

地域と医療とココロのかけはしをつなぐ



横手興生病院

広

報

誌

かけはし

自由にお持ち帰り下さい

2025.11

vol.69

あきたオレンジフェスタ2025

知って得する健康ナビ

冬こそ食べたい野菜 白菜とツナの塩昆布和え

撮影者 加賀谷 一

撮影場所 青森県深浦町「ビッグイエロー」

認知症啓発イベント「あきたオレンジフェスタ」 2025年9月21日(日)横手市民会館にて開催しました!

あきたオレンジフェスタ2025

共催



横手市

後援



秋田県

横手市医師会

メインホールイベント 参加いただいた方の声



▲開会のあいさつ 安部理事長 高橋市長



認知症になった方から、働ける場所があるということに驚きました。今後の生活のあり方が少し変わりそうです。とても有意義な時間でした。ありがとうございます。

社会も変わろうとしています。子どものうちからの認知識も大切、イメージを変えていきましょう。私も認知症になったらカミングアウトします。当事者のことを当事者抜きで決めないで!!その通りですね!

認知症になっても「これから新しい人生がはじまるんだ」と前向きな人生をあきらめさせない、社会を作っていく時代なんだって思いました。良いお話が聞けてよかったです。

あきたオレンジフェスタ

【主催】横手興生病院 秋田県認知症疾患医療センター

【共催】横手市

これからも...

いつもと変わらず

なんとかなるさで

認知症とともに歩んでいきたい!



▲認知症当事者 藤田和子さん、神原繁行さん とのシンポジウム

すごく良かったです。認知症でも活躍できる場があればいい。もっと社会に出られる、理解ある横手であって欲しい。

明日は我が身として、今は少しずつ認知症の世界に入っているの、親しみを持って聞かせていただきました。

ラジオ体操を一緒に行うことが超気持ちよかったです。連体感があって嬉しかったです。



▲吹奏楽の演奏に合わせてみんなでラジオ体操

メインホールイベント

第1部

- ・開会のあいさつ
- ・シンポジウム「認知症になってからも住みやすい横手に」

第2部

- ・横手吹奏楽団とみんなで音楽を楽しもう

ロビーや野外では

- ・いきいき自分らしく展 ・パネル展 ・相談コーナー
- ・就労支援施設グリーンのジジヘラ
- ・認知症ケアVR体験 ・聴覚チェックコーナー
- ・ハンドケア・フットケアコーナー ・キッチンカー
- ・ペグアモレー ・ブックストア

ご来場いただきました約350名の方をはじめ、イベント関係者、ご支援いただきました皆様には心より御礼申し上げます。

ロビー・野外イベント 参加いただいた方の声



会場 みんなが笑顔で良かった。

こどもボランティアの皆さん、ご苦労様でした。

子どもたちも喜べるイベントがあり良かった。
いろいろな人が出会える場があり良かった。



▲ 就労支援施設グリーンの「ジジヘラ」

ジジヘラアイスがとてもおいしく
接客も楽しく良かった。



▲ 認知症ケアVR体験

どのブースも認知症やこのイベント
への想いが込められていました。

展示物の展示方法など、大変良く考えられて
いると思った。



▲ 作品展示コーナー「いきいき自分らしく展」

キッチンカーが何台も来ており外でも
楽しめました。お土産買って帰りました。



▲ 野外のキッチンカー

知って得する健康ナビ

冬に食べたい野菜「白菜」

白菜は中国北部を原産とするアブラナ科の一種で、かぶやキャベツなどと同じ仲間です。白菜の旬の時期は11～2月頃で、この時期の白菜は、寒さで凍らないように葉の内側に蓄えたでんぷんをブドウ糖に変化させます。そのため、寒い時期ほど甘みが増します。また、糖分が多いと水分を保持しやすくなるため、瑞々しい食感が保たれます。白菜の約95%は水分ですが、風邪や美肌に欠かせないビタミンCや貧血予防や動脈硬化の予防に効果のある葉酸、便秘の解消に効果的な食物繊維など、栄養豊富です。白菜には、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の両方が含まれており、排便を促してくれたり、食後の血糖値の急上昇を防ぐことで、肥満の予防にも効果的です。白菜の栄養素を逃さない調理法として電子レンジ加熱があります。電子レンジを使って蒸すと短時間で加熱でき、調理に手間がかかりません。また、蒸した時に出てきた水分も捨てずに食べると、ビタミンやミネラルを逃さず摂取できます。白菜に含まれる栄養素と健康効果で、寒い冬を乗り越えましょう。

ケアレシピ

白菜とツナの塩昆布和え

材料

- ★白菜 2枚 140g
- ★ツナ缶 1缶(70g)
- ★塩昆布 5g
- ★ポン酢 (お好みで)



作り方

- ①白菜は縦半分に切って横5ミリ幅に切る。電子レンジで600ワット2～3分加熱する。
- ②ボールにツナ缶と塩昆布を混ぜ、白菜も加えて一緒に和える。
- ③ポン酢で味付けをし、皿に盛り付ける。

横手興生病院栄養科

管理栄養士 小幡花子 監修



外来担当表

2025年8月～

	月	火	水	木	金	土
第1診察室	小 泉		小 林	小 泉	小 林	小 林
第2診察室		佐藤(雅)	佐藤(雅)	佐藤(甫)	佐藤(甫)	
第3診察室	武 田	安 部		榊 田	榊 田	榊 田
第5診察室	藤 嶋	藤 嶋	白 崎	安 部	白 崎	

※児童思春期外来開始しました。予約制となっておりますので、まずは当院へご連絡ください。

理 念

心の通う良質な医療を提供し、
地域に密着した信頼される病院を目指します。

基本方針

秋田県、特に県南の基幹精神科病院としての役割を果たすために
以下の基本方針のもとに運営してまいります。

1. 患者さんの人権を尊重し、良質な医療を提供します。
2. 精神科救急地域拠点病院として、救急医療の充実につとめ、社会医療法人としての役割を果たします。
3. 患者さんの社会復帰と社会参加の促進に努めます。
4. 地域精神保健福祉活動を推進します。
5. 健全な病院経営を目指します。

診療科目

精神科・内科

外来診療日

月曜日～金曜日、第2・第4以外の土曜日(祝日は休診)

診療受付時間

午前8時30分～午前11時30分



社会医療法人 興生会
横手興生病院

〒013-0016

秋田県横手市根岸町8-21

TEL 0182-32-2071

URL <https://www.kohseikai.com/>

横手興生病院

検索

