

10月末組織現勢 ●組合員数 43,117人 ●班数 1,219班 ●出資金総額 2,862,017,165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

知っていますか？ 片頭痛

原因・症状・治療・予防
鶴岡協立病院附属クリニック 神経内科 神谷久雄医師

30代女性の
5人にひとり

片頭痛は大きく分けて前兆を伴うものと伴わないものがあります。前兆では、きらきらした光、点、線などが見えることが多いです。ジグザグ形が右または左方向に拡大し、閃光で縁取られ、暗転を残すので閃輝暗点と呼ばれています。

片頭痛の有病率は全体で約10%です。20〜40代の女性にかなり多く、30代の女性ではなんと1000人中20人が片頭痛を持っているそうです。

片頭痛の発作は4〜72時間続きます。片側性、拍動性、日常生活活動で増悪します。気持ち悪さや光・音が嫌に感じたりすることがあります。頭痛がある時とない時がハッキリしているのが特徴で、24時間365日ずっと頭痛を感じているような場合は片頭痛ではないことが多いです。

大好きなアレが悪化の原因に？!

悪化の要因としてはストレス、精神的緊張、疲れ、寝不足、寝過ぎ、月経、天候変化、温度差、臭い、アルコールなど多数あります。ストレスを感じているときだけでなく、ストレスから解放されたあとにも起こります。アルコールでは赤ワインが有名ですが、私の昔からの友人はビールが原因でした。食べ物ではチーズやチョコレート、柑橘類などが有名ですが、だからといってこれ

原因は未だわかっていません。脳血管や三叉神経、脳幹などが痛みに関与していると考えられていますが、原因究明はなかなか難しいようです。

お困りの方は
神経内科の受診を

片頭痛の発作が起きたときの治療はアセトアミノフェン、非ステロイド系抗炎症薬(NSAIDs)、トリプタンなどがあります。痛み止めは軽い頭痛が起きていたときか、痛みだしてから1時間ぐらいたまに使用するのが望ましいです。片頭痛の予兆や前兆のときに使っても効果はほぼありません！



片頭痛は急性期の痛みをとる治療だけでなく、発作回数を減らす、発作時の痛みを軽減する予防法もあります。週に1回以上強い発作があつて仕事や日常生活で困っているようであれば予防療法の適応となります。

頭痛の分類、診断、予防までできる一般内科医の先生はそれほど多くないので、頭痛でお困りの方はぜひ一度神経内科外来を気軽に受診して下さい。

さる火

町内会主催のお茶飲み会があった。市から来た方たちが心の病について語り、簡単な体操などを紹介した。最後に「この街に来るのは初めてなので、街のいいところを教えてください。」で、座は一気に緊張した。▼「え？なんにもねのう」「なんだのう」が続いた。ある人が「ここは市の中心地で役所も近いし、致道博物館などにもすぐ行ける」と言った。そこから「んだのう」「公園もタクトさま歩いて行がえる」と座は和んだ。▼次に「何か困ったことはないですか」と尋ねられ、出るは、出るは。老老介護のこと、子どもが少なく姿を見かけない、食品などを買う店がない、車が無いので買い物に困る、空き家が多いなどなど。▼私の家も隣、後ろは長年空き家、空き地で、街中の一軒家のような家。それが、最近隣に若い家族が越してきて、時に子どもの声がかえってくる。夜、隣家に明りが灯っている光景には、しみじみ幸せと喜びを感じる。自分の町がいいところを探しながら、また、行政にも住みよい街作りを求めていきたい。(T・M)

事業所
紹介
no.2

大山診療所にじの家 デイケア・デイサービス



利用者、家族が自宅で安心して生活を送れるよう
お手伝いさせていただきます

大山診療所にじの家では、月曜から木曜日はデイケア(通所リハビリテーション、定員50名)金・土曜日、祝日はデイサービス(通所介護、定員50名)を行っています。デイケアとデイサービスは受けられるサービスや料金にも違いがありますので、利用者のみなさんの必要なサービスをケアマネジャーと相談し選ぶことができます。



菅原昌子さん

利用内容:月・水・木デイケア利用(他に週一回ヘルパー)

最初は一生車椅子生活と言われ落ち込みましたが、私のモットーである「物事を前向きに考える、後ろを向かない」の思いで、リハビリを頑張り今では歩行器を使って歩けるようになりました。にじの家では専門的なりハビリができるし、お風呂にも入れてもらえるのでとても助かっています。スタッフも良くしてくれるし、友達もできました。ボランティアさんの素晴らしいチェロやハーモニカの生演奏なども聞くことができ至福の時間です。

スタッフより

一人暮らしの昌子さん、退院時にリハビリ技士が訪問して、家を車椅子の生活にあわせてリフォームをしたため、洗濯や食事の支度も自分でします。ご近所の方や友だちが毎日声をかけてくれ、ごみ出しや買い物などして下さるのでとても助かっているとおっしゃっています。これからも明るく前向きな昌子さんを応援します。

利用者の声

にじの家の一日の流れ



*入浴は一般浴・特別浴があり安心して入浴できます。
*デイケアでは診察や医師の指示に基づいた理学療法士などによる個別のリハビリが実施されます。

にじの家を支えるボランティアのみなさんです。利用者の話し相手や入浴後のドライヤーかけ、お茶を出していたり大活躍。やさしい気遣いと行動で職員をフォローして下さいます。いつもありがとうございます。



ボランティア
(ほほえみの会)

健康ネットワークやまがた527号(2018年11月号)の訂正とお詫び 11月号におきまして誤りがございました。正しくは以下の通りです。

●2面「事業所紹介 (Topics)」 **誤)** くしびぎ株式会社きらやか銀行さん **正)** くしびぎに株式会社きらやか銀行さん

読者の皆さまならびに関係各位にご迷惑をおかけしましたこととお詫びするとともに、ここに訂正させていただきます。

◎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。



今年も医学部医学科 受験生模擬面接会を 開催しました。

模擬面接会を始めてから10年目になる今年は、6人もの高校生が参加してくれました。

初めての場所、初めて会う面接官を相手に、短い時間の中で自分の考えや想いを伝える事の難しさを感じたようですが、面接官からは「悪いところを探すことが難しい程、皆さんしっかり受け答えができていました」と高評価をもらっていました。

同じ高校出身で現在医学生先輩と神奈川出身の医学生も駆けつけてくれ、受験の事や医学生としての充実した生活の話もたくさん聞くことができました。

これから本番の受験に向けて、「また模擬面接を受けに来たい」と言ってくれた高校生もいて、2回目・3回目も開催する予定です。受験生さんたちが実力を出し切れるように応援していきます。



私のおすすめ

vol.11

・祭・ 第6学区支部 高橋憲志

花見や花火、お祭りが大好きでよく出かけます。当然のように雨が降ったら行かないので、ホテルを予約したりはせず、車に泊まったりテントを張っての旅になります。それ

がまた気楽さを助長して時間があつて天気が良いとすぐ出かけていきます。私がとりわけ好きなお祭りは、盛岡のさんさまつり、毎年8月1日〜4日までの日程で太鼓踊りと掛け声「さつこらちよいわやっせ」が元気の源に。

数年前の二万人の小太鼓演奏はすごかった。大曲の花火も帰りの車は2〜3時間は全く動くことができない。それでも楽しい。東北の祭りを見るなら盛岡のさんさにはじまって、八戸の三社大祭、青森のねぶた、秋田の竿灯と回るのも楽しい。どのお祭りにも参加型の祭りが楽しいよね。ぜひ、行ってみて。



今回は、高橋憲志さんから伊藤 薫さんを紹介いただきました。



安心介護のコツ

介護療養型老人保健施設せせらぎ 施設ケアマネジャー 渡部奈穂美



今回は、在宅で介護を頑張る方々へ役立つポイントとして、少しではありますがご紹介していきます。



その他として、肘かけが上がるタイプの車椅子の使用やベッドと車椅子の間に移乗ボードを置き、滑るように乗り移りする方法もあります。この方法は、移乗す

るので、ベッドを車椅子と同じ高さ、または少し高めにすると立ち上がりやすくなります。また、車椅子からベッドへ移る時は車椅子よりもベッドを低めに設定すると乗り移りしやすくなります。

日々の生活の中で頻度の高いと思われる、ベッドや車椅子への移動介助のポイントとして、ベッドの高さ調整が挙げられます。筋力が低下している方は、ベッドが低すぎると立ち上がりにくく、介助も大変になります。

移乗介護

る際、肘かけにぶつかったり、二度で乗り移りが困難な方に適しています。詳しくは、ケアマネジャーやリハビリ技士、福祉用具専門員にご相談ください。

認知症の方への接し方

次に、認知症の方への介護です。最近多く耳にする認知症。接し方に悩むことも多いのではないのでしょうか。まず、知識を身につけることがポイントです。認知症になっても自尊心や羞恥心はなくなりません。記憶力や理解力は低下しても人間としての自信と誇りを持っています。物忘れや失敗を叱ったり、頭ごなしに否定しないようにしましょう。しっかりとしてほしいとついで、教え込んだり指導したりしてしまいますが、自尊心を傷つけてしまいかえって逆効果です。また、こちらが思っている以上に多くの不安を抱えています。以前できていたことができな

認知症の方はその人なりに感じ取った世界で懸命に生きています。ありえない話でも訂正したりせず話を聞いてあげましょう。話をその人に合わせたり、理解を示している態度をみせましょう。そして、本人の気持ちに寄り添えるよう接していきましょう。



一人で背負わず、自分の時間も大切に

最後に、介護を受ける人の健康はもとより介護をする人の心とからだの健康も大切です。介護を二人で背負わない、自分自身を追い込まない、時には自分の時間を持ちリフレッシュすることが在宅介護を続ける一番のポイントになります。

2019年度

鶴岡市「人間ドック申込」が始まります。

12月初めに、鶴岡市「健康診査受診意向調査書」が各家庭に届きます。鶴岡市に申し込むと市からの補助があり、安く受診することができます。

※医療生協の組合員の方には、さらに組合員割引制度がありますので、鶴岡協立病院をぜひご利用ください。

◎対象／昭和55年4月1日以前に生まれた方

◎申込締切／2018年12月26日(水)

※詳細は鶴岡市からの通知でご確認ください。

鶴岡協立病院 人間ドック4つの特徴

- ① 組合員割引制度が受けられます。
- ② 胃検査は選択制です。胃内視鏡検査(胃カメラ)と胃透視撮影(バリウム検査)で希望を伺います。
- ③ 当日血液データによる日常生活指導が受けられます。
- ④ 生活習慣の改善にかかせない運動施設メディカルフィットネス・ビビを併設しています。

2018年度 希望検査料金表(消費税込み)	組合員料金	一般料金
腹部超音波検査(一泊コースを含む)	3,888円	4,320円
経膈超音波検査	1,944円	2,160円
乳房X線撮影(マンモグラフィ)	1,750円	1,944円
前立腺がん検査・PSA(血液検査)	1,944円	2,160円
骨密度検査	1,944円	2,160円
胸部ヘリカルCT検査	9,720円	10,800円
心機能検査・BNP(一泊コースを含む)(血液検査)	1,944円	2,160円
動脈硬化測定	2,819円	3,132円
内臓脂肪測定	3,888円	4,320円
パワーアップ健診	3,888円	4,320円
胃がんリスク検診(血液検査) (ヘリコバクター・ピロリ菌、ペプシノゲン測定)	2,592円	2,880円
大腸内視鏡検査(一泊コースを含む) ※日帰人間ドック当日に実施する検査ではありません。別日程で検査予約していただきます。	9,720円	10,800円
メタボリックセット健診 「動脈硬化測定+内臓脂肪測定+パワーアップ健診」 3つの検査がセットでお得です。	7,776円	8,640円
脳ドック希望検診 頸動脈エコー、動脈硬化測定、脳MRI・MRA、認知症検査 ※日帰人間ドック当日に実施する検査ではありません。別日程で検査を予約していただきます。一泊コースの方は事前予約で当日に実施できます。	29,160円	32,400円

※希望健診も組合員割引になります。

◎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。

地域まるごと健康づくりの担い手に

保健大学開催

今年で27回を迎えた医療生協やまがたの保健大学は、9月と10月に計3回開講し、10名が修了証を手に入れました。血圧測定や救命救急講習等の実技を含めた講義を、みんなで一緒に楽しく学ぶことができました。

また今年度は、支部主催の保健大学を6カ所で予定しており、村山地域でも、初めて保健大学を開講しました。

今回卒業したみなさん、そしてこれから卒業されるみなさんの今後の活躍に期待しています。



法人主催の保健大学を卒業したみなさん

保健委員のみなさん大奮闘!

10月27日(土)に開催された第35回生協まつりで、医療生協やまがたでは健康チェックコーナーを設け多くの方が参加してくれました。今回は今年保健大学を卒業した保健委員を中心に、血圧測定や体脂肪測定に加え、握力測定と足指力測定の実施に、大奮闘しました。健康チェックへの参加の呼びかけや、チェック後のフォローの言葉掛けも忘れずに行い、学んだ事を実践していました。



修了生の声

- 基本的な医療生協の活動も分かったし、近所の組合員さんとも協力して班会など少しずつ開いていけるようにしたいと思います。
- 保健委員として、地域での健康づくりを進めていけるようになりたいです。
- 尿中の塩分測定、健康についての話し合いもこれから計画していきたいと思います。
- 保健大学でいろいろ学ぶことができて大変良かった。特に、救急救命蘇生法については、とても分かりやすくて良かった。



大好評の組合員ハイキングは、村山地域より14名、庄内地域より30名の総勢44名(金)に参加し、10月26日(金)に行われました。スッキリとした秋晴れの中、山寺・銀山温泉を散策し、秋を満喫することが出来ました。バスで隣り合わせた組合員さん同志が意気投合し一緒に山寺のゴールを目指した。昼食会場では内陸と庄内のうまいもので会話がはずみ、時間が足りないくらいでした。銀山温泉ではみなさん評判のアツアツのカレーパンを頬張っていました。次回は庄内地方の旅を計画中です。

秋を満喫!山寺・銀山の旅



アンケートの感想から

楽しみにして参加しました。素晴らしい旅のしおりをありがとうございました。天気にも恵まれ素晴らしいハイキング日和でした。尾花沢のお休みのところ8300歩でした。元気に楽しく過ごさせていただきありがとうございます。(高橋信子さん)

お天気にも恵まれとても良いハイキング日和でした。石段も最後まで登って頑張りました。山形の人たちとも一緒に食事をし、話が出来ました。(大滝玉井さん)

村山地域21回健康まつり

医療生協活動を市民にアピール

実行委員長 南雲 清

村山地域の第21回健康まつりを、しるしに診療所とコープしるしに会場を開催しました。実行委員会では、健康まつりを通して日頃の健康づくり活動等々もっと多くの市民に医療生協を知ってもらう機会にしようと、医療生協らしい企画と運営づくりに何度も集まり準備をすすめました。



毎回好評の山辺高校看護科の生徒さんによるハンド・オイルマッサージ、新企画の物忘れチェック、歯科衛生士によるお口の酸性度チェック、血管年齢測定、そしてキッズコーナーのお菓子釣りなりきりナースドクター、模擬店では豚汁焼きそば、菓子、喫茶等々ゆるキャラの登場と盛り沢山。天候にも恵まれ400人が集い、会場中に歓声と笑いが飛び交う楽しい11月11日、いちにちとなりました。

開眼片足立

お口の酸性度チェック

血管年齢測定

足指力測定

班々支部活動交流

楽しかった 第5学区支部交流会

第5学区支部

運営委員 小林千賀枝

10月30日(火)に25名の参加で、あつみ温泉寿海荘へ遠足に行きました。日本海の荒波を見ながら、そして、ちよびり紅葉した山々を眺めながら皆さん元気いっぱい。到着してからは、語りべの高橋さんが、心を込めて語ってくれた昔話に耳を傾け「うん、うん」と聞き入っていました。さあ、半天に着替えて踊りの練習。「仲良し音頭」では、解らないところは教えてもらって和気あいあいと踊って楽しんでました。「真赤な太陽」も、皆さん美空ひばりが大好きでノリノリ。楽しく体を動かしたこともあり、ご馳走は「うめのー」と隣同士にぎやかな会話も聞かれ、食欲の秋を満喫していました。



毎月 班会を開いています

西郷支部

運営委員 本間 静

西郷支部では、今年から運営委員を中心に定期的に班会を開こうと活動してきました。7月からは毎月松並公民館で班会を開いています。10月22日は減塩調理実習を行いました。協立病院栄養科職員に教えていただき、4品作りました。皆で分担しながら楽しく調理して、とてもおいしくいただきました。減塩調理実習は、「年1回でなく2回くらいやりたい」と声があがっています。11月8日は健康チェックをしました。血圧・体脂肪・尿検査の他に、はじめて足指力検査を実施しました。毎回参加してくれる方も増えてきたので、気軽に遊びに来てください。一緒に健康づくりをしながら、たのしくお話ししましょう。



村山地域活動紹介

班会としての ヨーガ教室再開に歓声!

山形 西部支部

しるし ヨーガ教室班 阿部チヨ子

「ワーツ、久しぶりー!」とそちらこちらで歓声が…。二年振りに再開されたヨーガ教室です。私の都合で中止したのが(ヨーガを指導しています)二年半前、みなさんに背中を押されながらの再開です。二回目には30名を超す方々の参加があり、みなさん待って下さったのだなと感激。人生の幕を閉じるまで自立したままでいたい、笑いしゃべり、そして身体を動かしながら友達をたくさん作り、仲間をつくり、社会参加をしよう。そんな目標を持ち桜田教室、東原教室と22年間続けておりましたが、またしるしに教室も22年目をめざして楽しんで行なっていきたいと思えます。そして、このたびは、医療生協の班会として行うことになりました。よろしくお願いたします。



班結成しました

余目支部 大和班

班長 渡部利樹

億万長者ゲームでも大盛り上がりで、「じゃんけんポン」と皆さん童心に返って大笑い。皆さんとてもいい笑顔でした。その後は、ゆったりとした気分でおしゃべりやカラオケが始まり拍手喝采。有意義な時間を過ごした楽しい交流会でした。大和班は、今年の10月に班を結成しました。1回目の班会で実施した足指力測定は、全員がはじめての測定で「踏ん張る力を衰えさせないために、これからも毎回頭定しよう」と決めました。11月の2回目の班会では、新聞紙を使った足指のトレーニングを行い、破かないように丸めたり広げたりする動作で苦戦する場面もありました。自宅でも出来るようなので、テレビを見ながらでもやってみようと思います。最後にみんなでロングピロピロを吹きました。次回は3月に集まる予定なので、それまでの間に自主トレーニングしたいと思っています。



わが家の★アイドル



お歌が大好き♡

えのもと はる
榎本 晴ちゃん
(2歳)

まちづくり虹班 遠藤幸子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 自分ができることはやる



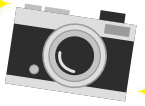
京田栄支部 吉住和子さん

吉住さんは旦那さんが職場班の班長をされていきました。しかしその旦那さんが亡くなってから医療生協との付き合いは、受診以外にはなく、支部活動の相談をする、「私は何もわからないもの」と言いながらも運営委員を引き受けてくれました。機関紙の配布や支部でさまざまな活動の実行委員を決める時も口癖の「私はわがねえもの」と言いながらも引き受けてくれるなど、医療生協を充分わかってくれていました。かつて、たすけあいの会のヘルパーを2年位やった経験があると言います。面倒見の良さや断らないのは、自分ができるとはやるという信念だと思えます。素直な笑顔がとて素敵な人です。これからも頼りにしています。

組織担当 難波治子

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

何気なく撮った写真が特別賞に



第1学区支部 五十嵐羊子さん

趣味の写真は平成8年から始めました。きっかけは、簡易保険のシンガポール旅行に参加した際に何気なく撮影した写真をコンテストに出展、まさかの審査員特別賞を受賞。受賞をきっかけにNHK文化講座で6年間写真の基礎を学び、やみつきになりました。写真仲間も増え、出かけて自然に触れ合うのが健康にも良く、とても楽しいです。今後ともふれあいを楽しみながら、なるべく長く写真を撮り続けていきたいと思っています。



私の健康づくり vol.70

健康と考える心



黄金支部 金丸よし子さん

金丸よし子さんは九十二歳。京田の福田から嫁いで農業をしながら、生協にパートとして働き三人の子供を育ててきました。生協や医療生協の運動にも参加し、班活動も積極的に担って来ました。十数年前に脳梗塞を発症し、右半身に障害が残りましたが、持ち前の根性と負けん気の強さで懸命にリハビリを続けました。今でも自分の事は自分でやっています。現在は、月二回協立病院デイケアを利用し、持ち前の明るさと気使いで、他の利用者の人たちとも楽しく過ごしています。よし子さんは「こげだ病気がから負けではいらねえと思わねばだめだ」と言い、病気は気を付けていてもなってしまうが、そのときに負けてはだめと思えることが大事と言う。様々な身体の障害を抱えていても、不健康とは言わない、心が健康であればと。ちなみに現在八人の孫と九人のひ孫、二人の玄孫に恵まれ幸せに過ごしています。

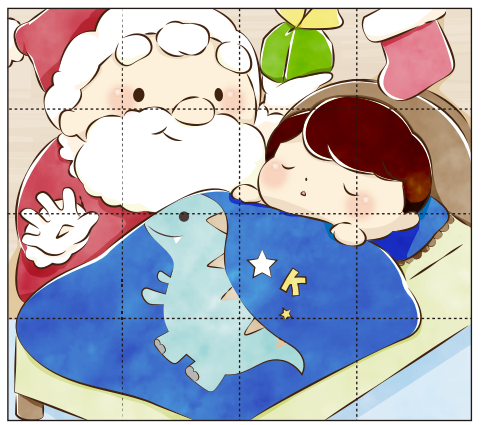
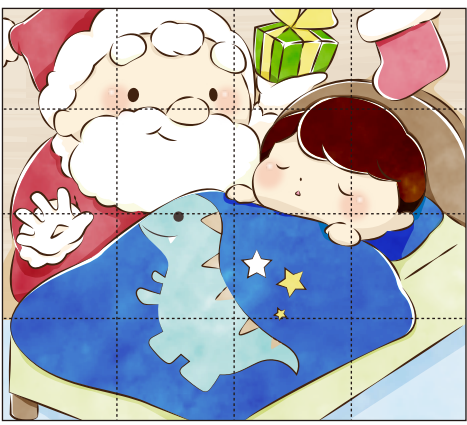
正解者の中から抽選で8名の方にご希望の賞品をお贈りします。

まちがいさがし

5つのちがい

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)④住所、郵便番号、氏名、年齢、電話番号⑤班名⑥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 12月号「機関紙編集委員会」行き
Eメール smc_soshiki@shonai-mcoop.jp

10月号 まちがいさがしの答え

B	C	H	J	M
---	---	---	---	---

【切】 12月31日

10月号の当選者 おめでとうございます！

青柳志朗さん(第1学区支部)/石川富久美さん(すみれ班)/佐藤つとみさん(豊浦支部)/佐藤のり子さん(油戸3班)/ココちゃんさん/飯沢修さん(山形東部支部)/丹野ヨシ子さん(山形南部支部)/佐藤州子さん(山形西部支部)

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。



簡単!! 炊飯器で ローストビーフ

必要な道具
ビニール袋
アルミホイル
ジップロック

1人分 熱量213kcal 塩分1.5g

レシピ 鶴岡協立病院 調理師 遠藤 亮

- *材料* (1人分)
- 牛モモ塊肉 100g
 - オリーブオイル 小さじ 1
 - ニンニク・生姜(すりおろし) 各 2g
 - 塩 1.5g
 - 黒胡椒 2g
 - 赤ワイン 20cc
 - ハチミツ 小さじ 1
 - ハーブ類 あればお好みで
- ※調味液
付け合せ 好みで

作り方

①下準備で肉を常温に戻しておく。牛モモ塊肉と※調味液の材料すべてをビニール袋に入れよく揉みこみ30分程漬けておく。②フライパンにオリーブオイルを入れて、ビニール袋から取り出した牛モモ塊肉を強火で全面にしっかりと焼き色をつける。③焼き色がついたら取り出し、アルミホイルで隙間の出来ないようにピッタリと巻きつけジップロックに入れて空気の入らないように閉じる。④鍋でお湯を沸かし、沸騰直前に火を止めておく。⑤炊飯器の釜の底に小皿を1枚敷き(釜に直接ジップロックが当たらないように)ジップロックを置きお湯を被るくらい入れて炊飯器を保温モードにして45分置いておく。⑥時間がきたら取りだし、ジップロックのまますぐに冷凍庫や冷蔵庫に入れて30分冷やす。⑦薄くスライスして、お好みの付け合わせを添えて完成です。ワサビ醤油やドレッシングをかけても美味しいです。お好みでポテトや生野菜を付け合せます。

Point

肉を常温に戻す、肉に調味料を揉みこみ 30 分漬ける、炊飯器で 45 分保温する、できたら 30 分冷やすと全部の調理工程を入れると時間はかかりますが、調理は肉を焼くだけでとても簡単です。調味料や付け合せで豪華なクリスマスメニューになります。

すこしおレシピを作ってみよう!

12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
4(火)	朝日支部保健大学	13:00	朝日南部コミセン	おしこ、食事について
	京田地区介護予防体操	10:00	京田コミセン	介護予防体操
8(土)	西郷支部交流会	10:00	西郷コミセン	保健師講話
12(水)	加茂支部交流会	10:00	うしお荘	介護予防体操
13(木)	大山支部保健大学	13:00	大山協同の家	食事、口腔ケア
14(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

日にち	健康チェック名	時間	開催場所
10(月)	大山センター健康チェック	10:00	コープ大山
14(金)	大山松林館健康チェック	16:00	松林館

日にち	お食事会	時間	開催場所
6(木)	来ば笑ちゃの会	10:00	コープあおやぎ
15(土)	みのりの会	10:30	青柳組合員施設
21(金)	風愛会		弁当宅配

村山地域

日にち	支部行事名	時間	開催場所	内容
22(土)	ユニセフハンドイン・ハンド	13:00	七日町ほっとなる広場	募金活動

日にち	健康サロン	時間	開催場所	内容
14(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
18(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
20(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
21(金)	南山形健康サロン	10:00	南山形コミセン	ころぼん体操

日にち	たまり場名	時間	開催場所	内容
3(月)	大山協同の輪	13:00	大山協同の家	介護予防体操
4(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
5(水)	三川いきいき広場	13:30	三川診療所	いきいき100歳体操・かみかみ100歳体操
7(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
10(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	介護予防教室
12(水)	三川いきいき広場	13:30	三川診療所	いきいき100歳体操・かみかみ100歳体操
13(木)	第5学区支部なごみの家	13:30	なごみの家	健康講話
14(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
17(月)	第6学区支部介護予防体操	13:30	第6コミセン	介護予防体操
	大山協同の輪	13:00	大山協同の家	介護予防体操
18(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
19(水)	三川おたのしみ広場	10:00	福祉センター	クリスマス会
20(木)	日出西燦さんクラブ	10:00	地蔵尊	健康チェック、食事会
	第5学区支部なごみの家	10:00	なごみの家	クリスマス会
21(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
25(火)	日出おたっしヤクラブ	10:00	日出東公民館	体操、茶話会
	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
26(水)	第4学区支部健康集会	10:00	青柳公民館	介護予防体操
27(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
28(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

日にち	健康チェック名	時間	開催場所
4(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
7(金)	桜田ヨーガ健康チェック	13:00	桜田ステーション
13(木)	ひがしはらヨーガ健康チェック	13:00	ひがしはらセンター
	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
25(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

編集後記

30代の女性では5人に一人が悩まされているという片頭痛。実は私も若い頃から頭痛に悩まされていた一人です。現在は回数も減ってきましたが、1面の「知っていますか?片頭痛」の記事にあるように、喫煙所の前を通った後や、車に乗っていて夕日が家々の間からサーチライトのように目に飛び込んできた後に急に頭痛に襲われたこともありました。閃輝暗点も経験しています。意外と多くの方が経験しているようで、あの芥川龍之介も悩まされていたそうですよ。▼事業所紹介の取材で利用者の方とお話する機会がありました。みなさん前向きで明るいことに驚かされますが、大きな壁を乗り越えて来られての今と推測されます。みなさんの明るさが周りをも明るくしてくれています。ご協力ありがとうございました。(M・U)

組合員の声

意味を調べたよ

編集後記を読み、さっそく「日日是好日」の意味を調べました。あるがままに受け止めて、今生きている一瞬こそ一生懸命に生き抜くんだ!(小松みなみさん)

うまくできますように

寒い季節に入り干し柿づくりをしました。昨年までは15個くらいをひもに干していましたが、ひもにくっついた柿がカビてしまうこともあり、今年は2個づつ物干し竿に干しています。今のところうまくいっているみたいです。(塩野登代子さん)

◎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。

12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 (12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				
	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				

12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ご連絡ください。急患はその限りではありません。
- ★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、お待ちいただく事がございます。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 12/12	佐藤(満) 高橋(美) 目々沢 12/13	菅原 10:30~12:00 松谷 高橋(美) 高橋(牧)
	泌尿器科 8:30~14:00			土谷 12/12・26		
	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 12/11	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) 12/1・22(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	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)12/13・27
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。