

本間病院友の会

10月号

2020年・令和2年 No.175

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



病院入口で問診を実施しています

新型コロナウイルスも終息が見えない状況にありますが、冬を迎えるにあたり、インフルエンザの蔓延も危惧される所です。今回は本間病院の「新型コロナウイルス感染対策室」の窪田信司室長に感染対策についてうかがいました。(2020年8月下旬に書かれた原稿です。その後の知見により状況に変化がある場合がございます。予めご了承ください)

自分自身と周囲の方々の健康を守るために

新型コロナウイルス感染対策室

室長 窪田 信司

新型コロナウイルスが中国で発生し、もうすぐ1年が経過しようとしています。発生当初は未知な部分も多くあり

ましたが、時間の経過と共にこのウイルスに関して様々なことが分かってきて、その対策も(まだまだ十分ではありません)

「感染」(体内にウイルスや細菌が侵入)するのです。菌が付着した手で目や鼻、口などを触ったり、咳やくしゃみに含まれるウイルスを直接吸い込んだりすることで「感染」が成立します。単に「感染」した

「発症」を防ぐためには、免疫力を強化することが必要です。代表的なのはワクチン接種による免疫機能の補強ですが、それ以外にも、食事による栄養バランスや適度な運動、十分な睡眠・休養、ストレス発散などの要素も免疫機能を保つために重要とされています。

幸い私の住む光ヶ丘は松林に囲まれ、暑い日でも木漏れ日の中、心地良い風が流れ、木々の呼吸が聞こえてくるような気がします。公園を一回り。早朝で行き交う人もなく、コロナ予防のマスクをはずし、ベンチで一休み。ひととき、生きていくの幸せを味わいます。怠け者の私は長くは続かず、こんな思いを時々でいいので感じたいと思います。無理せず、焦らず、ゆっくりと。一日も早いコロナの終息を願います。

(西形 頂子)



ぶな林

テレビでは連日、新型コロナウイルス感染症のニュースが流れています。第二波に入ったとか、心配な事です。私は、朝から足や腰の痛みが悩まされ、心が暗くなっています。

快晴の早朝、たまにはと思いついて歩いてみました。杖にすがって一歩、一歩とゆっくり、歩みはじめは腰や腿・関節に痛みがはじり、身体を起こすことがやっと。痛みを我慢して歩き出すと、少しづつほぐれてくる感じになります。休みながらゆっくりと。

7/29

● 八幡 観音寺地区班会



「スクエアステップ」を行いました。
初めての体験で楽しめました。

新型コロナウイルスが全国で拡大する中、友の会では検温、手指消毒、換気などの感染予防対策を講じて、少人数でのちいさな班会の開催にとりこんでいます。

8/6

● 遊佐 稲川地区班会



まちかど健康チェックと同日開催しました。
作業療法士の「認知症予防体操」のテーマで
稲川地区で初めての班会でした。

8/11

● 若竹町班会



健康チェックと軽体操。
暑い中、元気に参加してくれました。

はつらつ
友の会

8/24

● お気軽のんびりサロン (光ヶ丘5丁目)



日本海総合病院 吉井智昭先生による
「せん妄」についての講話を行いました。
なかなか聞けない話なので、
質問も出てにぎやかでした。

9/2

● 若葉班(緑町)



椅子に座ってできる体操を行いました。
久しぶりに集まり、
体を動かしてよかったとのことでした。

9/9

● いきいきライフ浜田



浜田コミュニティ振興会、浜田学区社協と共催で
菅原保先生の講話。「生き方は自分で決める」というテーマで、
コロナから老後まで自分らしく生きるためのヒントが満載でした。

第31回友の会会長杯
グラウンドゴルフ大会

9月1日
参加者100人

ご参加ありがとうございました!



総合優勝は高橋義光さん



笑顔がいいね♪

順位	氏名	スコア
1位	高橋 義光	65
2位	高山美代吉	67
3位	鈴木 英夫	70
4位	榎木 正	71
5位	武田 茂	71

男性の部

順位	氏名	スコア
1位	斎藤 一子	76
2位	阿部 美恵	82
3位	高橋 一枝	82
4位	斎藤登美子	83
5位	小野寺幸子	83

女性の部

わらわら
笑笑なかまちオープンします!

10月7日(水)、「笑笑なかまち」がオープンします。

「笑笑なかまち」とは、本間病院2階にある「あゆみ」を会場に、運動器具を利用して、友の会の方々に健康づくりと交流をしてもらう場としてオープンします。

毎週水曜日の午後2時から3時までの間(祝祭日は除く)、あゆみにある運動器具を使って運動する企画です。ウォーキングや筋肉トレーニングや動画をみながら運動ができます。あなたも参加してみませんか。



- 参加費 200円
- 運動できる服装と内履き持参でお越し下さい。
- 参加申込先 友の会事務局 26-6631

インフルエンザ予防接種のご案内

10月1日よりインフルエンザの予防接種がはじまりました。

予約制ですので「インフルエンザワクチン受付」へお申込み下さい。

電話での予約も承ります。「インフルエンザワクチンの予約です」とお伝え下さい。詳細はインフルエンザワクチン受付へお問い合わせ下さい。

接種日時：祝日をのぞく
月曜日から金曜日
(午前9時～12時、午後2時～5時)
土曜日(午前9時～12時)

料 金：65歳以上 1,500円
13歳以上64歳まで 3,200円

64歳までの友の会員の方は500円割引で受けられます。

予 約：本間病院総合窓口 22-2556

2020年度 共同組織 強化月間方針

仲間増やし	198人	月間目標数
班会開催	140回	
班づくり	8班	
いっしょ元気拡大	18部	

コロナ禍のもとで、人と人の連帯を深め、孤立を生まないまちづくりは、さらに重要性を増しています。私たち友の会は、地域の方々の生活を守り社会的孤立を少しでも防ぐため、組織としてソーシャルワーク機能を発揮し、地域の福祉力を高めるため、10月から11月にかけて強化月間に取り組みます。

方針の特徴点

- 感染予防を行い、地域での健康づくりをすすめます
- 共同組織を大きく強くしていきます
- いっしょ元気誌の読者を増やします
- 地域社保協の自治体キャラバンに、積極的に参加します
- 友の会の重要な取り組みとして、感染予防を行い、少人数での班会を各地域で開き、家での時間が増えた事による筋力低下を防ぐように介護予防体操などに取り組みます。
- 会員の皆さん、体調を確認したうえで、班会において下さい。お待ちしております！

わたしたちの まちの店 「蒲徳商店」



会員の皆様、お待ちしております。

「対策として卵白やカニ由来の調味料も使用していません。」
「最上級の原材料を使っています。県外からのお取り寄せのお客様も多いです。月・水・金曜日は揚げたてをお持ち帰りいただけますので、ご来店ください。」

本間病院のある中町3丁目の秋田街道沿いに「蒲徳商店」がある。遊佐町の農家出身の初代阿部広太さんが東京、仙台、山形で修行後、大正4年、日吉町に店頭でさつま揚げを売る小さな店として開業した。昭和元年ころ、現在店がある中町に移転。広太さんを継いだ五勇さん。五勇さんの長男、阿部広幸さんが京都で修行後、3代目に就いた。正月や祝い事、まつりなどで欠かせない蒲鉾。3代目専務の阿部広幸さんに伺いました。

「ただちや豆や紅エビ、イカ、庄内柿の入ったさつま揚げにも取り組み、近年は添加物を使用しない完全無添加のかまぼこを提供しています。アレルギー対策として卵白やカニ由来の調味料も使用していません。」

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！



10/1～
営業時間変更になります

	月	火	水	木	金	土	日・祝日
9:30～18:30	○	○	○	○	○	9:30～13:30	休み



処方せん
FAXして頂くと
スムーズです

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

医療法人健友会には 再就職支度金制度があります！

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・介護職の方(既卒・正職員)で健友会に就職の方に入職日に支給します。お問い合わせ・ご応募お待ちしております！

看護師・准看護師

- 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

介護職・介護福祉士

- 庄内圏からの就職
介護福祉士⇒5万円 初任者研修修了者⇒4万円 無資格⇒3万円
- 庄内圏以外(県外含む)からの就職
介護福祉士⇒10万円 初任者研修修了者⇒8万円 無資格⇒6万円

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

★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。

まちかど健康チェック

- *日程変更の可能性あります。
- ・11月 9日(月) 14:00~15:00 松原コミセン
- ・11月25日(水) 14:00~15:00 コープなかのくち
- ・12月11日(金) 14:00~15:00 にぎわい健康プラザ
- ・1月 8日(金) 14:00~15:00 遊佐町稲川まちづくりセンター

ウォーキング

- ・11月12日(木) 万里の松原 光ヶ丘相撲場 9時集合

「健康のなかま」の手配りのお願い

千日町、南千日町、北里町、泉町、東泉町、亀ヶ崎1~7丁目、遊佐町全域で手配りして下さる方を募集しています。配布部数にこだわらず、ぜひ御協力をお願いします。

連絡・お問い合わせ先 本間病院友の会 26-6631

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

「いつでも元気」を 読みませんか



1冊 380円

連絡先 本間病院友の会まで
酒田市中町3-5-23
0234-26-6631

全日本民医連は地域のみなさんとともに、健康づくり、安心して住み続けられるまちづくりにとりくんでいます。「いつでも元気」は、地域のみなさんと民医連をつなぐ月刊誌です。

「いつでも元気」を読むことで、社会情勢や健康に役立つこと、また、多くに人がいろいろな支援や活動をされていることを知ることができます。

※購読希望の方は下記までご連絡ください。

8月の末、前会長の齋藤勝土さんをご逝去されたとの報に接しました。長い間友の会の発展にご尽力頂いたことに感謝申し上げますと共に、ご冥福をお祈りいたします。
(阿部 好昭)

そんな中感染症対策を行いながら少人数の班会があちこちで取り組まれ始め、また、9月1日には恒例のグラウンドゴルフ大会、9月25日にはゆっくりウォーキングも再開し、新たな取り組みも計画されています。こうした活動と会員の皆さんの声を生き生きと伝えるべく編集委員会一同頑張っています。併せて会員の皆さんの積極的な投稿をお願いいたします。

猛暑の夏も去り、ようやく秋らしい季節になりました。新型コロナウイルスが何時終息するか予想もつかない中、友の会行事の大半が中止を余儀なくされ、会の動きや様子を伝えるべく当紙が会員の皆さんに何をどうお伝えしたら良いのか編集委員一同の大きな悩みでした。

編集後記

おらほの名所・名物

庄内柿の酒井調良(好菓園)

た。明治20年好菓園を継いだ酒井守平氏(1887~1936)を養子に迎え、現在に至っている。(M・K)



庄内柿の普及に勤められた酒井調良は鶴岡、庄内藩の家老の子として鶴岡に生まれた。弘化五年(1848)~大正15年(1926)自宅の畑で、りんごや梨などを植え、また真桑瓜や西瓜を栽培し苦節に耐えながら、明治10年(1879)自宅の畑で平核無柿を初めて見つけ現在の「庄内柿」の名がつけられた。明治26年、黒森に農場(好菓園)を始め、経営に乗り出し「接ぎ木」をし、新品種核無柿としての農業振興に尽くされた。庄内柿の渋味を抜くため湯漉す法だったが、千葉県の青菜商の緑川清治郎氏から焼酎密閉法を伝授された。現在はガス脱渋法で渋みは甘味に変化され、甘味は噴出し一層おいしく庄内柿の評判は高まり栽培面積も拡大した。紆余曲折での道は険しかった。

大ニユー紹介 8/27 男の料理教室



かつ丼

- 材 料 (1人分)**
- ・ごはん.....200g
 - ・とんかつ.....1枚
 - ・玉ねぎ.....50g
 - ・卵.....2コ
 - ・みつ葉.....5g
 - ・割りした(めんつゆ2倍濃縮大さじ2・水60ml・みりん大さじ1)

新型コロナウイルス対策として、今回は会食はせず、お弁当にしました。

作 り 方

- ①玉ねぎは薄切り、とんかつは食べやすい大きさにする。
- ②ボウルに卵を割り入れ溶きほぐす。
- ③鍋に割り下の材料と1の玉ねぎを入れ、中火で熱する。
- ④ひと煮立ちしたら、中火のままとんかつを入れ、卵を入れ蓋をして20秒ほどしたら、みつ葉をのせ、ごはんの上にのせて完成。

~ コツ・ポイント ~

めんつゆの量はお好みで調整してください。
*とろこてんサラダのメニューは6月号をご覧ください。
本間病院 栄養科

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