

2019 新春号

〈529号〉

健康

ネットワークやまがた

医療生活協同組合やまがた

機関紙編集委員会
発行責任者：佐藤満雄

〒997-8567 山形県鶴岡市双葉町13-45

☎ 0235-22-5769

🔍 y-mcoop.com

11月末組織現勢 ●組合員数 43,275人 ●班数 1,219班 ●出資金総額 2,865,810,565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



迎春
2019

三川支部 大川一利さん
タイトル「だるま市」

三川町の自宅から鶴岡まで自転車で出かけて
写真を撮りました。普段からイベントやお祭りで
写真を撮るのが好きで出かけています。

年頭に当たって



医療生活協同組合やまがた
理事長
佐藤満雄

新年あけましておめでとうございます。
今年が平和で地域の皆さまが幸せであることを願います。

医療・介護皆保険や生活保護などの社会保障が憲法
遵守で実施される必要があります。私たちは組合員の
要求に沿い、力を結集して、地域に安全・安心ですぐれた
医療の提供に努めると同時に、入院差額室料は設けない
こと、費用負担困難受診者のみなさんには年間60人程度
の無料低額診療を提供し、生命を守り健康回復・維持、
社会復帰を支援しております。

今年^{あまね}は当組合にとって、地方の多くの小都市が普く抱
えているように最大の医師不足の年になります。医師養
成のための研修制度や専門医制度が大学病院、大都市病
院中心であるため、以前のように若い医師が地域医療に
眼を向けられない状況があります。

52年前ただ二人の協立診療所所長の人見先生が病氣
で、常勤医不在になり、当時の小林竹吉理事たちが、私の
勤務先の坂病院に押し掛けて参ったことがありました。
今こそ協同組合と民医連の総力を結集して医師確保に
努める必要があります。

今年^{あまね}はユネスコにより協同組合が世界文化遺産に登
録され3年目に当たり、当組合の発展、皆様の健勝を祈
念します。



あけましておめでとうございます

年男年女

京都の舞鶴の生まれですが、ご縁があり山形市に住んでいます。今年で108歳を迎えます。

金曜日以外はデイサービスに行き、孫に似た所長さんに会うのが楽しみです。

今年も家族に囲まれ、三度の食事をきちんと食べて、部屋に生けてもらう大好きな花を眺めて、元気に暮らしていきたいです。



山形東部支部
横尾里枝さん



第5学区支部
伊藤知子さん

私の親世代の人たちが頑張った生協・医療生協です。元気なうちは私にできることでお役に立てれば嬉しいと思っています。

今年は年女、新たな気持ちで、元気に過ごしていきたいと思っています。



上郷支部
佐藤敏子さん

あけましておめでとうございます。何と今年6回目の年女を迎えました。昨年は体調を崩し、思うように活動が出来ませんでした。

今年は『亥年』年女、今までできなかった色々なことに挑戦しながら、ちよさんの家の活動や支部活動に前向きに取り組んでいきたいと思っています。イノシシのように…



鶴岡協立病院
高橋牧郎医師

年男と言っても、この年になると頭と体にガタがきていて、「ボーっと生きてんじゃねーよ」と叱られそうですが、猪突猛進は無理でも、諦めることなく、一歩ずつ前に進めればと思います。本年もよろしくお願い申し上げます。

あけましておめでとうございます。わが家の年女2人は名前も同じ「あきこ」です。春にはもう一人亥年の家族が増え、ますますにぎやかになりそうです。仕事に子育てに、いのししのようにまっすぐ頑張っていきたいです。



しろにし診療所
坂野晃子さん(左)
明子さん(ご家族(右))

新年あけましておめでとうございます。猪は猪突猛進、目標に向かい、わき目もふらず突き進む動物です。看護師として1人で突き進むのではなく、これまで同様に協力し、時には猪のような力を発揮し頑張ります。



鶴岡協立病院3A病棟
五十嵐大地さん

二十歳で入職してもう4回目の年女になり、子供の成長と共に早いものだと感じている毎日です。若い頃は「恋話」今は「健康」について盛り上がっています。そこで一句「無駄肉を減らして血管 若返り」ガンバルゾ！(伊藤秀子さん)

厄年にあたり健康でチョットズツ猛進(佐藤美香さん)

入職して二年目仕事もプライベートも猪突猛進！(難波夏奈さん)



協立リハビリテーション病院3病棟
伊藤秀子さん(右)・佐藤美香さん(左)
難波夏奈さん(中央)



第2学区支部
渡辺俊典さん(左)
住さん(右上)
小雪さん(右下)

わが家は3人そろって猪年ですが、娘は早生まれなので春から中学生になります。新しい生活が始まる2019も、健康第一でなかよく過ごしていけたらと思います。



本部組織部
小形史恵さん

2018年は医療生協に就職して一年目。笑いあり涙ありでとても感慨深い一年になりました。2019年は年女として、組織部として、長女として…まっすぐ前を向いて走りきります！今後ご指導・ご鞭撻、よろしくお願いいたします！

本年もどうぞよろしくお願いいたします



第4回卓球大会



WHO世界保健デー



4月

小規模多機能施設
くしびきオープン

第25回保健活動交流集会



3月



おたがいさま学習会



庄内

虹のバレンタイン行動

2月



村上



1月

病院で迎える元旦に彩りを、おせち給食

がんばったよねー



9月



第49回生協大会



第13回グラウンド・ゴルフ大会

2018年を写真で振り返る



医療生協やまがたの一年はどんな年だったでしょうか。
健康づくりの活動やたまり場、支部の活動が盛んに行われた
一年を写真で振り返ります。



6月



たまり場活動交流集会



メーデー



国民平和行進

7月



山形南部支部第1回支部総会



平和夏まつり



9月～10月法人保健大学

8月



鶴岡市長懇談会



第2回組合員ハイキング(山寺・銀山温泉)

10月



行事告知

スポーツで健康増進ノ 第5回卓球大会のお知らせ

日時 2月9日(土)9:00～16:00
会場 藤島体育館
参加費 1名300円
チーム 1チーム4名以上6名以下

参加申込、お問い合わせ先

本部組織部 ☎0235-22-5769



(鈴木喜久子さんの作品です)



第5回ふれあいまつり



村山地域第21回健康まつり

11月

医療福祉生協連
組合員活動
ニュースコンテスト
最優秀賞受賞
(三川支部ニュース)

「第5回ふれあいまつり」で日頃の腕前を披露

「第5回ふれあいまつり」が11月22・23日の両日鶴岡市中央公民館を会場に開催され、延べ400名が訪れました。この「ふれあいまつり」は組合員さんの趣味や特技の発表の場として、1年おきに健康まつりと交互に開催しているものです。

会場には手芸や絵画、写真など400点を超える作品を展示。また、23日はホールのステージで歌や踊りなどの芸能発表が行われ、楽しむ人であふれました。

展示コーナー



芸能発表

司会で大活躍!!



三味線



オープニング フラオヒア レファのみなさん



実行委員長 渡部力雄さん



実行委員のみなさん



マジックショー



踊り



わが家のおせち

組合員の方からわが家のおせちを紹介いただきました。

錦玉子

レシピ
豊浦支部
山下美恵子さん



材料

卵 10個 砂糖 70g

作り方

①卵を固ゆでにし、殻をむく。②白身と黄身に分け、ビールのジョッキに入れてフォーク2本でつぶす。③砂糖を35gずつに分け、②の白身と黄身に入れ混ぜる。④ケースに③の白身を詰め、上に黄身を詰め5分蒸す。

コメント

既製品が嫌いなので、おせちは毎年3日ほどかけて手作りしています。ゆで卵は普通裏ごししますが、私はビールのジョッキに入れてフォークでつぶします。簡単ですのでお試しください。

炒めなます

レシピ
山形南部支部 須貝雅子さん



材料

大根 4cm
人参 3cm
レンコン 6cm
干しシイタケ 3枚
油揚げ(薄揚げ) 1枚
サラダ油 大さじ2
白ごま 少々
柚子皮 1/2個
酢 大さじ3
砂糖 大さじ3
A 塩 小さじ1
醤油 小さじ1
だし汁 大さじ2

作り方

①大根・人参は、薄いたんざく切りにし、塩ふりして10分程度置いて(しんなりする)から水洗いしてきつく絞る。②レンコンは縦4等分に切ってから薄切り(いちょう型)にして、酢水にさらす。③干しシイタケは、ぬるま湯でもどして、せん切りにする。④油揚げは、油抜きしてから2枚に開き、半分に切り、せん切りにする。⑤厚手鍋にサラダ油を熱して、①②③④を炒め、材料に油がなじんだらAを加え、手早く混ぜ、火を止める。⑥器に⑤を盛り手でつぶしたごまと柚子皮の千切りを散らす。

コメント

毎年、お正月には蒲鉾以外のおせちを30品ほど手作りします。その中の一品です。家族や来客からも美味しいと喜ばれています。

11月号
の当選者

おめでとう
ございます!

阿部弥生さん(つくし班) / 鬼島光子(山荒川2班) / 斎藤タケミさん(あやめ班) / 星野富美子さん(井戸端班) / PNベイちゃんさん / 阿曾邦子さん(北村山市) / 南雲和子さん(天童北久野本1班) / PN桜ばあちゃんさん

11月号 まちがいさがしの答え

A D H I P



赤い枠の文字を並べ替えて言葉を作ってください！／

新春 クロスワード

・【タテのヒント】・

1. 海生軟体動物の一群。一夜干しはお酒のおつまみとして食べられることが多い。
2. 高齢者が筋力や活力が低下しての状態(虚弱)を指す。
3. 学生を援助するために貸与または給付されるお金。
4. まったく血縁関係がないのに、顔つきなどがよく似ていること。
6. 溶かした蝋と顔料を混ぜて棒状に冷やし固めた画材。初等教育や児童画によく利用される。
10. 足を覆うように作った履物の総称。
12. カカオの実からつくった菓子。ポリフェノールが多く含まれている。
14. 山頂まで続く○○○○○○。
16. 鳩の形をした焼き物で笛の一種「オカ○○」。
17. 気体の圧力のこと。
18. サイコロを振って、出た目に従って升目にある駒を進めて上がり近づけるボードゲーム。
22. 組合員が3名以上集まって健康チェックや学習、体操、その他の趣味活動などを行う活動。
24. 植物の地下茎や根の一部が肥大成長したもの。「じゃが○○」「さつま○○」。
26. 不用なものとして捨てること。
27. 1本、「○○○」、3本、4本…。
28. 日本のおとぎ話で、きび団子をもらい桃太郎の家来になる。イヌ、サル、「○○」。

【ヨコのヒント】

5. 歯とお口の健康をつくるために、定期的に「○○健診」を受けましょう。
4. 掃いたり拭いたりすることによって、ごみやシミなどの汚れを取りのぞくこと。年末には、一年のすすを払い、お正月の神様をお迎えするために「大○○○」をする習慣がある。
5. 江戸時代に江戸幕府が禁教令を布告してキリスト教を弾圧した後も、密かに信仰を続けた信者は「○○○クリンタン」。
7. 魚類や軟体類などの呼吸器で、水中の酸素を利用できるように発達している。
9. 食品を冷却、低温保存して鮮度を保つ装置。
8. 焼○○で乾杯！豚○○、牛○○。
11. 関係のある人に期待して力や助けをかりる。親に○○○。
13. 動物の主に頭部にある固く突き出した構造のこと。
15. 物を握る時の手の力のこと。全身の総合的な筋力と関連があることが多くの研究で明らかになっている。
19. 大豆から作る粉。お餅の定番、○○○餅。
20. 2019年度の干支の子どもの事を「○○坊」と言う。
21. 朝にたる食事のこと。抜くと脳のエネルギーが不足して中力や記憶力の低下につながるといわれている。
23. 敬意を表すために頭をさげること。おじぎ。
25. ある事象に対し順序立てられた思考・意見・言説をまとめたもの。「卒業○○文」。
26. 平らな小箱型で、穴の並んだ側面に口を当て、息を吸ったり吐いたりして内部の金属製リードを振動させて音を出す楽器。
28. 双子葉植物の科。観賞用としてダリヤ、マリーゴールド、コスモスなどが、食用としてシュンギク、フキ、チコリなどがある。
29. 天然、または人造の繊維を細長く引きのばしてよりをかけたもの。
30. お正月などに神社やお寺を参拝した時に、運試しとして「おみ○○」をひくことがある。
31. 物事や状態に気づくこと。はつきり知ること。「人の目を○○○する」「罪の○○○」。
32. 筆記や印刷などに用いる有色の液体。万年筆の○○○。

答えをはがきまたはEメールに書いてお送りください。正解者の中から抽選で、10名の方に1,000円分の共立社CO・OP商品券もしくは図書券をお贈りいたします。

【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 1,000円分／B 図書券 1,000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。

【宛先】 おはがき
Eメール

〒997-8567 鶴岡市双葉町13-45
医療生活協同組合やまがた 1月号「機関紙編集委員会」行き

※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。

【~~切~~】
1月31日

答え

※赤い枠の文字を並べ替えて言葉を作ってください。



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			32		

1 どな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
21(月)	大山センター健康チェック	10:00	コープ大山

日にち	たまり場名	時間	開催場所	内 容
8(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(木)	第5学区支部なごみの家	13:30	なごみの家	新年の集い
11(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
	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
15(火)	ちよさんの家介護予防教室	14:00	ちよさんの家	介護予防教室
17(木)	日出西燦さんクラブ	10:00	地藏尊	健康チェック、ストレッチ等
	第5学区支部なごみの家	10:00	なごみの家	介護予防体操
18(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
21(月)	大山協同の輪	13:00	大山協同の家	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
	羽黒支部たまり場	10:00	やまぶし温泉ゆほか	おしゃべり会
22(火)	ちよさんの家介護予防教室	14:00	ちよさんの家	介護予防教室
	日出おたっしゃクラブ	10:00	日出東公民館	ストレッチ、茶話会等
	朝日「ひだまり」	13:30	ふっくら	しゃんしゃん体操、輪投げ
23(水)	加茂「はまなすの会」	10:00	湯野浜コミセン	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
24(木)	第5学区支部なごみの家	10:00	なごみの家	季節のうた
25(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
28(月)	大山協同の輪	13:00	大山協同の家	介護予防体操
	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

日にち	支 部 行 事 名	時 間	開 催 場 所	内 容
8(火)	大山支部大山診療所もちつき大会	10:00	大山診療所	もちつき大会
17(木)	大山保健大学	10:00	大山協同の家	救急蘇生法、認知症サポーター
	朝日支部保健大学	13:00	朝日南部コミセン	口腔ケア、認知症サポーター
18(金)	温海保健大学	10:00	越沢基幹センター	保健大学
19(土)	藤島新春交流会	10:00	藤島活動センター	交流会
24(木)	豊浦保健大学	10:00	小波渡公民館	保健大学
25(金)	田川・湯田川支部交流会	10:30	山伏温泉ゆぽか	講話・交流会
29(火)	豊浦新春交流会	10:00	湯ノ瀬旅館	体操・交流会
31(木)	淀川町おたっしゃ健診	10:00	淀川町公民館	おたっしゃ健診
	温海新春交流会	10:00	寿海荘	体操・交流会

日にち	お食事会名	時間	開催場所
11(金)	G&B	10:00	大山協同の家
15(火)	こびあ「にじの和」	11:00	こびあ2階和室
18(金)	風鈴愛の会		弁当配達
25(金)	千寿会	11:00	千石センター組合員施設

村山地域

日にち	健康チェック名	時間	開催場所
8(火)	すずかわ健康チェック	11:00	すずかわセンター
10(木)	ひがしはらセンター健康チェック	13:30	ひがしはらセンター
22(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	健康サロン	時間	開催場所	内 容
11(金)	北部支部健康サロン	10:00	すずかわ組合員施設	ころばん体操
	東部支部健康サロン	13:30	東原センター	ころばん体操
15(火)	天童健康サロン	10:00	中部公民館	ころばん体操
	西部支部健康サロン	14:00	しろにしセンター	ころばん体操
17(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
18(金)	南山形健康サロン	10:00	南山形コミセン	ころばん体操
25(金)	東部支部健康サロン	13:30	東原センター	ころばん体操

編集後記

新年あけましておめでとうございます。昨年は災害が非常に多い年でした。今年は心穏やかに過ごせる一年になってほしいと願わずにはいられません▼1面の写真募集には22作品が寄せられました。選考の結果三川町の大川一利さんの作品が最優秀に選ばれました。おめでと

うございます。またご応募いただいた皆さん、ありがとうございました。▼新年号の特別企画として亥年のみなさんの抱負や一年の振り返り、クロスワードなどを掲載しました。ご家族でゆっくりとご覧いただければ幸いです。

(編集委員一同)

(編集委員一同)

◎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。

1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
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）	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				
	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			

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 1/16・30	佐藤（満） 高橋（美） 目々沢 1/17	菅原 10:30～12:00 松谷 高橋（美） 高橋（牧）
	泌尿器科 8:30～14:00			土谷 1/9・23		
	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 1/15・29	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）1/5・26（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

※メディカルデイスービスビビ
・地域密着型通所介護 月～土 午前9:00～午後1:00
・通所型デイスービス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	午後
月		佐藤（満）（3:00～5:00）
火	田中（9:00～12:00）	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）1/17・24
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（デイスービス）…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

※デイスービス…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。