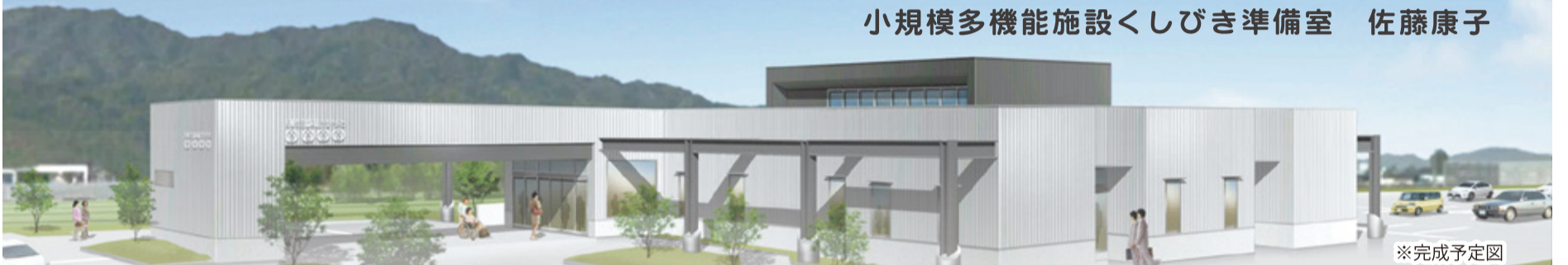


2月末組織現勢 ●組合員数 43,443人 ●班数 1,230班 ●出資金総額 2,888,466,261円 ○1口500円ですが、加入時5千円(積立可)をお願いしています

組合員のみなさまの健康づくりに役立つ情報誌

自宅を中心に 自立した生活支援を 「小規模多機能施設くしびき」オープン

小規模多機能施設くしびき準備室 佐藤康子



※完成予定図



準備室 佐藤康子

榎本みつ子

鶴岡市上山添に「小規模多機能施設くしびき」が4月1日よりオープンします。小規模多機能型施設とは、通い・訪問・泊りの3つのサービスを利用者・家族のご希望に合わせて利用できる施設です。これらのサービスを自由に組み合わせることで機能性の高い、その人の生活スタイルに合った、介護サービスを提供することができます。登録定員は29名・泊り9名・通い15名です。泊り・通い・訪問、どの場面でも顔なじみの職員が対応いたしますので、安心して過ごすごうができます。また介護度の軽い方から重い方まで、幅広く利用が可能のため、在宅生活を安心して続けていくことができます。特に今は、軽度の要介護者の退

院先がなかなか難しい状況となっております。その方々の受け皿となり、在宅生活の復帰を目指しています。

専門職による 充実したリハビリを

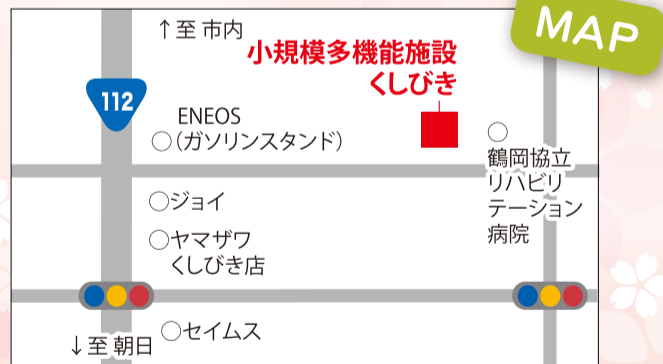
「小規模多機能施設くしびき」では、専門職による充実したリハビリを行うていきます。ニューステップ等のマシンの導入もしています。リハビリ技士による評価と安全の指導のもと、安心してリハビリに取り組みることができます。

めぐまれた自然の中で

「小規模多機能施設くしびき」は、のどかな田園風景に囲まれた自然に恵まれた環境にあります。天気の良い日はどろんどろん外に出て散歩をしたり、畑で野菜作りや花を植えたりしていきます。食事作り、掃除、洗濯など家事全般ができる方は職員と一緒に生きていきます。こうした生活リハビリを行うことにより、自宅での生活が続けられるように支援していきます。

地域に根ざした 施設として

地域との交流を積極的に行い、気軽に立ち寄れる心よりどころとなるような施設にしていきます。ご利用対象は、要支援以上の介護認定を受けている方です。介護度の重い方も利用できますが、医療（痰吸引・胃ろうなど）が必要な場合は判断が必要となりますので事前にご相談ください。地域の方にボランティアを募集しています。施設見学ができますので、是非気軽に立ち寄りください。お待ちしております。



問い合わせ先

小規模多機能施設くしびき

〒997-0346 鶴岡市上山添字神明前38

☎ 0235-57-4898

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
(3/16現在)

8,548筆

3000万人の声を届けよう

▼全国的に豪雪となった今冬、県内でも昭和59年以降の豪雪で、私も毎日の除雪が大変でしたが、鶴岡協立病院の駐車場は除雪した雪が見上げるほどの山になっていました。心配していましたが、土日に数台のダンプで雪捨てをしていてスムーズに駐車できていたようです。▼ご存知でしょうか。今年4月15日より羽越本線の特急いなほ号が終着駅の新潟で上越新幹線(東京行)と同一ホームでの乗り換えが可能になります。JRが長年取り組んできた、新潟駅連続立体交差の第一期工事が完成したためです。昔JRの添乗員をしていた時、足の不自由なお客さん、団体旅行のお客さんたちの高架の新幹線への移動に気がつかない。これからは庄内地区の人、大きな荷物を持参した人たちも気楽に乗り換えができ、大変便利になります。▼新年度桜の開花も間もなくです。医療生協やまがたにもフレッシュな新人が入職してきます。私たちもみんなで「たまり場(居場所)」に参加し、明るく元気に健康寿命を伸ばしましょう。

(M・S)

さくら火

どうなる、診療報酬・介護報酬同時改定 気になるその内容とは



専務理事
黒子和彦

2018年は6年に一度となる診療報酬・介護報酬同時改定の年となります。特徴的な部分についてご紹介します。

在宅や施設への 早期退院さらに

これまで急性期病棟は基本的に看護職員の配置数によって分類されてきましたが、今回の改定では重症患者の割合を基準とする7段階に分けられました。地域包括ケア病棟では自宅や施設などからの直接入院や緊急入院の実績が、また、回復期リハ病棟では失われた機能を「いかに早く、どれだけ改善させたか」の実績がさらに評価されることになりました。慢性期病棟では職員配置の強化や「医療の必要度」が高い患者の受け入れなどが求められています。

入院日数や自宅等へ退院する「在宅復帰率」の基準も再整備され、制度的には「いつでも入院できる」状況から変わってきます。前述の「実績」を確保するため、早期の、特に在宅への退院が増えることを想定し、その受け皿は「量的整備」が図られます。月2回以上訪問診療する場合の報酬を下げ、1回の場合は上げるなど、できるだけ多くの患者を在宅で診ていくねらいが見えるほか、「看取り」を行った場合の評価も拡充されています。

介護からの卒業強制か

介護分野では、訪問介護（ヘルパー）は生活援助がメイン、身体介護はプラス、訪問看護は要支援者がメインとなり、要介護者はプラスの改定となります。看取り実績や緊急訪問への対応を含めた「中重度者対策」が評価されるなか、軽度者については報酬を下げることで、総合事業など地域で見えていく方向に誘導されています。

デイケア・デイサービスは、2時間単位の基本報酬が1時間単位に細分化されました。デイケアに一定数のリハビリ技士を配置してマネジメントを行ったり、デイサービス利用者のADL（日常生活動作）を維持・改善している事業所が評価されるなど、これまで以上に機能訓練が求められることとなります。

グループホームでは病院からの早期退院受け入れのほか、口腔衛生や栄養管理、生活機能向上の取り組みなど外部との連携が求められ、小規模多機能施設では看護師による医療ニーズ対応や訪問体制を強化し実績を残した施設への評価が拡充

されました。医療・介護間の情報共有を強化したケアマネジメントが評価される一方、訪問介護（生活援助）の回数が多いケアプランは市町村へ提出させるなど、自立支援という名のもとに「介護からの卒業」を強制する動きもみられています。

実績重視、本来必要な人が受けられない可能性も

事業所間、職種間の連携推進が特徴的な今回の改定では、基本部分を下げ、相当する実績を満たす場合のみ上乗せするという仕組みがより鮮明となりました。実績が伴わなければこれまでより少ない報酬しか得られないという改定です。実績を重視するあまり、本来必要としている方が医療・介護を受けることができないということもつながりかねません。

今回の改定もまた実際のニーズに応えたものではなく、高齢化に伴う社会保障費の自然増をできるだけ抑える流れに則ったものとなっています。この考え方を変えさせる運動とともに、あるべき包括ケアの実現、安心して住み続けられるまちづくりを一緒に進めていきたいと思います。

◎住所変更や名義変更される方は組織部に連絡ください。

私のおすすめ vol.3

日本国憲法

なんと言っても少なくとも日本国民に必要な宝物、それは「日本国憲法」です。私達の命・暮らし・財産を守ってくれるのは憲法です。そして憲法と私達を守る義務があるのが国・政府・行政です。私達には生まれながらにして幸福に生きてゆく為の様々な権利が与えられています。その権利は自分が自覚し主張する必要があります。自分の権利を学ぶ機会がなく「無権利状態」で働く勤労者・農民、そして社会的弱者・国民も少なくありません。国民が憲法を学ぶ機会が余りにも少ない過ぎる事は、不幸です。少人数で集まり、数多く繰り返し学習することが大事だと思います。憲法の何条がどんな権利で自分達のどんな暮らしに必要なのかを学び、主張できる事が私達が守られ、幸福に暮らせる事につながると思います。

私がカバンに入れて常に持ち歩くのが「民医連・憲法手帳」です。いつでも、どこでも、だれでも持ち歩き学習・活用して下さい。

大泉支部 渡部正一



ご長寿さん訪問



佐藤 すぐゑ さん

とても元気な104歳の女性が鶴岡協立病院デイケアにいらつしやるとお聞きして、3月7日にデイケアにおじゃましました。佐藤すぐゑさんは、大正2年11月生まれの104歳です。退職された息子さんと二人暮らしの日常は、朝6時前に起きて掃除から始まります。息子との二人暮らしなので「なんでもしねばね」と話すすぐゑさんには、生活の基本を自分が支えているという自信にあふれています。朝食はパンですが、畑で採れたネギで作るネギ汁は毎日欠かさないそうです。週二回通っているデイケアについては「おもしろい！いろいろな人と話ができ楽しい。」とゲームや運動にも積極的です。

た。またラケットを作る会社に勤めていた頃、「休み時間にバドミントンをして楽しんだ。強かったんだよ。」と話してくれました。日頃気を付けていることは、歩けなくなるといけないので、家の周りを歩いたり、買い物にも歩いて出かけていると話します。老人車は使わず、転ぶと大変なので杖を使い、買ったものはリュックに入れて背負ってくるそうです。最後にみなさんへのメッセージをいただきました。「みなさん、丈夫でいるよう、家に黙って居ないように。」とのこと。明るく前向き、そして役割を持って暮らすすぐゑさん、いつまでもお元気でいてください。



◎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。

認知症予防について

鶴岡協立病院3A病棟 五十嵐大地

認知症は、脳に起きた何らかの障害による病気です。加齢や病気などが原因となり、誰もがかかる可能性のある身近な病気ですが、現在は「こうすれば認知症にならない!」という方法がありません。しかし生活習慣病の予防は認知症予防につながると言われています。

生活習慣病の危険因子は、高血圧・糖尿病・高脂血症・肥満・運動不足で、アルツハイマー病や動脈硬化による脳梗塞などを原因とした血管性認知症の危険をも上昇させます。今回は認知症予防のポイントを3つお伝えします。

バランスの良い食事を



一つ目は食事です。基本は、塩分や脂肪分を抑えた食事を心がけることです。具体的には青魚に多く含まれるDHAとEPAにはコレステロールを下げる働きや、脳の機能を保つ働きがあります。他にも、脳や体を酸化から守る抗酸化成分を多く含む、ブロッコリーやモロヘイヤなどの野菜をしっかり摂ることも必要です。認知症の研究により、様々な食材の効果が話題となりますが、一つの食材だけで改善するものでは

ありません。偏食をせず3食バランスよく摂取し、脱水予防のため、しっかりと水分補給をすることも重要です。

有酸素運動で脳いきいき

二つ目は適度な運動です。酸素は血液によって運ばれるため、散歩や水泳などの有酸素運動をすることでその分血流が増加し、脳にも新鮮な酸素を含んだ血液が流れ込み、脳の機能低下を防ぎます。有酸素運動を週に3回ほど行うと、何も運動をしない人と比べると、認知症の危険度が約半分になると

いう結果があります。まずは、一日10分程度で気分転換になりそうなものから始め、慣れてくれば週に2〜3回、1回30分の有酸素運動を取り入れましょう。運動を通して、関節機能の改善や筋力の増強で転倒を防ぎ、寝たきり予防と脳の活性化に繋がります。

仲間と一緒に「ながら動作」

三つ目は脳のトレーニングです。パズルやゲームは脳への刺激になります。他にも二つのことを同時に行う「ながら動作」は効果があり、特に歩きながら引き算をするなど、身体を動かしながら頭も動かすことがよいです。班会でも様々な脳トレが行われています。一人では続かないことでも、家族や仲間と協力することで習慣にできるので試してみてください。



奨学生が実習 組合員さんの活動を学ぶ

山形大学医学部5年生の山形県民医連奨学生2人が3月5日、6日の両日、鶴岡協立病院で実習しました。1人は高校生企画に参加した時からの付き合いです。



今回は組合員さんのお宅にお邪魔して、医療生協やまがたの地域での活動にふれたり、心臓カテーテル検査の現場を見学しました。

医師やスタッフを交えた歓迎会では、佐藤理事長が学生のために資料を準備し、診断を行うための考え方についてお話されたり、組合員さんを中心に地域住民に支えられた病院であり、地域に寄り添って医療を行ってほしいと語り、学生のみなさんは少し緊張した面持ちで聞いていました。また、山大医学部に合格したばかりの高校生も参加し、4月からの学生生活についてアドバイスをもらっていました。



学生のみなさんが医師として医療生協やまがたに戻ってきてくれる日をみんな、心待ちにしています。

ほっとなる介護

組合員の医療・福祉・介護の相談窓口
包括支援センターわかば 日誌より

「両親が二人ともいっしょに退院できると言われ、どうしたら良いかわからない。」とパニック状態の娘さんからの相談がありました。

お話を聞きすると、お父さんが入院した次の日にお母さんがケガのため相次いで入院し、更に今回二人とも退院できることになったため、どうしても良いか分からず、仕事も手につかず困り果てた様子でした。

さっそくH病院に訪問し、お二人と面接しました。お父さんは歩くことができたので、ベッドをレンタル（自費）して退院、お母さんは歩行困難で排泄も難しかったため、ショートステイに入所することを決めました。お二人とも介護保険の申請を行い暫定プランでサービスを利用できました。

今回のようにどうしても良いか分からずお困りの場合、一人で悩まずご相談ください。



お問い合わせ | 医療生協やまがた包括支援センターわかば ☎0235-26-2550

介護職員等による 喀痰吸引・経管栄養研修について



喀痰吸引研修担当者 小野寺富志子

近年の高齢社会や医療ニーズの高まりもあり、平成24年度から、法律の一部改正により、介護職員が県からの認定を受け「たん吸引等」の行為を実施できるようになりました。

当法人には、多数の介護施設、訪問介護事業があり、たん吸引や経管栄養の必要な患者様、利用者様がえています。平成27年から、介護職員が「たん吸引など」を安全・安心に実施・提供できるよう、専門的知識の学習50時間と試験、演習と実地研修を毎年行っています。

これまでに、合計22名の介護職員が修了し、今年度も新たに15名が認定獲得できるようにと研修を開始しています。

第2会場



京田・栄支部 安野安喜さん

荒井京田で班会を開いて

京田・栄支部は平成28年12月に支部を結成しました。荒井京田で昨年...



余目支部 佐藤正一さん

介護保険学習会を開催して

介護の実体験も交えながら、支部で取り組み、加入や定期増資に...

第25回 保健活動交流集会



講師 多賀谷 真樹さん

第25回保健活動交流集会を鶴岡市中央公民館にて3月4日(日)に開催し、186名が参加...



加茂支部 佐藤俱子さん

介護予防体操を行って

2016年度から取り組んでいる介護予防教室を、元気に住み慣れたまちで...



第1学区支部 菅原満子さん

90歳目のひとり暮らし〜手探りの健康法〜

一人暮らし、90歳を目前に、日ごろから健康であるために気を付けていること...



楡引支部 渋谷美智さん イワチドリ班

毎月7〜13名の参加で開催している班会の活動紹介をしました。その後班会で歌っている歌(ボケない小唄、幸せのワルツ)を会場の皆さんと一緒に歌い、会場を盛り上げました。



朝日支部 菅原アツ子さん

朝日「ひだまり」で健康増進に取り組んで

朝日支部の紹介と、鶴岡市の一般介護予防事業に認定された、たまり場の活動について報告しました。加入世帯比率が70%以上あり、会場を驚かせました。これからも繋がりを活かして、朝日地域の健康増進にとりくみたいと語りました。



第6学区支部 齋藤恵子さん

しょっぱい味つけさようなら〜第6学区支部みんなで取組む「すこしお」〜

昨年支部主催で保健大学を開催し、尿塩分チェックでは多くの受講生が望ましい数値と判定されました。その要因として、これまでの減塩に取り組んで来た支部の活動を紹介しました。これからも地域のなかで活動を継続しながら「すこしお」で食を楽しみますと語りました。



大山支部 萩原一男さん

大山診療所で合同班会を開催して

少しでも多くの人に参加できるようにと、昨年の3月から開催している、大山診療所での合同班会の取り組みについて報告しました。すこしおにも積極的に取り組み、保健委員である班長が学んだことを伝えていくそうです。改めて班会の大切さを感じる報告でした。



第4学区支部 坂本昌栄さん

私たちのたまり場「第4学区健康集会」

鶴岡市の一般介護予防事業に該当し、月2回の活動をしているたまり場の活動紹介と、参加者へのアンケート調査によるデータのまとめと分析について報告しました。仲間・支部そして地域づくりをすすめますと語りました。



三川支部のみなさん

Let's enjoy 体操 ~沖縄に想いを込めて~

たまり場活動「お楽しみ広場」を毎月開催しています。昨年の12月のクリスマス会では上郷支部と楽しく交流、ピン体操と踊りのレクチャーを受けました。今回は沖縄に連帯の思いを込めた沖縄の踊りを披露しました。



上郷支部のみなさん

輪になって踊ろう

みんなで輪になって踊ると一体感が出るので、上郷支部では行事などで踊りを披露します。今回は炭坑節の踊りを披露しました。三川支部のたまり場「おたのしみ広場」のクリスマス会に参加交流もしたそうです。



第2学区支部 梅田啓一さん

私たちの班会

毎月欠かさず班会を開催している大東町1班の活動を紹介します。結成して丸2年、平均参加者は6名で、健康チェックの他、みんなの希望を出し合い1年の計画を立てていました。班会をすることで、支部内のつながりや健康に対する意識の向上、増資などに繋がっていました。近隣の方とのつながりも大切に継続していきたいと報告しました。

村山地域 南雲隆志さん

健康サロン(荒川ころぼん体操)の取組み

2016年3月より、村山地域で開催している、転倒予防体操「荒川ころぼん体操」を紹介しました。体操の他に、バランストレーニング、音読や脳トレなど健康に役立つ企画で毎月1回、各会場で健康サロンを開催。仲間と楽しむ健康づくりは、つながりづくりとし、組合員のみなさんの実演も交えての報告でした。



第5学区支部 加藤範子さん

なごみの家の「生きがいがづくり・健康づくり」

月3回のたまり場「なごみの家」の活動は、参加者の生きがいがづくりと健康づくりの場となっていると報告しました。リハビリ技士による介護予防体操や健康講話、健康チェック、踊りや歌など多彩な活動をしているそうです。世話人お製の手作りおやつも、楽しみの一つ。笑顔溢れるなごみの家を続けていきたいと話されました。



決めるのは世論...3000万人署名で意思を示そう

全国統一署名推進本部 副本部長 福田晴男

平和憲法を守るために私たちができること

- 署名をする。自分でも署名を集める。周りの人に話す。SNSなどで拡散する。抗議集会、学習会などに参加する。マスコミに問題点を報道するよう意見を伝える。選挙で投票し、意思を示す。

北朝鮮のミサイル核おとしで不安。憲法だけで守れるのかの声があります。軍事衝突は絶対起こしてはならない。必要なのは危機を取り除く外交ではないでしょうか。戦後日本が紛争に巻き込まれなかったのは、平和憲法の下での国民の努力があったからです。改憲案は、国民に受け入れ易く「自衛隊を書き込むだけ」と。そのねらいは自衛隊を9条に書き込めば、現9条の「戦力は持たない」「交戦は認めない」は空文化され海外での無条件での武力行使ができることになるのです。改憲案は、国民に受け入れ易く「自衛隊を書き込むだけ」と。そのねらいは自衛隊を9条に書き込めば、現9条の「戦力は持たない」「交戦は認めない」は空文化され海外での無条件での武力行使ができることになるのです。改憲案は、国民に受け入れ易く「自衛隊を書き込むだけ」と。そのねらいは自衛隊を9条に書き込めば、現9条の「戦力は持たない」「交戦は認めない」は空文化され海外での無条件での武力行使ができることになるのです。

なぜ急ぐのか！首相は我が国を再び「戦争する国」にするために、与党・改憲勢力が衆院の3分の2を占め、改憲発議に必要な定数を維持している今、国民の67%は急ぐ必要なしとするにもかかわらず、遅くとも秋の国会で9条改憲を発議し、来年の3月までに国民投票(最低投票率なし、費用の不公平等問題が多い)で決めると考えています。改憲案は、国民に受け入れ易く「自衛隊を書き込むだけ」と。そのねらいは自衛隊を9条に書き込めば、現9条の「戦力は持たない」「交戦は認めない」は空文化され海外での無条件での武力行使ができることになるのです。

Anti-smoking posters with drawings and text: 'タバコはダメ!!', 'タバコをやめて', 'タバコはダメ!!'.

2018年WHO 5.31世界禁煙デーポスターコンクール応募作品募集. Includes a 'NO' sign graphic.

WHO 4.7 World Health Day event information. Date: 2018年4月15日(日) 11:00~13:00. Location: 協同の家ごびあ. Content: 健康チェック・コープ商品の紹介・販売(試食用) すこしおを身につけよう(減塩みそ汁の試飲有).

わが家の★アイドル



お雛さまといっしょに
ハイ、ポーズ!

わたなべ ひろ
渡部 陽路くん(2歳)
わたなべ さと
渡部 紗冬ちゃん(2歳)
わたなべ りた
渡部 利太くん(7カ歳)

交通支部 ハイヤーセンター5班 渡部守さんのお孫さん

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



多彩な活動で支部に活性を

第1学区支部 せいきち
白幡 清吉さん

昨年から運営委員として活躍いた
だいでいます。また二月には保健大学
を卒業し、第1学区に新たな保健委
員の担い手が誕生しました。元鶴岡理
容組合の支部長を長く務めていた方
で、人望も厚く何事にも前向きです。
趣味はグラウンドゴルフ、カラオケ等
と多彩です。特にカラオケは各地区
大会で優勝するプロ級です。さらに文
園町の学童の見守りや町内の夏まつ
りには司会を担当するなど行動的な
方ですので、支部にも活性化をもたら
し、これからの活躍が期待されます。
協立病院まで三分、入院患者さんの
出張理容も行っており、患者さんの家
族にも喜ばれています。
第1学区評議員 佐藤政男

私の健康づくり

vol.62

ちよさんの家に来て 健康・いきがいがづくり



上郷支部 中沢班
遠藤 豊意さん

昨年度からちよさんの家の体
操や色んな教室に参加していま
す。ほとんど休まず参加している
ので「皆勤賞だの〜」とみんなか
ら褒められました。
教室に参加するまでは、家に二
人つきりであることが多く、自分
でももの忘れが多くなっていると
感じていたのですが、ちよさんの
家に来てからは、体操はもちろ
ん、みんなに会ってしゃべることが
何よりの楽しみになり、心も身体
もすつきり晴れるようになりま
した。今年には体操だけでなく、ク
ラフト(紙テープ細工)にも挑戦
しました。
また、家の畑ではさつまいもや
じゃがいもを作つて、多くのひ孫に
送るのが楽しみで畑仕事も頑
張っています。

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



大好きな歌をずっと歌いたい

豊浦支部 **榎原 千枝**さん

私は小さい頃から
両親の影響で歌が好
きでした。兄弟も皆
歌が好きで歌家族で
した。
今は解散してしま
いました。鶴岡カラ
オケ友の会に10年程
所属していました。歌
と一緒に踊ることもあ
り、社交ダンスも10年
程踊っていました。前

の文化会館での発表
会や中央公民館で行
われる文化祭で度々
歌つて踊る機会を頂
き、その当時はとても
楽しかったです。
今は、豊浦地区で、
敬老会や祭りのイベ
ントで依頼があれば
歌っています。日頃は
家にあるカラオケの
機械で歌ったり、友達
とカラオケに行つた
りして練習をしてい
ます。これからも大
好きな歌をずっと歌っ
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

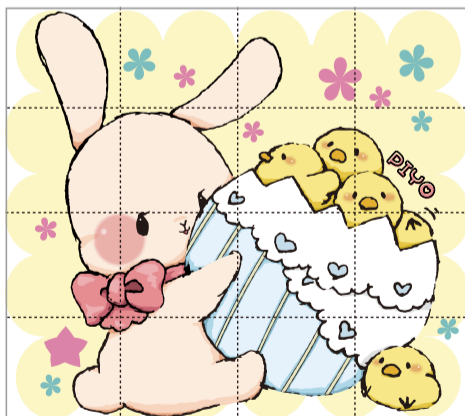
ちがうところに当てはまる
アルファベットを5つお答えください。

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
4月号「機関紙編集委員会」行き
Eメール smc_soshiki@shonai-mcoop.jp



2月号
まちがいさがしの答え

B D E G L

【〆切】 4月30日

2月号の当選者

おめでとうございます!

佐藤衣里子さん(職域支部)/松浦恒子さん(第1学区
支部)/加藤君子さん(豊浦支部)/中村健一さん(第6
学区支部)/松田生子さん(榊引支部)/長谷川一子さ
ん(山形南部支部)/富士律子さん(上市市)/吉岡恵久
子さん(山形東部支部)

健康ネットワークやまがたに投稿してみませんか?
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



桜海老の炊き込みご飯

1人分
熱量253kcal 塩分0.6g

レシピ 鶴岡協立病院 栄養科 佐藤洋子



材料

- 米 1合
- 干し桜海老 6g
- 塩 1g
- 白ごま(煎り) 4g
- 三つ葉 10g

作り方

- 桜海老はフライパンで乾煎りしておく。
- 三つ葉は適当な大きさに切り、熱湯に塩を入れ茹でる。
- 米を洗い①の桜海老、塩、水(いつもの炊飯の分量)を入れて、炊飯する。
- 炊きあがったら、白ごまと②の三つ葉を混ぜる。

Point

※桜海老を乾煎りすることによって風味が増し、少ない塩分でもおいしくいただけます。

4月 どのたでも参加できます! の行事予定

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	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	10:30	コープあおやぎ組合員施設
27(金)	くらげの会	10:00	加茂コミセン

日にち	健康チェック名	時間	開催場所
6(金)	第4学区支部世界保健デー	10:00	コープあおやぎ
9(月)	第5学区支部世界保健デー	11:00	コープ切添
	大山センター健康チェック	10:00	コープ大山
13(金)	松林館健康チェック	16:00	松林館
	朝日支部世界保健デー	9:00	JAあさひ
17(火)	三川世界保健デー	10:00	イオンモール三川
	第3学区支部世界保健デー	14:00	協同の家こびあ
19(木)	千石健康チェック	15:00	コープ千石
	第6学区支部世界保健デー	10:00	コープあおやぎ

日にち	支部行事名	時間	開催場所	内容
15(日)	大山協同の家観桜会	10:00	大山協同の家	お楽しみ芸能
23(月)	第1学区支部春の健康ウォーキング	9:00	大山公園近郊	ウォーキング
25(水)	藤島支部ウォーキング交流会	9:30	赤川桜街道周辺	ウォーキング交流会
	加茂支部介護予防教室	10:00	加茂コミセン	介護予防体操
27(金)	第6学区減塩調理実習	10:00	第6コミセン	調理実習

日にち	たまり場名	時間	開催場所	内容
2(月)	大山協同の輪	13:00	大山協同の家	介護予防体操
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)	おたのしみ広場	13:30	三川診療所	介護予防体操他
6(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
9(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
11(水)	おたのしみ広場	13:30	三川診療所	介護予防体操他
12(木)	第5学区支部なごみの家	13:30	なごみの家	介護予防体操
13(金)	朝日「ひだまり」	13:30	ふっくら	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
16(月)	大山協同の輪	13:00	大山協同の家	介護予防体操
17(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
18(水)	お楽しみひろば	10:00	福祉センター	お花見会
19(木)	第5学区支部なごみの家	10:00	鶴岡公園	お花見会
20(金)	第1学区支部すこやか会	14:00	クリニックふれあいホール	介護予防体操
23(月)	第6学区支部介護予防体操教室	13:30	第6コミセン	介護予防体操等
24(火)	朝日「ひだまり」	13:30	ふっくら	輪投げ練習他
	日出おたっしゃクラブ	10:00	日出東公民館	ストレッチ体操他
	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)	お楽しみひろば	13:30	三川診療所	介護予防体操他
	第4学区支部健康集会	10:00	青柳公民館	介護予防体操
26(木)	第5学区支部なごみの家	10:00	なごみの家	おたっしゃ健診

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	11:00	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)	13:30	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

日にち	支部行事名	時間	開催場所	内容
13(金)	北部支部健康サロン	10:00	コープ鈴川組合員集会所	ころばん体操
17(火)	西部支部健康サロン	14:00	コープしろにし	ころばん体操
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	ころばん体操
20(金)	南部支部健康サロン	10:00	南山形コミセン	ころばん体操
24(火)	天童支部健康サロン	10:00	天童中部公民館	ころばん体操
27(金)	東部支部健康サロン	13:30	コープひがしはら	ころばん体操

編集後記

名古屋の中学校で、文科省の前事務次官の前川さんの講演を授業の一環で行ったことについて、文科省が講演の内容や呼んだねらいを問い合わせ、録音データの提供も求めていたと報じました。恐ろしいと思いました。

国会では今、森友学園での財務省の文書改ざん問題で大揺れです。安倍政権下では戦争法の強行採決や秘密保護法など重要な法律を国民に十分に理解される前に成立させてきましたが、南スーダンでの日報問題や森友・加計学園問題など不利な情報は隠すことが当然で、そのために圧力をかけることも厭わない。さらにスクープしたマスコミを名指しで批判する。これは麻生財務大臣が以前言っていた「ワイマール憲法の下でもナチス政権が生まれたやり方」を現実に行っていると思えません。歴史を見ると国が国民を統制する目的は、戦争ではなかったでしょうか。(M・U)

組合員の声

若いお母さんも安心

協立病院「産婦人科特集」を興味深く拝見しました。若いお母さんが安心して出産出来る医療体制の知恵の数々感動しました。(安達三重子さん)

広がるといいな

生協の医療施設が鶴岡市の様に広がればよいですね。国民の生活、命を大切にしたい政府にしたいものです。(柿崎和子さん)

老後が心配

団塊の世代(私達)の老後が心配です。福祉、医療で働く人が減れば動けなくなった時どうするか。日頃の生活を見直す時期です。(高山康子さん)

みんなと笑って

認知症になったら困るし、ならないようにと思っています。みんなと話をし、笑ったりしていると体に良いので、班会や集まりに行っています。(宮崎よしみさん)

◎ 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。

4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	湊
	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
	脳外科 ※予約制					伊崎(第2・4)
午後 (13時~18時)	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	湊
	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	浦井 午前11:15~午後1:15				

4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。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があります。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)	佐藤(満) 高橋(牧) 浜中 坂本	菅原 井内 目々沢 4/11・25	佐藤(満) 高橋(美) 目々沢 4/12	菅原 10:30~12:00 松谷 高橋(美) 高橋(牧)
	泌尿器科			土谷 4/11・25		
	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 4/10・24	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。

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 4/12・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
菊地大樹/柴田肇 ●土曜日：月2回午前診療(予約制) 4/7・21(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	

※メディカルデイサービス
・地域密着型通所介護 月~土 午前9:00~午後1:00
・通所型デイサービス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	佐藤(満)(9:30~11:30)	
木	高橋(牧)(11:30~12:30)	田中(2:30~6:00) 4/12・26
金		松谷(2:00~5:00)

※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。