



1月末組織現勢 ●組合員数 43,273人 ●班数 1,218班 ●出資金総額 2,877,163,445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

鶴岡協立病院
管理栄養士
佐藤 鈴夏



山菜や旬の野菜で 春の体にスイッチオン



暖冬とは言われていたものの、ようやく厳しい寒さも峠を越え、春の訪れをちらほら感じられる頃になりました。長い冬から暖かい春へ向かう季節の変わり目は特に環境や気候の変化などで体調を崩しやすい時期です。

熊も目覚める山菜の苦み



人間をはじめとする動物は冬の間体温を逃がさないためにできるだけ体を動かさず、体内に栄養を蓄えて冬を乗り切ります。そのため、冬の間は脂肪がつきやすく体重も増える傾向にあります。

また、山菜だけでなく春の野菜に多く含まれているビタミンA(カロテン)やビタミンB群、ビタミンCは代謝の促進、疲労回復、粘膜の強化などに効果があります。春は埃っぽい強風でアレルギー、花粉症、目の炎症など起こしやすいですが、こつこつとビタミン類が大活躍してくれます。

山菜特有の苦みですが、油と一緒に調理すると緩和されるのでマヨネーズ和えにしたり、ツナ缶と和えたりすることによって小さなお子さんでも食べやすくなります。

春のトラブルにビタミンたっぷりの春野菜を

しかし、気温が暖かくなるにつれ、代謝も活発になり肝臓の働きも活性化され、体内に溜め込んだ脂肪や老廃物を排出して春の体へと変化していきます。その働きを助ける食材の一つとしてあげられるのが山菜です。

また、山菜だけでなく春の野菜に多く含まれているビタミンA(カロテン)やビタミンB群、ビタミンCは代謝の促進、疲労回復、粘膜の強化などに効果があります。春は埃っぽい強風でアレルギー、花粉症、目の炎症など起こしやすいですが、こつこつとビタミン類が大活躍してくれます。

近年は野菜ジュースなどで手軽に一日に必要な野菜の量を摂取できる商品も数多くあります。忙しい時や野菜不足だと感じた時には

身体も心も喜ぶ食事を

まだ寒い時期は続きますが、春はもうそこまでやってきています。元気に過ごそうと、おおいしく楽しく食事をすることが大切です。

その時々旬の食材を使用し、身体だけでなく心も喜ぶ食事を楽しんでほしいと思います。



1皿(野菜70g)の目安

サラダなどの生野菜は、両手に一杯
おひたしなどの加熱した野菜は、片手に一杯

さくら

「こんな夜更けにバナナかよ」の書名に引かれ手にした。幼少から筋ジストロフィーを患い42歳で逝った男の物語だ▼全身の筋力が衰える難病。動かせるのは首と手だけ。介助なしでは一日も生きられない。当時は一生親の世話で暮らすか病院で暮らすかであった▼そんな彼は「施設はイヤだ、街で暮らしたい」「普通の生活がしたい」と病院を飛び出し、その日から入れ替わる十数人のボランティアが支える自立生活を始める▼そこで突然真夜中に「バナナ食う」と言い出され、探し奔走する「事件」が起きる。以来彼の我ままに振り回される毎日。次々と言い張る要求は障がい者の「ワガママ」か「フツウの生活」がエゴか▼彼のそんな生き方は障がい者とは、自立とは、さらに障がい者福祉やボランティアのあり方まで改めて世に問う挑戦と映る▼だれかの助けを借りないで生きていけない現代社会にあつて「生きる」とは迷惑を掛け合う事でもある。できない事は人を頼り、それを支え合う事でもあると教えられた。(H・F)

事業所
紹介
no.4

デイサービス かがやき・虹の家かがやき



住宅型有料老人ホーム虹の家「かがやき」(10室)は、「介護が必要になっても住み慣れたまちで暮らし続けたい」「家族や友人に囲まれて現在の生活を継続したい」という思いを支えるために、2007年2月に開設しました。

併設している「デイサービスかがやき」は、要介護認定を受けた方が、住み慣れた家で安心して生活を送れるように、心身機能の維持・改善を目的とした介護・入浴・食事を提供する日帰り通所介護施設です。家庭的な雰囲気の中で、大切な一日を楽しく過ごしていただきます。



利用者の声

佐藤和子さん
利用内容：入所12年目、デイサービス利用週6回

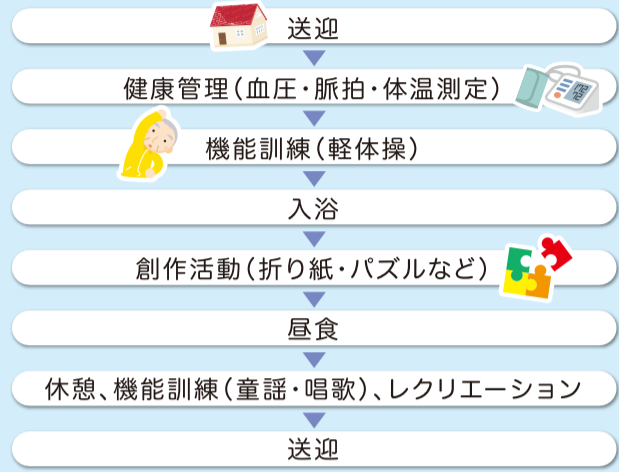
以前は酒田市に住んでいましたが、左半身が麻痺になり本間病院に入院し、退院するときに丁度かがやきが完成するという事で、紹介され入所しました。今年の2月1日で12年目となります。職員のみなさんはとても親切です。食事は美味しく食べる事が大好きです。また、みんなとの会話も話が弾んで楽しみの一つとなっています。

今後も今の健康状態が出来るだけ長く維持できるように、頑張っていきたいと思います。

スタッフより

佐藤さんはかがやきが出来た時からの利用者で、体操やレクリエーションに積極的に参加され、いつも笑顔で声を掛けてくれる方です。ご本人の希望に沿って、今の心身の状態を保てるようにお手伝いしていきたいと思っています。

【デイサービス】1日のスケジュール



連絡先

〒997-1301 三川町大字横山字袖東4-9
☎0235-66-4770

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

医療生協やまがたで行っている、アウトリーチ(地域の中に潜在している医療、介護、福祉などの「困った」を、専門職に繋ぎ援助していく)活動で出逢ったAさん(50代男性)は左半身に麻痺があり、ストーブの灯油詰めが重いため困っているとの事でした。

高齢の母親との二人暮らしで、障害者年金で生活していますが、頼る人がいない状態です。灯油の他に困っていることは、電気製品などの大きな買い物、病院への通院などです。

まず、灯油については、暖房を鶴岡ガスの無料レンタルファンヒーターに申し込み、変更しました。病院への通院は「コープくらしのたすけあいの会」の福祉有償運送サービスを紹介、併せて障がい者支援専門員を紹介し、障がい者サービスの利用に繋げる予定です。

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



私のおすすめ vol.13

・バードウォッチング・

山形西部支部 櫻井富士子



「野鳥の会山形県支部」の会員になりました。メンバーと集合して観察に行きます。飛鳥をはじめ県内全域、近くは馬見ヶ崎川など、また県外に遠征する時もあります。冬のハクチョウの羽ばたきにも見とれます

が、夏のオオルリ(幸せの青い鳥と人気です)や川辺のカワセミも可愛いです。早春のオシドリは羽色がハデハデでした！先日は霞城公園で観察会をしました。掘の凍結のためカモは1羽も見られず、黒いネクタイをしたようなシジュウカラ、ベニマシコ、コガラ、モズ、ツグミ、チョウゲンボウなど観察できました。大きな望遠鏡で見る

と目をキョロキョロさせとても愛らしく、メンバーも宝物を見つけたように「いたいた！見つけ！」と喜びます。観察できた鳥の名前を確認のため皆で「鳥合わせ」して終わります。20種ほど確認出来ました。

皆さんも四季折々の山形の自然に生きる野鳥を探しに出かけてみませんか？

次回は櫻井富士子さんから伊藤則子さんをご紹介します。

膝関節の手術とその後のリハビリ

鶴岡協立病院リハビリテーション室
理学療法士 小野 晋・菅原大嗣

◎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。

組合員の声に寄せられた「膝の手術を勧められました。手術後のリハビリや経過等心配です。経験者の方の声も聞きしたい」というKさんからの質問にお答えします。

手術とその後の治療

変形性膝関節症は、加齢や肥満、筋力の低下によつて膝にかかる負担が増加し、膝の軟骨や半月板に損傷をきたす状態をいいます。膝関節の痛みや変形が重度の場合は手術が適応となります。症状によつて異なりますが、当院では関節鏡の手術が多く行われています。

一人ひとりに適したリハビリを

院後は外来リハビリを行います。リハビリは、痛みを軽減させ膝関節症の進行を予防し、円滑な生活が行えるようになることが目的となります。特に筋力をつけ体重を減らす事は、関節を守るためにも重要です。

手術後は、翌日よりリハビリを開始します。最初は膝の曲げ伸ばしが中心ですが、筋力の回復と共に歩行練習を開始します。その後日常動作練習を経て、退院となります。退院後は、翌日よりリハビリを開始します。最初は膝の曲げ伸ばしが中心ですが、筋力の回復と共に歩行練習を開始します。その後日常動作練習を経て、退院となります。

一般的に行われている歩行等の運動も、やみくもに行つては逆効果となる場合があります。当院では患者さん個々に適した運動を考案し、その効果を説明しながら指導していきます。また、患者さん

体験者Tさん

鶴岡協立病院にて膝関節鏡視下術を施行

手術前に丁寧な説明をしていただき、不安も和らぎ自分なりに納得して手術を受けました。今は1回1時間程度のリハビリを1日3回しています。曲がらなかつた膝も今では110度まで曲がるようになり120度を目標に頑張っています。リハビリは技士が状況にあわせて無理せずゆっくりとすすめてくれるので、辛いと思つたことはありません。

杖なしで歩けるようになって、また好きな踊りを今まで通り踊れるようになりました。

の生活、仕事、趣味に対応したアドバイスを行い、円滑な社会復帰が可能となるように一緒に考えてリハビリを進めていきます。膝関節症の治療は、個々の症状によつて様々ですが、ここでは当院で行われている一般的なリハビリの内容をご紹介します。

術後のリハビリ

●膝関節の曲げ伸ばし運動
手術直後は、腫れがあり膝が曲げ伸ばしにくくなります。安静も大事ですが動かさないと膝の周りの筋肉が固くなつて力が入りにくくなり、歩きづらくなるなど、日常生活に支障をきたしてしまいます。



リハビリ技師による可動域練習

●筋力トレーニング

関節を保護するには、筋肉を強くする必要があります。とくに膝関節周囲の筋力トレーニングはとても重要です。歩く

こと以外にも、日常的に行う動作の大半は膝を使用します。生活の中に運動を組み込むと、容易に運動ができます。

タオルつぶし運動



脚上げ運動



●生活指導

個々の生活スタイルに合わせた動作の指導は、とても大切なリハビリの項目の一つです。患者さんの普段の生活を伺い、安全で身体の負担が少ない動作を提供します。また、家屋構造なども確認して、家での生活が困らないよう支援します。

お知らせ

【第11回鶴岡・田川高齢者集会】

期 日 3月22日(金)
9:00~12:00

会 場 東北公益文科大学院
鶴岡キャンパス ホール

記念講演 医療生協やまがた
常勤顧問 岩本鉄矢氏

テーマ 地域の中で安心して
住み続けられるまちづくり

4団体より
活動報告予定です。



問い合わせ先: 本部組織部

東北大学の医学生3名が 地域医療実習に(^.^)



病院内だけでなく往診や訪問看護、介護施設などに加えて、組合員が運営するたまり場活動を体験・見学しました。私たちが実践する患者や利用者さんの生活背景を捉えた医療や介護サービスの提供について学んでいただきました。

昨年までは1年間に1名の受け入れでしたが、うれしいことに今年は3名の学生から実習の希望がありました。

来年度も地域医療実習の受け入れを行う予定です。たまり場にも見学におじゃますると思えますので、よろしくお願ひします！



ご紹介ください

お近くに医学部に入学される方がいらっしゃいましたらご紹介ください。入学前に医療生協での病院見学や実習ができます。医学生向けの奨学金制度もあります。

ぜひ、よろしくお願ひ致します。

虹のバレンタイン行動

Valentine

今年度の虹のバレンタイン行動は、社会保障25条署名を広く訴えることと医療生協やまがたの存在を大きくアピールすることを目的とし、2月1日から15日の期間に11支部が取り組みました。組合員・職員と一緒に署名行動と医療福祉生協連を紹介したカードが入ったティッシュ、無料低額診療のパンフレットにチョコを添えて配布しました。

また、2月24日に行われる沖縄の辺野古埋め立ての賛否を問う県民投票に連帯し、辺野古埋め立てのシール投票も合わせて行いました。「安倍政権が許せない」と話す方や元自衛隊員の男性が「書くためにここに来た」と署名とシール投票をしていく姿もありました。参加者からは「行動する事の大切さを実感した」と感想が出されました。

●署名515筆 ●シール投票 反対361/賛成11/どちらともいえない69

大山支部

第4学区支部



大山支部では、2月6日(水)大山センターにて、組合員2名、職員5名が参加し、署名活動を行いました。「消費税があがるなはやんだの～」等の不安の声がありました。今回は48筆集めることができました。



第4学区支部は、コープあおやぎで2月5日(火)に組合員5名、職員4名が参加し署名行動と「辺野古基地埋め立て」の賛否を問うシール投票を行いました。

シール投票では「辺野古基地埋め立ては反対だ」と貼ってくれる方が多くいました。



土砂投入に涙するすがた、一人でも多くの人に伝えたい

～第45次辺野古支援・連帯行動に参加して～



本部組織部 庄司優真

全日本民医連の第45次辺野古支援連帯行動が1月23日から25日に行われ、全国から34名が参加しました。医療生協やまがたからは庄司優真さんが参加しました。軟弱地盤が見つかっている大浦湾への土砂投入が開始される中、工事を止めようとロバート梶原氏が呼びかけたホワイトハウスへのウェブ署名が目標を大きく上回る20万人以上を集め、沖縄への連帯は世界に広がっています。

生活の中に基地がある恐怖、沖縄の今

今回の辺野古支援・連帯行動は、私にとって初めての沖縄でした。着陸体制に入った飛行機の窓から透き通ったキレイな海が見え、沖縄に来た喜びを感じていたのも束の間、広大な米軍基地と街の上空を飛ぶ軍用機を見て沖縄のもう一つの姿を目にし、身が引き締まりました。

辺野古では、キャンプシュワブゲート前での座り込み、テント村での連帯、辺野古海上からの視察をしました。テント村での座り込みは参加当日で5394日目。座り込みをしていた時に、土砂投入のトラックを見て涙するおばあさんが印象的でした。



シュワブゲートから土砂を搬入するトラックを見て涙を拭く



座り込み者を強制排除する機動隊と、排除を待つトラック

沖縄の戦争基地問題、歴史に触れ、今まで知っているつもりになっていた自分が恥ずかしくなりました。行動に参加して学んだことを、一人でも多くの人に伝えていくことが重要だと感じました。報告会等を通して、学んだことを拡散していきたいと思っています。最後に、忙しいなか沖縄に送り出してくれた職場の皆さんに、この場を借りて感謝したいと思います。

3.13重税反対 鶴岡田川地区集会のご案内

【日時】3月13日(水) 13:30～15:00

【会場】鶴岡市勤労者会館

【参加費】無料

【学習講演】『アベノミクスによる国民への影響、消費税闘争』

【講師】斎藤貴男氏(ジャーナリスト)



講師 斎藤貴男氏

問い合わせ先:本部組織部

2019年 国際女性デー田川地区集会

女性の活躍が期待されている中、今私たち女性がいきいきと活躍できる社会になっているのでしょうか。庄内地域史のお話を通じて、一緒に考えてみませんか。

●日時 3月8日(金) 18:30～20:30

●会場 協同の家こぴあ2階ホール

●参加費 500円

●記念講演 「女にとっての150年～過去を知って未来を変える～」

●講師 庄内地域史研究所所長 三原容子氏



講師 庄内地域史研究所所長 三原容子氏

問い合わせ先 本部組織部

第5回

卓球大会



医療生協やまがた第5回卓球大会を2/9(土)に藤島体育館アリーナを会場に、開催しました。この大会は競技を通して交流と親睦を深めながら、明るく楽しく健康増進をはかる目的で開催しています。今回は経験者リーグ13、初級リーグ4の計17チームから79名が参加しました。

初級リーグでは大きな掛け声や笑い声があがる中、和気あいあいと楽しんでいました。また、経験者リーグは3ブロックに分かれ競技を行い、素晴らしいラリーの応酬やスマッシュで目が離せないプレイが繰り広げられ白熱した試合が続きました。

外の寒さを吹き飛ばす熱気に満ちた大会となりました。



大会成績

経験者リーグ

A チームグランマ(第6学区)
第2学区支部(第2学区)

B 大泉支部(大泉支部)
第4学区支部(第4学区)

C チーム山口(第6学区)
双葉卓球クラブ(第1学区)

初級リーグ

Y・Yピンポンクラブ
ひがん花(第6学区)

みんなで認知症予防! 「脳いきいき班会」

今月のおすすめ班会メニュー

認知症とは、年をとることで誰でもなりやすい脳の病気です。認知症を予防するためには、みんなで集まってワイワイすること、認知症予防に良い生活習慣を身につけることが大切です。それを楽しく簡単にできるのが「脳いきいき班会」です。月に1度の班会と毎日の予防活動を7ヵ月間継続します。たくさんの方がこの班会に参加して楽しみながら認知症予防をしています。

みんなと一緒にだからできる「脳いきいき班会」を始めてみませんか。

日常生活で…

- 脳いきいき5か条を毎日一つずつ実践しましょう。

班会で…

- 1か月間どんな脳いきいきメニューをやったか、みんなで振り返りましょう。
- リラックス体操や音読、脳いきいきゲームなどをしましょう。
- 効果を見るために、初回と7ヵ月後に簡単なテストを行います。

脳いきいき5か条	
食	魚と野菜中心の食事をとる(飲み物は緑茶) 腹八分目に抑え、よく噛んで食べる
動	軽く汗ばむ程度、散歩などの運動をする 歩いて外出するとき、いつもと違う道を通る
楽	誰かと1日1回以上、自分から話をする 指先や頭を使った趣味を楽しむ(何でもよいので、楽しいと思えることをする)
知	買物で暗算する(買ったものの値段を足し算、支払いのとき、釣り銭を引き算) 新聞からおもしろい記事を見つけて音読する
体	午後3時までに、30分程度の昼寝をする(午後3時以降と1時間以上はダメ) リラックス体操でストレスを解消する

班会に関するお問い合わせは
本部組織部 ☎0235-22-5769 しろにし診療所 ☎023-643-2890
(組合員活動用)

班 支部 活動 交流

今年も毎年楽しみにしていた新春交流会が寿海荘でありました。参加者は24人と昨年より減ってしまいましたが、協立リハビリテーション病院のリハビリ技士を講師にして棒体操をしたり、脳トレをしたりと有意義な運動時間となりました。

また、地域の落語家の方を呼び大笑いをしました。その後は、寿海荘の美味しい昼食をいただき、恒例のビンゴ大会、カラオケ大会と楽しい時間を過ごし、あつという間の一日でした。とても楽しかったです。

これからも「一日」を大切に来年も元気に新春交流会に参加出来るように生活していきたいと思えます。



毎年恒例の
温海支部新春交流会
運営委員会

加茂支部では、毎月第3水曜日に「たまり場」はまなすの会を開催しています。加茂支部は、油戸、加茂、湯野浜地域からなっているため、多くの方が参加しやすいように、会場は加茂コミセンと湯野浜コミセンを交互にしています。

毎回リハビリ技士さんより指導して頂き、準備体操を

して体を温めた後は、歌に合わせて手拍子をするリズム体操などを行っています。「体が軽くなった」「皆で集まってやるとおもしろい」と楽しんでいます。

海風が強く、冬期間は家に閉じこもりがちですが「はまなすの会」の日は、はりきって参加します。皆さんも一緒に体操をしてみませんか。お待ちしております。



加茂支部
運営委員 加藤美穂子

楽しみにしています
はまなすの会

村山地域活動紹介



自分の目で確認できる驚き
山形 南部支部
運営委員会

昨年2月の「健康のつどい」で尿・尿酸分子チェックをやった以来、久しぶりに2か所で行いました。毎月行っている健康サロンで体操をする前に、参加者から尿を採っていたいただき、みんなで一斉にチェックをしました。初めての方や「秋の保健大学で2gの結果を信じられない」と思っていたが今回も同じでびっくりという方、「以前は薄味と思っていたが最近では味付けが濃いと気にしていた」という方など自分の目で結果がわかることに驚きながらも喜んでいました。

さらに保健大学で作った「塩パネル」で実際の塩の量を目で確認し、減塩調理に活かせる話題になりました。「次はいつやる」との声も上がり、これからは3ヶ月ごとに実施する計画です。

わが家の★アイドル



「かわいいひ孫が増えましたの」
日々の成長が楽しみです。

えんどう あずは
遠藤梓華ちゃん (3歳)
えんどう あやと
遠藤郁翔くん (3か月)

第5学区支部 菅原 笑さんのひ孫さんです

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。

「趣味・特技」コーナー

健康教室の指導が生きがいに

山形北部支部 **土屋雅子**さん



健康教室の指導者の免許をとり80歳になった今でも体操教室を2か所で行っています。怪我をしてから飛んだり、跳ねたりができなくなったのですが、座ったままで良いからという皆の声に後押しされ、こうしてはいられないと続けています。私の生きがいになっています。皆と一緒だから指導は言葉でやります。お互い分かり合えているので、続けられる限りやっています。と思っています。



今月のひと

健康長寿の大先輩

第3学区支部 **五十嵐晶子**さん

歌とおしゃべりが大好きでハーモニカサークルに参加しています。ボランティアとして定期的に各施設に訪問し、みなさんを盛り上げています。時間を惜しみ裁縫の特技をいかし、素敵なティッシュケースを作り提供・配布。また、折り紙で千羽鶴を折り、まとまると健康平和を願って奉納しています。そして散歩が日課です。

高年齢をどう生きるか、見習うことが多い存在です。

医療生協発足当時から活動に携わり、現在名誉理事の93歳です。

第3学区支部 支部長 吉野文夫

私の健康づくり vol.72

いろんな場に積極的に参加しています

三川支部 **石塚鶴代**さん



私は毎週三川支部のいきいき広場に参加し、百歳体操を継続して取り組んでいます。そのおかげで身体の調子も良く、健康づくりポイントや三川町の健康マイレージもどんどん貯まっています。二つになつていますが、班会にも参加していますが、1月には他の班と合同でボウリングをして大盛り上がりでした。次回は「卓球班会をやるか」と班のみんなと話しています。

また、役場の体成分分析装置(愛称健康さん)での測定も定期的に行い、自分の身体の状態をチェックしています。前回よりも数値が改善していると嬉しく励みになります。

これからもどんな色々な場所に参加して、健康づくりを続けていきたいと思っています。

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つのちがいを
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、メール、またはQRコードで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。

QRコード

※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 3月号「機関紙編集委員会」行き
Eメール smc_soshiki@shonai-mcoop.jp

そっえん おめでとう

そっえん おめでとう!

1月号 クロスワードの答え

イ	ノ	シ	シ
---	---	---	---

【切】 3月31日

1月号の当選者 おめでとうございます!

田中實さん(第5学区支部)/佐藤友恵さん(豊浦支部)/大滝順さん(三川町)/水尾京子さん(さわやか班)/佐藤奎太郎さん(大泉支部)/菅原ときさん(酒田市)/叶野仁さん(藤島庁職班)/遠藤和子さん(山形西部支部)/井沢初江さん(山形西部支部)/K.Sさん

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。



ブロッコリーと鶏肉の豆板醤マヨ風味

1人分
熱量247kcal 塩分1.4g

レシピ 鶴岡協立リハビリテーション病院 栄養科 佐久間 亮

Point

ブロッコリーを電子レンジにかけることで時間の短縮。火を消してからブロッコリーに豆板醤マヨをからめ、風味よく仕上げる。豆板醤マヨの風味がきいてすこしおでも美味しいです。

材料(1人分)

ブロッコリー	150g	ごま油	小さじ1
皮なし鶏胸肉	160g	マヨネーズ	大さじ2
酒	小さじ1	豆板醤	小さじ1
塩	小さじ1/4	醤油	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1		

作り方

①ブロッコリーは小房に切り分け茎は皮を厚めにむいて3cm長さの棒状に切る。耐熱皿に並べて水少量をふり、ラップをかけて電子レンジ(600W)で1分ほど加熱する。鶏肉はそぎ切りにし、aを順にまぶす。②フライパンにごま油を中火で熱し、鶏肉の両面を3分ほど焼く。③ブロッコリーを加えて2分ほどいため、火を消して混ぜ合わせたbを加えて混ぜ、器に盛る。

すこしおレシピを作ってみよう!

3月のごなたでも参加できます! 3月の行事予定

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
5(火)	京田・栄支部健康のつどい	10:00	京田コミセン	体操等
9(土)	上郷支部健康講話	10:00	上郷コミセン	健康講話
10(日)	大山支部健康講話・機関紙配布者のつどい	10:00	大山協同の家	講演・昼食交流
12(火)	豊浦支部保健大学	14:00	小波渡公民館	保健大学
13(水)	温海支部保健大学	10:00	越沢集落基幹センター	保健大学
14(木)	藤島支部機関紙配布者の集い	10:00	藤島地区地域活動センター	軽体操・昼食交流
15(金)	第3学区支部機関紙配布者の集い	11:00	協同の家こびあ	交流会
18(月)	豊浦支部機関紙配布者の集い	10:00	由良コミセン	交流会
22(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
24(日)	第4学区機関誌配布者の集い	10:00	第4学区コミュニティセンター	健康講話
28(木)	第6学区支部ごくろうさん会	11:30	すず音	交流会

日にち	お食事会	時間	開催場所
1(金)	千寿会	11:00	コープ千石組合員施設
7(木)	来ば笑ちゃの会	10:00	コープあおやぎ組合員施設
8(金)	大山G&B食事会	10:00	大山協同の家
15(金)	風鈴愛の会		弁当宅配
16(土)	みのりの会	10:30	コープあおやぎ組合員施設

日にち	健康チェック名	時間	開催場所
12(火)	切添健康チェック	14:00	コープ切添
18(月)	大山センター健康チェック	10:00	コープ大山

村山地域

日にち	健康サロン	時間	開催場所	内容
8(金)	北部健康サロン	10:00	すずかわ組合員施設	ころばん体操
	東部健康サロン	13:30	東原センター	ころばん体操
14(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
15(金)	南山形健康サロン	10:00	南山形コミセン	ころばん体操
19(火)	天童健康サロン	10:00	天童中部公民館	ころばん体操
	西部健康サロン	14:00	しろにしセンター	ころばん体操
22(金)	東部健康サロン	13:30	東原センター	ころばん体操

日にち	たまり場名	時間	開催場所	内容
1(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
	第1学区支部すこやか会	14:00	長者町会館	介護予防体操
4(月)	大山協同の輪	13:00	大山協同の家	介護予防体操
5(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(木)	第5学区支部なごみの家	10:00	なごみの家	ひなまつり
8(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
	第4学区支部健康集会	10:00	青柳公民館	介護予防体操
	朝日「ひだまり」	13:30	ふっくら	介護予防体操
11(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
14(木)	第5学区支部なごみの家	10:00	なごみの家	てんとうむし体操
15(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
18(月)	大山協同の輪	13:00	大山協同の家	介護予防体操
19(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
22(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
25(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
26(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
	日出おたっしゅクラブ	10:00	日出東公民館	ストレッチ、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
27(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
28(木)	第5学区なごみの家	10:00	なごみの家	介護予防体操
29(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
1(金)	桜田ヨーガ健康チェック	13:00	桜田ステーション
5(火)	すずかわ健康チェック	11:00	鈴川センター
14(木)	東原センター健康チェック	13:30	東原センター
	ひがしはらヨーガ健康チェック	13:00	東原センター
26(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	支部行事名	時間	開催場所	内容
5(火)	北部機関紙手配りさんのつどい	12:00	すずかわ組合員施設	交流
11(月)	寒河江居場所	13:30	寒河江生協ステーション	うたごえ

編集後記

今月号から紙面に「四角いコード」(QRコード)が付いたのをお気づきですか。これは、組合員の声に寄せられたご意見から実現したものです。

スマートフォンを使って、1面の題字横、編集後記の下のQRコードからは医療生協やまがたのホームページに、また6面のまちがいさがしのコーナーのQRコードからは、応募フォームを読み取ることができます。応募フォームには答えやお名前などを入力し直接送ることができますので、ご活用下さい。使ってみてのご感想をぜひ、ご記入ください。

これからも、皆さまからのご意見や要望を参考に、より良い紙面にしていきたいと思っておりますので、投稿をお待ちしております。(M・U)



ホームページはこちらからバックナンバーも見られます。

組合員の声

- 母の手作りご飯が癒し
- 家族で楽しんでます
- 洗濯いたしたく候

我が家に帰ると母の手作りメニューが仕事でストレスが溜まった身体をいやしてくれます。近頃すこしおレシピでメニューのレパートリーが増えて助かると言っている母。ファイルには切り取ったレシピが帰るたびに増えています。姉も参考にしているようです。(佐藤 健さん)

糸に命を吹き込む 荘司恵さんのすばらしいレース編み(530号6面)に感動し、じっと見ている妻です。これからも家族で健康ネットワークやまがたを楽しみにしています。(太田久志さん)

毎月郵便受けに届くのを楽しみに、全面に目を通しております。今一度日本を洗濯致したく候と一偉人が話した言葉が必要な時期になってきたのではと日々感じています。(重野紀子さん)

◎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。

3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 (13時~17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	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				

3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 31	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	井内 目々沢 3/13・27	佐藤(満) 高橋(美) 目々沢 3/14	松谷 高橋(美) 高橋(牧)
	泌尿器科 8:30~14:00			土谷 3/6・27		
	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 3/12・26	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) 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) 3/9・30(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	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) 3/7・28
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。