



3月末組織現勢 ●組合員数 42,475人 ●班数 1,216班 ●出資金総額 2,845,568,212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

## 医療生協の一員として新たなスタート! 36名の新入職員が入職しました



### 新任医師紹介



鶴岡協立病院  
小林祐介 医師

庄内出身です。私を育てていただきました地元に恩返しができればと考えています。

癌を含めた消化器領域、痔・肛門疾患といった一般外科、乳腺疾患、甲状腺疾患などについて診療していますので、遠慮なく相談していただければ幸いです。宜しく願いいたします。

職種内訳	
医師 ……1名	理学療法士 ……6名
カウンセラー ……1名	作業療法士 ……4名
看護師 ……7名	事務職 ……4名
准看護師 ……2名	助手職 ……3名
介護職 ……3名	歯科衛生士 ……1名
介護福祉士 ……2名	保育士 ……1名
調理師 ……1名	合計 ……36名

今年もフレッシュな新入職員36名を迎えました。職種内訳をご覧いただくと医療生協がいかに多くの職種の職員に支えられていることがお分かりいただけることと思います。それだけに研修も難しさがありますが、4月1日から3日間の全体の研修で医療生協の理念や組織、社会人としての基本的な知識などを学び、医療生協の一員として現在各職場に配属されています。組合員・利用者の皆様どうぞよろしく願います。



今井 綾さん  
決意が述べられました。

「辞令交付式では新入職員を代表して、奨学生としての姿を見て目指してきたという、理学療法士の今井綾さんから「今までお世話になったすべての人に恩返しができるよう、また少しでも早く一人前の医療人となれるよう、努力してまいります」と力強い決意が述べられました。



# 暮らし

幕を閉じた「平成」、スタートする新元号「令和」。全国世論調査で「平成」は良い時代だった。「令和」も好感度で迎えられ、共に73%と回答している。「平成」は大災害が相次いだ。戦争が無い平和な時代であり、多くの人が日々の暮らしに一定の充足を感じていたと思う。「令和」は災害がなく、一人ひとりが安心して住み続けられる世の中になつてほしい。▼男女とも平均寿命が伸び、高齢期は夫婦二人、一人暮らしが増加している。特に男性の一人暮らしは孤立し引きこもりがちになる人が少なくない。「ネットワーク」読者の中には「二週間、外に出ない」という人もいる。各支部での行事や「たまり場」を実施しているが、参加者の90%が女性である。▼今年度は、男性も多く参加できる「集い」を支部全体で考え、実行していきたいと思う。孤立している人たちを誘い合って行動を共にするよう心掛けることが大事。孤立している人たちと一緒に風薫る五月、外に出よう。(M・S)

事業所  
紹介  
no.6

家庭的な雰囲気、心豊かなあたたかい介護をめざします

# サポートセンターあさひ

「サポートセンターあさひ」は介護が必要になっても「住み慣れたまちで暮らしたい」「家族や友人に囲まれて現在の生活を継続したい」と望む利用者のご家族の双方を支えるために、通所介護(デイサービス)、訪問介護(ヘルパー)、住宅型有料老人ホーム(15室30人)を併設し2007年12月1日に美しい自然が広がる旧朝日村に開設しました。



## 特徴

①美しい自然が広がる「朝日」で、一つ屋根の下で暮らす大家族のように、笑顔とコミュニケーションを大切にしています。

②お風呂は純天然温泉で、浴室からは露天風呂のように美しい景観が楽しめます。

③24時間常駐する生活支援スタッフや協力医療機関との医療看護連携による健康管理で、安心・快適な生活を支援します。



## 上林すみえさん

## 利用者の声

一昨年の11月に一人暮らしの自宅で転倒し足を骨折し、3か所ほど施設を見学した中で、とても温かい雰囲気を感じ、ここに決めました。

当時、血圧も高く一人暮らしに不安を感じていましたので、安心して暮らすことができよかったです。職員の方が感じ良く、やさしいので、毎日がとても穏やかです。ご飯も魚や野菜中心でおいしくいただいています。手作りのおやつや毎月の行事も楽しみです。

### スタッフより

明るくて、周りの方の面倒も見てくれる上林さん。楽しくレクリエーションにも参加してくれます。病気も回復に向っているので、これからもここでの生活を楽しんでいただけるように支えていきます。



### 連絡先

〒997-0411 鶴岡市熊出字日鏡31番地3  
☎0235-58-1510

◎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。

## 医師をめざすみなさんを応援しています!!



この春、山形大学医学部医学科に入学する新入生をお祝いする「合格者のつどい」を4月1日に開催しました。高校生の時に医師体験・医学部受験のための模擬面接会に参加してくれた学生や、受験時に結びついた学生を中心に14名の新入生が参加してくれました。先輩学生6名や山形民医連の医師・職員も多数参加し、合格を祝いました。

参加した新入生からは、「病気だけではなく、病人を診れる医者になれるよう人間的にも成長したい」「総合的な力量を身につけて地域に貢献できる医師になりたい」など、医学部生活への意気込みや、将来目指す医師像が語られました。

山形民医連では様々な企画を通じて「良い医師」になるための学習・交流の機会を提供し、成長を支援していきたいと思ひます。

## 私のおすすめ vol.15



・自然に触れると幸せな気分になれます・ 天童支部 南雲 清



雪が融け暖かくなると楽しみな事があります。その一つは山菜採りです。山に入るとそこは別世界です。木漏れ日が射す林の中をワクワクしながら歩くうちに、日々の雑事は吹き飛び、身も心もすっきりしている自分に気づきます。腰を下ろして聴く野鳥のさえずりや溪流の音も格別です。山菜と自然のエネルギーをもらい幸せな気分です。

下ります。もう一つの楽しみに、手軽な家庭菜園があります。超ミニ菜園であっても、小さな種や苗から育てていく楽しさがあります。水やり、肥料施し、害虫駆除などやりがいある作業です。日に日に育っていくうれしさに何度も見に出ています。限られた季節の山菜採りや農耕のまねごとでも、自然に触れると幸せな気分になります。最近、ユヴァル・ノア・ハラリの著書『サピエンス全史』にハマりました。

次回は南雲清さんから福田晴男さんをご紹介いただきます。

県内初の下肢ロボット治療始まる

# 「歩きたい!」思いをつなぐ

鶴岡協立リハビリテーション病院  
理学療法士 鈴木貴之



HALを使用しての歩行練習

## 世界初の「ロボット治療機器」

鶴岡協立リハビリテーション病院では神経難病患者のリハビリテーションとして、2019年1月より山形県で初となるロボット治療機器「HAL」医療用下肢タイプを使用している。HALは、脳神経筋系の機能低下で身体を思うように動かせなくなつた方の機能改善治療を行う世界初の「ロボット」が開始となりました。

HAL医療用下肢タイプとは、脳神経筋系の機能低下で身体を思うように動かせなくなつた方の機能改善治療を行う世界初の「ロボット」が開始となりました。

## 8疾患に保険適用

2016年より緩やかな進行性の神経筋難病8疾患に対するHALを使用した治療が保険適用となつており、神経難病患者のリハビリテーションとして有効です。

適応としては、緩やかな進行性の神経筋疾患



治療機器」です。人が体を動かそうとしたときに体表に漏れ出てくる微弱な「生体電位信号」を皮膚に貼ったセンサーで検出し、装着者の意思に従つた動作を補助します。疾患などで身体が動かしづらくなつてしまつた方であっても、脳からの信号にもとづいた運動を反復できるため、脳神経系の繋がりが強化・調整され、機能改善・機能再生が促されます。

により歩行機能が低下された方で、脊髄性筋萎縮症(SMA)、球脊髄性筋萎縮症(SBMA)、筋萎縮性側索硬化症(ALS)、シャルコー・マリー・トゥース病(CMT)、遠位型ミオパチー、封入体筋炎(IBM)、先天性ミオパチー、筋ジストロフィーのいずれかと診断され、歩行に介助または歩行補助具を必要とする方です。

それ以外の方では、医師の判断により使用が適

## 歩行能力が向上

切と判断される場合、担当の医師の判断に加え、理学療法士など専門職の評価を踏まえて、総合的に判断し対処させて頂いております。

当院での実績として、筋萎縮性側索硬化症(ALS)の方2名と筋ジストロフィー1名の方に施行させて頂きました。3名の方全てが、歩行速度の向上や歩行距離の延長が見られており、歩行能力が向上した結果が得られています。自力での歩行が困難な症例であっても下肢HALを使用することで、効率的な歩行練習を可能にしての歩行能力の向上が得られています。

現在、外来リハビリでも対応させて頂いており、何かご不明な点がございましたらお気軽に当院理学療法科まで問い合わせさせていただきます。

最後に、組合員の皆様のご協力に活かされております。今後よろしくお願ひ致します。

◎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。

## 「協立三川診療所」診療縮小のお知らせ

日頃より、医療生活協同組合やまがた及び協立三川診療所に多大なるご理解、ご協力を賜り誠にありがとうございます。

さて、三川診療所は1993年8月の開設以来、三川地域の医療と介護への貢献として25年間に渡り診療を続けてまいりましたが、医療生協やまがた全体の深刻な医師・看護職員不足をはじめとする諸般の事情により、誠に

に申し訳ございませんが本年7月より診療体制を縮小および院外処方箋発行に変更させていただきます。お願い申し上げます。

三川診療所に通院いただいている患者の皆様や地区の組合員の皆様には大変なご迷惑をおかけいたしますが、何卒現在の窮状についてご理解下さいまして、ご協力をお願いいたします。

なお、関連施設であります「有料老人ホーム虹の家かがやき」、「デイサービスかがやき」、「小規模多機能型居宅介護施設かがやき」については引き続き運営し、これまでと同様に介護サービス提供に尽力させていただきます。

7月より左表の猪股医師診療への変更をご案内させていただきます。

専務理事 黒子和彦

### 三川診療縮小後の猪股医師診療外来予定

	三川診療所			
	6月末まで		7月より	
	午前 9:30~12:00	午後 4:00~6:00	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			猪股 2:30~3:30※月2
金	猪股	猪股	猪股 10:30~12:00	猪股 2:30~6:00

  

7月より	大山診療所		附属クリニック	
	午前 9:00~12:00	午後	午前 9:00~12:00	午後
月	猪股 9:30~12:00			
火			猪股 9:00~11:30	
水				
木	猪股 9:30~12:00			
金				

WHO4.7世界保健デー

# 保健大学卒業者が活躍 健康づくり活動を広くアピール

## ・保健委員の感想・

今年初めて支部で開催しましたが、地域の人の交流もあり楽しかったです。来年は、もっと多くの人が関われるように、保健大学を開校したいと思います。



昨年保健大学を卒業してから、初めて血圧測定を行いました。これからは、測定方法を忘れなためにも、班会でも班のみんなの血圧を測定していきたいと思いました。



昨年引き続き、鶴岡生協とのコラボ企画を4月15日に開催しました。

WHO(国連の世界保健機関)は1948年4月7日に設立されたことから、毎年4月7日を世界保健デーとして加盟国に健康に対する関心を喚起するために各種行事を行うように呼び掛けています。医療生協やまがたではその呼びかけにこたえ毎年、健康チェックに取り組んでいます。今年初めて取り組んだ支部もあり、生協店舗やイオン、温泉施設、道の駅など例年よりも多い15か所で実施しました。昨年保健大学を卒業した方が測定を

する場面も多く見られ、保健委員の活躍をさらに広げることが出来ました。また「すこしお生活」の普及をすすめるために、減塩味噌汁の試飲や啓発ポケットティッシュの配布も行いました。足を運んでくれた方の多くは、普段から減塩を意識していたり、運動等を継続的に取り組むなど健康意識が高い傾向でした。健康チェックの参加者数も昨年を上回り、医療生協やまがたを広く地域にアピールすることが出来ました。



コープの減塩味噌汁を活用し「すこしお生活」の啓発も行いました。

医療福祉生協連が毎年実施している「世界禁煙デーポスターコンクール」に、医療生協やまがたより18作品を応募しました。美術の授業で取り組んで頂いた学校もあり、昨年よりも多くの作品を寄せて頂きました。全国から作品が寄せられた中で、医療生協やまがたより応募した、『桑原暖さん』(9歳)の作品が佳作として選ばれました。おめでとうございます。みなさま、ありがとうございました。



佳作 桑原 暖さん

たばこは、すっている人はもちろん、まわりにいる人などにも害をおよぼします。特に「赤ちゃんや子ども」などはきけんです。ですから、みんなのためにもたばこはすってほしくないという思いでかきました。



タバコ吸わないで！  
禁煙ポスターコンクール  
佳作

## 第1回 輪投げ大会開催

- 期 日 5月30日(木) 午前9時～午後1時
- 会 場 朝日スポーツセンター アリーナ
- 参加費 1人300円
- 競技方法 ①団体戦 1チーム3名(3ゲームの総得点)  
②個人戦 (希望者)トーナメント

## 第49回 山形県母親大会

- 期 日 5月19日(日) 9時30分～16時
- 会 場 大石田町町民交流センター虹のプラザ 大石田町桂桜会館
- 記念講演 「生きづらい子どもたち」横湯園子さん
- 参加費 500円

# 話してみませんか社会保障のこと

## 国の責任で社会保障制度の拡充を求める請願(25条署名)

私たちは日々、医療介護の現場で患者・利用者さんに寄り添い、良い医療や介護を実践したいと奮闘しています。しかし、格差と貧困の拡大、医療・介護の負担増、年金削減や生活保護基準の引き下げ、更には教育の分野においても、制度が毎年縮小・改悪され、国民の中には不安と困難が広がっています。

2019年度の国の予算は、軍事費を増大する一方で医療介護に関わる社会保障費の自然増1200億円を削減して約4800億円に抑えようとしています。安倍政権6年間に自然増の抑え込みを含めて3.9兆円も削減されています。また、10月には消費税10%に増

税を強行しようとしています。雇用実態や消費不況など、消費税増税には多くの国民が反対の声を上げています。国民の暮らしを破壊し、社会保障充実を求める声も無視して、十分な審議もせずに数の力で次々と様々な社会保障の改悪法を押し通す政府に対して、社会保障の拡充を強く求めていきましよう。

この25条署名は、社会保障は国の責任であり、各制度の拡充と財源確保を要請する内容です。各地域・職場で、「対話」運動としても署名を位置付け、社会保障拡充の世論を大きくしていきます。

# 2019年度通常総代会の開催について

医療生活協同組合やまがた定款第52条に基づき下記の通り第3回通常総代会を招集します。

【日時】6月14日(金) 午後1時～4時30分

【会場】グランドエル・サン

【議事】

- 第一号議案 2018年度活動報告及び決算報告承認の件
- 第二号議案 2018年度損失処理案承認の件
- 第三号議案 2019年度事業計画並びに収支計画決定の件
- 第四号議案 役員報酬決定の件
- 第五号議案 役員改選の件
- 第六号議案 第7次長期計画決定の件
- 第七号議案 議案決議効力発生の件

### 組合員会議の日程及び会場

#### 庄内地域

- 5月16日(木)
- ① 9:30/鶴岡協同の家こびあ2階ホール
- ② 18:30/鶴岡協立病院3階大会議室

#### 村山地域

- 西部支部 ..... 5月29日(水) 10:00/しろにしセンター2階和室
- 南部支部 ..... 5月29日(水) 13:30/南山形コミュニティーセンター
- 天童・寒河江・北村山支部 ..... 5月30日(木) 10:00/天童中部公民館
- 北部支部 ..... 5月31日(金) 10:00/すずかわセンター組合員施設
- 東部支部 ..... 5月31日(金) 13:30/ひがしはらセンター2階組合員集会室

# 班・支部活動交流



これまで日焼け止めクリームも使用せず、紫外線に当たっていた方はシミが心配だとか、さっそく入浴剤を使って肌を大切にしたいとすぐ実行した方など成果が出た講演でした。

### ニュース配布者の集いと健康講話

#### 第4学区支部

#### 運営委員会 遠藤

毎年恒例になったニュース配布者の集いでの健康講話へ今年は皮膚科森村広子先生に「皮膚ケアについて」(かゆみ・かぶれ・皮膚病)のお話をお聞きしました。

老化と共に皮膚は、うるおいがなくなる。粉を吹く、ザラザラする。弾力がなくなる。タコ・ウオノメが出来る。やすい・爪が変形する。というお話を詳しくお聞きして、すべての事があてはまり、年をとると云う事はこう云う事なんだと改めて認識した講演でした。

他学区からも森村先生のお話をお聞きしたいと参加された方もいて、診察室ではなかなか聞けない内容で大好評でした。

### 健康チェックで盛り上がりです

#### 黄金支部 すみれ班

#### 班長 佐藤篤子



昨日行われた尿チェックでは、塩分量が医療生協の目標の6gよりはるかに多く検出。「普段何を食べているのか」「どのような食事がいいのか」と盛り上がりました。もう一度生活を見直し、食事から気をつけようと話し合いました。次の班会での結果が楽しみです。

昨年度は、温泉やラーメンを食べにも行きました。今年度も楽しい班会にしていきたいと思っております。まずは、春になり暖かくなったら、桜をみながら班会をしたいものです。花より団子になるかもしれません。

### 「増やしてもいいよ」の嬉しい声がありました

#### 山形西部支部

#### 運営委員会 後藤邦雄

「手配りさんのつどい」を3月27日に「しろにしセンター」で行い17名が参加しました。

今回は学習会として、居宅支援事業所「虹」のケアマネジャーより「介護保険のはなし」をしていただきました。手続きをして介護認定を受けたいと利用できないこと、手続き申請はケアマ



ネジャーが代行をできるのことでした。また、介護保険で使える杖についてのクイズに考え込んだり隣の人と相談したりと質疑応答も賑やかでした。

学習会後には、自己紹介で配布の様子を交流しあいました。留守のためにポストインの配布者が多い中、顔を合わせたいと夜に配布をしている方もおりました。もう少し配布部数を増やしてもいいとの嬉しい声もあり、今後につながる集いとなりました。

# わが家の★アイドル



「あべつかさくん」と呼ぶと「はい」と可愛く手を挙げます。

あべつかさ  
**阿部 司**くん (1歳)

交通支部 阿部元二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。

## 「趣味・特技」コーナー

### 針に思いを込め、趣味のキルト

藤島支部 **小池とき子さん**



「習い事を三年続けたら趣味です」と言えることを知り、始めたのがキルトです。三十三年目になりました。急に一人ぼっちになり、家中に作品を飾り、二人キルト展になっています。今でもフレンドリーな先生に習って、楽しいひとときを過ごしながら、その後の嬉しいティータイムでは、趣味以外の話題に花が咲きます。

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つのちがいが  
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(㊶CO・OP商品券500円分/㊷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 5月号「機関紙編集委員会」行き  
Eメール smc\_soshiki@shonai-mcoop.jp

## 今月のひと

### 何事にも 積極的な行動派

西郷支部 **富樫 和**さん

西郷支部は、夏冬通して忙しい農家の人が多いため、運営委員を引き受けてくれる人が少なく、和さんを含めて6名で委員会を開いています。

和さんは、何事にも積極的で、現在は大山診療所のボランティア活動や「てんとう虫クラブ」への参加、そして自身のために「メディカルフィットネス」へ週3回通って健康づくりをしています。したがって、医療生協運動の情報も早く、行動力のある方です。仲間ふやしを常に念頭におき、署名活動も一人で百筆以上の成果をあげる活動家でもあります。

西郷支部 支部長 佐藤守

## 私の健康づくり vol.74

### 突然の腰痛をきっかけに

第2学区支部 **粕谷紀久子**さん

ある日、突然の腰痛に驚きました。仕事の関係で通院できなため退職したのが、54歳のときでした。それからは、整形外科にリハビリのため通院するのが仕事になりました。

今はコミセンの卓球サークルに入会し、週1回、試合なしの和やかな会に参加しています。ラジオ体操の第1、2を通して、身体を動かしてから始めます。また、市民プールの健康コースにも入会。30分のストレッチの後、水中を歩きます。泳ぐコースではないので、楽しく自分の体力に応じたメニューをこなします。

あれから、22年。週2回の運動を続けています。

Thanks Mom!

Thanks Mom!

**3月号 クロスワードの答え**

B D I L O

【切】 5月31日

**3月号の当選者** おめでとうございます!

秋野新一さん(新町2班)/阿部暁梨沙さん(横山3班)/我孫子敏さん(押切上4班)/日下部常子さん(榎島班)/武田静子さん(山形南部支部)/櫻井千代さん(山形南部支部)/ドキドキテニス部さん/汐海ママさん

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り組みです。



## 青しそたっぷりチキンバーグ

1人分  
熱量219kcal 塩分1.2g

レシピ 鶴岡協立病院 栄養科  
管理栄養士 石塚篤子

### \*材料\*(1人分)

- 鶏ひき肉 ..... 100g
- 青しそ ..... 3枚
- ねぎ ..... 25g
- A { 塩 ..... 少々
- 酒 ..... 小さじ1/2
- 片栗粉 ..... 1.5g
- サラダ油 ..... 3g
- 梅 { 梅干しの果肉 ..... 4g
- だし汁(又は水) ..... 小さじ1
- みりん ..... 小さじ1
- 醤油 ..... 小さじ1/2

付けわせ  
きゅうり、トマト、しそ等お好みで

### \*作り方\*

①ねぎはみじん切りにする。②梅ソースの梅干しは細かく刻み、他の材料とよく混ぜ合わせておく。③ボウルに鶏ひき肉とAを入れて手で混ぜ合わせる。青しそは粗く手でちぎって加える。④のねぎ、片栗粉を加え、勢いよく全体を混ぜ合わせる。⑤フライパンにサラダ油を中火で熱し、③を丸くまとめ、上から手で押して、1cmほどの厚さにのばして焼く。⑥焼き色がついたら裏返し、さらに1分間ほど焼く。熱湯を肉の厚みの半分くらいまで注いで火を強め5分間蒸し焼きにする。⑦湯が少なくなったら中火にし、完全になくなったら火を止める。きゅうりやトマト、青しそなどお好みの付け合せとハンバーグを盛り、梅ソースをかける。

**Point** 青しそや梅干しを使用することで香り、風味、酸味がつき、すこしおでも満足感が得ます。

すこしおレシピを作ってみよう!

## 5月 どの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 健康サロン



### 庄内地域

日にち	お食事会	時間	開催場所
9(木)	来ば笑ちゃの会	10:00	コープあおやぎ組合員施設
10(金)	千寿会	10:30	コープ千石センター
17(金)	風鈴愛の会 大山G&B食事会	10:00	弁当宅配 大山協同の家
18(土)	みのりの会	10:30	コープあおやぎ組合員施設
21(火)	にじの和	11:00	こびあ2階和室

日にち	健康チェック	時間	開催場所
13(月)	切添健康チェック	15:00	コープ切添センター
14(火)	でんでん健康チェック	13:30	なの花温泉田田
16(木)	千石健康チェック	15:00	コープ千石センター
17(金)	松林館健康チェック	16:00	松林館
20(月)	大山センター健康チェック	10:00	コープ大山
21(火)	こびあ健康チェック	14:00	鶴岡協同の家こびあ

### 村山地域

日にち	健康サロン	時間	開催場所	内容
10(金)	鈴ぼん体操 東部健康サロン	10:00 13:30	鈴川センター組合員施設 ひがしはらセンター	ころぼん体操 ころぼん体操
16(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(火)	天童健康サロン 西部健康サロン	10:00 14:00	天童中部公民館 しろにしセンター	ころぼん体操 ころぼん体操
24(金)	南山形地域健康サロン	10:00	南山形コミセン	ころぼん体操

日にち	健康チェック名	時間	開催場所
7(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
9(木)	ひがしはらヨガ教室健康チェック ひがしはらセンター健康チェック	13:00 13:30	ひがしはらセンター ひがしはらセンター
11(土)	WHO4.7世界保健デー		霞城セントラルアトリウム
24(金)	桜田ヨガ教室健康チェック	13:00	桜田ステーション
28(火)	しろにしセンター健康チェック	13:30	健康チェック

日にち	支部行事名	時間	開催場所	内容
13(月)	よってけ茶〜	13:30	寒河江生協組合員ステーション	尿塩分チェックと健康講話「すこしお」について

日にち	支部行事名	時間	開催場所	内容
24(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	たまり場名	時間	開催場所	内容
1(水)	三川いきいき広場	13:30	三川診療所	いきいき百歳体操
7(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
8(水)	三川いきいき広場	13:30	三川診療所	いきいき百歳体操
9(木)	第5学区支部なごみの家	13:30	なごみの家	おたっしや健診返し
10(金)	第4学区健康集会 朝日「ひだまり」	10:00 13:30	青柳公民館 ふっくら	介護予防体操 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
	第1学区すこやか会	14:00	長者町会館	介護予防体操
13(月)	ちよさんの家介護予防教室 大山協同の輪	14:00 13:00	ちよさんの家 大山協同の家	介護予防体操 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
15(水)	三川おたのしみ広場 羽黒支部たまり	10:00 10:00	福祉センター 里山情報館	介護予防 たまり開き
16(木)	第5学区支部なごみの家	10:00	なごみの家	お茶会、かるた
17(金)	ちよさんの家介護予防教室 第1学区すこやか会	14:00 14:00	ちよさんの家 ふれあいホール	いきいき百歳体操 介護予防体操
21(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(水)	三川いきいき広場	13:30	三川診療所	いきいき百歳体操
23(木)	第5学区支部なごみの家	10:00	なごみの家	天神祭
24(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
27(月)	大山協同の輪 第6学区介護予防体操教室	13:00 13:30	大山協同の家 第6コミセン	介護予防体操 介護予防体操
28(火)	朝日「ひだまり」 日出おたっしやクラブ	13:30 10:00	ふっくら 日出東公民館	しゃんしゃん体操、輪投げ ストレッチ、茶話会
	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
29(水)	三川いきいき広場 加茂「はまなすの会」	13:30 10:00	三川診療所 湯野浜コミセン	いきいき百歳体操 介護予防体操
	第4学区健康集会	10:00	青柳公民館	介護予防体操
31(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

「協立病院の職員はなぜ患者に対して優しいのか。その秘密をさぐるために、4月初めに行われる研修会を特集してほしい」という嬉しい声が寄せられました。今回は詳しい研修の様子はお伝えすることができませんでしたが、3日間の研修で全てを伝えられるものではありません。法人や職場で行われる教育や研修などとともに、なにより身近で働く先輩職員や組合員の皆さんの姿に学ぶことが多いのでしょう。(M.U)

### 組合員の声

#### ➡ 思わず笑顔に

まちがいさがしの絵が思わず笑顔になるほどかわいらしいです。情報誌がわかりやすく内容が充実しています。すこしおレシピの炊き込みご飯を作ってみました。とても美味しく食べましたが、表示の仕方改善していただければと思います。(奥山幸子さん)

ご意見いただきありがとうございます。毎回作りやすい表示を心がけて参ります。(編集委員会)

#### ➡ 健康な身体作りのために

ヨガの記事を読んで、骨盤底筋群が働いていないと生理不順など招きやすいと分かりました。健康な身体づくりのためにインナーマッスルを鍛えようかと思いました。(榎本愛美さん)

#### ➡ 意識しています

ヘルスリテラシー、ネットなどで自分が処方された薬の効能や副作用など知るよう意識しています。以前に比べ情報がオープンになるようになって感じています。医師の皆様とのコミュニケーションとともに必要な行動だと思います。(中村健一さん)

◎ 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。

# 5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	堀内	
	肝臓	堀内		堀内		
	外科	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 3:00~4:00(第1・3・5) 当番医 4:00~5:00(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・午後的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
-----	-----	-------------------

### 5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。

## 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 5/15・29	佐藤(満) 高橋(美) 目々沢 5/16 小川 9:45~12:00	松谷 高橋(美) 高橋(牧)
	泌尿器科 8:30~14:00			土谷 5/8・22		
	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 5/14・28	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

### 「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) 5/11・18(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) 5/9・23
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。