



7月末組織現勢 ●組合員数 42,249人 ●班数 1,202班 ●出資金総額 2,862,744,760円 ○出資金要請額5万円を目指し、積立増資にご協力をお願いします。

組合員のみなさまの健康づくりに役立つ情報紙

「新しい生活様式」でも楽しめる！

秋のレクリエーション

羽黒山旧参道を歩いてみよう！

新型コロナウイルス感染症拡大を防ぐために「新しい生活様式」の実践が呼びかけられています。そんな中でも、自然を満喫しながら楽しめる秋のレクリエーションとして、羽黒山の旧参道をご紹介します。編集委員のメンバーで歩いてきました。

※羽黒山は標高414m、羽黒派山伏の根拠地として栄えてきました。山中には歴史的な建築物や句碑などが数多くあります。昔は月山に登る参道として使われていた道です。



5 出羽三山神社到着

歩き始めて50分くらいで到着しました。参拝とおみくじもひきました。



4 ぶちゅうどう 峰中堂に到着

歩き始めて30分くらいで到着しました。庄内平野を一望できる絶景スポットです。



3 みね 秋の峰入の際には山伏たちが歩くそうです



2 緩やかな上り坂が続きます

道幅も広く、杉やブナの木など様々な木が生息しています。



1 スタート！

月山ビジターセンター近く、荒沢寺の真向かいに入口があります。



月山ビジターセンター ☎0235-62-4321
羽黒山や月山の動植物、登山に関する情報等が入手できます。(駐車場有り)

歩いてみて

- 往復約2時間で6.5km歩きました。歩数で約1万歩でした。
- 自然の中を歩くと、空気が違いとても気持ちが良かったです。
- 自然の中で1万歩も歩け、平日は混み合うこともあまりないのでおすすめのコースです。
- 一般的な石段のルートよりも上りやすかった。春のブナの芽吹く時期や、秋の紅葉の時期にまた歩いてみたいです。



世界中がコロナの中において毎日何万人もの人が罹っています。今GO-TOキャンペーンが前倒しで実行されて皆で心配しています。自粛を要請する自治体、来ないでとお願いする所、たくさん来てお金を落とすとして欲しいと様々です。▼今最前線マスクや防護服が無い中、不眠不休で頑張ってくれた医療機関が大変なことになっています。ある病院では400人以上の看護師さんが退職を希望しているとのこと。コロナの患者さんの受け入れは、一般の患者さんの3倍以上も大変とのことですが、収入が大幅減少のため毎月の賃金もへり、ボーナスの支給もなしとなればだれでも悲しくなり色々考えてしまいます。是非貴重な税金で医療機関を支えて欲しいと思います。▼私たちが安心して暮らしているのは病気になる時に安心してかかれる医療機関があることにつきまします。人びとの命・生活を守ることは戦国時代ではできないのです。日本中のあらゆる職業の人たちはコロナで大変仕事が増えています。学校の先生達もお店の人も常に消毒作業、どれをどのくらいすれば良いかも明確でない消毒作業を求められています。クラスターが出れば店名を公表するという脅しで、皆ノイローゼになりそう。▼PCR検査をしたら、発熱外来を早く作って等の皆の願いを無視して経済を優先し色んな基準は後で作ってゆくという政府。世界の富裕層の人たちは「課税を私たちに」を発表したとのこと。「我々のような地球上でもっとも裕福な人々の恒久的な増税によって医療・学校・治安維持のために十分な資金を確保することができる」と言っています。人間の幸福は他の人の犠牲の上には得られません。日本のお金持ちはまだこの域に達していないように思います。是非に富裕層への増税でこの難局を乗り切ってほしいものです。(H.O.)

うらみ

新しいつながりづくり

オンラインサークル誕生!!

体験会に参加した7人でオンラインサークルを結成し、毎月1回1時間程度おしゃべりを楽しんでいます。メンバーは山形・鶴岡・三川と広いエリアから参加しています。これまでの組合員活動の中ではなかなか会う機会が少なかった人と繋がれるのは、オンラインの魅力の一つです。それぞれ自宅等からパソコンやスマートフォンで参加しています。前回は脳トレとしてみんなで早口言葉競争も行い、盛り上がりました。

「パソコンやスマートフォンの使い方がわからない」「オンラインは私には無理かな」と思っている方でも、組織部でサポートしますので、興味のある方は是非体験会にご参加ください。みなさんとオンラインでお会いできるのを、楽しみにしております。



体験会日時

① 9月3日(木) 14:00~ ② 9月15日(火) 10:00~

お問い合わせ

本部組織部 ☎0235-22-5769

e-mail ▶ kumiaiin@shonai-mcoop.jp

◎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。

No.1 平和プラカード



グループホーム 和楽居

今年度は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、例年開催をしていた平和夏まつりを中止としました。しかし、コロナ禍でも現政権による9条改憲が進められています。憲法を守り平和と民主主義、非核日本への世論を大きく広げ、改憲の動きに警鐘を鳴らすために各職場・協力団体に平和プラカード作成を依頼しました。今月号より少しずつ作品を紹介していきます。



かけはしJB



フクシマの子どもの未来を守る家



医局秘書課



サポートセンター あさひ

「2020年度版 班会メニュー」が完成しました!

保健師 庄司優真

新型コロナウイルス感染症に関する学習はもちろん、新しい内容も取り入れました。班会って何? どうしたら開催できるの? など、詳しくは下記へお問い合わせ下さい。



庄内地域 本部組織部

☎0235-22-5769

村山地域 しろにし診療所組織部

☎023-643-2890

医師をめざすみなさんを応援しています!!

法人医学生委員会

7月9日には、鶴岡協立病院呼吸器内科の高橋牧郎医師を講師に「新型コロナウイルス」の学習会を開催しました。14名の学生が参加し、基本的な知識だけでなく、医療従事者として正しい情報に基づいて行動するという事も学びました。

7月15日には、鶴岡南高校出身の奨学生が「庄内の医療・疾患の特徴」について調べて発表しました。昨年の実習でたまり場に感じたことや、鶴岡という地域をよくわかっているからこそ気づいている地域医療の課題などにも触れ、その後のグループワークもとても有意義なものになりました。

まだまだ落ち着かない状況が続いていますが、工夫しながら奨学生・医学生たちと一緒に成長できるように活動を続けていきます。

原水爆禁止2020年 世界大会広島デー

オンライン参加報告

総務部主任 小松寿明

広島が経った8月6日、医療生協やまがた組織部にてオンライン視聴という形で参加する機会を得ました。原爆投下当時こともあった被曝者本人の証言によると、「瞬の出来事」で自身の人生が暗転したそうです。TVの再現ドラマで見たことあるような悲惨な状況が現実になり、今なお健康被害や後遺症差別に悩む被爆者がいる事実が涙ながらに語られました。

世界中の識者・活動家からは、2017年に採択された核兵器禁止条約の発効に必要な批准50か国にあと10か国まで迫っているとの報告、ほんの数発の核兵器が使用されるだけで地球環境は破壊されつくし使用者でさえもその後の世界で生き延びることができない程に現在の核兵器は威力が増しているそうです。

私は同盟国の核の傘による抑止力理論は東西冷戦時代の負の遺産だと思えます。核兵器保持の脅威に頼らずとも、国際社会は世界の平和を実現できると信じています。

私のおすすめ

認知症は、予防できるって?!

第3学区支部 五十嵐絹子



スマホ初心者の私に娘からラインに動画が送られてきた。精神科医樺沢紫苑氏による「認知症の予防を完全攻略」と題した8分間講演だった。

認知症になる人は20年も前から「軽度認知機能障害(MCI)」「物忘れの予備段階がある。認知症の原因物質「アミロイドβタンパク」が蓄積されて認知症になると言う。睡眠不足・運動不足・生活習慣病(糖尿病・高血圧など)が原因だ。

しかし、十分な睡眠がこの物質を掃除してくれる。運動によって脳を活性化させる。MCIの段階から睡眠と運動、生活習慣病の予防で防げる。認知症になった人も進行を止められると明快だ。

我が母は童かえりになり8年介護をして見送った。認知症は人ごとではない。その経験から、予防には「読書」の楽しみと友との豊かな関わりも脳を活性化すると加えたい。

次回は五十嵐絹子さんから高橋玲子さんを紹介いただきました。

自己判断しないで相談を ～新型コロナウイルス禍の基礎疾患の治療～

鶴岡協立病院
附属クリニック
看護科師長 上田和子



基礎疾患をお持ちの方は普段から定期的に医療機関に通院をしたり、お薬を常用されていると思います。そのような方が、今回の新型コロナウイルス感染症(以下、新型コロナウイルス)が拡大する状況において、どのような点に注意を払う必要があるのでしょうか。

基礎疾患とは

そもそも基礎疾患とは「さまざまな病気の原因となっている病気」のことを指します。少し分かりにくいかもしれませんが、例えば心筋梗塞の原因は心臓の血管の動脈硬化、さらに動脈硬化は患者さんが元からかかっている糖尿病によるものだとします。この場合、患者さ

重症化のリスクが高い方

1. 糖尿病、心不全など慢性の循環器疾患、肺気腫など慢性疾患
2. 免疫抑制剤や抗がん剤の投与を受けている方など、免疫が抑制された状態にある方
3. 透析を受けている方
4. 妊娠中の方
5. 高齢の方

表1

んの心筋梗塞や動脈硬化を引き起こした根本的な原因は糖尿病。つまり、基礎疾患は糖尿病ということになり、このように、さまざまな病気が単独で存在することもありますが、ある病気が別の病気を引き起こし、さらにその病気が別の病気を引き起こす、ということも珍しくありません。基礎疾患とは、次々に引き起こされる病気のうち、最も根底にある文字通り「基礎」となる病気のことを指すのです。

コロナ禍の注意

現在、厚生労働省が新型コロナウイルスに際し特に注意すべき対象者は(表1)のとおりとしています。この中の、特に基礎疾患を持つている方々は、新型コロナウイルスに感染した場合、相対的に重症化のリスクが高いとされています。

まず重要なことは、基礎疾患そのものの病状を安定させておくことです。自己判断で治療を中断することは絶対にしてはいけません。また推奨されている食事、生活習慣を可能な範囲で守るよう、うにしてください。現在の常用薬を用法、用量を守ってしっかりと継続し、

勝手に薬を中断したり、減量しないでください。もし薬の処方が必要な場合や、病状が変化された時はかかりつけ医にすみやかに相談するようにしてください。「新型コロナウイルスに感染するのが怖くて受診をためらう」といった方も遠慮せずお気軽にご相談ください。

鶴岡協立病院附属クリニックの内科・神経内科・泌尿器科診療は予約制となっております。

また、メデイカルフィットネスVIVIDとの連携で、生活習慣病に対し医療と運動の側面からの疾患管理に力を入れております。小児科では一般診療の他、専門外来と予防接種外来がございますので詳しくは診療案内をご覧ください。

受診者の皆様からの感染対策実践にご協力いただきながら、安心して受診していただけますよう努めてまいります。

TEL 023512811830

班支部活動交流

初挑戦オンライン体操

第2学区支部伊勢原町2班

班長 宇佐美晴



私たち伊勢原町2班は、毎回来しく班会をしています。保健委員を中心に血圧測定や尿チェックなど健康チェックは欠かせません。また毎年、夏は涼しい場所でのカラオケ班会も行っていました。今年も新型コロナウイルスの影響で中止となってしまいました。歌うのがとても好きなかたばかりだったので、とても残念です。

そのかわり、今年も班会で月2回介護予防体操も始めました。7月からスタートした体操ですが、なんと最初は「オンライン」での体操。リハビリ病棟の技士部長とつないでもらい、みっちり1時間行いました。最初は「オンライン?!」と不安でしたが、やってみると新鮮でとても楽しかったです。なんでも挑戦してみることが大切です。ね!ぜひ、多くの人を誘って続けていきたいです。



やっぱり 班会は楽しい

上郷支部みずほ班

班長 齋藤正江

みずほ班は毎月1回、みずほ公民館に集まり班会をしています。4月、5月は新型コロナウイルス感染症予防のため班会を開く事が出来ませんが、6月18日に久しぶりに班会です。



2020年3月撮影

の仲間と会うことができました。私たちは血圧測定の後、尿チェックと尿塩分検査をし、お互いの結果をみては「喜ぶ」も「憂」もありません。

班会に参加することで、健康づくりや日々の生活習慣を見直すきっかけにもなります。私達は60代から80代と各世代が集まった班ですが、お茶飲みしながらお互いの事や地域の話などを楽しい時間を過ごしています。

北村山支部 第1回総会開催

山形北村山支部

運営委員会



7月30日に第1回の支部総会を予定していましたが、豪雨災害で被害にあった地域があり8月6日に延期をして開催しました。

コロナ禍で大勢が集まる事ができず運営委員とこれまでのついでに参加者で行いました。やまがた保健生協を作るときに小川先生から健康講話をして頂いて以来の組合員活動です。「活動が地域に見えれば仲間も増え増資もしやすくなる」「どんな風に出資したらいいのかがあった」「高齢者が生きていくよかつた」と実感できる講話がききたいなど。「できるなら診療所が欲しい」と夢は大きくなりました。

わが家の★アイドル



生まれてきてくれて
ありがとう!
あなたたちが元気の源です。
これからも沢山笑顔を見せ
てね。
成長が楽しみです。

たけだ ひなた
武田 陽くん (2歳6ヶ月)
たけだ おと
武田 桜采ちゃん (10ヶ月)

藤島支部 武田清さん・ちよ子さんのひ孫さん

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。

今月のひと

生きる自信をつける

豊浦支部 **佐藤正一**さん



人生において、真坂の坂がやって来る
とは努々思いませんでした。
そんな矢先に開催されたのが、1月
の豊浦支部の新春交流会初参加でし
た。過去に出資金を出しただけの絆で、
忘れていましたが、健康を気にする年
齢になって、「タラ汁」にも惹かれての出
会。スタッフを除くと男性は私一人。
こんな事からも女性の長生きの秘訣
が見えてくる。
私の信念として医者には任せな
い。血圧も不安だが、運動だけでは任せな
に配慮する。気に病んでも笑いに変え
るテクニック。スタッフから血管年齢を
計っていただく。なんと24歳若かった。
日頃より生涯学習の講師を務めてい
るので、話しの内容と相俟つて、このこ
とは自信にも繋がった。心を開く、自
分を開く、参加の機会を与えてくれた
医療生協さんに感謝です。
「コロナ禍をその霧晴らし笑顔な日」

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

日本の伝統折り紙を愛して

第1学区支部 **伊藤進**さん



日本の伝統でもある折
り紙に興味を持ち、指導に
あたっている私です。
その折り紙もこの頃では
日常生活の中から忘れられ
ようとしており、その代表
的な「折り鶴」でさえ知ら
ない人が増えていることは
寂しい限りです。
一枚の紙がみるみるうち
に、まるで生きているように

立体的に生まれ変わる折
り紙は、小学生にでも十分
に折れるものなのです。
あなたもぜひ折ってみま
せんか。覚えておけばあな
たの生涯にとつてきつと
かけがえの
ない宝にな
ると思いま
すよ。



私の健康づくり

vol.89

スポーツ吹き矢で健康に

三川支部 **五十嵐芳郎**さん



以前から吹き矢が健康に良いらしいと
聞き、興味を持っていました。そんな中、
知人にやっている人がいると知り、実際に
今年の1月に見学に行ったのがきっかけで
スポーツ吹き矢を始めました。吹く時の
姿勢の「こ良さ」を見て、その時心を打
たれたのを今でもよく覚えています。
「さあ、やろう」と道具を一式そろえ
て、3月から行き始めたものの、その頃か
ら新型コロナウイルスが流行りだし、4月
からは集まるのが出来なくなりました。
自粛期間中は自宅の納屋で自
主練習を行い、着々と腕を磨きました。今
は活動が再開し週に1・2回は集まっ
ています。吹き矢には決められた所作があ
り、それを覚えるのが大変です。また肩
に力が入り、腹式呼吸をするのもなかな
か難しいですが、その影響が身体と体重
を気にするようになり、減量につながり
ました。
コロナの影響で、検定試験や大会の開
催が難しい状況ですが、これからもみん
など楽しく技術を磨いていきたいと思
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

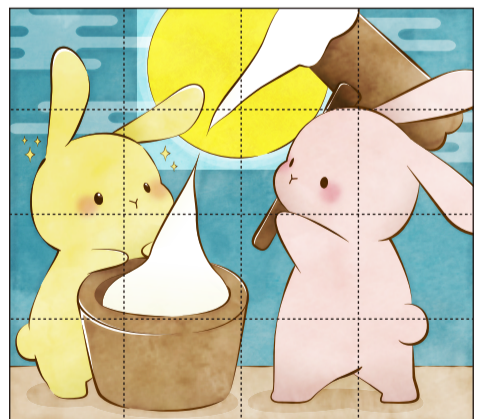
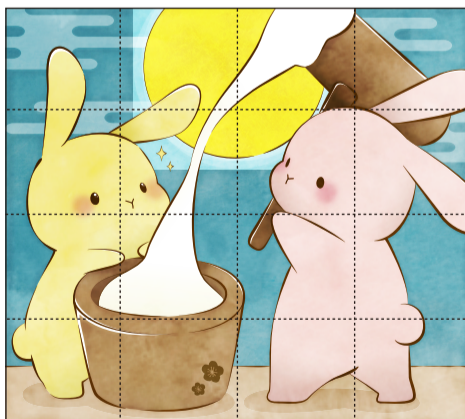
【応募方法】おはがき、メール、またはQRコードで①答え②希望
賞品(A CO・OP商品券500円分/B 図書券500円分)③住所、
郵便番号、氏名、年齢、電話番号④班名⑤ニュースへの感想や、
最近の身近な出来事、日頃思っていること、また、病気について
聞きたいことなどをお書きのうえ、下記までお送りください。



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
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
まちがいさがしの答え

B	F	G	H	M
---	---	---	---	---

【必切】 9月30日

7月号の当選者 おめでとうございます!

伊藤泰治さん(稲生)/菅原美紅さん(大西町1班)/
伊達克夫さん(長者町4班)/浅野目弘子さん(成
沢西班)/鈴木順子さん(南松原)/富士律子さん
(上市市)/ゆっこさん/宇野春江さん(蔵王成沢)

健康ネットワークやまがたに投稿してみませんか?

本部組織部 ☎ 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。



さつま芋と ひき肉のきんぴら

1人分 熱量254kcal
塩分0.9g

レシピ

鶴岡協立リハビリテーション病院
栄養科 管理栄養士 渡邊このみ

- *材料*(1人分)**
- 牛豚ひき肉 40g
 - さつま芋 100g
 - ごま油 小さじ 1/2
 - 赤とうがらし 1g
 - 醤油 小さじ 1
 - みりん 小さじ 1
 - 砂糖 小さじ 1/4
 - いり白ごま ふたつまみ

- *作り方***
- 1 さつま芋は皮付きのまま5cm長さの細切りにする。赤とうがらしは小口切りにする。
 - 2 フライパンにごま油と赤とうがらしを熱し、ひき肉を炒める。肉の色が変わったら細切りにしたさつま芋を加え、さつま芋が柔らかくなるまで炒める。
 - 3 醤油、みりん、砂糖を混ぜ合わせ加える。
 - 4 器に盛り白ごまをふる。



Point

ごま油の風味と、赤とうがらしの辛味で少量の醤油でもおいしくいただけます。秋の味覚であるさつま芋には食物繊維やカリウムが豊富に含まれ、ナトリウムの排泄を促し高血圧を予防する働きがあります。60度以下で長時間過熱をすると甘味が増すので弱火で炒めるのがコツです。

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! 月の行事予定

支部行事 たまり場 健康チェック

村山地域

日にち	支部行事名	時間	開催場所	内容
7(月)	東部健康サロン	13:30	ひがしはらセンター	ころばん体操
11(金)	鈴ばん体操	10:00	すずかわセンター組合員集会所	ころばん体操
	鈴ばん体操	11:00	すずかわセンター組合員集会所	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
	西部健康サロン	14:00	城西三区公民館	ころばん体操
17(木)	桜田地域健康サロン	13:00	桜田ステーション	ころばん体操
	南山形地域健康サロン	14:00	桜田ステーション	ころばん体操
25(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

事前申し込みが必要となります。

日にち	健康チェック名	時間	開催場所
4(金)	桜田ヨーガ教室健康チェック	13:00	桜田ステーション
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
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
24(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

庄内地域

日にち	たまり場名	時間	開催場所	内容
1(火)	日出西燦さんクラブ	13:30	地藏尊堂	介護予防体操
	ちよさんの家	14:00	ちよさんの家	介護予防体操
	一里塚体操サークル	10:00	グリーンタウン集会所	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)	すこやか会	14:00	長者町会館	介護予防体操
	ちよさんの家	14:00	ちよさんの家	いきいき百歳体操
7(月)	大山協同の輪	13:30	大山協同の家	健康講話
	ちよさんの家	14:00	ちよさんの家	介護予防教室
8(火)	日出西燦さんクラブ	13:30	地藏尊堂	介護予防体操
	一里塚体操サークル	10:00	グリーンタウン集会所	介護予防体操
9(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	9:45	青柳町公民館	介護予防体操
10(木)	なごみの家	10:00	なごみの家	介護予防体操
11(金)	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	14:00	ちよさんの家	いきいき百歳体操
14(月)	交流の広場ほっと	10:00	みどり町公民館	介護予防体操
15(火)	ちよさんの家	14:00	ちよさんの家	介護予防教室
	一里塚体操サークル	10:00	グリーンタウン集会所	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	ミニ運動会
17(木)	日出西燦さんクラブ	10:00	地藏尊堂	健康チェック、茶話会
	なごみの家	10:00	なごみの家	6周年のつどい
18(金)	すこやか会	14:00	クリニック2階	介護予防体操
	ちよさんの家	14:00	ちよさんの家	いきいき百歳体操
22(火)	一里塚体操サークル	10:00	グリーンタウン集会所	介護予防体操
23(水)	三川いきいき広場	13:30	三川診療所	いきいき百歳体操
	加茂はまなす会	10:00	湯野浜コミセン	介護予防体操
24(木)	なごみの家	10:00	なごみの家	ぼたもち昼食会
25(金)	ちよさんの家	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	14:00	第6コミセン	介護予防体操
	大山協同の輪	13:30	大山協同の家	介護予防体操
29(火)	日出おたっしやクラブ	10:00	日出東公民館	健康チェック、茶話会
	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	14:00	ちよさんの家	介護予防教室
	一里塚体操サークル	10:00	グリーンタウン集会所	介護予防体操
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
	第4学区健康集会	9:45	青柳町公民館	介護予防体操

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とアルコール消毒を行ってください。

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。

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

Information

第29回 保健大学のご案内

- 日程**
- ①10月2日(金)14時～16時 協立附属クリニック2階多目的室
 - ②10月9日(金)14時～16時 協立病院3階大会議室
 - ③10月23日(金)13時～16時 協立病院3階大会議室

- カリキュラム**
- 医療生協の健康観と保健委員の役割
 - 血圧について ●おしっこについて
 - 食事とくらし ●口腔ケアについて
 - 認知症サポーター養成講座
 - 救命救急蘇生法
- 【受講料】 1,000円
【申込締切】 9月25日(金)

第15回 グラウンド・ゴルフ大会

- 【日 時】 2020年10月12日(月) 8:30から15:00
【会 場】 鶴岡市グラウンド・ゴルフ場(雨天決行)
【参加費】 500円
【参加締切】 9月18日(金) 参加費を添えて

- グラウンド・ゴルフで交流と親睦を深め、明るく楽しみながら健康増進を図りましょう。
- マスクを着用して頂き、発熱・咳等の症状が見られる場合には、参加をご遠慮ください。

申し込み・お問い合わせ先

本部組織部 ☎0235-22-5769

病院薬剤師 募集!!!



鶴岡協立病院で共に地域で暮らす人々の健康を守る薬剤師を募集しています。

詳しくは医療生協のホームページ<http://y-mcoop.com/>をご覧ください。

お問合せ 本部総務部 ☎0235-23-1316

◎ 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。)

※新型コロナウイルス感染症対策に伴い、一部診療体制を変更しています。

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
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) 3:00~4:00 上野 4:00~5:00	佐藤(満)・武田 (隔週)
	外科		小林 2:30~4:50			
	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10:30~11:30
-----	-----	------------------

※人間ドックについて新型コロナウイルス感染対策のため、今年度の一泊ドックは休止しております。
日帰りドック、健診のご予約は鶴岡協立病院健診科までお問い合わせください。
新型コロナウイルス感染の状況によっては、再度休止することが考えられますので、お早めにご予約下さい。

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 9/16・30	佐藤(満) 高橋(美)	松谷 高橋(美) 高橋(牧)
	泌尿器科 8:30~14:00			土谷 9/9・23		
	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 9/15・29	佐藤(満) 神谷 3:30~4:30(神経内科) 高橋(美) 5:00~6:00(9/2,16,30)	佐藤(満) 高橋(牧) 5:00~6:00	
	夜間外来 6:00~7:00			高橋(美)(第2,4) 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	

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

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		茂木	丹治(第2)
	2診	新井	新井	新井	新井	
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	月	火	水	木	金
午前					猪股 10:30~12:00
午後				猪股 9/3・17 2:30~4:30	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)

月・水・金	9時~21時(プール 10時~18時30分)
火・木	9時~17時(プール 10時~17時)
土・祝	9時30分~17時(プール 10時~12時30分)

※12時30分~14時閉館となります。※毎週日曜日 休館日
※変更などありましたら、医療生協やまがたのホームページでお知らせいたします。
※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

協立大山診療所 ☎0235-33-1165

曜日	午前	午後
月	猪股(9:30~11:30) ※受付11:00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(9:30~11:30) ※受付11:00まで 高橋(牧)(11:30~12:30)(予約制)	田中(2:30~6:00) 9/10・24
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	午前 9:00~12:30	午後 3:00~6:00	夜間 6:00~7:00
月	小川	小川	
火	小川	小川	
水	小川		
木	小川	小川	
金	小川	小川	小川
土	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。