

広報誌

げんき



げんき君

Genki

理念

技術に心を通わせて、地域に「元気」を吹き込みます。

基本方針

- 急性期医療に積極的に関与しつつ、介護・予防を含む広い視野に立って地域に貢献する。
- 専任の心で、患者さんが元気になるお手伝いをし、私たちスタッフも元気をもらう。
- 情報は慎重に状況を検討して開示し、徹底確実に管理する。
- 安心安全な医療を目指し、高度かつ心の通った技術を提供できるように、自己研鑽と人材育成に努める。
- 医療人である前に社会人として、常にチームワークを心がける。



親しみのある信頼される外来を目指し、今出来ることを考えて

病院外来部長 山田 勝子

はじめに…。私事ですが、今年4月に十数年お世話になったクリニック外来から病院外来へ異動となりました。スタッフをはじめ多くの患者様にも支えていただき、今でも私の姿を見かけると大きな声で名前を呼んで手を振って下さる方や、わざわざ病院まで来て声を掛けて下さる方がおられ、とても心が温かくなり、私に頑張る力を与えて下さり、感謝の気持ちでいっぱいです。

当院は一般整形・内科を主体としつつ専門医も外来診療を行っているクリニック・専門外来として予約体制で診療を行っている病院とがあり、受診される時混乱してしまう事も少なくないと思います。

高外来はさまざまな症状を訴え、悩みや不安な気持ちを抱えて多くの患者様や御家族の方が日々来院されます。私達外来スタッフはそんな患者様や御家族様の気持ちに少しでも寄り添い、理解し、そして病棟や手術室・リハビリ等、次の部署へ引き継ぎ病院全体で患者様、御家族様が安心して治療を受ける事ができるようにと思っています。

時には御希望に添えない時もあると思いますが、私達は少しでも患者様の御希望にお応え出来るように、「今出来る事」を精一杯考え、そして困った時に声を掛けやすいそんな親しみのある信頼される外来を目指し日々努力してまいります。



【面会時間の変更のお知らせ】

9月1日より面会時間を1時間延長し

午後1:00 ~ 8:00(日・祝日を含む毎日) となりました。宜しくお願いいたします。

管理栄養士
長橋の

残暑もまだ続きます！
夏バテ防止メニュー



recipe



こってり味噌味でごはんがすすみます。

195Kcal 塩分1.4g

豚肉と野菜のみそ炒め

材料(4人分)

豚ももスライス..... 200g	キャベツ..... 200g	甜麺菜..... 大きじ1
たまねぎ..... 120g	油..... 大きじ1と小さじ1	みそ..... 大きじ2/3
ピーマン..... 60g	さとう..... 大きじ1	おろし生姜..... 4g
生しいたげ..... 40g	塩..... 少々	絹さや..... 40g
人参..... 60g	醤油..... 小さじ1	

(作り方)

- ① 豚ももスライスは1cm幅に切る。
- ② たまねぎ、ピーマン、生しいたげは薄くスライス、人参は千切りにする。
- ③ キャベツは3cm角の角切りにする。
- ④ ピーマンはさっと塩茹でしておく。
- ⑤ フライパンに油を敷き、豚ももスライスを炒め、色が変わった後、たまねぎ、人参、生しいたげを入れてしんなりするまで炒める。
- ⑥ キャベツを入れて炒め、火が通ったら調味料を加えて炒める。
- ⑦ ピーマンと斜め千切りに切った絹さやを入れてさっと炒める。

recipe



さっぱりとして暑い夏を吹き飛ばす酢の物です！

55Kcal 塩分0.9g

麩の三杯酢

材料(4人分)

あられ麩..... 12g	さとう..... 大きじ1と2/3
干わかめ..... 8g	塩..... 小さじ1/3
きゅうり..... 40g	酢..... 大きじ2と2/3
たこ..... 80g	

(作り方)

- ① きゅうりは薄く小口切りにする。塩もみして、水にさらし、水気を切る。
- ② あられ麩は水で戻した後、茹でて水にさらし、水気を切る。干わかめも水で戻し、水気を切る。
- ③ たこは薄くスライスにする。
- ④ ①②③を調味料で和える。

おすすめ
します!!

**自分の身体と向き合い、自分の為の
贅沢な時間を過ごしませんか!?**



「運動をわざわざしなくても仕事で動いているから大丈夫」、よく聞く言葉です。でも、その身体、赤信号が点滅していませんか!! 何でも早めの対処が肝心、痛くなってからでは改善にも時間がかかります。いつまでも毎日をストレスなく過ごすためにあなたも運動を始めませんか。

生活習慣改善コース

運動の効果は72時間と言われています。だから効果を出すためには週2回の運動がオススメ。これから運動を始める方も専門のスタッフが付いているので安心。あなたが始めたいと思ったその日から始めることができるこのコースはお得でお勧めです。

まずは3ヶ月間、週2回の運動からはじめてみませんか?

17,000円(税抜)



パーソナルコース

専門スタッフがマンツーマンで指導いたします。運動機能の回復、リハビリ終了後の運動の継続、姿勢の改善など、運動目的が明確で、しっかり取り組みたい方や、早く運動効果を得たい方にぜひお勧めです。

週4回、60分間、専門スタッフがマンツーマンで運動指導を行います。他、いつでも何回でも施設を利用することができます。

20,000円/月(税抜)



※見学はいつでもOK。お申込み、お問い合わせはクリニック2Fメディカルフィットネスへ。TEL 0256-32-0716

New Doctor

療養病棟
医師 平岩 三雄



この4月から療養病棟に勤務させてもらっています。生まれは新潟市の片田舎の漁港町松浜というところですが、昭和24年2月3日生まれ、67歳となっています。昭和48年に新潟大学を卒業し、泌尿器科に入局（古い言葉ですが）9年修行し、57年に厚生連の三条総合病院に就職しました。

11年勤務したのち、平成5年に興野で「泌尿器科・内科：平岩医院」を開業しました。多くの人に支えられ22年大過なく診療できました。診療所は後輩が継承してくれました。高齢者となった私は、縁ありまして「療養病棟」に勤めさせていただくことになった次第です。病棟では、人生の先輩方にすこしでも役に立ちたいと思っています。

泌尿器科医としては、まだお役にたつと思いますので、この領域で困ったことがありましたら、なんでも相談してください。よろしくお願いたします。

三条夏祭り・吉田まつり 民謡流しに参加しました

平成20年から参加させていただいております「三条夏まつり」「吉田まつり」。

今夏は、三条はおおよそ200名、吉田はおおよそ70名で参加しました。

県央地域を少しでも盛り上げることができたら…なんておこがましいことを考え、毎年暑い中準備や練習をしていますが、本番を迎え、結局、市民の皆さんの声援に元気をいただいていることに気がきます。去る夏を惜しむ今日この頃ですが、来年も明るく元気良く踊らせていただきたいと思います。



入場無料

富永草野病院 ロビーコンサート

Lobby Concert



- ♪ 9月24日(土) あじさいコーラス・第二中学校吹奏楽部有志 PM3:00~4:00
- ♪ 10月22日(土) 吉川ナオミ & フレンズ PM3:00~4:00
- ♪ 11月19日(土) 万葉の会
- ♪ 12月17日(土) 君英夫カルテット & 星とよこ

【詳細は院内パンフレットやホームページでお知らせ致します】



外来診療担当表

富永草野病院

2016. 9月現在

		月	火	水	木	金	土
午前 (9:00~11:30)	整形外科	矢澤 隆 <small>(痔瘻科)</small>	鈴木 禎宏 <small>(膝・スポーツ医学)</small>	中曽根 豊 <small>(下肢)</small>	草野 望 <small>(手の外科)</small>	鈴木 禎宏 <small>(膝・スポーツ医学)</small>	
				仲村 一部 <small>(痔瘻科)</small>		矢澤 隆 <small>(痔瘻科)</small>	
	リウマチ科	遠山知香子					
	形成外科				池山 有子		池山 有子
内 科	青木あづさ				青木あづさ		
午後 (14:30~16:30)	整形外科	中曽根 豊 <small>(下肢)</small>	鈴木 禎宏 <small>(膝・スポーツ医学)</small>	中曽根 豊 <small>(下肢)</small>	草野 望 <small>(手の外科)</small>	草野 望 <small>(手の外科)</small>	
		仲村 一部 <small>(痔瘻科)</small>		矢澤 隆 <small>(痔瘻科)</small>		仲村 一部 <small>(痔瘻科)</small>	
	形成外科				藤田 祐子		

※ 外来は完全予約制です。(他院からの初診のご紹介患者様を除く)
 ※ 詳しくは電話にて、ご相談、ご予約願います。予約専用電話番号(0256)35-6211

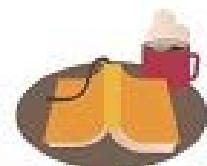
富永草野クリニック

		月	火	水	木	金	土
午前 (9:00~12:00) <small>※土曜日は 整形外科・内科 11:00受付終了</small>	整形外科	草野 恒輔 <small>(11:00受付終了)</small>	草野 恒輔	草野 恒輔	草野 恒輔	草野 恒輔	草野 望
		中禮 康雄 <small>(11:00受付終了)</small>	中禮 康雄 <small>(11:00診察開始)</small>		矢澤 隆	中禮 康雄 <small>(11:00受付終了)</small>	柳 京三
		渡辺 秀雄				渡辺 秀雄	仲村 一部 <small>(1-3-5通)</small>
内 科 <small>(循環器内科)</small>	広川 陽一						
耳鼻咽喉科					岩崎恵美子 <small>(9:30診察開始)</small>		
午後 (15:00~17:30)	整形外科	渡辺 秀雄 <small>(17:00受付終了)</small>	草野 望			渡辺 秀雄	
		仲村 一部 <small>(病院終了後)</small>	遠山知香子 <small>(16:30受付終了)</small>			遠山知香子 <small>(16:30受付終了)</small>	
	形成外科	池山 有子 <small>(16:30診察終了)</small>		池山 有子	池山 有子		

※ 上記、外来診療担当表(病院・クリニックとも)は救急対応等により変更する場合がございますのでお問合せください。
 ※ 富永草野クリニック お問い合わせ電話番号(0256)32-0669

編集後記

夏祭りやお盆も終わり、秋の気配が少しずつ感じられるようになりました。
 秋はスポーツをするにも、読書や音楽を楽しむにも良い季節ですね。
 私は、夏に蓄えたビール腹を少しでも改善できるよう「腹筋の秋! 脱ぶよぶよお腹」を
 掲げ、日々努力してまいります。
 この広報誌「げんき」を楽しく、皆さまの生活に役立つ情報をお届けできるよう、そちら
 の努力も惜しまず頑張ります!



医療法人 積発堂 富永草野病院 「げんき」編集部

〒955-0046 新潟県三条市興野2丁目2番25号 TEL.0256-36-8777 FAX.0256-35-6212

<http://www.shihatsudo.or.jp>

