

本間病院友の会

6月号

2021年・令和3年 No.178

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

第32回 友の会総会

4月17日(土)

庄内JABビル

万全の対策で開催

新型コロナウイルス感染症で、今年の総会も開催が危ぶまれましたが、感染予防対策を徹底して行い、各支部からの参加者は3人までとし、参加は事前予約制で合計51人で開催しました。

議事は2020年度の活動のまとめと決算報告があり、続いて2021年度の活動方針と予算が提案され、全て満場一致で採択されました。続いて琢成と浜田の2支部からの活動報告がありました。

琢成支部からは、昨年10月から始まった運動器具を使って運動する「笑笑なまち」の活動報告です。これは「今の体力を維持していきたい」「足腰の筋力を強くして転びにくい体になりたい」という会員さんの要望をもとに「通所介護あゆみ」の協力で始まったものです。

浜田支部からは浜田コミセンとの共同の取り組みである「いきいきライフ浜田」の報告です。2019年より活動を開始し、友の会では「スクエアステップ」や「健康チェック」「健康講話」を行ってきました。昨年は新型コロナウイルス感染症拡大で時々中止期間はありましたが、年間5回の企画で延べ152人と多数の参加で好評でした。



昨年度は制限を受けながらの活動で班会の参加人数は減少しましたが、回数は増加しました。新年



「いきいきライフ浜田」の報告をする佐藤惣一さん



「笑笑なまち」の報告をする阿部玲子さん

2021年度目標

仲間ふやし	350人
班会	300回
支部・班づくり	1支部・5班
いつでも元気	20部

度は新たな幹事を迎え心機一転、皆様の健康づくりに力を尽くしていくことを確認しました。

新役員紹介

会長	渡部 英男	相生 町
副会長	阿部 實	宮野 浦
幹事	阿部 定一	法連 寺
事務局長	阿部 穂子	栄 橋 町
事務局	阿部 好昭	新 橋 町
	五十嵐 寿子	光 橋 町
	大内 正芳	緑 橋 町
	小倉 慶久	み 橋 町
	菊池 美津子	南 橋 町
	工藤 義晴	本 橋 町
	小松 里美	茗 橋 町
	齋藤 早智	ゆ 橋 町
	齋藤 昇周	北 橋 町
	齋藤 幸雄	若 橋 町
	菅原 正隆	光 橋 町
	須山 隆	北 橋 町
	高 榎 繁	遊 橋 町
	富 榎 繁	北 橋 町
	西 形 頂	光 橋 町
	長谷川 肇	東 橋 町
	村上 徹	若 橋 町
	村上 祐英	旭 橋 町
	齊藤 純平	旭 橋 町
	阿部 孝平	旭 橋 町
	石川 穂子	旭 橋 町
	久松 幸太	旭 橋 町
	吉村 香織	旭 橋 町
会計監事	末 廣	末 廣 町
事務局	阿部 玲子	健友会
	丸藤 秀樹	健友会
	高橋 秀樹	健友会

ぶな林

4月に新たな仲間が入職してくれました。初々しさを感じ、新鮮な気持ちで刺激をもらっています。私は奨学生として健友会にお世話になり、その後入職して早14年になります。その中で数回出産、産休・育休と職場復帰を繰り返しながら現在子育て真っ最中です。毎日バタバタと過ごしていますが、周りの人に助けられ、子供たちに元気をもらい(吸い取られ?)ながら元気に働いています。

健友会は福利厚生も厚く子育て中の職員も働きやすい職場です。また、健友会は入院から退院後も安心して過ごせるように支援をしたり、介護施設などによる介護、地域訪問や友の会による健康チェックなど幅広く地域の人々の健康を支えている、地域になくてはならない存在です。この健友会で働きたいという人が1人でも増えたら良いなと日々思っています。

お知り合いに看護師さんや看護学生さん、看護師になりたいという人がいたらぜひ健友会を紹介して欲しいです。一緒に働く仲間が増えるのを待っています。

(石川美穂子)

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、問診、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きましたが、3月末から酒田飽海地域で感染者が増えてきたため、5月末まで班会活動を休止しました。

はつらつ 友の会



3/8 楽しい軽体操のつどい(若浜支部)

距離をとりながら軽体操と脳トレ中。



3/10 まちかど健康チェック(地域福祉センター)

検温、問診のあとに健康チェックをしました。



3/24 まちかど健康チェック(高見台クリニック)

検温、問診のあとに健康チェックをしました。

【会員の皆さんの通院を支えます】

友の会では、本間病院までの通院手段として、「通院バス」を運行しています。予約制で月曜から金曜までの定期コースがあり、自宅近くのバス停から乗り、9時前に本間病院に着き、12時30分に出発して戻るコースです。定期コースは以下ご覧下さい。

- ・月曜 <平田檜橋・山谷・北俣・滝谷・飛鳥方面>
- ・火曜 <遊佐駅・吹浦駅・遊佐青塚・宮海方面>
- ・水曜 <飯森山・黒森・浜中・十里塚方面> ※隔週
- ・木曜 <遊佐駅・吹浦駅・遊佐菅野・藤崎・千代の藤・宮内方面>
- ・金曜 <八幡平沢・生石・手蔵田方面>



2021年4月から、<琢成・松陵地域>を対象としたコース運行を始めました。9時30分から13時の間で、個別にご自宅近くのバス停から本間病院の間を送り迎えします。

また、現行のコース以外の地域で利用希望があれば、ご相談下さい。地域の社会資源として、ぜひ、通院バスをご利用下さい。

《利用申込・予約・お問い合わせ》 友の会事務局 Tel 26-6631

昨年6月から健康づくりポイントカードがスタートしました。班会に参加するたびにポイントがたまるため、積極的に健康づくりをするきっかけとなっています。

ポイントがたまり、記念品をもらう方も増えてきています。あなたもポイントカードにチャレンジしてみませんか？

健康づくりの励みになって



ポイントカード2枚目にチャレンジ中です！

コロナ禍で収入等が減り、生活への支援の要望が増えているとの声があり、「友の会として何か出来る事」はないのかと幹事会で検討し、社会福祉協議会のフードバンク(緊急食料支援)事業に、参加する事にしました。

フードバンク事業とは、社会貢献活動・食品ロス削減の取り組みで、集まった食品等は生活にお困りの方へ子ども食堂などの食の支援を実施する非営利の団体などへ災害など被災された方へ提供されます。

今回は、幹事や地域の会員の方々に呼びかけ、1ヶ月間で多くの食料品を提供してもらい、社会福祉協議会に寄付しました。今後も地域の団体と共同して、「安心して住み続けられるまちづくり」の取り組みとして、継続していきたいと考えていますので皆様のご協力をお願いします。



皆様より寄せられた品々。たくさん集まりました。



社協 阿部直善会長(右)へ 渡部会長(左)より贈呈

フードバンク事業 (緊急食料支援)への参加

本間病院の職場紹介

放射線科

放射線科では一般撮影（レントゲン撮影）、CT、MRI、マンモグラフィ（乳房撮影）、透視検査（バリウム検査）、ポータブル撮影（病棟で撮影）、骨密度測定を診療放射線技師6名、事務1名で行っております。

昨年9月、最新のマンモグラフィ装置を導入したのでご紹介します。この装置はより優しく快適なマンモグラフィ検査を行うために高い機能を搭載しています。

受診者様の痛みを軽減する目的で、撮影台の角が先細りの形状となり、撮影時に乳房を広げる圧迫を緩めて撮影するシステムもあり

ます。乳房撮影時に必要な圧迫板は、優しく乳房全体にフィットし痛みを分散させるなど種類も豊富となり痛みが軽減され受診者様に好評です。

被ばくに関しても低線量で高画質の画像が得られ、検査時間も短くなりました。緊張を和らげる、あたたかみのある間接照明を取り入れ、リラックスして検査を受けて頂けるようになっております。

受診率の低い日本では9人に1人が乳がんになる時代です。当院では皆様に安心して検査を受けていただくべくスタッフ一同心よりお待ちしております。



安全な検査を心がけています



優しく快適なマンモグラフィです

フレッシュな仲間を迎えて

健友会では今年も新たに30名の新入職員（新卒、中途採用含む）を迎えることができました。

4月1日に入社式を終え、1日と20日にオリエンテーションを行いました。毎年恒例である食堂での自己紹介は、新型コロナウイルス感染症対策のため、残念ながら中止となりました。20日のオリエンテーションでは、友の会の渡部英男会長が友の会について講義しました。

今後、健友会の職員として、班会などで皆さんの地域に何うこともあるかと思えます。その際はぜひ暖かく迎えて下さるようお願い致します。



おらほの名所・名物

松林銘（碑） ～日和山～

戦国、戦乱の時代、製塩の為に海岸の森や林の多くは荒れに伐採された。

砂嵐などから大地を護るための松林だが戦のた

めに他所に例を見ない程の荒れ放題となった。そこに住む人々の苦を見兼ねてか、日本一の豪商の本間家の当主光丘翁は庄内藩と相談しながら植林に乗り出した。

冬の労働力を活用することを考案、船頭や荷車を引く丁持ち、荷物を担いで運ぶ仲仕に呼びかけて、砂俵一俵持つてくると、いくら払うと振れ合

い、忽ち何十万俵という砂俵が積み重ねられた。一大横丘が出来上がり、その上に砂垣を立てたり、グミやネムの木を植え砂を固め、その上に海風に強い松の苗を移植、松の林は人々の健康を護る上で、なくてはならない拠り所になっている。

幾度かの失敗もあったが植林作業により酒田は強風から守られ、田畑ができ稲も育つようになり、豊かな都市が形成された。

松林銘は、そのスケールの大きさを表している。



(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

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

奨学生募集中！

皆様のご家族やご親戚、お知り合いの方で看護師・准看護師・介護福祉士を目指している学生はいらっしゃいませんか？

健友会では学生のみなさんの勉学や生活の支援を目的として奨学金制度を設けています。

興味のある方が、身近にいらっしゃればぜひお気軽にお声かけ下さい！

奨学金制度

- 看護師・准看護師・介護福祉士の養成校（大学・専門学校等）に在学中または入学が決定した方で健友会への就職を希望される方が対象です。
- 貸与額は月額5万円です。1年分を一括して貸与することも可能です。
- 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還が免除されます。
- 奨学金制度の他に、さらに月額5万円を上限に貸付を行う奨学貸付金制度もあります。

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

- ・ 6月24日(木) 14:00~15:00 地域福祉センター
- ・ 7月 9日(金) 14:00~15:00 松原コミセン
- ・ 8月10日(火) 14:00~15:00 にぎわい健康プラザ

ウォーキングサークル

- ・ 7月 8日(木) 万里の松原 光ヶ丘相撲場 9時集合

ゆっくりウォーキング

4月23日(金)に予定しておりましたゆっくりウォーキングは新型コロナウイルス感染症拡大のため、延期となりました。日程が決まりましたらご案内いたします。

「健康のなかま」の手配りのお願い

本町、北里町、東泉町1~6丁目、亀ヶ崎1~7丁目、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。

季節の料理



アクアパッツァ ~季節の野菜を添えて~

材料 1人分

- 白身魚(たら) ……一切れ
- 赤・黄色パプリカ… 1/4個
- キャベツ葉 …… 1枚
- ミニトマト …… 2個
- ※調味料 塩・こしょう・酒・オリーブ油…各適量
- あさり …… 4~5個
- アスパラ …… 1本
- にんにく …… 1/4切
- パセリ …… 少々

作り方

- ①パプリカは厚めスライス、ミニトマトは半分、アスパラは1/4、キャベツは一口大、にんにくはスライス、パセリはみじん切りにそれぞれカットします。
- ②魚に塩・こしょうで下味をつけます。
- ③フライパン又は鍋に、にんにく、野菜、魚、あさりの順で置いて、上から塩・こしょう・酒を振り、オリーブ油をかけ蓋をして蒸し焼きにします。
- ④あさりの口が開き、魚に火が通ったら、パセリをかけて(今回は忘れましたが)完成です。

ワンポイント

「アクアパッツァ」は魚やあさり、トマトなど様々な具材を入れた魚介の豊富な南イタリアの郷土料理です。味付けはシンプルに塩とこしょうですが、魚のだしと旬の野菜とでうまみが増します。作り方も簡単なのでぜひ作ってみてください。

(本間病院 栄養科 加藤)

いまこれに夢中

パッチワーク

私が40代後半で子育てが一段落した頃、「退職後にする事を探していた方がいいよ」と周りの人達に言われて、いくつか習い事を始め、一番夢中になったのがパッチワークでした。その当時入会した「るるるの会」の皆さんは良い人達ばかりで、月2回の教室は楽しくて休まずに通いました。

ちょっとした時間があれば針を動かし、夜中までやっていた時もありました。友達と仙台や東京まで生地を買いに行ったり、数年前までは夢中でやっていた時間も忘れるほどでした。退職して時間が出来たのですが、加齢と共に以前程の根気はなくなり、夜は目が疲れてしまうので、今は1日2~3時間です。やめるようにしています。

現在は琢成コミセンで月2回、仲間と一緒にバッグとかポーチ等に小物を中心に製作していますが、もう一枚大きなタペストリーを作るのが目標です。無理せず細く長く続けていければいいかなと思っています。

(琢成支部 菊池美津子)



編集後記

最近世間では略語や隠語、外国語などのカタカナ語が多い様に感じています。

「コロナ禍」のことで連日大臣や知事が記者会見に出てきますが、よくカタカナ語を使う人がいます。名詞ならば仕方ないことですが、事象や動詞にこれではやられると何を言っているのか理解に苦しむことがあります。

私は漢字が好きなので自分が読めない時や意味が不明のときはよく辞書で調べます。

カタカナ語だと私には調べ様がなく意味不明になります。漢字には読みと意味があって調べると面白いと思っています。

この会報の編集会議でも寄稿者の意図する字の読みと言葉の意味をどう解するか、議論になることがよくあります。

ところで、日本のコロナ感染対策はうまくいっているのだろうか。とにかく早く友の会の活動が元に戻って会員の声や姿が賑やかに、観る紙面にしたいものです。

(渡部 英男)

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