

2019 4月号

〈532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 满雄

〒997-8567 山形県鶴岡市双葉町13-45

☎ 0235-22-5769

✉ y-mcoop.com



2月末組織現勢 ●組合員数 43,273人 ●班数 1,218班 ●出資金総額 2,877,890,460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

ヨガで 体と心のバランスを

ひかり
鶴岡協立リハビリテーション病院理学療法士 渡部光莉



参加者の感想



ヨガの呼吸法によって、呼吸が深くなっています。ドックの肺機能検査の結果も良くなりました。インナーマッスルが鍛えられて、重いものが持てるようになりました。



気持ちがリラックスして、頭がスッキリ、無心になれる。夜もゆっくり眠れるようになりました。

(月経前症候群)生理痛、
体で覚えていきます。
ヨガを通して、PMS、

月経コントロールヨガ
は結婚や出産、更年期など女性特有のライフスタイルごとに生じる悩みや身体の変化に着目したものです。現代はストレスの多い生活や環境の変化などの理由から、骨盤底筋群がきちんと働いていない女性が増えています。骨盤底筋群とは、骨盤の下部で尿漏れや内臓の下垂などに繋がります。快適な支える筋肉の総称です。



インナーマッスルが
ちゃんと働くにはまず「緩むこと」身体にりきみがあると姿勢が崩れて呼吸も浅くなり、インナーマッスルはうまく働くことが出来ません。骨盤周りだけでなく、全身を緩めポーズやワークの中でも体軸(インナーマッスルの中心)を使う感覺を身体で覚えていきます。

現在は病院で職員向けに行っていますが、地域の方にも是非参加してほしいと思っています。体調に不具合を感じる前から身体をメンテナンスしていくことが、いつもから健康的でいる秘訣だと思います。皆さん気軽に参加してください。お待ちしています。

地域のみなさん
お気軽にどうぞ

骨盤底筋群がきちんと働いていない女性が増加

インナーマッスルが
働くために

インナーマッスルは、身体の中心に近い深層に位置し関節の安定や姿勢の保持、動作のサポート、内臓の正しい働きを促すために作用しています。

スタイルアップ、骨盤のがみ、更年期障害、尿漏れ、腰痛などの改善効果が期待できます。また、自分の身体と向き合い、生活習慣や食生活についても考えるきっかけになればと考えています。

講師紹介



渡部光莉

鶴岡協立リハビリテーション病院 理学療法士
月経コントロールヨガ講師養成講座修了



高橋実加

鶴岡協立リハビリテーション病院 理学療法士
月経コントロールヨガ講師養成講座修了

毎週火曜日

午後5時45分から6時30分

鶴岡協立リハビリテーション病院
理学療法室

5回 1,000円(回数券)

お問い合わせ先

☎ 0235-78-7511 理学療法科



いろり火

「いろり火」という名は、誰が命名したのか定かでないがちょっと考えてみた。近年の住宅にいろりがないから、だんだん死語になってしまっている。だから、集落共同を進める上でも、班はますます大事にならなくなろうとしている。

事業所
紹介
no.5

介護療養型老人保健施設 せせらぎ

●病院と在宅をつなぐ老人保健施設●



佐藤里美子さん

利用者の声

昨年の9月にショートステイからケアマネジャーの紹介で入所しました。朝5時過ぎに起床します。できることはやりたいと思い、おしごりを畳んだり、季節ごとに施設に飾るものを職員と一緒に作っています。今まで節分の鬼の面やお雛様をつくりました。これから鯉のぼりや菜の花を作る予定で準備しています。手先を動かすことが好きなので、楽しみながら作っています。

子どもたちは県外で遠く離れているので普段はスマホのラインで会話、ときどき訪ねて来てくれるのが楽しみです。夜は部屋で本を読んだり、日々の出来事をノートに記録したりして過ごします。

ご飯も病院で作っている食事で、薄味の私に合って美味しい食べています。職員は明るくて、若い職員からも声を掛けてもらい、みんなに見守られて暮らしていると感じています。幸せに暮らしています。



スタッフより

「せせらぎ」を利用されている皆さんには、生き甲斐を持って、幸せを感じていただけることが私たちの喜びです。佐藤さんは周りを明るくし、私たち皆を笑顔にしてくれます。

「せせらぎ」(入所定員40名)は要介護1から5の方が入居できる施設です。一生涯入所する施設ではなく、在宅復帰あるいは特別養護老人ホーム等の施設へのかけはしとなることを目的としているため、3か月ごとに施設サービス計画を作成し、元の生活に戻れるよう必要なりハビリやサポートを行っています。また、鶴岡協立病院に隣接しており、医療との連携が取りやすく、安心です。

入所までの流れ

入所申し込み

ご本人・ご家族との面談調査

入所判定会議

ご契約

入所



せせらぎ 理念

- 1 利用者の人生、人格を尊重した介護をします。
- 2 親切であり、元気であり、礼儀正しく笑顔で働きます。
- 3 安心してゆったり安らげる居場所を提供いたします。

連絡先

〒997-0816 鶴岡市文園町9-34
☎0235-28-2160

出逢った患者さんの経験や思いを言葉に ナラティブ発表会

法人看護部

法人看護部では新人看護師研修の一環としてナラティブ(物語・語りの意味)を取り入れています。ナラティブとは、現場で実際に向き合った事例を、患者さんの背景や自分がどう考えたかなどを物語として語り、看護体験や、自分の思い、看護の喜び体験を共有することを目的としています。

今年で3回目となるナラティブ発表会は、2019年1月16日に開催しました。発表者からは「成長している証を伝えたい」という思いがあふれています。サポーターとして参加した先輩看護師も自分の経験と重ね合わせ、職場の後輩の成長ぶりに感動し、時に日常の忙しさに埋もれがちなアツい気持ちを思いだすことができました。

いつまでも大切にしたい「目と手で見る看護」。春、不安をいっぱい抱えていた新人看護師15名が入職してまもなく1年、着実に成長しています。



私のおすすめ vol.14

・呼吸法と数独・

山形東部支部 伊藤則子



皆様は呼吸を意識していますか。一時でも呼吸を意識し、集中することは重要で、酸素を多く取り入れて吸ったり吐いたりすることで自律神経を安定させ

からでも。がら、また床に入つた時にテレビを観な

ります。唯これだけのことですが、すつきらもキツと締め、口からゆっくりと全部数秒止め、その時お尻もキツと締め、口

から鼻から息を吸いながら腹から胸に送り

易度が高い程集中でき、ストレス解消法です。解けた時、私

の脳はまだまだ衰えていない大丈夫と一人悦に入り楽しんでいます。

無芸大食の私がですが、これらは長年続けています。

次回は、伊藤則子さんから

だきました。

る効果があると聞

き、実行しています。

はまっています。難

ら腹から胸に送り

数秒止め、その時お

尻もキツと締め、口

から鼻から息を吸いなが

ら腹から胸に送り

易度が高い程集中で

き、ストレス解消法

です。解けた時、私

の脳はまだまだ衰

えています。

もう一つ「数独」に

第26回 保健活動交流集会

「私の班でやつてみたい」 共感と確信広がる交流集会

医療生協では支部や班の健康づくり活動をまとめ、発表交流する保健活動交流集会を毎年開催しています。第26回保健活動交流集会は2月24日(日)に鶴岡市中央公民館で開催し、196名が参加しました。遠く村山地域からの参加は、昨年を大幅に超える26名がマイクロバスで参加、庄内地域と村山地域の活動を交流することが出来ました。

午前の記念講演では、医療生協やまがた副理事長でしろにし診療所所長の小川裕先生より「ヘルスリテラシーの向上」と、地域まるごと健康づくりの



午前の記念講演では、医療生協やまがた副理事長でしろにし診療所所長の小川裕先生より「ヘルスリテラシーの向上」と、地域まるごと健康づくりの

(記事を掲載)

午後は、8つの支部から今年度の特徴的な健康づくり活動についての報告がありました。

「自分の支部や班でも取り入れてみたい」「一つでも学んだことを頑張っていきたい」と感想が出され、今後の健康づくり活動の前進につながる集会となりました。

立川支部 太田幸子さん

いきいき100歳体操の取り組み

昨年の9月からコスモス班としあわせ班合団で、毎週火曜日に「いきいき100歳体操」を取り組んでいます。3ヶ月後の体力測定では、ほとんどの方が筋力アップなどの改善に繋がりました。今後は他の地域や班でも実施し、支部全体の健康づくりを広げていきたいです。

羽黒支部 佐藤和子さん

羽黒支部の健康づくり活動

羽黒支部はたまり場と班会が主な健康づくりの場となっています。今年度はオーラルフレイル予防や認知症予防、「すこしお」について取り組みました。尿塩分チェックを実施している班では減塩の意識が高まっています。今後はより多くの班で取り組みたいです。

三川支部 斎藤栄美子さん

三川支部 1年の振り返り

WHO世界保健デーの取り組みと、班会開催や班づくり、「いきいき100歳体操」などを創意工夫をこらしながら取り組みました。楽しく学び、楽しく遊び、交流を深める事が出来ました。今後も健康づくりの輪を広げていきたいと思います。

第6学区支部 佐藤初子さん

交流の広場ほつとおたっしゃ健診の取り組み

「ほつと」では介護予防体操を軸に、学習やお楽しみ企画も併せて実施しています。その中でおたっしゃ健診は毎年必ず実施し今年で5回目の取り組みとなりました。健康への関心を持ち、健康づくりへ繋げるよう地域にも足を運び、おたっしゃ健診を取り組んでいます。

上郷支部 ちよさんの家世話人会のみなさん

目と耳と手先を使った健康づくり

ちよさんの家では地域の特色を生かした生きがいづくり、仲間づくりとして絵手紙教室やハイキング、歌ごえなど開催しています。その中から「四国たぬきばやし」の曲に合わせた「びん体操」を紹介しました。

第1学区支部 佐藤勝士さん

たまり場を中心とした健康づくり

今年度はまちかど健康チェックや春の健康ウォーキング、健康講話などを取り組みました。たまり場活動の「すこやか会」は、毎月クリニックと長者町会館で介護予防体操を行っています。終了後の茶話会も楽しんでいます。

山形南部支部 富士律子さん

オーラルフレイル予防に取り組んで

2か所で健康サロンを開催しています。「荒川ころばん体操」や「荒川せらばん体操」に加え、今年度はグループで健康づくりチャレンジのオーラルフレイル予防に取り組みました。ロングピロピロやあいうべ体操などを実践し、良い効果も現れ、グループで達成することが出来ました。

朝日支部 難波虎雄さん

朝日支部保健大学の開催にあたって

2016年から支部で保健大学を開催し、33名の保健委員が誕生しています。卒業後は班会や保健デーの健康チェックで実践しています。今後はもっと保健委員が活躍できる場を増やしていきたいと思います。



念願の斎支部結成 鶴岡全域に支部ができました！

待ち望んでいた斎地域への支部結成。2度の準備会を経てようやく2月17日(日)勝福寺交流センターに於いて、組合員9名と黒子専務をはじめ法人より4名が参加をして支部結成交流会を開催しました。

菅原幸一郎評議員(支部長)の結成挨拶、黒子専務の法人挨拶の後本間看護部長の健康講話を行いました。今後の斎支部の活躍の展望を描く懇談会となりました。

その後、組合員のみなさんの要求が高かった尿検査を初めて行いました。今後の健康づくりに繋げていきたいです。

昼食を食べながら交流も行き、内容が充実した支部結成交流会となりました。

支部長からのひとこと

健康長寿のために今の現役世代から出来る事を！

斎支部長 菅原幸一郎

ドック健診は受けているものの自分だけは大丈夫との過信があった為に受診せず、自身、3年前に突然の体調不良を経験し2次受診の大切さをつくづく重く感じました。

斎地区は小学校区7集落からなる小さなコミュニティです。協立病院からおおむね4km以内にあります。あまりに身近な存在でしたので、組織活動の重要性は希薄でした。

今般の組織改革のアプローチもあり、支部活動と連動した、保健・健康情報の習得の重要性を認識しながら、仲間と集いあう場として、この活動を盛り上げていけたらと思っております。

背伸びせず、小さくても出来る事からの一念です。

2019年度 健康づくりポイント始めませんか？

医療生協やまがたは、今年度も組合員みなさんの健康づくりへの関心を高め、健康づくりを広める目的で、健康づくりポイント制度を実施いたします。

医療生協での健診受診や、支部・班活動や健康づくり行事に参加し、頑張っているみなさんに、ポイントを進呈します。是非この機会に、「健康づくり」を始めませんか。

実施期間 2019年4月1日(月)～2020年3月31日(火)

ポイントを集めると…

- 30ポイント未満で参加賞、30ポイント以上で記念品を進呈します。
- さらに30ポイント以上の方の中から抽選で10名にCOOP商品券1,000円分を進呈します。(60ポイント以上の方は当選確率2倍!)
- ポイント数上位3名を健康ネットワークやまがたにて表彰します。



※詳細はチラシまたはホームページをご確認ください▶

2018年度分の提出お願いします！／

2018年度分のポイントカードを回収いたします。提出期限は2019年4月19日(金)迄となっております。お近くの回収ボックスに提出して下さい。(※ポイントカードが複数枚ある場合はまとめて提出して下さい。)

<回収ボックス設置カ所>

鶴岡協立病院 受付・健診科/附属クリニック 受付・メディカルフィットネスViViD/鶴岡協立リハビリテーション病院 受付/大山診療所/三川診療所/しろにし診療所/協立歯科クリニック/組織部

班花 支部活動交流

毎年恒例となっている支部交流会、今年は8名が参加してやまぶし温泉ゆぽかで開催されました。本間看護部長より「フレイルにならないために」のお話を聞き、社会とのつながりを持つことは大事だというお話しに「年をとると、だんだん何にも参加しなくなる。今日みんなと一緒にだったら参加してみたい」という久しづりに楽しいひと時だった」という声に、「孟宗汁の時期もいいの」という意見もあり運営委員会で検討することになりました。

班会・支部活動も数少ない田川・湯田川支部ですが、みんなでやりたいことをみんなの力でやってみよう！そこから少しずつ広げています。

見だのー！」と口々に、次回交流会を待ち望んでいます。 今度は「花



お待ちかねの昼食交流会では手品あり、唄あり、カラオケあり、昔話の語りありと盛りだくさんの内容に、あつという間に終了の時刻になりました。 学習の後は、美味しい昼食を楽しんだり、温泉でリラックスしたりと大満足の学習交流会となりました。



はじめに、「憲法改悪NO！」の最新版DVDの鑑賞学習をしました。続いて支部1年間の活動を映像に映し出し振り返りました。

運営委員会

第一学区支部
運営委員会

やりたい声を
みんなの力で

賑やかに交流
大満足

運営委員会

学んで、食べて
交通支部
運営委員会



わが家の★アイドル

娘が国際結婚し海外に住んでいるため、インターネットでコミュニケーションをとっています。

いとうべん
伊藤 勉 ベルトハイムくん (1歳1ヶ月)

山形西部支部 伊藤典子さんのお孫さんです

5才以下の赤ちゃ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。

今月のひと

モットーは、楽しんで暮らしたい!

朝日支部 佐藤忠治さん

元庭師で職人だった佐藤忠治さん。現在は、スポーツジムや毎週2回のグラウンド・ゴルフの練習、輪投げ道場などに通つて、日々身体づくりに励んでいます。

朝日支部のたまり場にも毎回参加していて、体操や輪投げの練習を行っています。輪投げの腕は一流で、先日行われた朝日地域スポーツセンター主催の輪投げ大会では優勝しました。

楽しんで暮らしたい!がモットーの忠治さん。これからも一緒にたくさん楽しみながら身体を動かしていきましょう!

朝日支部運営委員

◎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! 「趣味・特技」コーナー

庄内刺し子仲間と一緒にチクチクと!!

余目支部 佐藤恵美さん

和裁をしていた私が庄内刺し子と出会ったのは、三十年以上も前の事です。今は亡き夫の母が刺し子をしており、その関係で庄内刺し子を習いました。三年後、最初に作った大作が写真の着物です。習い始めた頃は夢中になつていましたが、今は気が向いたとき、小物づくりを中心楽しんでいます。



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、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。

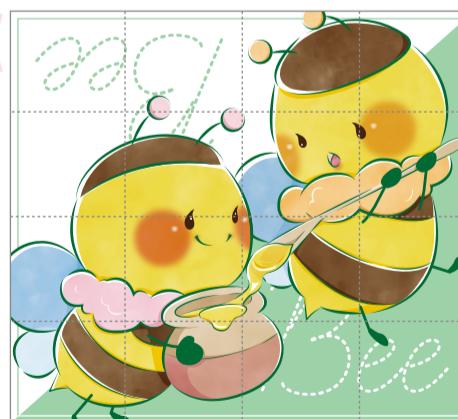


*おたよりは一部紙面に掲載させていただく場合があります。匿名希望の方はペンネームをお書き添えください。

宛先 〒997-8567 鶴岡市双葉町13-45
医療生活協同組合やまがた
4月号「機関紙編集委員会」行き
smc_soshiki@shonai-mcoop.jp

おはがき

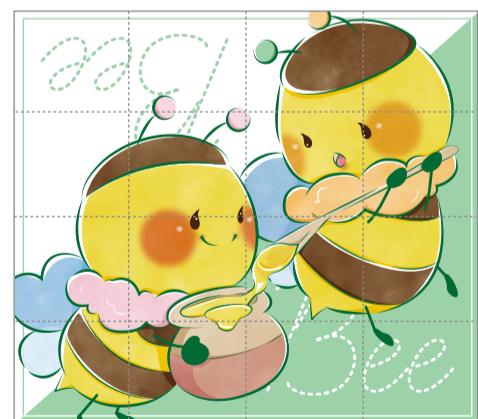
Eメール



2月号
クロスワードの答え

D	E	G	I	N
---	---	---	---	---

【〆切】 4月30日



2月号の当選者
おめでとうございます!

菅原キラさん(第4学区支部)/佐藤健さん(豊浦支部)/太田久志さん(三川支部)/三浦恵美子さん(外内島4班)/井上八重子さん(山形南部)/本田美智子さん(山形南部支部)/森とめさん(天童市)/ポテトさん

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組みです。



アスパラとベーコンの炊き込みごはん

1人分
熱量383kcal 塩分1.1g

レシピ

鶴岡協立リハビリテーション病院 栄養科 管理栄養士 佐藤映理子

Point

塩分が多くなりやすい炊き込みごはんですが、角切りにしたベーコンの塩味やバターの風味で食べ応えUP。すこしおでも美味しいいただけます。

材料(1人分)

米	1/2合	しょうゆ	小さじ1/4
水	カップ1/4	塩	小さじ1/12
ベーコン	25g	バター	小さじ3/4
玉葱	15g	こしょう	少々
アスパラ	15g		

作り方

- ベーコン、玉葱は1cm角に切る。アスパラは半分くらいまで皮をむき、1cm幅に切る。
- 炊飯器の内釜に洗米した米、しょうゆ、塩、こしょうを入れ、水は米の量に合った目盛りまで注ぎ入れて混ぜる。
- 切ったベーコン、玉葱を加えて、平らになるように広げ、通常炊飯する。
- 炊きあがったらアスパラ、バターを加えて混ぜ、ふたをして5分置く。

すこしおレシピを作ってみよう!

4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

日付	支部行事名	時間	開催場所	内容
9(火)	健康の集い	10:00	京田コミセン	介護予防体操
22(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
26(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

日付	お食事会	時間	開催場所
4(木)	来ば笑ちゃの会	10:00	コープあおやぎ組合員施設
16(火)	虹の和	11:00	鶴岡協同の家 こぴあ2階和室
19(金)	風鈴愛の会		弁当配達
20(土)	みのりの会	10:30	コープあおやぎ組合員施設

日付	健康チェック	時間	開催場所
5(金)	黄金支部世界保健デー	10:00	民田公民館
8(月)	大山支部世界保健デー	10:00	コープ大山センター
11(木)	櫛引支部世界保健デー	14:00	くしひき温泉ゆ~タウン
12(金)	立川支部世界保健デー	10:00	道の駅しようない風車市場
15(月)	第6学区支部世界保健デー	10:30	コープあおやぎ
16(火)	松林館健康チェック	16:00	松林館
17(水)	朝日支部世界保健デー	9:00	JAあさひ支所
18(木)	朝日支部世界保健デー	11:00	かたくり温泉ぽんぽ
19(金)	第5学区支部世界保健デー	11:00	コープ切添
20(土)	三川支部世界保健デー	10:00	イオンモール三川
21(日)	第3学区支部世界保健デー	14:00	鶴岡協同の家 こぴあ
22(月)	第2学区支部世界保健デー	10:00	マックスバリュ鶴岡南店
23(火)	千石健康チェック	15:00	コープ千石センター

村山地域

日付	健康サロン	時間	開催場所	内容
8(月)	よってけ茶～	13:30	寒河江ステーション	うらごえ喫茶
12(金)	鈴ばん体操	10:00	すかわセンター組合員集会室	ころばん体操
16(火)	東部健康サロン	13:30	東原センター	ころばん体操
18(木)	天童健康サロン	10:00	天童中部公民館	ころばん体操
19(金)	西部健康サロン	14:00	しろにしセンターホール	ころばん体操
24(水)	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
24(水)	北部健康サロン	10:00	國分寺薬師堂	花見とウォーキング
24(水)	南山形地域健康サロン	10:00	悠創の丘	花見とウォーキング

日付	たまり場名	時間	開催場所	内容
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
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
8(月)	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
	交流の広場ほっこ	10:00	みどり町公民館	介護予防体操
11(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
12(金)	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
15(月)	大山協同の輪	13:00	大山協同の家	介護予防体操
16(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
17(水)	三川おたのしみ広場	10:00	福祉センター	お花見会
18(木)	第5学区支部なごみの家	10:00	鶴岡公園	お花見会
	日出西燐さんクラブ	10:00	地蔵尊	ストレッチ・茶話会
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
23(火)	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
	朝日「ひだまり」	13:30	ふくら	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)	第4学区支部健康集会	10:00	青柳公民館	介護予防体操
	加茂はまなすの会	10:00	湯野浜コミセン	介護予防体操
25(木)	第5学区支部なごみの家	10:00	なごみの家	脳トレ
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

日付	健康チェック名	時間	内容
1(月)	すずかわセンター健康チェック	11:00	鈴川センター
5(金)	桜田ヨーガ健康チェック	13:00	桜田ステーション
11(木)	ひがしはらヨーガ健康チェック	13:00	東原センター
23(火)	ひがしはらセンター健康チェック	13:30	東原センター
	しろにしセンター健康チェック	13:30	しろにしセンター

日付	支部行事名	時間	開催場所	内容
26(金)	東部花見交流会	10:30	悠創の丘	花見とウォーキング

春、新しい出会いや別れの時期です。新しい制服やスーツ姿が初々しいですね。

東京都世田谷区と中野区が今春から全区立中学校で女子生徒もスラックスの制服を選べるようになったそうです。「生徒の気持ちに幅広く寄り添えるように」と配慮されたようです。今まで採用している学校もあったそうですが、自治体全体で採用する例はありませんでした。やっとという感じですね。

歴史をみれば、女性の参政権は戦後から、父母どちらの国籍かを選べるようになったのは昭和60年から、また、家庭科と一緒に学ぶようになったのは、中学校が平成5年、高校では平成6年からだそうです。人間の歴史からみるとつい最近なんですね。誰もが個人として大切にされる世の中になるといいな。

(M·U)

注目しましょう

組合員の声

脇山幹子さんは憲法を平易なことばで綴られ、クイズで集約、よく理解出来ました。“基本的人権について”学んだ経験を皆さんへ勧めたい。改憲の動向を注目しましょう。(菅原満子さん)

毎日のように…

子どもへの虐待毎日のようにニュースで見ておそろしさを感じています。(新野栄子さん)

久しぶりに解きました

QRコードとても便利でいいです!まちがいさがしありに解きました。楽しかったです。(PN.いちごみるくさん)

4月の診療案内 (都合により変更になる場合があります。)

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。

診察の際は
「保険証」を
提示してください。

	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) 肝臓 外科 循環器科 ※予約制 皮フ科 ※予約制 整形外科 産婦人科 9:30~12:00 脳外科 ※予約制	國井 堀内 小田嶋 10:00~11:30 市川 真家 森村 北本 関 伊崎(第2・4)	堀内 堀内 小田嶋 10:00~11:30 香山(第1~4) 市川(第5) 市川(第1) 山本(第2・3)、藤本(第4) 真家 森村 北本 関 伊崎(第2・4)	神谷 堀内 小田嶋 10:00~11:30 市川(第1・3・5) 細川(第2・4) 真家 森村 北本 関 伊崎(第2・4)	9:00~井内 10:30~堀内 堀内 小田嶋 10:00~11:30 村田 真家 森村 北本 関 林
	内科 3:00~5:00 (漸悪)(水曜 4:00~5:00) 皮フ科 3:00~5:00 ※予約制 整形外科 産婦人科 4:00~6:00 小児科 ※予約制	國井 真家 関 ※午前・午後の一般診察はクリニック参照	当番医 3:00~4:00(第1・3・5) 坂本 4:00~5:00(第1・3・5) 松谷 3:00~5:00(第2・4) 上野 4:00~5:00 上野 4:00~5:00	上野 4:00~5:00 井内 3:00~4:00 上野 4:00~5:00	
土曜日	腎外来	涌井 午前11:15 ~午後1:15			

4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の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、急诊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、診療時間が変更となったり、お待ちいただく事もございます。どうぞ了承ください。
※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	湊 目々沢 4/10	佐藤(満) 高橋(美) 目々沢 4/11	松谷 高橋(美) 高橋(牧)
	泌尿器科 8:30~14:00			土谷 4/10・24		
午後	小児科 9:00~12:00	石川	石川		石川	石川
	内科 4:00~6:00 夜間外来 6:00~7:00	高橋(牧) 坂本 3:00~4:00 目々沢 5:00~6:00 4/9	高橋(美) 神谷 3:30~4:30 (神経内科)	佐藤(満) 高橋(牧) 5:00~6:00		
泌尿器科			高橋(美)(第1・3) 高橋(牧)(第2・4)		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	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) 4/6・20(土)

メディカルフィットネスピビ ☎ 0235-23-6060 (内線 2881)

曜日	月～金	午前 9:00~12:30	午後 2:00~9:00
曜日	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ピビ

・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) 4/11・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。