

1月末組織現勢 ●組合員数 43,428人 ●班数 1,230班 ●出資金総額 2,882,133,911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

地域で安心して産み育てたい

鶴岡協立病院産婦人科を大いに語る



鶴岡市では昨年産婦人科の閉院が続いており、これから出産をされる若い世代の方たちは不安を感じていらっしゃるのではないのでしょうか。本日は鶴岡協立病院の産婦人科で出産された方にお集まりいただきました。大いに語っていただき、この地域で安心して赤ちゃんを産み育てることの大切さをいっしょに考えていきたいと思います。

司会 みなさんこんにちは。今日は鶴岡協立病院(以下、協立病院)で出産された方がたにお集まりいただきました。経験談や要望などいろいろとお聞かせいただきたいと思います。最初に助産師の会津さんから、協立病院の産婦人科の特徴や心がけていることなどをお伺いします。

会津 アットホームなお産を大切にしています。外来の受診の時から妊娠中の生活の相談やアドバイスなどで顔を覚えていただいて、安

心してお産して頂けるよう心がけています。お産難民という言葉が聞かれて久しいですが、鶴岡地域でも心配されるようになってきました。組合員の病院でもありませんので、できる限り地域に根ざしたお産をしていきたいと考えています。

司会 みなさんにお伺いします。協立病院を選んだ理由をお聞かせ下さい。

富樫 姉が協立病院で出産し、すごく良かったと勧められました。先生も良いし、看護師さんもやさしくて、ほんわかあったかい感じがしました。二人目も関先生に会いたくて来ました。

大滝 職場の先輩から産むんだしたら協立病院が良いよと言われていました。やっぱり私も関先生の人柄がすごく好きです。プレマに参加して自分の思い描く出産(コースプラン)についても相談し、尊重してもらいました。二人目の時は自分の好きな音楽を聴きながら出産しました。三代目の「R・Y・U・S・E・I」をエンドレスでか

けてもらったのですが、先生が「これだよ」と踊りの振りをして和ませてくれました。ほんとに苦しくてそれどころじゃなかったんですが、**中島** 私自身も協立病院で産まれたので、他は考えません。関先生は親戚のおじさんのように話しやすいです。エコーの時も「かわいいね」と声をかけながら位置を変えてくださる。写真も撮ってくれます。出産の時もいつも通りの対応で安心感がありました。

富樫 事務的じゃなくて、一人ひとりちゃんと見てくれるんですよ。上の子にも優しく接してくれてジャムおじさんという感じです。(みなさん領きながら爆笑。先生への信頼があふれる会話でした。)

会津 本人のリラックスがなにより安産に繋がるので、アロマや音楽など可能な限り希望に沿うようにしています。私たちもお産が楽しめます。

司会 お母さん同士の交流などの機会はありますか。

会津 プレマクラスが交流の場になっています。妊娠中に3回、2か月ごとの出産予定の方たちがいっしょになり、先輩ママさんの経験を聞いたりしています。

2面に続く



中島 空さん

2歳4か月の男の子の時は、切迫早産で長く入院したので、今回も気を付けています。3月出産予定です。



富樫 さやかさん

上に4歳の男の子がいます。6カ月半の碧玲(みれい)と一緒に来ました。もう可愛くてしかたないです。今は育児休暇中です。



大滝 英美さん

1歳9か月の女の子がいます。おしゃべりもするようになりました。3月出産予定です。男の子なので、早く「彼氏」と呼んでみたい。楽しみです。

※1 プレママ...母親学級 ※2 三代目 J Soul Brothers from EXILE TRIBE

安倍9条 NO! 憲法を生かす全国統一署名

医療生協やまがたの到達 3,517筆 (2/25現在)

3000万人の声を届けよう

さくら

▼「生前葬などやるからだよ」などと失笑されそうだが、昨年7月、生前葬を終えてから、8月、10月、年が明けて、1月と3回入院する破目になった。2回は鶴岡協立病院で、3回目は山形に滞在中だった。山形大学附属病院になった。入院患者の目から比べてみた。▼県内一の病院だから、設備・施設が優れ、人材も充実しているのは当然である。足の付け根の動脈採血は初めてなので驚いた。また食事では、個人用袋入りのドレッシング、醤油、ふりかけなどの加工品、魚だけの盛り付けなど余りにも味気ないのにはあきれた。▼調べてみると山形大学附属病院は、全国チェーンと思われる会社に病院厨房を委託し効率化を重視しているようだ。これは食事だけでなく、手拭き用紙なども備わっていないのだ。▼鶴岡協立病院の食事が当然と思っていたからショックだった。仕込みに時間をとる和え物などが多く加工品など出すことがない。私たちの協立病院に誇りと愛着をさらに強くしたのである。

(T・A)

産後のケアや不安に寄り添って

会津 みなさんにお聞きしたいのですが、産後2週間検診で、体重の変化をみたり生活の様子をお聞きしていますが、退院後1週間目で負担感はないですか。

大滝 負担感はありません。むしろ体重の変化などが家だとわからないので、相談もできるのであったほうが良いです。

富樫 助産師さんと会えると安心するし、他の人と話す機会もないので必要だと思いません。

産婦人科外来のかかり方

予約制になっています。電話で予約できますので、事前にご連絡下さい。なお、急患などで当日受診を希望される場合は、お電話にてご相談ください。

連絡先:0235-23-6060 鶴岡協立病院 産婦人科外来

個室でゆったり

お部屋は全室トイレ、シャワー付きの個室です。ソファもあり、ご家族とゆっくり過ごしていただけます。差額室料はいただきません。

お祝い膳

ご出産おめでとうございますの気持ちを込め、お祝い膳を用意します。刺身またはステーキから選んでいただきます。



助産師 会津 志雅子

中島 産後おっぱいケアも丁寧にしてもらって良かった。お姉ちゃんも他で出産して丁寧なケアが無かったようです。

会津 母乳の出方は人それぞれですし、仕事や生活スタイルが違うので、こうでなければならぬとは言えませんが、最初のまだ良く出ない時が大事な時期で、赤ちゃんにいつばい吸っても大丈夫です。大変なうまくいくことが多いです。スタートは同じなので、せっかくお産をして変わって

く体の変化を満喫してもらうことは、その後の女性の長い人生にも良いことがいっぱいあると思います。赤ちゃんとの共同作業です。熱が出た時や気になる時は電話いただければ個別に対応しています。

ゆったり過ごせる個室

司会 お部屋は個室で出産の時は、旦那さんも一緒に過ごすことができるんですよ。

会津 そうです。旦那さんがいる時が一番安心できますよね。出産のとき自分を全部出してもいい人が居ることは大事ですね。

富樫 個室は良かった。別途料金もかからないですよ。他のところはいろいろプラスアルファで払わないといけないじゃないですか。

司会 協立病院は差額室

座談会を終えて

皆さん本当に笑顔がすてきな女性でした。お話を聞いて、自分らしい出産を楽しみにしていることが伝わりました。関先生はじめスタッフへの信頼をひしひしと感じました。産婦人科のみならず、病院全体で新たな命の誕生とその後の成長を見守り、お手伝いしていきたいと思えます。



協立病院のユウノドリ、いつまでも

司会 最後に協立病院に望むことなどありましたら、お聞かせください。

全員 無くならないで、ずっと続けて欲しい。関先生が大好き。ドラマのユウノドリ先生(綾野剛)をふくよかにすると関先生に見える。(笑)

会津 みなさんいつも笑顔で、お会いするのが楽しみです。関先生からも外来のお話をお聞きして、みなさんの状態や情報を共有しているのでもっと会ってほしいな感じがします、安心して来ていただきたいと思えます。

富樫 おやつも和風のお菓子がほうじ茶とセットで出るんですよ。洋風の時は紅茶と日替わりで。和菓子が好きなので楽しみでした。

司会 それは良かった。病院の栄養科の職員が頑張っ

て作っているんですね。



◎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。

私のおすすめ

vol.2

メディカルフィットネス ViViD



長い間、健康診断で生活習慣病を指摘されてきました。適度に運動していたことを理由にあまり気にかけず放置してしましました。しかし生活習慣病は順調に進んでいたのです。鶴岡への帰任をきっかけに、食事も健康的になり少しずつ体重も落ち始めました。検査結果はなかなか改善しません。主治医にViViDでの運動療法を勧められ、利用を決意しました。

自分のペースでやれる事が良い点ですが、ジムでのトレーニングには忍耐力が必要なことに気がきました。これは自分の一番苦手とする分野なのです。しかし、辛いトレーニングでも嬉しくなる瞬間があります。それはトレーニング後の体重測定です。100グラム単位での減少ですが、この結果に喜び、美味しく夕飯を食べています。

ぜひ皆様もViViDで自分と向き合ってください。ご自分と向き合ってください。

鶴岡協立病院 事務局 補佐 五十嵐 士

◎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。

認知症の対策

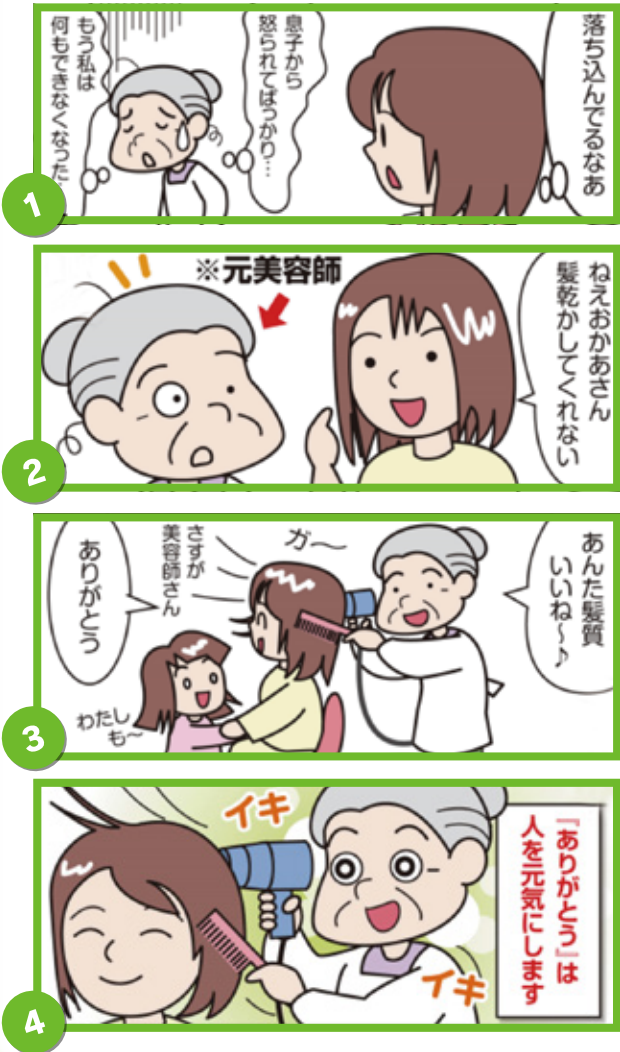
鶴岡協立病院作業療法士
阿部明美

困ったと思える行動にも理由が

入院すると「家さ帰らねまね」と夕方になるとワソワソする方は多くいらっしゃいます。その背景には孫が帰ってくる前に食事の準備がしたい、暗くなる前に帰りたい、お金も持っておらず不安など理由も様々です。「今日は家の留守だからご飯はここで準備したから心配ないよ」「天気悪いし、遅いから泊まる用意しました」「お金は息子さんから貰ったから心配ないよ」とその方の訴えに合わせて言い方を変えます。

認知症の種類は様々で、症状も人それぞれ違いがあり対応の仕方は簡単には説明できませんが、周囲には問題と思われる行動にもご本人なりの理由があります。これまで生きてきた歴史や性格等をふまえてよく話を聞き推察すると、ご本人の行動の理由が見えてくることがあります。「ダメ

役割って大事なの



一人で悩まず介護のプロの力を借りて

一人のことと言っても家族の言うことはきかないと苦労されている方も多いと思います。長年の家庭内の役割から、家族の中では大黒柱でありたいとの自尊心の高い方も、他人には素直に話したり、働きかけを受け入れ易くなることもあります。二人で悩まず介護のプロの力を借りることはとても大切です。また認知症は脳の病気でもありません。早めの受診で進行を遅らせたり、お困りの症状の改善にお薬の調整をすることも可能です。かかり付けの先生にまずご相談ください。

組合員皆さんの力を合わせて、認知症になっても安心して住み続けられる地域づくりを目指したいと思います。

相談ください。受診やサービス利用に結びつけることが難しく、在宅で対応に困っている方をサポートできるシステムとして、市町村に認知症初期集中支援チームの設置がすすんでおります。当院でも物忘れ相談医や包括支援センターわかばとケアプランセンターふたばを中心として支援させていただきます。

地域活動としての看護の役割 看護部長 本間志賀子

医療生協の看護職員は、医療の専門家として地域組合員の皆さんと一緒に健康づくりに取り組むという役割があります。しかし、日頃なかなか皆さんと交流することが少ないと感じています。

そのような中、1人でも多くの方たちに看護として提供できることを考え、健康講話をしています。これまで「認知症」「健康寿命」「日常の健康管理」「高齢者の季節ごとの過ごし方」「感染症」など各支部の希望に応え、お話をさせて頂きました。この他にも介護を必要とする方のケアの方法や疾患学習・健康増進に関わるテーマや健診結果の説明も行います。地域に出向いて活動したいと考えていますのでご利用ください。



組合員の医療・福祉・介護の相談窓口

属クリニックで知り合っているBさんに会ったところ、杖をついていたので、話を聞くと、脳梗塞を患いリハビリをした。Aさんから「医療生協やまがた包括支援センターわかば」にBさんの紹介があり、当日すぐにご自宅に訪問し、Bさんとご家族に面接しました。Bさんはリハビリとお風呂に入りたいとの希望があったため、介護保険の申請を行い、さっそく暫定要支援で週1回の協立病院デイケアの利用を開始しました。Bさんは直ぐにサービスを利用することができたため大変喜んでいました。

包括支援センターわかば 日誌より

ほっとなる介護

医師をめざす高校生(高校生・受験生)や現役医学生をご紹介します

鶴岡協立病院や鶴岡協立リハビリテーション病院が加盟している山形県民医連では、医師をめざして勉強している高校生や卒業した受験生、また現役の医学生に、月額20万円までの奨学金制度の紹介や、病院・診療所等での実習、受験のための面接会、一日医師体験などを実施しています。

鶴岡で地域医療に貢献したいという若者の思いを実現するお手伝いができると思います。ご家族や知り合いの方、医師をめざす高校生・受験生や医学生がいらっしゃいましたら、ぜひご紹介ください。

医師になるまでのお手伝いの例

- ①月額20万円までの奨学金制度
- ②病院実習(随時)、春・夏休みの医療体験等



連絡先：0235-23-6060

鶴岡協立病院 事務局長補佐 五十嵐

地域まるごと健康づくりを広げたい

新たな保健委員誕生

本部主催の保健大学は健康づくり活動をすすめるための基礎知識を学び、保健活動として地域の健康づくりを行う担い手になっていただく場です。

今年で26回目を迎えた医療生協やまがたの保健大学は、1月20日から毎週土曜日(全3回)開講しました。6名が受講し、参加者全員が皆出席で修了証を手にしました。血圧測定や救命救急講習等の実技を含めた講義では、最初はごこない様子でしたが、みんなでいっしょに楽しく学ぶことができました。

また今年も、支部主催の保健大学も6つの支部で開講しており、約60名の新たな保健委員が誕生します。



今回卒業したみなさんの、支部や地域での活躍を期待しています。一緒に「地域まるごと健康づくり」の実現を目指していきましょう。

・修了生の声・

●医療生協の活動も分かったし、健康づくりについても楽しく受講できた。

●振り返りながら、家で、班会で、学習したことを広めていきたい。

●最初参加することに億劫だったが、みんなと一緒だったので楽しく講義を受けられた。AEDに触ったのは初めてで、いい経験になった。

●AEDを使う場面であつたら率先して人命救助をしようと思った。

第4回 卓球大会

卓球競技を通して組合員同志の交流と親睦を深め、健康増進をはかりましょう!

- 開催日時: 4月7日(土) 9:30~
- 会場: 藤島体育館
- 競技方法: ラージボール(ラケットの制限なし) 1チーム4名以上6名以下
 - ①経験者リーグ(公式競技大会出場経験者月に数回練習されている方)
 - ②初級者リーグ
- 参加費: 1人200円(弁当希望の方は別途400円)
- 申込方法: 参加申込書に記入の上参加費を添えて申し込みください。
締切り 3月23日

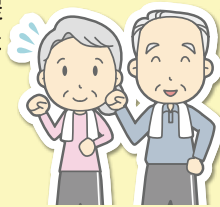
●お問い合わせ先: 本部 組織部 0235-22-5769

健康づくりポイントカードの提出方法について

今年度より新たに始まった「健康づくりポイント制度」、みなさんポイントは集まりましたか。2017年度のポイント対象は2018年3月31日(土)までとなっております。

3月19日(月)から各事業所にポイントカード回収ボックスを設置しますので、終了した方は2018年4月20日(金)まで提出をお願いします。カードが2枚目以降も継続している方は、輪ゴムやホチキス等でまとめて提出して下さい。30ポイント以上になった方には、後日記念品を差し上げます。

まだ30ポイントになっていない方は、是非自分の健康づくりのためにもラストスパート頑張ってみませんか。



健康づくりポイントカードについてのお問い合わせ 本部 組織部 0235-22-5769

虹のバレンタイン行動各支部で署名行動

安倍政権のもとでの改憲は絶対に許さない

全国の医療福祉生協では、毎年バレンタインデーの時期に合わせて、医療生協の活動をチョコレートを通してアピールする「虹のバレンタイン行動」を行っています。

今年度は、安倍政権のもとでの憲法9条の改憲を許さないと10の支部で12回取り組まれ、「安倍改憲NO!憲法を生かす全国統一署名」を地域住民に広くアピールしました。

参加者の中には「毎日5人から書いてもらっている」という人や「100人に話すことを目標に、いつも署名を持ち歩いている」など、改憲を許さない熱い思いがあふれる行動となりました。

三川支部



ラコス

三川支部ではラコスを会場に、多くの方が集まる売り出しの日にあわせ2月7日(水)に8名で行動し、45筆を集めました。またその場で署名ができない人には、返信用封筒とお願い文書を配布しました。

第4学区支部



コープあおやきセンター

第4学区支部では、2月3日(土)コープあおやきの店頭での署名行動と近隣の住宅への訪問行動の二手に分かれ行動しました。買い物客でにぎわっていて、多くの方に署名して頂き78筆集めることができました。

村山地域支部



コープしろにしセンター

定期的に行っている健康チェックにあわせ、2月13日(火)に署名行動をしました。機関紙手配りさんの協力もあって、34筆の署名を集めることができました。

またがいさま学習会のご案内

「おたがいさま」とは「困った時はおたがいさま」を合言葉に、手助けを必要としている人と、誰かの役に立ちたいという人をつなぎ、お互いに支え合う活動です。先進的な取り組みをしているコープぎふの代表の方々に越えさせていただきます。皆さまのご参加をお待ちしています。

- ◆日時 2018年3月23日(金) 10:00~12:00
- ◆会場 鶴岡協同の家こびあ 2階ホール
- ◆参加費 無料
- ◆内容 コープぎふの「たすけあいの会」と「おたがいさま」の取組みについて
- ◆お申込み先 本部 組織部 0235-22-5769

講師

上林美也子氏 (コープぎふ副理事長)
村中美耶子氏 (コープぎふおたがいさま代表)
松村三千代氏 (コープぎふおたがいさま東部代表)

3.13重税反対鶴岡田川集会のご案内

- 日時 2018年3月13日(火) 13:30~15:00
- 会場 鶴岡市勤労者会館
- 参加費 無料
- 学習講演 消費税軽減税率のまやかしを許さな! ~大増税とインボイス制度導入阻止を~
- 講師 梶昇司氏 (山形県農産連結金対策部長)

平成31年10月の消費税率10%への引上げとともに、「軽減税率制度」並びに「インボイス制度」が導入予定となっております。今回の集会ではどの様に変わるのか、問題点等について学習を深めます。是非多くの方のご参加をお待ちしております。

班支部活動交流

「みやじまを満喫!」新年交流会

大泉支部

支部長 佐藤高雄

大泉支部は「愉海亭みやじま」にて2月8日(木)に恒例の新年交流会を開きました。大雪で迎えがいくら待っても来ません。なんと「イクロバス」が「轍」にハマって「さあ大変」状態。時間遅れての到着となり。予定していた代わり「9条署名DVD」を学習しました。

お昼は豪華な「じゃぶじゃぶ懐石料理」をいただきました。おいしお昼の後はカラオケで熱唱したり、温泉に入ったりと思いつくことごとく通りかきました。気分すっきりラックステアメントは、認知予防ゲームとビンゴゲームで盛り上がり、笑いのあふれる新年会となりました。

寒鰯汁と昔話で 体も心もあつたかに

加茂支部



加茂支部運営委員

医療生協や共立社など4団体が運営しているコープくらしのたすけあいの会食事を「くらげの会」を季節に合わせて開催しています。1月26日は「寒鰯汁」でした。会場の加茂コミセンが寒波の影響で雨漏りやお湯が出ないなどのハプニングで大騒ぎの中行われました。調理している間に参加者は「田川民話の会」大滝博子さんの昔話で楽しみ、心が温かくなりました。初披露の昔話や「草津節」に合わせての手遊びでは、参加者から「懐かしい言葉が出て昔に戻りほっとした」の感想が出て、この会を続けることの良さを感じました。



村山地域活動紹介

豆まきで無病息災 願いをこめて 協同の家虹

施設長補佐 柏倉まゆ美

協同の家虹で2月2日に今年一年健康で過ごせますようにと願いをこめて豆まきを行いました。

入居者様と職員が赤鬼、青鬼、黒鬼に扮し、イベントを盛りあげ、笑顔あり、笑いありの賑やかな豆まきになりました。おかげさまで部屋中が福でいっぱいになりました。

豆まき終了後はおやつとして豆やお菓子、お茶などを食べ飲みしながらおしゃべりを楽しみました。

協同の家虹のレクリエーションは季節や時期にちなんだ楽しい行事を毎月行っています。



3月にひなまつり、4月には暖かくなったら外出して花見を計画する予定です。

わが家の★アイドル



お兄ちゃん
お姉ちゃんより
1番という姿

ぬまざわ まなみ
沼澤 愛美ちゃん(3歳)

大山支部 馬町下班 榎本永子さんの孫さんです。



5才以下のお子さんの写真を募集しています。
一言添えて編集委員会までお寄せください。

今月のひと

頼りにしています

加茂支部
加藤 美穂子さん

美穂子さんは運営委員になってまだ日が浅いですが、支部の代表として様々な実行委員会や石川県で開催された全日本民医連共同組織活動交流集に代表で参加しています。

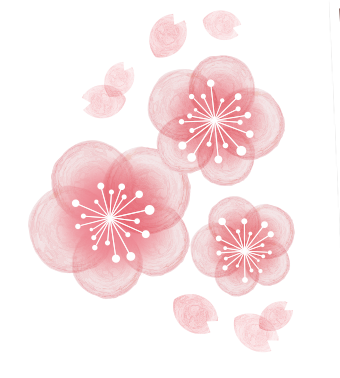
口数は少ないですがそのお人柄と人を和ませる独特の語り口で親しまれています。また湯野浜恩恵会退職後は地域での役割も担い、その経験に裏打ちされた豊かな見識には説得力があり、すつかり頼りにされて多忙な日々を過ごしております。

人から頼まれると断れない人柄でもあり加茂支部ではとても頼りにしています。一方でウォーキングや山登りをするなど自らの健康づくりに取り組んでいます。

運営委員会

◎鶴岡協立病院は、24時間救急対応しています。

「趣味・特技」コーナー



(右が阿部さん)

大勢が見守る舞台にハマりました

三川支部
阿部 俱子さん

現役の時は、仕事一筋だったので、退職後は何か趣味を持ちたいと思い、誘われるがまま踊りの世界に飛び込み10年になります。流派は日本民謡舞踊連盟で、毎年鶴岡、酒田、仙台での舞台があり、本番が近くなると日頃の練習にも力が入ります。大勢が見ている舞台は緊張もしますが、一度経験すると、はまってしまいます。

私の健康づくり vol.61

ストレスためず 笑う門には福来たる



西部支部 **廣部 公子**さん

10年前卵巣ガンになり、手術後食事療法をして低カロリーでガン細胞に栄養を廻さず、温熱療法で細胞分裂をおさえる形を数年続けました。

その間学んだのは、病気は自分で作ったものだから自分で治す努力をする事です。自己免疫力アップに更なる笑いと二口百回噛む事やストレスをためず、毎夜毎朝「元気」というイメージトレーニング。また病と戦ってくる自身の細胞に「ありがと。明日も宜しく」と感謝と願いの声もかけてきました。

定期検診で自分の健康状態を知ることでも大事な健康づくりだと思います。最近は骨ホルモンを増やすというかかと上げ落とし運動を毎日しています。それは自強術の最後の動作と同じで、自強術を続けるのも健康づくりには効果があると思います。

まちがいさがし

5っのちがい

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

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。

【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 3月号「機関紙編集委員会」行き
Eメール smc_soshiki@shonai-mcoop.jp

1月号
クロスワードの答え

オ	ト	シ	ダ	マ
---	---	---	---	---

【切】 3月31日

1月号の当選者

おめでとうございます!

日下部勇一さん(榎島班)/佐藤和子さん(大泉支部)/小林文さん(第5学区支部)/小杉悦さん(イワチドリ班)/小2のボクさん/渡部和子さん(第6学区支部)/阿部浩行(上郷支部)/斉藤桂子さん(北村山支部)/角川ヨシ子さん(寒河江支部)/小松宏子さん(山形西部支部)

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



春キャベツのメンチカツ

1人分
熱量325kcal 塩分0.8g

レシピ 鶴岡協立リハビリテーション病院
栄養科 調理師 剣持利成

Point

レモンの酸味、粒マスタードの辛味と後付けせずにソースをタネに混ぜる事で「すこしお」でもおいしく食べられます。キャベツ・玉ねぎを粗みじんにするれば食感が変わり違った味わいになります。

材料 (1人分)

- キャベツ 40g
- 玉ねぎ 16g
- 塩 少々
- パン粉 3g
- 牛乳 7g
- 合い挽き肉 40g
- レタス 13g
- レモン 10g
- 粒マスタード 3g
- 卵 8g
- 塩 少々
- こしょう 少々
- ウスターソース .. 小さじ2/3
- 小麦粉 10g
- 卵 5g
- パン粉 10g

作り方

- キャベツ・玉ねぎはみじん切りにして合わせ塩をふり15分間ほどおいてしんなりさせる。
- パン粉に牛乳を加えて湿らせておく。
- レタスは短冊切り、レモンはくし形に切る。
- ①のキャベツと玉ねぎの水気をギュッと絞りボウルに入れ、合い挽き肉と②のパン粉にAの卵・塩・こしょう・ウスターソースを加えよく混ぜる。
- ④を2個の平たい小判型にまとめ小麦粉・卵・パン粉の順番で衣をつける。
- 170℃の揚げ油で7～8分間かけてカラッと揚げる。
- 器にレタス・メンチカツ・レモンを盛り付け、粒マスタードを添える。

3月 3月のおたのしみ

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



日	お食事会名	時間	開催場所
1(木)	来ば笑ちやの会	10:00	コープあおやぎ組合員施設
9(金)	千寿会	11:00	コープ千石組合員施設
16(金)	風鈴愛の会		弁当宅配
	大山G&B	11:00	大山協同の家
17(土)	みのりの会	10:30	コープあおやぎ組合員施設

日	健康チェック名	時間	開催場所
9(金)	松林館健康チェック	16:00	松林館
26(月)	大山センター健康チェック	10:00	コープ大山

日	支部行事名	時間	開催場所	内容
14(水)	藤島支部機関紙配布者の集い	10:00	藤島地区地域活動センター	昼食交流会
15(木)	京田栄支部春の交流会	10:00	栄コミュニティセンター	交流と健康講話
16(金)	豊浦支部保健大学	10:00	由良コミュニティセンター	保健大学
23(金)	第6学区支部減塩調理実習	10:00	第6学区コミセン	調理実習
24(土)	第4学区支部機関紙配布者の集い	11:00	稲生公民館	健康講話
28(水)	加茂支部介護予防教室	10:00	湯野浜コミセン	介護予防体操
30(金)	第6学区支部ご苦労さん会	11:00	安野旅館	活動交流

日	たまり場名	時間	開催場所	内容
2(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
5(月)	大山協同の輪	13:00	大山協同の家	介護予防体操と講話
6(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
7(水)	おたのしみ広場	13:30	三川診療所	介護予防体操他
8(木)	第5学区支部なごみの家	10:00	なごみの家	ひなまつり・交流会
9(金)	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	健康の里ふつくら	介護予防体操
12(月)	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
	交流の広場ほっと	10:00	みどり町公民館	介護予防体操
14(水)	おたのしみ広場	13:30	三川診療所	介護予防体操他
15(木)	第5学区支部なごみの家	10:00	なごみの家	健康講話
16(金)	第1学区支部すこやか会	14:00	クニックふれあいホール	介護予防体操
19(月)	大山協同の輪	13:00	大山協同の家	介護予防体操
20(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
22(木)	第5学区支部なごみの家	10:00	なごみの家	介護予防体操
26(月)	第6学区支部介護予防体操	13:30	第6学区コミセン	介護予防体操
27(火)	日出おたっしやクラブ	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	健康の里ふつくら	健康講話・輪投げ
	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
28(水)	第4学区支部健康集会	10:00	青柳公民館	介護予防体操
	おたのしみ広場	13:30	三川診療所	介護予防体操他

日	健康チェック名	時間	開催場所
6(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	11:00	コープすずかわ
8(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
13(火)	しろにし健康チェック	13:30	コープしろにし
20(火)	しろにし健康チェック	13:30	コープしろにし
27(火)	しろにし健康チェック	13:30	コープしろにし

日	支部行事名	時間	開催場所	内容
9(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
13(火)	天童支部健康サロン	10:00	天童中部公民館	ころぼん体操
15(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
16(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
20(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
23(金)	東部支部健康サロン	13:30	コープひがしはら	ころぼん体操

編集後記

地域の産科の閉院にともなって、改めて地域で産み育てていくことの大切さを考える機会を得て今回の座談会を企画しました。お話を伺って、お産についてのイメージが変わりました。「自分らしいお産」とスタッフと共に作り上げていく、わくわくする思いが紙面から伝わったでしょうか。もちろん初めての出産には大きな不安があると思いますが、それを乗り越え待ち望んだ、新しい命の誕生は私たちに希望や幸福感を与えてくれます。

しかしまた、現在の少子化の背景には収入や女性の働き方、保育・教育などの社会的な問題や環境問題、産まないという個人の選択などさまざまな問題があり、複雑な思いを感じたのも事実です。いろいろな状況や考え方を認め合い、尊重できる社会、そして生まれてくる子どもたちが、平和な地球でのびのびと育つことを祈らずにいられません。(M・U)

組合員の声

私も応援しています

医学生の成長を応援しております。私達高齢世代がたくさん居ります。若い世代の人が医療に興味を持ていただければありがたいです。(工藤美夜子さん)

時間が分かれれば更に意欲が

すこしおレシピ楽しく拝見しました。調理にかかる時間なども入れてもらえると意欲が更に増すと思います。(中村健一さん)

今度は脳ドックも

私はドッグを毎年受診していますが、今度は脳ドックも受けたいと考えています。(加藤君子さん)

早く春に

すごい寒気大雪で困ります。早く春にならないかな。雪除けも疲れしました。(大滝順さん)

◎ 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。

3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	堀内	神谷	堀内	高橋(牧) 9:00~10:00 佐藤(満) 10:00~11:00 市川 11:00~12:00
	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
	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
	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
午後	脳外科 ※予約制				伊崎(第2・4)	
	内科 3:00~5:00 (新患) 水曜日 4:00~5:00	野宮	高橋(牧) 3:00~4:00 佐藤(満) 4:00~5:00	上野 4:00~5:00	豊澤 3:00~4:00 上野 4:00~5:00	松谷
	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)		
土曜日	腎外来	涌井 午前11:15~午後1:15	泌尿器科	栗田 9:00~11:00 予約制 3/10・24		

3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。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。
- 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

●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います。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 3/5・19 (ロコモ外来)	佐藤(満) 高橋(牧) 浜中 坂本	菅原 井内 目々沢 3/14・28	佐藤(満) 高橋(美) 目々沢 3/15	菅原 10:30~12:00 松谷 高橋(美) 高橋(牧) 10:00~
	泌尿器科			土谷 3/7・28		
	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) 坂本 3:00~4:00 目々沢 5:00~6:00 3/13・27	佐藤(満) 神谷 3:30~4:30	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)		
	泌尿器科				渡部 2:00~5:00	
	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。

	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 3/8・22	

※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
菊地大樹/柴田肇 ●土曜日：月2回午前診療(予約制) 3/10・24(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	

※メディカルサービスピビ
・地域密着型通所介護 月~土 午前9:00~午後1:00
・通所型サービスA 月~土 午前9:00~午後12:30 午後1:30~午後5:00
※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	高橋(牧) (11:30~12:30)	田中(2:30~6:00) 3/8・22
金		佐藤(満) (2:00~4:00)

※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。