

本間病院友の会

6月号

2020年・令和2年 No.173

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

本間病院友の会

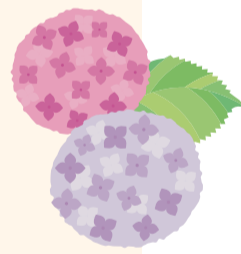
第31回 総会の 報告

5月9日(土)に予定していましたが、新型コロナウイルス感染症対策として、会員を招集せず、この紙面にて報告・承認という形を取らせて頂きました。会員の皆さんの健康を一番に考えた対応ですので、ご理解をお願いいたします。会計報告・予算案については折込紙面をこちら下さい。

2019年度の活動のまとめ

会員拡大423人、班会開催328回と目標を達成する事が出来ましたが、課題である支部・班づくりの目標は未到達となりました。また、いつでも元気誌は29部拡大と購読者が増えました。

3. あらゆる活動を友の会と職員が力を合わせて
健友会との共同の取り組みでは、医師を始めとする専門職が友の会企画へ参加し、会員との交流がすすみました。会員の特典として、65歳未満のインフルエンザ予防接種割引、本間病院でのおむつセット、老健ひだまりでの日用品セットの友の会料金が設けられました。強化月間中には、幹事と職員が一緒になって、浜田地域訪問を行い、地域を知り学ぶ場になりました。健康まつりでは、新たに社会福祉協議会が参加し、子供から高齢者まで幅広い世代が楽しみました。



1. 安心して住み続けられるまちづくり

地域のコミュニティ振興会や老人クラブ等との共同の取り組みがすすみ、口コミ予防やスクエアステップなどを行い地域の居場所づくりにつながりました。また、友の会で運行している通院バスの運行調査、「健康のなかま」の紙面充実、手配り者を増やすなど取り組みました。地域社保協

2. 健康を守る取り組み
コミセン行事での健康チェックや自治会と共催の健康講話会、各支部での居場所づくり、初めての企画としての事業所会員を対象とした健康チェックキャンペーンや在宅医療をテーマに健康講演会など開催しました。

まちかど健康チェックでは、新たに遊佐町で2回開催出来ました。

2020年度の方針

	目標
仲間増やし	400人
班会開催	300回
支部・班づくり	1支部・10班
いつでも元気	30部

1. 安心して住み続けられるまちづくり
健康を守る取り組み
あらゆる活動を友の会と職員が力を合わせて

友の会活動の柱であるまちづくりに取り組むため、地域の福祉力を高め、コミュニティ振興会、自治会、老人クラブ等と連携し、幅広い団体や個人と共同して居場所づくりをすすめます。

友の会活動を紹介するため「健康のなかま」の紙面充実、地域の課題等に地域社保協と協力して取り組み、健康づくり・介護予防・認知症予防としてスクエアステップ、軽体操、いきいき百歳体操などに取り組みます。

健友会職員から積極的に参加してもらい、健康講演会、健康まつりを成功させます。共同組織活動を次世代へつなげるため、役員、世話人、手配り者などの担い手づくりを行います。

新役員紹介

会長	渡部 英男	相生 町
副会長	阿部 好昭	宮野 浦
幹事	阿部 美穂子	栄 橋 町
事務局長	阿部 耕	健友会
事務副局長	安田 幸三	緑ヶ丘
	堀 邦昭	藤塚 田
	今野 咲功	遊佐 町
	楠瀬 千絵	北新 町
	阿部 好昭	宮野 浦
	阿部 美穂子	栄 橋 町
	五十嵐 孝時	光ヶ丘
	薄木 正芳	四ツ野
	大内 慶久	緑ヶ丘
	小倉 昌久	みすほ
	菊池 義晴	南新 町
	工藤 昌見	新 橋 町
	小松 早智	茗ヶ橋
	齋藤 早智	ゆたか
	齋藤 昇周	北千代
	齋藤 幸雄	遊佐 町
	菅原 正隆	若浜 町
	須原 正隆	光ヶ丘
	高山 繁	北新 町
	富樫 頂	遊佐 町
	西谷 繁	光ヶ丘
	長谷川 頂	東大 町
	村上 祐徹	旭新 町
	村上 祐徹	旭新 町
	齊藤 純英	旭新 町
	阿部 孝平	旭新 町
	石川 美穂子	旭新 町
	久松 幸太	健友会
	吉村 香織	健友会
会計監事	市原 栄子	健友会
事務局長	齋藤 恒子	関金 笠
事務副局長	阿部 玲子	健友会
	丸藤 玲子	健友会
	元木 千雄	健友会

ぶな林

やはり今は、この話しかない。

全国に新型コロナウイルス感染症拡大の緊急事態宣言が出て、テレビはその事で一色。県内でも次々と感染が拡大し、酒田で初のウイルス感染者が出た時は、いよいよかと身の引き締まる思いがした。

人類最大のテーマ、ウイルスとの戦いはじまった。「歴史はくりかえす」、しかし人間の叡智を集め、それを克服していかなければならない。そこに英雄もなく、ただ人類の結集こそがうち勝つことができる。

なかなか先の見えない今年の桜観ましたか。美しくも、もの悲しく、来年はどんなふうに見えるのだろうか。

(阿部美穂子)



自宅でできる ロコモレ

※それぞれ1日3回行います。

ロコモとはロコモティブシンドローム（運動器症候群）の通称です。骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能（移動機能）が低下している状態をいいます。そんな状態をたった2つの運動で予防できるのがロコモレです。

全国的に外出自粛が叫ばれる中、入梅を間近に控えさらに屋外での活動が減少するこの時期の体作りに、ぜひお役立てください。

本間病院通所リハビリテーション 須藤 命 あさ

さらにもうワンチョイス!

1 下肢筋力をつけるスクワット

- ①肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30°程開きます。
- ②膝がつま先より前に出ないようにしながら、お尻を後ろに引くように沈めます。
- ③深呼吸をするペースで、10回程度を目安に繰り返します。



2 バランス能力をつける片足立ち

- ①姿勢をまっすぐにして行います。
- ②必ず掴まるものがあるところで行い、転倒に注意します。
- ③左右1分を目安に行います。



3 かかと上げ下げ運動

- ①背筋をのばして、つま先立ちを行います。
- ②掴まるものがあるところで行い、転倒に注意します。
- ③20～30回程度を目安に繰り返します。



どんな方が参加できるの？

友の会会員で、年会費を納めているかたになります。

どんな取り組みなの？

友の会が主催する班会や支部行事等に参加した会員に1回につき1ポイント差し上げます。10個ポイントを集めた方に、達成記念品がもらえます。

ポイント対象となる行事については、友の会事務局に問い合わせ下さい。

「健康づくりポイントカード」の取り組みスタート!!

みんなで楽しく健康づくり!!

この取り組みは、会員の健康づくりの意識を高めることを目的にしています。

～会員のみんなで作って楽しくかたって元気になろう～

取り組み期間は？

2020年6月から2023年5月末までです。

その他

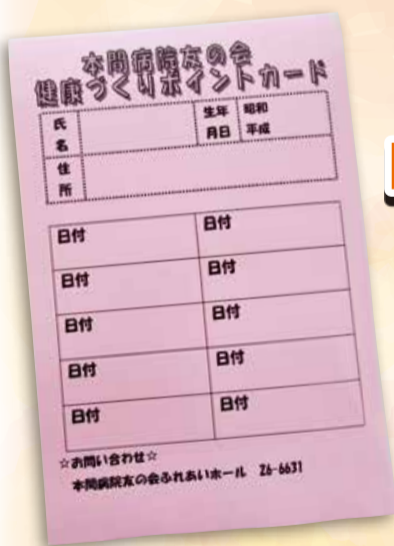
まちかど健康チェックで使用しているポイントカードは使用できません。また、ポイントカードの紛失の際は、再押印はできません。

健康ポイントカードはどこでらうの？

2020年6月からふれあいホールや班会等でももらえます。



本間 理先生の健康講話会

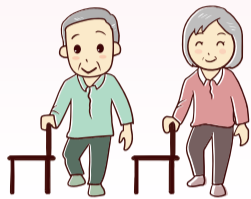


生活不活発に 気をつけましょう

新型コロナウイルス感染対策のため、多くの方が外出等を自粛しています。ただ、「動かないこと（生活不活発）」により、身体や頭の動きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル（虚弱）が進んでいきます。

フレイルの進行を予防するために、今回掲載した口コモ体操など体を動かしましょう。また、お口の力が衰えることもあるので、意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もおススメです。

(日本老年医学会HP 参考)



友の会の紹介に聞き入る新入職員



緊張ぎみに食堂で自己紹介

新しい仲間を迎えて

健友会では今年も新たに23名の新入職員を迎えることができました。4月1日に入社式を終え、食堂で自己紹介を行いました。一人ひとり、挨拶と意気込みを語りました。オリエンテーションは二日間行われ、本間修理理事長による「健友会の歴史と到達点」の講義や、菅原保副理事長による「地域の保健・医療・福祉の課題と健友会の役割」の講義などを受講しました。友の会からは、渡部会長と安田副会長による友の会の紹介を行いました。今後、健友会の職員として、班会などで皆さんの地域に伺った際には、温かく迎えて下さるようお願い致します。



えな懐かしさを感じ、歌詞カードを使いながらレパートリーを増やしてきました。それまでは趣味としてスポーツにのめりこんでいましたが、それに代わる新たな趣味として楽しんでいきます。これから挑戦してみたい曲は、石原裕次郎の「北の旅人」や、村田英雄の「人生劇場」などです。今後は支部の集まりなどでも披露できればと考えています。(渡部邦彦さん)

いまこれに夢中

ハーモニカ



元々のきっかけは小学校二年生の時、同級生の前で二曲披露したことで。以来、ハーモニカから50年以上遠ざかっています。あるとき、デイスリーブスの利用者さんと一緒に歌う機会があり、伴奏なしで歌うことに物足りなさを感じました。その時にふとハーモニカのことを思い出し、自宅で吹いてみたらなんととも言えない懐かしさを感じ、歌詞カードを使いながらレパートリーを増やしてきました。それまでは趣味としてスポーツにのめりこんでいましたが、それに代わる新たな趣味として楽しんでいきます。これから挑戦してみたい曲は、石原裕次郎の「北の旅人」や、村田英雄の「人生劇場」などです。今後は支部の集まりなどでも披露できればと考えています。(渡部邦彦さん)

ひまわり薬局こぴあ酒田店

お買い物している間にお薬の準備ができます！



土曜日、祝日も
処方せん調剤しています
ぜひご利用ください！



処方せん
FAXして頂くと
スムーズです

酒田市泉町1-15
TEL (0234) 28-9901
FAX (0234) 28-9902
酒田市中町3-7-1
TEL (0234) 22-2662
FAX (0234) 22-2683

厚生労働省基準適合 健康サポート薬局
ひまわり薬局

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(新卒・既卒)】
看護師・准看護師・言語聴覚士・臨床工学技士・介護職
- 【嘱託・臨時・パート】
看護師・准看護師・薬剤師・理学療法士・調理員・介護職
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

まちがいはがし



応募方法

☆官製はがきに①答え(記号)②住所③氏名④電話番号⑤年齢を明記して応募下さい。正解者のうち抽選で20人の方に図書券500円分をお送りします。「健康のなかま」を読んでの感想などもお書き添え下さい。

※応募は友の会会員に限らせて頂きます。

☆締切 2020年6月30日(火) (当日消印有効)

☆宛先 〒998-0044 酒田市中町3-5-23 本間病院友の会事務局

まちがいはA~P全部で7つです。(答えは、記号でお願いします)

ただし印刷のよごれやかすみはまちがいに入りません

伝言板

新型コロナウイルスの感染拡大により、この間、様々な友の会行事が中止となっております。事務局員一同も会員の皆様と、顔をあわせる場がなくなり、残念でなりません。感染が終息次第、様々な行事のご案内を差し上げますので、ご自宅のできる体操などで体力低下を防止していただきますよう、ご理解ご協力をお願いします。

季節の料理

生姜ごはん



材料 1人分

- 精白米.....80g 水.....適量 生姜.....10g 薄口醤油(濃口醤油でも可)....4g 食塩.....0.4g 昆布だし汁.....120cc 万能ねぎ.....2g かつおパック.....0.2g

作り方

- ①生姜は皮をむいて千切り、万能ねぎは小口切りにしておく。②洗米した米を炊飯器に入れ、薄口醤油・食塩・昆布だし汁・水を入れ目盛りに合わせる。米の上に千切りした生姜をのせて炊飯する。③炊き上がったら、かつお節をご飯に混ぜ込んで器に盛り、万能ねぎを散らして完成。

~コメント~

ツナや豚肉、きのこなどを入れてアレンジしても美味しく召し上がることができます。

新生姜は初夏に旬を迎え、辛味が少なく食べやすいです。

生姜の爽やかな香りで食欲がない時にも食べやすい1品となっています。(本間病院 栄養科)

おらほの名所・名物

藤井新田

雪深い鳥海山の麓に栄えた遊佐町の藤井新田の春は実に清しい。道端には山吹の花が咲き、その情景は藤井の素朴な美感でもあり、なんともいえる村里で心地よい。

その昔、庄内藩酒井家の許可、後押しを得て、酒田市浜田の豪農・藤井伊平が開拓を始めたという。未開の地に鎌や鍬を入れ、雑木を伐採し、耕し始めたのが文化三年(一八〇六)と聞く。荒れ果てる未開の地に、豊穡を夢見て取り組んだ農民の根性と心境は計り知れないものがあつたようです。

農民の心を潤す発心を強く湧かせる思いを幾度かの紆余曲折はあつたが、藤井伊平が常に先頭で開拓したから藤井の名を残し、村の名に定義づけた。

藤井村の公民館前に大きな碑がある。「鳥海の山より高き 父母の恩 忘るべからず 開村二百年」 酒井忠明書

(M・K)



編集後記

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

突然降りかかる災難。長く生きていくと色々な事がおこる。天災か人災か。地震は天災だと思えますが、今回の新型コロナウイルスは果たして何なんでしょうか。全世界に拡まり未だに終息の気配すら感じられないとは。やり場のない怒りの鋒先を胸に秘めて、じつと我慢の日々を送っているのは私だけではない事と察しました。あらゆる行動が規制され先の見えない暗闇の中にいるような状態で、いつまで我慢を強いられるのか。こんな状況であるからこそ友の会の会員の皆様を繋ぐ唯一の手段である会報が果たす役割は重要で、編集に携わる委員として改めて肝に銘じている次第です。友の会のあらゆる活動が、今休止している状況で生き生きとした活動が伝えられないことは、本当に残念ではありますが、近々活動が再開され、心待ちにされている会員の皆様により良い会報をお届けできるように編集委員一同頑張りますので今後ともよろしくお願いたします。(齊藤咲子)