

本間病院友の会

4月号

2022年・令和4年 No.182

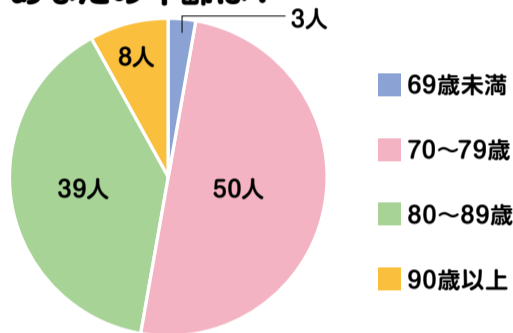
健康のなかま

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

地域の声を集めました～コロナ禍での取り組み～

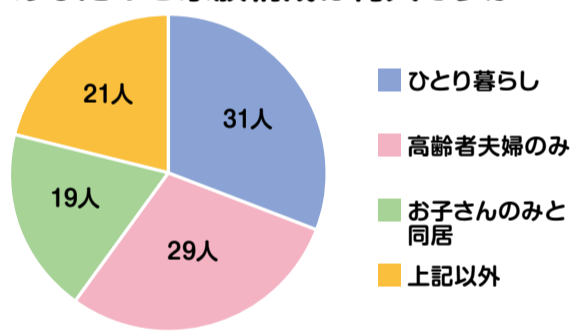
あなたの年齢は？



毎年、健友会の4年目の職員とベテランの職員と友の会幹事でチームを組んで地域の会員を訪問して、友の会や本間病院への要望や日常生活での困りごと等についてお尋ねし、会員と交流していました。今回（2021年11月16日～12月2日）はコロナ禍で訪問はできないということで、地域での班会や支部行事の場で「介護保険」の利用状況等を中心に100人（男性17人、女性83人）の会員からアンケートに回答を頂きました。年齢構成は69歳未満3人、70歳代50人、80歳代39人、90歳以上が8人でした。

「介護保険の利用については「利用していない」が85人でした。班会に集まって来られる会員はお元気な方が多く、介護

あなたのご家族構成は何人ですか？



保険の利用は少ないことがわかります。逆に、班会に来られない会員みなさんの声をどうすくい上げていくかという課題が浮き彫りになりました。

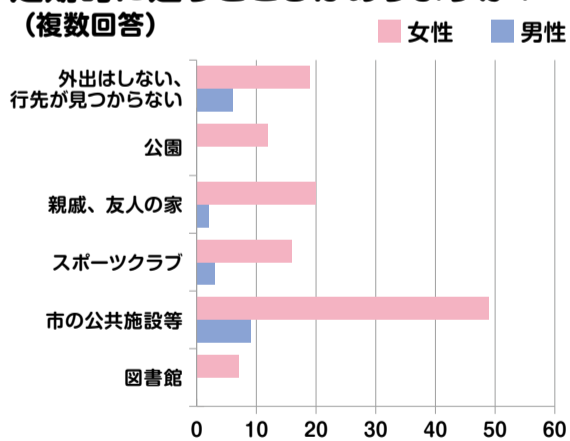
「医療、介護での困りごとはありますか」は「ない」が91人でした。

また、「定期的に通うところがあるか」については「外出しない、行き先が見つからない」が25人もいました。

「コロナ禍で困っていること」には「外出を控えている」「体を動かす事が少なくなつた」「人と会えない」「足に力が入らない」等、日常生活に影響が出てきていることがうかがわれます。

フレイル予防のためぜひ2面に掲載の体操にチャレンジしましょう。

定期的に通うところがありますか？



第33回 本間病院友の会総会のご案内

日時：4月23日(土) 13時30分開会
会場：庄内JAビル5Fホール

記念講演は新型コロナウイルス感染予防のため、行いません。

※参加は事前申込が必要です。参加希望の方は友の会事務局まで申込して下さい。

※新型コロナウイルス感染状況により、中止になる場合がありますのでご了承下さい。

参加申込、お問い合わせ 友の会事務局 電話 (26) 6631

ぶな林

新しい門出を祝う季節「春」、私は四年前の春から片道20キロ離れた実家に住む認知症の母と、「男子厨房に入らず」を貫いている時代遅れの父のプチ介護が始まりました。

耳の遠い両親との会話は、まるで応援団長の如く、大きな声を出さないと成り立ちません。他人が聞いたら、「虐待をつけているのでは？」と疑われてしまうそうです。

「子育てが一段落すると、次は介護が控えているよ」と先輩方から聞いています。たまたまこの真の春中、季節の移り変わりもいつの間にか過ぎてしまっています。そんな日々、気が滅入ることもしばしば。

しかし、帰る時にいつもありがどの。気をつけて帰れ。「と言ってくれる母の言葉に救われ、その一言でまた実家に通うパワーを充電してもらっています。

この春は、桜や菜の花、新緑など、季節の移り変わりを感ずることが出来る余裕を持てるといういなあ。

(齋藤 早智)

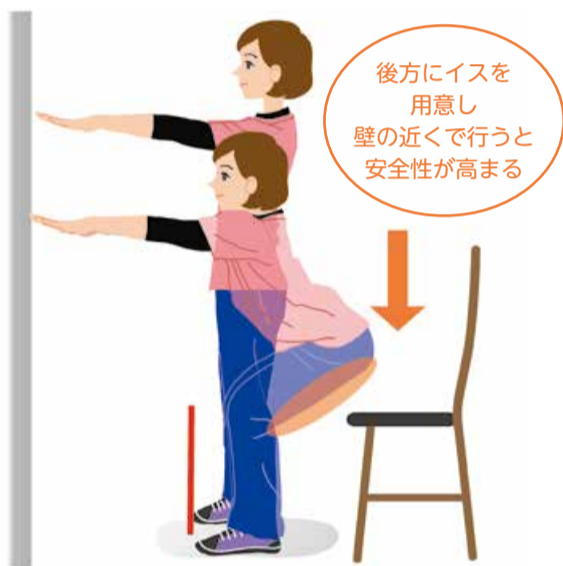


転倒予防のための 太もも&お尻の体操

太ももとお尻の筋肉をほぐしたり、鍛えたりする体操です。積極的に身体を動かし、下半身の中でも大きな筋肉である太ももとお尻の筋肉を鍛えて、転倒を予防しましょう。

① スクワット 太もも&お尻の筋トシ①

- ①足を肩幅と同じくらいに開き、両手は前へ伸ばす。
- ②イスに腰かけるイメージで、4つカウントしながらお尻を引きつつ膝を曲げて身体の重心を下げる。
- ③4つカウントしながら、ゆっくりと①の姿勢に戻る（10回を1～3セット）。



●ポイント

- ・背中が丸くならないように気をつける
- ・②の時に膝がつま先より前に出すぎないように行う
- ・息をとめずに、数を数えながら行う

② サイドランジ 太もも&お尻の筋トシ②

- ①足を肩幅と同じくらいに開き、両手を腰に当てる。
 - ②左足を大きく横へ踏み出す。
 - ③左足に体重をかけ、4つカウントしながら膝を曲げて身体の重心を下げる。
 - ④4つカウントしながら、ゆっくりと①の姿勢に戻る（10回を1～3セット）。
- ※右側も同じように行う



●ポイント

- ・膝を曲げる角度は浅くてもOK
- ・上半身が前に倒れないように気をつける
- ・息をとめずに、数を数えながら行う

③ 太ももの前のストレッチ

- ①右手を壁につけて立つ。
 - ②左手で左足（またはズボンの裾など）をつかむ。
 - ③かかとをお尻に近づけるイメージで左足を持ち上げる（10秒間を1～3セット）。
- ※右足も同じように行う



④ 脳トシ～足踏みカウント

- 数を声に出してカウントしながら、30回足踏みをする。
- ・2の倍数で手をたたく（レベル★）
 - ・3の倍数で手をたたく（レベル★★）
 - ・3と5の倍数で手をたたく（レベル★★★）



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。

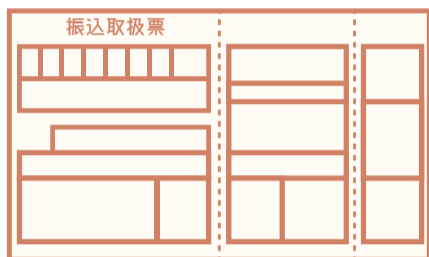
年会費600円

郵便局での窓口手数料について

友の会の様々な活動は、みなさんから納入していただく会費によって成り立っています。毎年8月頃、郵便局の振込用紙をお配りして、納入をお願いしてきました。

しかし、2022年1月17日より郵便局の窓口で、現金での振り込みをする場合の手数料が110円かかることになりました。また、振込用紙の振替手数料も年々上がってきております。これらのことから、振込用紙での会費納入について、今後どうしていくか検討中です。

会員のみなさんからは、2022年の会費を中町にお越しの際、ふれあいホールにお納めいただくか、本間病院への通院の際に病院受付へお納めいただくだけで幸いです。また、ご連絡をいただければ集金にも伺いたします。なにとぞ御理解、御協力を宜しくお願いいたします。



いまこれに夢中

楽しく踊ること



楽しくなってしまうので、次回の健康まつりではぜひ一緒に踊りましょう！最近集まって活動ができませんが踊りたい曲はどんどん増えています。毎年2月は乱流の誕生日として、毎年イベントを行っています。昨年・今年もオンラインでの開催となりましたが、今年も新しい曲の踊ってみた動画を投稿する予定です。次回の健康まつりで、新曲や新しい衣装でお会いできるのを楽しみにしています！

(職員 佐藤 春佳)



仙台市 みちのくYOSAKOIまつり



私が今夢中になっている事、それは「楽しく踊ること」です。「踊り子集団乱流」というチームで、楽しいが正義をモットーに活動しています。健康まつりのステージも毎年楽しみに出演させていただいていますが、昨今の情勢で、お祭りやイベントの開催が少なく、皆さんと一緒に楽しい気持ちになれる機会がなかなか無いのがとても寂しく感じています。ステージから見える皆さんの笑顔が大好きなので、踊っている私達も楽しく踊ることが出来ます。上手くなくても振付がわからなくても、音楽とリズムに乗って体を動かせば

なんでも健康相談会始めました!

食事のこと



栄養のこと



お薬のこと



健康診断のこと

運動のこと

その他いろいろ



薬剤師が個別に
お話を伺います(無料です)
電話にて予約をお願いします

奨学生募集!!



みなさんのお知り合いの方で、看護師・准看護師・介護福祉士を目指している学生さんはいらっしゃいませんか？
健友会では、学生の皆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。

興味のある方がいらっしゃいましたら、お気軽にお問い合わせ下さい!

- 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、卒業後に健友会への入職を希望される方対象です。
- 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5万円を上限に貸与を行う奨学金貸付制度もあります。



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

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

季節の料理

うるいの梅マヨソースかけ

材料 (4人分)

- うるい……………200g
- マヨネーズ……………大さじ3
- 梅干し……………1個
- 醤油……………少々
- みりん……………小さじ2



作り方

- ①うるいを、お湯でお好みの硬さに茹でる。
- ②茹でたうるいを、食べやすい長さにカットする。
- ③梅干しの種を取り除き、細かいみじん切りにする。これとマヨネーズ、みりんを混ぜ合わせる。醤油を少々加えて味を整える。
- ④器にうるいを盛り付けて、梅マヨソースをかけて出来上がり。

栄養科 井上 浩

新春 まちがいきがし 応募のお礼

多くの会員のみなさまに応募いただきまして、ありがとうございました。抽選のうえ、20人の方へ図書カードを進呈しました。

【正解は C、F、H、J、K、M、Nでした。】

【会員のみなさんから声】

- ★表紙 菅原保先生の白鳥と鳥海山は圧巻！そして感動！一年がこの写真のように清々しく良き年になりますように。(Mさん みずほ)
- ★元気に活動している会員の皆さんの写真を拝見し、自分も頑張ろうと活力をいただきました。今年もよろしくお願ひします。(Hさん 東大町)
- ★いつも楽しく拝見させていただいています。各支部の班会、元気づけられます。「コロナ禍でもいろいろ企画してくるうさまです。」健康のなかま「手配り」くろこうさまです。(Aさん 千日町)
- ★班会の活動、皆様頑張ってくださいと思います。色々なサークルもあり、いつか私も参加したいと思っています。(Dさん 小泉)
- ★健康のなかまは色々な情報又、各班の活動の様子がのっていて楽しみにしています。私たちの班も何かやりたいものです。友の会の企画にも参加してみたいです。(Sさん 米島)

おらほの名所・名物

吹浦の大物忌神社

遊佐町吹浦の大物忌神社、吹浦口之宮に伝わる祭典、毎年5月5日に披露され、御代の春祭りとも申される花笠舞で参拝客の人気を集めております。

吹浦は庄内と秋田の間にあり、鳥海山とその麓は険しく自然の境界線に立ち、元禄14年には蕨岡衆徒と逆峯矢島(秋田)衆徒が鳥海山山頂の境界を争い、とばつちりを受けたこともありました。

本宮の天下泰平、国土安全、五穀豊穰、大漁祈願の奉納が終えたころ、8人の法師が直径約1メートルの円輪に白紙をはり、38輪の花を指し周囲には紙垂を下げた花笠をかむり、脚絆(きんぱん)ならしに太刀を帯び、桧製のびんざさらと呼ばれる楽器を奏しつつ、太鼓や笛にあわせて舞う優雅なものです。

その昔は、花笠を舞う者は16歳の長男で元服を意味し、さらは蛙の鳴き声を表したものです。



優雅な花笠舞

(M・K)

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。

ウォーキング班会

- ・ 4月15日(金) 9:30集合 万里の松原コース
 - ・ 5月13日(金) 9:30集合 中町コース
 - ・ 6月17日(金) 9:30集合 飯森山コース
- ※参加希望の方は前日まで事務局に申し込み下さい。

1時間くらい ゆっくり歩きます

パソコンサークル参加者募集中

- ・ 毎月第4木曜日 14:00~15:30
- ※詳しくは事務局まで

やさしく教えてください

「健康のなかま」の手配りのお願い

北里町、東泉町1~6丁目、松原、東大町3丁目、富士見町1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。運動にもなります！

編集後記

コロナ禍で友の会の行事は無くなっても会報は出ます。そして「雪」も降ります。除雪作業は続きます。

ある大雪が降った朝です。自宅の周辺の除雪と隣近所の除雪が数軒あります。

高齢化や一人暮らしが増えたため、徐々に増加しています。周辺が終わると駐車場が待っています。これが半端ではありません。ようやく終えて朝飯になります。ここまで90分ほどです。

ご近所の方が来て、自分の玄関前の「雪の塊」の写真を見せられ、車の交互通行も出来ないと言つこと。市役所に排雪と時期「の聞き取り電話、排雪は「何時になるかは返答出来ない」と言つこと。

市の高齢者の福祉対策として「除雪協力員」制度がありますが、お互い高齢者になり琢成では難しくなっています。お金を払っても何とかしたいと思つても、建設会社に頼めば高額過ぎて無理。

自治会として、若年層(65歳以上ですが)に報酬を払ってでもやるしかないと考えますが、財源を考えると…やはり、酒田市の仕組みとして抜本的な「除雪」対策を求めたい。

(琢成支部 菅原 正)

会費納入のお願い

新しい年度になりましたので年会費600円の納入をお願いします。友の会活動は年会費によって運営していますのでご協力をお願いします。

年会費600円