



5月末組織現勢 ●組合員数 42,477人 ●班数 1,216班 ●出資金総額 2,814,597,726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

## まぶしい夏、紫外線にご注意!

日光には、強い化学作用を持つ紫外線が含まれています。そのため日光にさらされる皮膚には、常に紫外線障害、すなわち日やけの危険性があります。

鶴岡協立病院  
皮膚科

ま い え お き た か

真家興隆 医師



### 日やけの症状

①紫外線による急性皮膚傷害(日やけ)

露出した肌に強い紫外線を浴びると、数時間後には肌は炎症を起して赤くなります。ひどいときは、痛みと共に二面に水疱が出て、ヤケドと同様になります。数日して皮膚がメラメラと剥がれて、やがて治りますが、シミが残ります。いわゆる、

②紫外線による慢性皮膚傷害(光老化)

長い間、繰り返し日光を浴びていると、紫外線により皮膚のコラーゲン線維や、弾性線維が次第に変性して来ます。また、表皮の色素細胞が常に刺激されてメラニンをつくり出す。このため、顔面や頸部には

シミやシワが出てきます。これを光老化と言います。

③腫瘍形成

日光を受ける皮膚では、紫外線で皮膚細胞の遺伝子が障害されて突然変異を起こすことがあります。このため、イボや皮膚癌を生じることがあります。

# 日やけと対策

### 日やけ、光老化、皮膚癌の対策

①遮光

紫外線皮膚傷害の予防は、遮光が一番です。夏日の外出では、つばの広い帽子・日傘で直射光を遮り、長袖シャツ、長ズボンで露出部分を極力少なくしましょう。

皮膚癌の多いオーストラリアでは、幼児のうちから遮光対策を教習しております。

②日焼け止め外用剤

現在はつけやすく有効な日焼け止めが市

販されており、日焼け止めには必ずSPFとPAが表示されていますので、参考にしましょう。

炎天下のスポーツ時などはSPF30以上、PA++のものを使用します。また、日常生活ではSPF15、PA+程度の化粧品を常用することは、シミ・しわなど光老化を確実に減らします。

顔にはシミ、シワが目立つお年寄りでも、日の

当たらないおなかの皮膚は、なお色白で張りがあるものです。

これは、紫外線を上手に避ければ、顔や手の光老化も防止、ないし遅らせることが出来ることを示しております。

③顔の皮膚癌

日光でできた皮膚癌は、初期なら塗り薬で治せます。顔の「できもの」に気づいたら、早めに皮膚科を受診してください。

### 紫外線と目

目は皮膚と同様、日光の照射を受ける器官です。晴れたスキー場や夏の浜辺で目に強い紫外線を受けると、急性角膜炎となります。

また、目の慢性紫外線障害としては白内障、翼状片などがあります。目に紫外線を浴びてよいことは何もありません。

状況により、帽子や紫外線カットレンズの眼鏡、ゴーグルを利用しましょう。



# さくら火

近所の空き屋に、大陸からの外国人が来るという。「技能実習生」だそう。少子高齢化、人口減少が進む中で、増える空き屋の活用方法らしい。なんとなく不安である。なぜだろう。知らないからだ。どんな民族で、どんな人たちなのか。▼近年、市内でも様々な国の人を見かけるようになった。しかし、技能実習生もインバウンドも爆買も、この地域とは、自分とは関係のないことだと思っていた。▼先日、隣の店の前で自転車に乗った若者に、「こんにちは」と挨拶された。「こんにちは」と返したが、外国人のよう。店の人に聞くと、東南アジアからの技能実習生で、近くの会社の社屋だった建物に数人で住んでいるという。▼外国人労働者の受け入れ拡大を目的に、新しい在留資格「特定技能」制度ができた。人手不足が深刻な介護や建設など十四業種が対象で、外食、宿泊、農業、漁業なども含まれる。もはや人ごとではない。「隣人」として理解し合うことが必要だろう。(R・S)

# 医師をめざすみなさんを応援しています!!



今年度も医学部を目指す学生を応援する企画を準備しています!

- **高校生1日医師体験(夏休みと春休みに開催予定)**  
地域医療のリアルな現場を見学・体験していただきます。
- **模擬面接(11月と2月、希望があれば随時開催)**  
受験前に本番さながらの緊張感ある面接を体験することができます。
- **見学、実習(随時)**  
病院だけでなく、たまり場や訪問診療、地域包括支援センターや介護施設等、医療生協やまがたの活動を広く見学・体験していただきます。希望に合わせて期間やプランを組むことができます。

## ・お問い合わせ・

【連絡先】 鶴岡協立病院事務局長補佐 五十嵐  
 【電話番号】 0235(23)6060  
 【Mail】 hisyo1@shonai-mcoop.jp

## 2019年 鶴岡市(個別) 特定健診のご案内

年に一度は健診を受けましょう!

対象者：鶴岡市に在住の70歳以上の方  
 受診期間：6月～9月(予約制)  
 持ち物：受診券(ハガキ)、医療保険証

定期通院されている方は主治医にご相談ください。

それ以外の方は鶴岡協立病院 健診科にご予約ください。

ご予約は電話でOKです。お気軽にご相談ください。

・鶴岡協立病院 健診科・ ☎0235-23-6060(代)

## 理事長就任あいさつ



理事長 小川 裕

このたび佐藤満雄前理事長の後任として任務を果たすことになりました小川でございます。

私は昭和58年3月に大学を卒業し、当時双葉町にあった協立病院で医師としての第一歩を踏み出させていただきました。そして翌59年に現協立病院への引越を経験したのですが、佐藤満雄前理事長は、その年から今年の総代会まで実に35年もの間、医療生協運動の先頭に立って発展に尽くされました。

初期研修を終えた私は、昭和60年4月から8年間、山形大学の公衆衛生学講座に籍を置いて、予防医学の研究・教育に携わりましたが、「庄内医療生協」のような組織が山形にも欲しいと思いつき、公衆衛生を地域で実践するべく庄内医療生協の皆さんや生活協同組合共立社をはじめ、さまざまな民主組織の方々のご支援をいただきながら、平成6年に「やまがた保健生協」を設立したのでした。

そして2年前に組織統合して「医療生活協同組合やまがた」が誕生したわけですが、振り返ってみると佐藤満雄前理事長の背中をずっと追いかけてきたように思います。

今年度から第7次長期計画がスタートしますが、役員はもとより組合員の皆さんと一丸となって、さらなる発展をめざしていく決意を表明致しまして、就任のあいさつと致します。

### Information

## 第14回 平和夏まつり

【期 日】 8月10日(土)

【会 場】 鶴岡協立病院 附属クリニック 北側駐車場



★お得なチケット(500円)を販売します!  
 ★平和企画 ★楽しいステージ企画  
 ★おいしい模擬店多数

## 医療費でお困りの方はご相談ください

しろにし診療所 事務長 南雲隆志

### しろにし診療所 無料低額診療開始しました

しろにし診療所は、今年3月より、社会福祉法に基づく、無料低額診療事業を開始しました。

無料低額診療事業とは、経済的な理由によって医療を受ける機会が制限されることのないよう、医療機関が無料または低額な料金を診療を行う事業です。

山形市地域住民を中心に1次診療を行う当診療所においても、医療費が不安で受診が遅れ病気が悪化する、若しくは治療が中断し手遅れとなる方を少しでもこの地域から減らしたいと考え、本事業を開始することになりました。

当法人では、窓口での一部負担金免除の基準として、全額免除は生活保護基準以下の収入世帯、一部減額は140%以下と内規で制定しています。患者さんの年齢、その方の世帯人数(同居されている家族の人数)によって「生活保護基準」は変わりますので、まずはご相談ください。

### 山形県内の実施医療機関

医療生協やまがた	
鶴岡協立病院	☎0235-24-6488(医療相談室)
鶴岡協立病院附属クリニック	☎0235-24-6488(医療相談室)
鶴岡協立リハビリテーション病院	☎0235-78-7511(医療相談室)
しろにし診療所	☎023-643-2017
至誠堂総合病院	☎023-622-7181(医療相談室)
山形済生病院	☎023-682-1111(医療福祉相談室)
本間病院	☎0234-22-2556(医療相談室)

医療生協やまがたのホームページ「医療相談」も併せてご覧ください。



◎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。

事業所  
紹介  
no.8

# メディカルデイサービス ビビ



## 対象者

- 「要支援1.2」(家事や身の回りの支度など日常生活に支援を要する状態)
- 65歳以上の方で「基本チェックリスト」に基づく判定の結果生活機能の低下がみられた方
- 軽度の要介護者

## 特徴

- 体力維持、健康増進を目的にストレッチ体操や筋力トレーニングを行います。
- 一人ひとりにあった運動を丁寧に指導します。
- マシンを使ったトレーニングや温水プールで水中ウォーキングができます。
- 送迎も行っています。

## 通所型サービス

メディカルデイサービスビビでは高齢化が進み、介護が必要な高齢の方の増加に伴い、鶴岡市で行う、介護予防・日常生活支援総合事業の「通所型サービスA」を実施しています。簡単な体操や筋力トレーニングを取り入れ、要介護状態にならないように予防します。

## 主なプログラム

1. ストレッチ
2. 筋力トレーニング
3. 転倒予防教室
4. 水中ウォーキング



営業日 月曜日から土曜日(祝日も営業)

営業時間 午前9時から12時30分  
午後2時~4時

## 料金(1割負担の場合)

- 事業対象者・要支援1の方月、4回まで(1回265円)
- 事業対象者・要支援2の方月、8回まで(1回272円)



## 大高全洋さん

## 利用者の声

以前はメディカルフィットネスビビの一般会員でした。昨年の秋に怪我をしたのをきっかけに要介護になりケアマネジャーと相談し利用することにしました。介護する妻の健康も大切なので、二人でいっしょに通っています。

送迎もあり、運動前の看護師さんによる体温や血圧のチェックもあるので安心です。全身を使った運動や参加者同士のおしゃべりも楽しく、一週間が待ち遠しいです。

健康運動指導士のみなさんがとても熱心で、勉強もされているのを感じます。ケアマネジャーとの連携もよくとれていて素晴らしいので、みなさんにもっと知ってほしいと思います。

### スタッフより

高齢になり要介護や要支援に陥ることなく健康でいきいきした生活を送りたいと誰もが思うことです。メディカルデイサービスビビでは、介護予防運動に取り組み、老化に伴う症状を少しでも予防していこうという考えです。軽度の介護状態からアプローチし、改善または、これ以上介護度がすすまないようにすることが大切です。定期的な運動習慣をつくることで大きな介護予防につながっています。

MAP

医療生活協同組合 やまがた本部  
朝陽一小  
主婦の店ミーナ店  
千石町郵便局  
セブンイレブン  
鶴岡協立病院  
鶴岡三中  
金山閣  
金太郎寿し

連絡先  
〒997-0816 鶴岡市文園町11-3  
☎0235-23-6060(内線 2881)

◎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。



毎年協立病院の玄関前のロータリーに花が植えられているのをご存じですか。

これは第1学区支部の組合員の皆さんがひとみ保育園の園児との交流を兼ねてボランティアで植え付けと日々のお世話をしてくださっているものです。

今年も5月20日に赤と白のペゴニアの花90株をひとみ保育園の園児といっしょに植え付けていただきました。ありがとうございました。



## 私のおすすめ vol.17

・釣り・



第6学区支部  
成澤昇

庄内はとて面白いところ。山や海も近く、景色も最高。春、ブナ林は萌黄色に、足元には花々が訪れる人をやさしく迎えてくれます。

海も釣り本番、5月5日こどもの日、午後由良の白山島へ、観光客で一杯です。赤い橋を渡り岩場へ急ぎます。期待で胸がふ

くらむ時です。釣果は、大アジを中心にして、年にならない大漁でした。

83才の私、「成澤はんは元気でええのう」といわれます。しかし、40才の盲腸にはじまり78才まで6回の入院歴があります。今、健康なのは、酒の量をへらし、飲まない日も。買い物はあおやぎ生協へ往復歩き、食事は手づくりが主です。

本は、周平さんが好き。彼の口癖「普通が一番」私も、そう生きたい。

次回は成澤 昇さんから佐藤 守さんをご紹介いただきました。

# 総代会アピール

医療生活協同組合やまがた  
第3回通常総代会

憲法と平和、国のあり方をめぐり、新たな段階でぶつかり合う時代となつていきます。平和と人権が大切にされ、よりよい社会をつくりあげていくために、より広範な連帯が生まれ、大きな動きとなつていきます。

戦争する国づくりの最終段階となる安倍9条改憲発議を、3000万署名などの広範な市民の運動でこれまで許していません。草の根の運動を広げ、署名運動の力で改憲を断念に追い込むことができるのか岐路に立っています。

安政法制の施行に伴い軍事費が大幅に拡大される一方で、社会保障費が削られています。「全世代型社会保障改革」を掲げて、高齢者の医療、介護の保険料や自己負担の引上げと給付制限、「物価偽装」による生活保護基準の大幅な引き下げ、年金制度の支給年齢の先送りを準備しながら、

その財源を消費税の増税とするなど、全世代に渡って貧困と格差の拡大をもたらすものとなつていきます。

年収200万円以下のワーカーは12年連続して1000万人を超え、労働者の20%となり、非正規雇用は2000万人を超え37%に増加しています。「働き方改革」の名による長時間労働の固定化と健康破壊と過労死が拡大されています。

今年10月に予定されている消費税10%への引上げによる国民負担は14兆円と試算され、国民生活に深刻な影響を及ぼし、国民のくらしと日本経済を危機的状況に陥れることとなります。

平和といのちとくらしが脅かされている今こそ、医療生協の役割を発揮するときです。組合員と地域のつながりを強め、他団体との協力協同の力で憲法が輝く社会の実現をめざすことが求

められています。3000万署名、25条署名の目標達成による改憲ストップと社会保障の拡充を実現し、「消費税10%ストップ」ネットワークの全国的な運動と連帯し、増税中止を求めていきます。

私たちは、今年7月に行われる参議院選挙に積極的に参加し、今の異常な政治を転換するために私たちの意思を明確に示すことができます。重要です。

憲法を守り、平和とくらしを守る政治を取り戻す取り組みを大きく前進させるために、市民と野党の共闘を大きく広げる運動に取り組ましましょう。人権と社会正義を実現する運動が世界と日本を変えていることに確信を持ち、地域や全国の仲間と力を合わせ、平和で住み続けられるまちづくりの実現に向けて共に力を合わせていきましょう。

◎出資金の積立増資にご協力ください。

## 広がる共感 核兵器廃絶の願い

「核兵器のない平和な社会を」の声を全国すべての市区町村に広げ、広島・長崎へ、世界に届ける平和行進は、「生きているうちに核兵器の廃絶を」との被爆者の願いを共有し、共に歩き、すべての自治体を訪問しています。

鶴岡・田川地区の平和行進は6月15日(土)から17日(月)の3日間、山形地区では18日(火)19日(水)の両日、医療生協から延べ111人が参加し、歩いて核兵器の廃絶を訴えました。

各地の反核平和運動を見てこられた通し行進者の矢部常次さん(70)は、団体の枠にとられない共同の輪が広がっていることを実感されているそうです。

それを示すように今年は、通行中の車の窓を開けて手を振る姿や家から出てきて行進を迎えてくださる姿が多くみられました。

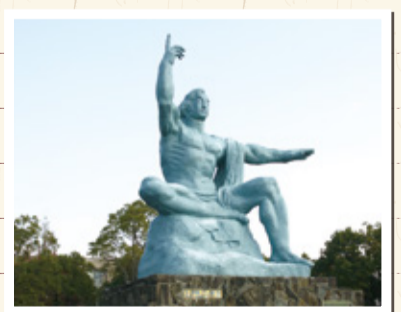


## 「原水爆禁止世界大会」 参加者募集中

被爆から75年「命あるうちに核兵器のない世界を」との被爆者の願いと世界の願いを実現するため、核兵器廃絶署名や平和行進など草の根の運動を広げ、「原水爆禁止2019年世界大会」を成功させるために多くの皆さんの賛同が寄せられています。

医療生協やまがたでは、長崎と広島で行われる世界大会へ毎年代表を派遣しています。

今年は長崎での大会に参加する方を募集しています。組合員・職員の方でぜひ参加したい方のご応募をお待ちしています。



【募集人数】3名  
【会場】長崎  
【日程】8月7日(水)～9日(金)  
【申し込み締め切り】7月16日(火)

申込お問い合わせ先

本部組織部  
☎0235-22-5769

今月のおすすめ班会メニュー

# 「血管年齢測定」

これまで健康チェックの項目として要望が多く出されてきました「血管年齢測定器」を、この度導入しました。指先をセンサーに乗せるだけで、血管年齢を調べることが出来ます。

血管も体の一部であり、歳をとります。普段の生活に注意を払っている方でも、実は動脈硬化が進んでいるかもしれません。今一度、ご自身の生活習慣を見直してみたいはいかがでしょうか。

班会で実施を希望される場合は、台数に限りがありますので、お早めに組織部までご連絡ください。

### 測定方法

- 1 性別、年齢を入力
- 2 センサーに指をのせ 測定開始
- 3 測定結果が 出力されます



※その他「班を作りたい!」「班会でこんな事をやりたい!」など班会に関するご相談もお気軽にお問合せください。

### 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)

◎増資は便利な口座振替をご利用ください。

## 第1回 輪投げ大会 誰もが楽しく健康づくり

子どもから高齢者まで誰もが楽しめると、最近人気の輪投げ。やりたいという声に応え、医療生協やまがた初の輪投げ大会が、5月30日(木)朝日スポーツセンターを会場に開催され12支部より70名が参加しました。

参加者は、初心者からパーフェクトを出すまで多彩な顔ぶれで、開催目的である交流と親睦を深め楽しみながら健康増進に取り組みことができました。

また、来年度以降も継続開催し健康づくりの活性化に繋げていきたいと思っております。



## でかける、ひろげる、たのしく学ぶ 通信教育を始めませんか?

「医療生協運動」や「健康づくり活動」を学ぶ機会として通信教育を実施しています。2019年度の受講者を募集中です。(締切り:7月31日)

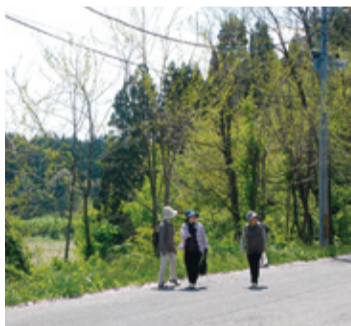
おすすめコース

支部運営員・班長さんへ… 医療福祉生協の支部運営委員・班長コース



その他さまざまなコースを準備しています。受講ご希望の方は本部組織部までお申し込みください。

## 班 支部活動交流



つくし班では普段の班会は稲荷神社でしていますが、毎年一回はお出かけ班会をして楽しんでいます。今年も班会に参加している方から「自然の中をゆっくり散歩したいの」という声があり、羽黒の里山情報館の近くをみんなどおしゃべりながら歩きました。八重桜の見ごろは終わってはいましたが、温かい日差しと緑に囲まれて心も体もリラックスしました。散策を楽しんだ後には、お待ちかねの「百けん濠」での昼食です。いつも美味しいランチが、少し運動をしたのでさらにおいしく感じました。これからも楽しみなから班会を続けていきたいです。



散策で心も体もすっきり  
第6学区支部つくし班  
班長 富樫友子



なかよし班は2017年に結成し、それから定期的に班会を開いています。6月1日の班会では、輪投げとボウリングをやりました。運動不足も解消され、心もリフレッシュされました。その後は、手作りの笹巻など食べながら沢山おしゃべりをして交流しました。「店で買うものよりもおいしいね」とお腹も満たされ、とても充実した時間を過ごすことが出来ました。



次回には表彰されたお金で、お食事会を開催し、おいしいごはんを食べようかと相談しています。

班会で充実した時間を  
三川支部 なかよし班  
班長 斎藤タカ子



3月にお試しとして「うたごえ」をやってみると、ご近所さんが友達を連れてきてくれ20名の参加がありました。会が終わっても帰らずにおしゃべりする光景には驚きました。4月より本格的にスタートし、5月は鶴岡協立病院栄養士さんの「すこしお生活」のお話と尿塩分チェック。こんなことをやったことがなかったと喜ばれました。6月は「なたまき作り」、指導はたすけあいの会の活動会員さんたちです。みんなで作ったものを試食しました。レシピには書いていないポイントなどがあり皆さんとても喜んでいました。

集まる機会を持ちたいと思いつつ、いながらも一歩が踏みだせないでいたが、医療生協、生協、年金者組合がいつしよに、組合員や地域の方が気軽に立ち寄って楽しめる居場所づくりをスタートさせました。名前は「よつてけ茶々」月に1回寒河江生協ステーションを会場に行っています。

だれでも気軽に「よつてけ茶々」  
寒河江支部  
佐藤美智子

# わが家の★アイドル



お兄ちゃんと遊ぶのが大好きです!

すがわら さつき 菅原 沙月くん (6歳)  
すがわら ゆづき 菅原 佑月くん (2歳)

第6学区支部 長谷川真知子さんのお孫さん

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

### ダンディなおやじギャグ

職域支部 <sup>か</sup> <sup>の</sup> <sup>ひと</sup> 叶野 仁さん

藤島庁舎の総務企画課に勤務の叶野さんはちょっとダンディな雰囲気なのに、時に親父ギャグを連発するユーモアたっぷりのお人柄です。字がとってもきれいで丁寧なので、きつと性格も同様の部分があるのだろうと思います。穏やかで、困ったことがあると相談しやすい方です。

最近、畑も気になるお年頃とか…。収穫したらご馳走してください。

健康に気を付けてこれからもよろしくお願ひします。(P.N 獅子踊りの里)

## 「趣味・特技」コーナー

### 和紙の繊細な質感と色に魅せられて

第3学区支部 篠原みよ子さん




12年前にちぎり絵の展覧会を見て、和紙の持つ繊細な質感と、色味によって表現された奥深い美しさに感動しました。自分もこのように作れたら素敵だなと思って始めたのがきっかけです。ちぎり絵を制作している時は、心から喜びを感じます。自分の作品を見て、みなさんに楽しんでいただけたら、うれしいことはありません。

## 私の健康づくり vol.76

### 死ぬまで笑って楽しく生きる

朝日支部 倉沢班  
伊藤友二さん・伊藤カツさん



健康の秘訣は、様々な集まりに参加すること。家にこもりつきりにならず、友達と笑って楽しく過ごすことが一番です。

班会、支部交流会への参加、地区の週2回のグラウンド・ゴルフ練習、月4〜5回は温泉に行ったりと、自分たちの予定表である黒板はいつもいっぱいです。

また、毎朝のウォーキングは欠かせません。約2.5kmを40分かけて歩きます。最近では、歩く専用のストックを買って準備万端でも、今は少し休憩中。というのは5月から6月は、ばあちゃんが山菜取りで大忙し。朝、4時起きの日です。私もとってきた山菜を販売用に整えます。

忙しいけれど、それでも、毎日がとても楽しいです。私はいつも、「死ぬまで生きる」。自然体で格好つけずに、と思っ過ぎて過っています。これからも家族とともに頑張りたいと思います。(文 伊藤友二)

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

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

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。

【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。

【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 7月号「機関紙編集委員会」行き  
Eメール smc\_soshiki@shonai-mcoop.jp



5月号 クロスワードの答え

A	H	I	K	N
---	---	---	---	---

【切】 7月31日

5月号の当選者 おめでとうございます!

安達三重子さん(第5学区支部)/小野寺徳雄さん(藤島支部)/太田進さん(猪子6班)/匿名希望さん/土田秀さん(桜木班)/PNバブのじじさん/瀬野史子さん(天童支部)/新野栄子さん(山形南部支部)

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。



## えびの空揚げ ラビコットソース

1人分 熱量230kcal 塩分0.3g

レシピ 鶴岡協立病院 栄養科  
管理栄養士 新関明子

- \*材料\*(2人分)
- えび ..... 大2尾
  - 小麦粉・油 ..... 適量
  - ★玉ねぎ ..... 10g
  - ★きゅうり ..... 10g
  - ★セロリ ..... 10g
  - ★トマト ..... 20g
  - 酢+レモン汁 ..... 6g
  - サラダ油 ..... 12cc
  - 塩 ..... 0.3g

- \*作り方\*
- ①ラビコットソースを作る。★(玉ねぎ・きゅうり・セロリ、トマト)は粗いみじん切りにする。酢、サラダ油、塩を混ぜ、ドレッシングを作り、野菜をあえる。
  - ②えびは小麦粉をまぶし、180°C位の揚げ油でカラッと揚げる。①のラビコットソースに漬ける。冷蔵庫に入れ冷やす。器に盛りつける。

### Point

キスなど白身魚にも合います。酢、レモン汁を使い、少しの塩分でも、さっぱりとおいしく食べられます。これからの季節に合う料理です。  
(ラビコットとは▶酢と油と塩と野菜のみじん切りを混ぜ合わせたもの…だそうです。)

すこしおレシピを作ってみよう!

## 7月のおたのしみ どなたでも参加できます! 7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	支部行事名	時間	開催場所	内容
2(火)	大山支部交流会	(8時集合)	天童(太田果樹園、ゆびあ)	さくらんぼ狩り
24(水)	余目支部グラウンド・ゴルフ大会	9:00	前田目グラウンドゴルフ場	グラウンドゴルフ
	藤島支部グラウンド・ゴルフ大会	9:00	藤島体育館グラウンドゴルフ場	グラウンドゴルフ
26(金)	第6学区減塩調理実習	10:00	第6コミセン	調理実習
28(日)	大山診療所夏祭り	9:00	大山診療所	夏祭り
30(火)	朝日支部グラウンド・ゴルフ大会	9:00	本郷地区山村広場	グラウンドゴルフ

日にち	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
5(金)	千寿会	11:00	コープ千石組合員施設
16(火)	にじの和	11:00	こびあ2階和室
19(金)	大山G&B食事会	10:00	大山協同の家
	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

日にち	健康チェック	時間	開催場所
8(月)	大山センター健康チェック	10:00	コープ大山
9(火)	でんでん健康チェック	13:30	なの花温泉田田
16(火)	こびあ健康チェック	14:00	こびあ食品レジ脇
18(木)	千石健康チェック	15:00	コープ千石

日にち	たまり場名	時間	開催場所	内容
1(月)	大山協同の輪	13:00	大山協同の家	介護予防体操
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
3(水)	三川いきいき広場	13:30	三川診療所	いきいき百歳体操
5(金)	第1学区すこやか会	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)	交流の広場ほっと	10:00	みどり町公民館	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	介護予防体操
10(水)	三川いきいき広場	13:30	三川診療所	いきいき百歳体操
	第4学区健康集会	10:00	青柳公民館	介護予防体操
11(木)	なごみの家	13:30	なごみの家	フォークダンス
12(金)	朝日「ひだまり」	13:30	ふっくら	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
16(火)	ちよさんの家絵手紙教室	10:00	ちよさんの家	絵手紙
	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	社会福祉センター	ゲートボール体験会
	羽黒支部たまり	10:00	里山情報館	健康講話
18(木)	なごみの家	10:00	なごみの家	介護予防体操
	燦さんクラブ	10:00	地蔵尊	ストレッチ・茶話
19(金)	第1学区すこやか会	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
22(月)	大山協同の輪	13:00	大山協同の家	介護予防体操
	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
23(火)	日出おたのししゃクラブ	10:00	日出東公民館	ストレッチ・茶話
	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
24(水)	三川いきいき広場	13:30	三川診療所	いきいき百歳体操
	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)	なごみの家	10:00	なごみの家	折り鶴・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
31(水)	三川いきいき広場	13:30	三川診療所	いきいき百歳体操
	第4学区健康集会	10:00	青柳公民館	介護予防体操

### 村山地域

日にち	支部行事名	時間	開催場所	内容
8(月)	寒河江「よってけ茶〜」	13:30	寒河江生協ステーション	うたごえ
12(金)	北部支部総会	11:00	すずかわセンター組合員集会所	総会
16(火)	天童支部総会	11:00	天童中部公民館	総会
20(土)	東部支部総会	10:00	ひがしはらセンター	総会
31(水)	西部支部総会	10:00	しろにしセンター	総会

日にち	健康サロン	時間	開催場所	内容
12(金)	北部サロン鈴ばん体操	10:00	すずかわセンター組合員集会所	健康体操
16(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
18(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
19(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
26(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
2(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
5(金)	桜田ヨーガ教室健康チェック	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
23(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

参加ご希望の方はお問い合わせください

本部組織部 ☎0235-22-5769 しろにし診療所 ☎023-643-2890

### 編集後記

突然の揺れに驚き、恐怖を感じました。6月18日の22時22分に山形県沖で発生した地震です。海の近くに住んでいらっしゃる方は更に津波や停電で闇の恐怖にも襲われたことでしょう。被害に遭われたみなさまにお見舞い申し上げます。

今回、速報を観ていてつくづく感じたのは、合併によって鶴岡市が広くなりすぎたということです。東北で1位、全国でも7位の面積だそうです。酒田や新潟の村上地域や鶴岡駅前などの情報は入っても、肝心の温海や豊浦地域などの情報はなかなか入りませんでした。たぶん市でも情報把握に大変な状況だったのでと思います。地元のことを分かる職員が各庁舎にどの位いらっしゃるのか、心配です。(M.U)

### 組合員の声

#### 受診してみて

年齢的に、まわりに高齢者をかかえる人が多いのですが、「物忘れが多くなった、同じことを何度も言う」というのを歳だから…ですませてしまっている人が多いです。確かにそうかもしれませんが、でも一度医療機関を受診してほしいと思います。(汐海ママ)

#### せらばん体操継続中

月1回ころばん体操、せらばん体操をしています。おかげさまで、つまづき等なく、年齢相応足腰を動かしています。継続は力なりです。(設楽栄子さん)

#### 舞い上がるほど上手に

最近は、今旬である落の料理にはまって、細い太い関係なく一緒に煮込んでキャラ落を作りました。上手にできうれしく舞い上がっています。(阿部武美さん)

◎ 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。

# 7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。

	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)	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				

診察の際は「保険証」を提示してください。

### 鶴岡協立病院

24時間救急対応しています

夜間や土日、祝日に  
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。

#### 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

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

●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 猪股(9:30～11:30)	湊 目々沢 7/10・24	佐藤(満) 高橋(美) 目々沢 7/11	松谷 高橋(美) 高橋(牧)
	泌尿器科 8:30～14:00			土谷 7/10・17		
	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 7/9・23	佐藤(満) 神谷 3:30～4:30 (神経内科)	佐藤(満) 高橋(牧) 5:00～6:00	松谷
	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) 7/13・27(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	猪股(9:00～12:00)	
火	田中(9:00～12:00)	田中(2:30～6:00)
水	佐藤(満)(9:30～11:30)	
木	猪股(9:00～12:00) 高橋(牧)(11:30～12:30)(予約制)	田中(2:30～6:00)7/11・25
金	猪股(9:00～10:00)	

※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	午後
月		
火		
水		
木		猪股(2:30～4:30)7/4・18
金	猪股(10:30～12:00)	猪股(2:30～6:00)

※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。