

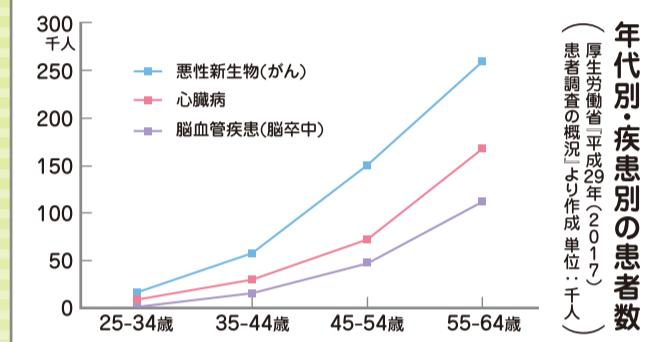


10月末組織現勢 ●組合員数 42,380人 ●班数 1,221班 ●出資金総額 2,834,580,515円 ○1口500円ですが、加入時5千円(積立可)をお願いしています。

組合員のみなさまの健康づくりに役立つ情報紙

健康であるために…

## 人間ドックのススメ



厚生労働省が今年3月に発表した「患者調査の概況2017」では3大疾病とされる「悪性新生物(がん)」「心臓病」「脳血管疾患(脳卒中)」のいずれも、40歳以降で増加傾向となり健診での早期発見が重要です。

### 三大疾病は40歳代以降に増加!

当院「人間ドック」をお役立てください。



鶴岡協立病院  
健診科

これまで、病気知らずで、「自分は健康だ!」と思っていても、これらもすっと健康だと言えうとは言い切れないかも知れません。

転ばぬ先の杖として、当院「人間ドック」をお役立てください。

- 40歳を過ぎたら健康について考え始めましょう！ 健康のためにすべきことは？
- ① 規則正しい生活
- ② バランスの良い食事
- ③ 適切な運動
- ④ 定期的に人間ドックを受ける

30歳までは、からだの状態を顧みず働き詰めでも何となる年齢でした。が、40歳を過ぎると、それまでの飲酒・喫煙・暴飲暴食などの生活習慣が、からだに害を及ぼし始めます。また、運動不足などで筋肉量の減少がはじまり、身体能力が徐々に下降していくきます。無理が効かないお年頃といえます。

①～③の生活習慣を振り返り、見直しを図りましょう。そして、④定期的に人間ドックを受け健康づくりを心がけましょう。

### 人間ドックの上手な受け方Q&A

- Q 1年に1回定期的に人間ドックを受けることをお勧めします。
- A 毎年受診する健診機関を変えた方が良いでしょう。
- Q どのくらいのペースで受診すれば良いでしょうか？
- A 1年に1回定期的に人間ドックを受けることをお勧めします。

健康づくりにお役立ていただけるよう、各種希望検査もご用意しております。是非、ご利用ください。

A 人間ドックは、日常生活での身体の様子を見る必要があります。普段と同じように過ごして、自分の健康状態を確認しましょう。

Q 受診する前に模範的な生活習慣に変えた方が良いでしょうか。

A 受診する前に模範的な生活習慣に変えた方が良いでしょう。



各種希望検査については3面をご覧ください。

先日、「日韓関係を考える講演会に出席した。「微用工問題」をめぐり日本政府とマスクが一体となり、連日韓国政府を非難する状況に侵略戦争に突き進んだあの時代への逆戻りを感じていたからだ。▼私の知人は、「あなたの平和と民主主義を守る活動には賛同するが、この問題での韓国政府の対応と、それを擁護する立場には同意できない」と。両国間では請求権協定で決着したといわれているが、個人の請求権までも放棄したものではないことは日本政府も認めていると説明したが、議論は平行線に終わった。▼講師の山形大学の高先生は韓国出身で、両国の懸け橋として毎年学生を連れて韓国歴史を学び交流活動に尽力されている。日本政府が政治問題を話し合いで措置に及んだことに、韓国で限という経済問題での制裁の解決を放棄して、輸出制限という経済問題での制裁措置に及んだことに、韓国では植民地支配への心からの謝罪と反省のない安倍政権の傲慢さと受け止めている。韓国を通じて伝わってきたことを改めて認識し、遠くの韓国には行ったことはあるが、隣国を訪れたことのない自分を恥じた。(U・K)

### 鶴岡協立病院 人間ドックの特徴

1. 組合員割引制度があります。
2. 胃の検査は選択制です。胃内視鏡検査と胃バリウム検査のどちらかを選ぶことができます。
3. 人間ドック当日に血液検査結果による生活指導を受けることができます。
4. 一泊ドックは大腸カメラをコースにセット。個室をご利用いただけます。
5. 運動施設「メディカルフィットネスVIVID」を併設しています。

ソラノ火



例会日：毎月第1・3金曜日午前10時から（1月は第2・4金曜日）

会場：鶴岡協立病院附属クリニック2階多目的室（洋室）

会費：月2,500円

講師：眞雅先生（阿部律子さん）

※毎月課題を提出、  
毎年作品展を開催しています。

会員募集

連絡先 本部組織部  
**☎0235-22-5769**

医療生協の書道教室は、2005年に附属クリニックの建設時に、組合員のみなさんの文化教育活動の一つとして始まり、現在は医療生協のサークルとして活動しています。

眞雅先生を中心とした6名の会員が「かな書」や「漢字かなまじり書」の書道を楽しんでいます。古典に合わせて使っている、模様や金箔が入った素敵な色合いの特別な和紙や、墨の濃淡、かすれを見ていると、素敵だなと思うと同時に心が落ちてきます。

始めたきっかけは、「のし袋をきれいに書けるようになりたい」「人生の節目に、何か新しいことを始めたい」と書道に

出会った方、以前は漢字を書いていましたが、

かなに魅せられたという方と様々です

が、みなさん□をそろえて「奥が深い」と話されていました。

初心者の方も大歓迎。筆の持ち方から丁寧に教えていただけます。参加ご希望の方はご連絡ください。お待ちしています。



## NO.2 サークル紹介

### 書道教室

## 日頃の活動を全国の仲間と共有 ～全日本民医連学術運動交流会～

鶴岡協立リハビリテーション病院 2階北病棟看護師長 佐藤あさみ



## 私のおすすめ vol.21

・なんでもやってみよう・

立川支部  
太田幸子

皆さんこんにちは。だんだん寒くなり嫌だなあと思う日々がきました。私は「なんでもやってみよう」と思い、これまで様々な事に挑戦していました。そんな思いになつたのは、戦後の小中学時代

は、勉強はいいから働けと言わせて貧しい生活を過ごし、自分のやりたかった事がなかなか出来なかつた事が多いです。50代の時、友達が唄が好きな私に、公民館の民謡教室に申し込んでくれたのをきっかけに、スキーや絵の会、書道の会など、公民館の行事に沢山参加するようになつてから「なんでもやってみよう」が始まりました。その中で良き先生と先輩にお

花の作品展で、私もこんな作品が出来たらやってみたいと思ったので、来春にお花の先生に行つてお願いしてみようと思つています。

皆さんもぜひ、いろんなことに挑戦してみてください。

10月11～12日、長野県にて第14回全日本民医連学術・運動交流集会が行われました。

「医療生活協同組合やまとた」からは、9演題を持参し総勢16名で参加してきました。

1日目の午前中に行われた記念講演では、国際ジャーナリストの伊藤千尋氏より「憲法が生きる社会を目指して、これから私たちが輝けるために」とを講演いただきました。憲法9条が世界に大きな影響を与え、日本以外の国で大切にされていることを知りました。一方で世界の人たちが大切にしている憲法9条を変えようとしている日本。日本人の私たちがもつと憲法9条を誇りにして、唯一の被爆国である責任を果たしていくかなくてはならないと強く

午後からは、台風19号の影響に考慮しスケジュールが大幅に縮小、二日目のスケジュールはすべて中止となってしまいました。少し残念ではあります。少し残念ではあります。しかし、演題発表は全員が行うことができました。それが、演題発表は全員が行うことができました。それ

で全国の仲間と共有し、意見交換やアドバイスを頂くことができ、大変有意義な時間となりました。

看護師  
准看護師募集中勤務条件等についてもご相談に応じますのでお問い合わせください。  
総務部 ☎0235-33-8155

次回は太田幸子さんから南雲隆志さんを紹介いただきました。

# 地域唯一のデイケア(通所リハビリ)として 住み慣れた地域での生活を支援します

協立大山診療所 にじの家

大山診療所に併設されている、「にじの家」は鶴岡市の第5中学校区では唯一、医師の指示のもと、リハビリ技士が一人ひとりの状態や要求に合わせてリハビリができるデイケア(通所リハビリ)施設です。

今年の7月からリハビリ技士が常時2名に、また9月からは歯科衛生士が月1回定期的に来所し、連携して口腔管理を行っています。



士が利用者一人ひとりを個別に評価し、安全に日常動作を過ごす上で必要な運動や作業用具の選定も行っています。また、肺炎予防に重要な嚥下機能・口



病気による障害に対して、身体機能の維持・日常生活の諸動作痛み緩和など分からぬこと、不安なことなどあればご相談ください。

デイケアはデイサービスとは異なり、医師の診察・指示のもと、リハビリテーションの専門家である理学療法士や作業療法士などから、リハビリテーションを受けることができます。身体の不調や悩みは人によって様々です。リハビリ技

や喉のリハビリも行っております。介護と歯科の連携を進め、歯科衛生士とリハビリ技士が口腔機能管理を行います。

大山デイケアでは歩行や立ち上がりなどの日常動作の練習に加え、マシンを使用した運動、個別もしくは集団での筋力トレーニングや体操、柿の皮むきなど季節に応じた作業活動なども行っています。



お問い合わせ先

協立大山診療所 にじの家 ☎0235-33-1307 (送迎範囲は、第5中学校区と豊浦地区)

2020年度

## 鶴岡市「人間ドック申込」が始まります。

12月初めに、鶴岡市「健康診査受診意向調査書」が各家庭に届きます。鶴岡市に申し込むと市からの補助があり、安く受診することができます。

※医療生協の組合員の方には、さらに組合員割引制度がありますので、鶴岡協立病院をぜひご利用ください。

◎対象／昭和56年4月1日以前に生まれた方

◎申込締切／2019年12月25日(水)

※詳細は鶴岡市からの通知でご確認ください。

2019年度 希望検査料金表(消費税込み)	組合員料金	一般料金
腹部超音波検査(一泊コースに含む)	3,960円	4,400円
経腔超音波検査	1,980円	2,200円
乳房X線撮影(マンモグラフィー)	1,782円	1,980円
前立腺がん検査・PSA(血液検査)	1,980円	2,200円
骨密度検査	1,980円	2,200円
胸部ヘリカルCT検査	9,900円	11,000円
心機能検査・BNP(一泊コースに含む)(血液検査)	1,980円	2,200円
動脈硬化測定	2,871円	3,190円
内臓脂肪測定	3,960円	4,400円
パワーアップ健診	3,960円	4,400円

2019年度 希望検査料金表(消費税込み)	組合員料金	一般料金
胃がんリスク検診(血液検査) (ヘリコバクター・ピロリ菌、ペプシノゲン測定)	2,640円	2,934円
大腸内視鏡検査(一泊コースに含む) ※日帰人間ドック当日に実施する検査ではありません。 別日程で検査予約していただきます。	9,900円	11,000円
メタボリックセット健診 「動脈硬化測定+内臓脂肪測定+パワーアップ健診」 3つの検査がセットでお得です。	7,920円	8,800円
脳ドック希望検診 頸動脈エコー、動脈硬化測定、脳MRI・MRA、認知症検査 ※日帰人間ドック当日に実施する検査ではありません。 別日程で検査を予約していただきます。 一泊コースの方は事前予約で当日に実施できます。	29,700円	33,000円

※希望健診も組合員割引になります。

◎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。

## 日頃の取り組みを交流

山形県民医連共同組織連絡会の第11定期総会と第13回活動交流集会は、10月31日と11月1日の2日間にかけて、あつみ温泉萬国屋で行われました。

全体で80名を超える方が参加し、医療生協やまがたからは37名が参加しました。1日目は定期総会と記念講演を行いました。記念講演では、ワッパ騒動義民顕彰会事務局長の升川繁敏氏



講師 升川繁敏氏

2日目には、分散会に分かれ記念講演の感想や日ごろの組合員活動の取り組みなどを発表に交流が行われました。今後の共同組織の活動を頑張っていこうと思える集会となりました。

弾圧があり、長い間表に出しにくい状態にあつたため、庄内地域でも初めて聞いたという方が多くいらっしゃいました。



## 医療生協の健康づくり運動を大きく



医療生協を地域に大きく広げようと、「でかける・つながる・安心を結ぶ」をスローガンに掲げ、10月と11月に全国でいっせいに仲間増やしの強化月間を取り組みました。

医療生協やまがたでは組合員と職員がいっしょに力を合わせ取り組む地域訪問行動が毎年恒例になっています。今年は10月5日と11月23日の両日を行いました。

1回目の10月5日は曇り空の中、地域組合員と職員63人が参加しました。事前に資料を配布し準備していたため、参加者からは「訪問しやすかった」と感想が出されました。訪問先では対話が弾み、27名の仲間が増えました。

訪問後はお楽しみの芋煮とおにぎりで交流。「訪問する時の若手職員の笑顔がよかったです」「人間ドックの評価がよく加入につながった」「職員の普段の仕事が評価された」などの感想が出されました。参加された皆さんお疲れ様でした。

## 2019年度組合債の募集終了について

医療生活協同組合やまがた理事会

2019年度新規募集した組合債は本年12月28日までを募集期日としてきましたが、11月12日受付分で募集総額の8千万円に到達しました。

よって、新規組合債の募集は終了いたします。ご協力いただきありがとうございました。

## 第22回 村山地域健康まつりをワンチームで開催

第22回村山地域健康まつり実行委員長 南雲 清

村山地域の第22回健康まつりをコープしろにしを会場に10月27日開催しました。山形生協との合同開催は両生協組合員の活動交流の場にと2013年から毎年行われ、秋の月間にかかせない恒例行事となっています。

実行委員会では、健康まつりを通して医療生協・健康づくり活動を知ってもらおうと、医療生協らしい企画と運営を協議しました。

西部支部では運営委員、機関紙配布者の協力を得て千世帯余りにチラシ配布し、7支部すべてで準備から当日の役割までを分担。準備よければ全て良し。当日は天候にも恵まれ、庄内からは大山支部の焼き鳥の模擬店、協立病院看護部のハンドオイルマッサージが参加し大盛況でした。医療生協がワンチームとなった楽しい一日となりました。



# 長寿とともに 喜びあえる社会を

第33回日本高齢者大会in福島

第33回日本高齢者大会が9月25日・26日に開催されました。会場となった福島県郡山市磐梯熱海温泉街は、全国から参加した延べ3,800人の元気な熱気に包まれました。

記念講演は、立命館大学国際平和ミュージアム名誉館長の安斎育郎先生より「原発事故から8年半!ふくしまの現実と原発ゼロへの道」をテーマにお話ししていただきました。

現地の福島の方々からも、原発事故以前のような生活と仕事を取り戻したいとの訴えや東日本大震災で被災したことからの辛い経験が報告されました。

大会に参加された方からは「同じ東北の災害から8年半の歳月、これを風化させてはいけないと感じた」との感想がありました。これからも、いつまでも安心して住み続けられるまちづくりを目指して活動していきたいと思います。 組織部 工藤天輝



今月の  
おすすめ班会メニュー

## 豆運びゲーム

認知症予防として、細かい手の動きは脳の活性化になり効果があると言われています。今回は班会で楽しみながらできる「豆運びゲーム」をご紹介します。最初は個人で練習してから、チームに分かれて競い合いましょう。

今月はクリスマス会をされる班も多いのではないでしょうか。レクリエーションの一つとして取り入れてみませんか。

### すすめかた



- ① お皿を2枚用意し、片方の皿に豆を入れる
- ② 豆を一つずつ箸でつまんで、もう片方の皿にのせる。これを全部移しきるまで繰り返す。
- ③ チーム戦の場合は、チーム毎に一列に並び一往復する。
- ④ 早く終わったチームが勝ち。

※豆の大きさを変えたり、ピンポン玉等を使用して何回かやってみましょう。

**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)

## 班花 支部活動交流



秋の交流はゆっくりそれぞれおしゃべりする時間を多くといふことで、10月25日近くの立谷

年7月に新しくできたばかりの班です。7月から毎月班会をしています。9月は健康づくりチャレンジの申し込みをしました。なにしようかとても迷いましたが、今年おすすめのコースを選び、チャレンジすることとしました。10月には、「『あいうべ操』毎日やつてるよ！」

「おしゃべりコースは毎日『だ』と頼もし中間報告がありました。初めての健康づくりチャレンジはみんなで達成したいと思っています。

そのあとは、輪投げの練習もしました。みんな上手で、「ぜひ、朝日支部新春交流会や法人の輪投げ大会に参加して！」と組織部からお誘いがありました。これからもみんなで楽しめる健康づくり班会にしていきたいと思います。



◎増資は便利な口座振替をご利用ください。

のんびり秋の交流会

第3学区支部

支部長 吉野文夫

朝日支部 つつじ班  
班長 渡部けさを

余目支部 大和班  
堀井敏彦

みんなで楽しめる班会

初めての尿塩分検査



秋の交流はゆっくりそれぞれおしゃべりする時間を多くといふことで、10月25日近くの立谷

年7月に新しくできたばかりの班です。7月から毎月班会をしています。9月は健康づくりチャレンジの申し込みをしました。なにしようかとても迷いましたが、今年おすすめのコースを選び、チャレンジすることとしました。10月には、「『あいうべ操』毎日やつてるよ！」

「おしゃべりコースは毎日『だ』と頼もし中間報告がありました。初めての健康づくりチャレンジはみんなで達成したいと思っています。



前回に引き続きチェックしましたが、全員が前回よりも若返っていました。「1日6g以下にするのは大変。漬物はやめられないから困った！」など会話が弾みました。

また、血管年齢測定は前回に引き続きチェックしましたが、全員が前回よりも若返っていました。

来月の班会でも測定し、寒い時期ではどの様な変化が出るのか調べてみたいと思っています。

これからもみんなで楽しめる健康づくり班会にしていきたいと思います。

この部会もまたまたいいです



## わが家の★アイドル



お話をじょうずになっていました。  
大人の仕草をまねる様子もかわいいです。

たき よしつぐ  
瀧 義続くん (1歳)

羽黒支部 瀧 悅子さんのお孫さん



5才以下の赤ちゃ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。

組合員さんの素敵な趣味や特技をご紹介!

## 「趣味・特技」コーナー



私の趣味はアマチュア無線とドライブです。無線は今は、車載のみです。ドライブも夜出発で、翌夕方までの日帰りです。カメラはその時の思い出に撮影しています。

後藤邦雄さん  
山形西部支部

## 思い出をカメラに

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(Ⓐ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。

\*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  
〒997-0822 鶴岡市双葉町13-45  
医療生活協同組合やまがた  
12月号「機関紙編集委員会」行き  
Eメール smc\_soshiki@shonai-mcoop.jp

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

## 今月のひと

三川支部

庄司春子さん



春子さんは「何事も、みんなの世話になつての「」と言いながら、自分が参加できるものには、すんで参加し、その積極性は大したものです。

毎月の班会の案内チラシは、忘れないように、張っておきます。「健康づくりチャレンジ」にも、法人で企画した最初の年から毎年挑戦し、血压、体重測定はすっかり生活習慣になっています。水曜日の「いきいき広場」「おたのしみと秋の「バスハイキング」に

も必ず参加し「医療生協では面白い事いっぱい」と近所の知人にも話します。輪投げも前は全国大会にも出た腕前。今年の医療生協輪投げ大会では、三川は奮わず、来年こそは、と思っています。

「この年になつて大学に入るのは、思いもしなかつた(笑)」と三川支部保健大学の受講生。「何ひとつ覚えて、いいもんだのう、自分の為だもの」と意欲満々です。

三川支部運営委員 阿部俱子

## 私の健康づくり

vol.81

## 出来るだけ歩いて参加します



第1学区支部 さくら班 斎藤都美さん

私は、月2回の第1学区支部の『すこやか会』や高齢者福祉生協のネイチャーレッスンなど定期的な活動に参加しています。1人でいるよりも、みんなで運動することが楽しくて、みんなに会える日が待ち遠しいです。

今年度は、医療生協の新しい班もできて班活動もしています。月2回班会を開催して、最近では認知症予防のための4色足踏みラー(コグニサイズ)に取り組んでいます。参加するところがいっぱいあると、その分歩くことも多くなって良い運動になっています。

いろんな活動にできるだけ歩いて参加して、いろんな方々とお話しすることが私の健康につながっていると思います。それと、たまに嗜むお酒が楽しみです。

10月号  
まちがいさがしの答え

E	F	H	M	O
---	---	---	---	---

【〆切】 12月31日

## 10月号の当選者

おめでとうございます!  
折原洋子さん(袖東班)/三浦政則さん(三川町)/中村健一さん(砂田町)/よつ葉のクローバーさん/斎藤美智子さん(下川)/伊藤みさほさん(高原町)/奥井米子さん(大野目)/りんごおばさん

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



約  
30分  
調理時間

Point

レモンに含まれるクエン酸は、カルシウムを溶けやすい形してくれるので牛乳やチーズと一緒に摂るのがオススメです。レモン果汁の酸味で塩分を抑えられ、最後に入れるごとで香りをしっかりと感じられます。

## 鶏肉のはちみつ レモンクリーム煮

1人分 热量252kcal 塩分1.7g

レシピ 鶴岡協立リハビリテーション病院  
栄養科 調理師 劍持利成

### \*作り方\*

①手羽元に塩・コショウして薄力粉をまぶす。②鍋にサラダ油を入れて熱し、①を入れて焼き目をつける様に焼く。③しめじは石づきを取り小房に分ける。パプリカはヘタと種を取り、乱切りにする。④⑤の鍋にしめじ、玉ねぎの薄切り、牛乳、粉チーズ、はちみつ、コンソメ、水を入れ、弱火で15分煮込む。煮立たせない様に時々混ぜる。⑤具材に火が通ったらパプリカ、レモン果汁を入れ軽く煮る。盛り付けてお好みでパセリを散らす。

「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組みです。



*材料*(1人分)	
手羽元	100g
しめじ	30g
パプリカ(赤)	30g
★玉ねぎ薄切り	35g
★牛乳	63cc
★粉チーズ	小さじ4/5
★はちみつ	小さじ1
★コンソメ	3g
★水	33cc
サラダ油	小さじ3/4
レモン果汁	小さじ1
薄力粉	小さじ1
塩・コショウ	各少々
パセリ	適量

## どなたでも参加できます! 12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	支部行事名	時	開催場所	内 容
1(日)	三川支部ニュース配布者のつどい学習会	10:00	デイサービスかがやき	憲法カフェ
13(金)	第6学区減塩調理実習	10:00	第6コミセン	調理実習
21(土)	大山支部交流会	10:00	大山協同の家	減塩調理実習
26(木)	加茂支部交流会	10:00	うしお荘	介護予防体操と交流

日	お食事会	時	開催場所
5(木)	来ば笑ちゃんの会	10:30	コープあおやぎ組合員施設
20(金)	風鈴愛の会		弁当配達
21(土)	みのりの会	10:30	コープあおやぎ組合員施設

日	健康チェック名	時	開催場所
17(火)	こぴあ健康チェック	14:00	こぴあ食品レジ脇
	大山センター健康チェック	10:00	大山センター

村山地域

日	支部行事名	時	開催場所	内 容
6(金)	飯塚町の健康のつどい	10:00	飯塚町コミュニティセンター	健康講話
18(水)	北村山支部健康のつどい	10:00	北村山生協こばる	健康講話
21(土)	県生協連ユニセフハンド・イン・ハンド	13:30	JR山形駅東西通路	街頭募金

日	健康サロン	時	開催場所	内 容
9(月)	寒河江よってけ茶～	13:30	寒河江生協組合員施設	うたごえ喫茶
13(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
17(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
19(木)	桜田地域健康サロン	13:30	桜田生協組合員施設	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
27(金)	北部鈴ばん体操	10:00	すずかわ生協組合員施設	ころばん体操

## 健康ネットワークやまがた539号(2019年11月号)の訂正とお詫び

539号(11月号)の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。

●1面「歯周病を予防して健康に」

誤) 菊池大樹 医師 正) 菊地大樹 医師 誤) 今野加代さん 正) 今野加世さん

編集後記

先日、庄内地域であった「ワッパ事件」のお話を聞きしました。時の政権に対する民衆の命を懸けた抗議や抵抗、生きるためにやむを得ず行動を起こしたであろうことを想像しました。▼しかし、その家族や子孫は権力者に刃向かつたとし弾圧を受けたり、白い目で見られるため、地域の人に申し訳なく思い、長い間口を閉ざしてきたそうです。歴史の一一面しか知らないことがたくさんあることに気付きます。様々な人々が様々な思いで生き、行動している、歴史は少數の権力者が作るものではないことを肝に銘じないといけないなども。▼折も折、桜を見る会の問題が噴出しました。自分たちの都合の良いことだけが真実のように口裏を合わせても、すべての人を黙らせることはできません。(M.U)

組合員の声

### 健康でいるために

最近、遠のいてしまった歯科受診…健康でいるために自分のメンテナンスも、毎月しているうございます。(PNつむつむさん)

### 楽しくワイワイと

各支部でいろいろ体操をやっているんですね。しろにし地区でも月2回ころばん体操、セラバン体操、テレビを見ながらやってます。20数人集まって楽しくワイワイやってます。(設楽栄子さん)

### もうやめて

世界中が温暖化。台風が発生すると海水の温度が高い為にどんどん成長し1つの台風で日本中破壊してしまうような。あ～恐ろしい。もうやめて欲しいと願うばかりです。(斎藤陽子さん)

◎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。

# 12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
内科(新患)	國井	堀内 松谷(第3・4)	神谷	9:00~井内	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1) 山本(第2・3)、藤本(第4)	市川(第1・3) 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)
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・2) 松谷 3:00~5:00(第3・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)山大医師 (2:00~5:00)	
土曜日	腎外来	涌井 午前11:15 ~午後1:15			

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 12/11	佐藤(満) 高橋(美) 目々沢 12/12	松谷 高橋(美) 高橋(牧)
泌尿器科 8:30~14:00			土谷 12/11~25		
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 12/10	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。

曜日	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) ※通所リハビリ(デイケア) 月~金(祝日もあり) 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・祝日  
菊地大樹/柴田肇 ●土曜日: 月2回午前診療(予約制) 12/14・21(土)

メディカルフィットネスピビ ☎ 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ピビ  
・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)

診察の際は「保険証」を提示してください。

■年末年始の休診は、12月30日から1月3日です。  
■デイケア、デイサービスの年始休業は、1月1日から1月3日です。

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の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、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、診療時間が変更となったり、お待ちいただく事もございます。どうぞ了承ください。※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

協立大山診療所 ☎ 0235-33-1165

曜日	午前	午後
月	猪股(9:00~12:00)※受付11:30まで	
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)※受付11:30まで 高橋(牧)(11:30~12:30)(予約制)	田中(2:30~6:00)12/12~26
金		

※通所リハビリ(デイケア)…月~金 午前 8:30~午後 5:00(祝日を除く)

※通所介護(デイサービス)…土・祝日

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)12/5~19
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。