

9月末組織現勢 ●組合員数 42,967人 ●班数 1,218班 ●出資金総額 2,855,821,865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

再発見あり! 鶴岡公園 史跡めぐり ウォーキング

コース…鶴岡公園(鶴ヶ岡城跡公園)周辺(7,000歩)

鶴岡公園

鶴岡公園(鶴ヶ岡城跡公園)は、鶴岡市の中心部にあり、かつて庄内藩主酒井家の居城である「鶴ヶ岡城」跡の本丸と二の丸が公園になりました。藤沢周平の小説の舞台にもなっています。また、園内には730本の桜があり桜の名所としても有名です。

歩くと
楽しいね。



編集委員会

いつものウォーキング、変わりゆく季節やお天気によっても気分が変わりますが、どうしてもマンネリになってしまいます。時には気分を変えて、史跡を見ながらゆっくりウォーキングを楽しんでみてはいかがでしょうか。鶴岡の史跡に詳しい吉野文夫さんに案内をお願いし、編集委員が「史跡めぐりウォーキング」をしました。

1 庄内神社



神社では川が結界の役割を果たし、橋が渡されているのだそうです。まずは、庄内神社の参道前にも橋があるのかを確認。ありました、現在は小さな橋の名残がありました。普段車では気が付かないですね。



2 大宝館

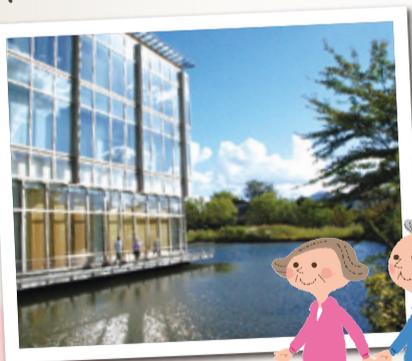


大宝館の前には、ハガキの元になったと言われるタラヨウ(多羅葉)の木があります。ためしに落ちていた葉の裏に字を書いて、しばらくすると黒く変色してはっきりと読めました。

7 庄内藩校 致道館



途中では堀を泳ぐ水鳥を眺めたり、木々を揺らす風を感じながら木立の間を歩き、リフレッシュできるコースでした。ご紹介した史跡以外にも赤い鳥居が並ぶ稲荷神社やお城の石垣を再現した石垣などの他、桜や菖蒲など季節の花や植物を楽しみながらのウォーキングも最高です。ぜひ皆さんもお近くの史跡を歩いてませんか。



新百けん濠



百舌(もず)の高鳴きに秋の深まりを感じる今日この頃。今年、わが家では百舌の親鳥とともに子育てに奮闘した。百舌は5月に入ると庭のスモモの木に巣を作った。▼6月のある日、その巣から二羽の雛が次々と地面に落下するのを目撃。カラスや野良猫から守るためにすぐに確保した。よちよち歩きのちっちゃな雛たち。このままでは衰弱するばかりと考え、やつの思いで巣に戻した。ところが二羽はまたすぐに地面に急降下。人の好意を無にしている思いながらも今度は深い籠を枝に吊るしてそれを巣とした。しかし親鳥は、ただ警戒音を激しく発するだけで、巣には一向に近寄らず、全く餌をやるうとしない。やむを得ず、巣から安全な茂みの中に避難させることに。すると警戒しながらも頻りに餌を運んできて、一安心。▼雛なりに少しは、恩義を感じてかときどき茂みから這い出して愛くるしい姿を見せ、大人二人とわが家の猫は、窓越しに雛の成長を見守る毎日だった。さっきのあの鳴き声は、無事に成長したあの雛かも。(U・K)

百舌

事業所
紹介
no.1

小規模多機能施設 くしびき

小規模 多機能型施設とは



自宅を中心に自立した生活を支援する「小規模多機能施設くしびき」(以下「くしびき」)が4月に開設されてから半年が過ぎました。小規模多機能型施設とは利用者のご希望にあわせ「通い」「訪問」「泊り」の3つのサービスを組み合わせて利用できる施設です。一人ひとりの暮らしが異なるように支援の内容も異なります。柔軟な支援を受けながら、住み慣れた地域でこれまで培ってきた家族や地域とのつながりを保ちながら、生活を続けていくことができます。



利用者の声



「くしびき」開設から利用している金丸ヨシ子さんは「今が一番、最高」と話します。

金丸ヨシ子さん

■利用内容…1週間に訪問1日と通い4日間を利用

家にばかりいるとボーとして過ごしてしまう。ここに来てみんなで話しているのが楽しいです。「訪問」では、トイレの掃除やゴミ捨て等をしてもらっています。自分でできることはするようにと思って、洗濯は自分でしています。「くしびき」に行く日はしゃんとするし、家にいる日はゆっくりと過ごしたり、ご近所さんとお茶のみ話に花を咲かせたりとバランスが丁度良い。風呂も一人ひとり入れてもらえるし、夕飯も食べて帰るので安心です。職員もみなさんやさしくて、今が最高です。

■ご家族の声

一人暮らしのため、食事や生活が不規則になっていたのが、心配していました。「くしびき」を利用するようになって、食事もきちんと食べるようになり、お風呂の心配もなくなり生活リズムも安定してきています。みなさんにアットホームに接して頂いて、表情も明るくなって、喜んで通っているので、安心してお任せできます。とても助かっています。



小規模多機能のサービスの特徴

- 通い** 一人ひとりに合わせて時間も曜日も決められ、緊急時にも臨機応変に対応。食事、入浴・排泄介助、レクリエーション、機能訓練(専門の技師が担当)実施。
- 泊り** 必要な時に利用できる。通い慣れた場所、顔なじみの職員や利用者で安心。
- 訪問** 回数、時間、内容も一人ひとりの必要なサービスを受けられる。柔軟に対応。

Topics

くしびき株式会社きらやか銀行さんが社会福祉など地域社会に貢献する目的で実施している教育福祉振興基金より7月に車椅子を寄贈頂きました。ありがとうございました。



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義療機関連合会では、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対象に「高校生二日医師体験」「現役医師・医学生による受験相談会」などの支援も行っています。皆さんの周りに、医学生や医学部を目指す高校生(既卒者を含む)がおられましたら、是非ご紹介ください。また現役の医学部医学科生をご紹介ください。

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。

お問い合わせ
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

詳細はお問い合わせください。

私のおすすめ vol.10

・漫画文化・

山形西部支部 廣部公子



漫画文化発展と共に育った私には、漫画は身近な存在です。ファンタジー、スポーツ、歴史、サスペンス、医学、料理、青春、戦争、社会問題、文学作品の書きおろし等々ジャンルは広く、各々魅了されます。漫画に没頭すると心が無になり、ストレスは解消され、絵や内容に感動します。昔卵巣ガンで入院した時、息子二人の見舞い品が同じ「のだめカンタービレ」という音楽青春漫画20巻ずつでした。面白くてその後も買いました。後にアニメとドラマになりました。近く「うつつスケ」といううつ病の漫画がドラマ化されるそうですが、原本を庭に寝ころび、空を見つつ読みたいです。皆さまにはぜひ図書館や書店の漫画コーナーで漫画文化を体感なさってみてください。

次回は、廣部公子さんから高橋憲志さんを紹介いただきました。

◎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。

◎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。

現代人を悩ませるサイレントキラー

コレステロールについて

今回は「コレステロールについて教えてください」という三川町にお住いのOさんの質問にお応えし、堀内院長にお聞きしました。



鶴岡協立病院 院長 堀内隆三

脂質異常症とは

脂質異常症とは、血液中のコレステロールや中性脂肪（トリグリセライド）などの脂質が異常値を示す状態であり、動脈硬化を起しやすく、心筋梗塞や脳卒中などのリスクが高くなります。自覚症状がないため、気づくのが遅れ、突然に心筋梗塞などの発作におそわれる人が少なくありません。

悪玉・善玉コレステロールとは

コレステロールには、悪玉(LDL)コレステロールと善玉(HDL)コレステロールがあることが知られています。LDLコレステロールはからだの隅々までコレステロールを運ぶ働きをしており、これが多いと血管壁にコレステロールがたまりやすくなるため、「悪玉コレステロール」と呼ばれます。一方、HDLコレステロールは、余分なコレステロールを回収する働きをするので「善玉」コレステロールと呼ばれます。コレステロールが少ないと回収されるコレステロールが少なく、コレステロールがたまりやすくなります。

危険因子が多いと高リスクに

悪玉(LDL)コレステロール値については、危険因子がある場合には、さらに厳しい数値(管理目標値)が設定されています。危険因子というものは、年齢や喫煙習慣の有無、高血圧や糖尿病、慢性腎臓病、脳梗塞の既往、末梢動脈疾患の有無、家族の病歴はどうか?などです。

リスクが高い場合には、悪玉(LDL)コレステロール値が100〜120mg/dl以下におさえるなど、治療目標が大変厳しくなります。

L/H比も目安に

最近、診断の目安として「L/H比」も重視されています。L/H比とは、「LDLコレステロール値÷HDLコレステロール値」のことです。

脂質異常には、「悪玉(LDL)コレステロールが多い場合」、「善玉(HDL)コレステロールが少ない場合」、「中性脂肪が多い場合」

LDLコレステロール値が正常でも、HDLコレステロール値が低いと心筋梗塞を起すことが多いため、予防には両方のバランス(L/H比)が重要となります。L/H比が2.5以上だと動脈硬化や血栓のリスクが高いとされ、「リスクが低い場合は2.0以下に」、「高血圧や糖尿病、心筋梗塞などのリスクが高い場合は1.5以下に」するよう指導されることが多いです。

影響が大きい食生活

脂質異常症の原因の多くは、食生活にあります。

LDL高値の人は、動物性脂肪の多い食品(肉類、乳製品など)、コレステロールを多く含む食品(鶏卵、魚卵、レバーなど)の摂り過ぎ、食べ過ぎによる慢性的カロリオーバーが多いです。トリグリセライド(中性脂肪)が多い人は、高カロリー

食品(甘いものや脂肪分の多い肉類など)の摂り過ぎや、アルコールの飲み過ぎが原因となることが多く、注意が必要です。

一方、善玉(HDL)コレステロールが低くなる原因としては、運動不足、肥満、喫煙などが指摘されており、生活習慣の改善が重要です。

遺伝と脂質異常症

脂質異常症の原因の中には、遺伝的要因によるものもあります。この場合には動脈硬化の進行が早いので、生活習慣の自己管理だけでなく、厳密な治療が必要となります。家族など近親者に脂質異常症の人が多い場合には、早めに受診することが大切です。



インフルエンザ 予防接種外来のご案内

期 間：11月2日(金)～12月21日(金)
場 所：鶴岡協立病院
接 種 日：水、金曜日 14:00～15:00
火曜日(11月13日、27日、12月11日のみ) 15:00～16:00

接種料金

1回目	組合員 3,000円 非組合員 3,500円
2回目	組合員 2,500円 非組合員 3,000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。



予約は鶴岡協立病院へ
☎0235-23-6060

看護師として、思いを受け継ぐ

鶴岡協立病院 副総看護師長 高橋みゆき



第14回全日本民医連看護介護活動研究交流集会在9月30日から2日間、仙台の国際会議センターで、全国から800名余が参加し開催されました。看護実践の振り返りや研究発表、講演等を通して、交流を図り、職員の自主性や創造性を磨く場として2年ごとに開催されています。全国から568の演題の応募がある中、当法人からは4演題が採用され16名が参加しました。

お知らせ

奨学金制度 説明会開催

日時 12月16日(日) 14:00～
問い合わせ先 本部 総務部 ☎0235-33-8155

記念講演では、看護学者であり戦争直後から67年、86歳を過ぎた今も現役として、災害支援講演を精力的に行っている川嶋みどりさんが「平和でなければ人間の尊厳は守れない!...:中略:生きていく限り平和を守る運動を続けていく」と話されました。川嶋さんの平和への強い思いに感動し、共感しました。また、東日本大震災後初めての被災地開催ということで、震災当時、全国から寄せられた寄せ書きや横断幕の展示や、当時の状況、復興の様子等を写真や映像で伝える「震災コーナー」が設けられ、たくさんの人たちが訪れていました。多くの学びと、頑張ろうという力をもたらえた研修でした。

安倍首相が今度の臨時国会で憲法9条の「改正の発議を強引に進めよう」として、12月に「安倍9条改憲NO」全国市民アクションの300万署名の呼びかけに応え、推進本部を立ち上げ、3万筆を目標に地域や事業所に

多く多くの市民や組合員の皆様に「安倍9条改憲NO」を訴え署名に協力していただき、10月12日現在24,340筆の賛同を頂いています。支部へのアンケートでは、「地域を訪ねて話し合いを重んじた」という声が多岐にわたります。私達は署名行動を継続して目標の3万筆を年内に達成し、改憲の国会発議を断念させるための取り組みを強めていくことを決めています。多くの皆様のご協力をどうぞよろしくお願いします。

「安倍9条改憲NO! 憲法を生かす全国統一署名」(3千万署名)で改憲発議を断念させよう!

理事会まちづくり社保平和委員会

石巻・東松島を訪ねて

豊浦支部 運営委員 佐藤つとみ

八年余り前、未曾有の大災害に見舞われた地を10月10日、松島医療生協のガイトさんやその当時の状況を語り継がれている組合員の方の案内で、石巻で唯一の緑地が残った日和山公園や東松島復興伝承館などを訪ねて巡りました。

その中で、海沿いに住み、海の恵みを生かして暮らしてきた人々が住み慣れた土地を離れ、移住先となった山に囲まれた高台の平穏な住宅街「野蒜ヶ丘」を訪ねてきました。

の地で生活する中で、日本海と太平洋の大きな違いは有れど、同じ海辺で育った私には、街並みは「素敵」の一言でも、どこか心の拠り所がない佇まいを感じたのは私だけでしょうか。

それぞれ被災地の復興への取り組みは様々な中で小物づくりに参加しました。経済的自立や創る喜びを見出し笑顔の輪が広がればと願う姿に、何らかの形で応援してあげたいと思います。



新年号の表紙をあなたの作品で飾りませんか!

ネットワークやまがたの新年号の1面に使用する作品を募集します。採用され方には5千円分の商品券または図書カードを差し上げます。

- 募集内容 新年号にふさわしい作品(写真、書、銅版、手芸など)
- 応募方法 ①作品名②住所③電話番号 ④氏名⑤コメントを添えて作品を写真に撮って下記にお送りくださるかご連絡下さい。
- 締め切り 11月30日(金)

お問い合わせ・送付先
〒997-8567 鶴岡市双葉町13-45 医療生協やまがた 本部組織部 ☎0235-22-5769
Eメール ▶ smc_soshiki@shonai-mcoop.jp



第13回 グラウンド・ゴルフ 大会報告

鶴岡市グラウンド・ゴルフ場を会場とし、9月11日(火)に医療生協やまがた第13回グラウンド・ゴルフ大会を行いました。大会には酒田健康生協からの出場者も合わせて207名の方が参加し白熱したゲームが行われました。参加された皆さんお疲れ様でした。

👑 布川幸治さん(藤島)
👑 高山幸三さん(藤島)
👑 石山千代松さん(第1学区)



「機関紙配布で繋がりづくり」

地域の情報交換と安否確認もいっしょに

第1学区支部双葉町5班 小関千鶴子

約20部の機関紙配布を始めて13年になります。支部の組合員活動になかなか参加出来なかったのですが、機関紙の配布のお手伝いなら、私にも出来ると思いついて始めました。

13年の内、怪我をして半年ほど配布の出来ない時期がありましたが、今は健康そのものです。基本的に、毎月機関紙が家に届くとその日の内に仕分けをして、翌朝早い時間帯に配布に出かけます。一人ひとりとはなかなか会話は出来ませんが、顔を合わせた組合員さんとは色々地域の情報交換などしています。また、一人暮らしの高齢者の安否にも注意を払うようにしています。今後も元気に、支部の楽しい「たまり場」の誘いや交流会のお誘いしながら、医療生協の活動を知らせる機関紙配布を続けて行きます。

昨年合併してから毎月の機関紙配布となりました。初めて配布するときには声をかけて配布しましたが、私の配布している方たちは日中にはほとんどが留守のお宅が多かったです。それでも在宅している家には必ず声をかけ、介護をされている方や一人暮らしの方に世間話をしながら元気になっているかどうかを確かめるようにしています。支部での行事がある場合などにはお誘いしています。私も106歳になる義母を介護しながらですのでも出来る範囲で行っています。

☎0235-22-5769

配布にご協力いただける方は、本部組織部にご連絡ください。

Information

第5回 ふれあいまつり

期 11月22日(木)23日(金)
日 鶴岡市中央公民館
場 22日...12:00~17:00
示 23日...9:00~16:00
ステージ(大ホール) 11:00~15:30 (昼1時間休憩) 芸能活動発表

出演者(団体) 作品募集中!

趣味・特技を発表しませんか?
お問い合わせは 本部組織部 ☎22-5769まで

第21回 健康まつり

期 11月11日(日)10:00~15:00
日 しろにし診療所/コープしろにし
場 健康チェック/模擬店/お菓子釣りなど
内 健康まつり

コープしろにし 25周年お誕生祭 合同祭

沖縄県知事選挙に参加して

本部組織部 菊池開

9月30日に行われた沖縄県知事選挙は、放翁長知事の遺志を引き継ぎ、アメリカ軍普天間基地の名護市辺野古への移設阻止を訴えた、玉城デニー氏が8万票余りの得票差で当選を果たしました。全日本民医連の、全国支援に参加した菊池開さんの報告です。

3日間沖縄にて県知事選挙の支援をさせて頂きました。私が行った支援はピラ配りやスタンディング活動でした。支援を行う中で、現地の人々と対話することがありました。そこで玉城デニーさんの支持の高さを直に感じました。激励の言葉がとても多かったです。また、基地問題についても話を聞きました。また、応援しにくい機会があり、話を聞かないと沖縄の経済状況がどうなっていました。

状況がどう変化するか等、様々な勉強させて頂きました。実際に参加してみても、各県から多くの支援の方々が集まり、オール沖縄が多くなると、勢いの強さを感じ、沖縄が変われば日本も変わっていくのかなと思いました。貴重な体験をさせて頂いたこと、また、応援していただいた方々、ありがとうございます。

食へて、学んで、仲間を増やす

黄金支部 支部長 金丸正芳

黄金支部は9月26日、地元コミュニティセンターにおいて、スタター集会を開催し、滝沢班やすみれ班、民田の組合員さんなど14名が参加しました。

黄金ではここ数年、私がい腕をふるって鍋物を作り、お世辞もふくめて「おいしい、旨い」といながらも、恒例となつていっています。

今年、本間志賀子看護部長から「フレイル予防」について講話をいただき、食事と口腔ケア、足、腰、手など短時間でも毎日の運動習慣が大事。そして近所付き合いや社会活動への参加が予防効果大とお話しに、みんな真剣に聞き入っていました。

その後、月間についての説明を行い、「組合員を減らさないで増やしていくには、毎年の取り組みが必要。手を抜けばひとりりで減少していきまうから毎年毎年なんでも、と言わないで頑張りていきたいと思います。」これには反応?!!色々。昼にはみんなが芋煮とおにぎりを食べ、和やかなスタター集会になりました。



班々支部活動交流

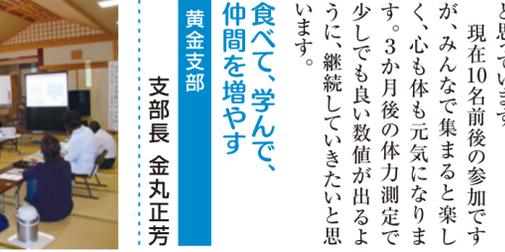
百歳めざして がんばつてます

立川支部 コスモス班 班長 五十嵐寿満子

9月から毎週火曜日の午前中に清川ふれあいホームで、コスモス班とあわせ班の合同企画として「いきいき百歳体操」を開催しています。4回目までは役場の保健師の方から来てもらい、体操の指導などを受けました。

体操はなかなか大変な部分もありますが、年をとってきたので、これからは元気に健康で過ごすためには良いと思っています。

現在10名前後の参加ですが、みんな集まると楽しく、心も体も元気になります。3か月後の体力測定で少しでも良い数値が出るように、継続していきたいと思っています。



村山地域活動紹介

手配りさん交流会

山形 支部長 伊藤則子

運営委員 伊藤則子

東部支部では「手配りさん交流会」を9月21日に、コープ東原センターにて開催しました。25名中14名の多数の参加を頂きました。

鶴岡との統合によって毎月の配布となり、負担を強いられつつあるのではと思いましたが、取り越し苦労のようでした。安心して配布が出来ます。

配布先の組合員と会える機会がなくポストに入れることが多いけれど、それで良いのだからとか、もっと件数を増やして配布しても良いという嬉しい意見もいただきました。

初めて顔を合わせる方もおり、楽しく過ごせたことと思います。

有意義なひとときを毎年一回は設けて、交流を深め意見の交換も必要だと思えました。



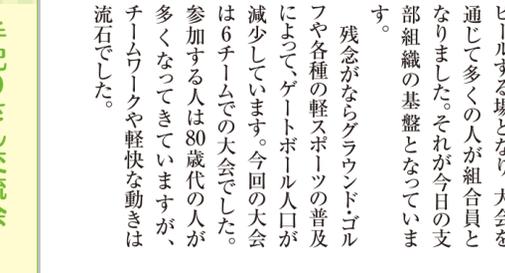
30年以上続く ゲートボール大会

藤島支部 支部長 成田忠一

9月21日藤島支部で、第33回ゲートボール大会を開催しました。

この大会は、30年以上も続いている伝統の大会です。最盛期には、20チーム以上も参加する最大の支部行事でした。この大会を通じて、医療生協の存在を藤島地域でアピールする場となり、大会を通じて多くの人が組合員となりました。それが今日の支部組織の基盤となっています。

残念ながらもグラウンドゴルフや各種の軽スポーツの普及によって、ゲートボール人口が減少しています。今回の大会は6チームでの大会でした。参加する人は80歳代の人が多くなつてきていますが、チームワークや軽快な動きは流石でした。



わが家の★アイドル



ばいきんまんとお肉が大好きです。

さとう あきと
佐藤亮斗くん(3歳)

朝日支部 佐藤 勝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 何でも出来るチャレンジャー



温海支部 田原勝江さん

様々な趣味を持ち、いろいろな行事にも参加している方で、多くの人に信頼される、とても前向きな方です。
その趣味の中でも、カレンダー用紙を使用して物造りをしています。最初の作品は大きな鶴でした。それを温海全地域老人クラブの米寿になった方々に差し上げています。それを26年間、今現在も続けています。温寿荘にも誕生日の方が居れば自分が作った物を贈ってきました。とても心優しい方です。
また、田原さんは老人クラブの会長も務めています。今は布を使ってバックや手提げ等にも挑戦して沢山の方にプレゼントしています。さらに、時間があるときは指先の運動をしていて健康にも留意されている方です。
温海支部 運営委員 佐藤 定

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

描いたものが できていく喜びを

大泉支部
佐藤千代女さん



手芸を初めて気づけば10年以上になりました。もともと手先を動かすことが好きで、本を見ながら独学で手芸を始めました。最初は慣れないこともあり大変でしたが、自分の



思い描いたものが少しずつ出来上がっていく事がとても楽しく感じます。
最近では私の作ったお手玉で孫と一緒に遊んだりもしています。これからのいろいろなものを作ってみたいです。

私の健康づくり vol.69

目的を持って暮らす



北部支部 佐藤トミさん

8年前に夫が亡くなってから、一人になり「何か目的をもたなければいけない」と思い、毎日ウォーキングを30分しています。自分でコースを決めているので万歩計はつけません。天気や気分により、休む日もありますが続けています。
歩きながら道端の4つ葉のクローバーをみつけてしおりにしています。これは学童保育の子どもたちにプレゼントするために準備しています。
ひとり暮らしなので健康には気を使います。呆けてはいられないと「ナンプレ」を消しゴムで消しながら何度でも繰り返してやっています。朝の5時から8時までは朝仕事と決め行い、食事は自分で作った野菜を十分に使い食べています。私の元気の源です。

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

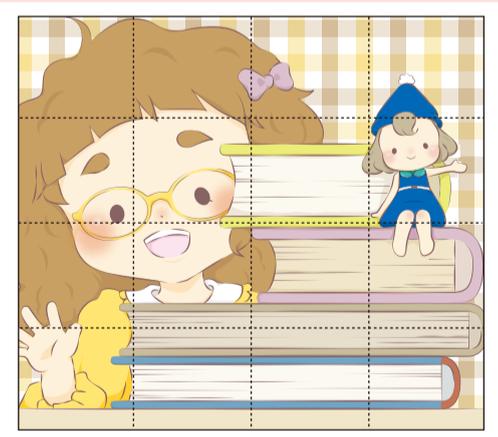
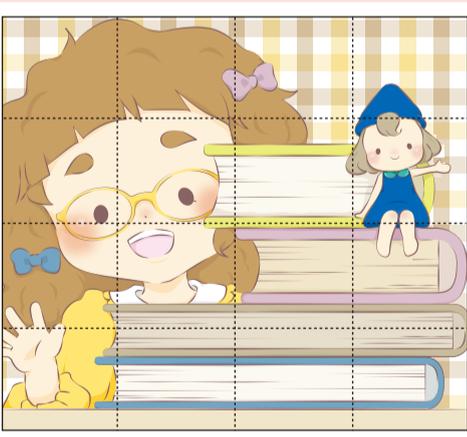
A	B	C	D
E	F	G	H
I	J	K	L
M	N	O	P

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希望賞品(①CO・OP商品券500円分/②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てください。

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

D E K L N

【〆切】 11月30日

9月号の当選者 おめでとうございます！

今野花子さん(袖東班)/佐藤美恵さん(中山班)/佐藤千江さん(中山2班)/坂晃さん(横山2班)/渡會章夫さん(茶屋川原班)/齊藤啓子さん(山形北部支部)/庄司智恵子さん(山形南部支部)/深瀬久子さん(北健康体操土用教室班)

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。



塩と上手におつきあい
すこしお



鶏ささ身の ぺらぺらカツ

1人分
熱量261kcal
塩分0.9g

- *材料*(1人分)**
- 鶏ささ身 1本 約60g
 - 付け合わせキャベツ 30g
 - 小麦粉 大さじ1
 - 水 大さじ1
 - 塩 少々
 - パン粉 15g
 - サラダ油 大さじ2
 - とんかつソース 大さじ 1/4
 - 粒入りマスタード 小さじ 1/5
 - マヨネーズ 小さじ 1.5

- *作り方***
- ① ささ身は3等分ずつに切り、肉たたき【無ければすりこぎ等】などで4cm幅くらいになるまで薄く伸ばす。混ぜ合わせた小麦粉、水、塩に伸ばしたささ身をくぐらせ、パン粉をまぶしつける。
 - ② フライパンにサラダ油を熱し、弱めの中火で両面を約2分ずつ焼く。
 - ③ キャベツを千切りにし、カツ、キャベツ、マヨネーズを器に盛り、とんかつソースと粒入りマスタードを混ぜ合わせたものをカツにかける。

レシピ 鶴岡協立リハビリテーション病院 栄養科 調理師 草島 綾

Point

ソースにマスタードを混ぜることで酸味と辛味のアクセントが付き薄味でもさっぱりと食べられます。ごはんのおかずにも、お酒の肴にもすこしおで食べられる良い一品です。

すこしおレシピを作ってみよう!

11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	支部行事名	時間	開催場所	内容
1(木)	菱津いちの会	13:30	菱津公民館	介護予防体操
	立川支部交流会	10:00	あつみ温泉たちばな	交流会
5(月)	余目支部救命救急講習会	10:00	余目第二公民館	救命救急講習
6(火)	第1学区支部交流会	9:30	寿海荘	交流会
	朝日支部保健大学	13:00	朝日南部コミセン	医療生協の健康観と血圧について
7(水)	職域支部健康講話	18:30	民商会館	健康講話
11(日)	三川支部芋煮学習会・ニュース配布者のついで	10:00	デイサービスかがやき	学習会
	第4学区支部被災地ツアー	6:30	宮城県	被災地見学
13(火)	大山支部保健大学	13:00	大山協同の家	健康感・血圧
15(木)	上郷支部交流会	10:00	あつみ温泉たちばな	交流会
16(金)	第6学区支部減塩調理実習	10:00	第6コミセン	調理実習
30(金)	上郷支部保健大学	14:00	ちよさんの家	血圧について・尿チェックについて

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

日にち	お食事会	時間	開催場所
1(木)	来ば笑ちゃの会	10:00	コープあおやぎ
	千寿会	10:30	コープ千石
9(金)	大山G&B	11:00	大山協同の家
16(金)	風鈴愛の会		弁当宅配
17(土)	みのりの会	10:30	青柳組員施設
20(火)	にじの和	11:00	こびあ2階和室

村山地域

日にち	健康チェック名	時間	開催場所
2(金)	桜田ヨーガ健康チェック	13:30	桜田ステーション
6(火)	すずかわセンター健康チェック	11:00	すずかわセンター
8(木)	ひがしはらヨーガ健康チェック	13:30	ひがしはら組員施設
27(火)	しろにしセンター健康チェック	13:30	しろにしセンター

日にち	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
	ちよさんの家介護予防教室	14:00	ちよさんの家	いきいき百歳体操
5(月)	大山協同の輪	13:00	大山協同の家	介護予防体操
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)	三川いきいき広場	13:30	三川診療所	いきいき百歳体操・カミカミ体操
8(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
9(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
	ちよさんの家介護予防教室	14:00	ちよさんの家	いきいき百歳体操
12(月)	交流の広場はっと	10:00	みどり町公民館	介護予防体操
	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
14(水)	加茂はまなすの会	10:00	加茂コミセン	介護予防体操
	三川いきいき広場	13:30	三川診療所	いきいき百歳体操・カミカミ体操
15(木)	日出西燦さんクラブ	10:00	地藏尊	健康チェック、茶話会
	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	ふれあいホール	介護予防体操
	ちよさんの家介護予防教室	14:00	ちよさんの家	いきいき百歳体操
19(月)	大山協同の輪	13:00	大山協同の家	介護予防体操
	羽黒支部たまり場	10:00	里山情報館	腸の話
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
21(水)	三川おたのしみ広場	10:00	福祉センター	歌
26(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
27(火)	日出おたっしゅクラブ	10:00	日出東公民館	ストレッチ等
	朝日「ひだまり」	13:30	ふっくら	しゃんしゃん体操、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)	三川いきいき広場	13:30	三川診療所	いきいき百歳体操・カミカミ体操
	第4学区支部健康集会	10:00	青柳公民館	介護予防体操
30(金)	ちよさんの家介護予防体操	10:00	ちよさんの家	介護予防体操

日にち	支部行事名	時間	開催場所	内容
17(土)	桜田ステーション文化祭	13:00	桜田ステーション	健康チェック

日にち	健康サロン	時間	開催場所	内容
9(金)	東部健康サロン	13:30	ひがしはらセンター	ころぼん体操
	北部健康サロン	10:00	すずかわセンター	ころぼん体操
15(木)	桜田地域健康サロン	13:30	桜田ステーション	ころぼん体操
16(金)	南山形健康サロン	10:00	南山形コミセン	ころぼん体操
20(火)	天童健康サロン	10:00	天童中部公民館	ころぼん体操
	西部健康サロン	14:00	しろにしセンター	ころぼん体操
27(火)	北村山みんなの居場所	13:30	みんなの居場所	ころぼん体操

編集後記

映画「日日是好日」を観てきました。原作は森下典子さんのエッセイ。9月15日に75歳で亡くなった女優の樹木希林さんが出演していることでも話題の映画です。母の勧めでお茶を習い始めて25年の作者の日常の悩みや、悲しみや葛藤、そしてしあわせが静かに、心に染み入るように進んでいきます。お茶の武田先生が「毎年同じことができるということが本当に幸せ」と話します。あの樹木希林さんが言うことで、更に重みを感じました。タイトルの日日是好日は「にちにちこれこうじつ」と読みます。意味はぜひ皆さん自身でお考えください。(M・U)

組合員の声

さっそくやっています

レッツ体操のコーナー気になり、さっそくすこしずつですが健康のために思いやっています。これからはいろいろな体操載せてもらえる嬉しいなー(PNみたらし団子さん)

お土産のカリーパン美味しかったよ

はじめて生協県大会に参加して、ギターの音色に合わせて爽やかな歌声とトークを聞き入って久しぶりの至福の時間を満喫出来ました。お土産に買った銀山温泉のカリーパン美味しかったよ。(佐藤とみさん)

◎ 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。

11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
	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) 細川(第2・4)	村田
	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	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					
	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			

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)	佐藤(満) 高橋(牧) 坂本	菅原 井内 目々沢 11/14・28	佐藤(満) 高橋(美) 目々沢 11/15	菅原 10:30~12:00 松谷 高橋(美) 高橋(牧)
	泌尿器科 8:30~14:00			土谷 11/7・21		
	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 11/13・27	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					

※丹治(高次脳外来)
※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) 11/10・17(土)

メディカルフィットネスビビ ☎0235-23-6060(内線 2881)

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

※メディカルデイサービスビビ
・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)(予約制)	田中(2:30~6:00) 11/8・29
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。