

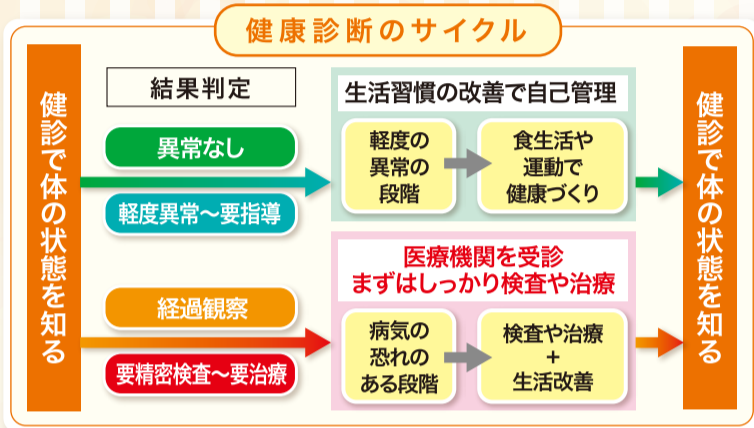
5月末組織現勢 ●組合員数 43,047人 ●班数 1,225班 ●出資金総額 2,843,709,082円 ○1口500円ですが、加入時5千円(積立可)をお願いしています。

組合員のみなさまの健康づくりに役立つ情報誌

健康診断は受けたけれど・・・ 結果を放置していませんか？



鶴岡協立病院 健診科 保健師 吉住 留美



せっかく受けた健康診断なのに、結果を受け取ってもサッと目を通しただけだったり、症状がないから「まあ、いやや...」とか「病気が見つかる怖いから」と二次受診をしていない人が少なくありません。

健康診断は 受けた後が大切です!!

健康診断は、病気を早期に見つけたり、現在の自分の健康状態を知って病気を予防するためのものです。

健康診断で異常が見つかったら、それが大変な兆候なのか、または、生活改善で防げる状態なのかを確かめてください。

「あの時に受けておけばよかった...」と後悔しないためにも、しっかりと健康診断の結果を確認して、適切に対処することがとても大切です。

賢く活用！ 健康診断結果を受けとったら・・・

早期発見・早期治療のチャンス！ 必ず二次受診を!!

「要再検査」「要精密検査」「要治療」の指示がある場合、二次検査を受けることがとても重要です。必要な検査を受けて病気があるかを確認しないと、健康診断を受けた意味がなくなってしまいます。

「経過観察」の場合は、指示された検査間隔で受診してください。

健康診断結果を、主治医に相談しましょう。



健康診断結果は主治医に見せて必要なアドバイスを受けましょう。

主治医のいない人は、この機会にかかりつけ医を持ちましょう。



基準値と比べてみよう。

健康な状態の目安としての基準値と比べてみましょう。一つの項目で基準値を外れていたからといって、病気というものではありませんが、病気が隠れている可能性もあるので、判定をみて必要な対応をとりましょう。

検査数値の変化を自分なりに振り返りましょう。

検査結果がよくても悪くても、なぜよくなったのか、悪かったのかを自分の生活習慣から見つけましょう。そして、悪かった人は生活習慣を改善し、よかった人は油断せずに維持するように心がけましょう。

体の変化を知ろう!!

当院の健康診断の結果は、過去2回分のデータを記載しています。各検査項目の数値が過去からどのように推移しているかをチェックして、自分のからだの変化を確認しましょう。また健康診断結果はファイルに綴じるなどして保管しておきましょう。



当院では、保健師による「**健診結果個別相談**」を行っています。結果の見方や生活習慣病予防などについてご相談ください。

※ご予約が必要です。お電話でお申し込みください。

●毎週火曜日14:15～15:00(1人につき15分)

予約・お問い合わせ

鶴岡協立病院健診科 ☎0235(23)6060(代)

「安倍9条改憲NO!憲法を生かす全国統一署名」をみんなで集めています。記録を破棄することでも何もなかったことになってしまおう国なのだろうか。▼先日「どこにもない国、命をかけた満州からの脱出」というドラマを見ました。私は3歳の時満州から引き揚げてきました。両親からも引き揚げ時の語りつくせない、信じられない事実を聞かされてきました。今でも難民の映像をみれば、72年前の私たちの姿と重なります。満州は戦争が負けたときから大変な状況になりました。国も軍もまっ先に逃げ出し、残された一般人は右往左往、ドラマによると命がけで帰国できるような頑張ってくれた人がおり、そのおかげで今日の私がいると考え感謝の気持ちでいっぱいです。世界の中から戦争を無くしたい思いでいっぱいです。

さくら火

平和への思い

「日本国憲法」は、あの悲惨な戦争を経て、日本人がやっと手に入れた「国民主権」「基本的人権の尊重」そして「平和主義」を掲げた憲法です。順守すべきは国や行政であり、いわば暴走する国家権力から国民を守っているのです。現在安倍政権の下で、国民の言動に規制を加え、軍隊を持ち他の国の軍隊と一緒に戦争できるように憲法を変える準備をしています。改めて、戦争体験をお聞きし、あの戦争はなんだったのか、平和とはと考えてみませんか。

14歳の軍属工員として【上】 佐藤己代治(故人) 1929(昭和4)年生まれ

鉄条網の中の少年軍属

私は高等小学校在学中に満州陸軍の軍属工員に志願して採用され、満州奉天(現在の瀋陽)の錦州工場に配属されました。

そこでの生活はまるで軍隊そのものでした。まず軍人勅諭の暗唱が課題で、最敬礼は90度でなければ厳しく怒られました。

軍属工員は三階級に分かれており、私は三等でした。一級上でも「おれの言うことは天皇の命だ」として、往復ビンタはしよつちゅうでした。銃のある軍靴でつくったスリッパでたたかれ、歯が2・3本抜けてしまいました。私的制裁もすさまじいものでした。

支給された下着をはじめ、すべての物が天皇から与えられたもので、紛失すると大変な制裁を受けました。

軍人勅諭には五ヶ条の訓戒があり、その中に「下級のものには上官の命を承ること実は直ちに朕(天皇)が名を承る義なりと心得よ」ということばがあり、これが軍隊の柱になっていました。

間仕切りのない広い宿舎は板敷で、毛布を1枚敷いて身体を横たえ、布1枚掛けて寝るので1時間交代の不寝番があり、見回りにでると、毛布をかぶって泣いている少年もたくさんいました。給料もいくらかは支給されたと思いますが、金額は忘れませんが、殆ど強制的に貯金に回され、手渡される金額はわずかでした。逃亡しようとする少年もいましたが、工場の周りには鉄条網が張り巡らされ、電気が流されていたから、逃亡者は死ぬ他なかったのです。

1945(昭和20)年に入ると、二枚羽の練習機や「はやぶさ」などの特攻機に爆弾を取り付ける作業をしました。南方に飛び立つて行くのですが、爆弾が重いので飛行機はよたよたして飛んでいきました。

14歳で満州へ

私は鶴岡市日枝(小真木)に男3人、女2人の5人兄弟の末っ子として生まれました。

長兄は20歳で出征し、昭和19年頃ビルマ(現在のミャンマー)で戦死しました。次兄は私の6歳年上で、大阪の紡績会社で働いていましたが、やはり

り招集され、終戦後やっと家に帰って来ました。私の実母は、私が小学4年生の時に死亡しました。姉達も住み込みで働いており、母の死後、私は父と二人暮らしでした。父は荘内病院の用務員をしており、畑も2反歩(約2,000平方メートル)あったので、生活に困ることはありませんでした。

私は小学校卒業後、鶴岡尋常高等小学校に入りしました。殆ど授業らしいものはなく、学校に派遣されている軍人の将校から、兵隊になるための訓練や木銃を使った銃剣術ばかり教えられました。また、食糧増産ということで、赤川河川敷を耕してジャガイモを植えました。

1942(昭和17)年の終わり頃、学校に少年航空隊・少年海兵隊少年戦車隊などの募集があり、14歳以上の者は応募できるので、私は少年海兵隊に志願したが、色盲のため不合格でした。

その後、やはり学校に満州陸軍航空隊の軍属工員の募集があったので、私はこれに志願して採用されました。

私は宇都宮付近の集合所で、肌着からすべて支給された制服に着替

えました。五つボタン詰襟の服だったと記憶していません。私と同年度の少年が50人位いました。宇都宮から汽車で出発、窓はブラインドを下ろし、何も見えないようにしてありました。下関から船で釜山へ渡り、汽車で奉天(現在の瀋陽)に着きました。奉天には満州陸軍航空隊の本部があり、私たちは錦州分廠へ転属されました。

錦州分廠には広大な陸軍飛行場があり、飛行機の修理・部品製造及び物資の供給基地でした。ここはもと張作霖(中国の主権者である)ことを宣言したが、1928年6月4日、載つていた列車を爆破され、死亡した中国初期の軍閥政治家)の居城だった場所ですが、1945(昭和20)年に入ると練習機や特攻機に爆弾を取り付ける作業場となりました。

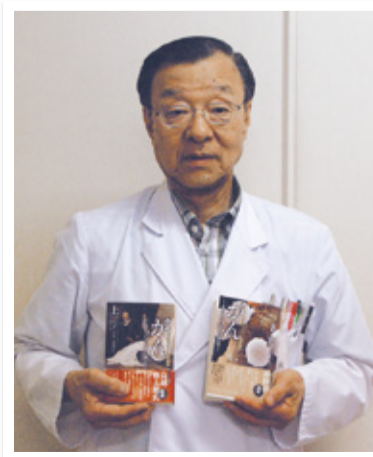
8月、敗戦と同時に錦州分廠はソ連軍に接収され、南満州の捕虜収容所となりました。私たちは捕虜として扱われ、機械類や物資は殆どソ連軍に運び去られました。

(次月につづく)

◎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 val.6

・「がん-4000年の歴史」シッタールタ・ムカジー著・協立三川診療所 所長 猪股昭夫 医師



私のおすすめは本の「がん-4000年の歴史」である。

著者はインディアのニューデリー生まれで、スタンフォード大学、オックスフォード大学、ハーバードメデイカルスクールで学び、現在コロンビア大学の准教授で腫瘍内科医である。

がんの存在は古代エジプトの時代から知られていたが、ギリシャ時代になり医聖ヒポクラテスによって「がん」と命名された。しかしその実態が細胞の異常な増殖によるものと正しく理解されるのは、19世紀病理学者ウイリヒョウの登場を待たねばならなかった。20世紀になり、外科的には可能な限り病変部を取り除き、内科的には化学療法剤という「毒」を駆使して治療を行ったが、予後は惨憺たる結果であった。その後内科的には多剤併用法が開発されたが、正常細胞も傷害されるため、患者さんは重い副作用に悩まされることとなった。20世紀後半から21世紀にかけて、がんの発症に関係する遺伝子の同定がすすみ、現在行われている比較的副作用が軽度な分子標的治療薬や免疫チェックポイント阻害療法が発達してきた。

著者は腫瘍内科医として経験した症例を、物語風に書き上げており、「がん-4000年の歴史」がいかに多くの人々の犠牲のもとに現在まで続いてきているか、一般の人にも理解できるように配慮されていて纏められている。一読をおすすめしたい。

今回は、猪股医師から本間優子さんを紹介いただきました。

血圧について

しるにし診療所 所長 小川裕 医師



心臓が縮んだ時に送り出された血液が血管(動脈)の壁を押し広げる圧力を最大(収縮期)血圧、心臓が広がった時に血管の壁にかかる圧力を最小(拡張期)血圧と呼びます。血圧が高いと血管に強い力がかかるので、血管が硬くなったり(動脈硬化)詰まったり、破れたりしやすくなってしまう。

血圧は常に変動しているため、日を変えて何回か測定します。最大血圧が140以上、最小血圧が90以上(家庭血圧では135/85以上)のどちらかまたは両方該当する場合に『高血圧』と診断

します。診察室の血圧と家庭血圧の診断が異なる場合には、家庭血圧を優先しますが、血圧計は手首式のものでなく、上腕式(肘より上に巻くタイプ)のものを使用しましょう。また、続けて2回測定する時には、間を1〜2分ほど空けて、血液の流れがもどってから測定するようにします。

高血圧には、はっきりした原因のある二次性高血圧(ホルモンを分泌する副腎に腫瘍ができた、腎臓に病気があったり、腎臓の血管が細くなったりなど)もありますが、多くは体質やさまざまな生活習慣が重なって起こる本態性高血圧です。

治療は、まず生活習慣を見直すことから始めますが、体質は変えられませんが、①減塩する(1日6g未満を目指す)②野菜や果物を積極的に摂り、脂肪分を控えて青魚類を食べるなど食事に注意する③太りすぎの人は体重を減らす④適度な運動をする⑤飲酒量の

多い人は減らす⑥タバコを吸う人は禁煙する、など生活習慣を変えることで血圧が下がる場合があります。他にも、冬の寒さに注意する、ストレスを減らす、十分な睡眠をとる、入浴は熱過ぎない湯温にして長湯を避ける、便秘に注意する、なども効果が期待できます。

それでも血圧が高い場合には薬による治療が必要になりますが、血圧の薬にはいろいろな種類があります。高血圧の他に心臓病や腎臓病、糖尿病などの病気がある場合、優先的に使うべき種類の薬がありますので、かかりつけの医師に相談するとよいでしょう。また、薬で治療していても、生活習慣を改善することで、薬を減らしたり、中止したりすることができるといえることもありますが、減らしたり中止したりしたあとに血圧が上昇することがあり、危険なので自分の判断では行わないようにしましょう。

◎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。

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

高齢の母親と二人暮らしのAさん、県外に嫁いでいる娘さんの出産が来月に迫り、お手伝いに行くのを楽しみにしていましたが、介護が必要なお母さんのことを考えるとずっと憂鬱だったそうです。お母さんは要介護2の認定を受けていて、以前に他の法人の小規模多機能を利用したことがあったのですが、椅子に座っている時間が多く、休む場所も無かったため心配していたそうです。そのため、医療生協関連のショートステイを利用したいと相談がありました。

ショートステイふたばは空きが無く、新しくできた小規模多機能施設くしびきを紹介しました。さっそく翌日娘さんが、小規模多機能施設くしびきを見学し、契約・利用開始となりました。可愛いお孫さんの誕生楽しみですね。

介護のことでお困りの時は、一人で悩まず、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



新人看護師がんばっています!

鶴岡協立リハビリテーション病院 2階南病棟 難波彩乃
4月に入職し、あっという間の日々でした。私は回復期リハビリテーション病棟に勤務し、毎日先輩方から仕事内容や患者さんとの関わり方等たくさんを教えていただきながら頑張っています。急性期を脱し、元の生活へ帰る途中の患者さんへの看護を行って行く中で、患者さんの生活に寄り添った看護の実践に難しさとやりがいを感じています。

鶴岡協立病院 3B病棟 藪田祐奈
私は地域包括ケア病棟に勤務しています。日々新しいことを覚えたり、実施したりと学ぶことが多く毎日が充実しています。新人研修の体制もしっかりしており先輩看護師からは優しく丁寧に指導してもらっています。社会人としての自覚と責任を持ち、元気に笑顔で患者さんに寄り添った看護を行っていきたいと思います。

*** 2019年4月採用看護職 ***
【就職説明会】8月9日(木)午前 【採用試験】8月9日(木)午後
詳しくはお問い合わせください。総務部 0235-33-8155

●平成30年 鶴岡市(個別)特定健診のご案内●

- 対象者：鶴岡市に在住の70歳以上の方
- 受診期間：6月1日～9月28日まで(予約制)
- 持ち物：受診券(ハガキ)、医療保険証

年に一度は健診を受けましょう!

定期通院されている方 → 主治医にご相談ください。

それ以外の方 → 鶴岡協立病院 健診科にご予約ください。

ご予約は電話でOKです。お気軽にご相談ください。

●鶴岡協立病院 健診科 ● ☎0235-23-6060(代)

Information
まつりを楽しむ「しあわせ」

第13回 平和夏まつり

子どもたちが楽しめるゲームや、ビールや焼き鳥、焼きそばなどの模擬店多数。平和パレードも企画しています。みなさんをご参加をお待ちしています。



開催日時 8月11日(土)山の日
15:00~20:00
会場 鶴岡協立病院附属クリニック 北側駐車場及び待合ホール
主催 医療生協やまがた九条の会 (共催 医療生協やまがた)

お得なチケット(500円)を販売します!



講師 加藤 早苗氏

鶴岡市長寿介護課高齢者支援担当加藤主査の「鶴岡市総合事業一年間の振り返りと新たな課題への取り組み」の講演では、鶴岡の人口が減少する中、世帯数は増加し、独居や核家族が増加しており、高齢者を地域で支えることが課題となっている。鶴岡市では、総合事業Bを実践する「上郷ちよさんの家」一般介護予防事業を実践する「第1学区すこやか会」の「朝日だまり」、現在準備中の加茂支部の活動報告が行われました。ちよさんの家からは「何年も家にこもっていた人が、今では笑顔で欠かさずに参加するようになった」と報告中感極まる場面もあ

第3回 たまり場活動交流集会

すべての地域にたまり場を……

たまり場活動を交流し豊かにすることや総合事業との関係性を整理することを目的に第3回たまり活動交流集会が6月2日(土)に開催されました。「鶴岡市総合保健福祉センター」にこふるに90名余りが参加し、学習講演と4つの実践報告を学びました。

鶴岡市長寿介護課高齢者支援担当加藤主査の「鶴岡市総合事業一年間の振り返りと新たな課題への取り組み」の講演では、鶴岡の人口が減少する中、世帯数は増加し、独居や核家族が増加しており、高齢者を地域で支えることが課題となっている。鶴岡市では、総合事業Bを実践する「上郷ちよさんの家」一般介護予防事業を実践する「第1学区すこやか会」の「朝日だまり」、現在準備中の加茂支部の活動報告が行われました。ちよさんの家からは「何年も家にこもっていた人が、今では笑顔で欠かさずに参加するようになった」と報告中感極まる場面もあ



申込期間
2018年7月17日～10月31日
※健康づくりチャレンジは申込をしてから60日間
※こどもチャレンジは申込をしてから30日間

参加料
無料

申込方法
申込ハガキに必要事項を記入し本部組織部まで提出してください。
パンフレットは各事業所に設置します。また次月号に折り込みます。

お問い合わせ先
医療生協やまがた本部組織部 ☎0235-22-5769

広げよう 健康づくりチャレンジ!

今年例年よりも早い7月17日から申込の受付を開始します。夏休み期間を利用してお子さんやお孫さん達と一緒に仲良くグループやサークル仲間と一緒に健康づくりに取り組んでみませんか。

健康づくりチャレンジは、設定されたコースの中から自分で選び取り進むことで、健康な生活習慣を身につけることを目的としています。今年12のコースを設けました。中でもおすすめコースは「オーラルフレイル予防」です。5月号で「フレイル予防」についてご紹介しましたが、健康寿命の延伸のためには「フレイル(虚弱)にならないための予防を早い時期からすることが大切です。そのついでに口腔機能の向上(オーラルフレイル予防)があります。今回は多くの方が取り組むきっかけとなるように新たなコースとして誕生しました。毎日「あいうべ体操」や「ロンググロブ」や「絶対販売中」を行うなど、出来ることから始めてみましょう。2つのコースまでチャレンジ可能です。新たな健康習慣の定着を目指し参加してみませんか。「地域まるごと、家族まるごと健康づくり」を合言葉に地域に健康づくりチャレンジを一緒に広げていきましょう。

今年度も取組みます! 健康づくりポイント制度

医療生協やまがたでは、組合員みなさんの健康づくりへの関心を高め、健康づくりを広めることを目指し、今年度も健康づくりポイント制度を実施いたします。この制度は、医療生協での「健診受診」「支部・班活動」「各健康づくり行事」に参加し、積極的に頑張っているみなさんに、ポイントを進呈する取り組みです。昨年度の取り組みでは、ポイントが貯まると励みになると好評でした。是非この機会に、みなさんも参加してみませんか。

- 実施期間 2018年7月1日(日)～2019年3月31日(日)
- 対象期間 2018年4月1日(日)～2019年3月31日(日) (さかのぼって期間中のポイントを差し上げます)
- 進め方
 - ①医療生協の健康づくりポイント制度の対象事業に参加しよう。
 - ②ポイントカードとポイントを貰いましょう。2回目以降はカードを提示してください。
 - ③1ポイント以上で参加賞、30ポイント以上で記念品を進呈します。
- 対象事業 医療生協での健診受診、健康チェック、健康づくり行事への参加、支部・班活動、健康づくりチャレンジ、メディカルフィットネスViViD利用、自治体健康マイレージ参加
- ポイント進呈場所 対象事業所、組織部、各支部
- 提出方法 2019年3月18日(月)～4月19日(金)まで、ポイントカードを各事業所に設置する回収ボックスへ提出しましょう。※ポイントカードが複数枚ある場合はまとめて提出して下さい。
- 回収ボックス設置場所 鶴岡協立病院、附属クリニック、健診科、三川診療所、大山診療所、メディカルフィットネスViViD、鶴岡協立リハビリテーション病院、しろにし診療所、組織部

お問い合わせ先 本部組織部 ☎0235-22-5769

年々後退する社会保障、医療崩壊の裏で 情勢学習会開催

安倍政権のもと、年々悪化する社会保障、事実上の医療崩壊状態にある日本。その裏で行われていることは…。ぜひお聞きください。

◆日時 8月24日(金)18:30～20:30
◆会場 出羽庄内国際村
◆講演 ドクター本田の 社会保障切り捨て日本への処方箋
講師:本田宏氏(外科医、NPO法人医療制度研究会副理事長補佐)

◆参加費 無料
◆主催 社会保障制度を良くする鶴岡・田川の会

お問い合わせ先 本部組織部 ☎0235-22-5769

募集 中学生以下のみなさんへ 「たばこをやめて!」の思いをポスターに

医療福祉生協連では、喫煙による健康被害を広く伝え、さらなる禁煙促進の啓発を行うことを目的に、禁煙ポスターコンクールを実施します。たばこを吸う人や、周囲の人に及ぼす健康被害についてご家庭で考える機会にしてみませんか。多数の応募お待ちしております。

応募対象 中学生以下
締め切り 2018年12月14日(金)必着
応募用紙 A3～A4サイズまたは四つ切もしくは八つ切り画用紙
応募方法 「応募用紙」に必要事項を記入しポスター裏に貼付するか、「応募用紙」が無い場合は(氏名、住所、電話番号、学校名、年齢、保護者名)をポスター裏に鉛筆で記入して下さい。住所まで提出をお願いいたします。

発表 2019年3月頃
表彰 最優秀賞作品は医療福祉生協連の2019年WHO5.31世界禁煙デーポスターのデザインとして採用されます。申込者全員に参加賞を進呈します。※応募いただいた作品は医療生協のホームページや機関紙等に掲載する場合があります。

お問合せ送付先 〒997-0822 山形県鶴岡市双葉町13-45 医療生活協同組合やまがた 本部組織部迄 ☎0235-22-5769



「里山ハイキング」
上郷支部 世話人会

5月1日はとてもお天気が良く、介護予防体操の終了後ハイキングに出かけることになりました。丁度、温海川のかたくり園が見ごろを迎えているということで、世話人の車に分乗し14名が参加しました。車から降りると、かたくり園まで緩やかな坂道がありましたが、みんな手をつないで、声を掛け合い、かたくりの花を目指して歩きました。

着いた途端「ワーツ」という歓声が上がりました。うす紫色のカタクリの花が目の前に咲き誇り、みんな大はしゃぎでした。来てよかったの「はじめて見たー」。「緑もいっぱい気持ちいいのー」等、自然の恵みがいっぱい頂いたひとときでした。



班支部活動交流
阿部美紀

班会は、春桜が咲く四月から雪がちらつく十二月まで、毎月開きます。農作業をしていく人が多いので、夜の班会です。毎回血圧測定と尿を採取しての塩分チェックは必ず行います。血圧測定では「班会で測ると血圧が高くなつてのー」という声が多いです。

塩分チェックでは、塩分のグラム数が増えた、減つたとみんなの前で比べながら賑やかに話をしています。お茶菓子をいただいたり笑い声が絶えない楽しい班会です。塩分を減らす工夫として、五月の班会では、買ってきたお惣菜に卵を足したり、家にある野菜・きのこ類等を彩りよく混ぜてから電子レンジで加熱調理すると塩分控えめの一品になるなどを学びました。

親睦を兼ねて、七月は冷やし中華を、十二月は冬期間休みにしているので何か取り寄せて食べながら春に元気に班会を開くことを楽しみにしています。

村山地域活動紹介

北村山支部のころばん体操
北村山支部 丹野洋子

村山市楯岡にある「在宅介護を支える介護の会」運営の「みんなの居場所」の利用者さんと一緒に初めてのころばん体操を3月29日に行いました。

利用者さん5名組合員3名の8名参加でした。始めに血圧と体脂肪測定を行いました。「血圧高い」「体脂肪増えてる」「体重ちょっと」と賑やかでした。

しるし診療所事務長の南雲さんより、ころばん体操の由来や医療生協についてのお話の後に、いよいよ体操です。あらかわの「あ」とみんなの声を出して楽しくできました。体操の後は「コーヒート」お菓子で息ついたあとに南雲さんが用意した谷川俊太郎のことがあそびうたをみんなが読み合いました。「脳トレにいいね」「みんな声を出す」と好評でした。

第2回目は5月22日利用者さん8名組合員4名の12名の参加でした。体操の後は「けんえもん」の紙芝居を見て笑いながら楽しく減塩の勉強することができました。



豊浦支部 小波渡班
映画鑑賞

冬の時期、私たちは映画・演劇鑑賞班会をしました。寒い雪、悪天候と気分的にも体力的にも減らっていました。そんな中、市民参加型「蜂子の皇子物語」があり、荘銀タクトへ初めて入館しました。木の香り漂う大舞台の観劇を行いました。地元豊浦地区から由良太鼓の出演もあり、至福の時間でした。素晴らしいでした。

映画鑑賞では、三浦綾子原作の「母-小林多喜二の母の物語」を観ました。母の愛の強さ、感涙をうるませ帰途につきました。送迎をしていただいた、支部長に感謝です。ありがとうございました。

昼食も市内で食べ、買い物も、心の宝をいっぱい詰めてルンルン気分になった班会でした。

班支部活動交流

わが家の★アイドル



外で遊ぶのが大好きで、毎日三輪車を乗りまわしています。

さいとう ゆうま
齋藤 優馬くん
(2歳8ヶ月)

三川支部 齋藤明美さんのお孫さん

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

趣味の蕎麦打ちは講師の腕前



余目支部 **工藤 秋雄**さん

秋雄さんは定年退職後、様々な趣味を楽しんでいます。特に蕎麦作りは20年以上の経験を持ち、今では集落公民館事業の蕎麦打ち講習会で講師をしているほどの腕前です。蕎麦作りに必要な水は、鳥海山まで汲みに行くこだわりを持っていきます。皆から「おいしいの〜」と言われるのが一番の生きがいだそうです。是非支部の集まりでもお願いしたいものです。

医療生協活動では、毎月ネットワークやまがたを30部以上も配布し大いに貢献してくれています。また、今月行われる支部のグラウンドゴルフ大会でも活躍が期待されています。今後はどんな趣味を開花させてくれるのか楽しみです。

余目支部 運営委員会

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

銅版工芸に魅せられて

朝日支部 **難波 虎雄**さん



難波虎雄さんの趣味は銅版工芸です。0.4ミリの一枚の銅板から素晴らしい芸術作品を作ります。郵便局を退職後、シルバー人材センターの事業で銅

版工芸を学び、その後は独学で修業をしました。今では作品だけでなく、工具や額縁も自分で作っています。

1回の打ち間違いでその作品はダメになるため、一打二打ちが勝負だそうです。また知人に子どもさんが生まれると、宝船や金太郎の作品に名前を入れてプレゼントし喜ばれているそうです。

渡部 朝日支部
力雄さん

私の健康づくり

vol.65

変わった朝ごはんで腸し(調子)いい

第3学区支部 コスモス班

石塚 志乃ぶ



朝、いつもどういいう訳か早すぎる目覚めで、二度寝したいが寝付けなく、たわいもないことを考えてしまふ。脳が目覚めてしまふと15分もするとグチグチ、シユブシユブと腸も活動を開始する。…起きざるをえない。…大量にしかもポカッとついですつきりする。聞いてみるとつれあひも午前中必ず…と言う。自分勝手に、これはわが家が変わった朝ごはんのおかげだと納得する。

手作りカスピ海ヨーグルトに青きな粉・黒すりごま・緑茶の粉(ミルで播つて)・ハチミツこれだけ混ぜれば、味は結構おいしい!

これと、ライ麦パンのトーストに6Pチーズひと切れ、黒にんにくほんの少し、飲み物はルイボスティー。野菜は前日の残りがある時には食べる。

これだけの手抜き素材で胃腸の調子がいいのなら本当にありがたい。

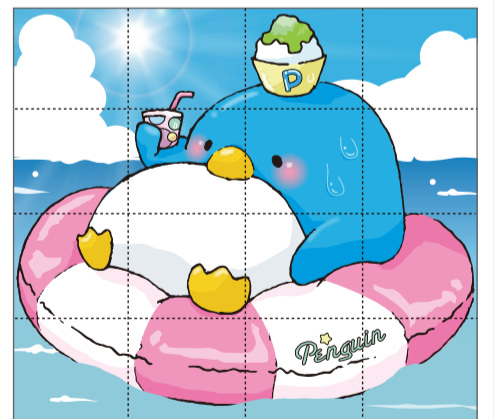
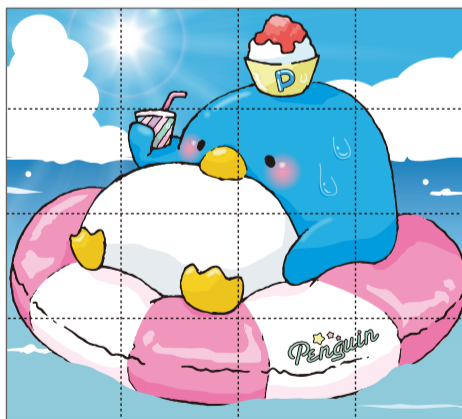
正解者の中から抽選で8名の方にご希望の賞品をお贈りします。

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希望賞品(▲CO・OP商品券500円分/●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 7月号「機関紙編集委員会」行き
Eメール smc_soshiki@shonai-mcoop.jp

5月号
まちがいさがしの答え

E	F	G	J	L
---	---	---	---	---

【〆切】 7月31日

5月号の当選者

おめでとうございます!

佐藤美和子さん(大山支部)/中村千香子さん(三川支部)/佐藤麗子さん(豊浦支部)/中條芳男さん(第1学区支部)/ビビ大好きさん/鈴木智重さん(天童支部)/MSさん/森谷博子さん(山形北部支部)

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。



塩と手におつきあい
すこしお



減塩 きんぴらごぼう

1人分
熱量107kcal 塩分0.6g

レシピ

鶴岡協立リハビリテーション病院
栄養科 調理師 本間 翼

Point

肉はゆっくり火入れし、ゆっくり冷ますことでふんわりやわらかく仕上がります。火の通りにくい根菜は蒸らし炒めにして、ある程度火を通してから調味。生の状態より7~8分火が通ったほうが味がしみやすく、少ない調味料で程良い味付けに。

材料(1人分)

- ごぼう 25g
- にんじん 10g
- 鶏ささみ肉 25g
- 赤とうがらし(小) 少々
- かつお節 2g
- 白ゴマ 小さじ 3/4
- ごま油 大さじ 1/8
- 砂糖 大さじ 1/4
- 醤油 大さじ 1/4
- 長葱、生姜 少々

作り方

- お湯に鶏ささみ肉、長葱、生姜を入れ沸騰してから5~6分中火で茹で鍋のまま冷ます。冷めたら粗めにほぐす。
- ごぼうは皮をこそげ落として、せん切りにし、水に2~3分間つけて水気をきる。
- にんじんもせん切りにする。
- 鍋にごま油を熱して中火で②③を3~4分炒める。水1/4カップを入れ、蓋をして7~8分間蒸らし炒めにする。
- 砂糖、しょうゆを入れて混ぜ、かつお節も加える。煮汁がなくなったら、白ゴマ、赤とうがらしを入れる。
- 火を止め①の鶏肉を和え、盛り付ける。

すこしおレシピを作ってみよう!

7月 どのたでも参加できます! 月の行事予定

支部行事 お食事会
健康チェック たまり場



日にち	健康チェック名	時間	開催場所
9(月)	大山センター健康チェック	10:00	コープ大山
10(火)	切添健康チェック	14:00	コープ切添
13(金)	松林館健康チェック	16:00	松林館
17(火)	でんでん健康チェック	13:30	なの花温泉田田
19(木)	千石健康チェック	15:00	コープ千石

日にち	支部行事名	時間	開催場所	内容
1(日)	三川支部総会	10:00	デイサービスかがやき	支部総会
2(月)	第5学区支部総会	10:00	なごみの家	支部総会
	立川支部総会	10:00	老人福祉センター	支部総会
3(火)	羽黒支部支部総会	13:30	やまぶし温泉ゆぼか	支部総会・健康講話
4(水)	黄金支部総会	10:00	附属クリニック2階和室	支部総会
	西郷支部総会	13:00	西郷地区農林活性化センター	支部総会・介護予防体操
5(木)	第2学区支部総会	10:00	苗江津公民館	支部総会
	温海支部総会	10:00	温海公民館	支部総会・介護予防体操
6(金)	第3学区支部総会	14:00	こびあ2階和室	支部総会
	朝日支部総会	10:00	朝日中央コミュニティーセンター	支部総会
	京田・栄支部総会	9:30	京田コミュニティーセンター	支部総会・健康講話
	第6学区支部総会	9:30	第6学区コミュニティーセンター	支部総会・講話
7(土)	第4学区支部総会	10:00	第4学区コミュニティーセンター	支部総会
	大山支部総会	10:00	大山協同の家	支部総会・健康講話
8(日)	榊引支部総会	10:30	くしびき温泉ゆ〜タウン	榊引支部総会
	余目支部総会	10:00	余目第二公民館	支部総会
9(月)	上郷支部総会	10:00	ちよさんの家	支部総会
	第1学区支部総会	10:00	協立病院3階大会議室	支部総会
	交通支部総会	16:00	附属クリニック2階洋室	支部総会
10(火)	第1学区海老島健康講話	14:00	海老島公民館	健康講話
11(水)	藤島支部支部総会	10:00	藤島地区地域活動センター	支部総会・軽体操
	職域支部総会	18:30	協立病院5階中会議室	支部総会
	豊浦支部総会	10:00	由良コミュニティーセンター	支部総会・介護予防体操
	加茂支部総会	10:00	湯野浜コミュニティーセンター「コスバ」	支部総会・介護予防体操
13(金)	田川・湯田川支部総会	10:00	藤沢防災センター	支部総会・介護予防体操
15(日)	三川支部ゲートボール大会	9:00	アスレなの花	ゲートボール大会
17(火)	新海町おたっしや健診	10:30	新海町公民館	おたっしや健診
24(火)	藤島支部グラウンド・ゴルフ大会	9:00	藤島体育館	グラウンド・ゴルフ大会
	余目支部グラウンド・ゴルフ大会	9:00	前田野目グラウンド・ゴルフ場	グラウンド・ゴルフ大会
27(金)	第6学区減塩調理実習	10:00	第6学区コミュニティーセンター	調理実習
30(月)	朝日グラウンド・ゴルフ大会	9:00	本郷地区山村広場	グラウンド・ゴルフ大会

庄内地域

村山地域

日にち	健康チェック名	時間	開催場所
3(火)	すずかわ健康チェック	11:00	コープすずかわ
	しろにし健康チェック	13:30	コープしろにし
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
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
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)	天童支部ころばん体操	10:00	天童中部公民館	転倒予防
	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)	北村山ころばん体操	13:30	みんなの居場所	健康チェック・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

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	大山協同の輪	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)	三川いきいき広場	13:30	三川診療所	介護予防体操
6(金)	ちよさんの家介護予防教室	14:00	ちよさんの家	百歳体操
	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)	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	介護予防体操等
11(水)	三川いきいき広場	13:30	三川診療所	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
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)	ちよさんの家介護予防教室	14:00	ちよさんの家	百歳体操
	朝日「ひだまり」	13:30	ふつくら	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)	三川おたのしみ広場	10:00	社会福祉センター	輪投げ大会
19(木)	第5学区支部なごみの家	10:00	なごみの家	フォークダンス
20(金)	ちよさんの家介護予防教室	14:00	ちよさんの家	百歳体操
	第1学区支部すこやか会	14:00	クリニック2階ふれあいホール	介護予防体操
23(月)	羽黒支部たまり場	10:00	里山情報館	映画鑑賞
	大山協同の輪	13:00	大山協同の輪	介護予防体操
	第6学区支部介護予防体操教室	13:30	第6学区コミュニティーセンター	介護予防体操
24(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
	朝日「ひだまり」	13:30	ふつくら	じゃんしゃん体操、輪投げ
	日出おたっしやクラブ	10:00	日出東公民館	ストレッチ等
25(水)	三川いきいき広場	13:30	三川診療所	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
26(木)	第5学区支部なごみの家	10:00	なごみの家	脳トレ体操
27(金)	ちよさんの家介護予防教室	14:00	ちよさんの家	百歳体操

日にち	お食事会名	時間	開催場所	日にち	お食事会名	時間	開催場所
5(木)	来は笑ちやの会	10:00	あおやぎ組合員施設	17(火)	にじの和	11:00	こびあ2階和室
6(金)	千寿会	11:00	コープ千石組合員施設	20(金)	風鈴愛の会		弁当宅配
13(金)	大山G&B	11:00	大山協同の家	21(土)	みのりの会	10:30	あおやぎ組合員施設

編集後記

大阪を中心とする大きな地震がありました。倒れたブロック塀や棚などの下敷きになり、小学生を含む尊い命が犠牲となりました。心からご冥福をお祈りします。

多くの活断層に覆われている日本。複雑に絡み合う活断層。影響を受けたことにより、更なる地震の恐れも心配されます。地震が起こるたび、こんな日本に危険な原発はいらないと思われ知らされます。

(M・U)

組合員の声

スープはほどほどに

いろいろ火の記事参考になりました。私はラーメンのスープ好きで全部飲んでしまうのでこれからはほどほどにしようと思います。健康が一番ですね(PNちよバナナさん)

気をつけます

天気がいい日は畑に行ったりしています。夏本番!熱中症に気をつけて過ごしたいと思います。(PNつけものさん)

◎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。

7月の診療案内 (都合により変更になる場合があります。)

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>	國井	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)	市川
	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 (13時~18時)	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)	國井	当番医 3:00~4:00 坂本 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	涌井 午前11:15~午後1:15			

7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)	佐藤(満) 高橋(牧) 浜中 坂本	菅原 井内 目々沢 7/11・25	佐藤(満) 高橋(美) 目々沢 7/12	菅原 10:30~12:00 松谷 高橋(美) 高橋(牧)
	泌尿器科 8:30~14:00			土谷 7/11・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 7/10・24	佐藤(満) 神谷 3:30~4:30 (神経内科)	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(第2・4) 大長(ロコモ外来 第1・3)	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 7/12・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) 7/7・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	

※メディカルサービスナビ
・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	佐藤(満)(9:30~11:30)	
木	高橋(牧)(11:30~12:30)	田中(2:30~6:00) 7/12・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。