



1月末組織現勢 ●組合員数 42,555人 ●班数 1,207班 ●出資金総額 2,847,191,350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

高齢者のフレイルと栄養

鶴岡協立
リハビリテーション病院
管理栄養士 菅原久美

4群点数法による食品分野 1日約1600kcalの場合

<p>第1群 卵・乳製品</p> <p>おもに骨を強くし、 体の力をより高める</p> <p>卵1個 牛乳1~2杯 ヨーグルト1個</p> <p>含まれるおもな栄養 たんぱく質、カルシウム、鉄など</p>	<p>第2群 肉・魚・大豆製品</p> <p>おもに血や 肉の元になる</p> <p>薄切り肉 3~5枚 切り身魚 1切れ 納豆 1パック 豆腐 1/6丁</p> <p>含まれるおもな栄養 たんぱく質、ビタミン、鉄、カルシウムなど</p>
<p>第3群 野菜・芋・果物</p> <p>おもに体の 調子を整える</p> <p>緑黄色野菜100g 淡色野菜250g (海藻やきのこを含めて) じゃが芋小1個 りんご1/2個</p> <p>含まれるおもな栄養 ビタミン、ミネラル、食物繊維など</p>	<p>第4群 穀類・油脂・砂糖</p> <p>おもにエネルギー源や 体温の元となる</p> <p>ごはん 1食に1杯 油やバター 大さじ1強くらい 砂糖 大さじ1くらい</p> <p>含まれるおもな栄養 糖質、食物繊維、脂質など</p>

1日の推定エネルギー必要量は70代以降の男性で1850~2200kcal、同女性で1500~1750kcalです。(日本人の食事摂取基準2015年版、身体活動レベルI、II)

「健康寿命の延伸」に必要なことは、病気の発症予防と悪化防止ですが、更に加齢に伴い重要になるのが介護予防です。今回は、介護になる前の虚弱状態(フレイル)予防として、原因の1つである低栄養についてお話しします。

低栄養とはエネルギーや各種の栄養素が心身の必要量を満たしていない状態を言います。高齢になると一般的に味覚や食欲が低下して、小食であったりしたものを好むようになることから、油脂類・肉類・牛乳・乳製品・卵類の摂取量が知らず知らずのうちに減少していきます。

また「粗食のほうか長生き」や「肉類を控え、野菜中心の食事が健康に良い」などといった情報に惑わされて低栄養になる場合もあります。その上、足腰が痛いなどの身体的な制限が加わると、負のスパイラル「外出を控える↓おなかが減らないから食べる量が減る↓低栄養状態になる↓体力が落ちて虚弱になる(フレイル)↓筋力が衰えて(サルコペニア)家に閉じこもる↓一人で活動できない↓寝たきり」に陥る可能性があります。

高齢者では、体内でのたんぱく質の合成能力や回復力が減少していることもフレイルの原因になっています。エネルギーが不足すると、それを補うために体脂肪や筋肉の分解が亢進して体重と筋肉量の減少が起き、肝臓でのたんぱく質の合成能力が低下することが重なり、血中のたんぱく質(アルブミン)も低下する特徴を持っています。

「1日に摂りたい栄養と食品の目安」 1日に摂りたい食品の量は図の通りです。肉や魚が食べにくい人は、まずは卵や豆腐でたんぱく質を摂るようになるとよいでしょう。ただ、肉や魚には、卵や豆腐とは異なるアミノ酸やビタミン、ミネラルなどが含まれており、毎日摂る食品の種類が多い人ほど高齢になっても活動能力が高く、長生きであるという調査報告もあります。なるべくさまざまな食品を摂るよう心がけましょう。



「健康寿命の延伸」に必要なことは、病気の発症予防と悪化防止ですが、更に加齢に伴い重要になるのが介護予防です。今回は、介護になる前の虚弱状態(フレイル)予防として、原因の1つである低栄養についてお話しします。

「健康寿命の延伸」に必要なことは、病気の発症予防と悪化防止ですが、更に加齢に伴い重要になるのが介護予防です。今回は、介護になる前の虚弱状態(フレイル)予防として、原因の1つである低栄養についてお話しします。

ぞろぞろ

今、コロナウイルスによる肺炎が、中国武漢市を発端として世界に広がっている。すでに死者が3000名を超えた(執筆時)。が、テレビ、新聞を見る毎に死者の数が増えている。これからまだ増えていくのだろうか…。大変なことになったと心を痛めているところである。▼私ごとになるが、昨年インフルエンザにかか、罹り、しるにし診療所の小川先生にお世話になって治ったものの、コロナウイルスとなると、81歳の私などはいちころだろう。▼中国政府は戦争だと言ったが、まさにその通りで、武器による戦争とは違って姿形がないウイルスとの戦いである。はじめは人から人へは感染しないとの報道があったが、日本ではすでに二次感染、三次感染も確認された。医療保険、介護保険では賄い切れないこれからの医療体制がどうなるのか心配だが、今回のコロナウイルスの蔓延は、他人ごと、他所の国のこととは思えない段階にきている。せめて手を洗うことを心がけたいものだ。

NO.3 サークル紹介

茶道

私たち「慈庵じあんの会」は、クリニック二階にある茶室「慈庵」で月二回、茶道のお稽古をしています。

今現在は職員だけでなく仲間と、おいしいお菓子でお抹茶をいただき「侘び寂び」はどこへやら：賑やかに楽しくお稽古をしている状況です。院長、副院長も、皆出席とはいきませんが、忙しい合間を縫って共に稽古に励んでいます。

ご指導下さる先生方が、床の間やお棚などが、四季折々ご準備下さるので、私たちは季節を感じながら常に新鮮な気持ちでお稽古が出来、とても恵まれていると感謝しています。

の真心こめられた医療介護の精神に通じるものを感じながら、楽しい学びの場となっています。

主な活動披露の場は健康まつりで「和服で呈茶コーナー」を、過去四〜五回、かれこれ十年ほど行っていますのでお馴染みでしょうか。次の機会にはぜひご一服なさって下さい。茶道は究極のおもてなし。一期一会の世界です。民医連

ご入会、見学などをご希望の方は、開催も不定期ですのでお稽古日の確認のためと、何より美味しいお茶とお菓子を準備致しますので、事前に世話人へご連絡下さい。お待ちしております。



流派:表千家
先生:安達宗邦先生
石川宗富先生
会日:月2回(不定期の土曜日)
会費:月4千円

会員募集

連絡先
世話人:医療生協やまがた 高橋千晶
☎0235-28-1557
(平日の日中)

◎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!!



医療生協やまがたでは、毎年「模擬面接会」を開催し、医師を目指す学生さんを応援しています。

今年度も11月12日と2月18日に医学部医学科を受験する学生を対象に「模擬面接会」を開催し、医師を目指す高校生が参加してくれました。



各学生の志望校
また、昨年の「模擬面接会」に参加し、現在山形大学の医学生先輩2人も駆けつけ、受験に向けた相談や学生生活についてもお話してくれました。

食堂と売店閉鎖について

鶴岡協立病院1階にあります食堂が2月末、売店が3月末をもって営業を終了します。4月1日からは、現在食堂がある場所で新しい売店がオープンする予定となっています。ご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。



私のおすすめ vol.23

・ 想いを聞くこと ・



寒河江支部 渋谷啓一郎

会社に勤めていた頃は、朝早くから出勤し、仕事が終わって帰るのが、いつも遅い生活でしたので町内会の活

動に協力できませんでした。今は民生委員、児童委員を10年させてもらっています。私の地域は260戸位なんですが、主に見守り活動、相談事、お話し相手と市との連絡等で1か月があつという間に過ぎてしま

います。1人暮らしの方は全員が女性です。年代は60〜90代と、各世代にいらつしやいます。長い人生経験をした人の話はすごく勉強になります。時には玄関で30分以上も話しこんでしまう事もありま

す。話の内容は自分の生きてきた経験談です。今まで社会に貢献してきた世代がもつと大切にされる世の中であつて欲しいなと思うこの頃です。

次回は 渋谷啓一郎さんから 安食功さんを紹介いただきます。

「セデンタリーデスシンドローム」をご存じでしょうか？

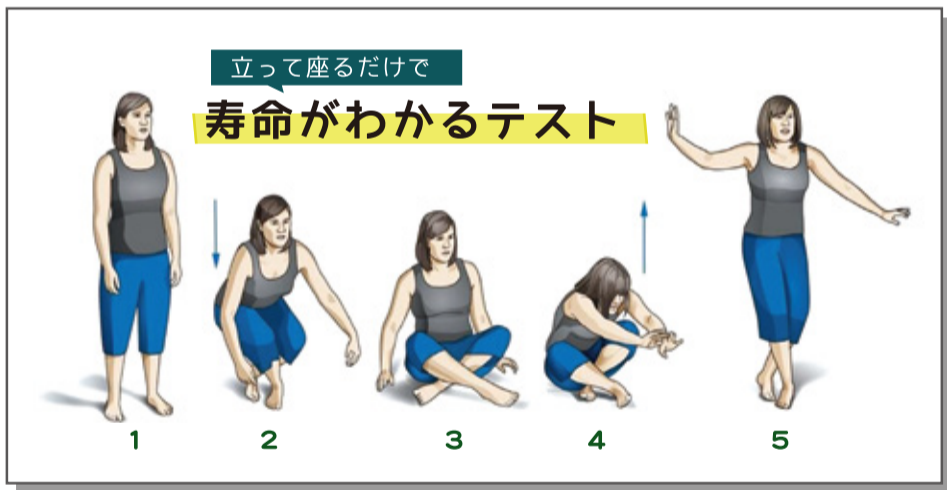


鶴岡協立リハビリテーション病院 だいちょう よしひろ 大長省博 医師

「セデンタリー」とは座っているという意味です。2002年にアメリカ大統領の諮問委員会で作られた言葉で、「座りすぎが死につながる症候群」のことを「セデンタリーデスシンドローム」と提唱しています。世界保健機構WHOによれば、座りっぱなしで体を動かさない生活は、喫煙、不健康な食事、アルコールの飲み過ぎと並んで、がん、糖尿病、心血管障害、慢性呼吸器疾患を引き起こし、世界で年間約200万人の死亡原因になるとされています。我が国で、寝たきりや介護予備軍として問題になっているロコモティブシンドローム、サルコペニアなど高齢者特有の運動器不安定症、加齢性筋肉減少症、虚弱体力も、セデンタリーデスシンドロームに含まれます。約80万人の患者について調べた研究結果で、最もイスに座る時間が長かった患者は最もイスに座る時間が短かった患者より、心血管疾患を理由とした死因は90%、原因を特定しなかった場合の致死率は49%高かったそうです。タバコ1本を吸うことで喫煙者は寿命を11分短くしてい

ますが、1時間テレビを座って見ることは、当人の寿命を22分縮めているそうです。1日に10時間以上座っている人は、1日4時間以下の人よりも病気になるリスクが40%高くなり、1日に6時間以上座っている人は3時間以内の人より早死にしやすいというデータもあります。世界20カ国における平日に座っている時間を比較してみると、日本は世界中で最も座っている時間が長いことが明らかになりました。20カ国の平均は300分に対し、日本は平均を2時間も上回る420分です。もともと、人間の体は歩くために設計されており、実際数千年の間よく歩いていました。そのためには栄養状態も重要で、食生活を見直し、筋肉を作る材料のたんぱく質を摂って、筋力をつけるトレーニングをしましょう。私たちは座っているとき、あまりエネルギーを使いません。肉体労働では1日で2300カロリー消費するのに対し、デスクワークの場合は300カロリーしか消費されないというデータもあります。1日のエネルギー消費量

を増やすと、死亡リスクが低下することが明らかになりました。つまり、エネルギー消費量を増やすと、高齢者の死亡リスクは低下するのです。最後に、自分の寿命が簡単にわかるテスト法を紹介しましょう。図に示すように、「立位から手を使わずに胡坐座位になり、また立ち上がる。」これができる人と、できない人と比べて6年以内に死ぬ確率が2倍高いそうです。



◎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。

Information

第12回 鶴岡・田川 高齢者集会のお知らせ

【日時】3月12日(木) 13:30~16:00
【会場】協同の家こびあ 2階ホール
【参加費】無料

テーマ
食べることは生きること
～高齢期における食事と健康～
講師:スローフード山形副理事長
岡田喜志子氏



各団体より活動報告予定です。

3.13 重税反対 鶴岡田川地区集会のご案内

【日時】3月13日(金) 13:00~15:00
【会場】鶴岡市勤労者会館
【参加費】無料

学習講演
消費税増税&医療・社会保障崩壊
～そのルーツ明治維新を斬る～
講師:本田 宏氏(医師)



原発ゼロに想いを寄せて

チェルノブイリの歌姫
カテリーナトーク&コンサート

【日時】3月18日(水) 18:30(開演)
【会場】荘銀タクト鶴岡小ホール
【入場料】一般 1,000円
高校生以下 500円
【主催】「カテリーナコンサート」実行委員会



申し込み・お問い合わせ先

本部組織部 ☎0235-22-5769

2019年度

虹のバレンタイン行動

虹のバレンタイン行動は、毎年バレンタインの時期に、医療生協やまがたの活動をお知らせし、存在を大きくアピールする目的で行っています。今年度は、2月1日～15日の期間に、医療福祉生協連が作成したカード入りのティッシュとチョコレート、

無料低額診療のパンフレットを配布しました。

また、併せて取り組んだ「新社会保障25条署名」を広く訴えるため、人が集まりやすい場所と日程を各支部で設定しました。行動支部は11支部、署名は540筆でした。



職員・組合員あわせて8名が参加しました。「今、取り組むべき署名だ」と積極的に署名する方の姿もありました。

第4学区支部



2支部合同で行い、職員・組合員あわせて10名が参加しました。関心が高く多くの方が署名してくださいました。

第2・5学区支部



村山地域

村山地域では2月12日(水)山形駅自由通路を使い行いました。職員・組合員21人が参加し、一緒に改憲発議に反対する全国緊急署名と社会保障の充実を求める署名を訴えました。30分ほどでカードはなくなったものの、引き続き署名を訴えました。初めて行う場所に慣れず戸惑いながらも高校生に優しく語りかける様子はとてもほのぼのとした感じがしました。



◎出資金の積立増資にご協力ください。

あなたも

おたがいさまサークルメンバーになりませんか!?



みなさんは生活の中で「誰かに手伝ってもらいたい」「1人では大変で困ったな」と思う時はありませんか?そんな時、私たち“おたがいさまサークル”のメンバーが応援出来るように、おためし応援活動をスタートしました。これまではお掃除や片付けの応援を行ってきました。メンバー自身が利用者になることもあり、お互いが応援者であり、利用者でもある対等な関係作りをサークルでは目指しています。

サークルは、月1回集まり今後の活動などについて相談しています。それに加え、最近ではメンバーのスキルアップとして障子張り講習会を開催しました。みんなと顔を合わせるのを楽しみに、集まればいつも会話が弾んでいます。

活動はこれから少しずつ広がっていきたくて考えていますが、是非メンバーの一員に、あなたもなりませんか。少しでも興味をお持ちの方は、お気軽にお問合せください。



おたがいさまとは…?

おたがいさまとは「こんな事を手伝ってもらおうと助かる」という方と、「誰かの役に立ちたい」という思いを持った方をつなぎ、おたがいを支え合う仕組みです。この活動に賛同したメンバーでサークルを立ち上げました。

お問い合わせ

本部組織部 ☎0235-22-5769

健康づくりポイント制度

ポイントカード提出お忘れなく!

今年度で3回目となった医療生協の「健康づくりポイント制度」は、医療生協の活動に参加し、ポイントを集めることで、楽しみながら健康づくりにつなげることを目的としています。

今年度の取り組み期間も(実施期間:3月31日(火)まで)残すところわずかとなりました。終了された方から、ポイントカードの提出をお忘れなくお願いいたします。

記念品を
ゲットしよう!!

提出された方へは…

30ポイント以上で「記念品」を、さらには抽選で10名の方に「COOP商品券1000円分」を進呈します。また、30ポイント未満でも参加賞を進呈します。

ポイントカードの提出について

提出締切:2020年4月17日(金)まで

提出場所:各事業所の回収ボックス(3/19から設置)

協立病院外来受付・健診科・附属クリニック
受付・メディカルフィットネスViViD・大山診療所・三川診療所・しろにし診療所・本部組織部

ポイントカードが2枚以上ある方は
輪ゴムやホチキス等でまとめて提出してください。

県内私のおき 桜の名所



春と言えば、お花見。お花見と言えば桜と決まっているほど、日本人にとって、特別な花、桜。薄紅色に染まる満開の桜並木や桜の木の下での宴会、また、はらはらと散る可愛い花びらなど、どれをとっても心にぐっときます。

健康ネットワークやまがたでは、山形県内の「私のおき桜の名所」を募集いたします。4月号の1面でご紹介します。ふるってご応募ください。

応募方法

- 1 桜の写真(データ・プリント可)に撮影場所とひとこと添えてご応募ください。
- 2 住所、氏名、電話番号をご記入のうえ、下記宛先に送付ください。
- 3 締切り…3月10日(火)

宛先

〒997-0822
 鶴岡市双葉町13-45 医療生協やまがた 組織部
 メール smc_soshiki@shonai-mcoop.jp

お問い合わせ 本部組織部 ☎0235-22-5769

今日のおすすめ班会メニュー

オランピック

オランピックとは、オーラル(口のこと)とオリンピックをくっつけ作った言葉で、口のまわりの力を使って、競技するレクリエーションのことです。楽しみながらオーラルフレイル予防につながるので、みなさんの班でもやってみませんか。

ポッキーでポテコリレー

準備するもの

- ポッキー…1人1本
- ポテコ(リング状のスナック菓子)

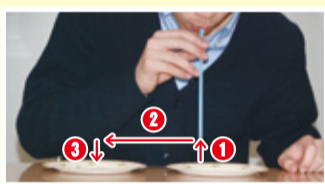


4~5人が1チームになって、先頭からポッキーに通したポテコを、次の人がくわえたポッキーにリレーしていきます。最後までより早くリレー出来たチームの勝ちです。

ストローで〇〇運び

準備するもの

- ストロー…1人1本
- 皿…1人2枚
- 〇〇…コーン、たまごボーロ、豆など好きな材料を使用してみましょう。



ストローで〇〇を吸いながら、皿からもう一つの皿へ一粒ずつ移しかえます。10秒間でより多く運べた人が勝ちです。

班会に関するお問い合わせ

本部組織部 ☎0235-22-5769 (組合員)
 しろにし診療所 ☎023-643-2890 (活動用)

◎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



「ちよさんの家」といいうみんなが楽しめるなんという場所を作ってくれたものだ。ほんとにうれしいの。長生きしてよかったの。たまり場活動の大切さをまじかに感じる瞬間です。これからも健康でみんな仲良くしたいのー!

2019年度から新しい試みとして月1回いきいき百歳体操終了後に保健師による健康のお話しと健康相談を行っています。ちなみに、12月は「ヒートショックについて」1月は「冷え性について」のお話しをしていただきました。季節に沿ったお話がとても好評です。

ちよさんの家もたまり場活動を始めてから7年5ヵ月がたちました。お互い心も通い合うようになり、明るい気持ちになる人が多くなったような気がします。

ちよさんの家世話人会

上郷支部

長生きして良かった



たまり場活動の大切さをまじかに感じる瞬間です。これからも健康でみんな仲良くしたいのー!

2月7日(金)医療生協やまがた大泉支部は「愉海亭みやま」にて恒例の新年交流会を開きました。今冬一番の雪の多い日でしたが、遅れることなくみよじまに到着しました。今回の交流会では「介護予防体操」をDVDで見ながら行いました。重りも付けて行ったからか、終わるころにはみなさんぐったりした様子…。おなかを減らしたところで、待ちに待った昼食です。みやまさんのポリュームたっぷりの昼食におなか一杯大満足でした。



2月7日(金)医療生協やまがた大泉支部は「愉海亭みやま」にて恒例の新年交流会を開きました。今冬一番の雪の多い日でしたが、遅れることなくみよじまに到着しました。今回の交流会では「介護予防体操」をDVDで見ながら行いました。重りも付けて行ったからか、終わるころにはみなさんぐったりした様子…。おなかを減らしたところで、待ちに待った昼食です。みやまさんのポリュームたっぷりの昼食におなか一杯大満足でした。

運営委員会

大泉支部

新年交流会開催!



1月の健康サロンは「ころばん体操」「セラバンド体操」を終えたあとのお茶会で、脳トレニングや、学習を行いました。「困ったとき」に利用できる社会福祉法に基づく「無料低額診療」制度をしるし診療所で行っているため学習しました。

参加者からは「知らずにいる人も多い」「パンフレットを渡す場合は配慮が必要」「知っておく必要がある」などが出されていました。かつて医療に従事していた方からは「もっと知らせられないのか」との意見もありました。これからも、組合員の声に耳を傾け寄り添うことができたと思いをしました。

運営委員会

山形東部支部サロン

無料低額診療制度を学習

わが家の★アイドル



平成元年に
初孫が産まれて、
令和元年に
ひ孫が産まれて
7ヶ月です。
ありがとう。

さとう あおし
佐藤 碧心くん (2ヵ月)

温海支部 田原勝江さんのひ孫さん

◎鶴岡協立病院は、24時間救急対応しています。

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。

今月のひと

頼りになります



櫛引支部
イワチドリ班 班長 **本多竹子**さん

竹子さんは、長い間イワチドリ班の班長さんとして頑張ってくれています。毎月の班会の前日には、班員である組合員の皆さんに電話で声掛けをして安否の確認もしてください。話題も豊富で明るく、高齢の方が多い班会でも、皆さんから話を引き出すベテランです。

運営委員 渋谷美智

私の健康づくり

vol.83

毎日歩いて、これからも元気に



てつよ
第3学区支部 **五十嵐轍代**さん

私の健康法はとにかく歩くこと。月1回の健康ネットワークの配布に加え、自分の畑の様子を見ながらほとんど毎日30分〜1時間散歩をしています。

昨年、車の免許を返納し行動範囲は狭くなったが、地域内を自分の足で歩いていると友達が声をかけてくれ、お茶飲みをすることが楽しみの一つです。

また、月1回近くの介護施設でボランティア活動に参加しています。唱歌を歌ったり、利用者さんの話し相手になったり結構自分も楽しんでいきます。

昨年9月に二人目のひ孫が生まれました。まだ84歳これからも元気に過ごしていきたいと思っています。

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

大好きな歴史を語り合いたい

三川支部 **宇野仁一**さん



私は先人に学ぶ歴史が大好きです。若い頃は研究会に入ったり、ゆかりの地を巡ったり等、自分で歴史を調べることを楽しんできました。

明治維新後152年の現在も庄内藩と薩摩藩の友好関係は続いています。私が、私は薩摩藩鹿兒島出身で、妻は藤島出身の庄内藩。そして、庄内南洲神社での結婚式第1号という有難い縁に恵まれました。

戊辰戦争では敵対関係にありながらの結末に様々な人々の動きがあったと言われていますが、その中心となったのが、薩摩藩の西郷隆盛と庄内藩中老菅実秀です。戦勝者が敗者に敬意を表し、敗者は勝者を敬い戦後の国のあり方を俯瞰した語り合いがなされたという素晴らしい関係は人物の大きさを感ずるべきではないでしょうか。

今後は、三川支部のみならずと歴史について語り合う機会を作ってみようと思います。

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

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

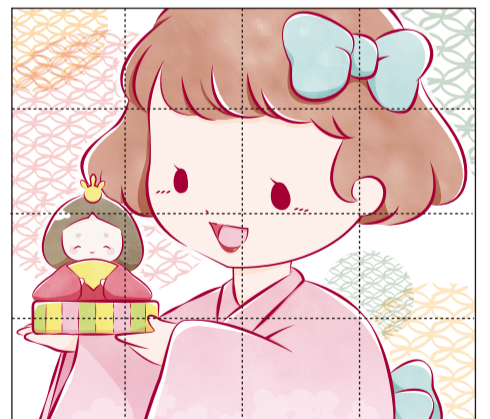
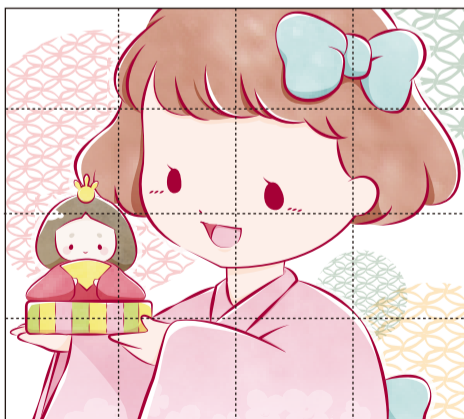
【応募方法】おはがき、メール、またはQRコードで①答え②希望賞品 (A) CO・OP商品券500円分 (B) 図書券500円分 ③住所、郵便番号、氏名、年齢、電話番号④班名⑤ニュースへの感想や、最近の身近な出来事、日頃思っていること、また、病気について聞きたいことなどをお書きのうえ、下記までお送りください。



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てください。

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 3月号「機関紙編集委員会」行き
Eメール smc_soshiki@shonai-mcoop.jp



1月号
クロスワードの答え

ハ ゴ イ タ

【切】 2月29日

1月号の当選者

おめでとうございます!

三浦倫子さん(北田1班) / 谷中直子さん(鳥居町) / 今野艶子さん(湯田川) / 渡部浩美さん(越中山班) / 田中千恵子さん(下条町) / 北川美津子(小白川町) / 矢口光子さん(鈴川町) / 阿部チヨ子さん(平清水) / ニヤンコさん / ポン太くんさん

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。



福と上手におつきあい
すこしお



鶏肉のスパイシー ヨーグルト煮

1人分 熱量354kcal 塩分1.3g

レシピ 鶴岡協立リハビリテーション病院
栄養科 調理師 本間 翼

作り方

- 鶏もも肉は水けを拭いて1口大に切る。ボールに入れ★印の塩、こしょうをふり、ヨーグルトを混ぜ1時間ほどおく。
- トマトは横半分に切り、ピーマンは一口大に切る。
- 鍋にサラダ油、玉葱、にんにく、生姜を入れて炒め、とうがらしと①の鶏肉をヨーグルトごと加えて肉が白くなるまで炒める。
- ③にピーマンを加えてトマトのをせ、約15分煮る。トマトの皮を取り除いて菜箸で4つくらいに割り、一混ぜする。
- 器に盛ってイタリアンパセリを飾る。

材料(1人分)

- 鶏もも肉 80g
- 玉葱(みじん切り) 100g
- 塩 小さじ 1/3
- 生姜(みじん切り) 小さじ 1/2
- ★こしょう 少々
- ニンニク(みじん切り) .. 小さじ 1/2
- プレーンヨーグルト .. 100g
- 赤とうがらし(種を除く) 1/2 本
- トマト 75g
- サラダ油 大さじ 1/2
- ピーマン(赤・黄) ... 各30g
- イタリアンパセリ 飾り用



Point

鶏肉はヨーグルトに漬けるひと手間で、酸味と辛味のなじみがぐっと良くなり、塩は少量でも味わい深く仕上がります。

すこしおレシピを作ってみよう!

3月のごなたでも参加できます! 3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(日)	上郷支部健康講話	10:00	上郷コミュニティーセンター	鶴岡協立病院皮膚科真家医師
11(水)	黄金支部交流会	10:00	民田公民館	介護予防体操
13(金)	第3学区支部ニュース配布者の集い	13:30	協同の家こびあ2階和室	交流会
	豊浦支部機関紙配布者の集い	10:00	由良コミセン	交流会
18(水)	京田・栄支部機関紙配布者の集い	10:00	京田コミセン	健康講話
26(木)	第6学区ごころうさん会	11:30	村上	ごころうさん会

日にち	お食事会	時間	開催場所
4(水)	来ば笑ちゃの会	10:00	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	協同の家こびあ2階和室
20(金)	大山G&B食事会	10:00	大山協同の家
	風鈴愛の会		弁当宅配
21(土)	みのりの会	10:30	コープあおやぎ組合員施設

日にち	健康チェック名	時間	開催場所
10(火)	切添センター健康チェック	15:00	切添センター
17(火)	大山センター健康チェック	10:00	コープ大山センター
	こびあ健康チェック	14:00	こびあ食品レジ脇

村山地域

日にち	支部行事名	時間	開催場所	内容
13(金)	北部支部機関紙配布手配りさんのつどい	12:00	生協鈴川組合員施設	配布者の交流
27(金)	東部支部機関紙配布手配りさんのつどい	13:30	ひがしはらセンター	配布者の交流
30(月)	西部支部機関紙配布手配りさんのつどい	10:30	しろにしセンター	介護保険の話、配布者交流

日にち	健康チェック名	時間	開催場所
2(月)	すずかわセンター健康チェック	11:00	生協すずかわセンター
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	たまり場名	時間	開催場所	内容
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
6(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
9(月)	大山協同の輪	13:00	大山協同の家	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
	ちよさんの家介護予防教室	14:00	ちよさんの家	介護予防体操等
11(水)	第4学区健康集会	9:45	青柳公民館	介護予防体操
12(木)	なごみの家	10:00	なごみの家	ひなまつり
13(金)	朝日「ひだまり」	13:30	健康の里ふつくら	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(月)	大山協同の輪	13:00	大山協同の家	介護予防体操
17(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
18(水)	三川支部おたのしみ広場	10:00	福祉センター	介護予防体操
19(木)	日出西燦さんクラブ	10:00	地藏尊堂	体操、茶話会
	なごみの家	10:00	なごみの家	介護予防体操
23(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
24(火)	日出おたっしやクラブ	10:00	日出東公民館	体操、茶話会
	朝日「ひだまり」	13:30	健康の里ふつくら	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
25(水)	第4学区健康集会	9:45	青柳公民館	介護予防体操
	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	健康講話
27(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
31(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

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	寒河江生協ステーション	おたっしや健診結果返しほか
13(金)	北部鈴ぼん体操	10:00	生協鈴川組合員施設	ころぼん体操
	東部健康サロン	13:30	ひがしはらセンター	ころぼん体操
17(火)	天童健康サロン	10:00	天童中部公民館	ころぼん体操
	西部健康サロン	14:00	しろにしセンター	ころぼん体操
19(木)	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
	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

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

健康ネットワークやまがた 542号(2020年2月号)の訂正とお詫び

542号(2月号)の記事に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。

- 2面「わたしのおすすめ」
誤) 渋谷景一郎さん
正) 渋谷啓一郎さん

編集後記

世界中が新型コロナウイルスに震かんでいます。SF小説さながら見えない敵にじわじわと侵入されているような状態に、正しい情報や対処法が後手後手になっているようです。クルーズ船の乗客や乗務員への対処についても、人権問題も相まって問題が山積みですね。政府やマスコミは、正しい情報を迅速に知らせていただきたいと思います。▼新型コロナウイルスに関心が集まる中、国会でもじわじわと危機が迫っています。憲法を守るべき政府与党の議員の方々が憲法を読んでいないのではという発言が続いています。検察官定年延長問題は特に問題だと思えます。「今日から解釈を変えることにしました」を通してしまったら、マサニ、マサニデスヨ、独裁・恐怖政治の始まりでゴゼイマス。(M.U)

組合員の声

孫が〇をつけてくれる

「くすり」の記事良かったです。一週間に1回だけ飲む薬があるのですが忘れないように孫がカレンダーに〇をつけてくれるので助かっています。(きわちゃんさん)

班会ですっきり

うっぴんを班会でしゃべり、そうだ、そうだと話し、すっきりして帰宅する。皆さんごめんね。(下川雍子さん)

手配りさんしてます!

診療所には遠くて通えないのでせめて手配りさんになって協力しています。届くと真っ先に読んでから三人に歩いて届けます。自宅から少し遠いので20分近くかかりますが良い運動になります。(黒田紀代江さん)

◎ 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。

3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	担当医	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・4)	村田
	皮フ科 ※予約制	真家	真家		真家	真家
	整形外科 ※予約制	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) 松谷 3:00~5:00(第2・4)	上野 4:00~5:00	担当医 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
-----	-----	-------------------

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 3/11・25	佐藤(満) 高橋(美) 目々沢 3/12	松谷 高橋(美) 高橋(牧)
	泌尿器科 8:30~14:00			土谷 3/4・8		
	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 3/10・24	佐藤(満) 神谷 3:30~4:30 (神経内科)	佐藤(満) 高橋(牧) 5:00~6:00	
	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(高次脳外来) ※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

協立三川診療所 ☎0235-66-4770

曜日	午前	午後
月		
火		
水		
木		猪股(2:30~4:30)3/5・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

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	午後
月~金		9:00~12:30	2:00~9:00
土・祝		9:30~12:30	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)※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)3/12・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

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。

協立歯科クリニック ☎0235-25-9630

曜日	月	火	水	木	金
午前 9:00~11:30	柴田	柴田	往診	柴田	柴田
午後 1:30~4:30	柴田	往診	往診	往診	往診

【担当歯科医師】柴田 肇 ●休診日:日曜日・祝日●土曜日:月1回午前診療 3/7(土)

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