

8月末組織現勢 ●組合員数 43,160人 ●班数 1,238班 ●出資金総額 2,862,260,566円 ●1人当たりの出資金 66,317円

組合員のみなさまの健康づくりに役立つ情報誌

## バランスに気を付け 食欲の秋を楽しもう

鶴岡協立病院 栄養科 管理栄養士 菅原壯介

秋といえば食欲の秋、読書の秋、運動の秋と様々ありますが、今回は管理栄養士の立場から普段の食生活で気を付けることについて紹介していきます。

### バランスの良い食事とは？

食事で基本となるのが主食、主菜、副菜がそろっているバランスの良い食事です。

主食はごはん、パン、麺などの炭水化物を多く含む食品で主に身体や脳のエネルギー源となります。主菜は肉、魚、大豆製品、卵などのたんぱく質を多く含む食品で筋肉や血液を作ります。副菜は野菜などのビタミンやミネラル、食物繊維を含んだ食品で身体の調子を整えてくれます。他にも果物や乳製品も1日に1回摂るとよりバランスの良い食事になります。これらの食品をどのくらい食べれば良いかは、厚生労働省と農林水産省が共同で策定した「食事バランスガイド(図1)」がありますのでホーム

### 不規則な生活を している方へ

仕事の都合などで毎日決まった時間に食事ができない、1日3食という方も中にはいるかと思えます。そんなときは前後の日で不足した食品をうまく取り入れると良いでしょう。朝食を抜いてしまう人はいつもより早く起きて果物やヨーグルなど簡単に食べられるものを

ページ等を参考にしてください。食事バランスガイドとは1日で何をどれだけ食べたらいかがか、コマの形と料理のイラストで表したものです。コマがしっかりと回るにはバランスを保たなければいけません。料理のイラストを参考にし主菜、主菜、副菜をしつかりとるようにしましょう。

### 外食で 注意したい点

外食で丼ものや一品料理を食べるときは野菜が不足してしまいがちです。そんな時はサイドメニューの副菜を一品追加したり、定食を頼んだりするだけでも野菜の摂取を増やすことが

できます。また、外食は味付けが濃く、塩分の摂りすぎになってしまいうことがあります。1日の塩分摂取量は男性で8g未満、女性で7g未満(厚生労働省の目標値)と定められています。これを達成できている人はなかなかいないのが現状です。麺類を

食べるときはつゆは残す、調味料のかけすぎに気をつけるといったすぐにできることから始めてみましょう。7面に「すこしおレシ」を掲載しておりますので、ご利用ください。以上のご事に気をつけ食欲の秋を楽しみましょう。

図1



## さとり火

▼子どもの貧困がクローズアップされている。しかし、街中を歩きかう子ども達から、そんな様子は窺えない。私が子どもの頃(昭和30年代)は、身なりで判断できた。接ぎの当たった着たきり雀の衣服、穴のあいた靴など。私も、こんな状態に近かったと思う。両親は、忙しく田畑を耕し生活の糧を得ていたが、子どもにも構う時間も経済的な余裕もなかった。▼今の子ども達は、みんなおしゃれな服を着、スマホを持ち歩き、友達と楽しげだ。反面、新しい下着を買えないため修学旅行に行かない子がいるという実態も聞く。貧困は外から見えにくい。が、確実に子ども達の健全な成長を阻害している。▼国も子どもの貧困対策に乗り出したが、「子どもの貧困」「親の貧困」という観点が欠けている。4割に及ぶ非正規労働者の増加の一方、企業の内部保留は過去最高で国家予算の4倍近い380兆円に及ぶ。「世界一企業が活動しやすい国」から、「世界一子どもが幸せな国」への転換が急務だ。(U・K)



## 《小規模多機能型居宅介護事業所》 ～名称公募要項～

### 名前を募集します！

- ◇応募期間 10月1日～11月20日
- ◇応募方法 各院所・事業所に備え付けの応募用紙または住所、氏名、電話番号、名称、名称に込めた思いなどを記入し、下記に郵送またはご持参ください。
- ◇応募資格 医療生協やまがたの組合員であること
- ◇採用された方には記念品を贈呈いたします。
- ◇宛先 〒997-8567 鶴岡市双葉町13-45  
医療生協やまがた 組織部  
☎0235-22-5769

2018年4月オープン予定の医療生協の新しい施設にふさわしい名称を募集します。

新たに開設される「小規模多機能型居宅介護事業所」とは、地域に根ざした小規模の事業所で、「通い」「訪問」「泊り」の3つのサービスを組み合わせることで、機能性の高い、その人に合った介護サービスが提供でき、自宅を中心とした生活圏域で自立した生活を支援します。また、この機能を活かした柔軟な対応を行い、在宅の生活

を安心して継続できるようにするとともに、リハビリ病院退院患者の在宅復帰へのかけはしとして、生活リハビリ等々重視し、リハビリスタッフによるリハビリも行える施設を目指しています。

ご応募は、各院所・事業所に備え付けの応募用紙にご記入いただき、必要事項を記入し、組織部に郵送またはご持参ください。

また、施設の利用条件や受付方法などの詳細につきましては後日ご案内いたします。

## 4月オープンの「新しい施設」に 名前をつけてください！



## 組合債募集のお知らせ

医療生協やまがたでは、鶴岡市の介護保険事業計画に基づいた櫛引地区への小規模多機能施設の建設を予定しています。その財源として組合債の募集をしています。組合員のささえあいで実現できるよう、ご一緒に取り組んでくださるようお願いいたします。

組合員のささえあいで実現しよう

お申し込み・医療生協やまがた総務部 ☎0235-23-3390  
お問い合わせ先 しるにし診療所 ☎023-643-2017

募集総額 ●2億円  
1口金額 ●25万円  
募集期間 ●12月29日まで  
(ただし、期間内に2億円に達した段階で締切りとなります)  
借入期間 ●5年  
利 率 ●0.6%(単利)  
応募条件 ●  
・出資金が5万円以上の組合員  
・限度額は個人で300万円、世帯合計で500万円(現保有の他債権とあわせて)

## 2017年10月の鶴岡市長選挙、 市議会議員選挙に当たってのアピール

組合員の皆さん

来る10月15日に鶴岡市長選挙と鶴岡市議会議員選挙が行われます。医療生活協同組合やまがた理事会は、地域住民の暮らしと福祉を守る立場から、全ての組合員の皆さんが2つの選挙に積極的に参加し、いつまでも住み続けられるまちづくりの実現にむけて行動することを呼びかけます。

文化会館建設のための巨額費用の支出、一方で国保税の大幅な引き上げ、小学校や保育園、給食センターなどの統合や民営化、地域庁舎の縮小・再編などの民意を無視した強引な実施、県内一の人口減少に有効な手立てが打てずに歯止めがかからない状況、ごみ処理施設問題にみられる近隣自治体との不正常的な関係など、問題が山積しています。

私たちは、地方自治の本旨である「住民の福祉の増進を図る」ための市政が実現することを強く望みます。無駄な公共事業の支出や民意を無視する非民主的な行政ではなく、民主的で市民に開かれた市政、地場産業の育成による生活の向上や福祉施策の拡充など、安心して暮らすことができる、若者が定着する魅力的な市政の実現こそが私たちが願うものです。

また、行政のチェック機能を担うべき議会が、その役割を果たしていません。市政の重要な問題である、TPP・安保法反対や読書のまち宣言など、人権や暮らし・文化継承に関する請願者の発言を認めないなど、市民の切実な請願自体をも否定する議会ではなく、市民の暮らしを守る立場からものが言える議会の実現が強く求められています。

組合員の皆さん

市民が主人公となり、市民の切実な要求を実現させることができる市政と議会の実現のために、組合員一人ひとりが実情をよく知り、暮らしと福祉の改善のために何が必要かを考え、2つの選挙に主体的に参加し、民主的な市政の実現に向けて積極的に行動しましょう。

2017年8月26日  
医療生活協同組合やまがた理事会

## 私たちの職場紹介

vol.50

## 鶴岡協立病院 診療情報室



当部門は1998年に設置されました。当初は担当者1名で病歴資料の保管・管理業務のみを行っていましたが。現在は診療録管理士2名を含め、5名のスタッフが業務を行っており、レントゲン写真や心電図、ドック資料など病歴に関わる全ての資料と入院中に作成される診療録(カルテ)の内容を点検し保管管理、貸出しています。

診療録は患者さんの社会歴、生活歴から始まり、医療・看護記録、薬剤・検査・栄養・リハビリテーション情報など各職種によるチーム医療の記録が全て結集されています。また、入院病歴のデータを分析し統計を作成しています。

診療情報室は平均年齢53歳とやや高齢部門ではありますが、診療時など必要な資料情報を正確かつ迅速に提供できるように、患者さんの医療に役立つためにも、病院の「縁の下力持ち」的存在として日々頑張っています。

鶴岡協立病院  
診療情報室  
主任 瀬尾志津



# 腰痛症について

## 腰痛症について

腰痛症には非特異的腰痛と特異的腰痛があり、非特異的腰痛症は腰痛症の約85%、特異的腰痛症は約15%を占めます。

非特異的腰痛は、画像所見と一致しない原因不明の腰痛といわれています。ぎっくり腰なども、画像検査で特定することが難しく、非特異的腰痛に入ります。

それに比べて特異的腰痛は、診察や画像診断で原因が特定できる腰痛で、たとえば脊柱管狭窄症、椎間板ヘルニアなどがあります。今回は非特異的腰痛について紹介します。

## 非特異的腰痛の要因

非特異的腰痛は次の3つの要因で起きると考えられます。

1、腰への負担が引き金となって起こる脊椎の不具合  
前かがみや猫背姿勢、腰を反らした状態が腰に負担をかけることで生じます。

2、腰椎・腰仙椎部の安定性に関わる筋系の不具合  
加齢、運動・栄養不足などにより腹筋群の筋力・筋収縮力が低下することで、いわゆるコルセット効果が減少します。これにより日常生活に必要な脊柱・骨盤の安定性が低下することによって腰に負担が掛かること

で生じます。  
簡単にできる自主トレーニングを紹介いたしますので、筋力強化に努め、脊柱骨盤への負担を軽減できる身体作りを行っていただきたいと思えます。

## 自主訓練について

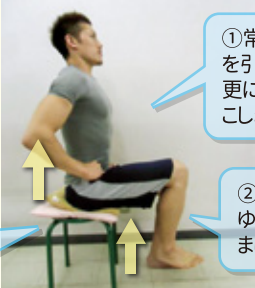
1日2回、朝と夜に行うようにして下さい。各運動を5〜10秒ほど維持し、10回を目安に繰り返し行いましょう。痛みのない範囲で行いましょう。

## 3、心理的ストレスが関係する脳機能の不具合

腰痛に対する恐怖や不安などの心理的ストレスが関係しています。腰痛につながる脳機能の不具合を予防しましょう。心理的なストレスを抱えながらも、日常生活を送ると姿勢バランスが微妙に乱れて椎間板への負担が増し、腰痛を起すリスクを高めますので注意しましょう。

対処法としてはイライラしたり、人間関係に悩んでいたりと、誰かに自分の話を聞いてもらったり、日記などに思いを綴ってみると、相手や自分を客観的に見ることができ、気持ちが楽になります。

## 座位で行う場合



①常におなかを引っ込め、更に背筋を起しましょう。

②片足ずつゆっくり上げましょう。

クッション性の高い椅子、もしくは座面にクッションを敷いて行いましょう。

## 寝ながら行う場合

### A. お尻を上げずに行う場合

①おへそを引っ込めて、おなかの奥が硬くなっているのを確認します。



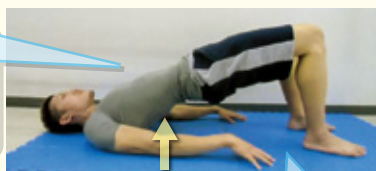
②ボールをゆっくり挟みます。



※つま先と膝の向きが一緒であるか確認しましょう。

### B. お尻を上げて行う場合(ブリッジ動作)

①常におなかを引っ込めましょう。



②お尻を上げる際に、太ももの裏がつる場合は脚の位置を変えるか、つる手前まで行いましょう。また、腰を反らし過ぎると腰痛の原因になりますので注意しましょう。

鶴岡協立病院 リハビリテーション室  
理学療法士 菅原大嗣 小野晋

◎医療生協やまがたの病院では、入院時の差額室料は頂いておりません。

## 東北6県エッグナースサークル

# T6ENCに参加してきました!!



今年、青森県弘前市で8月11・12日に開催されました。

T6ENCとは、東北6県看護学生と仲間たちの集いという意味です。毎年各県持ち回りで行っています。職員だけでなく、奨学生の中から実行委員を選出し、1月から会議を重ね企画を練ってきました。

1日目は青森県連で発行した「看護と介護15の物語」を使用し、実際に関わった方々をパネリストに迎え発表を聞き、直接質問が行われました。学生たちに民医連の看護・介護を伝えることができました。

2日目は、看護技術運動会を行いました。ナースキャップを作りそれをかぶりながら、ガウンテクニック、注射の吸い上げ、消毒リレーなどを行い、楽しみながら学ぶことができました。

来年は山形で開催です。これからどんな企画にしようか考えていきます!! 鶴岡協立病院 外来看護科 師長 佐藤正美

## 地域で働く医師になりたい! 高校生医師体験開催

医師を目指している高校生を対象に、高校生医師体験を開催しています。今回は8月8日に開催しました。初めて参加する方が体験するコースでは、訪問看護に同行し、医療生協やまがたが行っている地域医療に触れ、驚いていました。参加2回目の方が体験するコースは、病院



内で手術室や心臓カテーテルの見学をしました。体験後は、菅原真樹医師や駆けつけてくれた山形大学の医学生さんと一緒に懇談し、受験勉強や大学生生活についてのアドバイスをいただきました。これからも、医師を目指している学生の皆さんに役立つ企画を行いますので、ぜひご参加ください。

## ～奨学生のつどい～

### 一緒に働く姿を思い描き、交流



当法人には奨学生が33名おります。毎年夏に、奨学生同士や職員との交流を深め、共に働く仲間づくりを目的に集まっています。今年、8月14日に開催し22名が参加しました。薬剤師、理学療法士、看護師の先輩職員が、「医療生協らしい活動、皆さんに伝えたい事」と題して、患者さんの立場に立った医療の実践などの講演を行いました。奨学生の皆さんも興味深く聞き入り、「患者さんを第一に考えたケアや回復の経過を知り感動した」「将来像を思い浮かべる事ができた」などの感想が聞かれました。講演後はテーブルを囲み、奨学生と職員が懇談しました。将来、一緒に働く仲間として、これからも応援していきます。

## 医療生活協同組合やまがた

# 奨学生募集

期間/2017年10月1日～2018年2月28日

対象職種/看護師、薬剤師、理学療法士、作業療法士、介護福祉士

※詳しくはお問い合わせください。

医療生活協同組合やまがた 総務部

TEL: 0235-33-8155



**村山地域**  
**コープしろにし**  
**24周年お誕生祭&**  
**医療生協やまがた**  
**第20回健康まつり**

日時◇2017年  
 11月4日(土)10:00~16:00  
 11月5日(日)10:00~15:00

場所◇コープしろにしセンター敷地内  
 内容◇模擬店の他、健康企画、  
 ハンドオイルマッサージなど  
 多数企画あり



写真は昨年の様子です

～協同の力で新たな飛躍をつくりだそう～

第18回 健康まつり～in庄内～

日時/10月22日(日)10:00~15:00  
会場/鶴岡協立病院附属クリニック・同駐車場

フリーマーケット出店募集!!

フリーマーケットを出店してみませんか。ブースの大きさは2m×3mで20ブースを用意しています。

出店費用/1ブース 500円  
フリーマーケット 申込方法/出店をご希望の方は、組織部にご連絡ください。  
◎10月16日(月)締切

\*販売内容によっては出店をお断りする場合があります。詳細は組織部までお問い合わせください。

TEL/0235-22-5769  
FAX/0235-24-6465  
Eメール/ smc\_soshiki@shonai-mcoop.jp

注目企画 チアダンス T-Star Jam+e (ティースタージャム)



3月に幕張メッセで行われたチアダンスの全国大会 優勝 [usa Nationals 2017]

中学生の部で優勝することができました。当日は大会のダンスにアレンジを加えて踊ります。私達のダンスで会場に笑顔をお届けしたいと思います!ぜひ遊びに来てください。

参加者募集中!



秋の紅葉と  
フラワー長井線の旅  
組合員の交流と親睦を  
深めましょう!

期 日◇11月2日(木)  
コース◇鶴岡協立病院(7:45)→しろにし診療所(9:30)  
→丸大扇屋→長井市内にて昼食→道の駅川のみなと長井→  
長井駅[フラワー長井線]→赤湯駅→たかはたファーム→しろ  
にし診療所(16:30)→鶴岡協立病院(18:15)  
参加費◇2,500円(昼食・列車乗車代含む)  
持ち物◇雨具、飲み物、タオルなど  
募集定員◇先着45名  
申込締切◇10月25日(水)  
申込先◇医療生協やまがた 組織部  
(0235-22-5769)担当 今野・金子  
企画・主催◇コープトラベルやまがた

忘れ物のお知らせ

8月11日の平和夏まつりで腕時計の忘れ物がありました。組織部でお預かりしています。



一人ひとりに合わせた運動メニューで健康運動指導士があなたをサポートします

メディカルフィットネス ViViD【ビビ】 秋のキャンペーン開催



◎予約、お問い合わせは  
メディカルフィットネス ViViD【ビビ】  
☎0235-23-6060(代)

入会金無料!

メディカルフィットネスViViD(ビビ)では10月と11月の2か月間「秋の入会金無料キャンペーン」を行います。高血圧・糖尿病・高脂血症などの生活習慣病の運動療法(メディカルコース)や健康増進やダイエットなど(一般コース)、目的や一人ひとりの状態に合わせたメニューと専門スタッフ指導で安心して運動を行うことができます。また、膝や腰の痛みが気になる方にはプールでの水中ウォーキングがぴったりです。見学もできますので、お気軽にお越しください。この機会に運動を始めてみませんか。

一般介護予防事業の認可受け、新たなスタート「たまり場」



「第6学区」「交流の広場ほっと」世話人会  
第6学区支部では、ひとりぼっちの高齢者を無くし、住みながれた街で元気で健康に暮らしていきたいという思いからたまり場交流の広場「ほっと」を立ち上げて今年で4年目に入りました。  
昨年度から月に2回活動をしており、毎月第2月曜日にはみどり町公民館をお借りして、介護予防体操と午後のひと時として様々な行事を企画しています。第4月曜日には「うと体操をしよう」という要望に応え第6コミセンを会場とし介護予防体操を中心に、健康づくりに取り組んでいます。  
8月のほっとでは、新しい参加者の方も増えてきたので美味しいスイカを食べながら自己紹介を行い、お互いの事を知るよい機会となりました。これからも新しい仲間たちと健康づくりは、もちろんのこと、参加した方々が「ほっと」でできるようなたまり場にしていきたいです。

「朝日支部」「ひだまり」代表 渡部孝志  
6月より一般介護予防事業の認可を受け、月2回たまり場活動を行うことになりました。  
名前は「新「ひだまり」と第2金曜日はメディカルフィットネスの健康運動指導士による介護予防体操、新たに始まった第4火曜日は、輪投げの練習会、会場は健康の里「ふくら」毎回20名近くが参加し和気あいあいと汗をながしています。  
参加者は毎回楽しみにしてくれていて、「月2回になってよかった。家さいでテレビ見でばっかりでも、おもしろいもの」と手を叩いて喜んでくれています。  
参加者の方々のつながりから、新しい仲間も少しずつ増えています。みんなが楽しくながく継続していけるよう、世話人一同知恵と力を出し合い一歩一歩前に進んでいきたいと思います。



「第4学区」世話人会  
第4学区では、元気でいきいき長生きしたいという思いのもと、「第4学区健康集会」を毎月第2金曜日、第4水曜日に青柳公民館をお借りして介護予防体操を行っています。講師は協立病院のリハビリ室へ依頼し、指導をお願いしています。  
毎回、体操後にお茶会を行い、世間話や広告チラシを使つての箱の作り方を教わったり、簡単な音読や早口言葉など様々な企画を行っており、毎回平均20名程度の参加があり、とても楽しい集会となっております。  
現在、市の一般介護予防事業の申請も完了し、これからの第4学区健康集会の継続と充実を図っていくところですが、また、さらなる仲間も増える期待も大きくなっています。

2017年度 強化月間 組織部長 高橋聡

「医療生協やまがた」は、やまがた保健生協と庄内医療生協が統合し文字通りやまがた全域に協同組合運動を展開していくこととなりました。医療生協は、健康であり続けたいという要求に一人ひとりが心と力を合わせ実現させ発展していきます。具体的には健康や暮らしに関する要求が組合員活動や事業を通じて日常的に持ち込まれその解決のために支部と職員が汗を流し、その結果として加入や増資などへの協力が組織されていくことです。しかし、生協の規模が大きくなれば自動的に協同の輪が広がっていく、ということではありません。むしろ意識的に作り続けていかなければなりません。  
今年の月間の獲得目標は「仲間増やしは年間目標8割達成を目指すこと」「積立増資者を増やす目標は支部、事業所で決定し達成すること」「地域まるごと健康づくりを文字通り実践するために健康づくりチャレンジを地域に広めること」です。誰もが参加できる医療生協との出合いの場をつくり、つながり、くらしを支える医療生協の魅力をつたえていきますよ。



羽黒支部スタート集会



楽しみです。  
毎週、久しぶりに会う組合員と「丈夫そうだね」と言葉をお交わすのが最高の喜びです。これからは毎年取り組んでいきます。  
藤島支部のゲートボール大会は、32回を重ねる伝統ある大会です。  
ゲートボール人口は、最近少なくなっておりませんが、始めた頃は、藤島地域には多くのチームがあり、大会も数多く開催されてきました。藤島支部主催の大会も多くの組合員の参加で開催され組織づくり、仲間ふやしに成果を上げてきました。  
今回の大会は、9月5日に開催し、5チーム27人の参加でした。参加者のうち80歳以上が15名と半数を大きく上回り、健康でいつまでも元気に生活する医療生協の健康観を実践する模範のような人達です。競技は熱戦の連続で半日の大変良い運動と、親睦を図ることができました。

伝統のゲートボール大会開催 藤島支部 支部長 成田忠一



「おいしい」の言が喜び  
大山診療所健康夏祭り  
大山支部 支部長 萩原一男  
7月30日(日)、大山診療所「第20回健康夏祭り」が開催されました。支部では毎回模擬店を出しています。私は運営委員になってから継続して参加しています。  
始めた頃は「焼きトウモロコシ」を出していました。それがとても美味しかったのです。当時、トウモロコシの栽培がブームで、美味しい品種のトウモロコシの種子を購入して、5月連休後に植え付け7月に収穫できました。当日は支部の組合員の準備が大変でした。皮をむき釜で茹でてから焼くのです。忙しく、会場の出し物もあり親られませんが、食べた方から美味しかったと言われるのが一番です。ここ3年は天候不順のため、トウモロコシの収穫があわず「焼き鳥」を焼いて参加していますが、多くの方が喜んでくれるのが何よりの楽しみです。

村山地域活動紹介

第1回尿塩分チェックを行う 山形西部支部 支部長 後藤邦雄  
8月30日、診療所をお借りし、支部主催で初の尿塩分チェックを行いました。坂野保健師より塩分の摂りすぎは高血圧から始まり脳梗塞等の病気になるので、1日の摂取量を男性で8g未満、女性は7g未満(厚生労働省の目標値)を目標に努力しましょう。調味料等はかけるよりにつける、麺類のスープは残すようにとの話でした。組織部の今野課長より、ウロペーパー(尿中潜血、蛋白質、ブドウ糖試験紙)、ウロソルトペーパー(尿中食塩濃度測定試験紙)の使用方法和結果の読み方について笑いを交えながら解説していただきました。参加者もお互いに多い少ないと自分の目で確認できたのが良かったので今後も続けていきたいと思います。



お出かけ班会 豊浦支部 水無3班 班長 山下美恵子  
7月6日(木)に水無3班のお出かけ班会が5名の参加で行われました。  
温海パラ園へ着くと、とても綺麗なバラが広がっていました。バラの形のアイスクリームを食べ、皆さんとても喜んでいました。その後、越沢地区へ行き、まやのやかたというそば屋さんで昼食を食べました。とても美味しいそばを堪能して皆さんご満悦の様子でした。「また行きたいの」という声もあり、これからも様々な企画を通して班会を長く続けられたら良いと考えています。





# わが家の★アイドル



豆が大好き、豆さえあればゴキげんです!

いしかわ ゆい  
**石川 結**ちゃん(4歳2ヵ月)

第1学区支部 志賀正雄さん、悦子さんのお孫さん

5才以下のお子さんの写真を募集しています。ひと言添えて編集委員会までお寄せください。

◎鶴岡協立病院は、24時間救急対応しています。

## 今月のひと

### 年間計画で楽しい班会、期待の人



第4学区支部  
**本間 喜美**さん

鶴岡協立病院の看護師として長年お勤めし、3年前に退職と同時に隣組の人たちと愛猫の名前「くるみ班」として班をつくりました。班会は年6回開こうと年間計画を立てて、活発に班会を開いている班長さんです。  
気心の知っている人たちの集まりなので話は尽きず、総代会で頂いた班表彰で食事をしたりと楽しい班会をしています。  
支部恒例の朝登山にも積極的に参加し、朝早いのに3つ重ねのお弁当を作ってきて、若い職員にごちそうして喜ばれる、そんな一面もある喜美さんの今後の活躍を支部では期待しております。  
第4学区支部 運営委員 K.E

組合員さんの素敵な趣味や特技をご紹介します!

### 「趣味・特技」コーナー



大黒舞は、平成17年3月29日から始めて今年で13年目になります。最初は23名でしたが、今は10名

「大黒舞で秋は大忙し」  
田川・湯田川支部  
藤沢はぎ班  
菊地 節さん

ほどで踊っています。毎週土曜日に藤沢防災センターで練習しています。みんなに会っておしゃべりするのにも楽しみの一つです。  
敬老会から結婚式までボランティアで大黒舞を披露しています。秋は地域の文化祭など行事が盛りだくさんなのでこれから一番忙しくなります。

### 私の健康づくり

vol.56

### 前向きに、後ろは振り向かない



第2学区支部 大東町1班  
ひろい  
**廣飯 米**さん

私が80歳を超え、こうして元気にいられるのも、40年間続けているウォーキングと、毎日欠かさないテレビ体操、寝起きに飲むコップ1杯の水、そして何よりも30年来続けている、娘と行く年2回の旅行がもとになっているのだと思います。おかげさまで足も腰も痛いところはありません。  
物事は前向きに、後ろは振り向かないことにしています。身に着けるものも明るい色にしています。お気に入りには歩くときに履くピンクのシューズです。  
最近毎月1回集まる班会でみんなと話すのが楽しみの1つとなっています。



## まちがいさがし

5つのちがいが

ちがうところに当てはまるアルファベットを5つお答えください。

A	B	C	D
E	F	G	H
I	J	K	L
M	N	O	P

【応募方法】おはがき、またはメールで①答え②希望商品(A CO・OP商品券(500円分) / B 図書券(500円分))③住所(郵便番号)、氏名、年齢、電話番号④班名⑤ニュースへの感想や、最近の身近な出来事、日頃思っていること、また、病気について聞きたいことなどをお書きのうえ、下記までお送りください。

※おたよりは一部紙面に掲載させていただく場合があります。匿名希望の方はペンネームをお書き添えください。

宛先  
おはがき 〒997-8567 鶴岡市双葉町13-45 医療生活協同組合やまがた 10月号「機関紙編集委員会」行き  
Eメール smc\_soshiki@shonai-mcoop.jp



8月号  
まちがいさがしの答え

B G I J P

【切】 10月31日

8月号の当選者

おめでとうございます!

後藤春子さん(藤沢下班)/佐藤つとみさん(豊浦支部)  
/吉永しのぶさん(押切中8班)/服部さよ子さん(横山2班)/阿部由美さん(横山2班)/戸田千和さん(天童市)/岸セツ子さん(山形市)/庄司智恵子さん(山形市)

健康ネットワークやまがたに投稿してみませんか?

【連絡先】 組織部 0235-22-5769

介護相談  
の窓口

医療生協やまがた包括支援センターわかば

☎ 0235-26-2550



おいしく、  
たのしく、  
減塩できる

# すこしおレシピ

「すこしお」とは、少しの塩分で「すこやかな生活」をめざす医療生協の全国での取り組みです。



編と上手におつきあい  
すこしお



## 白身魚と玉葱のラビゴットソース

1人分  
熱量130Kcal、塩分0.6g

### \*材料\* (1人分)

- 白身魚(たらなど) .....80g
- 油 ..... 小さじ 1/2
- 小麦粉 ..... 小さじ 2/3
- たまねぎ .....15g
- きゅうり .....10g
- パプリカ.....10g
- トマト ..... 10g
- 調味料 A { 酢 ..... 小さじ 1/2 強  
粒マスタード..... 小さじ 1/4 弱  
塩 ..... 少々
- オリーブオイル..... 小さじ 3/4

### \*作り方\*

- 野菜を3mmほどのみじん切りにする。
- オリーブオイル以外の調味料(A)をボールに入れ混ぜ合わせた後、オリーブオイルを細くたらしながら泡だて器で混ぜていく。
- 新鮮な白身魚をキッチンペーパーでおさえ余分な水気をとる。
- 皿に小麦粉を用意し、魚全体にまぶし、余計な粉を丁寧にはたく。
- 熱したフライパンに油をしき、皮面が下になるように置く。30秒ほど動かさず、その後フライパンを前後に動かし焼き色をつける。
- 焼き色がついたら裏返し、ふたをして弱火で2~3分焼き、中まで火を通す。
- 皿に皮面を上にした魚、ソースを盛り付ける。

point▶塩分の代わりに酢を加えることで、味付けの物足りなさをカバーします。

### レシピ

鶴岡協立リハビリテーション病院  
栄養科 調理師 佐藤 圭

### ラビゴットソースとは？

ラビゴットソースは、酢、食用油、野菜のみじん切りをベースとしたソースの一種。材料、レシピがサラダドレッシングのそれに近く、食感もドレッシングをかけたサラダに近いものとなっています。

# 10月の行事予定

どなたでも参加できます！

支部行事 お食事会  
健康チェック たまり場



## 庄内地域

日にち	健康チェック名	時間	開催場所
10(火)	切添健康チェック	15:00	コープ切添
11(水)	新海健康チェック	10:30	しんかいふれあいステーション
17(火)	三川でんでん健康チェック	13:30	なの花温泉田田
19(木)	あおやぎ健康チェック	14:00	コープあおやぎ
	千石健康チェック	15:00	コープ千石

日にち	お食事会名	時間	開催場所
5(木)	来ば笑ちゃの会	10:00	コープあおやぎ組合員施設
20(金)	風鈴愛の会		弁当宅配
21(土)	みのりの会食事会	10:30	青柳組合員施設

日にち	支部行事名	時間	開催場所	内容
1(日)	櫛引支部交流会	6:00	玉川温泉	1泊2日
3(火)	介護保険学習会	10:00	黄金コミュニティーセンター	介護保険学習
	介護保険学習会	13:30	余目第二公民館	介護保険学習
5(木)	第2学区支部日帰り旅行	8:30	銀山温泉など	日帰り旅行
12(木)	第3学区支部交流会		肘折温泉	日帰り旅行
23(月)	西郷「健康を学ぶ会」	15:00	西郷コミセン	健康講話
27(金)	第6学区減塩調理実習	10:00	第6コミセン2階	調理実習

日にち	たまり場名	時間	開催場所	内容
3(火)	ちよさんの家介護予防教室	14:00	ちよさんの家	介護予防体操
4(水)	三川お楽しみ広場	13:30	三川診療所	いきいき百歳体操
6(金)	第1学区すこやか会	14:00	長者町会館	介護予防体操
10(火)	ちよさんの家介護予防教室	14:00	ちよさんの家	介護予防体操
11(水)	三川お楽しみ広場	13:30	三川診療所	いきいき百歳体操
12(木)	第5学区なごみの家	13:30	なごみの家	介護予防体操
13(金)	第4学区健康集会	10:00	青柳健康集会	健康チェック、コグニサイズ
	朝日「ひだまり」	13:30	ふっくら	介護予防体操
16(月)	交流の広場ほっと	10:00	みどり町公民館	介護予防体操等
	ちよさんの家介護予防教室	14:00	ちよさんの家	介護予防体操
17(火)	羽黒支部たまり場	10:00	里山情報館	健康チェック、コグニサイズ
18(水)	三川お楽しみ広場	10:00	三川福祉センター	介護予防体操
19(木)	三瀬たんぼぼの会	10:00	三地区会館	介護予防体操
	第5学区なごみの家	10:00	なごみの家	手作りおやつ、踊り
20(金)	第1学区すこやか会	14:00	附属クリニック	介護予防体操
22(日)	第6学区介護予防体操教室	13:30	第6コミセン2階	介護予防体操
24(火)	日出おたっしゅクラブ	10:00	日出東公民館	介護予防体操
	朝日「ひだまり」	13:30	ふっくら	輪投げ練習
	ちよさんの家介護予防教室	14:00	ちよさんの家	介護予防体操
25(水)	第4学区健康集会	10:00	青柳公民館	健康チェック、コグニサイズ
	三川お楽しみ広場	13:30	三川診療所	いきいき百歳体操
26(木)	第5学区なごみの家	10:00	なごみの家	踊り、フォークダンス
31(火)	ちよさんの家介護予防教室	14:00	ちよさんの家	介護予防体操

## 村山地域

日にち	健康チェック名	時間	開催場所
3(火)	しろにし健康チェック	13:30	コープしろにし
	すずかわ健康チェック(おしゃべりカフェ)	13:40	コープすずかわ
10(火)	しろにし健康チェック	13:30	コープしろにし
12(木)	ひがしはら健康チェック(おしゃべりカフェ)	13:40	コープひがしはら
17(火)	しろにし健康チェック	13:30	コープしろにし
24(火)	しろにし健康チェック	13:30	コープしろにし
31(火)	しろにし健康チェック	13:30	コープしろにし

日にち	支部行事名	時間	開催場所	内容
12(木)	南部支部健康つどい	10:00	桜田ステーション	尿チェック
13(金)	北部支部健康サロン(おしゃべりカフェ)	10:00	コープ鈴川組合員集会所	ころぼん体操
17(火)	西部支部健康サロン	14:00	コープしろにし	ころぼん体操
19(木)	南部支部健康サロン(おしゃべりカフェ)	13:30	桜田ステーション	ころぼん体操
20(金)	南部支部健康サロン	10:00	南山形コミセン	ころぼん体操
30(月)	東部支部健康ウォーキング	9:30	コープひがしはら	ウォーキング・食事会

## 健康ネットワークやまがた513号 (2017年9月号)の訂正とお詫び

6面「私の健康づくり」におきまして、誤りがございました。正しくは以下の通りです。

誤) 築 のり子

正) 大築 のり子

読者の皆さまならびに関係各位にご迷惑をおかけしましたこととお詫びするとともに、ここに訂正させていただきます。

## 編集後記

映画「わたしは、ダニエル・ブレイク」を観ました。イギリスを代表するケン・ローチ監督が引退を撤回しても、どうしても撮りたかった映画。大工のダニエルが心臓病のため働けなくなり、国の援助を受けようとするが、複雑な制度やインターネットでの申請などに妨げられ、必要な援助を受けることができない。ダニエルは役所の外壁にメッセージを書き逮捕されます。「わたしはダニエル・ブレイク。人間だ。犬ではない」普通に暮らしていた人があるきっかけで貧困に陥り、抜け出すことができない社会。そして人間扱いしない国の制度。まさに人間の尊厳とは、を問いかける映画でした。そして恐らくそれが現実なのだ。(M・U)

## 組合員の声

### 探しがいいがある

まちがいがし、カラーになって探しがいいあります。健康まつり晴れると良いですね。(第1学区支部 若公勝美さん)

### 私の時とちがう?!

東京の娘が4カ月になる孫息子を連れて帰って来た。昔は日光浴があったが今はしないと!お風呂上りの白湯も今は飲ませないって!私の時代の子育てを教えられないのが何か寂しいです。(PN よつ葉のクローバーさん)

### この感動を...才能がホ・シ・イ!

大泉小学校の前の田んぼで児童たちが手刈りで稲刈りしていました。楽しさが一瞬で見てとれました。この感動を俳句にできる才能が欲しい。おっと、わき見運転はキケン!キケン!(かけはし班 小林美恵さん)

◎無料低額診療を実施しています。治療費でお困りの方は、ご相談ください。



# 10月の診療案内

診察の際は  
「保険証」を  
提示してください。

## 鶴岡協立病院 ☎0235-23-6060

※都合により担当医が変わる場合があります。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
午前 (9時～12時)	内科〈新患〉	高橋(美) 9:00～10:00 野宮 10:00～11:30	恩 田	佐藤(陽)	堀 内	佐藤(陽) 浦井 腎外来(土曜) 午前11:15～午後1:15
	肝臓	堀 内		堀 内		
	外科	小田嶋 10:00～11:30		小田嶋 10:00～11:30	小田嶋 10:00～11:30	小田嶋 10:00～11:30
	泌尿器科	※ 10/14・28(土) 栗 田 9:00～11:00(予約制)				
	皮フ科 ※予約制	真 家 森 村	真 家 森 村		真 家 森 村	真 家 森 村
	整形外科	北 本	北 本		北 本	北 本
	産婦人科 9:30～12:00	関	関		関	関
	脳外科 ※予約制					伊崎(第2・4)
午 後	内科 3:00～5:00 (新患)(水曜日 4:00～5:00)	野 宮	恩 田	上野 4:00～5:00	豊澤 3:00～4:00 上野 4:00～5:00	松 谷
	循環器科 ※予約制		佐藤(陽)			
	泌尿器科				渡部 2:00～5:00	
	皮フ科 3:00～5:00 ※予約制	真 家		森村 3:00～4:00		森村 3:00～4:00
	整形外科					
	産婦人科 4:00～6:00	関		関	1ヶ月健診	
	小児科 ※予約制	※午前・午後的一般診察はクリニック参照			石川1ヶ月健診(1:30～) 循環器外来(隔週)山医師 (2:00～5:00)	

10月の休診						
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				

### 鶴岡協立病院

- 内科** 初めの方、紹介状持参の方、クリニックで定期的に受診している方で具合が悪くなった方を診察します。
- デイケア室** 月～土曜日・祭日(午前8:30～午後5:00)お問い合わせは鶴岡協立病院 デイケア室(0235-23-6060)まで。
- 皮フ科** ★予約制となっております。お電話で予約できますのでご連絡ください。急患はその限りではありません。
- 産婦人科** ★予約制となっております。お電話で予約できますので、前日までにご連絡ください。急患はその限りではありません。★当日受診希望の方は、お電話にてご相談ください。★緊急手術やお産と重なる際は、診療時間の変更となったり、お待ちいただくこともございます。どうぞご了承ください。※不明な点などございましたら窓口職員までお尋ねください。

### 「時間外診察」について

夜間や土日、祝祭日に具合が悪く受診したい場合は  
鶴岡協立病院(0235-23-6060)までご連絡ください。

### 鶴岡協立病院附属クリニック

●内科循環器科は、完全予約制となっておりますので、急患等予約外の受診を希望される方は、お電話にてご相談ください。小児科については、専門外来・予防接種のみ予約制となっております。医師の都合により、休診・診療時間の変更・医師の変更がある場合がありますのでご了承ください。

※小児科直通 ☎0235-23-6172

## 鶴岡協立病院附属クリニック ☎0235-28-1830 (土・日・祝日・夜間は0235-23-6060)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
午 前	内科 ※予約制	佐藤(満) 高橋(牧) 大長 10/2・16 (ロコモ外来)	佐藤(満) 高橋(牧) 浜中 坂本	菅原 井内 目々沢 10/11・25	佐藤(満) 高橋(美) 目々沢 10/12	菅原 10:30～12:00 松谷 高橋(美) 高橋(牧)
	循環器科 ※予約制	市 川	香山(第1～4) 市川(第5)	市川(第1) 山本(第2・3)、他休診	市川(第1・3・5) 菊池(第2・4)	曾 根
	小児科 9:00～12:00	石 川	石 川		石 川	石 川
午 後	内科 4:00～6:00	高橋(牧) 5:00～6:00	高橋(美) 目々沢 5:00～6:00 10/10・24	佐藤(満)	佐藤(満) 高橋(牧) 5:00～6:00	
	夜間外来 6:00～7:00			高橋(美)(第1・3)/菅原(第3) 高橋(牧)(第2・4)		
	小児科	石川 3:00～5:00	石川 (予防接種) ※予約制	石川 4:00～5:00	石川 (専門外来) ※予約制	石川 3:00～5:00

## 鶴岡協立リハビリテーション病院 ☎0235-78-7511

※「協立病院⇄リハビリ病院」の無料シャトルバスを運行しています。

	曜 日	月	火	水	木	金
午前	1診	茂 木	茂 木		茂 木	丹治(第3)
	2診	新 井	新 井	新 井	新 井	茂 木
午後	1診				真 家 10/12・26	

※丹治(高次脳外来)、真家(皮膚科外来)  
※通所リハビリ(デイケア) 月～金(祭日もあり) 午前9:00～午後5:00

## 協立歯科クリニック ☎0235-25-9630

★外来受付時間★	曜 日	午前 9:00～11:30	午後 1:30～4:30	夜間 5:30～7:00
	月	菊地/柴田	菊地	
	火	菊地/柴田	柴田(2:00～4:30)	
	水	菊地	往診	
	木	柴田	柴田	菊地
	金	菊地/柴田	往診	

【担当歯科医師】 ●休診日：日曜日・祝祭日 ※10/10～23 工事のため 休診  
菊地大樹/柴田肇 ●土曜日：月2回午前診療(予約制) 10/7・28(土)

## メディカルフィットネス ☎0235-23-6060(内線 2881)

曜 日	月～金	午前	9:00～12:30	午後	2:00～9:00
土・日・祝	午前	9:30～12:30	午後	2:00～5:00	

※通所介護・予防介護(デイサービス)月～金 午前9:00～午後1:00  
※マタニティビクス 水曜日・午後(産婦人科医の許可が必要)

## 協立大山診療所 ☎0235-33-1165

曜 日	午前 9:00～12:00	午後
月		佐藤(満)(3:00～5:00)
火	田 中	田 中(2:30～6:00)
水	松 谷	
木	佐藤(陽)(9:30～11:00)/高橋(牧)(11:30～12:30)	田中(2:30～6:00) 10/12
金		

※通所リハビリ(デイケア)…月～木 午前8:30～午後5:00(祝祭日を除く) ※10/10 休診  
※通所介護(デイサービス)…金・土・祝祭日

## 協立三川診療所 ☎0235-66-4770

曜 日	午前 9:30～12:00	午後 4:00～6:00
月	猪 股	
火	猪 股(9:30～11:30)	
水		
木	猪 股	
金	猪 股	猪 股

※デイサービス…毎週月～土曜日、午前8:30～午後5:00

## しろにし診療所 ☎023-643-2017

曜 日	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:30	小 川	小 川	小 川	小 川	小 川	小 川
午後 3:00～6:00	小 川	小 川		小 川	小 川	
夜間 6:00～7:00					小 川	

※日曜日・祝日は休診ですが、時間外は電話で対応いたします。