山方面
- 木曜日：遊佐・藤崎方面
- 火曜日：吹浦・宮海方面
- 金曜日：八幡・生石方面
- 水曜日：奥井新田・黒森方面

まちかど健康チェック

毎月、コミセンや公共施設をお借りして、健康チェックを行っています。

血圧・内臓脂肪等・血管年齢を測ります!!

第31回友の会総会

日時：5月9日(土) 13時30分開始

会場：庄内J Aビル5F

記念講演 講師：山形落語愛好協会

「健康落語 ～ 笑って元気になろう ～ (仮)」

友の会活動の紹介です。班会に集まって、しゃべって楽しみながら健康づくりをしましょう!

地域での
居場所
づくり

お気軽たまり場(琢成)、軽体操とおしゃべりカフェ(若浜)、元気体操教室(宮野浦)など、地域での居場所づくりにとりこんでいます。

サークル活動

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。

各種交流企画

春のバスレク、年2回のグラウンドゴルフ大会、ウォーキング大会、新春わなげ大会、健康講演会、健康まつりなど様々な企画で健康づくりをしています。

各種割引

本間病院健診センターで健診を受ける際のオプション検査料金の割引制度や、診断書料金の割引制度があります。また、入院中の方へおむつセットの割引や、ひだまり入所中の方への日用品セットの割引もあります。

けんこう基金、
きょうどう債に応募できます

健友会が募集するけんこう基金、きょうどう債に応募できます。(募集期間があります)

詳細は事務局にお問い合わせ下さい。

みんなと一緒に健康づくり
始めてみませんか?

ぶな林

こんにちは。「健康のななかま」皆さんよろしく。

「今年の冬はいつもと違う」

この暖かさ。

あっちこっちで、しゃべ

てる話を聞くと大寒を過ぎ

たというのに、何だこのポ

カボ力陽気に誘われで、歩

ってみつど!

何とバンケ(ふきのとう)

が出はってでねが。

チョット探してみで、これ

は初もの、さつそく食味。

何とそのうめごと。

まずはバンケ味噌。(これ

はつくりがたが、むずがす

なだぞ)

とにかく、さどをしこた

ま使うのだぞ。

それも、白砂糖ではなく、

ザラメが中じろを使うのだ

ぞ。

炊き立てのご飯にバンケ

味噌、そして、バンケの天ぷ

ら、「これは、んめぞー。」



(齋藤 昇)

2/6

● お気軽たまり場 (琢成)



ドサッと雪が積もった日。「365歩のマーチ」に合わせて体操し、温まりました。

2/6

● スクエアステップ班会 (浜田)



今年初めてのスクエアステップ、笑い声があふれました。

2/10

● 軽体操とおしゃべりカフェ (若浜)



音楽にのって互いの背中をマッサージ♪

2/17
宮野浦
支部

● 第8回わなげ大会



38人の参加で熱気があふれました。男性の部では優勝決定戦が行われ、盛り上がりました。

1/17
抹茶を
楽しむ会

● 初釜 (今年初のお茶会)



初釜を楽しみました。日常を離れ、優雅なひとときでした。

2/9
アスナロ
山岳会

● 羽黒古道山行



「暖冬で楽勝コース」かと思いきや、今冬最大の降雪で笑顔で敗退。

はつらつ 友の会

第2回 新春わなげ大会

1月28日 84人の参加

順位	氏名	スコア
1	讃岐 津枝	600
2	斎藤 清女	570
3	小野寺初江	540
4	小松 平八	540
5	石山 明子	510
6	高橋 力	480
7	菅原 暉洋	450
8	加藤 好子	390
9	庄司みつ子	367
10	渡部 浩子	335

※敬称略



それ! 入れ!



入賞おめでとうございます

冬の運動の機会として、今年も「新春わなげ大会」を開催しました。参加者84人、会場は冬の寒さを吹き飛ばすような熱気に包まれて、歓声あり、笑いあり、称賛ありと楽しく進行しました。結果は上位5人が500点を超えました。総合順位10位までの7人が女性の方でした。パーフェクトは讃岐津枝さんと斎藤清女さん。

健康づくりにもなり、誰にでもできる軽スポーツとして人気のわなげ。わかりやすいので喜んだり、悔しがったり、真剣になれて楽しめますね。

メニュー紹介

1/31 男の料理教室

アツアツ チゲ鍋

材 料

- ・豚肉……………120g
- ・白菜……………120g
- ・厚揚げ……………1/2枚
- ・しいたけ……………20g
- ・にら……………20g
- ・はるさめ……………5g
- ・キムチ……………40g

- ・水……………600cc
- ・味噌……………30g
- ・醤油……………6g
- ・みりん……………6g
- ・ごま油……………6g
- ・鶏ガラスープの素……………大さじ1

作 り 方

- ①白菜、厚揚げを四角にカットする。しいたけは1/4にカットする。にらは3cmにカットする。
- ②カットした白菜、厚揚げ、しいたけを鍋に入れて600ccの水を入れる。
- ③煮立ったら中火にして春雨を入れる。
- ④調味料のみそ、醤油、みりん、ごま油、鶏ガラスープの素を入れて味を調える。
- ⑤最後に豚肉を入れて火を通し、にらを加えて出来上がり。

～ ここがポイント ～

アツアツの鍋とキムチの辛みで、体が温まります。又、たんぱく質の肉・油揚げと野菜も一緒に食べられますので栄養のバランスも良いと思います。尚、しいたけには免疫力を上げる効果があると言われていますので風邪をひかない体づくりにお役立て下さい。

本間病院 栄養科



大根とにんじん、ツナのサラダと十六穀ごはん、ノンアルコールビールとともに

全日本民医連第44回定期総会

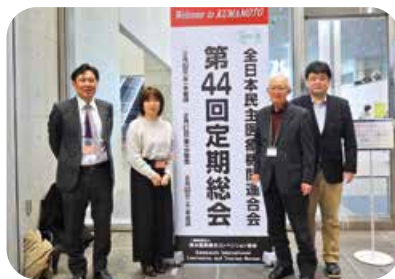
2月20日～22日 熊本市

今年は旧綱領を改定して10年にあたり、初日に肥田泰元会長が記念講演「綱領改定に至る経過と問題意識」を行い、そのふり返りとこれからの民医連運動をどう進めていくかの節目の総会ということでした。

2日目は参加600人の役員・代議員が13の分散会に分けられ理事会から提案された総括と方針に職場での2年間の活動と提案された方針をどう取り組んでいくか、活発な討論がされました。

特に「切れ目のない医療・介護の質向上のとりくみ」と共同組織（友の会）の活動で地域を「福祉の場」につくり変えていく実践と運動について論議されました。

健友会から安田明生、窪田信司、佐藤知恵さんが代議員、渡部が傍聴として参加しました。



沖縄の歴史と今を学ぶ

1月22日～1月24日の3日間、辺野古支援連帯行動に参加し、沖縄での戦争の歴史などを学びました。今、沖縄では、ウミガメや珊瑚が生息する綺麗な海に新基地建設が進められています。県民の7割は建設に反対していますが、国は聞く耳を持ちません。それどころか基地建設に反対し座り込みを続ける県民を排除する機動隊や、工事現場の管理を行う警備員配置のために千数百万円の税金を使い、アメリカの言いなりになって戦争する国づくりへと進んでいます。それが目の前で起きている現実であることを強く感じました。この現実をもっとたくさんの人に知ってほしいです。沖縄だけの問題ではなく、一人ひとりが関心を持ち、政治を考え、行動に移す必要があると思います。今回学んだことを活かし、これからの自分に何が出来るのかを考え、行動していきたいと思います。



(ひだまり 瀧口 尚人)

いまこれに夢中

木目込み人形



かちよう 華蝶



春の風

すが、作品は10点ほど作りました。特に布を埋め込む溝を掘るのが大変で、年齢のせいもあり体のあちこちに痛みを伴いながらの作業です。新年号の「ねずみ」も大作でしたが、今回もまた大作に挑戦中です。どの作品もそれぞれに思い入れがあり大切な人形です。今年の1月で90歳になりましたが、もう少し頑張ってみようと思っています。今一番のやりがいのために!!

60歳を過ぎてから始めた「ちぎり絵」。習っていた先生が病のために教えられなくなったのを機に辞めることになりました。10年くらいの休養期間を経て、もともと細かい作業が好きだったこともあり、文化センターで「木目込みの教室」をやっていることを知り、月2回通うことにしました。2年ほどになりま



浜田 齊藤 文子さん

こぴあコープ酒田店内に
ひまわり薬局こぴあ酒田店オープン

お買い物してる間に
お薬の準備ができます!
ぜひご利用ください



処方せん
FAXして頂くと
スピーディー

ひまわり薬局こぴあ酒田店

酒田市泉町1-15
TEL (0234) 28-9901
FAX (0234) 28-9902

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

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!

【正職員】

看護師・准看護師・言語聴覚士・臨床工学技士・介護職・調理師

【嘱託・臨時・パート】

看護師・准看護師・薬剤師・理学療法士・調理師・調理員・介護職
看護補助者・車両運転手



再就職支度金があります!

対象者:当法人への直接応募またはハローワークからの紹介で応募した

看護師・准看護師の方(正職員)で健友会に就職の方

支給額:庄内圏からの就職→5万円

庄内圏以外(県外含む)からの就職者→10万円

支給日:入職日に支給

看護師・准看護師
で就職をお考えの方

お問い合わせ 医療法人健友会 総務課 人事担当 ☎0234-22-2918 ✉info@kenyukai-sakata.jp

伝言板

第31回本間病院友の会会長杯 グラウンドゴルフ大会

日時：2020年6月2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込み下さい。
申込締切：5月25日(月)まで。※会員限定です。

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(金) 14:00～15:00 松陵コメンセン
・4月22日(水) 14:00～15:00 地域福祉センター 大会議室（新橋2丁目）
・5月11日(月) 14:00～15:00 にぎわい健康プラザ

ウォーキングサークル日程

※毎回9時に相撲場駐車場（光ヶ丘）に集合し、万里の松原などゆっくり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 9日(木) 光ヶ丘 ・5月14日(木) 光ヶ丘
・6月11日(木) 日和山公園



2020年度 会費納入のお願い

友の会活動は、皆さんから納めていただく会費によって支えられています。新年度の会費納入をお願い致します。ふれあいホールか本間病院窓口にお持ち下さい。

☆各種企画は新型コロナウイルスの感染状況によって中止となる可能性があります。

おらほの名所・名物

日吉町の海向寺 加藤雪窓碑

遠く月山の峰や最上川を一望できる海向寺境内に、加藤雪窓画伯の碑が大きく目につく。日本画家として一世を風靡した彼の先祖は三河国に生まれ、下野国に移り、のちに佐竹侯に漢学奉行職の五百石で供奉していたが、事情により退身して弓槍の師範となる傍ら武術家となった。だが、雪窓は父母を失った。祖父母と暮らす中、画家に対する才能に気づき、一切の屋敷を処分の上上京し、日本画家の名匠、狩野派の橋本雅邦に師事、弟子となり厳しい修行を重ね、屈指の甲斐の効ありて、有徳躍進し自若、雄大さが目にとまり「釣艇夕照図」「擔新読書図」が秀作として宮内庁に買い上げられる栄誉も加わり、一躍、時の人となった。酒田祭りの祭礼図、豊四枚位の懸額は、現在、下の日枝神社の奥社殿に奉納、飾られている。また、これと同じ絵巻は本間家に所蔵されている。

(M・K)



新春まちがいさがし応募のお礼

多くの会員のみなさまに応募いただきまして、ありがとうございました。抽選のうえ、20人の方へ図書カードを送りました。

【会員のみなさんからの声】

- ★各支部のレクリエーションの活動の様子が楽しそうにのっていました。毎日元気でいればこそこの活動ですね。今年もこれから先もずっと各々、担当の先生のもとに元気で生きてゆきたいと願っています。(Sさん 遊佐町)
- ★家族皆で競って楽しみました。「おらほの名所・名物」毎回、今回はどこだろうと待ち遠しくしております。楽しい「健康のなかま」ですね。ありがとうございます。(Hさん 若浜)
- ★大盛況の無料健康チェックでは、骨密度、血管年齢と今年は全部できて良かったです。毎年健康まつりは楽しみにしています。(Mさん 浜田)
- ★表紙の理事長・会長の記事が病院・友の会の方針がわかりやすかった。(Kさん 亀城)

- ★友の会に入会しまだ2、3年ですけど色々な行事にもレクにも参加したことがなく(知りませんでした)、新聞を見て、どの記事、写真を見ても楽しそうですね。新しい年には是非参加させて頂きたいと思いました。(Oさん 浜田)
- ★「健康のなかま」いつも楽しく読ませて頂いております。文字が大きく眼鏡をかけずに読める事が一番です。写真も沢山、紙面の色使いも明るく温かい心の温もりを感じます。追伸 提案なんですけど、誰もが思う食の健康、手軽に安くできる健康メニューを1つのせたらいいかなと思いました。スタッフの皆様今年もよろしくお願い致します。(Wさん 琢成)

春のレクリエーションのご案内

- 日時：2020年5月29日(金)
- 行先：「村山市東沢バラ公園」
- 参加費：4千円（バス・昼食・保険代など）
- 定員：120人
- 参加申込：4月28日(火) 10時より開始
- ※事前の申込はできませんので、ご了承下さい。
- ※バスの乗車場所は遊佐町、酒田市内の数箇所を予定しています。 ※会員限定です。

新型コロナウイルスの感染状況によって中止となる可能性があります。

編集後記

季節はめぐり、また春が訪れます。寒い冬を耐え忍び、ようやく陽光穏やかな時期到来と言ったのが例年でしょうが、この冬は今まで経験した事の無い、異常気象と感ぜられた方も多かったのではないのでしょうか。

4月は新年度や新入学の時期、桜咲く頃に新たな出発とは日本ならではの風景ですね。外国人にも人気の日本の桜、異常気象の影響がないと良いのですが。地球温暖化と言われて久しいですが、ここ数年災害も多く、地球温暖化の影響が身近に迫っている感をおぼえます。

我が家でも一昨年の最上川増水による避難指示が出たことを機に、防災グッズや飲料水などを準備していますが、役立つ時の無いことを祈るばかりです。環境問題については、個人が出来る事もありますが、地球規模となれば、やはり行政の対応が必要だと思います。国には、私利私欲の桜を見る為ではなく、みんなが桜を楽しんで観られるように、国際社会での役割を果たしても良いと思います。(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