発行日８月１日（毎月１日発行）

健生ニュース

No.637
2024年 8月号
http://www.healthcoop-shirone.or.jp/

歌謡曲のリズムで ロコモ予防！
～臼井支部健康づくり講演会～



スマホで歌謡曲の越冬つばめ（森昌子）、神田川（かぐや姫）の曲を流してリズミカルにステップ体操を行う様子

梅雨の空模様となった６月24日（月）に臼井地域生活センターで臼井支部では初となる「健康づくり講演会」が開催され13名が参加しました。

講師は当院の三沢医師を招き、「ロコモの壁を乗り越え健康寿命を延ばしましょう」というテーマで行われました。講演の中で三沢医師は、ロコモ予防の大切なポイントとして、肉や乳製品等の摂取や運動、しっかりと薬を服用し積極的に健診を受検する等が重要だと強調しました。

また、終盤では歌謡曲を歌いながらステップ体操を参加者と行いました。三沢医師は「歌いながら行うと腹筋や体幹も鍛えられます。皆様も是非ご自宅の階段でやってみましょう！」と笑顔で説明していました。

主な内容

・理事長就任と退任のごあいさつ　２頁
・「新潟まるごと健康チャレンジ」参加して活き活き健康生活始めませんか　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 1万1,864人　出資金総額 8億1,910万円（2024年６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。）

理事長就任と退任のごあいさつ

就任のごあいさつ



白根保健生活協同組合
理事長
小林　孝

去る6月22日の通常総代会並びにその後に開催された理事会に於いて、今期の理事長に選任を頂きました。身に余る重責であり、その責務の遂行能力に対し自問自答の毎日ですが、組合員を始めとする全ての役職員のご協力を頂きながら、その任を全うしてまいりたいと考えております。

新潟市役所を12年前に定年退職後、地区総代そして理事及び副理事長を拝命してから早いもので5年が経過し、その間の殆どが新型コロナウイルス感染症との戦いであったように思います。新しい病院であったからこそこの危機を脱し、併せて組合員及び地域住民は基より、病院長を始めとするドクター、そして看護師並びに全職員の努力の結果と感謝をしているところであります。

さて、県央基幹病院等近隣地域の医療体制の変化に伴い、当病院の役割そして位置づけが益々重要になって来るように思われ、加えて2025年問題であります。日本の高度成長を支えて来た最後の団塊の世代の人達300万人が75歳を迎え、五人に一人が後期高齢者と言う、経験したことのない超高齢化社会がやって来ます。

何れにいたしましても、我々世代がより一層、健康寿命の維持管理をすることで、現在そして将来に渡る若者世代が安心して働くことのできる社会環境づくりが求められるのではないでしょうか。この様なことから、当保健生協の位置づけは将来に渡り、継続的な発展が必要不可欠と考えます。

今後ともより一層のご支援・ご協力をお願い申し上げますと共に、全組合員を始めとする地域の皆様方の益々の健康とご発展を心よりお祈り申し上げ、就任のご挨拶とさせて頂きます。

退任のごあいさつ



白根保健生活協同組合
前理事長
松尾　勉

第73回通常総代会終了後の理事会で私は、理事長を退任し専務理事となりました。今まで、理事長と専務理事を兼任してきましたが、今回、理事長として小林 孝理事が選任されました。私は専務理事として暫く理事長を補佐して業務に当たります。

何故、このような人事刷新を行うことになったかを説明いたします。金融機関から資金を借り入れる場合には、「連帯保証」として代表理事が債務保証を行う制度が慣行として取られてきました。保証額は借入金残額と等しくなるため、現在50億円程です。金融庁はガイドラインでこの慣行の是正を求めているのですが、現実は優良な大企業を除いて9割を超える中小企業では金融機関の設定する連帯保証から逃れる術はありません。

金融機関からすれば経営者の経営に対する自覚と債務の保全の面から、連帯保証解除には消極的でした。例えば、代表理事を招聘する場合、就任と同時に連帯保証の引受けが強制されます。結果、後任者は極めて制限されます。企業組織は、「永続」が前提ですから、限りある特定者が経営を続けるのは無理があります。組織は、相応しい役職員の新陳代謝を行いながら、維持・発展してゆくべきなのです。そのためには、連帯保証の軛から解放される必要があります。数年前より金融機関と協議を続け、今回、連帯保証の解除の条件がそろったので解除とともに私の理事長退任(解除条件の1つ)を決めました。

連帯保証の借入金はシンジケート・ローンとWAM(独立行政法人・福祉医療機構)があります。今回はシンジケート・ローンからの解除です。WAMの連帯保証の解除は来年の1月です。最低それまでは、代表理事・専務理事を続ける予定です。今回の連帯保証の解除によって、生協内外から理事長・専務候補が招聘できるようになります。

「新潟まるごと健康チャレンジ」
参加して活き活き健康生活始めませんか

チャレンジ期間：８月１日～10月31日のうち30日間
結果報告締切：2024年11月20日

健生ニュース８月号別紙としてお届けした「新潟まるごと健康チャレンジ」は、組合員の皆様の生活習慣の見直しと健康づくりを習慣化するために購買生協や医療福祉生協など新潟県内の６生協と一緒に取り組みます。

まだ参加したことがない組合員さんはご家族・お仲間を誘ってこの機会にチャレンジして活き活き健康生活始めませんか。

チャレンジ方法は簡単です！

①チャレンジコースを選ぶ

チャレンジシートのチャレンジコース１番～10番の中で挑戦したいものを選びましょう(複数選択可能)。９番10番はキッズの項目となっていますので、家族で取り組めるようになっています。



②30日間記録をしながら健康づくりに取り組む

チャレンジシートに30日間記録しながら選択した健康づくりを行いましょう。実施出来た日は１マスずつチェックしてください。チェック方法は自由です。(◎表記やスタンプ、簡単な文章等)



記入例　ウォーキングの場合

目標欄：「1日20分以上歩く」

☆マス欄「◎」「可愛いスタンプ」「3000歩達成！」「気分爽快だった」等々

③終了後はがきもしくはWEBで結果を報告



用紙内の郵便はがき(切手不要)を切り取って必要事項を記入して切り取って近くのポストに投函ください。右のＱＲコードからＷＥＢ報告も可能です。

④参加した方全員に景品をプレゼント

参加者全員に防災ＬＥＤライト＆ホイッスルをプレゼントします。

景品は後日発送等でお渡しします。さらに抽選で100名の方に非常持ち出し12点セットをプレゼント！





「健康チャレンジキッズ」専用の用紙も用意！

今回は小学生・保育園の子どもさんがチャレンジする専用用紙も用意しました。必要な方は生協事務局にご連絡ください。なお、チャレンジしたお子さんにはディズニー文具セットをプレゼントします。詳しくは生協事務局へお気軽にご連絡ください。



お問合せ先　生協事務局組織課
TEL：025-372-2191

27歳までの女性!!

子宮頸がんを予防しましょう

いつかじゃなく「今」です

９月までです



産婦人科学会専門医
三　沢　芳　夫

子宮頸がんは毎年3,000人の日本人女性の命を奪い、たくさんの女性から子宮を奪い赤ちゃんを産めなくしていますが、予防できるがんです。

予防の手段は10代からのワクチン接種と20歳を過ぎてから受ける検診です。

ワクチンの安全性と有効性は証明されました。厚生労働省も積極的なワクチン接種を勧め、新潟市も対象の女性にワクチン接種の無料券を送っています。

ただ、現在問題になっているのが17歳から27歳の女性です。ワクチンの接種率が非常に低い年齢で、特別に今年度いっぱいは無料でワクチンを受けられるよう勧め、新潟市からも接種券が送られています。しかし、ワクチンは３回接種が必要なので、９月に１回目を始めないと無料で３回分の接種を終えられなくなります。

何とぞ後悔されませんよう、９月までにワクチンを受けて頂けますよう、お願いいたします。

右図：情報サイト「もっと知りたい子宮頸がん予防」より

子宮頸がんは、おもにHPV（ヒトパピローマウイルス）の感染が原因の疾患です。

罹患者数：毎年約 **10,000** 人



死亡者数：年間約 **3,000** 人



20～30 代でも罹患



しろね健康クラブ「ロコモ検診」を開催しました



「２ステップテスト」で２歩分の歩幅を測定しロコモ度を調べるテスト



40㎝のイスから反動をつけずに片足で立つ「立ち上がりテスト」でロコモ度を測定する様子

今年度、しろね健康クラブでは地域住民のロコモティブシンドローム（運動機能の低下）の予防と健康寿命延伸のために、「ロコモ検診」を開催しました。写真は６月17日（月）に行った様子です。

今回、「ロコモ検診」では、①骨密度測定②健康チェック③ロコモ度テスト④理学療法士によるロコモ予防体操の指導⑤婦人科の三沢医師による骨密度測定の個別評価・ロコモ予防のお話等でした。参加者９名は、自身の骨密度やロコモ度をはじめ、ロコモを予防するための体操を習得しました。また、まとめとして三沢医師より「ロコモ予防として片足立ちとスクワットは毎日続けましょう」「半年に１回は骨密度の検査を受けてほしいです。そして、お友達にも勧めてください！」と説明がありました。参加者からは、「参加できてとても勉強になりました」「ロコモ予防体操を頑張ります！」といった感想もあり充実した「ロコモ検診」となりました。



理学療法士の指導のもと、ロコモ予防体操の「スクワット」「片足立ち」で下肢の筋力トレーニングを行いました



骨密度測定の個別評価を行い自分の骨の状態を詳しく確認しました



三沢医師より骨を丈夫に保つには筋肉が重要であるためロコモ予防の必要性が説明されました！

呼吸の意識も忘れずに！
ヨガエクササイズのご紹介

今回ご紹介するヨガは、身体の動きと呼吸を連動させて行います。それにより、筋力強化や柔軟性の向上、精神的安定など様々な効果が期待できます。
呼吸は鼻呼吸を意識し、素足で行うのもオススメです。

木のポーズ（5回呼吸）

効果：バランス強化



1 両手を胸の前で合掌する。
2 左ふくらはぎの側面に右足の裏をつけ、左足でバランスをとる。
3 そのまま5回呼吸をする。

※左右それぞれ行う。
※バランスが悪い場合は、壁に手をついて行う。



戦士のポーズ2（5回呼吸）

効果：肩回りの筋力強化、股関節周辺の柔軟性向上

1 両足を大きく横に広げる。
2 右脚のつま先は外側にし、左脚のつま先は90°くらいにする。
3 右膝を軽く曲げ、体重を下に落とす。
4 左右の手が一直線になるように両手を広げる。
5 目線は右手の指先を見つめ、そのまま5回呼吸をする。

※左右それぞれ行う。

下向きの犬のポーズ（5回呼吸）

効果：ふくらはぎ、背中の柔軟性向上





1 四つ這いの姿勢をつくり、手は肩の下へ置く。
2 手の平一枚分くらい手を前に置き、足の指を立てる。
3 手と足の指でマットを押し、お尻を上へ引き上げる。この時、可能な範囲でかかとを床につける。
4 そのまま5回呼吸をする。

写真紹介のコーナー

我が家のアイドル

健生ニュースではご自宅のアイドル（お子様やペット）の写真を募集中です！
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
メールアドレス：k-sakai@healthcoop-shirone.or.jp
アドレスの本文に住所・氏名・電話番号・写真のコメント等を記入し、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）。※LINEの場合は、右上のQRコードより友だち登録が必要です。

◎お電話の場合
生協事務局　組織課 025-372-2191（担当：坂井）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）
◎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）３７２－２１９１

夏休みプレゼントクイズ「ひらがな並び変え」

Q ひらがなを並び変えると単語ができます。それはなんでしょう？
★正解者の中から抽選で５名の方に商品券を贈呈致します！

例　いんたいわけで　⇒　けいたいでんわ

① けこだんんんしう　⇒（　　）
② よほきうてん　⇒（　　）
③ うこやううきゅこ　⇒（　　）
④ きいぶがかしゃし　⇒（　　）
⑤ いしにゅんしゃうん　⇒（　　）

応募方法
☆ハガキでのご応募
①答　え　②住所・氏名・電話番号　③現在ハマっているコト・モノ
④当生協（病院等）に対してのご意見、健生ニュースのご感想や掲載してもらいたい記事等を書いてご応募ください。
※掲載させていただく場合がございますが、ご了承ください。
☆ＬＩＮＥでのご応募
白根保健生協 LINE 公式アカウントへ直接お送りください。（お送りいただく内容は、ハガキでのご応募と同様となります）
☆応募先（ハガキの方）
〒950-1214 新潟市南区上下諏訪木 770-1　白根保健生協「健生ニュース編集委員会」宛て
☆締　切　８月14日（水）

俳句

三世代揃いし頃の盂蘭盆会　小川　定栄
ゴーヤ植えメニューあれこれ夢の夏　林　良子
風鈴の音が鎮める神の域　南川　太郎
七夕や地球に戦無き祈る　石井　玲子
平凡な暮らしも楽し茄子の花　星野よし子
自販機の釣銭暑きためて出る　武田　栄子
バスからも見える見標凌霄花　長谷川かおり
茄子の花単細胞の吾に似し　笹崎　竹三
風もなく極厚の午後や静か増す　勝本　孝

短歌

良かったて我が身託せる病院　新潟白根総合病院　児玉與一郎
癒されていたのは我と愛猫の　「カナ子」を亡くしその後気付く　関根　壽夫
とこしえのわが神の山伊夜日子に　戦なき世を直に祈らむ　真　代

編集後記

南区の良さって何だろう？どこまでも広がる田園風景、美味しい果物や新鮮野菜、のんびりしている街の雰囲気…挙げればいくつもあるような。私が最近思うのは、バードウォッチングが身近にできることです。家の近くには鴨、キジ、鷺、ウグイス、尾長鶏、カッコウ、ミミズク等々、色々な鳥をお見かけします。最近、電信柱を一列に4種類の鳥達が仲良く止まった光景を見ました。とてもほっこりした気持ちになりました。（会）

新潟白根総合病院
TEL.(025)372-2191

8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)	
	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	太　田 相　場	※太　田 石　塚	太　田 相　場	石　塚	太　田	・午後の診療は予約のみです。 ※太田医師の水曜日の診療時間は11時までです。
		午後	石　塚 相　場	太　田	石　塚	太　田 相　場	石　塚		
	呼吸器内科	午前	渡　辺		上　野			鈴　木 (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のみで禁煙外来です。 ・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		・午後の診療は予約のみです。
		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	大　澤				山本(正)	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	黒　崎 若　井	飯　合	筒　井	黒　崎 若　井	飯　合 筒　井	交代制	・黒崎（肝胆膵） ・飯合（大腸肛門、炎症性腸疾患、乳腺） ・若井・筒井（消化器一般）
皮膚科		午前	松　原		松　原	伊　藤	松　原	大学医師	・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　TEL 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13:30～16:30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	
整形外科		午前	竹　前			竹　前	宮崎(第1･3･5) 関本(第2･4)		・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。
		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		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・木曜午後は乳児健診・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	齊　藤	齊　藤	齊　藤	齊　藤 (第2･第4)	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	太　田	交代制	
		午後	筒　井	交代制	相　場	石　塚	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・再来ともに行っておりません（歯科は、電話での予約可能です）。

絵手紙



関根　正子



石川真知子

8月 2024

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

9月 2024

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。

新潟白根総合病院
ホームページ