

8月末組織現勢 ●組合員数 42,933人 ●班数 1,219班 ●出資金総額 2,851,562,765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

みんなで、ワイワイ! からだを動かしませんか?

スポーツの秋到来!今回は、運動に取り組まれている3名の方から、楽しく継続されている様子を紹介していただきました。保健師がひと言添えさせて頂きました。

鶴岡協立病院 健診科保健師 吉住留美

藤島支部 成田忠一

グラウンド・ゴルフを始めて20年程になります。

生涯スポーツとして、藤島地域では多くの方が楽しんでいます。

爽やかな汗を流し多くの仲間づくりに最適と思います。支部行事としても定着しています。しかしながら、今は思ったように練習ができないまま、大会に参加しているのが残念です。



グラウンド・ゴルフ

20年も継続されている!!素晴らしい!まさに生涯スポーツです。グラウンド・ゴルフは運動不足解消にピッタリです。エネルギー消費量は2ラウンドで、約1時間のウォーキングに相当します。また、健康維持だけでなく、楽しむことや、人との交流が増えるなど、心身に良い効果があり、仲間づくりにもぴったりです。



朝日支部 菅原アツコ

私たちは、輪投げ道場やたまり場で毎回ワイワイガヤガヤ楽しく練習しています。普通の輪投げと違って点数制のため「ここに入れば何点になるか」と考えながら、一投一投集中してねらいます。やっぱりねらったところに入るととっても気持ちいいです。上手く投げるコツは手首と肘を曲げないこと。皆さんもやってみませんか?



輪投げ

仲間で声をかけあって楽しそう!輪投げの健康効果はバランス感覚を養うことや、脳の活性化と言われます。何より、狙った通りに入った時の達成感が格別なのだそうです。



余目支部 石川喜章

習慣的に何かしたいと思い、以前ノルディックウォークの先生からいただいたストックを思い出しました。

春から晴れた日の朝、農道を3~5キロ、1時間前後歩いています。

ノルディックウォークは、ウォーキングの3~4倍の運動量があるそうです。何より、ストックを持つことで転倒予防になります。

朝のひんやりした空気が気持ちよくこれからも続けていきたいと思っています。



ノルディック・ウォーク

季節を感じながらの運動は爽快ですね。ノルディックウォークはウォーキングに比べ、ストックを使うことで上半身の筋肉をしっかり使います。肩や首のコリの解消にも有効です。毎日のウォーキングがマンネリ気味だなという方、挑戦してみてください。



人はウォーキングととも
に若返り
の坂を下る。
人はニコニコととも
に若返り
の坂を下る。

皆さん、心身のリフレッシュとともに健康維持のために気軽に楽しめるスポーツを楽しみましょう。最後に、日々の生活の中で、若々しく過ごすか、それとも老いの坂を下る道を選ぶか、料理研究科の永山久夫さんの言葉を紹介します。

永山久夫著「健康長寿365日」(角川学芸出版)より引用

暑火

大阪地震、西日本豪雨、台風21号、北海道地震、そして夏の猛暑…全国的に異常気象、自然災害が頻発し人命が犠牲になっている。猛暑による熱中症患者は例年を上回り、特に配慮が必要な高齢者の搬送が多かったと聞く▼この地域でも僅かな年金所得のみで暮らす低所得の高齢者世帯の生活保護利用が増えている。政府はマクロスライドという年金引下げ装置を作り低所得年金を増やし、一方で「健康で文化的な最低限度の生活」を保障する生活保護扶助費の引下げを行う。そうした低所得高齢者世帯では「熱中症予防にクーラー使用を」と呼びかけられても、我慢を続けている姿がある▼地震、台風、豪雨など自然災害は、大量生産、大量廃棄、化石エネルギー利用、二酸化炭素排出量増加、温暖化など人類全体への警告である。世界経済全体、今を生きる私たちがその要因を真剣に考え、解決しなければならない。安倍政権による政治被害も同様に。

(I・S)

レッツ!! 体操

メディカル
フィットネスビビ

下肢の筋肉は、歩行や日常生活での基本となる動作の重要な筋肉です。これが弱ってしまうとあらゆる動作が難しくなります。下肢を中心とした、自宅でも行える筋力トレーニングを紹介します。

注意点

1. 体調を見ながら行います。
2. 運動前にストレッチ体操をします。
3. 呼吸は止めずに行います。
4. 痛みが出たら運動を中止します。
5. 無理をせず、出来る範囲で行います。
6. 水分補給を忘れずに!!

◎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。

スクワット 太もも、お尻のトレーニング

- 1 肩の力を抜いて手を腰にあてます。
- 2 足を肩幅程度に開き、つま先を外側に開きます。
- 3 顔は正面に向け、上体はやや前傾させます。
- 4 椅子に座るようにしゃがみ、ゆっくり元の姿勢に戻ります。
- 5 ④を10～15回ほど繰り返します。

胸を張りすぎず、つま先が膝より前に出ないように気をつけましょう。



バックアップ お尻のトレーニング

- 1 肩の力を抜いて手を腰にあてます。
- 2 足を肩幅程度に開きます。
- 3 顔は正面、体をまっすぐにします。
- 4 片足を後ろに上げ、ゆっくりと上げた足を下ろし元の姿勢に戻ります。
- 5 ④を10～15回ほど繰り返します。

反動を使わず、ゆっくり上げ下ろしすることを心がけてください。



ニーアップ お腹、太もも、足の付け根のトレーニング

- 1 肩の力を抜いて手を腰にあてます。
- 2 つま先を前に向け、背中を伸ばし姿勢を正します。
- 3 片足をまっすぐ上に持ち上げ、ゆっくりと足を下ろし元の姿勢に戻ります。
- 4 ③を10～15回ほど繰り返します。

膝を高く持ち上げると負荷が強くなります。無理をせず、できる範囲で行いましょう。



カーフレイズ ふくらはぎ、お尻のトレーニング

- 1 肩の力を抜いて手を腰にあてます。
- 2 つま先立ちをし、かかとを浮かせたらゆっくりとかかとを下ろし、元の姿勢に戻ります。
- 3 ②10～15回ほど繰り返します。

勢いをつけて戻すと怪我をする恐れがあるので、ゆっくりと行いましょう。



最後に、筋力トレーニングは毎日行う必要はありません。週2回程度から始めて、慣れてきたら回数やセットを増やしていきますが、体力に応じて週3～5回を目安にします。継続することが大切です。

次回は、佐藤安太郎さんから廣部公子さんを紹介いたします。



夫のいれるいちばん茶は格別などと描かれた絵手紙を妻にもらい、その気になつて毎朝緑茶を出し飲み、日々のスタートにしています。

「朝起きたら先ずはお茶を飲む」退職時の私のささやかな夢でした。あれから十数年今は習慣となつています。朝の緑茶は心身がすっきり爽やかになるのがよくわかります。

・早朝の緑茶・

上郷支部 佐藤安太郎

私は他人におすすめするものは持ち合わせていませんが、定年退職後、一日も休まず早朝に緑茶を2～3杯飲むようにしていますので、これを紹介します。勤めていた頃の私は出勤前、早朝1～2時間はわが家の田んぼの見回りや畔の草刈り作業などが日課、ゆっくりする時間的余裕はありませんでした。

私のおすすめ

vol.9

お風呂でリフレッシュ、でもその入り方まちがっていませんか？



忙しくてついシャワーだけで済ませてしまっていないですか。体と心の健康を維持するためにお風呂は大切な習慣です。また、冬場はヒートショックによる死亡事故も多くなります。意外と知らないお風呂の正しい入り方をご紹介します。

ぬるめのお風呂でリラックス

一日の仕事を終えて、温かいお風呂でほっとリラックス、疲れがほぐれますね。温熱作用により「体が温まり全身の血管が拡張し、血液の流れが良くなる」「肩こり、腰痛、筋肉痛などの痛みが和らぐ」「新陳代謝が活発になりリフレッシュ効果」などが得られます。

ただし、42度の少し熱めのお風呂に入ると交感神経が高まり、戦闘状態のような興奮状態になり、血圧が上がります。脈が速まり、汗をかき、筋肉は硬直します。

一方、40度程度のぬるめのお風呂に入ると副交感神経が刺激され、全身がリラックスしていきます。胃腸などの動きも活発になり、寝つきも良く質の良い睡眠が得られます。42度を境にお風呂の効果は真逆になり、体への作用は正反対になるのです。

お風呂に入る注意点

①食後直ぐはお風呂に入るのを避ける
食後は消化のために胃や腸などの消化器官に血液が集まりま

す。この時にお風呂に入ってしまうと、集まった血液が全身に分散されてしまい、消化不良の原因になってしまいます。入浴前後の食事は30分あけましょう。

②入る前に水分補給する
コップ1杯程度の水分を補給してから入るとよいでしょう。

③かけ湯かシャワーで流してから湯船に浸かる
あらかじめかけ湯かシャワーでさっと汚れを流し、湯温に体をなじませましょう。体や髪の毛を洗うのは、湯船につかて体を温めてからがおすすめです。代謝が良くなり、毛穴が開いて汚れや皮脂が落ちやすくなります。

髪や体を洗い終えたら、再び湯船につかります。下半身や足をマッサージするとリラックスするだけでなく、代謝も良くなるのでおすすめです。

④お風呂上りは水分補給を忘れずに
思っている以上に汗をかいています。コップ1〜2杯の水分を補給しましょう。ただし冷たい飲み物は体を冷やしてしまうので注意してください。



冬のお風呂は危険がいっぱい

山形県では入浴死が交通事故死の実に4倍以上と報告されています。特に寒い日は暖かい部屋から寒い脱衣所・浴室へそして熱い浴槽に移動する際の急激な温度変化で血圧の変動が起こるために、心筋梗塞や脳卒中などを発症するケースが多いのです。高齢の方は特に注意が必要です。寒さに向かう今から心がけておきましょう。

前述の注意点に加え、①家族に一言かけてから入る、家族には時々声掛けをしてもらいましょう。

②脱衣所・浴室の温度差に注意。脱衣場に暖房機を置く、衣服を脱ぐ前に、浴槽のふたを開け、シャワーで暖めましょう。

③お湯の温度は41度以下にする。
④あがる時はゆっくりと。急に立ち上がると血圧が低下します。立ちくらみに注意しましょう。

⑤家族の事故に備えて救命法を身につけましょう。
また体調が悪い時やお酒を飲んでからは入ら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。

班会でつながった解決事例

医療生協やまがたでは、地域の中に潜在している医療、介護、福祉のさまざまなサービスを必要としている方たちとつながり、専門職につなげ、援助していく活動(アウトリーチ)をすすめています。

班会の健康チェックで、参加していた組織部員が70代後半のAさんの体重が半年の間に3kg減っており、元気もない様子で心配していたところ、ご家族からも食が細く元気が無いので、食事をとるように指導してほしいと相談されました。
ご本人に話を聞くと、歯の調子が悪く柔らかいものだけを選んで食べているが、歯医者が嫌いで行きたくないとのことでした。そこで協立歯科クリニックから頂いた資料を使い、班会で口腔ケアと食の大切さを勉強しました。その後Aさんは、家族のかかりつけの歯科に予約を入れ、ようやく受診することができました。現在徐々にですが、食事量も食べられるようになり元気になってきました。

地域の皆様に支えられて



三川診療所看護師長 五十嵐香奈子

三川診療所は1993年に開設し26年目になりました。現在は医師1名、事務1名、看護師3名で運営しています。また、デイサービス、小規模多機能型居宅介護、有料老人ホームを併設しており、介護職や介護支援専門員と連携し、安心して地域の中で過ごしていけるように、日々支援することを心掛けています。
三川支部は組合員の皆様の健康に対する意識も高く、支部活動も盛んな地域です。私たちがもなの花温泉田々での健康チェックや支部レクリエーションに参加しています。
これからも受診時の関わりの中で微力ながら健康の維持・促進のお手伝いができるように努力していきます。これからもよろしくお願ひします。

医師をめざすみなさんを応援しています!!



9月10、11日山形大学の医学生さんが実習に来ました。高校1年生の時から、医療生協が企画している「1日医師体験」や「模擬面接会」に参加してくれていて、ずっと「医師になりたい」という夢を持ち続けてきた学生です。今年春、めでたく医学部に合格!「将来は医師として地域に貢献したい」と入学と同時に奨学生になることを決意してくれました。

今回の実習では、1日目の午前中に6学区のたまり場活動に参加してもらいました。医療生協が地域の組合員さんに支えられて成り立っている事や、一緒に予防活動やまちづくりに取り組んでいる事を学んでもらいました。組合員さん達と一緒に弁当も食べて、とても楽しく交流できたようです。

その他にも医療生協内の各施設を見学し医療と介護の連携に触れたり、訪問看護やリハビリ病院で地域に根差した医療を体験してもらいました。

看護師募集!

ひとりひとりを大切にする看護をめざしています

2019年4月採用の看護師を募集しています。詳細は医療生協やまがたのホームページ(QRコード)をご覧ください。既卒の方も大歓迎です。まずはお電話でお問い合わせください。



☎0235-33-8155(本部総務部)

QRコード

チャレンジ してみよう!

桜田ころばん体操参加者グループ

桜田地区の「ころばん体操」に参加している10人で、オーラルフレイルに挑戦しています。それぞれ「あいうべ体操」を1か月やってみて「唾液がいっぱい出るようになった。」「2〜3kg痩せた!?!」など変化が出ています。後半はロングピロピロを使って取り組みます。



若い世代への 運動継承に感激

母親大会に参加して
組織部 五十嵐美紀

第64回日本母親大会は8月25、26日、高知市で開催され全国からのべ8,300人(鶴岡から5名)が集い、憲法を守り抜く女性パワーがあふれました。

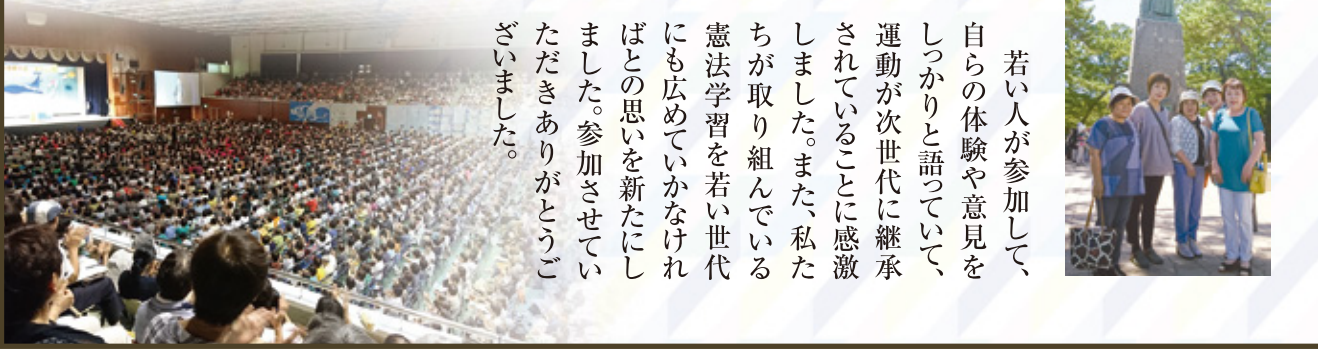
全体会は地元の高校生の清流太鼓で始まり4,300人が参加し「全国に広がった市民と野党の共同をさらにつよく大きく広げ、憲法を守り生かす圧倒的な流れを作りだそう」ともたれ「核兵器のない平和で明るい未来」を手渡すため、ともに力をあわせよう」との大会アピールを採択しました。

2日目は30の分科会に分かれ、子どもの問題、暮らしの問題、人権・平和の問題などについて報告や意見交換が行われました。

若いが参加して、自らの体験や意見をしっかりと語って、運動が次世代に継承されていることに感激しました。また、私たちが取り組んでいる憲法学習を若い世代にも広めていかなければとの思いを新たにしました。参加させていただきありがとうございます。

記念講演は一橋大学名誉教授の渡辺治氏が「憲法とともにあゆみつづける子どもと未来」をテーマに「平和」と題して戦後70年自民党による4度にわたる憲法改悪の企てを阻止してきた国民の運動、憲法9条に自衛隊を加えることの危険性を語り、それを許さず3000万署名目標を必ず達成させよう」と熱く強調されました。

若いが参加して、自らの体験や意見をしっかりと語って、運動が次世代に継承されていることに感激しました。また、私たちが取り組んでいる憲法学習を若い世代にも広めていかなければとの思いを新たにしました。参加させていただきありがとうございます。



大好評! 組合員ハイキングのお知らせ

期日 10月26日(金)
参加費 昼食代、交通費含む
庄内地域 3,500円
村山地域 3,000円
定員 先着43名
申込先 医療生協やまがた 本部組織部
☎0235-22-5769(担当 金子・五十嵐)

コース 鶴岡協立病院(7:15)→しるにし診療所(9:00)→山寺散策→尾花沢にて昼食→銀山温泉散策→しるにし診療所(16:40)→鶴岡協立病院(18:30)

持ち物 雨具、飲み物、タオルなど
申込締切 10月19日(金)
企画・主催 コープトラベルやまがた

第14回 全日本民医連共同組織交流集会 参加報告

組織部 金子拓馬

9月9、10日にバシレイコ横浜にて第14回共同組織交流集会が行われました。

医療生協やまがたからは6名が参加しました。当日は会場に2,400名を超える参加があり、被害に遭われた中、北海道から40名以上の方が参加されました。

一日目は文化人類学を専攻されているヘイムス・アロンソンさんから「人類学から見た共同組織活動」についての講演を聞きました。他国から見た治療と社会的なサポートを行っている民医連の組織は珍しいものだと話です。これからの活動

二日目はそれぞれが分散会に参加し、全国の共同組織の方々と活動の交流を行いました。参加者からは「外国から見た共同組織を知れてよかった」「自分の支部でもやってみよう」との声も聞かれました。今後の運動をさらに頑張りたいと確信が持てた交流集会となりました。

参加したみなさん

地域の「困りごと」を探しに訪問します

「医療生協やまがた」では、組合員さんが、健康や介護、生活のことで気になっていること、困っていることや不安だと感じていることをお聞きするために訪問活動を行います(10月〜11月)。

必要な医療や介護のサービスが受けられ、社会参加が図られるためにどのような支援ができるかを一緒に考えていきます。職員が訪問した際には、取り組みの趣旨をご理解いただきご協力いただきますようお願い申し上げます。

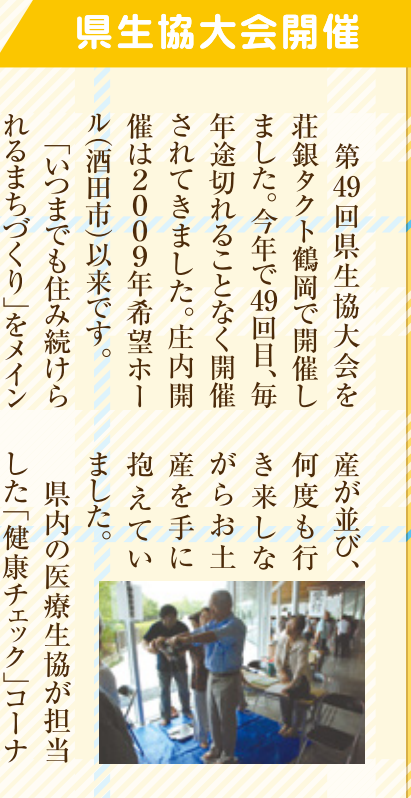
心にしみこむ歌声に感激

第49回県生協大会を、庄銀タクト鶴岡で開催しました。今年で49回目、毎年途切れることなく開催されてきました。庄内開催は2009年希望ホー(酒田市)以来です。

「いつまでも住み続けられるまちづくり」をメインテーマに山形県内から700名を超える組合員が今年開催したばかりの真新しい会場に集いました。

第一部では今年創立60周年を迎えた山形県生協連の歩みが報告されました。その後は参加者お楽しみのおみやげ交換会。普段はその土地に行かないと手には持たない物、県内の医療生協が担当した「健康チェックコーナー」には90名を超える組合員が並びました。大勢の人の中で測定した血圧はいつもより高めだったと話し、初めて体験する「足指力測定」はどんな結果が出るのか、わくわくしていました。

第二部はシンガーソングライター!映画プロデューサーの中村里美さんと作曲家キタリストの伊藤茂利さんによる「トーク&ライブ」でした。今年鶴岡に「被爆アオギリ」の木が植樹されましたが、中村さんはその映画のプロデューサーでもあり、心にしみこむ歌声とトークに参加者は感動していました。



組合員母親活動 資金バザーへご協力を!

地域や県、全国で開かれる母親大会に多くの組合員さんが参加できるように財政活動としてバザーを定期的に開催しています。ご家庭で不要な頂き物などの提供のご協力をお願いします。

提供品 ・引き出物・寝具日用品・子どもの衣類
・古い着物・タオルやシーツ類等

お電話いただければ取りに伺います。
お問合せ先 本部組織部 ☎0235-22-5769

バザー開催予定
日時 11月12日(月) 午前9時30分〜
会場 鶴岡協立病院玄関前

大好評 草餅、赤飯も販売しています

祝 最優秀賞受賞

〜三川支部 支部ニュース「菜の花」〜

医療福祉生協の情報誌「c.m.c.o.m」の「機関誌・組合員活動ニュースコンテンツ」に機関誌部門には「ネットワークやまがた」「ネットワークやまがた」組合員活動ニュース部門には3つの支部ニュースを応募しました。審査の結果、支部ニュース部門で27生協、89作品の中から三川支部の「菜の花」が見事最優秀賞を受賞しました。「菜の花」は支部長の五十嵐照子さんが毎月手書きで作成しており、手書きならではの温かみのある紙面が大きく評価されました。受賞おめでとうございます。

受賞の声
今回、受賞の知らせを聞き、とても驚きました。手書きが珍しかったのかなと思いましたが、応募した三分の一が手書きだったと聞き、更にびっくりしました。支部ニュースは、2011年から書き始めていますが、一度もプレッシャーに思ったことはありません。みんながこれを見て「私もやってみよう」「参加してみよう」と思ってもらえる紙面づくりを心掛けています。「ニュースを見た。載ったけの〜」と言われてもらえるとうれしく、励みになります。現在90号を発行していますが、100号を目指して引き続き楽しい支部活動を続けていきたいと思っています。

三川支部 支部長 五十嵐照子



健康管理の大切さを認識

職域支部 平和観光班
班長 岡部美喜

二〇一六年の3月に初めて班会を開きました。きっかけは運転士の健康診断のため、組合員になると割引していただけと聞いて加入しました。現在、班員は7名です。

他の職域支部班でも、血圧などの測定を行っている事を聞いて、会社の運転士たちの健康管理の意識につながってほしいと思い、毎月1回運転士の勉強会と一緒に班会を行い、血圧・体重・体脂肪とチェックしています。先月より「太った」「血圧が高い」とか運転士同士で話をしています。尿の塩分チェックも出来るのと事でしたので、班会の何回かに1回は実施しています。自分の健康管理へつながっていると思えます。人様の命を預かっていたら、仕事なので、健康管理の大切さを1人1人認識していきたいです。



村山地域活動紹介

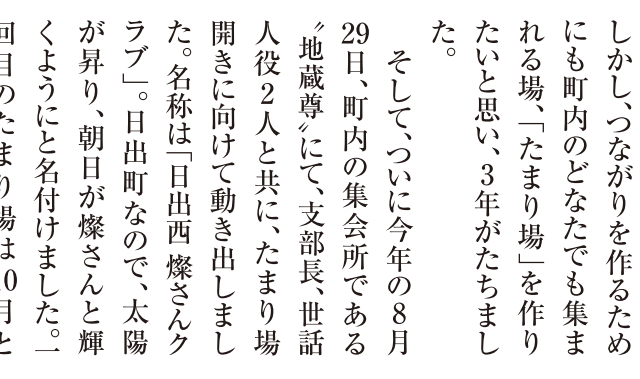
山形西部支部
伊藤典子

今年も尿チタックで西部支部健康のついでを企画しました。昨年度も2回実施して好評でした。しるにし診療所が休診になる水曜日の午後(8月1日)から待合室ホールに参加者19人が集まりました。

前回参加した方、初めて参加された方皆さんが、とてもリラックスした様子で、尿チタックに目を輝かせて試しました。色の変化に「昨日の食事の結果ではなく、2、3日前の食事の結果だということにビックリしていました。私自身も身体がめぐりに人間の不思議さと、食事の大切さを改めて感じました。

医療生協の組合員の為の学習ついで企画が原点という事、とても大事で、これからも皆さんの声をいっぱい集めて企画したいと思います。

この夏命にかかわるほどの暑さの中、健康第一の思いで参加してくださった皆さん、これからも一緒に楽しくわかりやすい企画頑張りたいと思います。



班の支部活動交流

おしゃべり弾む初班会
三川支部 袖東班
班長 折原洋子

新しい班編成をしてから初めて単独班会を行い、4人の参加でした。血圧測定、体脂肪検査の他、尿塩分チタックも行いました。医療生協で目標にしている1日6g以下の人が2人、12gの人が1人でした。12gの人は、暑くて食欲がなく1日3食梅干しのおむすびを食べているとの事で、これから涼しくなるので次回測定まで気をつけてみるのとことでした。最後にこれからの計画を立てました。3時には隣の施設の「かがやき」で入所者の人たちとお茶会を行い、おしゃべりも弾み楽しい班会になりました。



第3回健康のついで

山形西部支部
伊藤典子

今年も尿チタックで西部支部健康のついでを企画しました。昨年度も2回実施して好評でした。しるにし診療所が休診になる水曜日の午後(8月1日)から待合室ホールに参加者19人が集まりました。

前回参加した方、初めて参加された方皆さんが、とてもリラックスした様子で、尿チタックに目を輝かせて試しました。色の変化に「昨日の食事の結果ではなく、2、3日前の食事の結果だということにビックリしていました。私自身も身体がめぐりに人間の不思議さと、食事の大切さを改めて感じました。

医療生協の組合員の為の学習ついで企画が原点という事、とても大事で、これからも皆さんの声をいっぱい集めて企画したいと思います。

この夏命にかかわるほどの暑さの中、健康第一の思いで参加してくださった皆さん、これからも一緒に楽しくわかりやすい企画頑張りたいと思います。

わが家の★アイドル



何でも
良く食べます
初めて
しゃべった言葉は
「ウマーイ」です。

すがわらたいが
菅原大雅くん
(11カ月)

櫛引支部 上山添班5組 菅原やよい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。

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

時間を忘れ没頭

第6学区支部
齋藤千代子さん



私は以前洋裁の仕事に就いていたことがあり、それがきっかけで地域のパッチワークのサークルに加入しました。最初は小さな作品から作り始め、気づけばパッチワークを始めて10年になりました。



作品を作っている間は、時間が経つのも忘れ没頭しています。今は秋にある作品の展示会に向けて、こつこつと作っています。パッチワークは脳トレの一つとも思っているの、これからも続けていきたいです。

今月のひと



スーパーなひと

大山支部 **小林伊久恵**さん

スーパーなひととは、軽やかに気持ちも前向きな健康な人です。
大山支部では毎月松林館で健康チェックをしています。その時伊久恵さんはいつも参加してくれています。菱津地区では伊久恵さんは顔が広いので話が盛り上がるのです。だいたい前の事になります。私が彼女に「健康のためになにかやったら?」と聞いたことがあります。彼女はいつも仲間といっしょにピンポンをやっているというので、私もビックリ。今は自宅で毎日輪投げをして、健康づくりをしているそうです。
伊久恵さん、これからも前へ前へ進んでください。
大山支部長 萩原一男

私の健康づくり

vol.68

ウォーキング川柳のすすめ

田川・湯田川支部 支部長 **後藤隆**さん



ウォーキングのいい点は時と場所を選ばず道具もいらぬ事。
季節の花、鉢植えの木、人との会話、知らない道を歩く、等を楽しみながら、発見や驚きに出会うと脳が喜ぶのがわかります。
ウォーキングしながら川柳を作るのが私のやり方。2つ以上のことを同時にすると脳の老化防止になります。
17文字の中に諷刺・自嘲笑いを込めます。作品はメモし、新聞に投稿することも...楽しむことが継続のコツです。最後に最近の作を少し載せて終わりにします。
●蚊も蛇も暑さに負けて夏季休暇
●進路指導だけかしてくれ台風
●不正直自覚している安倍陣営
●中三のきみに会えそなクラス会
●ガム噛まぬ卓球テニス大相撲
●戦場に唾を吐く選手吐かぬ力士

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(A・CO・OP商品券500円分/③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 10月号「機関紙編集委員会」行き
Eメール smc_soshiki@shonai-mcoop.jp

8月号まちがいさがしの答え

A C H M O

【切】 10月31日

8月号の当選者

おめでとうございませう!

本間喜美さん(くるみ班)/安居庄一さん(黒瀬3班)/五十嵐慶子さん(第5学区支部)/齋藤正江さん(みずほ班)/佐々木アサ子さん(山形東部支部)/福田勝子さん(天童支部)/東海林ルミ子さん(山形東部支部)/よつ葉のクローバーさん

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の写真を右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)

送付先
問い合わせ

〒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 smd_soshiki@shonai-mcoop.jp

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。



鮭ともやしのごまみそ蒸し

1人分
熱量200kcal 塩分1.3g

レシピ 鶴岡協立病院栄養科
調理師 石垣英里

- *材料*(1人分) -----
- 生鮭の切り身 80g
 - もやし 100g
 - 白すりゴマ..... 小さじ1/2
 - みそ..... 大さじ 1/2
 - みりん 大さじ 1/2
 - 万能ねぎ..... 10g

- *作り方* -----
- ①ボールに、ごまみそだれの材料を混ぜる。
 - ②鮭は皮と骨を取り除き、幅1.5cmくらいのそぎ切りにする。
 - ③ごまみそだれのボールに鮭を加えてよくからめ、5分程おく。
 - ④もやしはサッと洗って水気をきる。
 - ⑤耐熱皿にもやしを広げ入れ、鮭をたれごとのせて平らに広げる。
 - ⑥ふんわりとラップをかけて電子レンジで6～7分加熱する。
 - ⑦器に盛り、小口切りにした万能ねぎを散らす。

Point

●耐熱皿に材料を重ねてレンジにかけるだけ・・・と調理が簡単。●ごまと味噌の風味がきた「すこしお」でもおいしい主菜になる1品。●ごまみそだれがしみたもやしもおいしくおすすめ。●野菜はもやし以外にも、冷蔵庫にある野菜などプラスしてもOK！

すこしおレシピを作ってみよう!

10月の行事予定

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

日にち	支部行事名	時間	開催場所	内容
5(金)	第2学区支部日帰り旅行	8:00	川西方面	日帰り旅行
8(月)	櫛引支部交流会	6:00	玉川温泉	1泊2日旅行
10(水)	豊浦支部被災地見学バスツアー	7:00	宮城	被災地見学
15(月)	上郷支部保健大学	10:00	ちよさんの家	口腔ケア・認知症サポーター
17(水)	第3学区支部交流会	8:30	金山町	日帰り旅行
	温海支部スタート集会	11:00	まやのやかた	昼食交流会
18(木)	大泉支部いも煮交流会	10:00	櫛引なべっこ広場	交流会
21(日)	三川支部バスハイク	9:00	朝日方面	バスハイク
24(水)	藤島支部秋のウォーキング交流会	10:00	大山公園	ウォーキング交流会
26(金)	減塩調理実習	10:00	第6コミセン	調理実習
29(月)	第6学区支部 さわやか交流会	10:00	たちばなや	交流会
	加茂支部交流会	10:00	かたくり温泉ぼんぼ	もみじ狩り
30(火)	第5学区支部交流会	10:00	寿海荘	交流会
	朝日支部日帰り旅行	未定	湯野浜温泉みやま	日帰り旅行

日にち	健康チェック名	時間	開催場所
9(火)	切添健康チェック	11:00	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(月)	大山健康チェック	10:00	コープ大山
18(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
19(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
19(金)	風鈴愛の会	10:00	弁当宅配
20(土)	みのりの会	10:30	青柳組合員施設

村山地域

日にち	健康サロン	時間	開催場所	内容
12(金)	東部健康サロン	13:30	ひがしはらセンター	ころばん体操
16(火)	西部健康サロン	14:00	しろにしセンター	ころばん体操
	天童健康サロン	10:00	天童中部公民館	ころばん体操
18(木)	桜田地域健康サロン	13:30	桜田ステーション	ころばん体操
19(金)	南山形健康サロン	10:00	南山形コミセン	ころばん体操

日にち	支部行事名	時間	開催場所	内容
12(金)	北部支部レクリエーション	10:00	レオパレス松風	交流会
15(月)	保健大学①	13:30	協同の家虹	健康観、血圧
22(月)	東部交流会	10:00	長井	長井フラワー線の旅
23(火)	保健大学②	13:30	協同の家虹	おしっこ、食事とくらし
30(火)	保健大学③	13:30	協同の家虹	口腔ケア、修了式

日にち	たまり場名	時間	開催場所	内容
1(月)	大山協同の輪	13:00	大山協同の家	介護予防体操
2(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
3(水)	三川いきいき広場	13:30	三川診療所	いきいき百歳体操
5(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
9(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
10(水)	三川いきいき広場	13:30	三川診療所	いきいき百歳体操
11(木)	第5学区支部なごみの家	13:30	なごみの家	脳トレ
12(金)	朝日「ひだまり」	13:30	ふつくら	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
	第4学区支部健康集会	10:00	青柳公民館	介護予防体操
15(月)	羽黒支部たまり場	10:00	里山情報館	脳トレ
	大山協同の輪	13:00	大山協同の家	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
	交流の広場ほっと	10:00	みどり町公民館	介護予防体操等
17(水)	三川おたのしみ広場	10:00	福祉センター	ふれあいまつり作品作り
	加茂はまなすの会	10:00	加茂コミセン	介護予防体操
18(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
	第2学区支部 燦さんクラブ	10:00	地蔵尊	健康チェック、体操等
	第4学区支部朝登山	9:00	元滝、玉簾の滝	支部交流会
19(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
22(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
23(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	ふつくら	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
24(水)	三川いきいき広場	13:30	三川診療所	いきいき百歳体操
	第4学区支部健康集会	10:00	青柳公民館	介護予防体操
26(金)	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
30(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
31(水)	三川いきいき百歳体操	13:30	三川診療所	いきいき百歳体操

日にち	健康チェック名	時間	開催場所
2(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
5(金)	桜田ヨーガ健康チェック	13:30	桜田ステーション
9(火)	しろにし健康チェック	13:30	コープしろにし
11(木)	ひがしはら健康チェック	13:30	コープひがしはら
	ひがしはらヨーガ健康チェック	13:00	コープひがしはら
16(火)	しろにし健康チェック	13:30	コープしろにし
23(火)	しろにし健康チェック	13:30	コープしろにし
30(火)	しろにし健康チェック	13:30	コープしろにし

編集後記

今年の夏は異常な暑さでしたね。そんな中、各地を襲った台風や地震の被害などもあり、体も心もダメージを受けたのではないのでしょうか。1面と2面で運動を取り上げました。これを機会に運動を始めてみませんか。特にみんなでワイワイ楽しくできる運動は体も心も元気にしてくれます。ただし無理は禁物。張り切り過ぎて筋肉痛や関節を痛めたりしないよう、徐々に時間や運動量を増やしていきましょう。▼今年も新年号の1面を飾る作品を募集します。写真に限らず、書道や絵画など内容は選びません。6面の募集要項をお確かめの上、本部組織部に電話または、写真に撮って送ってください。(M・U)

組合員の声

めげずにゲット

畑に収穫にいたらナスやピーマンよりも草の方が育っている状態でした。でもめげずにシソの葉、枝豆、スイカなどゲットしました。(斎藤あや子さん)

配布しています

毎月10件の家に配布しています。絵も写真もカラーでとっても読みやすい。健康の事が盛りだくさん大変参考になります。(設楽栄子さん)

◎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。

10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	森村	森村		森村	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)	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	涌井 午前11:15~午後1:15	※皮フ科 真家医師の外来は、休診となります。それに伴い午後の外来も休診となります。
-----	-----	-------------------	---

10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 10/10	佐藤(満) 高橋(美) 目々沢 10/11	菅原 10:30~12:00 松谷 高橋(美) 高橋(牧)
	泌尿器科 8:30~14:00			土谷 10/10・24		
	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 10/9	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

曜日	時間	担当
★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	午前 9:00~11:30	菊地/柴田
火	午前 9:00~11:30	菊地/柴田
水	午前 9:00~11:30	菊地
木	午前 9:00~11:30	柴田
金	午前 9:00~11:30	菊地/柴田

【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) 10/13・20(土)

メディカルフィットネスビビ ☎0235-23-6060(内線 2881)

曜日	時間	内容
月~金	午前 9:00~12:30 / 午後 2:00~9:00	地域密着型通所介護
土・祝	午前 9:30~12:30 / 午後 2:00~5:00	通所型デイサービスA

※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) 10/11・18
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。