

本間病院友の会

1月号

2021年・令和3年 No.176

# 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



# 迎春

場所：酒田市宮海海岸  
撮影：菅原 保

## ぶな林

正月に祖父母から礼儀作法・道徳・方言・生活習慣等を教わった事を覚えていいます。その中で、今は方言という文化が薄れている様な気がします。

なぜ庄内弁を喋らないのか。都会の言葉がカッコいい、庄内訛りは恥ずかしいからですかね？

実は幼児期の頃、言葉が滑らかに言えないでつかえたり同じ音をくり返したりする「どもる」癖があり、国語の授業中の本読みが苦手でした。コンプレックスの毎日で恥ずかしい思いをした小学校生活を過ごした記憶があります。それでも日常生活の中で話しやすい酒田弁を繰り返し喋ってきたことにより、徐々に劣等感が克服され和らいできたように思います。

「コロナ禍に勝つ」ワクチン、「平和な国」環境保全等に効く特效薬!?を早急に開発してもらいたいものです。言っは易く行っは難し…今年「マスクなし、ウイルスなし、病気なし」平穏無事をお祈りします。団塊世代の丑年生まれの前期高齢者より(薄木 孝時)





本間病院友の会会長  
渡部 英男

みなさん新年おめでとうございます。  
コロナ禍で日常生活にいろいろな規制があるなかでメグズ元氣にお過ごしのことと思います。

昨年は春レクや健康講演会、健康まつりなど大きなイベントが開催できず会員の皆さんには失望させたのでは、と思っています。

それでも5月に緊急事態宣言が解除されたからは地域での班会やまちかど健康チェックなどを復活させて皆さんの健康維持に努めてきたところです。

一方政治状況はモリ・カケ・



本間病院理事長  
本間 修

昨年は、世界中が3月からのコロナ感染に明け暮れた一年でした。

この感染の広がりに対しては様々な捉え方があります。人類が科学技術の進歩を過信して、自然環境や生態系の破壊をかえりみずに、グローバルな経済優先の開発を押し進めたことへの警鐘ではないか。永遠の発展進歩というおごり、妄想に対する精神的なワクチンこそが必要だという学者の見解が印象的でした。

各国の対応も様々でした。国民の安全のために強制的に国民

サクラ問題、コロナ対応への不手際や自身の健康を理由に安倍さんは政権を投げ出し、菅政権の誕生となりました。

ところが菅首相は「安倍政治を継承する」と宣言し、併せて国民の健康や生活は待たなしなのに「自助・共助・公助」でまず自分でやって、ダメなら誰かに頼み、それでもダメなら国が「なご」国の責任を放棄する本末転倒の自己責任論を国民に押し付けようとしています。今、コロナの感染状況は第3波と言われており油断は禁物です。

友の会では、会員の皆さんが家に閉じこもることなくこの冬を乗り切って元気に春を迎えられるよう活動を提案していきたいと考えていますのでよろしく願います。

の自由を制限した中国、経済と自由を優先するあまり対応が遅れたアメリカ。逆にスウェーデンでは、集団免疫の獲得という過激な方針がとられています。日本は、経済と感染予防の両立という難しい舵取りをしながら、第3波に対応しています。経済活動の再開で感染予防に対する意識は高まり、①マスク ②消毒 ③社会的距離 ④換気など非医療的予防の徹底の努力が続けられています。ウイズコロナの状況がこれからも続くことを前提に、ワクチンや治療薬の開発までは持久戦の覚悟が必要です。

感染に負けずに、地域を守る活動を後退させることなく、友の会の皆様と共に頑張りましょう。

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、ちいさな班会開催にとりくんでいます。

# はつらつ 友の会



9/30 琢成支部 お気軽たまり場

日本海総合病院の阿部昂平先生による「肺がんについて」の講話を行ないました。参加者は9人で、先生に心音を確認してもらい、安心しました。



10/12 若浜支部 楽しい軽体操のつどい

4月から半年休んでいけ「たまり場」を新たに再開しました。参加者のなかで友の会に加入してくれた方もいました。



10/23 東大町3丁目班

健康チェックと介護予防体操。7人が参加し、体が暖まったと感想が出されました。



10/26 光ヶ丘5丁目班

日本海総合病院 松葉義大先生による「めまい」の講話をしてもらいました。11人の参加で体操も行いました。



11/5 若竹町班

健康チェックと軽体操の班会。百歳体操とはまた違った体操で楽しかったと感想がだされました。



11/9 まちかど健康チェック(松原コミセン)

検温、問診のあとに健康チェックをしました。36人が健康チェックを受けました。



10/14 宮野浦支部グラウンドゴルフ大会

今年で10回目を迎えた大会。参加者29人で開催。秋晴れのもと、楽しく交流しました。



10/21 浜田支部グラウンドゴルフ大会

初めての試みでグラウンドゴルフ大会を開催。天候にも恵まれ、さわやかな気候のなか、29人が参加、起伏のあるコースを堪能しました。

# 青空健康チェック

10月9日(金)中町モール、にぎわい健康プラザ、清水屋1階を会場に感染対策を行いながら本間病院の職員と一緒に、青空健康チェックを行いました。風が強く、少々寒い中でしたが56人が健康チェックを受けました。また、当日はNPO法人元気王国による介護予防体操、社会福祉協議会の赤い羽根共同募金も行われました。

今日の体調はいかがですか？

骨密度測ってもらてありがでの～

足をほぐして～リラックス



## 共同組織強化月間(10月から11月)のまとめ

今年度の強化月間は、コロナ禍の中、常に感染対策を行い、取り組みを進めました。例年のように、健康まつりや各支部の秋レクは行えませんでした。初めての企画として「青空健康チェック」を開催し、社会福祉協議会やNPO法人元気王国と一緒に取り組む事が出来ました。方針に掲げた地域の福祉力を高める取り組みでは、こども食堂や会社に足を運び、健康チェックを行いました。遊佐地域では、班会の案内を町の広報に掲載してもらい、地域の方々から参加してもらいました。

また、訪問行動は光ヶ丘1～5丁目を中心に、健友会の職員と一緒に、会員さんのお宅に伺い、医療・介護の困りごとを聞き取りました。

残念ながら、会員拡大等の目標は達成できませんでしたが、新しい企画ができ、次年度につながる月間でした。

|          | 月間目標 | 到達  |
|----------|------|-----|
| 仲間増やし    | 198人 | 50人 |
| 班会開催     | 141回 | 85回 |
| 班づくり     | 8班   | 2班  |
| いつでも元気拡大 | 18部  | 6部  |



訪問行動

## おらほの名所・名物

### 寺田の大黒様



酒田市旧八幡町字寺田の佐藤重孝氏の立派な土蔵の扉に、正月には縁起物の大黒様が大層優雅に描かれている。道路からも気軽に見られ、村人の評判も中々のもの、上品で優美さも湧く。カメラにおさめる人もおられるとかで、村の宝だのー。

森羅万象の地に相応しい。

「幸福を 恵んでくれそう 大黒様」。

(M・K)

## 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！



処方せんを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・老健ひだまり

## 職員募集中!!

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。それ以外の職種(車両運転手・相談員・調理師...など)も募集中ですのでお問い合わせ・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

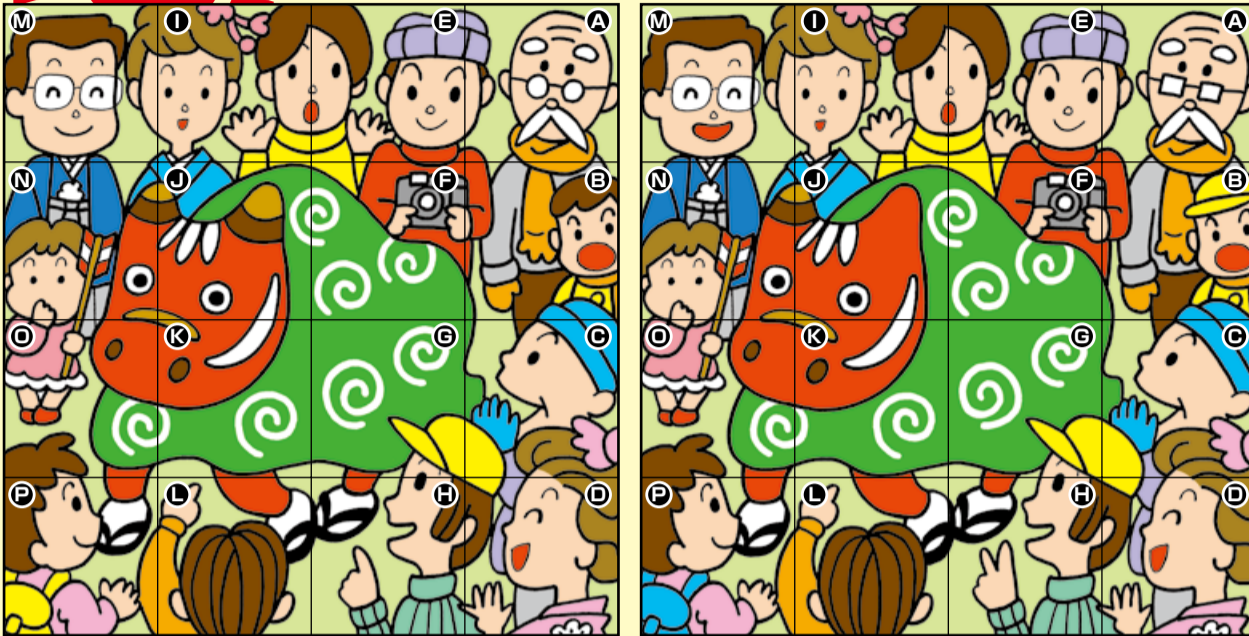
### 介護職・介護福祉士

- 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

# 新春 まちがいマがし



## 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 2021年1月31日(日)  
(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

☆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。

- ・ 1月27日(水) 14:00~15:00 松陵コミセン
- ・ 2月10日(水) 14:00~15:00 にぎわい健康プラザ
- ・ 3月10日(水) 14:00~15:00 若浜コミセン
- ・ 3月24日(水) 14:00~15:00 高見台クリニック

### 班 会

- ・ 若浜支部「楽しい軽体操のつどい」  
2月 8日(月) 13:30~14:30 緑町自治会館  
3月 8日(月) 13:30~14:30 緑町自治会館

### 「健康のなかま」の手配りのお願い

本町、北里町、東泉町、亀ヶ崎、千日町、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。

### <Go To 商店街 ~中町中和会~>

2021年1月16日から24日に、中町中和会によるGoTo商店街が行われます。この企画は、地域社会の価値を見直すきっかけとなる取り組みを行い、地域に活気を取り戻していくことを通じて商店街の活性化につなげることを目的としています。友の会として、地域での活動の幅を広げまちづくりのお手伝いになれば、健康チェックで参加します。

新型コロナの感染状況によって変更もありますが、3密対策等の感染対策を徹底して、準備していきますので、会員の皆さんおいで下さい。

**お詫びと訂正** 10月号で紹介したグラウンドゴルフの記事で、女性の部第2位の阿部美恵さんのスコアが82とありましたが、正しくは79でしたので、お詫びと訂正を致します。

## 年の瀬にちょっと豪華な東禅寺巻風はいかがですか！

### 季節の料理

東禅寺巻風と鰯の焼き物の盛り合わせ

だんだん寒く感じられ、いよいよ雪が降って来る季節となって来ました。今回は「季節の料理」という事で、年末年始に向けちょっと豪華な東禅寺巻風と鰯の焼き物の盛り合わせをご紹介します。

### 東禅寺巻風のレシピ

2人分 必要調理器具：電子レンジ・オーブン等

- 鶏ひき肉……………80g
- グリーンピース……………10g
- 人参……………10g
- しいたけ……………10g
- 玉葱……………30g
- 鶏卵……………1個
- サラダ油……………大さじ1
- 食塩……………1g
- パセリ……………6g



### 作り方

- ①人参、しいたけ、玉葱をみじん切りにし、電子レンジで10分程度加熱し柔らかくする。(そのまま冷ましておく)
- ②ボールにひき肉、熱の取れた①、食塩、グリーンピースを入れ混ぜ合わせる。
- ③鶏卵を割り、フライパンに油を敷き、薄焼き卵を焼く。
- ④②を細長いアーチ状に形成し、③の薄焼き卵を重ねて密着させ、アルミホイルで包む
- ⑤④を、180℃に予熱したオーブンで15分間焼く。15分後竹串を刺し、肉汁の色が透明になっていれば完成。(肉汁が赤いようなら、再度10分程度加熱)
- ⑥完成した東禅寺巻風をカットし、盛り付ける。(今回は鰯の照り焼きを添えています。他の食事と盛り合わせても華やかになると思います)

栄養科 安達

## 編集後記

皆さんは、どんな年を迎えられましたか？会いたくても会えない人と繋がる事が出来たか？新型コロナウイルス感染症の世界的流行は、私たちの生活に深刻な衝撃を与えました。そんな中、感染対策をしっかりとしながらグラウンドゴルフ大会やサークル、支部班会、居場所づくりでは軽体操や脳トレなど小規模ながら活動を実施してきましたが、いつ中止になるか状況を見ながらの不安な開催でした。互いに気遣いながら、情報を共有し、仲間を思い、今までに増して温もりを感じる場となったように思います。しかしながらこの新型コロナウイルスはまだまだ予断を許しません。冬場に強く拡大が続いています。治療薬やワクチンの提供も先が見えない状況です。撲滅することは無理かもしれませんが、全世界で開発が進められています。人的被害を最小限に抑えつつ、どう共存するかを考える時期が来ているのかも知れません。一日も早い終息を願うばかりです。

(楠瀬 千絵)

## 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