

7月末組織現勢 ●組合員数 42,408人 ●班数 1,221班 ●出資金総額 2,820,404,325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

霞城まちなみ案内人の長谷川多美子さんにお願いし、楽しく詳しいガイド付きの史跡めぐりウォーキングの出発です。

まず、霞城セントラルの23階へ。目の前に霞城公園の全景が広がります。「こんな風の上から一望したのは初めて」と、これから始まるウォーキングにわくわくです。

霞城まちなみ案内人
長谷川多美子さん



①南大手門



南大手門の石垣の上

南大手門に架かる橋は土橋(普通の橋ではなく堤の役割)で西側と東側の堀の水は行き来しておらず、水位も違います。二ノ丸の水はどこから流れているのでしょうか?橋を渡ったところで水の音がします。城内の井戸から引かれているそうです。地下水が豊富で、傾斜している扇状地の地形を活かしたつくりになっていることに驚きました。



何気なく歩いていた場所も、お話をお聞きしながら歩くと知らないことや見えなかったものに気付いたりして、新発見、感動の連続でした。何代もの大名の下での戦、明治時代の軍用地、やがて市民の憩いの場へと様々な変化をとげた霞城公園。発掘調査は現在も続いています。みなさんもわくわく史跡めぐりウォーキング、してみませんか。

国指定史跡 山形城跡 霞城公園

わくわく史跡めぐりウォーキング

コース…霞城公園(約7,000歩)

N
4
F



①南大手門



④山形市郷土館(旧芥生館本館)

一緒に歩いていただいた人

岸 セツ子さん・富士 律子さん
堀 和子さん・佐藤 和子さん

③二ノ丸東大手門



二ノ丸の大手(正門)にあたります。重厚な門は、時代劇やCMの撮影などロケ地になっています。枳形の広場を中心に優美な高麗門、太い梁や3面に節のない太い柱が使用されている堅牢な櫓門など見ごたえがあります。

②最上義光騎馬像



上杉景勝の重臣直江兼続が攻めてきた際、義光自らが陣頭となって決戦場へ向かう姿を山形の鋳物で再現したそう。実はやはり本物より長く、見た目のバランスをとっているそうです。

なぜお城は壊されたのか

明治になり廃藩置県が行われた際、全国の城は軍用地として利用され「廃城」が通達されました。歴史的建造物の多くが壊され埋められたそうです。現在発掘作業が行われておりますが、図面は残っていても、写真など立体的な様子や材料や色などが分かる資料が無く再建が困難なため、古い写真をさがしているそうです。

42年勤めた職場を退職した。これから年金だけの生活になるのだと引き締めた生活を覚悟した矢先、役場よりお手紙が3通届いた。一通は介護保険料納入通知書、もう一通は県町民税の納付書、そしてもう一通は後期高齢者医療保険料納入通知書▼今まで給料天引きであまり気にもしなかったのが、ずいぶん支払っていることに気が付いた。これらが年金から差し引かれての支給となるとどうなるだろうと不安になってきた▼老後は2000万円の準備が必要との話で大騒ぎになっていた昨今、2000万円準備できない私たちは医療生協活動に参加し、頭、足腰を鍛え、たくましく元気で長生きをめざさなければと痛感した。

事業所
紹介
no.8

わ ら い グループホーム 和楽居

特 徴

認知症の方が少人数で生活する施設です。家事を入居者と職員が一緒に行い、他の入居者と共同生活を送ることで、自分の生活や居場所を感じ、安心して生活を送ることができます。

入 所 定 員

2ユニット 18名

入 所 条 件

- 認知症の診断を受けている
要支援2以上の方
- 共同生活が行える状態の方
(集団生活が難しい、重度の認知症の方は対象外となります)
- 特別な医療行為が必要ない方
- 住所が鶴岡市の方



グループホーム和楽居におじゃましました

午前10時、ちょうどコーヒータイムで皆さんお揃いです。料理が好きな方はスタッフといっしょに材料を切ったり調理をしています。「料理がすきだから楽しい」と嬉しそうに微笑みます。ほかの皆さんはコーヒーを飲みながらおしゃべりしたり、テレビを見て楽しんでいます。「家に一人であるよりみんなといると楽しい」「みんな明るく楽しく居心地が良い」と、ここがちゃんと居場所になっていました。

毎日の食事はスタッフと入居者の方が手作りで提供しています。おいしくて食事が楽しみだそうです。

スタッフは和楽居が落ち着いて生活できる居場所として受け入れてもらえるよう様々な工夫をしているそうです。そのひとつが、毎月おいしいものを食べて楽しむ行事です。先日は加茂水族館とお寿司を食べにお出かけし好評でした。8月にご家族からも協力いただき、近くの夏祭りに行きました。

MAP



連絡先

〒997-0824 鶴岡市日枝字海老島63-5 ☎0235-33-8931

Information



第19回 健康まつり IN 庄内

～でかける・つながる・安心を結ぶ～

- 【日 時】10月13日(日) 10:00～15:00
- 【会 場】協立病院附属クリニック・同駐車場
- 【内 容】楽しい企画が盛り沢山!
(詳細は10月号でご案内します)
ステージ企画/模擬店/健康企画/子ども広場
フリーマーケット/抽選会など

参加協力券(抽選券付き)
販売中! 1枚300円

フリーマーケット出店者大募集!
1ブース出店料(2m×3m)500円

東京新聞社会部記者 演題「メディアと日本の危機」
望月衣子 講演会

～言わなければならないことがある～

- 【日 時】9月14日(土)14時開演
 - 【会 場】三川町公民館
 - 【参 加 費】500円(中高生無料)
- チケットの申し込みは
医療生協やまがた組織部へ

お問い合わせ先 本部組織部 ☎0235-22-5769

私のおすすめ vol.19 ・早寝早起き・



藤島支部
石川勝雄

昔から「早起きは三文の得」という言葉があるが、年中5時前には動いている私は早起きだと思ふ。
何か得をしているのだろうが、これが丈夫の基と思つているから、私が勧めたいのは早寝早起きだ。

そして年1回は健康診断を受けよう。しかもそれは協立病院でだ。これを40代から続けてきた。
これまでは脳ドックを他で受けたけれども、今は協立でできる。歯はあるし、あと欲しいのは眼と鼻だな。みんなでお金を出し合つて早く作ろうじゃないですか。
早寝早起きで健康を管理し、年1回協立病院で体を調べてもらおうというのが私のお勧めです。

今回は石川勝雄さんから阿部俱子さんを紹介いただきました。

◎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。

『生活習慣と肝臓病』 NAFLD(脂肪肝)/NASH(非アルコール性脂肪肝炎)



鶴岡協立病院 院長 堀内隆三 医師

◎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。

肝臓は、腸で消化・吸収した栄養素を取り込み、分解と合成を経て、全身に供給する役割を担っています。食事ととった糖分は、グリコーゲンとして肝臓に二時的に貯蔵されますが、過剰な糖分は中性脂肪に変換されて肝臓に溜まります。過剰な蛋白質・アミノ酸も脂質に変換され肝臓に蓄積されます。

食べ過ぎや運動不足で、摂取カロリーが消費カロリーを上回ると、肝臓で中性脂肪(脂肪滴)として蓄積されるので、脂肪肝という状態になります。

同じ食事や運動をしていても、太りやすい人とそうでない人がいるように、肝臓へ脂肪の溜まりやすさも遺伝的素因が関係していることが解ってきました。

これまでは、脂肪肝(NAFLD)は肝臓に脂肪が溜るだけで、心配のない病気と考えられてきました。しかし、脂肪肝の一部には、肝線維症から肝硬変、

肝がんにつながるNASH(非アルコール性脂肪肝炎)であることが解り、大きな問題となってきました。

過剰な栄養素を分解するときに、酸化ストレスが生じ、これが肝細胞を傷つけ、脂肪肝からNASHへ進展させる、と考えられています。それ以外にも、腸内細菌のバランスや免疫系の乱れなどから、肝臓での炎症が強まり線維が増え肝硬変へと進行することも、徐々に明らかになってきました。

脂肪肝(NAFLD)やNASHでは、症状がないことが多いです。ですから、健康診断で肝機能障害が指摘されたときには、ぜひ医療機関を受診し、詳しい検査を受けてください。糖尿病、高血圧、脂質異常症など生活習慣病の有無をチェックし、腹部超音波などで脂肪肝の有無を判断、さらにNASHの疑いがないか詳しく調べます。



脂肪肝は、肥満、糖尿病、脂質異常症、高血圧を伴うことが多く、またメタボリックシンドロームと密接に関連しています。NAFLDの患者さんは心筋梗塞や脳卒中などの心血管疾患で亡くなることも多いので、脂肪肝の治療では、メタボリックシンドロームを抑えることと肝障害の進行を防ぐことの両方に注意しなければなりません。

NAFLD治療の原則は、食事療法、運動療法などで生活習慣を改善することで、体重を「2〜3%」減らすことを目標に取り組んで頂きます。一方、NASHでは、肥満がある場合は、体重の「7%」減量を目的に頑張ってもらい、さらに、初期の段階から

薬物治療も検討します。しかし、NASHに有効な薬はまだ確立されていません。糖尿病や高脂血症の薬、そしてビタミンE剤などを組み合わせて治療しているのが現状です。

減量のみで効果が十分にあられなかった場合は、積極的に薬による治療を考えます。

抗酸化作用があるビタミンEや、インスリンの効きをよくする作用のある糖尿病の薬などがNASHの患者さんに有効であることが示されていますが、長期間にわたって肝硬変への進行や肝がんの発症を防ぐことができるかどうかは、まだはっきりと証明されていません。

また、脂質異常症や高血圧のお薬のなかにもNASHに有効であるものがあり、これらの生活習慣病を伴っている場合にはそのようなお薬を選んで治療を行います。

医師をめざすみなさんを応援しています!!



今年も高校生二日医師体験を開催しました。放射線科、検査科、内視鏡室、手術室の見学や、病棟の多職種カンファレンスに参加しました。今回は同じ高校の卒業生で現在山形大学の医学生と一緒に参加してくれました。

小児科の石川医師、医学生との懇談もゆっくり時間をかけ、受験に向けた勉強のこと、医師の働き方、医療生協やまがたが行っている地域に密着した医療のことをお話ししました。

今後も見学や実習に来てくれることを楽しみにしています。

春休みにも予定していますので、医師をめざす高校生のご参加をお待ちしております。

職員募集

2020年4月採用の職員を募集しています。詳細は医療生協のホームページ(QRコード)をご覧ください。

看護師	11名	薬剤師	2名
准看護師	若干名	介護福祉士	5名
助産師	若干名	介護職	5名
理学療法士	5名	臨床検査技師	2名
作業療法士	5名	臨床工学技士	1名
言語聴覚士	5名	事務	2名

お問い合わせ先
医療生活協同組合やまがた
総務部 ☎0235-23-1316



核兵器のない平和で 公正な世界のために

～原水禁世界大会(長崎)に参加して～



左:小形史恵
中央:工藤範子
右:藤井勇輔

次世代へ語り継ぐ決意

本部 組織部 小形史恵

今大会は、『核兵器のない平和で公正な世界のために』をテーマに掲げ、核兵器廃絶を求める約4,000人が集まりました。私が参加した分科会では、実際に被爆者の体験や思いを聞くことができました。最後には、「今日の聞き手は、明日の語り手。唯一の被爆国として語り継いでほしい。」とお話されました。これからの私たちができることは、次世代へ事実を引き継いでいくことです。

今、被爆者の平均年齢は82歳を超えています。実際に被爆者の話を聞けるのは、私たちで最後になるかもしれません。「その時代に生まれなくよかった」ではなく、過去、現在、そしてこれからの日本に無関心にならず、被爆者の声を一人でも多くの人に伝え、核兵器廃絶に向けた活動をしていきたいと思ひます。

戦争はダメ、核兵器はいらない

余目支部 工藤範子

初めて参加し、これまでの無知に恥じらいを感じました。被爆74年が過ぎた現在でも原爆症、偏見、差別が存在しているとのこと。なにがなんでも戦争はダメ、核兵器はいらないと訴えなければなりません。

分科会は「被爆体験の継承、実相普及と援護連帯」に参加しました。被爆体験者からはそのとき何が起きたのか、何をされたのか、言葉には表せない、原爆投下により、普通に暮らしていた家族の一人はその場で即死、兄を連れて逃げ回り、血に染まった服で三日間何も食わず歩き廻ったそうです。医療機関は全滅し診察すらできなく、頭や口の中からは「ウジ虫」が湧いて、塩水を作って「ウジ虫」を割りばしで落としていたとか。ハンカチ無くては聞けませんでした。

今こそ体験者の「生の声」を聴き、実相普及に努めることが大切と学びました。

映像を通し被爆を追体験

協立リハビリテーション病院 理学療法科 藤井勇輔

式典では、平和宣言や平和への誓いを通して被爆地の生の声を聞くことが出来ました。また、分科会を選択し学ぶ機会があり、私は映像を鑑賞する分科会を選択しました。実際の記録映画やアニメ作品など様々な映像を通し、被爆者の方々に思いを馳せ被爆の追体験をすることが出来ました。

入職してから平和行進などの活動に参加してきましたが、被爆者の方々の声を聞くことや実際に何が起きたのかを知る機会が無く、原爆について考える機会がありませんでした。

今回の参加を通して、原水爆は現在進行形の問題であること、これからも地道に活動を続けていくべきだということを再認識すると共に、原水爆について考える良い機会になりました。

◎出資金の積立増資にご協力ください。



第41回 ゲートボール大会

ゲートボールはチーム全員で協力しながら勝利を目指す面白さがある競技です。医療生協やまがたでは今年で41回目となるゲートボール大会が、7月19日(金)アスレなの花を会場に開催され113名が参加しました。

参加者は、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むことができました。今後も継続開催し、楽しく健康づくりに繋げていきたいと思ひます。

- 👑 だだちゃ豆
- 👑 平田A
- 👑 平田C

募集

中学生以下のみなさんへ

たばこをやめてほしい 気持ちをえがいてみよう!



医療福祉生協連では、喫煙による健康被害を広く伝え、さらなる禁煙促進の啓発を行うことを目的に、禁煙ポスターコンクールを実施します。

たばこを吸う人や、周囲の人に及ぼす健康被害についてご家庭で考える機会にしてみませんか。多数の応募お待ちしております。

- 【応募対象】中学生以下
- 【応募期間】8月1日(木)～11月29日(金)必着
- 【応募用紙】A3～A4サイズまたは四つ切もしくは八つ切り画用紙
- 【応募方法】「応募用紙」に必要事項を記入しポスター裏に貼付するか、「応募用紙」が無い場合は(氏名、住所、電話番号、学校名、年齢、保護者名、作成日)をポスター裏に記入して下記の住所まで提出をお願いいたします。
- 【発表】2020年3月頃
- 【表彰】最優秀賞作品は医療福祉生協連の2020年度WHO5.31世界禁煙デーポスターのデザインとして採用されます。また、応募者全員に参加賞を進呈します。

送付先 〒997-0822 鶴岡市双葉町13-45
医療生活協同組合やまがた 本部組織部まで

※応募いただいた作品は医療生協のホームページや機関紙等で紹介する場合があります。

お問い合わせ先 本部組織部 ☎0235-22-5769

平和について、今私たちができること

夏の一日、平和について考え、行動する「第14回平和夏まつり」を8月10日(土)協立病院附属クリニックで開催しました。戦後74年を迎え、実際に体験した方たちのお話を聞くことが難しくなっており、大変貴重な機会となっています。また、平和を願う思いを多くの市民の皆さんにアピールするために病院周辺のパレードや長崎で開催された原水禁世界大会の参加者の報告会も併せて行いました。夕方からは吹奏楽演奏やダンスなどステージもにぎやかに繰り広げられ、平和を謳歌する一日となりました。



ポスターコンクール

- 最優秀賞 協立病院検査科
- 優秀賞 リハビリテーション病院3病棟
リハビリテーション病院相談室

参加無料

健康づくりチャレンジ2019

9月より「健康づくりチャレンジ」「こどもチャレンジ」の申込受付を開始します。今年の夏は暑い日が続き、夏の疲労が溜まっている方も多いのではないのでしょうか。改めて生活習慣を見直すきっかけとして、ご家族や仲良しグループの方と一緒に取り組んでみませんか。

今年の両チャレンジ共通のおすすめコースは「インフルエンザ予防コース」です。あいうべ体操を1日30セットを行うことで、インフルエンザの予防に効果があると言われており、小さいお子さんから、年配の方まで幅広い世代で取り組めます。さらに健康づくりチャレンジでは2つ目のおすすめコースとして「おしゃべりコース」もあります。社会とのつながりを失うことがフレイル(虚弱)の最初の入り口だと言われており、フレイル予防の一つとして家族以外の方と会話をしてみたいはいかがでしょうか。その他にも様々なコースがありますので、ご自分にあったコースをお選びください。

「地域まるごと健康づくり」「家族まるごと健康づくり」を合言葉に、チャレンジを通して健康づくりの輪を広げていきましょう。



- **申込期間** 9月2日(月)～11月30日(土)
※健康づくりチャレンジは申込をしてから60日間
※こどもチャレンジは申込をしてから30日間
- **申込方法** 申込ハガキに必要事項を記入し、本部組織部まで提出してください。

パンフレットは各事業所に設置します。



お問い合わせ先 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

6月18日に第29回豊浦支部総会が開催されました。今年度は31人の参加でした。今年度の支部総会では、「他の班の活動を見てお出かけ班会をしてみたい」「健康づくりチャレンジをもっと普及するためにグラウンドゴルフをしている人たちへの呼びかけをした方がいい」「保健委員が増えたのだから班会で健康チェックを保健委員からやつてもらおう」など積極的な意見交換がされました。



第29回豊浦支部総会開催
豊浦支部
運営委員会



支部総会後は庄司保健師より介護予防体操と認知症の話をしていただき、皆さんとても喜んでいました。その後弁当を食べながらの交流や希望者は血圧測定と血管年齢測定を行い、とても充実した支部総会となりました。



紙を折って、「ここ、どうやって折るなや?」とお互いに教え合ったりしました。参加者からは、「ただ、家においてテレビ見るより、何でも皆と一緒にすると頑張れる、さまざまな話が聞けて楽しい」との感想が聞かれました。これからも、永く続くように気軽に参加できる雰囲気を作りながら、開いていきたいと思えます。

2年ぶりの班会に
よろこんでいます
西郷支部
班長 本間 静

西部支部が発足して3年目になります。第1回支部総会を7月31日、31名の参加で、生協しろにしセンターホールに理事会より中島常務を迎えて開催しました。

村山地区で初の優秀班の表彰があり、参加者全員の拍手で祝いました。今まで運営委員主体の活動が多かったのですが、これからは組合員の皆さんが主体となった班活動を増やしていけるように皆で協力していきます。初めての支部総会ということもあり、戸惑いや舌足らずなところもあり反省しています。



西部支部
第1回支部総会
山形西部支部
支部長 後藤 邦雄

◎増資は便利な口座振替をご利用ください。

わが家の★アイドル



愛犬の
モコちゃんと
仲良しです!

さとう あこ
佐藤 杏心ちゃん (1歳)

大山支部 佐藤ふみさんのお孫さん

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



優しく信頼される人

藤島支部 太田信也さん

6月26日に開催された医療生活協同組合やまがた藤島支部総会で新しく藤島支部の運営委員になられた太田信也さん。人にやさしく、話のしやすい信頼される方です。毎週地域で行われるいきいき百歳体操に元氣に通っており、医療生協主催の支部グラウンドゴルフ大会にも毎年参加していただきます。いつも本当にありがとうございます。これからも運営委員としてみんなのために力を尽くして下さることを期待しています。

藤島支部 斎藤仙意知

組合員さんの素敵な趣味や特技をご紹介します!

「趣味・特技」コーナー

折り紙で季節を彩る

田川・湯田川支部
藤沢下班

後藤 紀さん



御世話になって美容院にあって折り紙があまりにきれいだっただけ、ようみまねで作ってみたのがきっかけです。季節ごとに代わる小物たちを、毎回楽しみにしながら美容院に通っています。今ではレパトリーも増え、地域の集まりなどでもみんなに作り方を教え喜ばれています。頭や手先を使うことで認知症予防にもなりますよ!

私の健康づくり

vol.78

妻あつての健康づくり

職域支部 平和観光班 鈴木忠司さん



私の職場では、月に1回健康チェック会を行っています。5月、尿酸分子チェックを行いました。結果は：言えませんが、ただ、結果をみた保健師さんの顔が一瞬強張りしました。
食生活を見直したところ、冷凍食品中心の弁当とカップラーメンを食べていたことが原因のひとつではないかと。
帰宅後すぐに妻に相談しました。すると何一つ文句も言わず、弁当を野菜付きの丼物とスープタイプの味噌汁に変えてくれました。前の弁当よりも今のほうが美味しいし、妻も冷凍食品を買わなくなると買物も楽になったと話しています。妻あつての健康づくり、いつも支えてくれる妻に感謝しています。次の班会で再度尿酸分子チェックを行います。結果がどうなるかドキドキです。

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 (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。



まちがいさがし専用

※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
9月号「機関紙編集委員会」行き

Eメール

smc_soshiki@shonai-mcoop.jp



7月号
クロスワードの答え

A C K L M

【切】 9月30日

7月号の当選者

おめでとうございます!

朝岡剛さん(酒田市)/五十嵐美紀さん(浦町1班)/斎藤留治さん(新町班)/伊達克夫さん(長者町4班)/渡部信雄さん(藤島支部)/菊池茂子さん(山形北支部)/小山美知子さん(山形南部支部)/高瀬ミヨさん(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。



鮭のアーモンド焼き

1人分 熱量297kcal 塩分0.6g

レシピ 鶴岡協立病院栄養科 管理栄養士 菅原壯介

材料(1人分)

- 生鮭 1切れ
- 粗塩 少々
- 好みのドライハーブ (バジル・オレガノなど) 適量
- アーモンドスライス 25g
- 小麦粉 大さじ 1
- 水 大さじ 1/2
- こしょう 少々

作り方

- ①生鮭は粗塩を少々ふって10分おき、水分を拭く。こしょう、ドライハーブをふる。
- ②小麦粉を水と混ぜ合わせる。少しかための濃度がよい。
- ③鮭を②にくぐらせ、アーモンドをまぶす。オープン用の紙に敷いた天板にのせ、200℃に温めたオーブンでこんがりするまで20分ほど焼く。器にのせ付け合わせを添える。

Point

ハーブ、アーモンドの香りで塩分をおさえてもおいしく食べられます。ハーブの代わりに好みの香りのある食材を使いアレンジしてみてください。鮭をフライパンで焼く場合はアーモンドが取れやすいので気をつけて下さい。

すこしおレシピを作ってみよう!

9月 どのたでも参加できます! 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
4(水)	藤島支部ゲートボール大会	9:00	藤島体育館	ゲートボール

日にち	健康チェック名	時間	開催場所
6(金)	松林館健康チェック	16:00	松林館
17(火)	大山健康チェック	10:00	コープ大山
	こびあ健康チェック	14:00	こびあ食品レジ脇
19(木)	千石健康チェック	15:00	コープ千石

村山地域

日にち	健康チェック名	時間	開催場所
3(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
6(金)	桜田ヨーガ教室健康チェック	13:00	桜田ステーション
12(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
24(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	健康サロン	時間	開催場所	内容
9(月)	寒河江「よってけ茶〜」	13:30	寒河江組合員施設	腰痛予防体操
13(金)	北部鈴ばん体操	10:00	すずかわ組合員施設	ころばん体操と介護保険の話
	東部健康サロン	13:30	ひがしはらセンター	ころばん体操
17(火)	西部健康サロン	14:00	しろにしセンター	ころばん体操
19(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
20(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
24(火)	天童健康サロン	10:00	天童中部公民館	ころばん体操
27(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	保健大学	時間	開催場所
4(水)	医療生協の健康観/食事とくらし	13:00	しろにしセンター
11(水)	血圧について/口腔ケアについて	13:30	しろにしセンター

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

日にち	たまり場名	時間	開催場所	内容
2(月)	大山協同の輪	13:00	大山協同の家	介護予防体操
3(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
4(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(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
9(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体操	14:00	ちよさんの家	介護予防体操
11(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
12(木)	なごみの家	13:30	なごみの家	介護予防体操
13(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
	朝日「ひだまり」	13:30	ふつくら	介護予防体操
17(火)	ちよさんの家介護予防体操	14:00	ちよさんの家	介護予防体操
18(水)	三川おたのしみ広場	10:00	福祉センター	ミニ運動会
	第4学区健康集会	10:00	青柳公民館	介護予防体操
19(木)	日出西燦さんクラブ	10:00	地蔵尊	体操、茶話会
	なごみの家	10:00	なごみの家	なごみの家5周年を祝う会
20(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(火)	ちよさんの家介護予防体操	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	日出西公民館	介護予防体操、茶話会
	朝日「ひだまり」	13:30	ふつくら	しゃんしゃん体操、輪投げ
25(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
26(木)	なごみの家	10:00	なごみの家	ぼたもち昼食会・スタート集会
27(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(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

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

男性の皆さんに向け、8月号で「楽しいこと始めてみませんか?!」とお勧めしました。その後、そば打ちをする計画を立てた支部や、「父にも勧めたい」「カラオケで仲間をつくりたい」などの声が寄せられました。「会場は?」とか「人集めは?」などさまざまなことを考えると先に進みません。まずはやりたいことを声に出してみませんか。一人ひとりの思いを集め、どうしたら実現できるのかを一緒に考え行動する仲間が医療生協の組合員です。どうぞ遠慮なく周りの組合員や組織部にお声掛けください。「楽しいこと始めてみませんか?!」 (M.U)

組合員の声

実感しています

よそごとのように見聞きしていた老後を身近にわが身に「こうだったんだな」と実感してはじめてわかりました。曾祖父、祖母、父母の心と体の痛み、鮮明に姿が浮かぶこの頃です。(小関静江さん)

つながりが大切

健康長寿のために、社会とのつながりが大切なのはなるほどと思いました。父にも積極的に外にでかけるように声をかけたいです。(丹下祐香さん)

健康ネットワークやまがた536号(2019年8月号)の訂正とお詫び

536号(8月号)の4面の総代会記事におきまして誤りがございました。訂正しご迷惑をおかけした皆様に深くお詫び申し上げます。

●4面「第3回 通常総代会開催」

誤) 齋支部 齋藤幸一郎 正) 齋支部 菅原幸一郎

◎ 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。

9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	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)	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おります。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(9:30～11:00)	湊 目々沢 9/11・25	佐藤(満) 高橋(美) 目々沢 9/12	松谷 高橋(美) 高橋(牧)
	泌尿器科 8:30～14:00			土谷 9/11・25		
	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 9/10・24	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	月	火	水	木	金
午前	1診	茂木	茂木	大長	茂木	丹治(第2)
	2診	新井	新井	新井	新井	大長
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 5:00～7:00
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	菊地または柴田	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) 9/7・21(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	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)9/12・26
金		

※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	午後
月		
火		
水		
木		猪股(2:30～4:30)9/5・19
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	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。