



健 生

ニ ュ ー ス

No. 655
2026年

2月号

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



写真提供 三富弘策さん

春の訪れをしばし待ちましょう

ジュウビダキ(写真)は、日本では冬鳥と呼ばれ、積雪のない地方に越冬し、平地から低山の農耕地、住宅地、公園、河原などに生息します。名前のジョウは「尉」で銀髪のこと、ヒタキは「火焚」で火打石をたたく音に似た音を出すことからジョウビタキと言われています。この鳥は本来、夏はロシアや中国北部などで繁殖しますが、近年は北海道や本州の高地などで渡

らずに国内繁殖するケースが増えているそうです。

3月下旬頃からジュウビダキをはじめ冬鳥たちは、日本を離れ始めて、代わりにウグイスのような「春告鳥」のさえずりが聞かれるようになります。

今は冬鳥を身近に感じながら移り行く鳥たちと春の訪れをしばし待ちましょう。

主な内容

- ・みずき苑お寿司バイキング紹介
- ・2025年度支部行事紹介

2頁

4・5頁

お寿司バイキング紹介

介護老人保健施設みずき苑

管理栄養士 澁谷 涼花

みずき苑では行事食やバイキング等様々なイベントを行っております。その中でもゲストの皆様にも人気の「お寿司バイキング」を年に一度、12月に開催しております。

普段の食事では味わえない特別感を味わっていただける行事

となっております。まぐろ・サーモン・えび・穴子・いなり寿司など人気のネタの中から高齢者でも食べやすいものを中心に提供しております。シャリは少し小さめにすることで食べやすく、色々な種類のお寿司を楽しむよう工夫しております。普

段はお粥を食べている方でもイベントを楽しんでいただけるように事前に職員と相談も重ねております。

またランチョンマットやメニュー立てを用意し、音楽もかけていつもの食事とは違った雰囲気を提供しております。介護・看護職員に加えてリハビリ職員も割烹着を着て参加し、施設全体でイベントを盛り上げております。施設に入所しているとなかなか外食をする機会がありません。イベントを通して食事の楽しさを感じていただけるような雰囲気作りを行っております。

イベント食や行事食の場合も同様ですが、高齢者の食事では「安全に食べられること」が大前提になります。食材の固さ・大きさ・水分量・粘度を利用者様に合わせて調整することが必要です。様々な形態を準備し、無理なく食べられる状態に整えることで事故を防ぎながら安心して食事を楽しんでいただいております。とろみ剤の使用や誤嚥しやすい食品の変更など、利

用者様に合わせた食事の対応も欠かせません。同じ食事形態のゲストでも同じ対応が正しいわけではありません。ゲストやご家族様の想いも含め様々な視点から多職種で関わることが安全に食事を提供できることにつながると考えていますので、小さなことでも情報を共有すること意識しております。

今回はお寿司バイキングについて詳しく紹介させていただきますでしたが、みずき苑ではおやつバイキングや選択メニュー・行事食のイベントも開催しております。どのイベントにも力を入れており施設全体で盛り上げております。

みずき苑は病院とは違い「暮らしの場所」です。ゲストの皆様には食堂に集まって食事の時間を過ごして頂きますし、コーヒーの提供も行っております。家庭に近い雰囲気づくりを心がけ、無理なく、おいしく、楽しく食事を摂っていただけるように、これからもひとりひとりに寄り添った食事、雰囲気づくりを続けていきます。

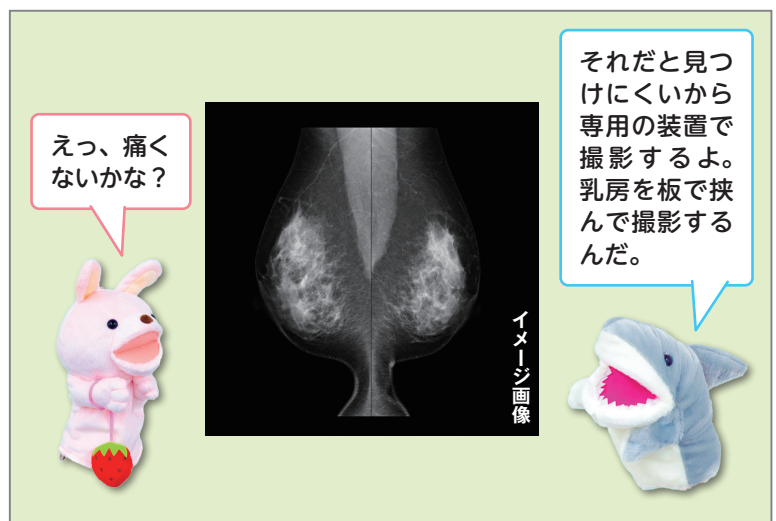
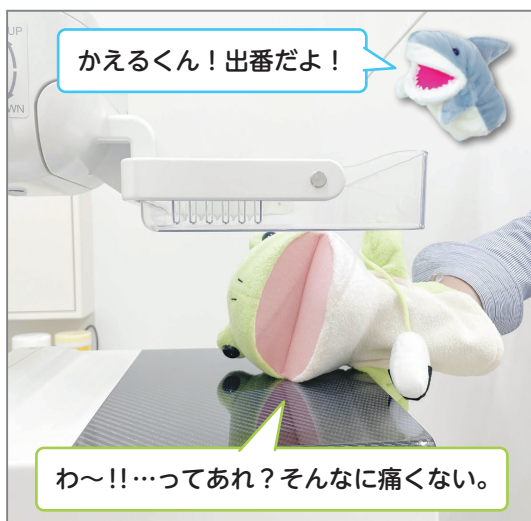
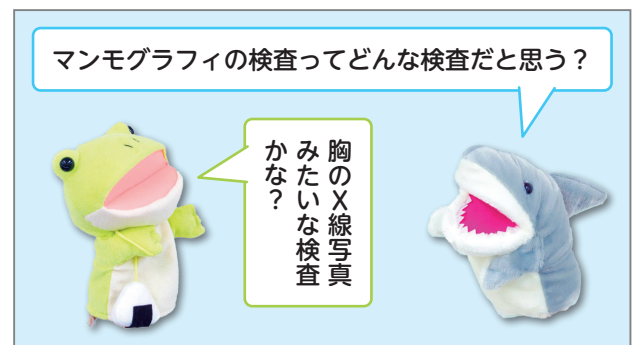




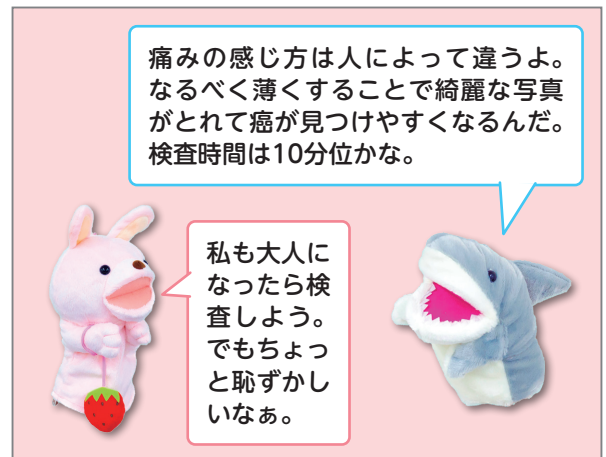
当院ホームページで活躍中のあにまる中学校うさこさんとかえるくんが新潟白根総合病院の探検にやってきました。今回の調査は「マンモグラフィ」です。

教えてマンモグラフィ！
～早期発見！
女性技師が行う 10分検査～
短編版 part 1

うさことかえるの
 教えて
 ホスピタル



マンモグラフィに関するお問い合わせはドック・健診センターへご連絡ください
 (TEL: 025-372-2191)



2025年度支部行事紹介

昨年は、各支部が多彩な支部行事を開催しましたので、ご紹介いたします。当生協の支部活動は組合員同士や地域住民との交流の場となっています。

次年度も健康づくりやレク等、楽しく交流できるを企画していく予定です。組合員の皆様はぜひご参加ください。

磨いた芸に 大きな拍手頂戴!

潟東支部

新潟大学落語研究部では50名程度の部員の皆さんが落語と漫才の芸を磨いているそうです。会場の皆さんからは大きな拍手を頂戴しました。

(著：湯川勝茂支部長)

10月25日(土)の午後より1時間半に亘って二年ぶりの「落語を楽しむ会」を開催しました。秋の好天に恵まれ、32名の組合員の方が出席しました。

新潟大学落語研究部4名から四席を演じて貰いましたが、皆さんよどみなく表情豊かに普段の練習の成果を発揮していました。落語は江戸時代に千軒近い寄席があり、庶民の大衆の娯楽として大変喜ばれていたそうです。



肩こり体操で リフレッシュ

月潟支部



11月14日(金)の午後から月潟健康福祉センターで「健康づくり講座」を開催し、理学療法士の片桐科長が「肩こり予防」について講演しました。ひどい肩こりの主な原因は①姿勢の悪さによる影響②血行の滞りによる影響③ストレスと自律神経の関連等の原因があるそうです。肩こりを改善するためには「肩の健康状態を自己チェックし、回復経過にあわせた治療方へ」

若者も高齢者も 安心できる 年金制度に

昨年11月25日(火)、白根学習館2階ルーム1で社会保障委員会主催の学習講演会が行われ18名が参加しました。今年度は、講師に特定社会保険労務士で全日本年金者組合新潟本部事務局長の稲葉正美氏をお迎えして「年金制度の現状と課題」について講演して頂きました。

始めに日本の公的年金制度の対象者が①自営業等の第1号被保険者、②会社員や公務員等の第2被保険者、③第2被保険者の扶養の第3号被保険者で、給付の種類は国民年金(基礎年金)と厚生年金(②の方が受給する年金)の2階立てである等、年金の基本構造について説明がありました。

続いて、今年の6月に成立した年金改正法について「社会保険の加入対象の拡大」「在職高齢年金制度の見直し」「遺族年金制度の改正」等の概要が話されました。その中で、稲葉氏は「改正

針（安静・温める・動かす等）を進めていくことが重要です」との話がありました。また予防のための肩こり体操が紹介され、参加者21名で実践しました。

その後、景品をかけての輪投げ大会があり、参加者は体操でリフレッシュした身体でいつもの以上の実力を発揮していました。

健康づくりを 学び温泉と 食事を満喫

庄瀬支部

秋晴れの11月16日（日）、湯田上温泉末廣館にて組合員交流会を開催しました。お楽しみみの入浴＆昼食の前に宮嶋組織課長から「毎日の生活の中で健康づくりを」と題したミニ講演があり、健康寿命を延ばすために必要な運動と食事等、生活習慣のポイントを学びました。

また、最終糖化測定も実施しました。これは測定数値が少し高めになった方から「自分でも普段の食事量が多いという自覚



があったが、今回見直す機会になった」との感想が聞かれました。

参加者18名は温泉で日頃の疲れを癒し、昼食では美味しい料理とお酒に舌鼓を打ち、「食事とお酒の量は明日から控えましょう」と笑い合って組合員同士で楽しいひと時を過ごしました。

交通事故と 特殊詐欺に ご注意を

小林支部

11月19日（水）、総代研修会が小林地域生活センター行われ、



12名が参加しました。講師に白根中央交番の筒井交番長をお迎えして交通安全と特殊詐欺の現状を学びました。交通安全では冬時期の注意点として「車及び自転車での飲酒運転は絶対にしない」「路面状況を確認しながら急ハンドル急ブレーキはしない」「早めのライト点灯」等について説明がありました。また横断歩道での交通事故に触れ、「運転する方は横断歩道を渡る人を見逃さないようにいつでも止まれる準備をして欲しい」とのアドバイスがありました。

講演後、参加者で輪投げゲームを行い、総代同士の交流を深めました。



※日本の公的年金の給付水準を自動的に抑制する仕組みです。少子高齢化が進む中でも、年金財政の長期的な均衡を保ち、制度を持続可能にするために導入されました

法によりマクロ経済スライド（※）が継続され、年金額が物価上昇に見合わない水準にとどまり、実質的に減額となっており、国は物価スライド制の完全実施を基本として、物価上昇を上回る年金額に引き上げる必要があります。若者も高齢者も安心できる年金制度実現のために国庫負担による最低補償年金制度の創設を望みます」と現年金制度の課題を述べられました。

その他、消えた年金問題についても触れ、「皆さんのお宅に送られてくる年金定期便をきちんと確認し、不明な点があれば日本年金機構に問い合わせたい」と強調していました。

疲労回復 ストレッチ紹介

新年会等、会合での飲みすぎ食べ過ぎ、冬時期でお家に過ごすことが多く、つついスマホを覗すぎて脳疲労を起こしていませんか?! 今回紹介するストレッチで身体の調子の悪さを軽減しましょう!

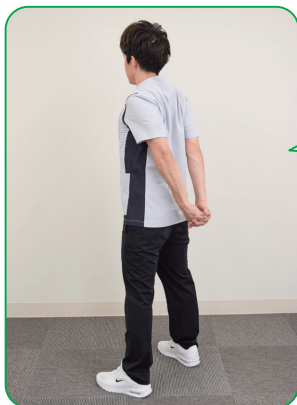
肩&頭スッキリ ストレッチ

効果：全身の
血液循環の
促進、脳の疲
労回復効果

1 足を腰幅より少し大きめに開きます。



2 肩甲骨を引き寄せて後ろで手を組みます。



3 膝裏を伸ばしたまま腰からそっと前に倒れ、首をラクにしてうなだれ、深呼吸しながら20秒間キープします。



4 戻す時は頭を最後にそっと起き上がってください。

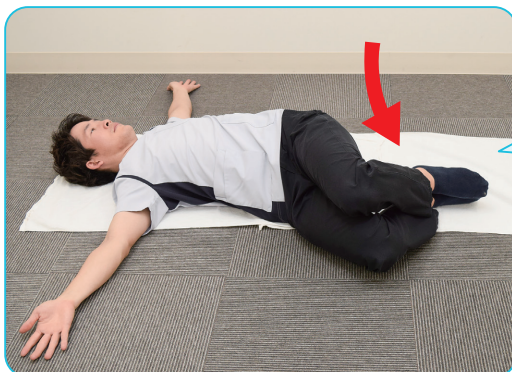
胃腸リフレッシュ ストレッチ

効果：疲れた内臓の
活性化、腰痛改善

1 両手を広げて両肩は地面につけたまま寝ます。



2 ゆっくり片側に倒してストレッチを深めましょう。



3 顔は反対側に向けましょう。そのまま深呼吸しながら20秒間キープします。
※その際、両肩が浮かないようにしましょう。

4 反対側も同様に行いましょう。

組合員さんの「お気に入り」写真

赤や黄色の落ち葉が絨毯みたいに広がって、いつもと同じ道なのに今日だけの色や音がある。昨年はとくに秋が短く貴重な季節に感じました。
ペンネーム さくら



お年玉プレゼントクイズ当選者発表！



（おめでとう
ございます！）

答えはイラストの3か所でした。
当選者5名の方には商品券をプレゼント致します。たくさんのご応募ありがとうございました。

★鈴木 照子様
★笠原 笑様
★相田 美江様
★大橋 利枝様
★鈴木 克彦様

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。

◎医師

※詳細は面接時に説明致します。
(内科、整形外科)

●介護老人保健施設 みずき苑●

◎看護師(正職員)

※詳細は下記にお問い合わせください。

●新潟白根総合病院訪問看護ステーション●

◎訪問看護師(正職員)

※詳細は下記にお問い合わせください。

お問い合わせ・お申込み ●●●●●●●●

新潟白根総合病院 総務課
TEL (025) 372-2191

みんなのポスト



1月号のお年玉プレゼントクイズに応募された方からのご意見・ご感想の一部を紹介致します。

◎いつもカラフルで健康に役立つ情報がたくさんで、楽しみにしています。細やかに記事が作られているなと思います。(根岸支部女性)

◎健康食事レシピを掲載して欲しい。(味方支部女性)

◎子供全員、小児科を利用しています。とてもあたたかくて優しい先生と看護師さんでありがたいです。(鷺巻支部女性)

◎クイズが解けた時の喜びが大きいので難しい問題を希望します。エコー検査は同性の技師さんをお願いしたいです。(潟東支部女性)

◎検診いっ得などの役立つ情報が多くあり、役立った。(小林支部男性)

◎オーラルフレイルとても参考になりました。これからお世話になる

機会が増えると思います。今後、送迎を考慮していただくととても助かります。(中之口支部女性)

◎歳を重ねると病気の方から近づいてきますが病気になっても病人にならぬ様、健生ニュースを見て参考にさせて頂きます。(中之口支部男性)

◎いつも健生ニュースのエクササイズを見てストレッチをしています。誌面でもわかりやすいですがLINEでは動画も掲載してあるので一緒にしています！(味方支部女性)

◎健生ニュースを見るたび、規則正しい生活や運動の大切さを思い出して、早寝早起などを実践しています…三日坊主ですが。(白根第1支部男性)

俳句

冬の夜の明かりが続く夜汽車かな
小川 定栄

雑煮祝ふ家族揃ひて朱塗椀
長谷川 かり

初夢の続きを誘ふ二度寝かな
南川 太郎

卒寿へと一と日嘯み締め雑煮食ふ
石井 玲子

再開の出来ぬ齢や雑煮食ふ
星野よし子

子供等の笑顔雑煮に味添えて
武田 栄子

新婚の属蘇に酔ひしやはにかみて
笹崎 竹三

雪降りや真つ赤な傘へ小躍りす
勝本 孝

七草に見たてて炊きし今朝の卓
林 良子

短歌

二階より真向ふ遠き栗岳の
真代

四季を見つめて五十年住む
真代

年老いて心殊豊かさを
真代

明日に求めて生きるに燃える
関根 寿夫

ホケキヨ春告鳥どこかしら
関根 寿夫

雲の上から聞こえた気すし
児玉與一郎

編集後記

お正月気分もあつという間に終わつたかと思つたらもう二月。月日の経つのは早い。『鬼は外！福は内！パラッパラッ！』暦の上では立春。山沿いでは大雪に見舞われ、私共平地では寒さは厳しいが除雪車の出勤も少なく毎日を心配せず暮らせています。

この先もこのままで過ごせたらし・あ・わ・せですね。
(S)

新潟白根総合病院

TEL.(025)372-2191

2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 ①	午前	大学医師	廣野(修)	廣野(修)	廣野(修)	大学医師	廣野(修)
	内科 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 塚	井 上	井 上	井 上	石 塚	・ 午後の診察は予約のみです。
		午後	石 塚	交代制	石 塚	井 上	石 塚	
	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
外科	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	交代制
	外 科	午前	若 井	飯 合	筒 井	若 井	飯 合	交代制
	皮膚科	午前	松 原		松 原	伊 藤	松 原	・ 皮膚科のみ完全予約制です。 ・ 新患の方は電話予約をお願いします。 ・ 予約時間14:00~16:00 In.025-372-2191(代) ・ 月・水・金曜午前の受付時間は10:00~11:30です。 ・ 火曜午後の受付時間は13:30~16:00です。 ・ 木曜午後の受付時間は13:30~14:30です。
		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療です。
	整形外科	午前	竹 前			竹 前	大学医師	・ 月曜午後の受付時間は13:30~15:30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	齊藤(第2・第4) 遠山(第1・第3)		遠 山	・ 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	遠 山	齊 藤		遠 山			
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	交代制		
	午後	筒 井	交代制	相 場	石 塚	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
行っておりません(歯科は電話での予約可能です)。

絵 手 紙



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	⑳
㉑	㉒	㉓	㉔	㉕	㉖	㉗
㉘	㉙	㉚	㉛	㉜	㉝	㉞

※○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	㉑	㉒
㉓	㉔	㉕	㉖	㉗	㉘	㉙
㉚	㉛	㉜	㉝	㉞	㉟	㊱

