

本間病院友の会

6月号

2022年・令和4年 No.183

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



渡部会長のあいさつ

第33回 本間病院友の会総会終わる

4月23日、友の会総会を庄内JAビル5階ホールで開催しました。コロナ禍の中、昨年同様、万全な感染予防対策を行い、事前予約制とし55人の参加で行われました。

挨拶で渡部会長は、3年続きの新型コロナ感染症は、国民生活の日常を変えてしまつた。「友の会」の班会や支部活動もさまざまな分野で制約を受けましたが、十分な感染対策をとり、結びつきの大切さを大事に活動を進めてきました。また、ロシアのウクライナへの侵略は絶対に許すことができない。「侵略は直ちにやめよ、ロシア軍は撤退せよ」の声を上げようと呼びかけました。議事に入り、阿部事務局長から21年度の活動のまとめで、

若浜支部の「楽しい軽体操のつどい」、琢成支部の「お気軽たまり場」、宮野浦支部の「元気体操教室」などの居場所づくりの取り組みがすすみました。また、新たに「通院支援サービス」を始め、10、11月はそれぞれ40件を超える利用があり、免許を返納した方や一人暮らしの方が利用し、喜ばれている事などが報告され

ました。22年度の活動方針では、「班会」を活動の基本に据え、一人ひとりを大切に地域で孤立させない取り組みと健康づくりを進める。社会保障と平和活動では、75歳以上の医療費窓口負担2割化の中止と9条改憲反対の取り組みが提起されました。

新年度は新たに副会長、地域幹事、職員幹事を迎え心機一転、健康づくりや仲間増やしに頑張れる総会となりました。



新幹事よりひとこと

Table with 2 columns: Target and Value. Title: 2022年度拡大目標. Rows: 仲間増やし (350人), 班会開催 (300回), 支部・班づくり (1支部・5班), いつでも元気 (15部).

役員紹介

- List of board members and staff including: 会長 渡部 英男, 副会長 阿部 實, 幹事 安彦 征子, 事務局 阿部 耕, etc.

ぶな林

5月から道路交通法が改正され75歳以上の免許更新時に今までは認知テストが実施されてきましたが、過去3年間に信号無視・逆走・横断歩行者妨害・スピード違反等一定の違反があった人は新たに技能検査が実施されます。

免許を取ったときと同じようなコースで100点満点中70点を取らなければならぬ。予想では3割の人が合格できないのではないかとされています。私も長年運転していると自分本位の解釈で知らず知らず違反をしていることがあります。一時停止で停止線のある所では停止線で止まる、そのあと安全確認できるところで左右の確認を行うところが決められています。

交差点では黄色信号で進入すること、スピードの出すぎなど重大な事故につながる可能性があります。車を運転しないとなかなか生活できないところですので、運転には十分気を付けて初心に帰って安全な運転に努めましょう。(工藤 義晴)



# 健診と二次検査 (精密検査後の受診)のすすめ



本間病院健康支援科 本間 香織

みなさん、毎年がん検診・健康診断を受けていますか？新型コロナウイルスの流行もあり感染を恐れ、健診を受けなかった方、健診は受けたものの二次検査を受けることを悩んでいる方もいるかもしれません。実際に、がんになっても発見されていない患者が2020年に全国で約4万5千人に上る可能性があることが、日本対がん協会などの調査で報告されています。今後は進行したがんがみつかるケースが増え、予後の悪化や死亡率の増加が懸念されているところです。

みなさんも知っていると思いますが、がんは早期の場合では、ほとんど自覚症状がありません。また、脂質異常症、糖尿病など生活習慣病も同様で気付かないまま徐々に進行します。だからこそ、健診を受け、客観的なデータから自分の健康状況を知ることが大切になります。

そして、健診の場で働いていると検診・健診を受けただけで、要治療・要精密検査と判定されていても、受診されていない方が見受けられます。詳しい検査をしないと病気の確定が難しい場合や、放置すると重症化する場合もあります。また、コロナの感染リスクばかりに目を向けてしまうと、がんなどの潜在的な重大な病気を見逃してしまう可能性もあります。がん検診を含む健康診断、二次検査を受けることが、大切な命、大切な人を守ることに繋がります。二次検査などの受診は「不要不急の外出」には該当しませんので、必ず受診しましょう。



4/11 楽しい軽体操のつどい  
(緑町自治会館)

久しぶりに「ミュージックケア」で体を動かしました。13人の参加。



4/19 お気軽のんびりサロン  
(60区自治会館)

なかなか参加できなかった方も参加してくれ、体を動かす良い機会になりました。10人参加。



4/8 まちかど健康チェック  
(浜田コミセン)

検温、問診のあとに健康チェックをしました。15人の参加。



4/15 ウォーキング班会  
(万里の松原)

久しぶりの再開で参加者からは喜んでもらえました。5人の参加。



4/28 まちかど健康チェック  
(若浜コミセン)

検温、問診のあとに健康チェックをしました。13人の参加。

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。

はつらつ  
友の会

## ウクライナへの人道支援募金について

ロシアによるウクライナへの軍事侵略が2月24日に開始され、多くの何の罪もない一般市民が犠牲になり、住居をはじめ食料、医療、ライフラインなどを失い、深刻な生存危機を招いています。健友会では職員をはじめ、患者様、利用者様、友の会会員の皆様へウクライナへの人道支援募金を募集しました。

支援募金は全日本民医連より「ピースウィングスジャパン(PWJ)」、「ユニセフ」、「国連難民高等弁務官事務所(UNHCR)」の3つの団体へ届けられ、ウクライナの人々の食料、水、医薬品等の支援に充てられます。

沢山の御協力をいただき、ありがとうございました。



## 新たな仲間を迎えて

健友会では今年も新たに16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日と4日に新入職員オリエンテーションを行いました。

4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紹介し、活動の大切さを伝えました。

患者様、利用者様の安全を守るため、避難誘導や病院屋上にて消火設備の取り扱いなどの説明を受け、訓練も行いました。

今後、健友会の職員として、お会いする機会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。



## こんにちは 健康づくり委員会です



スワングランドゴルフ場にて



ゆっくりウォーキング八幡八森公園にて

健康づくり委員会は「友の会」の会員の皆様の健康づくりに少しでもお役に立てれば良いと思われたい委員会です。

何をするといいか？

第1にグラウンドゴルフ大会を行います。春は最上川河川敷「スワンパーク」で行います。秋は「宮内」のグラウンドゴルフ場で行います。第2に「ウォーキング」を行います。場所を選ぶのに苦労しています。

第3に冬場に「ワナゲ大会」を行いたいと思っています。

「ワナゲ大会」については今後のコロナ禍の状況を見ながら計画します。

皆様、ご自身の健康づくりのため、ぜひ御参加の程をよろしく願います。

健康づくり委員長

安田 幸三

## 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

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

## 診療放射線技師募集!!

- ◆ 本間病院での診療放射線業務全般
  - ◆ 35歳以下の診療放射線技師の資格をお持ちの方
- オンラインでの病院見学・説明も行っています



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

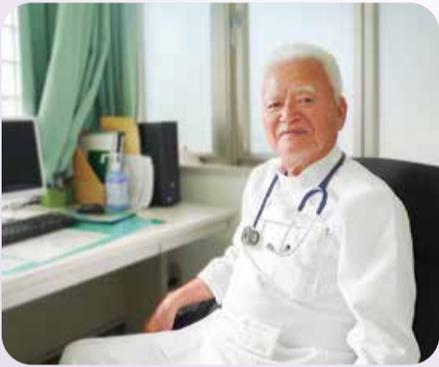
# 中島先生、長い間 ありがとうございました

4月29日、「中島良明先生のお別れの会」がありました。中島先生は2020年12月10日に逝去され、ご親族や近親者のみで葬儀は行われていました。この度、御縁のあった方々が参集し、生前の先生のご功労や思い出、エピソードを語り合い、故人を偲ぶため、このような会が催されました。「お別れの会」に先立って患者様、職員による一般献花が行われました。

最初にセシモニーホールにて「お別れの会」として健友会理事長本間修先生をはじめとする5名の方から追悼の弔辞、参列者の献花、中島家を代表してご子息の謝辞がありました。

次にホテルリッチ&ガーデンにて「中島良明先生を語る会」として酒田地域の医療関係者や健友会・本間病院職員などが先生との思い出や人となりなどが交々語られました。

閉会に先立ち中島先生のご息女の謝辞があり、お開きとなりました。



## 季節の料理

旬のアスパラを使った「肉巻きアスパラのフライ」

### 材料 2人分

グリーンアスパラ.....4本  
豚ロース肉(スライス).....200g  
食塩.....少々  
こしょう.....少々  
パン粉.....1/2カップ  
サラダ油.....適量

### バター液

小麦粉.....大さじ4  
卵.....1個  
水.....大さじ2  
・中濃ソース.....小さじ2  
・付け合せ(サラダ菜).....適量



### 作り方

- ①アスパラは下のかたい部分を切り、半分の長さに切る。
- ②豚ロース肉でアスパラを巻き、塩・こしょうで下味をつける。
- ③バター液分の材料を混ぜ合わせ、②を付けパン粉を付ける。
- ④フライパンに揚げ油を入れ(底から2cm程度)170℃に熱し、③を入れて転がしながら火が通るまで揚げる。
- ⑤付け合わせを器に盛り、揚げたアスパラフライを半分にカットして盛り付け完成。

### ★一口メモ★

6月から始め旬を迎えるアスパラは、一つの株から何本も芽が出る生命力豊かな野菜です。グリーンアスパラガスに含まれる、オリゴ糖はビフィズス菌を効率よく増やす働きがあり、腸内環境を良くすると言われています。またアスパラギンと言う栄養素が含まれており体内でアスパラギン酸に変化し新陳代謝を高める期待できます。時期を迎えると県内産のものも出回る為、たくさん食べて美味しく健康に過ごしましょう!

本間病院 栄養科 安達 慎二

## 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23日(木) 14:00~15:00 にぎわい健康プラザ
- ・ 7月 8日(金) 14:00~15:00 琢成コミセン

### ウォーキング班会

- ・ 7月 1日(金) 9:30松陵コミセン集合 万里の松原コース
- ※参加希望の方は前日まで事務局へ申し込みをお願いします。

### 「健康のなかま」の手配りのお願い

本町、東泉町1~6丁目、亀ヶ崎1~7丁目、若竹町、あきほ町、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。

## おらほの名所・名物

### 山王くらぶ 傘福

酒田の傘福は江戸時代にはじまり、平成17年に酒田商工会議所の女性部が復活させて造りはじめた。最近、全国的に人気を集め注目されている。

子どもの健康、商売繁盛を願い菩提寺や神社に奉納し、家内安全を願う、女性たちのささやかな祈りであった。

日吉町の山王くらぶには、幅2メートル、高さ4メートルはあるだろうか、見事なまでの立派な傘福が飾られている。

すべて女性たちの手による細工物。大小すべてに想いを込めて、鳥獣や野菜、菓子類と、所せましとつるし飾り、九州地方ではさげもん、静岡ではつるし飾りと呼んでいる。

美しい造形文化と上品な色彩が特徴で、端切れなどを活用して実に美しい。

コロナ疫病退散商売繁盛を切に願うところである。(M・K)



## 編集後記

新小学1年生を見かけると、元気で大きくなれよと声をかけたくなります。

歯に衣着せぬ意見で申せば、大半の親たちは、子供にいい高校、いい大学、いい会社へと進んで立派な偉い大人になってほしいと望んでいませんか。

コロナ禍で落ち込んでいる子供達へ、勉強しろ・頑張り・強くなれと軽はずみに言ってしまうか。

学びの場の一番は、心身ともに健康であること、次に道徳や礼儀作法を身につけること。それから、今日この時間に何をしているかが大切。その過程の中で、挫折や失敗を何回か繰り返して自然に成長していくと信じます。

私のストレス解消は、中島みゆきの流行り歌で「あんな時代があったねと...だから今日もよくよしないで今日の風に吹かれましょ」と口ずさみ、一緒に駆けつこした「健康のなかま」達を思い出し、いつものウォーキングで汗をかきます。

心地よい季節になりました。友の会の皆さんも体を動かしたり、一緒に楽しく学べる「健康づくり」の会に参加してみませんか。

(薄木 孝時)

## 会費納入のお願い

友の会活動は皆さんからいただいた年会費で運営しております。2022年度会費の納入をお願いします。集金にもお伺いします。

年会費 600円