

本間病院友の会

1月号

2022年・令和4年 No.181

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
 メールアドレス
 tomonokai@kenyukai-sakata.jp

発行人 渡部 英男
 1, 4, 6, 8, 10月の各1日発行

迎春



「良き年へ向かって」
 撮影：菅原 保

ぶな林

新年号の原稿依頼を受けたのが、10月の末日でした。暖かい日が続き、ようやく涼しくなってきた思い出したのが9月1日〜3日の、おわら風の盆です。新年号なのになぜお盆？と思いでしょが、私が富山県に11年間仕事で単身赴任の折り、毎年見に行きました。酒田に帰って来て、風の盆に行きたいなー、と思ったころにはコロナ禍が始まり、行けなかったからです。「おわら風の盆」は、胡弓の音色、物静かな踊り、哀愁漂う祭りです。歌はハイヤ節系で、はやし言葉は秋田の生保内節、西馬音内盆踊りなどと共通点があり、日本海で繋がっているようです。踊りは中世にさかのぼり、時宗、一向宗等の踊念仏に有るようです。後に八尾一帯は、浄土真宗地帯になりましたが、踊りは残りました。言い伝えでは元禄15年（320年前）に、地元の商家所有の『町建』の重要文書が役人からの返還を祝い、3日間歌い、踊り、町流しをしたのが起源のようです。今年は行きたいな！（阿部 定一）





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3年目の新
年を迎えましたが、いかがお過
ごしでしょうか。

この間、感染防止のためにマ
スクの着用と集会での人数制限
など規制のかかった活動を強い
られ、友の会の目的である健康
づくりには大きな支障となりまし
た。

それにめげず小人数での班会
を数多くするなどの工夫をし
てきましたが、会員の要望に充
分答えきれませんでした。

いまコロナの感染状況は減少
傾向にありますが、マスクをし
たり適度の間隔をとるなどの対



本間病院理事長
本間 修

新年あけましておめでとうござ
います。

感染が猛威を振るっていた
頃は、「不要不急」「自粛」「人流制
限」といった非日常的な言葉が
当たり前のように流れて、なに
をするにも肩身の狭い思いをし
ました。友の会の皆様も、日頃集
団的に行っている班会や支部行
事も制限されることで肉体的に
も精神的にも影響を受けたので
はないでしょうか。

最近やっと、「友の会のグラウ
ンドゴルフが再開した」「班会に
参加できた」という声を聞いて、
やっとこれまでの日常が戻りつ

応は今後も必要かと思えます。
ところで今年の冬は地域に
偏った豪雪や寒冷になるのでは、
という予想です。

昨年開催された気候変動対
策の国際会議で、日本政府は後
退した対策を示したため「化石
賞」という不名誉な評価がされ
ました。

早く温暖化を止めないとコロ
ナ禍に限らずどんな病原菌が惹
起してくるかわかりません。

一部の企業や人間の欲望で温
暖化が進むと自然界のルールが
破壊され、いのちあるもの全て
の危機となっていくます。

友の会では会員のみなさんが
家に閉じこもり運動不足になら
ないように、健康班会や健康チ
ェックなどを旺盛に取り組んで
いきたいと思っていますので本
年もよろしくお願ひします。

つあると感じました。

マスク、消毒、行動制限といっ
た対策しか取れず苦勞した時
期もありましたが、何とか地域
的には医療崩壊は避けられまし
た。

地域の医療機関、医師会、保健
所などが連携して感染のリスク
を共有し、感染対策やワクチン
接種を効果的に実行できたこと
が大きかったと思います。

法人としても、日々の状況に
対応して、感染対策のスキルを
磨いてきました。

法人内の取り組みにとどまら
ず、地域連携推進法人のネット
ワークを積極的に活用して、災
害や危機に対応できる医療介護
の体制づくりに貢献していきたい
と考えています。

本年もよろしくお願ひします。

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きました。



10/6 宮野浦支部GG大会 (九木原公園)

第11回グラウンドゴルフ大会。39人の参加。



10/13 遊佐支部 (鳥海パノラマパーク)

ゆっくりグラウンドゴルフ。14人の参加。



10/22 松陵支部たのしいグラウンドゴルフ
(南遊佐グラウンドゴルフ場)

好天の中、グラウンドゴルフを31人の参加で楽
しました。



10/27 浜田支部 (駅東福祉会館)

雨のためグラウンドゴルフから急遽わなげ大会
となり、17人が楽しみました。

はつらつ 友の会



11/4 元気王国食学セミナー
(中町にぎわい健康プラザ)

元気王国から依頼を受け、栄養士による食事と
塩分の講話。18人の参加。



10/28 光ヶ丘1丁目班会
(松陵コミセン)

研修医 甲州健太先生の「新型コロナウイルスに
ついて」の講話。8人の参加。



11/9 駅東班会 (駅東福祉会館)

雨の中、19人の参加で健康チェックと体操を行
いました。



11/22 元気体操教室 (宮野浦コミセン)

楽しい軽体操を14人の参加で行いました。

会員の皆さんと手をつなぎ、新しい仲間を迎えました



血管年齢はどうか？

友の会では、10月から11月にかけて、共同組織強化月間に取り組みました。コロナ禍で、会員の交流も少なくなってきた中、感染対策に つとめ、会員同士が繋がれる企画を行ってき ました。

4点の目標に対し、到達は次のようになって います。「仲間増やし87人」「班会開催88回」「班つ くり3班」「いつでも元気誌拡大7部」です。

班会は、フレイル予防を中心に行い、4つの支 部でグラウンドゴルフを開催しました。また、事 業所班での健康チェックは、7つの事業所で実 施し、新たなつながりができています。骨密度測 定ができる「会員限定無料健康チェック」は、普 段測定できない骨密度が測れ、喜んでもらいま した。

アウトリーチ活動では、健友会の職員が班会 や支部行事に参加して、医療・介護の困りごとを 聞き取るアンケートを行い、地域を知り、会員と 交流する機会になりました。本間病院まで個 別に送り迎えをする通 院支援サービスを開始 し、会員の通院を支え ています。

今後も、会員の皆さんと手をつなぎ、友の 会を大きくしていきたいま しょう。



小雨もまた楽しい～ のんびりウォーキング



職員も一緒にいっしょにいっしょ

おらほの名所・名物

日和山・小幡楼

を求めながらの船出となりま す。

百畳の和室も洋風化し、日 本海はじめ遠くの山々は見事 な眺めです。

食事は新館、「小幡楼」に相 応しい新メニューを取り揃え ているそうです。(M.K)

酒田市の日和山公園の入口、上り坂に 立つ料亭「小幡楼」は、瞰海楼と呼ばれ多く の人々から親しまれ、百畳からなる大座 敷、酒田の迎賓館としての役目を担って きた由緒を誇る建造物。見晴らしの良い 高所に位置し、酒田の豪商たちの立ち寄 る場、交流の場所としても名高かった。

明治9年の建築で100年も経つ。ま た長い間の風雪などにより、建造物その 物が傷み出し、このままではみこともな いと市民の厚い要望もあり、観光面か らも必要性を重視し、酒田市当局は直ち に修復に乗り出し、やっとのこと日和 山「小幡楼」と して生まれ変 わり、新鮮さ



医療法人 健友会

LINE 公式アカウント

を開設しました

患者・利用者様・ 友の会員の皆様

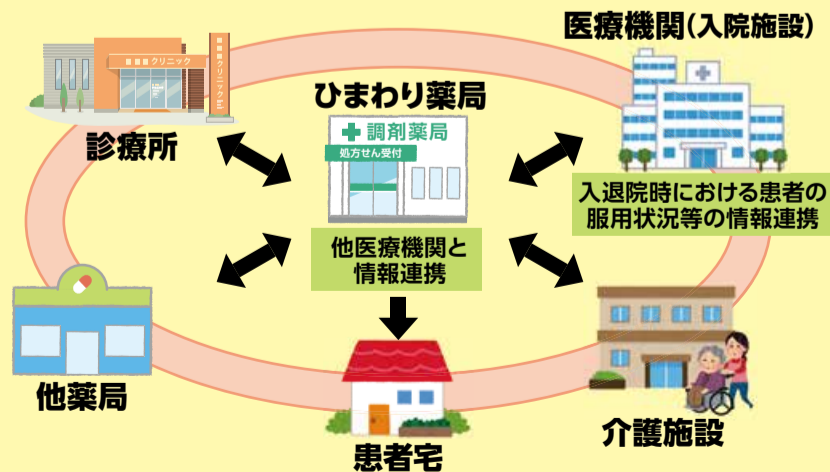
友達募集中!!



QRコードをスキャンして 友達登録して下さい！ 友達になると本間病院の診療 案内やお知らせが届きます。

ひまわり薬局は地域連携薬局です

都道府県知事による薬局機能認定制度で 入退院時や在宅医療に他の医療機関等 地域と連携して対応できる薬局として認定されました！



厚生労働省基準適合 健康サポート薬局

ひまわり薬局

酒田市中町三丁目7-1
TEL (0234) 22-2662
FAX (0234) 22-2683

奨学生募集中!!

ご家族やお知り合いに、看護師・介護福祉士を目指している 学生さんはいらっしゃいませんか？ 健友会では、学生生活を応援する奨学金制度を設けています。

月額：5万円

返済：貸与期間以上の勤務で返済免除

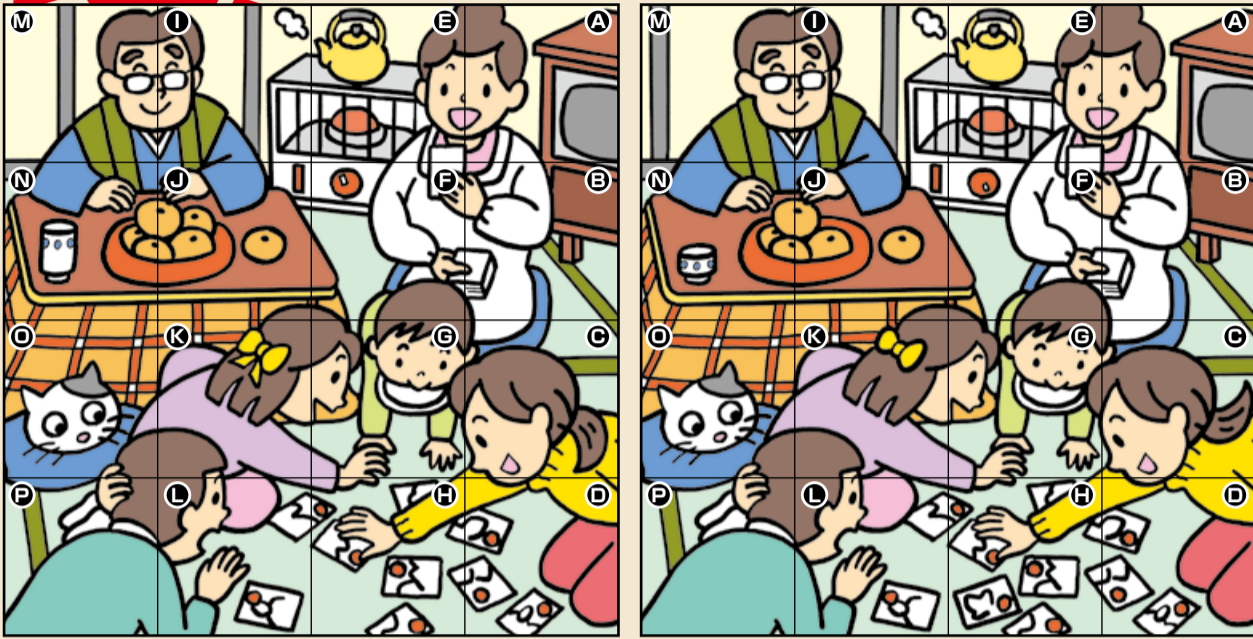
再就職支度金が増額されました

法人への直接応募またはハローワークからの紹介で看護師・准看護師・介護職 (既卒・正職員) として入職される方へ再就職支度金制度があります。

看護師・准看護師 10～20万円
介護福祉士・介護職 6～20万円

【お問い合わせ】 健友会 総務課人事担当
☎0234-22-2918 ✉ info@kenyukai-sakata.jp

新春 まちがいさがし



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」を読んだ感想をお書き添え下さい。

※応募は友の会会員に限らせて頂きます。

☆締切 2022年1月31日(月)
(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

季節の料理

鶏肉の塩麴煮

材料 4人分

- 鶏もも肉皮つき……240g
- 大根……120g
- 人参……60g
- だし汁……160g

調味料

- 料理酒……8g
- みりん……8g
- ごま油……4g
- 塩麴……32g



作り方

- ①大根、人参を乱切りにする。鶏肉は一口大に切る。
- ②鍋に大根、人参、だし汁を入れて加熱する。
- ③大根と人参が柔らかくなってきたら、鶏肉と料理酒を入れて煮る。
- ④肉に火が通ったら、みりん・塩麴・ごま油を加えて味を整えて出来上がり。

ワンポイント

塩麴に含まれるビタミンB群には疲労回復効果があると言われています。また、塩麴に肉を漬けると、酵素によってたんぱく質を分解し、肉が柔らかくなり、旨味がアップし美味しく仕上がります。

(本間病院 調理師 佐藤早矢香)

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

- ・ 1月 7日(金) 14:00~15:00 松原コミセン(みずほ)
- ・ 2月 9日(水) 14:00~15:00 にぎわい健康プラザ
- ・ 2月24日(木) 14:00~15:00 若浜コミセン

第3回新春わなげ大会

- ・ 日時 1月25日(火) 9:50~13:00
- ・ 場所 酒田市総合文化センター3階 体育室
- ・ 参加費 100円 ※昼食なし
- ・ 持ち物 内履き(会場に備え付けのスリッパはありません)
- ・ 締切 1月18日(火)
- ★詳しくは折込のチラシをご覧ください。

カラオケサークル参加者募集中

- ・ 毎月第1・3金曜日 11:00~16:00
- ・ カラオケ童夢 会費1回500円
- ★詳しくは事務局まで

「健康のなかま」の手配りのお願い

東泉町、亀ヶ崎1丁目~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。散歩も兼ねていかがですか。

編集後記

新型コロナが猛威を振るって世界中を恐怖と混乱の渦に巻き込んだこの2年間、友の会の活動も停止と制限の繰り返しで会員の皆様には大変残念な結果となってしまいました。

会員と繋がる唯一の手段である会報「健康のなかま」もおおいに影響を受け、編集委員も記事がしに四苦八苦です。会員のいきいきとした活動を伝える内容も随分縮小されました。

少ないながらも活動を少しずつ盛り込みページ数を減らすこともなく、ましてや休刊などという最悪の事態にも至らず続けてこられて本当に良かったと思っています。

これからはウイルスによる規制も緩和され、友の会の活動も徐々に戻り、皆さんのいきいきとした活動をお知らせ出来る事と思います。編集委員一同頑張りますのでよろしくお願いたします。

(齊藤 咲子)

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