

9月末組織現勢 ●組合員数 43,154人 ●班数 1,234班 ●出資金総額 2,860,832,173円 ○1口500円ですが、加入時5千円(積立可)をお願いしています

組合員のみなさまの健康づくりに役立つ情報誌

## 冬にむけての乾燥肌対策を

鶴岡協立病院 皮膚科 森村広子医師

### 保湿で予防を

乾燥肌とは、皮膚のうるおい(水分と皮脂)が不足した状態です。うるおいが不足した皮膚は刺激に弱くなり、本来ならば何ともない衣類などの刺激でかゆみを感じたり湿疹ができたりします。

逆に、不足した皮膚のうるおいを十分に満たすことで、ある程度皮膚

### 保湿剤の選び方

が強くなります。これを「保湿」といいます。粉をふくほど乾燥している方はもちろん、そうでなくとも毎年冬はすねや腰回りがかゆくなるという方は、まだかゆくなる前のこの時期から予防で保湿することをお勧めします。

クリーム、乳液、ジェル、ローションなど様々な

### 保湿剤の塗り方

保湿剤が市販されています。一般に、クリームは保湿力が高く、ジェルやローションは塗り心地がさっぱりしている分、保湿力は劣ります。乾燥がひどい方ほど、クリームをお勧めします。しかし、塗り心地が嫌で結局塗らなくなるのは良くないので、十分な量を塗れるものにする、というのが大前提です。また、乾燥肌は立派な皮膚疾患なので、医師の診断のうえで必要と判断した場合、医療用の保湿薬を処方します。

保湿剤を塗る時、「薄く塗ろう」「すりこもう」とする方が多い

ようです。これはただでさえ乾燥で刺激に弱くなっている肌にとって、良いことはありません。手首の力を抜き、なじませる・押さえるように塗ります。少しベタベタして、ティッシュを乗せ

ると貼り付いて落ちないくらいが適量です。1日に保湿剤を塗り直せる回数は限られていて、普通は1日2回がせいぜいです。このくらいしつかり塗らないと、とても半日効果が持ちません。

### 生活で気をつけること

#### 食事 しょくじ

これさえ食べれば良いというものはありません。良質なタンパク質とある程度の脂質、十分な量のビタミン・ミネラルどれも重要です。バランスよく食べましょう。

#### 入浴 にゅうよく

熱い湯を避け39℃(40℃くらいに設定し、また長湯をせず30分程度までにしましょう。ナイロンタオルで肌

を擦ることも避けましょう。手で洗うか、軟らかいタオルで優しく洗うと良いでしょう。入浴後は皮膚から猛烈な勢いで水分が逃げるので、早いうち(5〜10分以内)に保湿剤を塗ります。

#### 空調 くうちょう

部屋が乾燥していると乾燥肌も悪化します。ほどよく加湿しましょう。



## ろうり火

▼蒼天高く冴え、収穫の済んだ庄内平野は安らぎのひと時である。真冬の厳しさはあるが、豊かで美しい風土は、争いを好まぬ穏やかな庄内人を育てた。が、何事も、穏やかさは時に澱みや濁りを生む。市政もそうだったのでは？▼この秋、戦後長く続いてきた保守系の市政に挑戦して、これまで誰も成功しなかった厚い壁を破った人がいる。皆川治新市長である。現職の榎本政規氏を大差で破り、初当選を飾った。鶴岡市の舵取りの転換は、鶴岡の流れを変える歴史的な出来事である。▼皆川新市長は対話を尊重し、鶴岡市をくまなく歩き、走り回って、市民の声に耳を傾けた。その中から基本的な政策が生まれ、それは今後の市政で実現されていくことだろう。▼しかし、新市長の前には人口減少や財政などの困難な問題が山積みである。また、市議会議員も野党が多数を占める。しかし、市長の基本姿勢である「対話」を武器に、また、多くの市民を味方にして、活気溢れる鶴岡を目指して船出してほしい。

(T・M)

生協運動推進のために協定、さらなる連携を



1955年に創立された鶴岡生協と1964年に創立された庄内医療生協は、共に鶴岡地域を中心に事業分野を超え「安心して住み続けられるまちづくり」の目標を共有し、そのためのさまざまな課題や運動をいっしょに取り組んできました。



今日、鶴岡生協は「生活協同組合共立社」として、また庄内医療生協は「医療生協やまがた」として全県を視野に入れた運動をめざすこととなりました。これまで鶴岡地域ですすめられてきた医療生協、生協の連携を全県レベルの活動に引き上げると同時に、連携活動の質的転換が求め

られ、そうした目標を実現するために生活協同組合共立社と医療生活協同組合やまがたは、「地域に総合生活保障体制の確立をめざす生協運動の推進のための協定書」の協定を結びました。

調印式は9月23日(土)に医療生活協同組合やまがた21名、生協共立社14名が参加し、鶴岡協立病院附属クリニックで行われました。

経過報告、両理事長挨拶のあと協定書に調印が行われました。そして連携協定への期待が両生協の理事から寄せられました。今回結ばれた協定の内容は次の通りです。

記

生活協同組合共立社と医療生活協同組合やまがたは、これまでそれぞれの生協が担ってきた活動を創造的に発展させると同時に、地域住民・組合員の暮らしから協同組合活動を見直し、地域に総合生活保障体制の確立をめざす生協運動を創造し、全県視野での連携を強化するために本協定を締結します。

1. 常設の連携協議会の設置

具体的な連携課題を協議し、その実現を進めるために双方の理事会から選任されたメンバーによる常設の連携協議会を設置し、定期的な協議会開催を行う。

2. 組合員交流、役職員間交流の促進

連携協議会の提起に基づき、地域に総合生活保障体制の確立をめざす生協運動を創造するために、組合員間、役職員間で合同学習や交流を促進します。

3. まちづくり協同組合の総合的発展の推進

まちづくり協同組合が協同組合間協同の重要な組織であることを確認し、両生協はその総合的発展を促進します。

4. 他協同組合、住民組織との連携

平和を守り、住民の福祉の増進を図ることを基本にすえた地方自治の実現のために、農業協同組合をはじめとする多くの協同組合や住民組織との連携強化を協同して進めます。

2017年 9月 23日

生活協同組合共立社

理事長

松本政裕

医療生活協同組合やまがた

理事長

佐藤 尚雄

鶴岡協立病院



患者送迎組合員バス運行表

【連絡先】

医療生協やまがた 組織部 0235(22)5769

Table with columns for day (月, 火, 水, 木, 金) and route (午前 送迎地域). Routes include 大山・西郷・湯野浜・加茂コース, 羽黒・余目・藤島コース, 上郷・豊浦・大泉コース/三川・立川コース, 温海・豊浦・上郷・大泉コース, 豊浦・上郷・大泉コース.

※決まりがございますので、組織部(0235-22-5769)にお問い合わせください。

第1学区～第6学区 市内通院組合員バス

- ◎ご自宅までお迎えに伺います。
◎希望日の2日前の夕方5時まで予約してください。
◎予約の際に「お名前・住所・電話番号」をお知らせください。(お迎え時間を前日にご連絡いたします)
◎お迎えに伺う時間は、午前9時から10時までです。

※1日9名まで ※運行時間の都合上、行きみの利用となります。

日常の看護実践を冊子に

医療生協に勤めて10年以上の看護職員が、これまでの看護人生の中で忘れられない患者さん、あきらめずに取り組んだ症例などを振り返り、後輩職員や組合員の皆さんに伝えようと、事例報告の冊子作りに取り組んでいます。

3交代で夜勤や当直など業務の忙しさから職員間のコミュニケーションが希薄になりがちな看護職員ですが、これぞ民医連看護、医療生協の共同のいとなみと自負できる強い思いを形にし、「どうにかして伝えたい」と考えました。来期はじめにはお披露目できるよう頑張りたいと思います。

看護部長 本間志賀子



◎住所変更や名義変更される方は組織部にご連絡ください。

私たちの職場紹介 vol.51

グループホーム 和楽居



グループホーム和楽居は今年の4月1日に開設しました。定員は9名×2ユニットの18名。職員数は16名の小規模な施設です。

グループホームとは、認知症の診断を受けた要支援2・要介護1～5の認定を受けた方が入居し、共同生活をする施設です。ユニットと呼ばれる生活単位ごとに少人数で生活し、入居者と職員が一緒に家事を行います。他の入居者と協力して共同生活を送ることで、自分の生活や居場所を感じ、安心して生活を送ることが出来ます。また、職員一同「和楽居」の名前の通り、入居者と職員が共に笑い、共に楽しみ、共に喜びあえる居場所づくりを目指しています。

入居にあたっては、事前に申し込みが必要となります。見学にも随時対応しておりますので、お気軽にお問い合わせください。

(0235)333-8931
所長 秋庭和典

◎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。

最新技術と心かようリハビリテーションを

# リハビリへ先進ロボット導入

鶴岡協立リハビリテーション病院 院長 茂木紹良 もてぎあきら



単関節HALを装着した様子

## 【ロボット導入の効果】

当院リハビリテーションシヨン部ではHAL(ハル)、ホンダアシストの2台のリハビリテーション練習支援型ロボットを導入しました。HALは麻痺した手足の動きを、ホンダアシストは歩行時に麻痺した足の振り出しを手助けします。どちらも「AI(人工知能)」とともに発達したロボット技術を利用しており手助けのみならず、治療に必要な情報を多くもたらします。これまでのリハビリ専門職の治療技術は、介入前後の学習効果を経験することで確立されるため、先輩の経験的支援は必須です。多くの経験を持つ先輩であっても、その支援は直観的で魔法的

素を含むことが少なくありません。そのため経験値の差によって治療効果に差が生じたり、たまたま上手くいったりすることもあります。このロボット技術を利用することで、患者様に対して誰が使用しても同じ動作を再現することが客観的な学習課題を明らかにできます。さらにその動作を再現するための情報を患者様、スタッフ双方とも与えることが可能となり、スタッフ間の技術の差や患者様の動作確認に効果を発揮していくことが可能となります。

## 【県内初の最先端技術を導入】

最近、AIという言葉は、囲碁将棋にとどまらず医療、介護分野においても多く見かけます。AIという言葉は、囲碁将棋にとどまらず医療、介護分野においても多く見かけ



ホンダアシストを装着した歩行訓練

ロボットの導入にも出資金が活用されています。増資にご協力をお願いします。

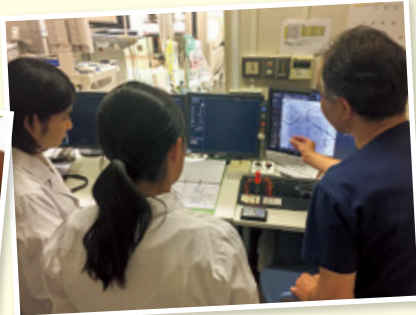
## 医学生・医師を目指す

### 高校生(既卒者含む)を

### ご紹介ください!



医療生活協同組合やまがたが加盟している山形県民主医療機関連合会では、私たちが目指す医療を理解し、ともに実践しようという医学生を対象に奨学金制度を設けています。奨学生には奨学金を貸与するほか、病院での実習、学習会や奨学生同士の交流を通じて患者の立場にたった医療を学ぶ機会を設けています。奨学金制度のほか、医学部を目指す高校生など



を

## 「医学生が実習に来ました」

9月は7名の医学生が医療生協やまがたの事業所に見学・実習に訪れました。

私たちが実践している医療や介護、たまり場活動など、幅広く紹介することができました。

これから始まる大学医学部入試に向けて「模擬面接会」や「1日医師体験」の準備を始めています。

こちらの様子はFacebook「医療生協やまがた 医学生と研修医のページ」でもお知らせいたしますので、ぜひのぞいていただき「いいね!」をよろしくお願いします。



## 現役の医学部医学科生の紹介もよろしくお願いします。

### 【奨学金制度の概要】

貸与額：月額最大 20 万円

- 返還を免除する規定があります。
- 学年途中からの貸与もできます。
- 学生支援機構からの奨学金との併用もできます。詳細はお問い合わせください。



連絡先：鶴岡協立病院 事務局長補佐 五十嵐  
電話番号：0235-23-6060  
Mail：hisyo1@shonai-mcoop.jp

医療系の道を目指す高校生のみなさんへ

## 医療生協やまがた「奨学金制度説明会」のご案内

開催日時：12月17日(日) 14:00～15:30

会場：鶴岡協立病院 3階 大会議室

内容：奨学金制度の説明

対象：看護師、薬剤師、リハビリ技士、介護福祉士をめざし進学を考えている高校生と保護者の方。(医師をめざす方には別制度がありますのでお問い合わせください。)

\*参加ご希望の方は、12月15日(金)まで医療生協やまがた【総務部】高橋(0235-33-8155)にご連絡をお願いします。また、奨学金制度についてのご質問等もお気軽にお問い合わせください。



インフルエンザ予防接種はもうお済みですか?

◆ 鶴岡協立病院 ◆

インフルエンザ予防接種外来の開設について

期間 11/1(水)~12/22(金)
◆ 火・金曜日 14:00~15:00
◆ 水曜日 16:00~16:40



料金 ◆ 組合員 3,000円(組合員割引)
◆ 非組合員 3,500円

※65歳以上の方など各市町村の助成制度適用の方は上記金額から助成金額を差し引いた金額になります。
※ご予約は 0235-23-6060
※村山地域の方は、しるにし診療所にお問い合わせください。
お問い合わせは 023-643-2017

第48回県生協大会が9月5日、山形テルサを会場に開催され、県内各地から706名、医療生協やまがたからは170名が参加しました。
第1部では、創立30年の共立社南陽生協、創立60年の山形県労災からこれまでの歩みが報告されました。

伝えることの本質は命の大切さ 県生協大会 開催



伝えることの本質は命の大切さであるとし、3家族のエピソードを紹介しました。震災で家族を亡くした人たちは心に大きな傷を負っており、家族の死を受け入れることができないのが震災の現実であり、家族は心の中で生き続けている。数字では語れないものがある」と話され、会場は涙と大きな感動に包まれました。



最後に大会アピール「核兵器も原発もない、平和な社会の実現を」を満場の拍手で採択し終了しました。

人とのつながりがづくり「たまり場」

豊浦支部では、地域の介護予防の推進と交流の場として、三瀬たんぼの会を毎月第3木曜日10時より三瀬三地区会館で行っております。



第2学区支部 日出おたっしやくクラブ

赤土土手沿いの角に日出東公民館があります。ここで、「日出おたっしやくクラブ」が行われ、しゃんしゃん体操(健康体操)や千代紙での雛人形づくりなど、笑顔の輝くときを過ごしています。この「日出おたっしやくクラブ」は自然に恵まれたところでの集まりで四季折々に心を引き寄せ、早いもので4年目に なります。このたまり場はみんなの心を和ませ長く地域に根付いてくれることを願っています。



羽黒支部 たまり場

組織部 工藤天輝

鳥海山、羽黒山、月山など山々に囲まれた秋の空に心から叫びたい。頑張ろうたまり場つながろう「日出おたっしやくクラブ」と。

豊浦支部、三瀬地区の人達が健康で長生きできるように、これからも長く活動を続けられるように、様々な企画を頑張っていきたいと思っています。

新年号をあなたの写真で飾りませんか? 写真募集のお知らせ

ネットワークやまがたの新年号の1面に使用する写真を募集します。応募された写真の中から審査し、最優秀作品を新年号1面で発表します。

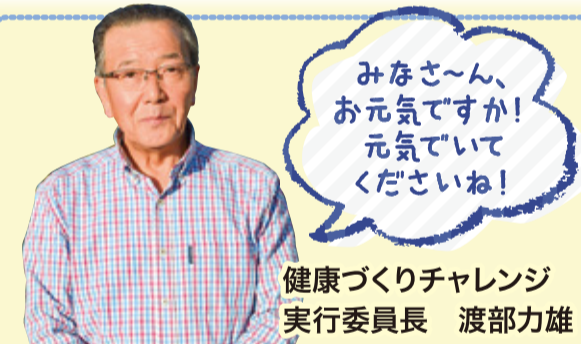


テーマ 新年号にふさわしい「山形県の風景」または来年の干支の「犬と〇〇」(犬のみは無効)
応募方法 写真はデジタルデータ(形式JPEG)またはプリント(サイズは六つ切り以上)
①画題②住所③電話番号④氏名
⑤コメントを添えて下記にお送りください。
締め切り 11月30日(木)
お問合せ 送付先 〒997-8567 鶴岡市双葉町13-45
医療生協やまがた 組織部 ☎0235-22-5769
Eメール smc\_soshiki@shonai-mcoop.jp

健康づくりチャレンジの申込はお済みですか?

- 健康づくりチャレンジ
1 体重乗るだけコース
2 さわやか運動コース
3 血圧測定コース
子どもチャレンジ
1 おてつだいコース
2 ねる前のはみがきコース
3 げんきにあいさつコース
人気コースベスト3

健康づくりチャレンジの申込は11月30日(木)までとなります。皆さん申込はがきの提出はお済みですか。60日間の継続が不安な方も、健康づくりの最初の一歩として挑戦してみませんか。今年度は、報告はがきを提出して頂いた方すべてに記念品を差し上げます。ぜひご家族や友人と一緒に合わせの上ご参加ください。地域まるごと健康づくり、家族まるごと健康づくりを一緒に進めていきましょう。



元気な源は健康ですね!健康って当たり前と思いませんか?健康は作り上げるものだと思います。年齢とともに薬が増え、身体はいうことを利かなくなる。そこで健康について考えてみてはいかがでしょうか。一緒に「健康づくりチャレンジ」に取り組みしましょう。

みなさん、お元気ですか!元気でいてください!

健康づくりチャレンジ 実行委員長 渡部力雄

組合員母親活動 資金バザーへのご協力を

県母親大会や日本母親大会に多くの方に参加いただくためにバザーを開催します。不要な生活用品や眠っている贈答品などの提供にご協力をお願いします。

開催日 11月22日(水) 午前9時30分~
会場 鶴岡協立病院 正面入口

提供品 引き出し物・寝具類・食器など日用品雑貨等

お問い合わせ先 組織部 (0235-22-5769)

仲間をふやそう、心をひとつに 2017年 第1回地域訪問行動



10月7日(土)に64名(組合員25名・職員39名)が参加して、強化月間の一環である地域訪問行動を行いました。組合員と職員のペア25組と職員ペア6組の31組のペアが10地区に分かれ(第1~第6学区と大泉地区・大山地区・三川地区・黄金地区・朝日地区)午前9時30分から行動開始。

当日は、3連休の初日でもあり留守宅が多い状況でしたが、主に人間ドックを利用している未加入者に加入の説明を行い、13名の仲間ふやしができました。訪問後はお楽しみの芋煮とおにぎりを食べながら交流を行い、訪問先の様子や成果を交流しました。「組合員と職員が一緒に行動するって協同組合らしくて本当にいいね、今後の活動に繋げよう」と、参加されたみんなの気持ちが1つの輪になれた訪問行動でした。第2回は11月18日(土)です。大勢の参加をお願いします。

班支部活動交流

介護で困ったら ふたばに連絡

支部長 佐藤正一

10月3日(火)に余目支部の介護保険学習会を、友野介護部長を講師に開催し27名が参加しました。庄内町の介護保険料の実態や申請方法、施設入所の際の料金等についてお話ししてもらいました。参加者の中には「介護保険料は払いつばなしで利用する事が無いかもしれないが、お世話になる場合もあると思うので、早く払っています」と言う人もいました。



制度の内容を理解するのは難しい部分もありましたが、困った事があつたらふたばに連絡する。だけは忘れなようにしたいと思っています。この日は久しぶりに、多くの方から参加してもらったので、また別の学習会を企画して呼びかけていきたいと思います。



班会を楽しみに 寒い冬も元気に

羽黒支部 下川代1班 班長 真木坂竹恵

9月25日(月)に温海にある足湯カフェのチットモツシェまでお出かけ班会をして4名が参加しました。下川代1班は、毎月班会を開催しており体操や脳トレなど元気な楽しく行っています。この日は、年に一度のお出かけ班会で足湯に浸かった後は、道の駅「しゃりん」で昼食をとり、海を眺めながらゆったりとした時間を過ごしました。来年の春には、初めてのお花見お出かけ班会を企画しているの、寒い冬も元気に過ごせるように月1回の班会を開催していきたいと思っています。



村山地域活動紹介

第1回 自分の健康は自分で守る

北都支部

評議員 木村康一

去る9月26日に北都支部で尿チラックを目的とする初めての「健康つどい」が開かれました。

この会には県医師連の奨学生である山大医学部の学生が地域の健康づくり活動の様子を視察されました。

最初に健康チラックの重要性と医療生協の「8つの健康習慣」と「健康観」についてしるにし診療所南雲事務局長より話があり、その後坂野保



健師より「塩分とうまく付き合う方法」で塩分と血圧の関係で、塩分の取り過ぎの恐れしさを知りました。次に参加者の実践で「尿チラック」を実施しました。採取された尿は「蛋白糖・潜血」と「尿塩分」の2種類の測定をしました。初めて経験した方がほとんどのため、みんなドキドキしながら、緑色、オレンジ色が濃いか薄いとか、判定表と比較しました。自分の健康は自分で守る、貴重な1日でした。

# わが家の★アイドル



2人は仲のいいライバルです♪

わたなべ ゆり  
**渡部 由麗** ちゃん(5歳)  
わたなべ ともは  
**渡部 友葉** ちゃん(2歳)

大泉支部の渡部正一さんのお孫さんです。

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

### まわりの人を笑顔にするリーダー



第5学区支部 評議員 **小林 千賀枝さん**

小林さんは、今年度から医療協やまがたの「評議員」をつとめています。まだ、ホヤホヤの役員さんですが、保育園の園長さんやフォークダンス指導者の経験を活かし、今第5学区支部の活動を盛りあげています。「なごみの家」では、子供に戻ったように、小林さんの指導で指遊びやシニアフォークダンスをやるんですよ。「運営委員」もホヤホヤですが、新しい「なごみ班」で、班長さんと一緒に高齢者から元気をもらい励んでいます。気さくで、明るい性格がまわりの人達を笑顔にしてくれ、何事も挑戦して学ぶ姿勢は、良きリーダーとして期待されます。  
運営委員 水尾京子

## 私の健康づくり

vol.57

### 生きがいは、ぞうり作りと水戸黄門



大網下村在住 **渡部 しけさん**

大網下村在住の「渡部しけさん」をご紹介します。しけさんは大正11年9月24日生まれの94歳です。日課は「おえ」を原材料とする「ぞうり」を作ることです。生きがいの一つです。「おえ」は池に自生する1.5mくらいの植物だそうです。この「おえ」を背中に背負い1.2キロは歩いてくるそうです。夏の土用前に刈取り、天火乾燥、そして冬に雪むろを作り、硫黄燻をする。1日に2足作るのが限度で、年間200足ぐらい作り、製品は森茂八商店に出荷するそうです。平日は4時から水戸黄門が楽しみの1つ、耳が少し不自由ですがささる元気です。  
(大網上村 渡部力雄)



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



手入れに心えて  
綺麗に咲く花々

立川支部 貢地目班 **原田 辰子さん**

年間を通して、仏壇に花を飾りたいので、様々な草花を切れ目なく育てています。しっかり手入れをすると、綺麗に咲いてくれるので、それが楽しくて続いています。また、家に遊びに来る人が、花の苗をたくさん持って来てくれ、庭に植えたらどんどん広がってきています。これから雪が降る季節になりますが、室内でも楽しみなが育てていきたいと思っています。

## まちがいさがし

5つのちがい

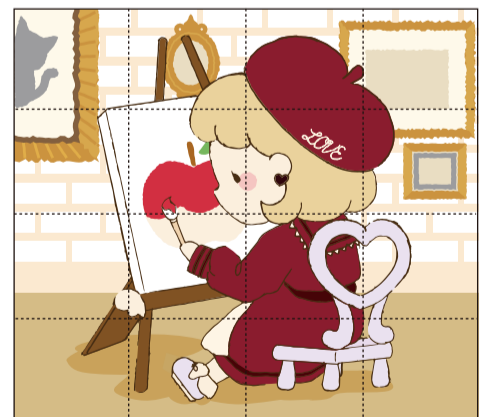
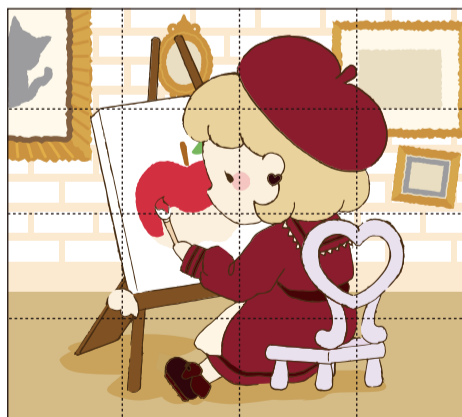
ちがうところに当てはまるアルファベットを5つお答えください。

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。

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 11月号「機関紙編集委員会」行き  
Eメール smc\_soshiki@shonai-mcoop.jp



9月号 まちがいさがしの答え

E F K N P

【〆切】 11月30日

9月号の当選者 おめでとうございます!

安達和典さん(道形町)/日下部常子さん(榎島班)/佐藤初子さん(上郷支部)/中條芳男さん(第1学区支部)/櫻井千代さん(山形南部支部)/高橋悦子さん(山形東部支部)/花ずきばあちゃんさん/わすれなぐさん

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。



塩と上手におつきあい  
すこしお

## レシピ

鶴岡協立病院 栄養科  
調理師 渋谷清美

### ・ point ・

たらはレンジ加熱で蒸すとふっくらと仕上がります。レモンやポン酢の酸味と柚子こしょうの風味で塩分が少なくても美味しく食べることができます。



## たらと たっぷりきのこの レンジ蒸し

1人分  
熱量98Kcal  
塩分0.9g



### \*材料\* (2人分)

- 生たら …… 2切れ (160g)
- 塩 …… 少々
- レモンの輪切り …… 2枚
- お好みのきのこ …… 合わせて 120g (まいたけ、エリンギ、しめじなど)
- 酒・ポン酢しょうゆ …… 各大さじ 1
- 柚子こしょう …… 小さじ 1/2
- 長ねぎ(小口切り) …… 10g

### \*作り方\*

1. 生たらは塩をふって耐熱皿にのせ、レモンときのをかぶせるようにのせる。合わせたAをまわしかけてラップをかぶせ、レンジ強で5分くらい加熱する。2. 1を器に盛りつけ、長ねぎをのせる。

# 11月 11日

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	お食事会名	時間	開催場所
2(木)	第6学区支部来ば笑ちゃの会	10:00	あおやぎ組合員施設
10(金)	千寿会	11:00	千石センター組合員施設
17(金)	風鈴愛の会 G&B	11:00	弁当宅配 大山協同の家
18(土)	みのりの会	10:30	あおやぎ組合員施設

日	支部行事名	時間	開催場所	内容
3(金)	大山支部班長・運営委員・機関紙配布者合同会議	9:30	大山協同の家	たすけあい活動について
7(火)	立川支部交流会	10:00	愉海亭みやじま	交流会
	第6学区支部保健大学	13:30	第6コミセン	保健大学
	第4学区支部被災地ツアー	6:00	福島	被災地視察
9(木)	第5学区支部交流会	10:00	米の粉の滝ドライブイン	交流会
12(日)	三川支部学習会	10:00	三川診療所	憲法のはなし
16(木)	加茂支部交流会	10:00	愉海亭みやじま	交流会
20(月)	朝日支部保健大学	10:00	ふっくら	保健大学
21(火)	第6学区支部保健大学	13:30	第6コミセン	保健大学
24(金)	第1学区支部交流会	10:00	アイアイひらた	交流会
	第2学区支部保健大学	10:00	第2コミセン	保健大学
27(月)	朝日支部交流会	10:00	たちばなや	交流会
30(木)	京田・栄支部交流会	10:00	京田コミセン	交流会

日	たまり場名	時間	開催場所	内容
1(水)	おたのしみ広場	13:30	三川診療所	百歳体操
6(月)	大山協同の輪	13:00	大山協同の家	介護予防体操
8(水)	おたのしみ広場	13:30	三川診療所	百歳体操
10(金)	第1学区支部すこやか会	14:00	長者町会館	介護予防体操
	第4学区支部健康集会	10:00	青柳公民館	介護予防体操
	朝日「ひだまり」	13:30	ふっくら	介護予防体操
13(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
15(水)	おたのしみ広場	10:00	福祉センター	コグニサイズ 他
16(木)	たんぼぼの会	10:00	三地区会館	介護予防体操
	第5学区支部なごみの家	10:00	なごみの家	介護予防体操
17(金)	第1学区支部すこやか会	14:00	ふれあいホール	介護予防体操
20(月)	大山協同の輪	13:00	大山協同の家	介護予防体操
21(火)	羽黒支部たまり	10:00	里山情報館	健康チェック
22(水)	おたのしみ広場	13:30	三川診療所	百歳体操
	第4学区支部健康集会	10:00	青柳公民館	介護予防体操
27(月)	第6学区支部介護予防体操教室	13:30	第6コミセン	介護予防体操
28(火)	日出おたっしゅクラブ	10:00	日出東公民館	ストレッチ体操など
	朝日「ひだまり」	13:30	ふっくら	輪投げ
29(水)	おたのしみ広場	13:30	三川診療所	百歳体操

日	健康チェック名	時間	開催場所
10(金)	松林館健康チェック	16:00	松林館
13(月)	大山センター健康チェック	10:00	コープ大山
14(火)	切添健康チェック	15:00	コープ切添
30(木)	千石健康チェック	15:00	コープ千石

### 村山地域

日	健康チェック名	時間	開催場所
7(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)	11:00	コープすずかわ
9(木)	ひがしはら健康チェック(おしゃべりカフェ)	13:30	コープひがしはら
14(火)	しろにし健康チェック	13:30	コープしろにし
21(火)	しろにし健康チェック	13:30	コープしろにし
28(火)	しろにし健康チェック(おしゃべりカフェ)	13:30	コープしろにし

日	支部行事名	時間	開催場所	内容
10(金)	北部支部健康サロン	10:00	コープ鈴川組合員集会所	ころぼん体操
16(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
17(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
21(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

日	お食事会名	時間	開催場所
15(水)	たすけあいの会お茶会	10:00	もみじ公園

## 編集後記

「虹が架かる空には雨が降ってんだ 虹はいずれ消えるけど雨は草木を育てていくんだ」最近、心にひっかかる歌の歌詞です。「SEKAI NO OWARI」の曲で映画「メアリと魔女の花」の主題歌としてご存知の方も多と思います。歌詞だけでなくメロディーラインもすてきで、お気に入りの曲です。冒頭の歌詞は少しずつ形を変えて何度もできます。現代の社会では結果を求めがちですが、その陰でどれだけの努力や辛さを積み重ねてきたのか、そしてそれがどんなに大きな力になっているのか、きっとそれを見ている人が必ずいることを忘れないでとエールを送っているように感じます。歌詞の最後は「そうだ次の雨の日のために 傘を探しに行こう」です。(M・U)

## 組合員の声

### 季節の変わり目どうしてる?

暑かった夏も終わり、過ごしやすい秋になったものの、気持ちも身体も落ち込みぎみ!そんな季節の変わり目を乗り越える良い方法はないのか…みなさんどうしているんでしょうかね!(PN 富樫お輪さん)(12月号で特集を企画中です。お楽しみに)

### 記事を参考に腰痛予防

腰痛症で治療中の参考になり、これ(10月号3面)を参考に実践していきたい。(阿部 陽子さん)

### 日々感動

1日過ごす中で必ず小さい事でも何でもいいから感動し、楽しいねとものごと。(遠藤 久子さん)

◎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。

# 11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			土谷(11/8・22)		
		※11/11・25(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	関
脳外科 ※予約制					伊崎(第2・4)	
午後 (13時～)	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・午後の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)山田医師 (2:00～5:00)	

11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		

### 鶴岡協立病院

- 内科** 初めての方、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、診療時間が変更となったり、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 11/6・20 (ロコモ外来)	佐藤(満) 高橋(牧) 浜中 坂本	菅原 井内 目々沢 11/15・22	佐藤(満) 高橋(美) 目々沢 11/16	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 11/14・21	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	茂 木
午後	1診			真 家 11/9・16	

※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

曜日	午前 9:00～11:30	午後 1:30～4:30	夜間 5:30～7:00
★外来受付時間★	菊地/柴田	菊地	
月	菊地/柴田	柴田(2:00～4:30)	
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  
菊地大樹/柴田肇 ●土曜日:月2回午前診療(予約制) 11/11・25(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  
※マタニティピクス 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) 11/2・16・30
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)  
※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。