



4月末組織現勢 ●組合員数 42,465人 ●班数 1,216班 ●出資金総額 2,813,263,326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紙

加茂坂峠古道

幻の道を歩く

案内人

高館山周辺の歴史と文化を知る会
升川 繁敏さん



鉄門海上人石碑



加茂坂峠の変遷…なぜ幻に

人々の生活と道路の関係を考えてことがありますか。ライフスタイルや環境の変化により新しい道が必要になり、そのために町が賑やかになったり、逆に寂れてしまう場合もあります。鶴岡市の大山地域と加茂地域を結ぶ峠道も時代の流れに合わせ大きな変遷を経ています。「高館山周辺の歴史と文化を知る会」の升川繁敏さんに案内をお願いし、編集委員が幻の道といわれる「加茂坂峠古道」を歩きました。

加茂地域は、鎌倉時代から酒田に次ぐ船運送の重要な港として栄えました。古道は庄内藩の年貢米や人々の生活に欠かせない物資を運び、加茂港と大山・鶴岡、内陸部をつなぐ流通の大動脈だったので、そのため寛文9年(1812年)に描かれた絵図にも道がいく筋もありません。幻とされる古道は、即身仏として有名な

人々の歴史に思いを馳せて

4月26日新緑を小雨が濡らす中、ミステリーツアーにでも参加するようなワクワクした思いで鉄門海たちが切り開いた幻の道に向け出発しました。しかしこの道は、時代の流れにより、自



升川繁敏さん



陸道



陸道の真正古道が分断

シラネアオイやニンソウなどの山野草がきれいに咲いている山道を歩いてみると、ところどころで同じような小道に枝分かれし、升川さんがいなければ道に迷い込んでしまいそうです。しばらく歩くと、切り通しや休憩所があったと思われるところが、「昔の人



珍しい白いシラネアオイ



ツバキ

升川さんの説明で、それらの発見により、この幻の道が実際にここだと確信できる証拠となっていました。重い石碑を何でこんなにあちこちに建てるんだらうと思っていたが、これが現代にも引き継がれているんだの」と参加者の声。今でも花やお酒が供えてある石碑もありました。今回は、説明をお聞きしながら2時間ほどかけ、歩数は約8千歩、高低差は建物に換算して40階相当の歩行でした。幻の道を歩きたい方は加茂のコミュニティセンターにお問い合わせください。



高館山周辺の歴史と文化を知る会の皆さんは、古文書や埋もれている石碑の発掘調査を行い「今、よみがえる加茂坂峠古道」という冊子にまとめられました。

さつき

この時期、家庭菜園はけっこう忙しい。畝をつくり野菜苗などを一斉に畑に投入します。私も数年前から鶴岡市の市民農園を借り栽培をはじめました。手間を掛ければ植物は応えてくれるものと思えますが、暇もないので、ほぼ植えっぱなしで、畝の回りは雑草だらけになってしまいます。それでも、そこそこ収穫はできます。拙い経験ですが、野菜毎の収穫状況を報告します。▼じゃがいも・植えっぱなしでも収穫可。きゅうり・曲がりが多いが食べきれないほど取れる。ピーマン・ししとう・ミニトマト・手間かけず食べきれない収穫量。大玉トマト・成功したためし無く、鳥との闘い。きぬさや・最初は楽しく収穫できるが、途中から虫や病気にやられる。なす・虫食いやスレで表面のキレイなものは採れない。▼野菜栽培は、植物の生命力の強さを実感します。小さな種や苗が二、三ヶ月で花が咲き実を实らせませす。剪定や摘果せず放置すると、枝分かれしスズナリ状態に生育します。生命をつなぐDNAの強さの現れでしょう。

(J・M)

事業所
紹介
no.7

協立ショートステイセンター ふたば

特
徴

食事や入浴、レクリエーションなどのほか、花見など季節ごとの行事もを行い、楽しく安全に過ごしていただくよう努めております。また、協立病院からも近く体調が悪くなった場合はすぐに診察できるので安心してご利用いただけます。

「協立ショートステイセンターふたば」は51床の単独型ショートステイです。

ショートステイとは、在宅介護をしている方が体調不良や急な用事で家を空けるといった理由で介護ができないときに、一時的に施設に入所し介護サービスを受けることができるサービスです。また退院後の入居先がまだ決まらない、退院後に身体が回復するまで施設に入りたいなどでも利用可能です。要介護の高齢者が数日から一週間くらいの短期で施設に入居できます。



◎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。



島田元子さん

利用者の声

東京で一人暮らしをしていましたが、足の筋肉が衰え、このままでは寝たきりになるとわれ、実家のある鶴岡に戻り入院しました。退院後の行き先が決まっていなかったため、ショートステイを利用することになりました。

痛かった足も、今は楽になり、車いすに座って足を上げたりおろしたり、足踏みもできるようになりました。時間があるとしています。先日花見につれて行ってもらいました。

スタッフより

いつも楽しいお話でフロアを明るくしてくれる島田さん。積極的にレクリエーションに参加し、棒体操を頑張っています。ショートステイふたばのムードメーカーとして、これからも元気に安心して生活できるよう支援していきます。趣味のデジカメも一緒に楽しみましょうね。



連絡先

〒997-0824 鶴岡市日枝字海老島64
☎0235-29-1056

看護部!

新人研修

看護部 高橋みゆき



今年度、医療生協やまがたには、新人看護職員6名と他病院で看護師として数年経験したのち入職された既卒の看護職員1名の計7名(協立病院4名、協立リハビリテーション病院3名)が入職しました。

毎年、法人の新人職員研修を3日間行った翌日より、看護師としての専門知識や技術を身に着けるため、約1週間かけて合同の集合研修を行い、その後、各事業所に別れて研修を行っています。

基準・手順に沿って痰を吸引する手技や上手に採血する方法など、模型を使用したり、時には新人同士で患者さん役をしながら少しでも早く安全で安楽な看護の提供ができる看護師になれるよう研修を積み重ねています。みなさん、汗をかき緊張しながらも一生懸命に取り組んでいました。



看護職採用試験実施

●7月27日(土)午前 ●8月9日(金)午後

詳しくはホームページをご覧ください

総務部: ☎0235-33-8155



私のおすすめ vol.16

・生で聴く山響のコンサート・

第1学区支部 福田晴男



おすすめは東北初のプロのオーケストラ山形交響楽団のコンサートです。地方都市を本拠とする日本最小の交響楽団です。山形・鶴岡・酒田での定期演奏会、県内全ての自治体を巡回してのスクールコンサートで生の音楽の素晴らしさを届け、その音の響きは国内外で絶賛されています。指揮者の飯森親さんは「音楽家はサービス業」とファンサービスに率先して努める。「クラシックは難しい？」そんな

な方に演奏会直前に指揮者自ら曲目や作曲家のエピソードを紹介、終演後はロビーで楽員との交流会を持つ心づくしは山響の名物。アカデミー賞に輝く庄内ロケ「おくりびと」の映画音楽は好評でした。せめて年に一度は生演奏をじっくり味わい楽しみまた日常に精を出したい。二度三度は今の我が懐は許さないから。宝物は飯森さんの色紙と山響のモーツァルト交響曲のCDです。

今回は福田晴男さんから成澤 昇さんをご紹介いただきました。

予防接種で防ごう風疹の流行

鶴岡協立病院院内感染委員会

◎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。

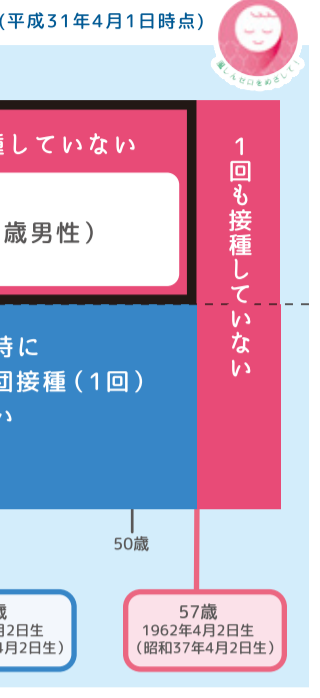
妊娠中の感染は胎児に影響が

風疹は、風疹ウイルスによって引き起こされる急性の発疹性感染症です。主な症状は、発熱、発疹、リンパ節の腫れです。一般的に症状はあまり重くありませんが、まれに、関節炎や血小板減少性紫斑病、急性脳炎などの合併症を起こすことがあります。決して軽視できない疾患です。

特に注意すべきなのは妊娠初期の母親への感染です。妊娠20週頃までの母親が風疹ウイルスに感染すると胎児も感染し、目、耳の不自由、心疾患、精神運動発達遅滞などの異常を

起こす可能性があります。これを先天性風疹症候群といいます。今のところ先天性風疹症候群に対する確実な治療方法はなく、また、妊娠中や妊娠の可能性がある場合は風疹ワクチンを接種することができないため、あらかじめ予防接種を受け風疹ウイルスに対する免疫をつけておくことが重要になります。

風疹は人から人に飛沫感染するため、妊娠の可能性がある女性だけが予防するのではなく、子どもから大人まで男女を問わず予防する必要があります。より多くの人が予防接種を受け風疹に対する免疫をもつことで、個人を風疹から守ることはもちろん、社会全体を感染の危険性から守り、生まれてくる赤ちゃんを先天性風疹症候群から守ることができるようになります。



予防接種が赤ちゃんを守る



風疹ワクチンは、1回の接種で免疫がつく割合は95%以上、2回の接種だと99%といわれています。今日では麻疹風疹混合ワクチンの2回接種制度が導入され、1歳児(1期)と小学校入学前1年間の幼児(2期)に接種されるよ

うになりましたが、予防接種制度の変遷により、風疹ワクチンの定期接種の機会がなかった年代も存在します。昭和54年4月1日以前に生まれた年代がそれにあたり、特に男性は一度も接種する機会がなかったため、現在30代後半から50代の男性は免疫が低い、またはない可能性が高いといわれています。

厚労省が無料接種枠を新たに設定

厚生労働省は風疹の予防接種を公的に受ける機会がなかった昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性を対象に、抗体検査とワクチン接種の費用を今年度から3年間に限り原則無料にすることを決めました。

1年目である今年度は、昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの対象者にクーポン券が送付されますので、まずは抗体検査を受けましょう。対象者の方で今年度クーポン券の送付対象ではない方や妊娠を希望している女性、その家族等も、これまで通り助成を受けることができます。かかりつけの病院・診療所にお問い合わせください。

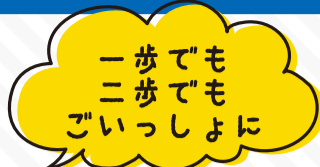
お問い合わせ 鶴岡協立病院・協立病院附属クリニック ☎ 0235-22-5769 / しろにし診療所 ☎ 023-643-2017 協立大山診療所 ☎ 0235-33-1165 / 協立三川診療所 ☎ 0235-66-4770

2019年度支部総会日程

支部	開催日時	会場	支部	開催日時	会場
1 第1学区	6月25日(火) 10時00分～	協立病院3階大会議室	16 豊浦	6月18日(火) 10時00分～	由良コミュニティセンター
2 第2学区	6月21日(金) 10時00分～	苗津町公民館	17 羽黒	6月19日(水) 10時00分～	里山情報館
3 第3学区	6月26日(水) 10時00分～	協同の家こびあ2階ホール	18 三川	6月23日(日) 10時00分～	デイサービスかがやき
4 第4学区	6月22日(土) 10時00分～	第4学区コミュニティセンター	19 藤島	6月26日(水) 10時00分～	藤島地域活動センター
5 第5学区	6月27日(木) 10時00分～	なごみの家	20 立川	6月18日(火) 10時00分～	清川ふれあいホーム
6 第6学区	6月18日(火) 9時30分～	第6学区コミュニティセンター	21 榎引	6月30日(日) 10時00分～	リハビリ病院会議室
7 大山	6月22日(土) 10時00分～	大山協同の家	22 朝日	6月24日(月) 10時00分～	かたくり温泉ほんぼ
8 西郷	6月26日(水) 10時00分～	西郷地区農林活性化センター	23 温海	6月28日(金) 10時00分～	越沢センター
9 京田・栄	6月25日(火) 9時30分～	京田コミュニティセンター	24 余目	6月21日(金) 10時00分～	余目第2公民館
10 加茂	6月19日(水) 10時00分～	湯野浜コミュニティセンターコスパ	25 交通	6月22日(土) 10時00分～	附属クリニック2階洋室
11 上郷	6月18日(火) 10時00分～	ちよさんの家	26 職域	6月19日(水) 18時30分～	協立病院5階中会議室
12 田川・湯田川	6月21日(金) 10時30分～	温海温泉寿海荘	27 山形南部	6月20日(木) 14時00分～	コープ桜田ステーション
13 大泉	6月19日(水) 10時00分～	大泉農村センター	28 山形西部	7月31日(水) 10時00分～	コープしろにしセンターホール
14 斎	6月27日(木) 18時30分～	勝福寺交流センター	29 山形東部	7月20日(土) 10時00分～	コープひがしはらセンター
15 黄金	6月28日(金) 10時00分～	附属クリニック2階和室	30 山形北部	7月12日(金) 11時00分～	コープすずかわセンター組合員集会室

なくそう核兵器
いかそう9条

国民平和大行進 2019



「核兵器のない世界、非核の日本を」の思いをつなぐ国民平和大行進は、今年61年を迎えました。この平和のリレーは原爆投下の地広島、長崎をめざし日本列島をめぐる。平和への思いを、お近くのコースに合わせ一歩でも二歩でも、ご一緒に歩きましょう。

● 日本海コース 主な予定(平和観音をまつる寺院を巡礼します)

【通し行進者】矢部常次さん(70歳) 「通し行進者は、10年前と今回で2回目の参加です。大きく情勢が変化中、歩くことを決意しました。」

6月15日(土)庄内～三川コース	6月16日(日)羽黒～鶴岡コース	6月17日(月)鶴岡～温海～鼠ヶ関コース
9:00 庄内町役場(引継ぎ集会)	9:10 随神門(集会)	8:30 鶴岡市役所(集会)
11:20 眞秀寺	11:10 大鳥居	9:20 禅竜寺
13:30 押切郵便局	13:00 鶴岡駅(集会)	11:10 温海庁舎(集会)
14:10 三川町役場(集会)	銀座通り 常念寺	13:00 鼠ヶ関関所跡(新潟県への引継ぎ集会)
15:10 多福院	15:00 市役所(集会)	



● 内陸コース 予定

6月18日(火)
18:00 山形市第二公園にて集会後市役所まで
6月19日(水)
10:00 市役所～山形大学医学部附属病院

原水爆禁止世界大会〈長崎〉参加者募集!

唯一の被爆国である日本。被爆地広島・長崎で行われる原水爆禁止世界大会に、毎年組合員・職員の代表派遣を行っています。参加希望の方はご応募ください。自薦他薦は問いません。ぜひ自分の目で、耳で、感じてきてください。

期 日 8月7日(水)～9日(金)
募集人数 3名
しめきり 6月28日(金)
申し込み先 本部組織部 ☎0235-22-5769

医療生協やまがた

第41回 ゲートボール大会

日 時 7/19(金) 9:00～受付開始
会 場 三川町屋内多目的運動施設「アスしなのほな」
参加費 一人500円、1チーム監督含み7名以内
申し込み 申込用紙と参加費を添え組織部まで
締め切り 6/28(金)

昨年は悪天候のため中止となり、お申込みしていただいた皆様には大変ご迷惑おかけいたしました。今年度は初の屋内開催となります。多くの皆様のご参加お待ちしております。



本部組織部 ☎0235-22-5769

おたがいさまサークルのメンバーになりませんか?

おたがいさまとは?

おたがいさまとは「こんな事を手伝ってもらおうと助かる」という方と、「誰かの役に立ちたい」という思いを持った方をつなぎ、おたがいを支え合う仕組みで、全国的に広がっている活動です。将来的に庄内地域でも、この活動の実践を目指しています。

わたしたちはこんな活動をしています

昨年より、おたがいさま活動に賛同したメンバーで、おたがいさまサークルを立ち上げて活動をしています。現在の主な活動は、各地域を周って「おたカフェ」を開催し、楽しい企画と併せて、おたがいさまについて交流を深めています。4月19日には第1学区コミセンで、5月22日には第2学区コミセンでバルーンアート作りを行いました。作成終了後、おたがいさまの紹介DVDを鑑賞し、自分たちが住んでいる地域の現状や、自分が応援者として出来そうな事、サービスの活用等について交流しました。

今後も様々な地域で開催予定です。「色々な人とつながりを作りたい」「みんなとこんな事がやってみたい」「そもそもおたがいさまって何?」等楽しく交流してみませんか。みなさんのお住いの地域で開催する際には、是非ご参加ください。

おたがいさまサークルのメンバー大募集!!

活動に興味のある方は、下記までご連絡ください。

医療生協やまがた 本部組織部

☎0235-22-5769



組合員母親活動資金

バザーへのご協力をお願いします!!

県母親大会や8月に静岡県で開催される日本母親大会に代表者を送るためにバザーを開催します。お得な品や掘り出し物を多数準備しております!

日 時

6/17(月) 9/9(月)
11/11(月) 3/9(月)
午前9時30分～

会 場

鶴岡協立病院玄関前

ご協力
お願いします

引き出物・寝具類
食器・日用品雑貨等

お問い合わせ先

本部組織部
☎0235-22-5769

WHO4.7世界保健デー 理事 南雲清 村山地域初開催!!

山形新聞でも紹介されました!



健康的な生活への関心と理解を深めてもらおうと「世界保健デーまちかど健康チェック」を5月11日に村山地域で初めて開催し、100人が参加しました。

山形駅西口の霞城セントラルの1階イベントスペースを借り切って、血圧・足指力・血管年齢測定などの健康チェックの他に、減塩みそ汁の試飲・社会保障の拡充を求める請願署名コーナーを設けました。特に血管年齢測定は人気で列ができるほどでした。組合員・職員合わせ26人で担当し、訪れた人とワイワイと一体になり、さながら健康まつりのような雰囲気となりました。

そく し りょく そく てい 今日のおすすめ班会メニュー 『足指力測定』

足指力とは、足の指で地面をつかむ力や地面を蹴る力です。「老化は足元から」と昔から言われますが、運動不足で足の筋力が低下すると、足ゆびに力が入らず、歩行速度が遅くなり、バランスよく歩けなくなります。転倒する高齢者が多いのは、この下肢筋力が弱っていることが一つの要因です。

この測定では、現在の筋力の特徴を知ることが出来ます。判定結果によって、適切なトレーニングをすることで、転倒予防に繋がります。是非班会メニューに取り入れてみませんか。



班会に関するお問い合わせは

本部組織部 しろにし診療所
☎0235-22-5769 ☎023-643-2890 (組合員活動用)



班会メニュー 2019年度版 作成しました!

みなさんの班では、今年度の年間スケジュールを立てていますか。医療生活協やまがたでは、テーマ毎に班会メニューをそろえています。班会メニューを活用しながら、どんなことをやりたいか自由に話し合いながら、楽しい班会を目指しましょう。

「平和憲法を活かし、平和といのちと人権を！」市民集会

【日時】6月21日(金) 18時30分～19時30分
【会場】鶴岡やすらぎ広場(鶴岡公園)
【内容】集会とデモ行進

班 支部活動交流



班会は、私たちの最も大切にしている時間です。今は人数も少し増え、他の班会のメニューも取り入れながら楽しめる班にしたいと思っています。

さあ! はじめましょうか

羽黒支部 山荒川1・2班
班長 鬼島光子

私たち山荒川班は、尿チェックを始めるようになって随分経ちます。今の数値に落ち着くまでは皆の各々の知恵や工夫、努力の積み重ねがありました。

健康チェックは、保健大学OBが行い、学習会が終わつてお茶のみ会になると皆で手伝いながら行きます。

「ワイワイ、ガヤガヤ」と、寄り合いのような雰囲気の中で、普段は「喋り不足」である班員のそれぞれの思いや本音が、一気にはじけたように出てきます。

班会で気分をリフレッシュしてみませんか。

加茂支部 湯野浜5班
班長 阿部ミツ



【参加班】浜町・湯野浜1班5班

4月13日(土)、加茂・湯野浜の合同で、班会を開催し10名の方が参加しました。今回は、「桜回路めぐり」とのんびり温泉ツアー。当日はポカポカ陽気に恵まれ、久々のおでかけ。皆さんうきうきしていました。車窓から、ちよびり早い桜を眺めながら、鶴岡公園へ。

「天気良くて、気持ちいいの〜」さわやかな春風に吹かれながら、お散歩を楽しみました。その後は、なの花温泉田舎へ。お話満載の昼食交流や、温泉でゆったりと日頃の疲れを癒したり、ここでも欠かさず健康チェックをして、「体脂肪へらねの〜」と言いなながら、互いに体年齢を比べ合いました。帰りはラコスで買い物をして帰路へ。一日中、笑い声が絶えず、楽しい合同班会となりました。

いつまでも元気に

立川支部
コスモス班・しあわせ班
五十嵐寿満子

コスモス班 班長

私たちの班は昨年の9月より毎週火曜日にいっき100歳体操を、楽しみながら実施しています。体操の他にどんな事をやりたいか、みんなで3月に話し合いました。「認知症になりたくない」との声が多く、これからは脳トレも取り入れながら開催していくことになりました。その第一歩として、4月23日に保健師から来てもらい、認知症について学習を行いました。これまで疑問に思っていたことなどの質問も出され、理解を深めることが出来ました。

これからは、予防にも取り組み、いつまでもみんなが元気に集えるようにしていきたいと思えます。



わが家の★アイドル



三輪車で
元気よく
走り回っています

おのでも ことな
小野寺 琴奈ちゃん (2歳)

京田・栄支部 小野寺梅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

モダンでステキな人



第5学区支部 **小竹 繁子**さん

介護予防体操や輪投げ、なかよし音頭など、なごみの家の参加をとて楽しんでにしている小竹さん。若い時は日本舞踊や社交ダンスを軽やかに踊っていたモダンな方です。
女学校時代は勤労奉仕。でも英語の教養があり、「スタンダップ」と即時に出て驚かされた。
今はゆったりと折鶴を折ったり、毎日続けている日記を読み返すことが大好きな日課だそうです。健康の秘訣は特にないそうですが、歩くことが大好きな方です。
第5学区支部運営委員
小林千賀枝

「趣味・特技」コーナー

おしゃべりしながらの ステンドグラス作り



温海支部 **本間 ムツ子**さん

本を見ながら我流で作りはじめてみたら、はまりにはまってもう10年以上経ちます。今でもボケ防止でやっています。本を見て良い風景だなと思えば、印刷をかけて絵を描いて作ったり、古い着物を使って小物や傘福を作ったりしています。作った物は現在荘内銀行の温海支店に飾ってあります。
私はおしゃべりが大好きなので、友達とおしゃべりしながら、ご飯を食べながら、お茶を飲みながらステンドグラスや小物を作っています。



私の健康づくり vol.75

みんなと一緒に続けられる



山形北部支部 **米野 美代子**さん

先日ましが探しの応募はがきを書くときに年齢80歳と書いてみたが、後ろめたく84歳と書き直しました。私は今、自分ができることは続けようと思っています。毎朝のラジオ体操、地域で行っている月2回の百歳体操、生協の健康教室に月2回、医療生協の健康サロン「鈴ぼん体操」を月1回やっています。こんなにたくさんやっているのかと人から言われますが、みんなと一緒に思うから続けられるのだと思っています。
そのほかにも、家の近くの堤防からの坂道を行ったり来たりすることも日課です。また呆け防止にと思い仲間と集まって月2回パッチワークもやっています。
夫が病気で倒れた時、食事療法の講習を受けたことがきっかけで、夫が亡くなつたあとから食改にも参加しました。食事をなるべく自分で作るように心がけています。私は食べるのが好きだから作ることも好きなのです。外に出て人と話をしているのも大好きです。これが私の健康の秘訣と思っています。

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。

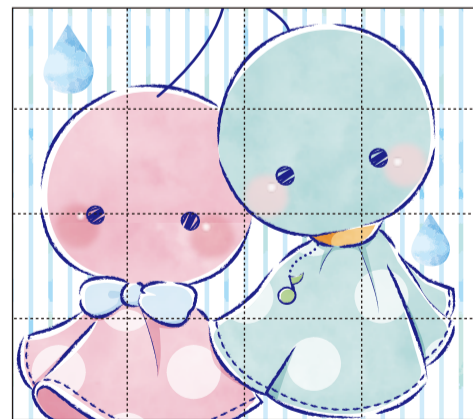
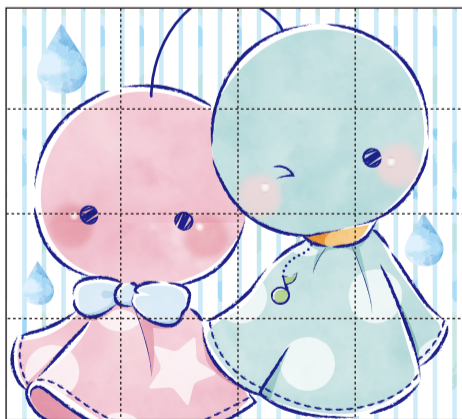
A	B	C	D
E	F	G	H
I	J	K	L
M	N	O	P

【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(A CO・OP商品券500円分/B 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
6月号「機関紙編集委員会」行き
Eメール smc_soshiki@shonai-mcoop.jp



4月号
クロスワードの答え

C H I J L

【切】 6月30日

4月号の当選者

おめでとうございます!

榎本愛美さん(湯田川)/江川一子さん(福田班)/
小野寺梅子さん(福田班)/峯田龍之介さん(山形西部支部)/峯田くに子さん(山形西部支部)/MYさん/えなこさん/桜もちさん

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。



鶏の塩唐揚げ

1人分
熱量246kcal 塩分0.9g

レシピ

鶴岡協立リハビリテーション病院
栄養科 調理師 佐藤賢



Point

片栗粉にコーンスターチを混ぜることによって、よりサクッと仕上がります。クレイジーソルトとは岩塩とハーブを合わせたものです。ない場合は塩と好みのハーブを混ぜ合わせてお作りください。

材料(2人分)

- 鶏もも肉 160g
- ★クレイジーソルト 小さじ1
- ★こしょう 少々
- ★生姜 2g
- ★ニンニク 少々
- ★たまねぎ 20g
- ★鶏がらスープ顆粒..... 小さじ1/3
- ごま油 3.4g
- 片栗粉 小さじ2
- コーンスターチ 小さじ2
- サラダ油 少々
- サラダ菜 適量

作り方

- 1 鶏もも肉を一口大にカットする。ニンニク、玉葱をすりおろす。
- 2 ビニール袋に鶏もも肉と★印の材料を入れよく揉みこむ。最後にごま油を加え、冷蔵庫で20分味をなじませる。
- 3 片栗粉とコーンスターチを混ぜたものをつけ余分な粉を落とし、高温の油【180度】で揚げる。
- 4 サラダ菜と一緒に盛り付ける。

すこしおレシピを作ってみよう!

6月 どのあなたでも参加できます! の行事予定

支部行事 お食事会 健康チェック たまり場 健康サロン



庄内地域	日にち	支部行事名	時間	開催場所	内容
	7(金)	第3学区支部交流会		東沢バラ公園・銀山温泉など	日帰り旅行
	28(金)	第6学区減塩調理実習	10:00	第6コミセン	調理実習
	日にち	お食事会	時間	開催場所	
6(木)	来ば笑ちゃの会	10:00	コープあおやぎ組合員施設		
15(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	時間	開催場所		
17(月)	大山センター健康チェック	10:00	コープ大山		
20(木)	千石健康チェック	15:00	コープ千石センター		
24(月)	でんでん健康チェック	13:30	なの花温泉田田		

村山地域	日にち	健康サロン	時間	開催場所	内容
	14(金)	北部鈴ばん体操	10:00	すずかわ組合員施設	健康体操
	18(火)	西部健康サロン	14:00	しろにしセンター	ころばん体操
	20(木)	桜田地域健康サロン	13:30	桜田ステーション	ころばん体操
21(金)	南山形地域健康サロン	10:00	南山形コミセン	ころばん体操	
28(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	
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)	桜田ヨーガ教室健康チェック	13:00	桜田ステーション		
13(木)	ひがしはらヨーガ教室健康チェック	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		
日にち	支部行事名	時間	開催場所	内容	
10(月)	寒河江「よってけ茶〜」	10:00	寒河江生協ステーション	なたまきづくり	

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	いきいき百歳体操
6(木)	第5学区支部なごみの家	13:30	なごみの家	踊り・フォークダンス
7(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学区すこやか会	14:00	長者町会館	介護予防体操
	朝日「ひだまり」	13:30	ふっくら	介護予防体操
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	介護予防体操
12(水)	第4学区健康集会	10:00	青柳公民館	介護予防体操
	三川いきいき広場	13:30	三川診療所	いきいき百歳体操
13(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
14(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
17(月)	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)	三川おのたしみ広場	10:00	福祉センター	介護予防体操
20(木)	日出西燦さんクラブ	10:00	地藏尊	ストレッチ、茶話会
	第5学区支部なごみの家	10:00	なごみの家	バザー・カルタ
21(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学区すこやか会	14:00	ふれあいホール	介護予防体操
24(月)	第6学区介護予防体操教室	13:30	第6コミセン	介護予防体操
25(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
26(水)	第4学区健康集会	10:00	青柳公民館	介護予防体操
	三川いきいき広場	13:30	三川診療所	いきいき百歳体操
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

編集後記

大石田町で開催された県母親大会に参加しました。県内各地からの参加者が思いを語り合い、様々なことを学び合いました。参加者の中に原発事故後に福島から山形県に移られた方がいらっしゃいました。お話をお聞きしショックを受けました。今までも何度か体験談で避難時のご苦労や福島からというだけで差別を受けたことなどはお聞きしていましたが、女性ならではの感性で思いや出来事を話されました。人間として普段は当たり前なことさえ制限され、我慢を強いられる状況と比べ、最近では報道すらされないけれど福島第一原発ではメルトダウンを起こしたデブリの処理どころか、汚染水が増え続けているのに原発の再稼働や売込みをしている。国の予算も軍事費の大幅な増加など本当に使い方がおかしい。こんなことを考えながら帰りのバスの中、憤りとこんな政治変えなきゃの思いが大きくなりました。(M.U)

組合員の声

日ごろから

介護予防体操があちこちの会場で行われていて良いことだと思いました。病気になるないように様々な予防に日ごろから心がけ実行していきたいと思いました。(小野寺徳雄さん)

運動にもなります

月1回の健康ネットワーク、大変よい事ばかり記事に載っていてとても楽しみです。私は10軒近所に配り、運動にもなっていていいです。新入職員おめでとう、頑張ってください。(設楽栄子さん)

新人さん頑張って

しろにし診療所が自宅近くにあり利用していました。生協の病院が沢山あることを知りました。医師を目指している学生にも応援しているのですね。このような取り組みを行うことは大変素晴らしいと思います。新人のみなさんも頑張って仕事してください。(PNバブのじじ)

◎ 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。

6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>	國井	堀内 松谷(第2・4)	神谷	9:00~井内 10:30~堀内	堀内
	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)、藤本(第4)	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 3:00~5:00(第1・3・5) 松谷 3:00~5:00(第2・4)	上野 4:00~5:00	井内 3:00~4:00 上野 4:00~5:00	林
	外科		小林 2:30~4:50			
	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
-----	-----	-------------------

6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 30	24	25	26	27	28	29

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** 利用時間：午前8:30~午後5:00(年始1月1日~3日のみ休業)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	湊 目々沢 6/12	佐藤(満) 高橋(美) 目々沢 6/13	松谷 高橋(美) 高橋(牧)
	泌尿器科 8:30~14:00			土谷 6/12・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 6/11	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) 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	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	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) 6/8・29(土)

メディカルフィットネスビビ ☎0235-23-6060(内線 2881)

曜	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	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) 6/13・20
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	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	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	小川	小川	小川	奥野	小川	小川
午後 3:00~6:00	小川	小川		奥野	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。