



健 生

ニユース

No.638
2024年

9月号

<http://www.healthcoop-shirone.or.jp/>



6年ぶりの開催！白根支部合同輪投げ大会

7月18日(木)、白根健康福祉センターで「白根第1・2支部合同 第8回輪投げ大会」が行われました。約6年もの間、コロナ禍影響で中止となっていたのですが、今回久しぶりの開催となりました。

初めに、白根第1支部の関根理事より「コロナによって中止となっていた輪投げ大会を再開できて非常に嬉しいです。皆様、本日は楽しみましょう！」と挨拶がありました。

続いて白根第2支部の花岡理事より、力強い選手宣誓があり、競技がスタートしました！

参加した29名からは、「高得点を取れた！」「久しぶりで輪がなかなか入らない…」と喜びや悔しさの言葉がありました。

大会終了後には記念に集合写真を撮影し、無事に幕を閉じました。



主な内容

- ・笑う動作で健康づくり！ 2頁
- ・様々な他団体と連携しながらフードドライブ活動を実施 4頁

白根保健生活協同組合

〒950-1214 新潟市南区上下諏訪木770番地1
生協事務局 (025) 372-2191

組合員数 1万1,873人 出資金総額 8億1,975万円(2024年7月末現在)

・新潟白根総合病院 (025) 372-2191
・介護老人保健施設みずき苑 (025) 372-2193

・新潟白根総合病院訪問看護ステーション (025) 372-2194
・在宅介護支援センターみずき苑 (025) 372-6708

□ 発行者／健生ニュース編集委員会 毎月1日発行
1部30円(組合員の購読料は出資金に含まれます。)

笑う動作で健康づくり!

～新潟まるごと健康チャレンジ 2024 キックオフ集会開催～

暑さ増す7月22日、「新潟まるごと健康チャレンジ2024」を広くPRして多くの方に参加してもらおうと「キックオフ集会」が新潟市東区プラザホールで開催されました。会場には県内の3医療福祉生協と購買生協の組合員216名うち当生協から7名が参加され健康づくりの大切さを学びました。



みんなで元気ポーズ!



今回のメイン講演は日本笑いヨガ協会の高田佳子先生から「笑いの中から健康習慣を見出そう」という題目で笑いヨガをレクチャーしていただきました。

冒頭、高田先生は昭和と令和では年の取り方がまったく違うという話をサザエさん一家の波平さん(54歳)と俳優の阿部寛さん(60歳)を引き合いに出して説明しました。また100歳まで現役の看護師さん続けた池田きぬさん、93歳で現役の総務課長である玉置泰子さん等を紹介しながら「生物学的な年齢は意味がなく、極めて個人差が大きい」と強調しました。また、いつまでも元気で健康を保つ秘訣は「運動・栄養・休息・社会交流です」と伝えていました。笑いヨガのレクチャーでは、最初に①ホホホ・アハハ、手拍子と掛け声②深呼吸③元気ポーズの基本動作を説明しました。その中で、「笑う動作をすると自然と深い呼吸になり、自立神経が整ったり、体

温が上昇したりして免疫力も高まります」と効果を伝えていました。その後、「ナマス(ありがとう)笑い」「昆布笑い」「船漕ぎ笑い」「請求書笑い」「夫婦ケンカ笑い」等々、コミカルな内容の笑う動作を行いました。高田先生の軽快なトークと笑いヨガの楽しさで、会場の皆さんは本当の笑顔になりました。

その他、新潟県福祉保健部健康づくり支援課健康立県推進班の逸見幸恵様から「新潟県の健康づくりについて」の講演もあり、参加者は健康づくりの大切さを改めて学ぶ事ができました。

当生協の参加者より「今日はいっぱい笑って身体も動かす事ができて楽しかった。地域の仲間にも笑う動作の大切さと健康チャレンジを広めていきたい」との感想がありました。

ボクも健康チャレンジに挑戦しよう!



集会に参加したコープ共済のコーすけ

簡易検査の流れ

①受付・申し込み



②検査機器を自宅にお届け



③自宅で検査



④検査機器を送り返す



⑤結果を自宅へお届け



Q:『睡眠時無呼吸症候群』ってどんな病気？
A:寝ている時に息が止まり、それによって日常生活に様々な障害を引き起こす病気です。

『睡眠時無呼吸症候群』って
かもしれません

こんな症状ありませんか？
◎日中いつも眠い
◎大きなイビキをかく
◎息苦しさで目が覚める
◎起床時の頭痛・だるさ
◎夜中に何度も目が覚める
その症状は

Q:『睡眠時無呼吸症候群』を放っておくとどうなるの？
A:無呼吸状態を放っておくと重大な病気が引き起こされる場合もあります。
Q:調べる方法がありますか？
A:自宅でもできる簡易検査と医療機関で行う精密検査などがあります。
Q:ちよつと気になる、検査してみたいという場合は？
A:簡易検査は、新潟白根総合病院ドック・健診センターにて6,600円で受けられます。
※詳しくはドック・健診センターに
☎025-372-2191

しろね健康クラブ
からのお知らせ「ちむぐりさ」の言葉で
平和を考える

～2024 ピースアクション in NIIGATA

79年前の8月、

広島と長崎に原爆が投下され多くの命が奪われました。当生協

はこの悲惨な戦争を忘れないた

めに、新潟県生協連と共に「ピー

スアクション」という活動を行っ

ています。今年度は、8月6日

(火)に新潟市東区プラザで開催されました。今

回、映画「ちむぐりさ」(※)と菜

の花の沖縄日記」の監督である平良 いずみ氏による講演会とディスカッションが行われました。

初めの挨拶で平良監督は「ちむぐりさ」の言葉を大切にして、子供たちを守っていきたい！という想いでタイトルにつけました」と述べました。映画の内容は、石川県から沖縄のフリースクールに通うためにやって来た15歳の少女が、沖縄の戦争による辛い歴史や差別、今もなお続く基地問題を追ったドキュメンタリーです。

講演会では、印象的なシーンを参加者155名と一緒に鑑賞し、映画を作成するにあたっての苦労や撮影時のエピソードが紹介されました。その中で「主人公である彼女の心の底から出ている言葉が皆様に届くと嬉しい」と語られました。

後半の参加者とのディスカッションでは、「ちむぐりさ」という言葉にとっても共感した「自分ごととして考えていきたい」等の感想があり、平和の大切さを考える集会となりました。

様々な他団体と 連携しながら フードドライブ 活動を実施

今年で3回目を迎えたフードドライブ(食料支援)活動は6月末に健生ニュース別紙の配布とLINEでお知らせしました。その結果、20名の組合員から食料品や日用品、寄付金として4名から22万5千円をお預かりすることができました。

また生活協同組合コープデリにいがたからの支援として段ボール12個分の加工食品や調味料、お菓子、日用品等を提供して頂きました。皆様のご理解とご協力に感謝申し上げます。

当生協で集まった支援物資はすべて7月18日に南区社会福祉協議会実施事業ひとり親世帯へ

の生活支援会場の南区白根健康福祉センターにお届けしました。翌19日(午後)と20日(午後)の2日間で南区内のひとり親129世帯にお渡しすることができました。

7月19日の午前中に南区内の企業や個人の方から集まった支援物資の仕分け・レイアウト作業が行われ、当生協から社会保険委員2名、生協事務局職員2名が参加しました。他にもJAN新潟かがやきと新潟県労働金庫



仕分け作業の様子



食料品等を選ぶ親子



当生協の支援物資を受け取る
南区社会福祉協議会小林事務局長

新津支店の職員の方が参加し、時折談笑しながら和気あいあいと作業を行いました。当生協ではこれからも南区社会福祉協議会等、他団体と連携しながら継続して支援をしていきます。今後ともご理解とご協力をお願い致します。



お名前：碧くん(7か月♂)
7か月です
イケメンでしょっ！

写真紹介の
コーナー

我が家のアイドル



お名前：ぐらくん
(9か月♂)
ラグドール「ハチワレ」のぐらくん
(=^x^=)
我が家の
No.1イケメン

☆写真が採用された方には商品券を贈呈致します♪

「腰痛」改善ヨガの ご紹介！

前回に引き続きヨガをご紹介します。今回は、座りながらできる「腰痛」改善ヨガです。

腰痛改善の他にも、お腹の引き締めや猫背の改善等、様々な効果があります。ゆっくりとした呼吸をしながら行いましょう。

座位のねじりのポーズ(左右各5回呼吸)

効果：お腹の引き締め、
冷え・便秘改善

① 背すじを伸ばしてあぐらになる。

② 右手をお尻の後ろに置き、左手は右足の太ももの上に置く。



③ 息を吐きながら身体を右にねじり、次に首も右にまわす。

④ そのまま5回呼吸をする。

※反対側も同様に行う。

コブラのポーズ(5回呼吸)

効果：猫背の改善



① うつ伏せになり、脚を腰幅程度に広げて手を胸の横に置く。うつ伏せになり、脚を腰幅程度に広げて手を胸の横に置く。両脇を締め、胸と顎はマットにつけた状態にする。

② 息を吸いながら背中ので力で上体を持ち上げる。

③ そのまま5回呼吸をする。

子供のポーズ(5回呼吸)

効果：筋肉の緊張緩和、リラックス効果

① 四つ這いになり脚を腰幅に広げて足の親指どうしをくっつける。



② ゆっくりお尻をかかとに下ろし、おでこをマットにつける。

③ そのまま5回呼吸をする。



組合員さんの旅行記

「パリの思い出」



7月号に掲載した組合員さんの旅行記「ロンドンの旅」に続き、今回は「パリの思い出」をご紹介します。

高速鉄道ユーロスターでロンドンから3時間でパリに到着です。車窓の広大な農地は農業国フランスの一面を感じさせます。確か食料自給率が170%くらいだと記憶しています。

パリといえばベルサイユ宮殿ですね。ルイ14世と悲劇のヒロインのマリーアントワネットの住まいであり、2,000室の宮殿は豪華絢爛を競った場所です。特に重厚な調度品は圧巻でした。

翌日は、ルーブル美術館で

「モナリザ」、「サモトラケのニケ」、「ミロのビーナス」の実物に触れ芸術を堪能しました。

美術館の次はセーヌ川クルーズです。船からのエッフェル塔は美しく、付近では2か月後に迫ったオリンピックの開催関連工事も目につきました（5月時点）。

午後からの自由行動では、38歳で処刑されたマリーアントワネットのコンコルド広場を通り、プラタナスで有名なシャンゼリ



サモトラケのニケ



モナリザ

ゼ大通りを通過し、ナポレオンも歓呼とともに迎えられた凱旋門を見学しました。この日は、24度の気温でしたが、土曜日のためか多くの人がカフェでゆったりと人生と食事を愉しむ姿が印象的でした。

パリ旅行の最終日は、人気では世界遺産の「マチュピチュ」と双壁と言われる「モンサンミッシェル修道院」見学でした。パリから車で5時間の距離にあり「聖ミカエル像」や海に浮かんだ幻想的な修道院は外敵からの要塞でもありました。

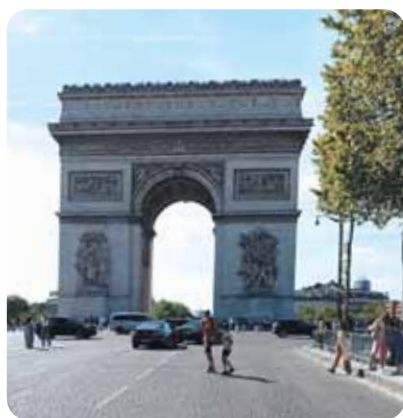
食事では、プライルおばさんのクッキー、リンゴのお酒シエ



四方を海で囲まれたモンサンミッシェル修道院

アイドル、ニンニクたっぷりのエスカルゴは本当においしかったです。おいしい食べ物は人を優しくするのでしょうか。

同行した愛知県の方は、食べ物のおいしい新潟県の方は優しいとの事でした。以上、思い出のパリの旅でした。（Y.K.）



凱旋した軍隊を歓迎するために作られた凱旋門

夏休みプレゼントクイズ

★正解と当選者発表★

8月号の「ひらがな並び替え」の正解は次のようになります。

① けんこうしんだん

② てんきよほう

③ こうこうやきゅう

④ かぶしがいいしや

⑤ しんにゅうしゃいん

たくさんのご応募ありがとうございました！

正解者の中から抽選をした結果、左記の5名が当選となりました。当選された方には商品券をプレゼント致します。

★大川原 靖子 様
★熊倉 智子 様
★小林 裕子 様
★田中 恵子 様
★夏川 恵美子 様

おめでとうございませう



職員募集

●新潟白根総合病院●

◎看護師(正職員)

◎作業療法士(正職員)

※詳細は下記にお問い合わせください。

●介護老人保健施設 みずき苑●

◎看護師(正職員)

◎介護福祉士(正職員)

※詳細は下記にお問い合わせください。

◎医師

※委細は面接時に説明致します。
(内科、整形外科、泌尿器科)

お問い合わせ・お申し込み

新潟白根総合病院 総務課
TEL (025) 3 7 2 - 2 1 9 1

当生協のLINE配信をぜひ
ご活用ください

白根保健生協ではLINEの公式アカウントより、健康づくりの情報や体操動画をはじめ、イベントのお知らせ等の配信を行っております。

皆さまからの友だち登録をお待ちしております。

友だちの登録方法

LINEの「友だち追加」から下記のIDを検索するか、右上のQRコードをスキャンしてください。

ID: @231oriwz

理事会だより

- 2024年度第3回定例理事会は7月25日(木)新潟白根総合病院3階大会議室で開催しました。
- (報告事項)
- ・5、6月度組織活動及び今後の活動予定報告
 - ・5、6月度医療、介護事業活動報告
 - ・5、6月度事業収支報告
 - ・常任理事会及び人事報告
 - (協議事項)
 - ・副理事長及び常務理事の互選を行った。その結果、副理事長に高井寛理事、湯川勝茂理事、常務理事に兒玉一昭理事、細野崇史理事が就任した。
 - ・理事の委員会所属について承認した。その後、各委員会メンバーで集まり委員長及び副委員長を選出した。
 - ・2024年度設備投資について説明があり、承認した。

短歌

生まれし我が郷田畑稔り終え

住民感謝で田の神送る

関根 壽夫

つやつやと新米ごはん炊き上り

厨は日向のかほり満ちる

真 代

編集後記

「アンコンシャスバイアス」という言葉をご存知でしょうか？これは、無意識に生じる認識や偏りと訳されます。さらに、その中でも6〜7種類ほどの「バイアス」に分けられます。例えば、「男(女)なんだから●●であるべき」や「今までやってきた●●が正しいに決まっている」等といった決めつけが挙げられます。これらを防ぐためには、「いびき」と一緒で、まず気付くことが大切です。まず、決めつけて口に出す前に、考える癖をつけることが良いのかもしれない。(井)

川柳

へソで茶を沸せる術が判らない

耳鳴りに消され聞こえぬセミの声

猛暑には負けずに夢は一等米

雑草と戦う汗にはビール

負けず嫌い一途に生きて老いて尚

したたかにメディア使って金もうけ

とうとう来た杖が頼りの八十路超え

満面のニコリ笑顔美の秘訣

焼酎に梅干一つそれでいい

勝てぬまま相撲相手の父は亡く

老いの坂連れある人も杖頼り

木の匂い草の匂いに魅る

対決へひたむき心打つ五輪

孫達に会いに跳び乗る新幹線

退屈しスイカの種で猫を打つ

秋近し金魚の子の爽やか

小越龍之助

樋口 久美

原 朋子

生野 陽子

永井 正子

外川 和子

東樹 啓宗

田村 栄子

鈴木 攻

須田 重子

栗田 諭

小柳 孝嗣

遠藤 裕己

白井 澄江

石倉 一雄

児玉與一郎

新潟白根総合病院
TEL.(025)372-2191

9月の診療案内

受付時間：
午前 8:30～11:30
午後 各科の備考欄をご確認ください。

診療科	時間帯	月	火	水	木	金	土 (第2・4)	備 考
内科	循環器内科 ①	午前	廣野(修)	廣野(修)	廣野(修)	大学医師	廣野(修)	
	②	午前	廣野(崇)	廣野(崇)	廣野(暁)	廣野(崇)		
	腎臓内科	午前			大 矢	松 尾	松 尾	大 矢
	消化器内科	午前	石 相 塚 場	太 相 田 場	※太 田 塚 場	太 相 田 場	石 塚 場	太 田
		午後	石 相 塚 場	太 田	石 塚 場	太 相 田 場	石 塚 場	
	呼吸器内科	午前	渡 辺		上 野			鈴木(第4)
		午後		霍 間	甲 田			
	脳神経内科	午前	本 間	須 貝	本 間	本 間	金 澤	
		午後	本 間		本 間	本 間		
	総合内科	午前				大 矢	大 矢	※馬 場
外科	糖尿病・甲状腺	午前	大 澤				山本(正)	平山(第2)
	心療内科	午後				諸 橋		
	初診担当	午前	廣野(崇)	廣野(崇)	大 矢	松 尾	石 塚 場	交代制
	外 科	午前	黒 崎 井	飯 合	筒 井	黒 崎 井	飯 筒 井	交代制
	皮膚科	午前	松 原		松 原	伊 藤	松 原	大学医師
		午後		大学医師		松 原		
	泌尿器科	午前	小 林	小 林		小 林		小 林
	整形外科	午前	竹 前			竹 前	宮崎(第1・3・5) 関本(第2・4)	
		午後	竹 前				宮崎(第1・3・5) 関本(第2・4)	
	婦 人 科	午前		三 沢		三 沢	三 沢	三 沢
小児科	小 児 科	午前	中牟礼	中牟礼	中牟礼	中牟礼	中牟礼 大学医師	大学医師
		午後	中牟礼	※中牟礼	大学医師	※中牟礼	中牟礼	
	眼 科	午前	齊 藤	齊 藤	齊 藤	齊 藤(第2・第4)	園 田	
		午後		齊 藤				
	歯 科	午前	滝 沢	滝 沢		滝 沢	滝 沢	
		午後	滝 沢	滝 沢		滝 沢	滝 沢	
	ドック・健診	午前	三 沢	塚 田	塚 田	塚 田	塚 田	本 間(脳ドック)
	内視鏡検査 (午前：上部) (午後：下部・治療)	午前	大学医師	筒 井	相 場	石 塚 場	太 田	交代制
		午後	筒 井	交代制	相 場	石 塚 場	太 田	

※都合により休診や代診及び時間変更となる場合がありますので詳しくはお問い合わせください。

※医師名の枠内の()は、診療担当の週です。

※電話での受診予約は、原則として新患・再来ともにありません(歯科は、電話での予約可能です)。

絵 手 紙

丸山 寿子



斉藤 悦子



日	月	火	水	木	金	土
①	2	3	4	5	6	⑦
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

※○数字の日が休診日です。

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	⑤
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



新潟白根総合病院
ホームページ

