



8月末組織現勢 ●組合員数 42,300人 ●班数 1,221班 ●出資金総額 2,823,860,775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

## 山形県に多くみられる泉質

泉質	一般適応症	特徴
単純泉	神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、冷え性、疲労回復など	家族の湯 高齢者、子どもにやさしい湯、無色透明無味無臭。
塩化物泉	神経痛、五十肩、冷え性、うちみ、切り傷、慢性皮膚病など	温まりの湯 湯冷めしにくい 傷の湯 塩分の殺菌効果。
炭酸水素塩泉	神経痛、五十肩、うちみ、冷え性、切り傷、慢性皮膚病など	美肌の湯、清涼の湯 重曹泉、皮膚の脂肪や分泌物を乳化し洗い流す。
硫酸塩泉	神経痛、五十肩、冷え性、切り傷、火傷、動脈硬化症など	傷の湯、脳卒中の湯、若返りの湯 傷・火傷に効く。肌の蘇生効果。
硫黄泉	高血糖、動脈硬化、高血圧、慢性皮膚病、切り傷、神経痛など	生活習慣病の湯、皮膚病の湯 抹消血管や脳動脈の拡張作用がある。
酸性泉	慢性皮膚病、水虫、あせも、神経痛、疲労回復など	皮膚病の湯 殺菌効果が高い。酸性度が高いと刺激も強くなるのでお肌が弱い方は注意が必要。

湯くったり、湯くったり

温泉に出かけませんか？

秋、紅葉を愛でながら、温泉でゆっくりしてみませんか。温泉ソムリエの今野直記さんに温泉の効果と注意点について伺いました。

### 温泉の効果

「単純泉」だとか「硫黄泉」だとか温泉には効能成分があるので体に良いと思いがちですが、温泉の効果はそれだけではありません。効能成分による「薬事効果」の他、「温熱効果」「浮力効果」「水圧効果」「転地効果」など、さまざまな要素が組み合わさって発揮されるものです。そのため、血行促進やリラックス効果など、人それぞれ異なる反応を生み出します。

### 入浴の注意

入浴中に亡くなる方の数は、なんと交通事故の5倍と言われています。さらに冬期間に亡くなる高齢者がこの中の8割を占めます。原因は、脳卒中や心筋梗塞など、入浴による血圧の急上昇や急な血行促進により、血管が詰まったり破れたりすることによります。

特に冬は外気温の低さとお風呂の熱さの温度差があるため、脱衣場や浴室を温めたり、入浴前のコップ一杯の水を補給（もちろんお酒はダメですよ）、入浴前のかげ

### 県内の人気温泉

#### 银山温泉(塩化物泉・硫酸塩泉)

「千と千尋の神隠し」を彷彿させる大正レトロな町並みが人気。NHKの朝ドラおしんの舞台で全国的に有名。

#### 蔵王温泉(硫黄泉・酸性泉)

東北一の規模を誇る大型温泉地。冬の風物詩「樹氷」が有名で、国内屈指のスキーリゾート。日本で2番目に酸が強い、強酸性の硫黄泉が古い角質をはがしてすべすべ肌に。

#### あつみ温泉(塩化物泉・硫酸塩泉)

日本海側を代表する温泉地。海に近い温泉ならではの塩分を含んだ泉質で、肌に薄い塩の膜が張るため湯冷めしにくく、長い間ポカポカ。

### 三大美人泉質

入浴15分前には水分補給、かけ湯は足先など心臓から遠いところから順に身体を温め、慣らしましょう。また、入浴直後は血圧が急上昇しますが、体が温まると血管が広がり、逆に血圧が下がるため、入浴中に意識を失い溺れることもありまますので注意しましょう。

温泉には美肌効果があるものがたくさんあります。温泉の泉質により、毛穴の汚れや不要な角質をとってくれる「乳白作用」があり、美白効果やお肌がうるつるになります。特に「炭酸水素

また、お風呂上りはお肌から水分がどんどん蒸発します。入浴中はツルツルでも入浴後はカサカサ肌になってしまいませんか。保湿剤などのお手入れは入浴後すぐに行いましょう。

(編集部)

# 3.1

2018年に文部科学省が発表した小・中学校における不登校の児童生徒数は過去最多となる約14万人であった。

▼その背景には「隠れ不登校」といわれる学校になじめない中学生がその3倍以上いることが分かった。(日本財団調査)  
▼一週間以上連続で学校を休んだことがある(18%)  
▼①授業中に、保健室や校長室など、教室以外の場所を過ごした、勉強した②基本的には教室で過ごす、皆とは違うことをしがちであり、授業に参加する時間が少ない(4%)  
▼毎日登校しているが心の中では学校に通いたくない、学校が辛い、いやだと感じている(42%)  
数字は中学生全体に対する割合  
▼いずれも30日以上欠席に満たない生徒であるが心身ともに不登校状態  
▼不登校対策は、学校への欠席日数や授業参加の可否が問題でなく、学校を取り巻く環境が、なぜ「生きづらさ」を抱え込ませているのかを中学生と一緒に考えていくことではないだろうか。

(Y・S)

**医療生協の地域まるごと健康づくりの前進を  
-出資金口座振替が利用しやすくなります-**

出資金は、組合員が自分たちの願いを実現するために心を寄せるお金です。毎年、病気の診断や治療などに必要な高額な医療機器の購入や、地域の健康づくり活動の元手となる資金です。

これまで地域組合員の集金による定期増資や、毎月口座振替による増資、ワンコイン増資など、約5,000人の方から増資にご協力いただいています。

この間の傾向として、少しずつ増資参加人数が減少したり、大口の減資があったり、出資金額が目減りしています。

安定した資金確保は、事業と運動の前進に繋がります。そのため口座振替による増資について、より利用しやすいように申込用紙の変更やシステムの開発を行いました。

これまで口座振替による増資は毎月増資が条件でしたが、年3回以上(希望月)から口座振替ができるようになりました。また、直接現金の受け渡しをしないので安全です。ぜひとも、この機会に口座振替をご利用ください。ご協力をお願いします。

口座振替について

**出資金額**：二口1,000円以上、(一口500円)  
**振替日**：毎月25日。年3回以上から隔月、毎月の積み立て。  
**取扱銀行**：きらやか銀行、荘内銀行、山形銀行、信用金庫、労働金庫、ゆうちょ銀行、農協

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

◎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。

No.1  
**医療設備  
医療機器紹介**

メディカルフィットネスViViD

メディカルフィットネスViViDでは、組合員の皆さまの出資金により、エアロバイク3台を新しいものに更新することができました。近年ニーズが高まっている軽度の介護予防運動にも取り組み、活躍しています。

いつまでも住み続けられる地域づくりとより良い医療・介護・健康づくりに皆様の出資金が役立っています。引き続き出資金のご協力をよろしく願いいたします。



**新任医師紹介**



だいちょう よしひろ  
**大長省博** 医師

リハビリテーション科



まきなえ はるか  
**時苗永** 医師

循環器科

**私のおすすめ** vol.20

・ラジオ体操・



三川支部  
**阿部 俱子**

毎朝、起床時に体重と血圧を測り、ラジオのスイッチを入れ、私の二日がスタートです。

朝食の支度を早めにし、6時半からのラジオ体操10分間を確保します。たった10分間ですが、全身を動かすので、体が軽くなります。

第一体操は、体を徐々に慣らしながら進め、第二体操は一段きつい動きになります。中間に入る「首回し」のピアノ伴奏

も、季節に合わせた曲を弾いてくれるので、知っている曲だと楽しさが増します。

土曜日は「より解り易く」ポイントを教えてくれ、その日の動き具合で体調がわかります。足が悪い時は、椅子を利用しました。

夏休みになると、巡回移動実況中継となり、子どもたちの元気な声が聞こえてきます。

このラジオ体操が私の生活習慣となり「継続は力なり」です。

次回は阿部俱子さんから折原洋子さんを紹介いただきました。

# 生活習慣病予防に 運動習慣のすすめ

メディカルフィットネスViViD 健康運動指導士 梅木信輔

長年にわたる不適切な生活習慣によって引き起こされてしまうのが生活習慣病。食べ過ぎや運動不足、ストレス、喫煙や過度の飲酒といった生活習慣の積み重ねによって起こることが明らかになっていきます。

生活習慣病の予防に運動は基本中の基本です。運動によって血管を若く健康的な状態に保てば動脈硬化を予防し、血圧・血糖値・コレステロール値を安定させ、心筋梗塞や脳卒中などのリスクを減らすことが期待できます。

- 最近、汗をかくような運動をした記憶がない。
- 近くの用事でも車を使って移動する。
- 階段とエスカレーターがあれば、エスカレーターを使う。
- 運動習慣はなく、休日は外出せずに家にいることが多い。
- 仕事はデスクワークが多く、イスに座っていることが多い。

このような項目が当てはまれば、定期的な運動習慣を心がけましょう。

運動の効果は、即効性がないため日々の継続がとても重要になります。生活習慣病のほとんどは自覚症状がないため、かなり進行し重度化してしまう傾向があります。数カ月単位で体重、体脂肪率、血液検査の結果を比較して悪化していないか把握することも大切です。

メディカルフィットネスViViDで10月、11月限定で入会金無料キャンペーンを開催します。この機会に運動を生活に取り入れてみませんか？

## メディカルフィットネスViViDを利用いただいている 20代から50代の方にお聞きしました。

### 利用したきっかけ

高血圧の予防、体重が増えた、体力向上、運動不足解消、ドック健診の結果、勧められた、ダンスのパフォーマンスが落ちてきたため。

### 利用後の変化

血圧の低下・安定、体重減(3kg)、生活習慣の改善、股関節が痛くなくなった、太りにくくなったなど。

### 利用頻度

月1回から週4回とさまざまで、個々の目的や仕事などの都合にあわせてご利用いただいています。

### 利用しているプログラム

筋トレマシン、ランニングマシン、エアロバイク、教室のプログラムなど。

### 感想

「明るく、熱心な指導で楽しく通っています」「自分の空いている時間のできるのが良い」「雰囲気が良い、生活の一部」「長く通いたい」。

## 「手あて」

～手のぬくもりを実感、リンパマッサージ～

鶴岡協立病院 副総看護師長 野坂美穂

7月17日に行われた看護部総会で、手と心を使って看護している看護師を癒すため行われたリフレッシュ企画「リンパマッサージ」。会場には心地よいアロマオイルの香りが漂い、オルゴールの音色の中で、お互いにマッサージしあうことで、人に手を添えてもらうことの温かさ、安心感を実感し、短時間ではありましたがホッと一息、リフレッシュできたひとときでした。リフレッシュできた心とハンドで、また明日から「手あて」の看護ができますように。



営業時間	午前	午後	夜間
月～金	9:00～12:30	14:00～17:00	17:00～21:00
土・祝日	9:30～12:30	14:00～17:00	

※日曜日は休館です。

	入会金	月会費	
メディカルコース (組合員)	5,500円	1,100円	高血圧、糖尿病、高脂血症を主病とする疾患に運動処方箋が保険適用になります。利用には当法人のクリニック、診療所にて診察、処方箋が必要です。
メディカルコース (非組合員)	11,000円	1,513円	
一般コース (組合員)	5,500円	4,400円	健康増進、疾病予防
一般コース (非組合員)	11,000円	6,050円	

※料金(税込み)2019年10月1日より

一人ひとりに合わせた運動メニューで健康運動指導士があなたをサポートします **入会金無料!**

## メディカルフィットネスViViD(ビビ) 秋のキャンペーン開催



見学もできますので、お気軽にお越しください。この機会に運動を始めてみませんか。

◎予約、お問い合わせは  
メディカルフィットネスViViD(ビビ)  
☎0235-23-6060(代)

◎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。

# 第19回 健康まつり IN庄内

一部企画をご紹介します

## ステージ企画

今年の日玉企画は  
お笑いライブ!13:00~

よしもと住みます芸人  
ソラシドが出演します!

- 参加型企画やチアダンスなど楽しい企画が盛り沢山!
- 大抽選会  
(1回目:午前11時、2回目:午後2時半)

飛び入り参加で商品がもらえる企画もあるよ!

参加協力券(スピード抽選券&特別抽選券付き)  
1枚300円で販売中です!!

## 第22回 健康まつりin村山

10月27日(日) 10:00~15:00  
会場 コープしろにしセンター

健康チェック・模擬店  
ハンドオイルマッサージなど

# でかける・つながる・安心を結ぶ

【日時】2019年10月13日(日) 10:00~15:00

【会場】協立附属クリニック・同駐車場

今年も様々な企画を用意しております。多くの皆様のご参加お待ちしております!

## 健康企画

- 健康チェックコーナー  
血管年齢測定  
認知症チェック他
- その他、健康に役立つ企画を用意しています。



## ちびっこ向け企画

- なりきりナース&ドクター  
記念写真もプレゼント!
- 子ども広場  
楽しい遊び場があります。  
全部の遊び場を周ると  
わたあめのプレゼントがあるよ!



## 模擬店・産直

- 秋の味覚が満載!



今年はHeart&peaceさんの  
クレープの販売も

## フリーマーケット

うたごえ喫茶

ハンドマッサージ



詳しくは下記までお問い合わせください

本部組織部 ☎0235-22-5769

## 第14回

## グラウンド・ゴルフ大会報告

グラウンド・ゴルフは、集中力や調整力を発揮する場面がうまく組み合わせられており、ルールもごく簡単なことから、初心者でも取り組みやすい競技です。

医療生協やまがたでは鶴岡市グラウンド・ゴルフ場を会場とし、9月13日(金)に医療生協やまがた第14回となるグラウンド・ゴルフ大会を行いました。大会には酒田健康生協からの出場者も合わせて181名の方が参加し白熱したゲームが行われました。参加された皆さんお疲れ様でした。



1 齋藤克己さん(立川)

2 日向幸也さん(三川)

3 齋藤孝二さん(第2学区)

# 健康づくり チャレンジ体験記

深化と習慣化を求めて~私の健康づくりチャレンジ~

田川・湯田川支部 後藤 隆

80kg近くだったこともある私が健康づくりチャレンジで最も重視したのは、体重である。去年はジョギングとウォーキングと川柳づくり、そして入浴後の体重測定に取り組んだ。

12月初め頃までは真面目にやったのだが、悪天候が続くとつい自分に甘くなり…。冬を超え春が過ぎ、5月末に夏用のズボンを穿いてみたら何と…!体重も…!

愕然とした私は健康づくりチャレンジのより一層の深化と習慣化が必要と考え、友人達と飲みながら会議をして、みんながそれぞれのやり方を決めた。私は①週4回のジョギング、②週2回のウォーキング。どちらも4~5km位。両方ともその距離を記録。運動後すぐに体重を測定し記録する。しかし期待した体重と1kg以上違っていたら記入しない(笑)。

飽き易い私は毎日違うコースを走る(歩く)。小説の音読、川柳と短歌を作る、週2回の休肝日なども続けていて、9月の健康づくりチャレンジスタートに向け、友人達と共に牙を磨いている。

今年はどうな形で深化していけるのか楽しみである。

申し込みは11月30日までです。

みなさんも楽しみながらチャレンジしてみませんか。



◎出資金の積立増資にご協力ください。



第50回

# 県生協大会開催

## いつまでも住み続けられるまちづくり



第50回山形県生協大会が9月5日(木)山形テルサで開催されました。県内各地の生協から約800名の組合員が参加し、交流を深めました。オープニングは山形大学花笠サークル「四面楚歌」のみなさんによる揃いの舞で参加者を迎えてくれました。

第1部の活動報告は4生協より行われ、創立40周年を迎えた酒田健康生協の寸劇を交えた報告はとても分かりやすかったと感想がありました。休憩時間には、組合員が楽しみにしている各生協のお土産交換会が行われ大変な賑わいでした。

医療生協やまがたと酒田健康生協合同による健康チエ



ックはとても好評でした。この大会で初めて行う血管年齢測定には長蛇の列で参加者は100名を超え、関心の高さがうかがえました。

午後の記念講演は作家でクレヨンハウス主宰の落合恵子さんが「自分を生ききる」と題し、「自身の幼少期や母親の介護の体験を通し、諦めない前向きな生き方をお話しされました。最後に東北の園児が歌うことで被災地の人々を励ますきっかけになった「空より高く」(クレヨンハウスで出したCD)を流し、やさしい中にも力強い歌に会場は感動に包まれました。

◎増資は便利な口座振替をご利用ください。

## 班支部活動交流



今回の班会も、わいわいがやがや楽しくできたと思うと、とても待ち遠しいです。

次回の班会は11月。久しぶりのお出かけ班会です。朝日方面へ紅葉を見に行き、おいしいご飯を食べて帰ってくる予定です。



私たち「日出3班」は、毎回楽しく班会をしています。血圧測定と体重測定は保健委員を中心に計っており、測定結果を見ては声を掛け合いながらお互いをチェックしています。9月の班会では、「健康づくりチャレンジ」の申し込みを行いました。「おしゃべりコースなら私にもで

第2学区支部 日出3班

班長 菅原ヒサ子

みんなでチャレンジ

8月に職域支部のハイヤーセンター班、余目タクシー班で健診結果返し班会を開催し、18人が参加しました。仕事の関係でなかなか多くは参加できないのが現状です。

班会では、血圧測定、血管年齢測定と保健師さんから健診結果をもとに指導して頂きました。

初めての血管年齢測定と関連して動脈硬化についてお話がありました。実年齢よりも若く



### 笑顔がひろがる健康班会

職域支部 運営委員 阿部元二

令和元年8月27日に温海支部越沢班会が行われました。会場は越沢自治会のセンターです。温海支部担当者から血圧、体重、体脂肪、BMI、基礎代謝、内臓脂肪の測定を実施していただきました。結果を各自の健康手帳に記録、整理する間に健康チェックの終わった人から順番に輪投げゲームを行いました。各人練習1回、その後得点制にして2ゲームを行いました。

皆真剣な眼差しで二喜一憂し、とても楽しい班会でした。ストレスの発散、体を動かして、笑顔で心と体の健康にも大変良かったと思います。

温海支部

健康チエックと輪投げで

大滝松男



測定された女性事務員の組合員さんは、「まだ、若いわよー」と笑みの声が上がするなど一喜一憂するなど充実した班会となりました。

# わが家の★アイドル



8月17日でお兄ちゃんになりました!

このえいと  
今野 英翔くん (1歳)

上郷支部 今野美穂子さんのひ孫さん

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



### 明るく前向きな人

山形南部支部 富士律子さん

「富士さんはどんな人」と運営委員に聞くと「何事にも一生懸命な人」本当にその通りです。今年度、副支部長になりました。自分が頼まれたことや直面していることには、必ず納得するまでこだわり実行します。明るく何事にも前向きで積極的な富士さんです。頼まれたことは必ずやり遂げます。

昨年の健康づくりチャレンジはグループでエントリーし、「みんながどんな思いでやっているか交流したい」と、健康サロンの度に感想を出し合いました。その結果を保健活動交流集会で報告しました。

これからも、地域の健康づくりのために中心となり活躍してくれることを期待しています。

山形南部支部 支部長 須貝雅子

## 私の健康づくり vol.79

### 食事・運動・健康チェックで健康生活



羽黒支部 山口かね子さん

私の健康の源は、グラウンド・ゴルフです。少し膝が痛いときも、グラウンド・ゴルフに行くのが痛くなくなります。運動してすっきりするだけでなく、友だちと話したり、知らない情報を聞いたりするのも楽しいです。他のことにもできるだけ出かけ、家にもならないようにしています。

毎日の生活では、朝食をしっかり食べます。朝5時ごろに起きると、夫が退職後に始めた菜園で作ったブルーベリーやナス、オクラなど、季節の野菜や果物を収穫し、肉や魚とともに朝の食卓に並べます。味は薄味を心がけています。

そして夫婦で10年来続けているのが、血圧、体温、体重や体脂肪などの測定と記録です。おかげさまで体調も良く、元気に過ごしています。それでも今年の夏は酷暑で少し体重が減りました。

## 「趣味・特技」コーナー

組合員さんの素敵な趣味や特技をご紹介します!



20年くらい前に、手芸屋さんから習い、作り方を覚えられました。それからは仕事が忙しく、4年前に仕事をリタイアしてからまた再開しました。友人から教えて

### エコクラフトでかご作り



立川支部 相馬信子さん

欲しいとの声があり、今では4、5人くらいで週2、3回くらい集まって教えています。

バックや小物など沢山の種類をこれまで作ってきました。最近では古希祝い時に、みんなにストラップをプレゼントし喜ばれました。それがとてもうれしくて、生きがいとなっています。みなさんも作ってみませんか。

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 (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 10月号「機関紙編集委員会」行き  
Eメール smc\_soshiki@shonai-mcoop.jp



8月号 まちがいさがしの答え  
B H I J O  
【切】 10月31日

8月号の当選者 おめでとうございます!  
阿部久一さん(横山2班)/庄司春子さん(横山2班)/阿部俱子さん(横山2班)/庄司洋子さん(山形北部支部)/石川俊子さん(山形南部支部)/星野直さん(山形南部支部)/ココちゃんさん/やこさん

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。



塩分上手におつきあい すこしお



## 鯖の酢<sup>さば</sup>焼き

1人分 熱量209kcal 塩分0.7g

レシピ 鶴岡協立リハビリテーション病院 栄養科 調理師 砂場 裕

**\*材料\***(1人分) -----  
鯖切り身 …… 一切れ(約80g)  
穀物酢 …………… 大さじ 1.5  
塩 …………… 小さじ 1/8

**\*作り方\*** -----  
①鯖皮目に浅く切り込みを入れる。②ボウルに入れて酢を加え、全体からめて20分ほど置く。③ボウルから取り出して水気を拭き、塩を軽く両面にふる。④魚焼きグリルに並べて、中火で4~5分焼き、裏に返して3分ほど焼く。



### Point

ほろりとほぐれる身の存在感は酢でめたから。青身の臭みはなくなり穏やかな酢の香りが心地よく、冷めてもおいしく食べられますし、塩分も少なくてすみます。季節の野菜などを添えると色鮮やかに、おろし大根も相性抜群です。

すこしおレシピを作ってみよう!

## 10月 どの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	支部行事名	時間	開催場所	内容
1(火)	黄金支部月間スタート集会	10:00	協立病院附属クリニック2階	健康講話、芋煮会
6(日)	大山支部交流会	10:00	大山協同の家	そば打ち
8(火)	立川支部保健大学	11:00	清川ふれあいホーム	保健委員養成
10(木)	三川支部保健大学	9:30	三川診療所	保健委員養成
15(火)	立川支部保健大学	11:00	清川ふれあいホーム	保健委員養成
24(木)	第2学区支部日帰り旅行		遊佐、酒田方面	日帰り旅行
	三川支部保健大学	9:30	三川診療所	保健委員養成
	第5学区支部交流会	10:30	なの花温泉田田	交流会
25(金)	第3学区支部秋の交流会		北月山荘	交流会
	加茂支部交流会		鳥海温泉遊楽里	交流会

日にち	健康チェック名	時間	開催場所
11(金)	松林館健康チェック	16:00	松林館
15(火)	こびあ健康チェック	14:00	こびあ食品レジ脇
17(木)	千石健康チェック	15:00	コープ千石
22(火)	大山センター健康チェック	10:00	大山センター

日にち	お食事会	時間	開催場所
3(木)	来ば笑ちゃの会	10:00	コープあおやぎ組合員施設 食事会
18(金)	風鈴愛の会		弁当配達
19(土)	みのりの会	10:30	食事会

### 村山地域

日にち	支部行事名	時間	開催場所	内容
11(金)	北部支部秋のレクリエーション	10:00	蔵王温泉	散策と交流
23(水)	南松原地域健康の集い	13:30	南山形コミセン	健康チェック
24(木)	東部支部秋のレクリエーション	10:00	もみじ公園他	散策と交流

日にち	健康サロン	時間	開催場所	内容
7(月)	よってけ茶	13:30	生協寒河江ステーション	うたごえ
11(金)	東部支部健康サロン	10:30	東原センター	ころばん体操
15(火)	天童健康サロン	10:00	天童中部公民館	ころばん体操
	西部支部健康サロン	14:00	しろにしセンター	ころばん体操
17(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
18(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

日にち	たまり場名	時間	開催場所	内容
1(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
2(水)	三川いきいき広場	13:30	三川診療所	いきいき百歳体操
4(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
7(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
	交流の広場ほっと	10:00	みどり町公民館	介護予防体操等
9(水)	第4学区健康集会	9:45	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
10(木)	第5学区なごみの家	13:30	なごみの家	輪投げ大会
11(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
15(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
16(水)	三川おたのしみ広場	10:00	福祉センター	エンディングノートについて
	羽黒支部たまり	10:00	里山情報館	映画鑑賞
17(木)	日出西燦さんクラブ	10:00	地蔵尊	体操、茶話会
	第5学区なごみの家	10:00	なごみの家	介護予防体操、踊り
18(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
21(月)	大山協同の輪	13:00	大山協同の家	介護予防体操
22(火)	日出おたっしやクラブ	10:00	日出東公民館	体操、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
23(水)	第4学区健康集会	9:45	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
	加茂はまなすの会	10:00	湯野浜コミセン	おたっしや健診
25(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
28(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
29(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
	朝日ひだまり	13:00	ふっくら	輪投げ、しゃんしゃん体操
30(水)	三川いきいき広場	13:30	三川診療所	いきいき百歳体操

日にち	健康チェック名	時間	開催場所
8(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
10(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
12(土)	天童寒河江生協まつり健康チェック	10:00	天童わくわくランド
18(金)	桜田ヨーガ教室健康チェック	13:00	桜田ステーション
22(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

ここ数日の間に、相次いで心に残るお話を聞くことができました。一つは菅官房長官に果敢に質問し「あなたにそんなことを答える必要はない」と言わせた望月衣羽子さんの2時間を超えるノンストップの講演。もう一つはNHKクローズアップ現代でのケン・ローチ監督と是枝裕和監督の対談です。社会的に弱者と言われる低所得労働者や子ども、家族の問題などをテーマに映画を撮り、世界的な評価を得ている監督さんたちです。▼どちらも、普通にささやかな家族の幸せを求めて暮らす人々の不幸の根源がどこにあるのか、それが当事者に見えない今の報道や社会の仕組みについて考えさせられるものでした。労働者が力を持たなくなった現代。「もし自分たちに力があると信じられれば、社会を変えられるかもしれない」ケン・ローチ監督の言葉です。(M.U)

### 組合員の声

#### ♪ 楽しみです

まちがいがしがし楽しいです。健康まつりにも行きます。(めめちゃん9歳)

#### ♪ 脂肪肝気になる

生活習慣と肝臓病の記事を見て色々と感じさせられました。脂肪肝などとても気になります。知って、予防していきたいですね。(生クリームさん)

#### ♪ 面白い史跡めぐり

県内に住んでいても知らないことが多い。史跡めぐりシリーズ(加茂古道、高館山、霞城公園)は、面白く読ませてもらいました。(斎藤留治さん)

#### ♪ チャレンジ取り組みます

健康づくりチャレンジ2019で口の健康に自信がないので取り組むことになりました。これ以上悪くならぬようにとささやかな願いです。(菅原恵子さん)

◎ 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。

# 10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 10/9	佐藤(満) 高橋(美) 目々沢 10/10	松谷 高橋(美) 高橋(牧)
	泌尿器科 8:30～14:00			土谷 10/9・16		
	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 10/8	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★	曜日	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) 10/5・19(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)10/3・17
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

曜日	午前	午後
月		
火		
水		
木		猪股(2:30～4:30)10/10・24
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。