



2月末組織現勢 ●組合員数 42,578人 ●班数 1,207班 ●出資金総額 2,853,880,150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

県内 私のとおき



## 桜の名所

「私のおき桜の名所」には28点の写真が寄せられました。同じ場所でも撮影者の感じ方や天候などで違った見どころがありますが、今回はなるべく多くの名所を紹介したいということで選ばせていただきました。たくさんのご応募ありがとうございました。



鶴岡公園

日本「さくら名所100選」にも選ばれています。



赤川土手桜並木と鳥海山



遊佐町中山河川公園

桜・鯉のぼり・鳥海山の三重奏。



大山公園 山全体が桜色に染まります。



朝日タキタロウ公園

桜と雪がおりなす幻想的風景。



旧済生館本館(霞城公園内)



霞城公園 二の丸跡に咲き乱れる1500本の桜。

### 開花予想日 (ウェザーニュースより)

山形市 4月6日 (満開4月12日頃)

鶴岡市 4月3日 (満開4月10日頃)

おでかけの際は、咳エチケットや人ごみを避けるなど感染予防を行いましょう。また、熱がある方は外出を控えましょう。

# 5輪マーク

五輪マークの一つオセアニアは、オーストラリアなどは知られているが太平洋の小国は知られていない。キリバス共和国・クック諸島・サモア・独立国・ソロモン諸島・ツバル・トンガ王国・ナウル共和国・ニウエ・バヌアツ共和国・フィジー共和国・マーシャル諸島共和国・ミクロネシア連邦・パラオ共和国の13か国で人口は約200万人▼欧州植民地、日本統治、大戦後は米国防統治でマーシャル諸島ビキニ環礁周辺を「太平洋核実験場」とし、1954年ビキニ事件を起こし現地住民も被爆した。この地を世界戦略の要地とし、独立させたのは1970年以降で、それもマーシャル諸島など3か国とは「自由連合盟約」を結び軍事・外交権を握った。▼しかし1985年、現加盟10か国の南太平洋非核地帯条約締結。核兵器禁止条約賛成8か国。さらに温暖化に伴う国土水没など国際問題で積極的に発言し政府と住民一体となり運動を進めている。小国の大きな運動である。

庄内、鶴岡の豊かな風土を感じてほしい  
**「鶴岡No.1次世代料理人決定戦」  
 審査員特別賞受賞**

鶴岡協立病院 栄養科 遠藤 亮さん



藤沢かぶと庄内豚のミルフィュー仕立て

今回遠藤さんが考案した料理は「藤沢かぶと庄内豚のミルフィュー仕立て」。普段患者さんに向けた病院食をつくる調理師として、塩分や栄養素を

このコンテストは、市内の飲食店などで調理に従事する45歳以下の若手、中堅料理人を対象にした競技会で「通常提供できる『鶴岡』を表現した料理」をテーマに募集したものです。最終審査は2月18日にグランドエル・サンを会場に、奥田シエフら地元料理人や料理

ユネスコ食文化創造都市として、「鶴岡の食」を国内外に発信する次世代のリーダーを輩出する目的で行われた、「第1回鶴岡No.1次世代料理人決定戦」で、鶴岡協立病院栄養科の遠藤亮さんが審査員特別賞に輝きました。

遠藤さんの挑戦は、高級料理店やホテルの料理人の中で異色の存在として光を放ちました。これからも、患者さんの笑顔を胸に、ますますの活躍を期待しています。

審査員の一人奥田シエフは「この料理で何を言いたいのかわからない。食べた後にどんな風景が浮かぶのか、誰にもわからないで考えているか、料理を愛しむ思いを」と話していました。遠藤さんは日々、病院食という条件の中で「入院中の一番の楽しみは食事だと思います」また「今日、この食事が最後の食事になるかもしれない人」にも思いを馳せて作っていると話します。この料理への思いは多くの人の心に響いたのではないのでしょうか。

考慮、アレルギーを起こしやすしい食材を使わななどのこだわりに溢れています。さらに飲み込む機能が衰えた人でも食べられるようパリッとした食感の藤沢かぶをあえてすりおろし、ミンチした庄内豚とあわせ、口当たりや飲み込みやすさにも配慮した料理となっています。基本の味は塩で、素材の味を生かしています。



看護部レベルII (入職2年目・中途採用者)

**事例発表会開催**

看護部  
 鶴岡協立病院  
 副総看護師長  
 高橋みゆき



法人看護部では、病気に  
 について学び、より良い看護  
 を行うために入職1年  
 目から3年目まで毎年、  
 目標を決めて、日々の患者  
 さんとの関わりの中で  
 学んだことを原稿にまとめ、  
 発表する研修会を行っています。

2月21日は、入職2年  
 目と中途採用者の14名が  
 発表を行いました。2年  
 目の目標は「受け持ち患  
 者さんの病気に  
 ついて学び、より良い看護  
 を行うために入職1年  
 目から3年目まで毎年、  
 目標を決めて、日々の患  
 者さんとの関わりの中で  
 学んだことを原稿にまと  
 め、発表する研修会を行  
 っています。」  
 研修会を通して、「他の  
 病棟で勤務する同期の発  
 表を聞いて、病気のこ  
 とや指導についてなど学  
 びを深めることができ  
 ました」との感想が多く  
 寄せられました。今後も研  
 究を継続していきたいと思  
 います。



**私のおすすめ** vol.24

皆さんお元気でお過ごしですか！  
 元気で歩いていますか？  
 身体動かしていますか？



山形南部支部  
 安食 功

私たちの生活は忙しいんで  
 すね！集会所で、買い物で、散  
 歩で、公園などで。家事(お料  
 理、お掃除、洗濯、物干し、湯  
 沸かし、お茶・コーヒーを入れ  
 る、TVの on・off など)、  
 庭の手入れ(庭木、家庭菜園、  
 外玄関の掃除など)、ゴミ出し、

車の洗車、雪はき、かたづけ、  
 など、身体を使う場面はた  
 くさんあります。歩数計は朝  
 起きたらすぐ、あるいは顔を  
 洗ってすぐに、いつも同じ時間  
 に身につける。歩数計からそ  
 の歩数を記録し体の調子のコ  
 メントも書いておく。…継続は  
 力なり、代謝が良くなり、ご  
 飯がおいしくなる。  
 私は今、時間が取れず2、  
 3回に分けて歩いています。歩  
 き易い。

次回は安食 功さんから大友廣和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。

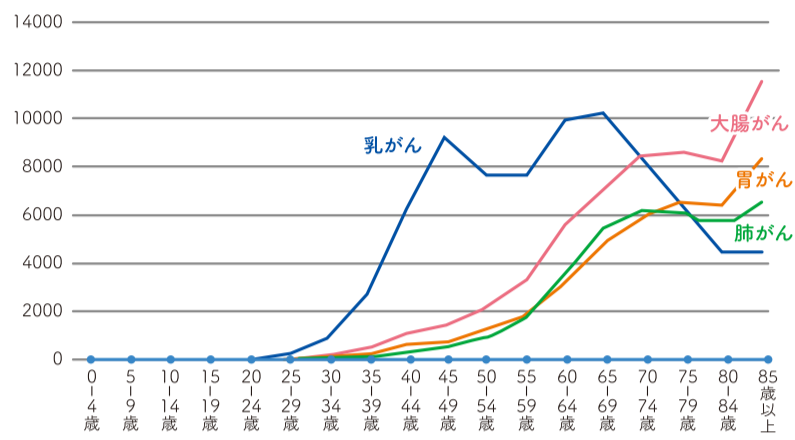


# 乳がんセルフチェックをはじめましょう

乳がんは自分で発見できるがんです。正しい自己検診法を身につけて、習慣的に行うことが大切です。月1回行っていると自分の乳房の変化を見つけられるようになります。

鶴岡協立病院 保健師 吉住留美

女性の乳がん年齢階級別罹患率(全国推計値、2014年)



国立がん研究センターがん対策情報センター「がん情報サービス」

日本では、乳がんが年々増加し、女性のがんの第1位になっています。年齢別にみると、30歳代後半から増加し始め、40歳代後半と閉経後60歳代で多い傾向にあります。

## 月一回のおっぱいチェックが大切です。

乳がんは、発見が早ければ早いほど、治療効果や治癒率は高くなると言われる病気のひとつです。実際に乳がんを罹患した方の半分以上は、自分で異変に気づいたと言われています。早期発見のための、自己検診(セルフチェック)はとても大切です。自分の目で見て、手で触って、変化がないか確かめましょう。今回は、乳がんから自分の身を守るための、セルフチェックのポイントをご紹介します。



**Q1** 自己触診のタイミングは?



**A1**

入浴時、就眠時がお勧め。月経前や月経中は乳房が張っていますので、月経後の5日~1週間ごろが良いでしょう。閉経を迎えた方は月に1回、日を決めて行いましょう。習慣で行うことで自分の乳房の変化を見つけられるようになります。

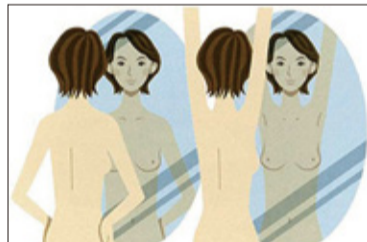


**Q3** どんなふうに触ったらいいの?

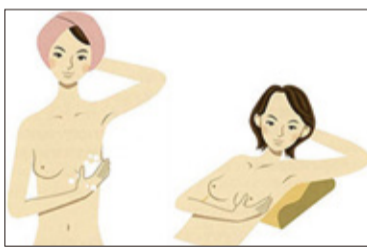


**A3**

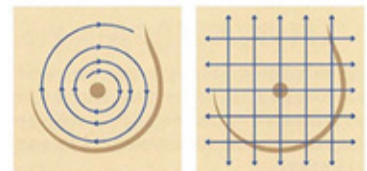
①まずは、鏡の前で、両手をさげた状態、あげた状態で、乳房に注意すべき変化がないかチェックします。



②入浴時やおむけになって、乳房、鎖骨の上やわきの下を触り、しこり、かたいところがないかチェックします。また、乳首をつまんで、分泌物がないかも確認します。



③調べる乳房とは反対の手の人差し指から小指までを揃えて、指の腹で渦巻き状、タテやヨコに動かしてチェックしてください。入浴時では、指に石けんを付けるとすべりがよくなり、なめらかに動かすことができます。

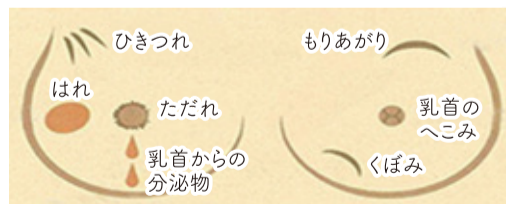


**Q2** どんな変化に注意が必要なの?



**A2**

- 自覚できる変化としては、
- 乳房にいつもと違う硬さやしこりがある。
  - 乳頭や周辺部に湿疹やただれがある。
  - 乳房の皮膚にひきつれがある。
  - 乳頭の向きや高さが変わった。
  - 乳頭から褐色あるいは血液状の分泌物が出る。



このような症状がある場合、乳腺の診療を行っている医療機関を受診してください。

## 以下に当てはまる方は注意が必要です。

- 40歳以上
- 初潮が早く(11歳以下)閉経が遅い(55歳以上)
- 初産が30歳以上
- 出産経験がない
- 閉経後の肥満
- 家族(祖母・母・姉妹)に乳がんや卵巣がんにかかった人がいる
- 乳がんや乳腺疾患になったことがある



このページのイラストは監修大内憲明 東北大学腫瘍外科学分野教授 編集石田孝宣 東北大学腫瘍外科学准教授「家で言う乳がんチェック」より引用させて頂きました。

◎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。



鶴岡協立病院副院長 高橋牧郎 医師

# 新型コロナウイルス感染症について

- 表1**
- 1 感染者と他の同居者の部屋を可能な限り分ける。
  - 2 感染者の世話をする人は、できるだけ限られた方(一人が望ましい)にする。
  - 3 できるだけ全員がマスクを利用する。
  - 4 こまめにうがい・手洗いをする。
  - 5 日中はできるだけ換気をする。
  - 6 取っ手、ノブなどの共有する部分を消毒する。
  - 7 汚れたリネン、衣服を洗濯する。
  - 8 ゴミは密閉して捨てる。



厚生労働省ホームページより

新型コロナウイルスが世界的に急速に広がり、私たちの暮らしや運動にも大きな影響が出ています。マスクの不足に始まった物不足はデマや、うわさによるものも少なくありません。正しい知識と情報を知ること、こうしたデマや偏見、差別などに加担することが無いようにしたいものです。

今回当院の高橋牧郎医師より職員に向け、前述のような目的で学習会を行いました。その中から組合員の皆さまにお知らせしたいことをまとめました。

## ウイルスの特徴

新型コロナウイルスは、エンベロープという脂肪・タンパク質からできている膜があるウイルスです。エンベロープのあるウイルスは、アルコール消毒によりダメージを受けるため、アルコール消毒が有効なウイルスです。

潜伏期間は一般的には1日から12・5日で、多くは5〜6日とされています。

感染経路は主にくしゃみや咳などによる飛沫感染とウイルスが付着したまま触れたドアノブやつり革などを介して感染する接触感染があります。

感染力については、WHOの発表では1人が14人から25人に感染させると発表していますが、複数の感染させた事例もあります。密閉した部屋に大勢の人がいる場合にあり得ると思います。無症状の病原体保持者が広がっているのではないとも言われています。

## 症状と診断

症状は、いわゆる風邪症状で始まり、発熱や咳、倦怠感が多く、重症になると呼吸困難など起こします。年齢的には15歳から49歳が55%で、若い人もかかりますが、重症になるのは高齢者や高血圧など基礎疾患を持つ人が多い傾向がみられます。

診断方法は、症状の確認と胸部レントゲンやCT検査、最終的にはPCR検査となります。しかしPCR検査は、陽性であればほぼ確定診断となりますが、検体処理のやり方次第では陰性となる場合もあり、万能というわけではなく、感染症学会では難しい検査だと言われています。

## 予防について

感染対策としては、基本的な感染予防対策として、咳エチケットや石鹸による手洗い、手指消毒用アルコールによる消毒などを行い、健康管理を心がけてください。

また十分な換気や人込みにはできるだけ出ないことも有効です。感染者(疑いを含む)がいる場合の家庭での注意事項(表1)を日本環境感染学会が示していますので、ご参照ください。

## PCR検査 保険適用について

PCR検査が保険適用となりましたが、全ての医療機関で検査ができるものではありません。

現在のところ医師の判断

## 当院での対応について

現時点での対応につきましては、14日以内に新型コロナウイルス感染症が発症している国または国内流行地域にお出かけした方、またはその人と接触した方で、発熱・せき等の呼吸器症状がある方については、帰国者・接触者相談センター(表2)に電話をしていただき、感染の可能性がある場合は、帰国者・接触者外来を受診し

## 咳エチケット

咳やくしゃみを手でおさえたり何もせずにはいけません。

1 マスクを着用する(説明書をよく読み正しくつけましょう)

2 ティッシュハンカチなどで口や鼻を覆う(口と鼻を覆

## 正しい手洗い方法

手洗い手順 (石けん液の場合)

- 1 まず手指を流水でぬらす
- 2 石けん液を適量手の平に取り出す
- 3 手の平と手の平を擦り合わせよく泡立てる
- 4 手の甲をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)
- 5 指を組んで両手の指の間をもみ洗う
- 6 親指をもう片方の手で包みもみ洗う(両手)
- 7 指先をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)
- 8 両手首まで洗いぬいにもみ洗う
- 9 流水でよくすすぐ
- 10 ペーパータオルでよく水気を拭き取る

## 帰国者・接触者相談センター

- 村山地域 ☎023-627-1100
- 山形市 ☎023-616-7274
- 最上地域 ☎0233-29-1268
- 置賜地域 ☎0238-22-3002
- 庄内地域 ☎0235-66-4920

表2

つたティッシュはすぐゴミ箱に捨てましょう)

3 上着の内側や袖で覆う。手洗いは感染拡大を防ぐ効果が期待できます。正しい手洗いの方法(図1)を参考にしてください。

◎出資金の積立増資にご協力ください。

### 改憲発議に反対し 全国緊急署名運動を大きく

安倍首相は臨時国会終了後の記者会見(12月9日)で「必ずや私の手で(改憲を)成し遂げていきたい」と語り、自らの自民党総裁任期の2021年9月までに実現する決意を語りました。

この安倍首相がめざす改憲スケジュールからみて、任期終了までの国会の間に「改憲発議」と「国民投票」を許すかどうかの正念場になりました。この安倍首相の企ては絶対に阻止しなければなりません。

安倍首相はこの記者会見で「時がきたと考えれば躊躇なく解散総選挙を断行す

る」とも述べました。この期間に衆議院議員総選挙に踏み切る可能性が濃厚です。安倍首相はそこで圧勝し、両院で改憲に賛成する議員を3分の2以上確保し、ありとあらゆる手段を使って改憲発議を実現しようとする

ことが考えられます。

この「新しい段階」に入った安倍改憲策動に際し、従来取り組んできた署名に変えて、あらためて改憲発議阻止に焦点を合わせた「安倍9条改憲NO!改憲発議に反対する全国緊急署名」に取り組み、一層大きな運動を展開していきましょう。

今月のおすすめ班会メニュー

## 尿・尿塩分チェック



尿検査では2種類の試験紙を使用して、からだの中で起きている変化を簡単に見つける事が出来ます。チェックする時間は5分もかかりません。定期的に班会メニューに取り入れて、病気の早期発見や生活習慣改善に繋げてみませんか。

### チェックでわかること

- ①尿チェック…尿蛋白・尿糖・尿潜血
- ②尿塩分チェック…尿10当たりの塩分量 (1日の塩分摂取量=チェックで出た数値×1.5)



班会に関するお問い合わせ 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。

## 健康づくりチャレンジ2019 報告!

今年度の「健康づくりチャレンジ」と「こどもチャレンジ」ではインフルエンザ予防として、「あいうべ体操」をおすすめコースとして呼びかけ、412名が励みました。「テレビを見ながら」「班会で」「お孫さんと一緒に」などそれぞれのライフスタイルに合わせた取り組みの報告が続々と寄せられました。

また、健康づくりチャレンジのもう一つのおすすめ「おしゃべりコース」では、毎日5人以上とおしゃべりをして元気に過ごせたとの感想も出され、人と人の繋がりが作られました。

今回、健康づくりチャレンジの報告ハガキの提出率は84%で、その内、健康習慣として定着したと回答した方は82%という結果でした。是非チャレンジ終了後も継続して取り組んでいただけることを期待しています。

### 参加者の感想

1人暮らしなので「あいうべ体操」思いっきりやれました。テレビ体操も毎日続け、この冬も元気に乗り切れそうです。なんといっても健康第一!!



70歳代女性

健康に対する意識がよりいっそう高まりました。チャレンジは終了となりますが、今後も継続していきたいと思えます!



20歳代女性

子どもと一緒に取り組んだことで楽しく続けられました。あいうべ体操について知ることができてよかった。

お母さんと一緒に取り組めてよかった。

10歳男児とおうちの方



## 班支部活動交流

なごみの家に来る人たちは普段輪投げをやらないう人が多いため、「難しい」「なかなか入らねの」と言いながらも一生懸命に輪を投げたり、応援したりしました。



今年も協立リハビリテーション病院からリハビリ技師をお招きし体操を行いました。また、血圧測定、血管年齢測定、健康チェックも行いました。

今年も大満足の新年会でした。また、来年も多くの人を誘って、楽しい新春交流会を企画したいと思います。

### 輪投げが流行中です

#### 第5学区支部

#### なごみの家世話人一同

第5学区支部たまり場「なごみの家」には、専用の輪投げが置いてあり、利用者さんは自由に輪投げで遊ぶことができます。先日、その輪投げを使って「新春輪投げ大会」を開催しました。



### 大満足の新春交流会

#### 豊浦支部

#### 運営委員会

豊浦支部では1月29日に温海の湯ノ瀬旅館で毎年恒例の新春交流会を行いました。38人の参加がありましたが、そのうち8人が初参加でした。チラシを見ての参加や同級生のつながりで参加したそうです。



# わが家の★アイドル



笑顔がすてきな  
かいとくんの  
声をだして  
笑うように  
なりました。

まつうら かいと  
**松浦 快斗**くん  
(5カ月)

黄金支部  
松浦恵子さんのお孫さん

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



年1回の卒業生との食事会

「健康づくりは社会参加」との視点から、健康づくりは「もう歳だから…」などという逃げ口上はとてども使えません。多くの教員さんには、私たちに取って無言の励ましを与えてくれる先生なのです。

菅原さんはまた、「健康づくりは社会参加」との視点から、健康づくりは「もう歳だから…」などという逃げ口上はとてども使えません。多くの教員さんには、私たちに取って無言の励ましを与えてくれる先生なのです。

## 第1学区支部 菅原満子さん



## 励ましの存在

菅原さんの筆まめは有名。万般にわたる論評は新聞・会報等に数多く掲載されてきました。先年「無理せず楽しく継続する省エネ実践」のテーマで経済産業大臣賞に輝いたことも。蓄積の豊かさを

だから、卒寿をとうに過ぎていく菅原さんの前では「もう歳だから…」などという逃げ口上はとてども使えません。多くの教員さんには、私たちに取って無言の励ましを与えてくれる先生なのです。

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

## 文字を書くのが楽しみ 羽黒支部 金子明子さん



小さい頃は戦争中で紙が少ない中、新聞紙に文字を書いて練習するほどに習字が好きになりました。大人になっても習字から離れたことはありません。もの独り立ちをきっかけに興味として書道に取り組みうと思ひ、生協の書道教室に通い始めました。「のし紙の文字を上手く書けたら：」くらいの気持ちで始めたものの、最初は楷書の練習ばかりで面食

らったのをよく覚えていてます。

文字を書いている間は、この世のことを忘れ、無心で文字に向きあえるのでとても心地良いです。また、最近では書道だけでなくペンで漢字の書き取りも行っており、良い頭の運動になっています。



## 私の健康づくり vol.84

### 元気に畑づくりとおしゃべり



大淀川1班 佐藤 操さん

毎月の班会に欠かさず参加する操さんは、今年で91歳になります。操さんに健康の秘訣をお聞きしました。班会には毎回歩いて参加しています。日頃庭や畑の草が気になるそうなので、その草むしりが日課です。いつもひ孫さんに囲まれて暮らしています。保育園から帰ってきたひ孫から「パパちゃん、オレいなくでさみしけが」と聞かれて「おう、さみしけぞ」と言う。「せば、オレまいにち保育園から早く帰ってくるさげのお」と言ってくれたとか。先日は、「やしやご」とも対面しました。そんな幸せそうな操さんに体調を聞く。「あんまり丈夫で困ったの」とみんなを笑わせてくれます。畑づくりとおしゃべりが元気の秘訣だとか。いつまでも健康で班会に参加してくださいね。

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

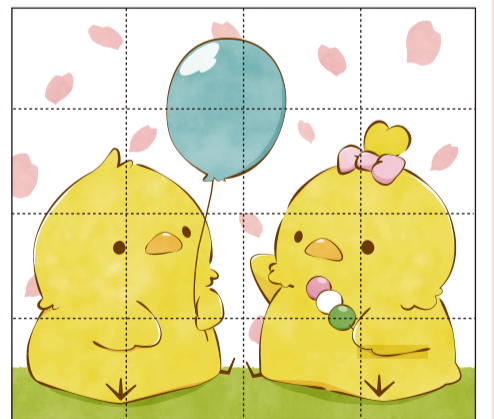
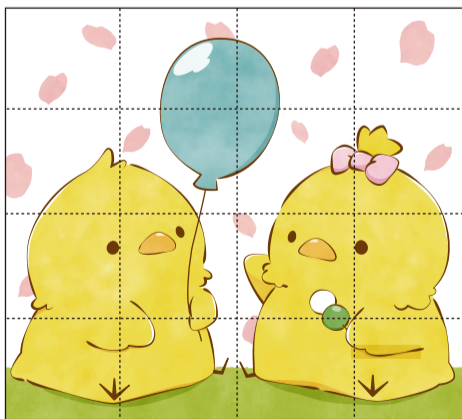
【応募方法】おはがき、メール、またはQRコードで①答え②希望賞品(㊶CO・OP商品券500円分/㊷図書券500円分)③住所、郵便番号、氏名、年齢、電話番号④班名⑤ニュースへの感想や、最近の身近な出来事、日頃思っていること、また、病気について聞きたいことなどをお書きのうえ、下記までお送りください。



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。

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 4月号「機関紙編集委員会」行き  
Eメール smc\_soshiki@shonai-mcoop.jp



2月号 まちがいさがしの答え

A D G N P

【切】 4月30日

### 2月号の当選者

おめでとうございます!

中村せいさん(砂田町)/荘司恵さん(土手下1班)/佐藤壽さん(つつじ班)/小川敏子さん(山形市)/郷野陽子さん(天童市)/庄司美雪さん(山形市)/マーチャンさん/わすれなぐさん

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。



## じゃが芋と牛ひき肉の コチュジャン炒め

1人分 熱量242kcal 塩分0.6g

レシピ 協立病院栄養科 矢口里恵

### \*材料\*(1人分)

- じゃが芋(皮をむく) …… 1ケ(100g)
  - 玉ねぎ …… 1/8ケ(25g)
  - ピーマン(赤・緑) …… 各 1/2ケ(各15g)
  - ごま油 …… 小さじ 1/2
  - 牛ひき肉 …… 40g
- A { コチュジャン …… 少々  
酒 …… 小さじ1  
しょうゆ …… 小さじ 1/2



### Point

じゃが芋は歯ざわりを残すように炒めるのがポイントです。コチュジャンのかわりに豆板醤でもいいです。

### \*作り方\*

①じゃが芋は7~8mm角の細切り、ピーマン、玉ねぎは細切りにする。Aの調味料を合わせておく。②フライパンにごま油を中火で熱し、ひき肉を炒める。肉の色が変わったらじゃが芋と玉ねぎを加え、じゃが芋が透き通ったらピーマンを加えてさっと炒める。③混ぜ合わせたAを加え、汁けがなくなるまでいため、器に盛る。

すこしおレシピを作ってみよう!

## 4月 どのあなたも参加できます!

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
24(金)	第6学区減塩調理実習	10:00	第6コミセン	調理実習

日にち	お食事会	時間	開催場所
2(木)	来ば笑ちゃの会	10:00	コープあおやぎ組合員施設

### 村山地域

日にち	支部行事名	時間	開催場所	内容
17(金)	北部支部花見とウォーキング	10:00	あかしゃ公園	ウォーキングと交流
28(火)	天童支部健康のつどい	10:00	天童中部公民館	健康講話「口腔ケアの話」

日にち	健康サロン	時間	開催場所	内容
10(金)	鈴ばん体操	10:00	すずかわ組合員施設	ころばん体操

※新型コロナウイルスの感染拡大の状況によって変更、中止になる場合があります。

### 新型コロナウイルスの対応について

医療生協活動に参加する前に、ご自宅で体温を計測していただき、37.5度以上の発熱が認められる場合は、参加を控えてください。咳などの症状がある方についても参加を控えましょう。

参加前には必ず流水石鹸手洗いを行ってください。施設にアルコール消毒薬が設置されている場合は、手洗いの後に消毒しましょう。

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

日にち	健康チェック名	時間	開催場所
14(火)	こびあ健康チェック	14:00	鶴岡協同の家こびあ

日にち	たまり場名	時間	開催場所	内容
3(金)	ちよさんの家介護予防教室 第1学区すこやか会	14:00	ちよさんの家 長者町会館	いきいき百歳体操 介護予防体操
6(月)	大山協同の輪 ちよさんの家介護予防教室	13:00	大山協同の家 ちよさんの家	介護予防体操 介護予防体操
8(水)	第4学区健康集会	9:45	青柳公民館	介護予防体操
9(木)	なごみの家	10:00	なごみの家	お花見会
10(金)	朝日「ひだまり」 ちよさんの家介護予防教室	13:30	ふつくら ちよさんの家	介護予防体操 いきいき百歳体操
13(月)	交流の広場ほっと ちよさんの家介護予防教室	10:00	みどり町公民館 ちよさんの家	介護予防体操等 介護予防体操
15(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
16(木)	日出西燦さんクラブ なごみの家	10:00	地藏尊堂 なごみの家	体操、茶話会 介護予防体操
17(金)	ちよさんの家介護予防教室 第1学区すこやか会	14:00	ちよさんの家 ふれあいホール	いきいき百歳体操 介護予防体操
20(月)	大山協同の輪	13:00	大山協同の家	介護予防体操
21(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
22(水)	加茂はまなすの会 第4学区健康集会	10:00	湯野浜コミセン 青柳公民館	介護予防体操 介護予防体操
23(木)	なごみの家	10:00	なごみの家	おたっしゃ健診
24(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
27(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
28(火)	日出おたっしゃクラブ 朝日「ひだまり」 ちよさんの家介護予防教室	10:00 13:30 14:00	日出東公民館 ふつくら ちよさんの家	体操、茶話会 しゃんしゃん体操、輪投げ 介護予防体操

◎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。

## 編集後記

新型コロナウイルスが蝕むのは人の体だけではないようです。地域の感染状況や医療環境などを鑑みない、一方的で、一律の政府の対策に、国民が右往左往しています。科学的根拠や影響への対策なども納得できる内容とは言えず、依然として検査ができないとか、咳エチケットや手指消毒が叫ばれても、マスクやアルコール消毒が手に入らない状態が続いている中で、不安感や他人に対する疑心が深まって、心が蝕まれているように感じます。▼急に学校が休みになり、行き場のない子どもたちに対し、外に居ることに怒りを覚えたり、学校に通報したりしているそうです。また給食がないため経済的な理由やネグレストから十分な栄養が摂れない子どもがいるのではとの心配もあります。さらに、咳をしたことを攻撃されたり、人種差別やマスクなどをめぐる詐欺行為もあります。私たちに今、冷静な判断と対応が求められています。▼大きなイベントの中止や人が動かないことで経済が危機的な状況になるのではという心配もあります。ちょうど消費税が上がった影響が出てくる時期でもあり、政府には言葉だけでなく本当に人の命を大切に政策の実施を早急に実行して欲しいと思います。(M.U)

## 組合員の声

### 涙がでます

世間は毎日新型コロナウイルスの話題で持ちきりです。一生に一度の卒業式などの行事を自粛しなくてはならない若い人たちの事を考えると涙が出ます。(ゆきなひめさん)

### 他の班の活動

他の班の活動内容が大変参考になります。(渡部幸子さん)

### 運動不足を痛感

寿命が分かるテスト、できない!と叫んで運動不足を痛感しています。友人が班会で聞いた体操などの話をしてくれますが、本当に考えなければとつくづく思います。(とらちゃん)

### 毎日歩いています

2月に入ってから毎日歩くことにしました。家にいる時だと900歩くらいなのに散歩して6000歩位歩いております。(櫻井千代さん)

# 4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	辻本	神谷	武田、松谷 (隔週)	堀内、武田 (隔週)
	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	内科 3:00~5:00 (新患)(水曜日 4:00~5:00)	國井	辻本	上野 4:00~5:00	武田、松谷 (隔週)	武田、佐藤(満) (隔週)
	外科		小林 2:30~4:50			
	皮フ科					
	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 4/8・22	佐藤(満) 高橋(美)	松谷 高橋(美) 高橋(牧)
	泌尿器科 8:30~14:00			土谷 4/1・15		
	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 4/7・21	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)4/2・16
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	土・祝
午前	9:00~12:30	9:30~12:30
午後	2:00~9:00	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)4/9・23
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) 月~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 4/11(土)