



健 生

ニユース

No.651
2025年

10月号

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



大通支部でボッチャを楽しむ♪

暑さ続く8月16日(土)、大通地域生活センターで大通支部と大通老人クラブが共同でボッチャ講習会を14名参加で開催しました。

ボッチャは、パラリンピックの正式種目として注目を集めたスポーツで障害のあるなしに関係なく老若男女で楽しめるスポーツです。

ルールは白い目標球に赤と青のボールをいかに近づけるかとシンプルですが、戦略とチーム

ワークが重要な奥が深いスポーツです。

今回、取材で初めて体験させてもらいましたが、わかりやすいルールとドキドキハラハラのゲーム性、チームの一体感など初心者でも楽しめました。主催した大通支部の鈴木理事から「興味のある方はお住いの地域でやってみませんか」とお誘いのコメントがありました。

(組織課宮嶋)

主な内容

- ・ 組合債のお話
- ・ 地域の交流・つながりを深める機会に

2 頁

3 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 1万1,765人 出資金総額 8億1,475万円(2025年8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。)

組合債のおはなし

白根保健生活協同組合では、昨年12月から医療器械組合債を募集しています。募集要件は一口10万円で借入期間5年、利息は1・2%単利です。詳しくは別紙パンフを参照ください。8月末現在、医療器械組合債は募集金額5億円に対して、91名から計1億8,800万円の購入がありました。今回、組合債に関するお話とメリットについて紹介します。

当生協にとって 組合債は重要な 資金に

組合員の皆様から集められた資金は、医療器械の購入費用に活用させて頂く予定です。当生協が運営する新潟白根総合病院では新しい医療器械の購入や現在使用している医療器械の更新で毎年多額の資金が必要です。

医療器械組合債を購入して下さることは、当院の医療



の質の向上にご協力頂くこととなります。このことは間接的に地域医療に貢献して頂くことにつながります。また購入して頂いた皆様には利息を還元致しますが、組合員のメリットの一つとして捉えて頂ければ幸いです。

利息は雑所得で お得です

当生協の組合債は組合員との金銭消費貸借契約に基づき、利子所得や配当所得に含められることなく、雑所得に該当します。組合債の利息は、他の雑所得と合わせて年に20万円以下なら非課税です。預貯金の利子や株取

引の配当金や売却益に対しては約20%の税金が課されます。

例えば100万円の定期預金で預金金利0・4%複利の計算をした場合、年間4千円の利息が付きますが税金を引くと約3200円となります。5年間でおよそ1万6千円の利息です。一方、当生協の医療器械組合債ですと、仮に100万円購入された場合、5年後に6万円の利息がそのまま手元に残ります。また、株取引と違って元本割れのリスクはありません。

募集期間について

今回の医療器械組合債の募集期間は、2026年3月末迄を予定しております。組合員の皆様にはご自身の資産運用の一つとして、また地域医療の支援として医療器械組合債の購入をご検討くださるようお願い致します。

組合債に関するお問い合わせ・申込は生協事務局組織課(TEL 025-372-2191)までお気軽にご連絡ください。

新班紹介

新飯田支部 吉の会班

もともと地域の茶の間として月1回開催していましたが、このたび関川支部長の紹介で、年に数回班会として健康づくりを取り組むこととなりました。記念すべき第1回目は7月5日(土)、上吉上集会場にて参加者8名で初班会を開催。組織課職員より班会メニュー紹介や頭の体操の手遊び歌等を楽しく実践しました。最後に笑顔で記念撮影をして終了となりました。



Peace

戦争の悲惨さを語り 継ぐことが重要



今年で36回目を迎える新潟県生協連平和集会は8月6日(水)、新潟市東区プラザホールで開催し、142名(うち当生協7名)が参加しました。開会の挨拶として湯川実行委員長(当生協副理事長)が「終戦から80年が経ちましたが、一人ひとりがあらためて平和を願い、この集会を通して核兵器や戦争の悲惨さを語り継ぐことが重要です」と伝えました。第一部の平和活動報告では①沖縄の視察研修会、②被ばくピアノコンサート報告等、県生協連が日頃から取り組んでいる内容が紹介されました。第二部では戦争体験証言鑑賞と、折り紙や工作のワークショップ(写真上)が開かれました。ワークショップの参加者は再び惨事が起きぬよう「ほうき」で戦争を払い、全世界が武力を放棄するように想いを込めながら「せんそうほうき」を一生懸命作りました。

今年で36回目を迎える新潟県生協連平和集会は8月6日(水)、新潟市東区プラザホールで開催し、142名(うち当生協7名)が参加しました。開会の挨拶として湯川実行委員長(当生協副理事長)が「終戦から80年が経ちましたが、一人ひとりがあらためて平和を願い、この集会を通して核兵器や戦争の悲惨さを語り継ぐことが重要です」と伝えました。第一部の平和活動報告では①沖縄の視察研修会、②被ばくピアノコンサート報告等、県生協連が日頃から取り組んでいる内容が紹介されました。第二部では戦争体験証言鑑賞と、折り紙や工作のワークショップ(写真上)が開かれました。ワークショップの参加者は再び惨事が起きぬよう「ほうき」で戦争を払い、全世界が武力を放棄するように想いを込めながら「せんそうほうき」を一生懸命作りました。

新たな地域活動の 模索を

新潟市秋葉区にある下越病院等を運営する新潟勤医協・健康友の会との活動交流会が7月29日(火)に新潟白根総合病院で開催しました。健康友の会も当生協と同じく地域の会員の方が医療介護従事者と一緒に地域で健康・まちづくりに取り組んでいる団体です。今回、新潟勤医協・健康友の会から13名、当生協から3名が参加してお互いの活動について報告・意見交換を行いました。

始めに病院見学が行われ、組織課職員が1、2階の各フロアを案内しながら新病院開院までの経緯も説明しました。その後、会議室に移り、各法人の概要や地域活動について報告を行いました。その内容を踏まえて、質疑討論を行いました。討論では厳しい社会情勢が影響し、担い手づくりや仲間ふやし(会員や組合員の加入)が停滞している状況で、新たな地域活動の模索やアプローチが必要との意見がありました。



新人看護師 インタビュー②

「退院後の生活まで見据えた看護を目指して」

東6階病棟 坪内もるか

入職して5か月が経ちました。初めて経験することばかりで、先輩方からの指導を通して毎日が学びの連続です。私の業務内での目標は患者様の今後の生活を見据えて関わっていくことです。私の配属された東6階病棟は、地域包括ケア病棟であり、患者様への入院から在宅まで切れ目のない医療を提供するという役割があります。

しかし今の自分は目の前の業務に精一杯で、退院後の生活まで意識した関わりが十分にできていないと感じています。

先輩方の指導で、入院前の生活や退院に向けた支援を考える視点の大切さを学びました。そこから患者様を地域で暮らす方として捉えることの重要性に気づきました。

今後はこの気づきを大切に一人ひとりの患者様と丁寧に向き合いながら処置・観察など医療的な技術を学び、看護師として成長したいと考えています。

会に

2025年度も各支部で健康づくりやレクリエーション等の支部行事を開催しました。この活動は組合員や地域住民同士の交流、人とひととのつながりを深める機会として実施しています。組合員の皆様も支部行事にご参加ください。

中之口支部

「昨年より腕を上げたね！」

今年で4回目を迎える「落語を楽しむ会」が8月20日(水)に中之口地区公民館で新潟大学落語研究部の方をお招きして開催されました。3名の噺家は、それぞれ得意な演目を流暢な語り口と顔の表情や動作で魅了しました。会場にいる20名は爆笑の連続でした。参加者からは「ゑちご亭志じ味さんは、昨年も出演していて話しぶりが上手かったけど今年はずっと腕を上げたね！」と孫の成長を見守るように目を細めながら感想を話していました。



ゑちご亭恥えりお 「粗葱の釘」



ゑちご亭志じ味 「金明竹」

ゑちご亭本丸 「擬宝珠」



潟東支部

「暑さに負けず 当生協をPR」



連日30℃超えが続く7月12日(土)、潟東支部が遠藤地区で新規加入&組合員ふれあい訪問活動を実施しました。横戸地区の集会場に集まり、出発する前に集合写真を1枚パシャリ。

その後移動して、遠藤地区未加入者宅を116件、組合員宅を25件訪問しました。役員5名は、水分補給をしながら暑さに負けず笑顔で挨拶しながらパンフレットをお渡しし、新潟白根総合病院や当生協の健康づくり等の活動についてPRしました。

大郷支部

「ロコトレと 骨粗鬆症健診をお勧め」

8月6日(水)、大郷地域生活センターにて、「健康づくり講演会」が開催され、婦人科医師の三沢医師より「ロコモの壁を乗り越え健康寿命を伸ばしましょう」のテーマで行われました。講演では①要介護にならないためのロコトレ(運動器症候群を予防・改善のための運動)をすること②転倒しても骨折しないように骨粗鬆症検診を受けること等を参加者14名にお勧めしていました。



地域との交流・つながりを深める機

小須戸支部

「お薬について
わかりやすく学ぶ」



中山先生

7月27日（日）、小須戸まちづくりセンターで健康づくり講演会を開催し、21名が参加しました。今回、組合員から医療に関する疑問を講演と質疑応答から学んでもらおうと「くすり」と「带状疱疹」のテーマで企画しました。

始めに新潟医療福祉大学医療技術部臨床技術科学科教授・臨床検査技師であり小須

戸支部の高野理事から①带状疱疹とは？②ワクチンの定期接種の種類と必要性③話題の認知症リスク低下?!等の説明がありました。続いて同大学教授で薬剤師の中川先生より「みんなが気になるおくすりの疑問」について、①サプリメントとの違い、②種類や飲み方等、またお薬の相互作用では、くすりに水・お茶・ジュース・紅茶等を混ぜるとどのような化学反応が起こるか実験した動画が紹介されました。何より中川先生のマイクがいらぬほどの大きくて穏やか声と、わかりやすい説明に参加者は最後まで興味を持って学ことができました。

白根第1・第2支部

「冷房完備の会場で
身体は涼しく心は熱く真剣勝負を！」

蒸し暑い日となった7月17日（木）、白根第1支部と白根第2支部が合同で輪投げ大会を冷房設備のある南区白根健康福祉センターで開催しました。始めに参加者29名でラジオ体操



をして体をほぐしました。選手宣誓では前回チャンピオンの関根さん（写真上）が高校球児さながらに誓いの言葉を述べました。周りから「立派らったて～」との合いの手が入り、会場のボルテージが一気に上がりました。

試合開始となり、参加者は9投×3回の合計点で競い合いました。笑いあり涙あり?!の好ゲームが繰り広げられました。戦い終わり順位が発表され、参加者には景品が手渡され、お互いに健闘を讃え合いました。



巻き肩改善体操② 紹介！

寝たままバンザイ

効果：胸前の筋肉を伸ばし胸椎（背骨）を正す

①丸めたバスタオル（背中枕等）を肩甲骨の下端に置いて、仰向けに寝ます。両足は軽く曲げます。



②あごを引いて、腕はバンザイをするように伸ばし、30秒間胸も伸ばします。その際「胸前の筋肉を伸ばす」「背骨が伸びていく」ことを意識しましょう。



③ 1セット終わったら10秒休み、3セット行いましょう。

前回に続いて、巻き肩改善体操を紹介します。

巻き肩は、肩から腕にかけて体の前側に寄っていて背中が丸まっている状態です。巻き肩の状態が続くと首こり、肩こり、腰痛、眼精疲労の慢性化、頭痛やめまいに襲われる原因になる可能性があります。

動かす筋肉を意識しながら姿勢を改善して体調を整えましょう。

四つん這いポーズ

効果：胸前と首の筋肉を伸ばし丸くなった胸椎（背骨）を正す

①両手が両肩の真下にくるように四つん這いになります。左右の手の間をこぶし一つ分けます。



②ゆっくりと重心を後ろに移動していき、お尻を引いて30秒間伸ばします。「胸前の筋肉を伸ばす」「首の後ろの筋肉を伸ばす」「丸まった背中が伸びていく」ことを意識します。腰が反らないように注意しましょう。



③ 1セットが終わったら10秒休み、3セットを行いましょう。



みんなのポスト

★ストレッチ体操の紹介が毎月掲載され、以前掲載されたものをみながら約10年毎日朝晩続けています。（白根第3支部男性）

★ゴーヤの苗ありがとうございます。小雨でカーテン程にはなりません。が枯れずにがんばって小さな実が5つほどついています。（小須戸支部女性）

★私の勤務している施設でも色々参考にさせてもらっています。作業療法について特集して欲しいです！（小須戸支部女性）

★「平和って何？」とAIに問いかけた8月号の編集後記を読みました。しかし、私達の健康相

談は担当医師の診察が最高の判断と信じます。（三条市男性）

★キラリ介護の欄で介護福祉士の方の話が載っていましたが、みずき苑では在宅復帰率が高いという事で、ゲストにとって安心できる環境で過ごせているのだらうなと思いました。（小林支部女性）

★近くに新潟白根総合病院があるという事は老人にとっても心強く生活が出来る事を真底うれしく思います。（白根第2支部）

8月号夏休みクイズ応募者より



核兵器禁止条約への参加を 求める署名のご協力に感謝！

当生協では「核兵器廃絶をめざす新潟県連絡会」参加団体の新潟県生活協同組合連合会の呼びかけに応じて、7月から1か月間、病院外来休憩室前に署名コーナー（写真右）を設置しました。班会でも参加者へお声がけを行い、220筆の署名が集まりました。ご協力誠にありがとうございました。



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

※詳細は面接時に説明致します。

（内科、整形外科）

お問い合わせ・お申込み

新潟白根総合病院 総務課

TEL (025) 3 7 2 - 2 1 9 1



イオン白根店の“イオン感謝祭”で 高齢者なんでも相談・ 健康チェックを開催します！

イオン白根店の“イオン感謝祭”の会場で南区内の地域包括支援センターと当生協が共同で「高齢者なんでも相談・健康チェック」を実施します。

イオンでの買い物と一緒にぜひ医療・介護に関する相談や健康チェックを受けましょう！



昨年の様子

日時 10月25日（金） 10：00～12：00

内容 (NEW) 最終糖化産物測定：食べすぎ等による身体の老化物質の蓄積量を測定します。

血管年齢測定・握力測定・高齢なんでも相談会等

俳句

鶏頭や乾きし庭に紅映えて 林 良子

名月や友を誘ひて酒あまし 小川 定栄

秋麗黄昏散步日が沈む 兒玉興一郎

秋野行く草の穂波を漕ぎ分けて 長谷川かおり

初もぎのリンゴ手のひら値を想ふ 南川 太郎

忘却の小屋に蓑あり稲ほり 石井 玲子

仏様新米ですよ合掌す 星野よし子

蝉の声聞けぬがままに夏の果て 武田 栄子

初穂刈る気持高ぶる家の主 笹崎 竹三

後れ髪そつと撫でゆく秋の風 勝本 孝

再会の友と交信星月夜 林 良子

短歌

新米の初炊き香る夕食は 関根 壽夫

病む妻留守も並べて二膳 関根 壽夫

夕暮の葛の花咲く川べりの 真代

風に吹かれて月を待ちをり 真代

編集後記

一雨毎に朝夕の涼しさが増し夜はよく眠れるようになりましたね。

先日、班会で「健康チェック」を実施しました。5ヶ月前の結果より参加者全員が各項目の数値が良好となり、体内年齢が5〜10歳若返りみんなで大喜び！

まだ暑い日が続きます。熱中症には十分気を付けて過ごしましょう。

新潟白根総合病院
TEL.(025)372-2191

10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。

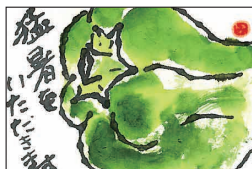
診療科	時間帯	月	火	水	木	金	土 (第2・4)	備 考
内科	循環器内科 ① ②	午前	大学医師 廣野(修)	廣野(修)	廣野(修)	大学医師 廣野(修)		
		午後	廣野(崇)	廣野(崇)	廣野(暁)	廣野(崇)		
	腎臓内科	午前			大 矢	松 尾	松 尾	大 矢
	消化器内科	午前	石 塚 塚 井 上 井 上 井 上 井 上 井 上 井 上	石 塚 塚 井 上 井 上 井 上 井 上 井 上	石 塚 塚 井 上 井 上 井 上 井 上 井 上	石 塚 塚 井 上 井 上 井 上 井 上 井 上	交代制	・ 午後の診察は予約のみです。
		午後	石 塚 塚 井 上 井 上 井 上 井 上 井 上 井 上	石 塚 塚 井 上 井 上 井 上 井 上 井 上	石 塚 塚 井 上 井 上 井 上 井 上 井 上	石 塚 塚 井 上 井 上 井 上 井 上 井 上	交代制	
	呼吸器内科	午前	花 澤		奈良本(隔週) 柳 田(隔週)		柳 村 (第4)	・ 月・水・土曜(第4)の午前は予約制です。 ・ 火曜午後は新患・紹介外来です。 ・ 水曜午後は専門外来(紹介状必要)です。 ・ 土曜の診療は第4のみ禁煙外来です。 ・ 火・水曜午後の受付時間は13:30～15:30です。
		午後		霍 間	甲 田			
	脳神経内科	午前	本 間	須 貝	本 間	本 間	金 澤	・ 午後の診察は予約のみです。
		午後	本 間		本 間	本 間		
	総合内科	午前				大 矢	大 矢	※馬 場
	糖尿病・甲状腺	午前	大 澤				浅 島	平山(第2)
	心療内科	午後				諸 橋		・ 院内各科からの紹介状が必要です。
	初診担当	午前	廣野(崇)	廣野(崇)	大 矢	松 尾	石 塚 塚 井 上 井 上 井 上 井 上 井 上	交代制
	外科	午前	若 井	飯 合	筒 井	若 井	飯 合 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	※第2・4土曜日の前の金曜日の診察です。
	整形外科	午前	竹 前			竹 前	大学医師	・ 月曜午後の受付時間は13:30～15:00です。 ・ 木曜日の新患受付時間は11:00までです。 ・ 金曜午後の受付時間は13:30～15:00です。
		午後	竹 前				大学医師	
	婦人科	午前		三 沢		三 沢	三 沢	・ 午後の受付時間は14:30～16:00です。
		午後		三 沢				
	小児科	午前	中牟礼	中牟礼	中牟礼	中牟礼	中牟礼 大学医師	・ 午後の受付時間は13:00～16:00です。 ※火曜・木曜午後は乳児検診・予防接種(要予約)です。 ※火曜・木曜午後の一般診療は14:30～16:00です。
		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		園 田	・ 水曜午前の受付時間は9:30～12:00です。 ・ 午後の受付時間は13:00～15:30です。
		午後		齊 藤				
	歯科	午前	滝 沢	滝 沢		滝 沢	滝 沢	・ 予約制です(急患の場合はご連絡ください)。 ・ 午後の受付時間は13:00～16:00です。 ・ 水曜日は入院診療のため外来休診です。
		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 塚 井 上 井 上 井 上 井 上 井 上	交代制	
		午後	筒 井	交代制	相 場	石 塚 塚 井 上 井 上 井 上 井 上 井 上	交代制	

※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、診察担当の週です。

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

絵手紙



道見 美紀



大辻 富子

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
10	5	6	7	8	9	10
月	12	13	14	15	16	17
2025	19	20	21	22	23	24
	26	27	28	29	30	31

※○数字の日が休診日です。

日	月	火	水	木	金	土
						1
11	2	3	4	5	6	7
月	9	10	11	12	13	14
2025	16	17	18	19	20	21
	23	24	25	26	27	28
	30					29



新潟白根総合病院
ホームページ

