発行日11月１日（毎月１日発行）

健生ニュース

No.664
2026年 １１月号
http://www.healthcoop-shirone.or.jp/





凧フェスティバル＆産業まつり会場で健康チェック実施！



10月４日（日）に白根総合公園の凧フェスティバル会場にて、白根第１、第２、第３支部合同で今年もまちかど健康チェックを実施しました。当日は秋晴れの心地よい天候で、秋祭りにぴったりな陽気に。会場では､「自由凧上げ」､「凧フェス総踊り」「フリーマーケット」､「飲食店の出店」等が行われており、非常に賑わっていました。「凧フェス総踊り」では活気のある踊りが披露され会場にお越しになった方々を魅了しておりました。また「自由凧上げ」では小さいお子様連れのご家族の皆さまが、自作の凧を自由に上げておりました。

各支部から参加した12名は会場の方に積極的に声を掛け、55名が健康チェックを受けられていました。毎年健康チェックと一緒に行っている「的当てゲーム」では景品のお菓子を用意し、お子さん連れの若年層家族に多数参加して頂きました。





主な内容

・今年の健幸アップ講座は認知症をテーマに開催　２頁
・みずき苑の感染・嚥下予防の取り組みについて　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　組合員数 1万1,679人　出資金総額 8億912万円（2026年9月末現在）
生協事務局（025）372−2191
◎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。）
・新潟白根総合病院　(025)372-2191
・新潟白根総合病院訪問看護ステーション　(025)372-2194
・介護老人保健施設みずき苑　(025)372-2193
・在宅介護支援センターみずき苑　(025)372-6708
・病児保育室みなみっくる　(025)378-0755

今年の健幸アップ講座は認知症をテーマに開催！

9月10日（木）に庄瀬地域生活センター集会室にて庄瀬地域コミュニティー協議会が当生協と一緒に「健幸アップ講座」を開催しました。今年度は在宅医療・連携ステーション南の医療ソーシャルワーカー坂詰課長と新潟市地域包括支援センターしろね南の方3名を講師に迎えて「認知症」をテーマにした内容でした。



最初に地域包括支援センターしろね南の田村保健師より「認知症の早期発見・治療の重要性について」の説明がありました。冒頭、「認知症と診断される人は増加傾向です。認知症と軽度認知症障害（認知症の前段階）の方は、65歳以上の約30％近くおられて、約3人に1人が認知機能に関わる症状があると言われています。軽度認知症障害がある方全てが認知症に移行するわけはありませんが、認知症は誰もがなり得ます」と説明があり、会場がざわつきました。続いて①認知症の原因で最も多いアルツハイマー型認知症（約67.6％）の説明、②認知症と物忘れの違い、③新しい治療法（薬剤の点滴投与）は主に初期の認知症の方が対象で進行を緩やかにするため等の説明がありました。結びでは、「認知症は早期発見が大切で、進行や症状を抑えるには専門医につながる必要があります。本人の自覚がなくても、家族からみて違和感があるな？この頃おかしいな？と思ったら、かかりつけ医に相談しましょう」とのアドバイスがありました。

次に認知症の高齢者に扮した坂詰ソーシャルワーカーとその家族を地域包括支援センターの方が演じながら認知症になるとどのような言動が出てしまうか等を寸劇（写真）で分かりやすく伝えました。4人の迫真かつユーモアを交えながらの演技に会場は笑いに包まれました。

最後に認知症の説明や寸劇の内容を踏まえながら参加者32名で座談会を行いました。認知症のある方に対するふさわしい接し方のレクチャー後に、参加者からは家族が認知症になって苦労された話等がありました。参加者は認知症を自分ごととして考え、理解を深めることができました。

講演会のお知らせ

下記の日程で講演会を開催致します。認知症を自分ごととして学び、やさしいまちづくりにつなげましょう！



日時　11/24（火）　14：00～15：30
受付 13：30

会場　南区健康福祉センター3階　第4第5研修室

講師　白根緑ヶ丘病院
理事長・院長　佐野英孝　先生

演題　「我がこと、他人（ひと）ごと、何のこと？～認知症になっても住み慣れた地域で暮らしていくために～（仮）」

定員　40名　入場無料

申込　電話または二次元コードでお申し込みください。
TEL025-372-2191

主催　在宅医療・連携ステーション南
白根保健生活協同組合

みずき苑の感染・嚥下予防の取り組みについて

介護老人保健施設みずき苑
介護支援専門員　丹保　さなえ

介護施設において、入院は必ず起こりえるものです。しかし、ケアによって予防できる疾患もあります。みずき苑を利用される方は、要介護状態で様々な疾患で継続して治療を受けていますが、高齢者に多いのが、誤嚥性肺炎、尿路感染症と言われています。

みずき苑ではその方に合った食事の提供、毎食後の口腔ケアの実施、食事・水分摂取量の維持、陰部清潔等、基本的なケアで体調管理をしていますが、今年度は、誤嚥性肺炎、尿路感染症での入院予防に力を入れて取り組んでいます。

誤嚥性肺炎予防については、9月に勉強会を開催しました。嚥下の仕組み、食事時の姿勢、介助方法等の内容で、知識や技術の再確認を行いました。また、リハビリ職員が毎週の集団訓練で実施している嚥下体操を昼食前のレクレーションの時間に取り入れて、楽しみの延長で実施できるようにしています。

尿路感染症予防では、排泄介助技術の振り返りを行いました。各職員が排泄ケアへの個人目標を設定し、ケア意識の変革に取り組んでいる最中です。水分摂取量を増やす為に提供回数も増やしました。当初、利用者の方からは、「おしっこがでるからいらない」と言われ、断る方が多かったのですが、最近は勧めると「一杯もらおうか」と言いながら、ご自分から手を伸ばしてお茶を飲まれる方が増えてきました。また、一番近くでケアする介護職員が、体調不良の早期発見、異常時の報告が速やかに看護職員に伝えられるように伝達力の向上を目的として勉強会も予定しています。



勉強会の様子


リハビリ職員による嚥下体操の様子

利用者の方々の体調は日々違います。いつもと違うをみのがさない観察力、洞察力が求められます。知識、技術の向上と共に、各専門職で協力しあいながら、安定した体調で苑生活を過ごせるように取り組んでいきたいと思います。

キラリ介護34

「ありがとう」「笑顔」が大きなやりがいに

介護職員（デイケア担当）
五十嵐　和広

車製造や特殊車両整備という畑違いの世界から介護業界へ飛び込み早いもので二十数年になります。

当初は戸惑う事も多くありましたが、日々ゲストの方と接する中で、介護と言う仕事の奥深さと大きな魅力を感じています。デイケアのレクでＹｏｕ Ｔｕｂｅを流し、ゲストの方と一緒に体を動かして皆様の活気ある姿を見られる時間は、楽しみのひとつです。

また、認知症の方が見せる思いがけない行動や愛らしいしぐさには、思わず笑顔になってしまう瞬間がたくさんあります。その温かいやり取りに触れるたび、日々の悩みや嫌な事もすっかり吹き飛んでしまいます。

ゲストの皆様から「ありがとう」の言葉や満面の笑顔に出会うたび、大きなやりがいを感じます。これからもゲストの皆様の笑顔を支えられるようサポートしていこうと思います。

組合員活動トピックス

中原市長が100歳を迎える組合員さんを表敬訪問！



９月21日の敬老の日に小林支部浦梨地区の組合員で100歳を迎える小林貞子さんを新潟市の中原市長が表敬訪問しました。当日は小林さんと同居で長男の小林喜代嗣総代宅にお子さんとそのご家族、小林支部の高井理事が駆け付けました。また報道陣も取材に訪れ、大勢の方に囲まれながらお祝いされました。

中原市長から祝い状と記念品を受け取ると小林さんはにっこり笑顔に。その後の対談では中原市長から長寿の秘訣を聞かれると「最近はスポーツ観戦や塗り絵が元気の源です。あとは３食きちんと何でも食べることですかね」と穏やかな口調で話されていました。

報道陣からは「これまでの人生の中で嬉しかったことや楽しかったことを教えてください」との質問があり、「今が一番幸せです。家族は仲良しで、本当に良くしてもらっているので毎日感謝しています」とのコメントがありました。



新飯田支部 健康づくり講演会開催

10月7日（水）、新飯田地域生活センターで開催し、22名の皆様にご参加頂きました。講師には、当院栄養科で管理栄養士の田中科長を迎えて、「バランスの良い食事とは」と題しまして、講演しました。

毎日の食卓の中から、料理に焦点を当て、不足している、多くなっている成分、栄養分の解説をしていました。

食卓に料理が並ぶイラストを使用し、非常に分かり易く解説をしていました。時折クイズ形式で、会場の皆様に問い掛けをし、皆様も積極的に回答していました。

参加者からは熱心にメモを取る姿が多く見られ、充実した講演会となりました。



根岸支部に新しい班が誕生！班名はひまわりクラブに！



高井団地の仲良し４人組で立ち上げ、地域住民の方への健康づくり推進と仲間づくりの強化を目的に新班が誕生しました。

９月15日（火）の初班会では、当院OBで看護師の田村さんが健康チェックとして血圧測定、健康の話としてフレイル予防の話等を行いました。健康チェックの際は終始和やかな雰囲気でした。また健康の話の際は専門的な内容を参加者は真剣に聞かれていました。

参加者からは「楽しかった」、「勉強になった」と言う感想が聞かれました。また皆さん仲が良く、良好な雰囲気で班会を楽しんでいました。

少しでもご興味を持たれた方はぜひ「ひまわりクラブ」にお越し下さい。

消費者トラブルを防ぎましょうシリーズ⑩

「高齢期での消費者トラブルの原因と対策について」

消費生活サポーター
生協事務局組織課　宮嶋　会

消費者庁の2026年消費者白書によりますと2025年の消費生活相談は約97万件でしたが、そのうち65歳以上の高齢者からの相談は32万件で、全体の約3割を占めています。高齢者を狙った消費者被害のトラブルは件数が年々増加傾向にあり、深刻な状況が続いています。

今回、高齢期の消費者トラブルの原因と対策について説明致します。ご自身と周りの高齢者の方がトラブルに巻き込まれないように注意しましょう。

原因❶「在宅時間の増加によるトラブル」

高齢期では平日の在宅時間は50代から70代で男性は1.5倍、女性で1.2倍増加します。そのため次の在宅中の勧誘によるトラブルが増える傾向にあります。

◎訪問販売
修理サービス、電気、新聞等



◎電話勧誘
インターネット接続回線、魚介類等



◎訪問購入
アクセサリー、和服、靴等



原因❷「認知機能の低下による問題が発生」



年齢を重ねると「記憶する」「言葉を使う」「計算する」「物事を判断する」といった生活に欠かせない働きの認知機能が衰えてきて消費行動に問題が発生します。

例えば記憶障害になると、自分が注文したことを忘れて何度も同じ商品を注文してしまいます。実行機能障害（物事を計画し、順序立てて効率よく実行することが難しくなる状態）になると、計画的な買い物や公共料金の支払い、預貯金の管理ができなくなります。理解力・判断力が低下すると、契約の内容をよく理解せずに注文したり、詐欺被害に遭いやすくなります。

原因❸「悩み・不安が強くなる傾向に」

消費者被害にあった高齢者の心理

恥ずかしい、認めたくない、怒られる、迷惑をかけたくない、自分が悪い、記憶の衰えや思い込み、プライドがゆるさない等



高齢期を迎えると、「健康」「お金」「住まい」「孤独」等の悩みや不安を抱える傾向があります。悩み不安につけ込む手口にトラブルが生じやすくなります。また一度トラブルや被害に遭うとその後も狙われ続け、さらに被害か拡大する場合があります。その時の心理状態は左記の通りです。

トラブルへの対策❶「自身で実践する力を身に付ける」

日々の生活の中で私たち消費者は商品を買ったりサービスを受ける時に様々な事業者と契約を交わす場面があります。その際は冷静に判断し、次の事を意識しながら不要な契約を結ばないようにすることが大切です。

◎勧誘や広告の真偽、商品・契約の内容をよく「確認」する。
◎他社と「比較」する。
◎身近な人や窓口に「相談」する。
◎不要な契約は「きっぱり断る」。



トラブルへの対策❷「周囲が気付いてサポートする」

消費者トラブルの未然防止や早期救済には、家族や周囲の人の「見守り」が重要です。消費者トラブルに気付き、本人に声をかけて消費生活センター等の相談窓口に繋げましょう。家族や周囲の方は次の項目を意識しながらサポートしましょう。



本人の様子	◇定期的にお金をどこかに支払っている形跡はないか。 ◇生活費が不足したり、お金に困っていたりする様子はないか。 ◇何かを買ったことを覚えていない等、判断能力に不安を感じることはないか。
自宅の様子	◇家に見慣れない人が出入りしていないか。 ◇不審な電話のやりとりがないか。 ◇家に見慣れないものや未使用のものが増えていないか。 ◇契約書や名刺等がないか不審な工事の形跡はないか。

参考資料：令和8年新潟県消費生活サポーター養成講座「地域の見守りで防ぐ消費者トラブル」
新潟県 総務部 県民生活課 消費とくらしの安全推進班 著

転倒予防運動紹介 part 3 ～関節の可動域向上～

先月に続き、転倒予防運動を紹介します。転ばない身体を作るためには「身体のバランス」「足の筋力」「身体の柔軟性」を保つことが重要です。筋肉の柔軟性を高め、関節の可動域を向上させるストレッチです。５回を１セット目安で実施しましょう！

胸部の骨格を広げるストレッチ

効果：胸部の筋肉を緩め、呼吸をスムーズにし、身体の柔軟性を向上させます。

1 イスに座って両手を組みます。



2 両手をゆっくりと上げます。



3 無理の無い範囲まで上げたら、ゆっくりと背中を丸める様に下します。



身体の横を伸ばすストレッチ

効果：体幹の横についている筋肉を緩め、身体の柔軟性を向上させます。

1 イスに座って両手を組みます。



2 両手を可能な範囲で上げます。



3 ゆっくりと右方向に傾けます。



4 反対側も同様に実施します。

四股ふみ股関節ストレッチ

効果：股関節、背中の筋肉を緩め、身体の柔軟性を向上させます。



1 両脚を腰幅の２倍くらいに広げ立ち、つま先を外側に向けます。

2 両手を膝に置き、太ももと両膝が床と平行になるまで、お尻を落とします。





3 右肩を内側に入れ、右手で右膝を押しながら身体を捻じります。その際視線は上を向き、股関節と肩甲骨を意識しましょう。

4 反対も同様に実施します。

組合員ふやしにご協力を



白根保健生協は、地域の組合員の皆様と手を取り合い、医療や介護、健康やくらしを支え支え合う団体です。組合員の周りで未加入者の方がいらっしゃればぜひ当生協にご紹介ください！
お問い合わせは生協事務局組織（TEL025-372-2191）まで

組合員さんの投稿大募集！「我が家のアイドル」「お気に入り写真」



★我が家のアイドル

お家のアイドル（可愛いお子様、愛犬等のペット）の素敵な写真を紹介ください。

★私のお気に入り写真

観光地や行楽地での風景や建物、日常のほっこりする写真等なんでも結構です。



♀もこ 11歳

写真が採用された方には商品券を贈呈致します♪

応募方法

◎メールの場合：amiyajima@healthcoop-shirone.or.jp
上記アドレスの本文に住所・氏名・電話番号・写真データと一緒にお送りください。

◎ LINE の場合：白根保健生協の LINE アカウントへ直接お送りください。内容はメールの場合と同様です。右の二次元コードより友達登録が必要です。

◎電話の場合：生協事務局組織課（℡：025-372-2191）
担当の宮嶋へご連絡ください。

職員募集

◉新潟白根総合病院◉

◎看護師（正職員）

◎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

理事会だより

2026年度第5回定例理事会は10月1日（木）に新潟白根総合病院3階会議室で開催しました。

【報告事項】
・7、8月度組織活動及び今後の活動予定報告
・7、8月度医療、介護事業活動報告
・7、8月度事業収支報告
・常任理事会及び人事報告

【協議事項】
・生協監査・経営委員会の報告内容を承認した。
・組織教育委員会・施設利用委員会・社会保障委員会の各報告があり、内容を承認した。
・第2回支部会議案の説明があり、内容を承認した。
・小委員会規則改正の提案があり、承認した。
・顧問報酬の設定について説明があり、内容を承認した。

川柳

かじが泣く二人旅する湯のけむり　澤木　一夫
福耳も八十路に入り集音器　石倉　一雄
若返る秘訣は推しのコンサート　臼井　澄江
今朝の冷えもう忘れてる熱帯夜　遠藤　裕乙
洗剤はいつも多めにいれている　小柳　孝嗣
バレバレのうそもたまにはついてみる　栗田　論
婆さんの推し活熱いぞ野球場　渋川　博子
欲の皮洗い流してござっぱり　鈴木　攻
ママっ子が今じゃ離れて歩いてと　須田　重子
一推しは朝一番のコシヒカリ　生野　陽子
あれとこれ会話進むは長い連れ　田村　栄子
気がつけば老いの坂道直滑降　外川　和子
かき入れ時親父の笑顔映えている　永井　正子
推しの男嬉し涙でもらい泣き　原　朋子
新潟の冬のいち推しル・レクチェ　樋口　久美

短歌

施設にて新米香る朝食は
住人至福笑顔の食事　関根　壽夫
梅もどきうえて過した五十年
名前出て来ず赤い実拾う　林　良子

編集後記

紅葉の美しい季節になりました。11月は「文化・芸術の秋」にふさわしく、各地でさまざまなイベントが催されます。テレビやスマホの画面越しでは味わえない、その場所、その瞬間にしかない楽しさや感動があります。日常の忙しさから少しだけ離れて、心を動かすひとときを過ごしてみるのはいかがでしょうか。寒さが増す季節です。どうぞ暖かくして、健やかにお過ごしください。（H）

新潟白根総合病院
TEL.(025)372-2191

11月の診療案内

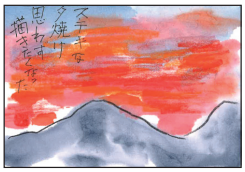
受付時間：
午前　8:30～11:30
午後　各科の備考欄をご確認ください。

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	大学医師	廣野(修)	廣野(修)	廣野(修)	大学医師	廣野(修)	
	循環器内科 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 相　場	相　場	石　塚	相　場	石　塚	交代制	・午後の診察は予約のみです。
		午後	石　塚 相　場	交代制	石　塚	相　場	石　塚		
	呼吸器内科	午前	廣　瀬		金　子(隔週) 宮加谷(隔週)			柳　村 (第４)	・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。 ・午後の受付時間は13：30～15：30です。
		午後		島	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	※新患対応
	糖尿病・甲状腺	午前	北　澤				浅　島	平山(第２)	
	心療内科	午後				諸　橋			
	初診担当	午前	廣野(崇)	廣野(崇) 相　場	大　矢	松　尾	石　塚 大　矢	交代制	
外科		午前	若　井	飯　合	筒　井	若　井	飯　合 筒　井	交代制	
呼吸器外科		午後	小池(第３)						・月曜午後の受付時間は13：30～16：00です。
皮膚科		午前		二　瓶 (11/17)		伊　藤		大学医師	・完全予約制です。 ・予約時間14：00～16：00　℡025-372-2191(代) ・火曜は第３もしくは第４の月１回　9：30～11：30 ・水曜午後の受付時間は14：00～16：00です。 ・木曜の受付は11時までとなります。
		午後			出張医師				
泌尿器科		午前	小　林	小　林		小　林	※小　林		・予約制です ※第２・４土曜日の前の金曜日の診察です。
整形外科		午前		出張医		竹　前	大学医師		・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		出張医			大学医師		
婦人科		午前		三　沢		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	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・木曜午後の一般診察は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	遠　山	遠　山	遠　山	遠　山	遠　山	遠　山	・水曜午前の受付時間は８：30～11：30です。 ・午後の受付時間は13：00～16：00です。
		午後	遠　山	遠　山	遠　山 (検査)	遠　山	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)	
内視鏡内科		午前	筒　井	飯　合	若　井	飯　合 筒　井	相　場	交代制	・Web予約又はお電話にてご予約ください。
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	大学医師		
		午後	筒　井	交代制 下部・中村	相　場	石　塚			

※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。

絵　手　紙



道見　美紀



大辻　富子

11月 2026

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。

12月 2026

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		

※ 12月30日は午前の診察のみとなります。

新潟白根総合病院
ホームページ