



8月末組織現勢 ●組合員数 42,184人 ●班数 1,202班 ●出資金総額 2,869,672,877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

## 「地域の困った」をみんなで

### 仕事、健康、暮らし、子育て...



理事会まちづくり委員会 担当理事 友野 研

#### 止まらない拡大の影響

連日の報道でもご承知の通り新型コロナウイルスの拡大が止まらない状況が続く、緊急事態宣言が出された4月を超え、感染者数もなっています。私たちの生活は新型コロナウイルスが発生する以前とは大きく異なり、新しい生活様式での日常生活を含め、様々な所に影響が出てきています。

特に経済の落ち込みは激しく、緊急事態宣言のもと、外出自粛や休業要請などの影響で個人消費が落ち込み、2020年4月～6月期の国内総生産は、前期比7.8%減、この状態が1年続いた場合は、戦後最悪のマイナス成長を記録することになります。雇用にも大きく影響し、6月の総務省の労働力調査では、完全失業者のうち、勤め先の都合で離職した人は41万人にのぼり、前期同月に比べ19万人増加しています。また厚生労働省の

まとめでは、全国で解雇・雇止めが見込み労働者数は4万人を超え、山形県でも8月4日時点で326人の解雇・雇止めがある状況です。

休業や失業で生活困窮に陥る人たちも急増しており、生活保護を利用した世帯が4月5月と2ヶ月連続で前期を上回り、全国で162万8840世帯となり、前期より1499世帯増えました。

しかしながら政府は、2018年から段階的に引き下げてきた生活保護のうち、食費や光熱費などの生活扶助費の引き下げを行っています。厚労省は生活扶助の基準額を5年に1度見直しており、今回の改定は13年に次ぐ18年の改定で、3年かけて引き下げる3年目です。保護利用者の67%が減額になります。

#### 変化した日常

新型コロナウイルスの影響は経済だけでなく、日々の暮らしにも及んで

います。緊急事態宣言下ではさまざまな集まりやイベントが中止または延期となり、感染防止のため外に行くことができない生活が日常となりました。現在は少しずつ緩和されてきていますが、外にでる機会は以前より減少しています。

外出を控えた家に閉じこもりがちになることで、高齢者は特に「動かないこと」により健康への影響が危惧されます。この他にも新型コロナウイルスによる、生活の変化・悪影響が多数存在していると思われます。

#### 一人で悩まず相談を

今、暮らしの中の困りごとを相談できず悩んでいる方が、地域の中に多くいらっしゃるのではないのでしょうか。私たちはその困りごとの声を集めて行きたいと考えています。そこで10月より困りごとシートを活用したくらしの困りごとに行きつけの取り組みを行います。くらしの中の困りごとや、周りで気になることも含め、ご相談いただき一緒に解決できればと思います。

### くらしのお困りごとありませんか？

くらしの中での困りごとや、周りで気になることなどがありましたら、いつでもご相談ください。「生活のこと」「医療・介護のこと」「ちょっと気になること」など相談分野に制限はございません。本紙に折り込みしておりますので、Fax、郵送またはお電話でご相談ください。



本部 組織部

〒997-0822 鶴岡市双葉町13-45

☎0235-22-5769 Fax0235-24-6465

## 3密

新型コロナウイルスの蔓延を機に、少人数学級での学びの保証を求める声が広がっている。

▼山形県は全国に先駆けて33人以下の「さんさんプラン」を実施した。鶴岡市の中学校のほとんどの学級は30人前後。感染を防ぐためにはこれでも「三密」になつてしまふ。▼国際的な比較で見るとOECD加盟国では小学校21・3人、中学校は23・3人となつている。鶴岡市の現在の生徒数から見ると、学級28人以下の学級編成にする国際水準に手が届きます。▼9月鶴岡市議会で「コロナ禍のもと子どもたちの学びの保証と感染防止の点で二学級20人程度の少人数学級の推進が必要でないか」という質問に、教育長は「少人数学級は、手厚く柔軟な教育や教員の長時間労働解消のため大切であると認識している。今後の国や県の動きを注視しながら少人数学級の実現を県教育委員会等に要望していきたい」と答弁。(週刊新つるおほかより抜粋)▼みんなの力で、子どもたちにソーシャルディスタンスのできる学級の実現を。(Y・S)

## インフルエンザ予防接種のご案内

新型コロナウイルス感染症が未だ収束しない中、インフルエンザが流行する時期が近づいています。

例年、インフルエンザは12～3月頃に流行しますが、2020年の1月以降は、新型コロナウイルス対策（マスク装着や手洗い等）が功を奏したのかインフルエンザの患者数が大きく減少しました。

一方で、今年の冬は新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行が起こる可能性も否定できません。

厚生労働省は、10月前半は65歳以上の高齢者らを優先に予防接種を呼びかけ、10月後半からは基礎疾患を有する方、妊婦、乳幼児～小学校低学年、医療従事者への接種を呼びかけるとしています。

鶴岡協立病院の今年のインフルエンザ予防接種について、お知らせします。

## 鶴岡協立病院 附属クリニック



**定期通院中のみなさま**

予防接種を受けることを推奨します。今年は例年より2週間早い10月1日から予防接種を開始します。定期受診の際に予防接種を希望する旨を受付にお伝えください。

**一般のみなさま**

11月より鶴岡協立病院にインフルエンザ予防接種外来を設置し、定期診察以外で希望する方の予防接種を行います。10月から予約を開始する予定ですので、電話にてお問い合わせください。

**小児科**

小児科は、10月末より火・木曜日の午後に予防接種外来を設置します。電話にて予約をしてください。

**接種金額** ※65歳以上の方は、下記より市町補助を引いた額となります。

**1回目 3,600円**（組合員 3,100円） **2回目 3,100円**（組合員 2,600円）

大山診療所、三川診療所、しろにし診療所で接種をご希望の方は、各診療所にご予約ください。

◎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。

村山地域の

## 看護の紹介



『しろにし診療所』『協同の家虹』看護部

山形市にある2つの事業所は、『しろにし診療所』に4名、『協同の家虹』に2名の看護職員が勤務しており、今年度より法人看護部として教育を中心に本格的な交流を始めました。

診療所は、患者さんに寄り添った看護をめざし、病気だけでなく生活も考えながら接することを心がけ、班会での健康チェックや健康講話など地域の健康づくり活動を旺盛に展開しています。

一方、介護施設である虹で働く看護職員も、入所者の健康管理を中心に毎日の生活を充実させることを目標に、コミュニケーションと信頼関係を大切にすることを心がけながらサービスを提供しています。庄内地域と村山地域、時間と距離のハードルがありますがテレビ会議やオンライン学習を駆使して進めていきます。

No.2

## 平和プラカード

戦争のない平和な世界にするために、9条改憲を阻止し、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そうと各職場・協力団体に平和プラカード作成を依頼しました。今月号も引き続き作品を紹介していきます。



協立リハビリ病院 相談室



協立病院 透析



協立病院 デイケア



協立病院 相談室



協立リハビリ病院 2南



協立リハビリ病院 2北

## 仲間を増やし、組合員のいのちと暮らしを守ろう

医療生協やまがた強化月間推進本部

日々の地域でのご奮闘に心より感謝申し上げます。2020年度の生協強化月間は新型コロナウイルス感染症の感染予防という新しい生活様式、新しい組合員活動の中で行われます。

全国的な感染の広がりの中、事業への打撃は大きく、医療生協の経営を守ることは地域の医療・介護を守り、組合員のいのちと暮らしを守ることにつながります。組合員を増やし、積立増資者を増やし、多くの組合員に支えられる医療生協やまがたを目指してまいります。

※「おうちえ」…東京大学高齢社会総合研究機構作成監修

毎日毎日、同じことの繰り返し、それじゃ心と体にそなわった「感性」は磨かれずつまらな「どうしたらいいんだろう?」「大切な時間をどうやってすごそう?」そんなふとした疑問から思いついた「感性を磨く」方法。それは二度も通ったことのない道を散歩したり、今まで入ったことのないお店でおいしい食事に舌鼓を打ちつつ、新しいこととにどんどん挑戦してみることでした。

ワクワクするようなものを目にして、聞いたことのない音に耳をすませながら、はたまた嗅いだことのない香りを思いっきり楽しんでみる。そんな些細な日常の積み重ねから、感性は磨かれていき、驚くことに今まで知らなかった自分に出会えてビックリ!したりもできるんです。コロナ禍がきっかけでスタートした感性を磨くことで自分メンテナンス中です。(感性と一緒に磨くパートナー、愛犬ホーリーです)



今回は高橋玲子さんから中村紀子さんを紹介いただきました。

## 私のおすすめ

vol.30

・感性を磨く・

第6学区支部 高橋玲子



# 関節鏡の手術

鶴岡協立病院  
整形外科  
北本亮一 医師



整形外科スタッフのみなさんと(北本医師 中央)

関節鏡手術は、一般的に「ひざ」に行うことが多く、「かた」「ひじ」「あしくび」は件数が多くありません。鶴岡協立病院では、前記の4カ所の関節鏡手術を行っております。2020年7月より鶴岡協立病院のホームページに、整形外科「関節鏡手術画像」を掲載しております。機会があればご覧下さい。

手術は、外径40mmの関節鏡を用いて行います。関節鏡の大きな利点は、「小さな切開」で、関節内を「きれいな画像で細かく」観察できます。肉眼で見るとより、より深いところまで見られます。欠点は見える範囲が関節鏡のある部分だけです。

「木を見て森を見ず」にならないように配慮しなくてはなりません。ただし、利点が欠点を大きく凌駕しています。「かた」は、腱板断裂、関節拘縮、反復性脱臼、石灰性腱炎、関節リウマチに行っています。ホームページには、腱板断裂と関節拘縮の手術画像を掲載しています。腱板断裂では断裂部に糸を通し、腱板を骨に縫合します。関節拘縮では、硬く厚くなった関節の包を全周性に切ります。

「ひじ」は、変形性関節症、滑膜炎、難治性テニス肘、関節リウマチ、関節拘縮に行っています。ひじでは、他と比べて関節が非常に狭いので、神経、血管を傷つけないように細心の注意が必要です。増殖した滑膜の切除、骨の棘の切除、関節包の切開などを行います。

「あしくび」は、変形性関節症、骨軟骨損傷、滑膜炎、関節リウマチ、関節拘縮に行っています。あしくびも、ひじと同様に関節が狭いので、慎重に手術をします。画像では、骨軟骨欠損部に鋼線で骨に穴を作り、ここから出血が生じ、血液のカサブタのようなものができます。3カ月後に軟骨に再生されます。

手術後のリハビリは、以前の大きく切開する手術に比べて格段に痛みが少なく、回復も早くなっています。特にリハビリ技師の技量が手術後の状態に大きく関係します。その点、当院は安心してリハビリをすることが出来ます。また、関節鏡手術に精通した麻酔医および手術室のスタッフ、外来・病棟のスタッフによる協力があるので、安心安全な手術を行うことができています。

五十肩と何年も診断されていた腱板断裂、痛みが強く曲がらなくなつたひじ、ケガのあとと続くあしくびの痛みなど、多くの方が関節鏡手術で良くなっております。受診を希望される方は予約制となっておりますので、お電話または受付までご相談ください。

鶴岡協立病院  
0235-2316060

おすすめ  
班会メニュー

## みそ汁塩分チェック

保健師  
庄司優真



## 塩分測定器減塩生活!

みそ汁やスープ、ラーメンなどに

1本2,000円(税込)

ご希望の方は本部組織部までお問い合わせ下さい。

昨年度の尿塩分測定では、組合員のおよそ30%がすこしお(1日の塩分摂取量目標6g)を達成していることが分かりました。全国の結果を見るとすばらしい結果ですが、残りの70%の組合員が目標に到達していないことも事実です。

班会や日常生活でご家庭の味つけを確認するために、みそ汁の塩分濃度を測定してみませんか?

## 班支部活動交流

### 「デイサービスセンターみどり」見学班会

第6学区支部 大西町1班

菅原豊



4月に山形県高齢者福祉協会の「デイサービスセンターみどり」が大西町の元みどり幼稚園の跡地に新築開所されました。班の組合員から「是非、見学したい」という声があり、山形福祉生協さんに見学の相談をしたところ、日曜日なら見学ができると返事を頂き7月19日の日曜日に見学班会を行いました。

当日は「デイサービスセンターみどり」吉田所長の案内でつづきに見学ができ、第一印象は明るい、そしてゆったりしている施設だと感じました。また、将来は地域の方々にも利用して頂くための多目的ホールもありました。広くはないですがカラオケ室の設備も作つたそうです。「将来、医療生協の班会やサロンなどにも多目的ホールを使うことができればいいね」などと話しながらいのを見学になりました。

### 毎回の尿検査で健康に

黄金支部 滝沢班

班長 斎藤みき

6月に班会を開催してから、約3カ月ぶりの班会でした。滝沢班ではほぼ毎回尿検査をしています。班会の時に尿検査をして班のみんなの結果を確認しあうことで、皆さんと結果を比較し笑いあつたりしています。また、みんなで確認しあうことで自分も注意しようという気持ちになるのでこれからも続けていきたいです。



地域で行っている体操では体操が終わるとあいさつをして帰るのですが、班会ではみんなとお話しできるのも楽しみの一つです。最近変わったことがないかなど様々な話題で盛り上がっています。これからも自分の健康を維持するため、そして、みんなと楽しく会うために班会を続けていきたいです。

### 健康のために班結成

羽黒支部 アジサイ班

班長 齋藤洋子



羽黒支部の大口地域に今年の7月、新しく「アジサイ班」が結成されました。もともとは「ハンパ会」という名前前で近所の仲良しさん同士が集まっておりましたが、医療生協の班会の存在を知り、「自分たちの健康についてこの会でも考えてみよう」と思ったのが班結成のきっかけです。アジサイが綺麗に咲く季節に結成したのでこの名前になりました。

血圧測定や体脂肪測定に加え、尿検査も毎回することを決めて、やる気は十分。毎月顔を合わせておしゃべりするのが、とても楽しみなっています。

# わが家の★アイドル



二人ともは5歳4ヶ月です。双子の姉妹です。丈夫で元気に育っています。今、鬼滅の刃にハマっています。

かわた ゆき 川田 優希 ちゃん (5歳4ヶ月)  
かわた さき 川田 咲希 ちゃん (5歳4ヶ月)

北村山支部 川田律子さんのお孫さんです。

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



### 今後の活躍に期待

立川支部 遠藤由美子さん

遠藤由美子さんのお住まいは、庄内町清川の大通りに面し、真向かいには江戸時代、庄内藩・清川組の大庄屋がありました。参勤交代で江戸への往復のたび、藩主(お殿様)はここに宿泊していました。  
遠藤さんは、毎週日曜の昼、昨年オープンした「清川関所」にあるそば屋でお手伝いをされています。  
趣味は「カラオケ」で、昨年まで同好の仲間と山水園(特老)へ慰問に行っていました。また、週に二から三回、酒田の実家へ出かけ、98歳になる母親の話し相手をするのが楽しみで、お母さんは今も元気で、身の回りのことは自分でするそうです。  
実行力があり、誠実なお人柄の遠藤さんは、多くの人の信頼を集めています。今後の活躍を大いに期待しています。

立川支部長 加藤興治

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

### 私の健康づくり

vol.90

### いつも二人で楽しい人生を

大山支部

本間征一郎さん  
本間よし子さん



週1回地域の公民館や大山商工会で体操。月1回医療生協の班会。夫婦どちらか片方ボケてもいけないので、ボケ防止のために、何かに参加するときは必ず二人一緒に参加するようにしています。ただ毎日のウォーキングは別々で膝の塩梅をみてお父さんは大山の下池、私は加茂坂。毎日4000〜5000歩、歩いてい

ます。  
食事は特に気を付けていることは在りませんが毎日玉ねぎと娘が送ってくれるおからパウダーは欠かせません。おかげで風邪もひかなくなりまして。  
これからもお父さんと二人マイペースで人生を楽しんでいこうと思っています。

### 生み出す苦勞も楽しく

大泉支部 境興屋班

五十嵐千恵さん

友人の俳句に感動をうけて俳句を初めて7〜8年になります。月1回例会があり参加者ひとりひとりが読んだ5句の中から、参加者全員でいいと思う句を選び先生が特選をつけます。楽しいですがなかなか思うような句ができません。句を生み出す苦勞もあります。

夏草や  
鉄のにおいの  
鎌を砥ぐ

鯨日和  
夫の遺愛の  
竿二本

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

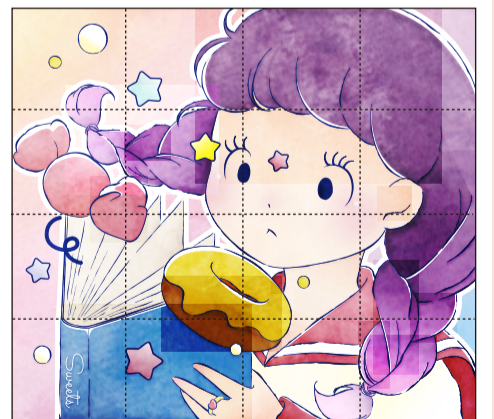
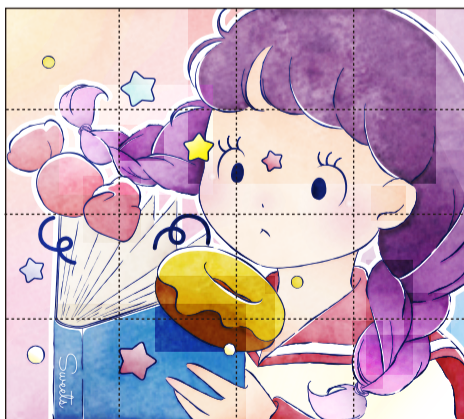
【応募方法】おはがき、メール、またはQRコードで①答え②希望賞品(㊶CO・OP商品券500円分/㊷図書券500円分)③住所、郵便番号、氏名、年齢、電話番号④班名⑤ニュースへの感想や、最近の身近な出来事、日頃思っていること、また、病気について聞きたいことなどをお書きのうえ、下記までお送りください。



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。

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 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 D F I L

【×切】10月31日

8月号の当選者 おめでとうございます!

太田文恵さん(三川町)/伊達克夫さん(長者町4班)/土田秀さん(三川町)/齋藤美智子さん(下川)/米野美代子さん(すずばん体操)/高橋待子さん(天童市)/庄司智恵子さん(南松原)/櫻井千代さん(南松原)

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

# 免疫力を高めるレシピ

新型コロナウイルス感染予防のためには、1日3食バランスの良い食事を取り、体の免疫機能を維持することが大切です。



## 黒酢味 大人の酢豚

1人分 熱量213kcal  
塩分0.6g

レシピ  
協立病院栄養科  
担当調理師 瀬尾有香

### \*材料\*(1人分)

- 豚ももブロック(脂身なし).....80g
- 下{醤油.....小さじ1/4
- 味し酒.....小さじ1/2
- 片栗粉.....小さじ1弱
- 揚げ油.....小さじ1
- パプリカ.....60g

- A {
- 砂糖.....小さじ1
  - 酒.....小さじ1
  - 黒酢.....大さじ1/2強
  - 塩.....0.3g
  - 油(炒め用).....小さじ1/4

### \*作り方\*

- ①豚肉を一口大に切り、味がしみるよう深く切り込みを入れる。下味をつけておく。パプリカを一口大に切る。
- ②Aの調味料を合わせておく。
- ③①の肉に片栗粉をまぶして、熱した油で揚げる。
- ④フライパンに油を熱し、パプリカを炒める。揚げた豚肉、②の調味料を加え、水分が飛ぶまで炒めたら出来上がり。



### Point

さっぱりと仕上げた大人好みの酢豚。パプリカは免疫力を高めるビタミンCが豊富で、一品で一日分の90%が摂取できます。

免疫力を高めるレシピを作ってみよう!

## 10月の行事予定

どなたでも参加できます! 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

### 支部行事 たまり場 健康チェック

日にち	支部行事名	時間	開催場所	内容
5(月)	東部健康サロン	13:30	ひがしはらセンター	ころばん体操等
9(金)	鈴ばん体操	10:00	すずかわセンター組合員集会所	ころばん体操等
9(金)	鈴ばん体操	11:00	すずかわセンター組合員集会所	ころばん体操等
12(月)	よってけ茶会	13:30	寒河江生協ステーション	介護予防体操等
15(木)	桜田地域健康サロン	13:00	桜田ステーション	ころばん体操等
	南山形地域健康サロン	14:00	桜田ステーション	ころばん体操等
20(火)	天童支部健康サロン	10:00	天童中央公民館	ころばん体操等
	西部支部健康サロン	14:00	城西三区公民館	ころばん体操等
23(金)	東部健康サロン	13:00	ひがしはらセンター	ころばん体操等

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
1(木)	桜田ヨーガ教室健康チェック	13:00	桜田ステーション
8(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
16(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(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

### 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、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。

本部組織部 ☎0235-22-5769 しろにし診療所 ☎023-643-2890

## Information

### オンライン体験会のご案内

●10/5 14:00~15:00 ●10/16 10:00~11:00

オンラインでビデオ通話体験してみませんか? 参加希望の方は申込下さい。担当 安達・太田

## 健康づくりチャレンジ2020

10月より「健康づくりチャレンジ」「こどもチャレンジ」の申込受付を開始します。今年の夏はコロナ禍の中暑い日が続く、疲労が今までになく溜まっている方も多いのではないのでしょうか。新しい生活習慣を実践しながら、ご家族や仲良しグループの方と一緒に取り組んでみませんか。

今年の両チャレンジ共通のおすすめコースは「新型コロナウイルス・インフルエンザ感染予防コース」です。新しい生活習慣を取り入れながら小さいお子さんから、年配の方まで幅広い世代で取り組みます。その他にも様々なコースがありますので、ご自分にあったコースをお選びください。

「地域まるごと健康づくり」「家族まるごと健康づくり」を合言葉に、チャレンジを通して健康づくりの輪を広げていきましょう。

- 申込期間：2020年10月1日~11月30日
  - ※健康づくりチャレンジは申込をしてから60日間
  - ※こどもチャレンジは申込をしてから30日間
- 申込方法：申込ハガキに必要事項を記入し本部組織部まで提出してください。
- 参加無料 ●パンフレットは各事業所に設置します。



### 庄内地域

日にち	たまり場名	時間	開催場所	内容
2(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
5(月)	大山協同の輪	13:30	大山協同の家	講話・介護予防体操
6(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
	ちよさんの家	14:00	ちよさんの家	介護予防教室
7(水)	三川いきいき広場	13:30	三川診療所	いきいき百歳体操
8(木)	なごみの家	13:30	なごみの家	介護予防体操
9(金)	朝日「ひだまり」	13:30	健康の里ふっくら	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
12(月)	ちよさんの家	14:00	ちよさんの家	介護予防教室
	第6学区交流の広場ほっと	10:00	みどり町公民館	介護予防体操
13(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
14(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
15(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	お茶会
16(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
19(月)	大山協同の輪	13:30	大山協同の家	介護予防体操
20(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
	ちよさんの家	14:00	ちよさんの家	介護予防教室
21(水)	三川おたのしみ広場	10:00	福祉センター	フォローアップ講座
22(木)	なごみの家	10:00	なごみの家	昼食会
23(金)	ちよさんの家	14:00	ちよさんの家	いきいき百歳体操
26(月)	ほっと介護予防体操教室	14:00	第6学区コミセン	介護予防体操
27(火)	朝日「ひだまり」	13:30	健康の里ふっくら	介護予防体操
	日出おたのしみクラブ	10:00	日出東公民館	健康チェック、茶話会
	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
	ちよさんの家	14:00	ちよさんの家	介護予防教室
28(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
	アカシアの会	10:00	湯野浜コミセン	介護予防体操
30(金)	ちよさんの家	14:00	ちよさんの家	いきいき百歳体操

日にち	支部行事名	時間	開催場所	内容
21(水)	朝日支部グラウンド・ゴルフ大会	9:00	本郷地区山村広場	グラウンド・ゴルフ大会
22(木)	第4学区支部朝登山	9:00	大山・下池	下池周辺散策

## 第6回 ふれあいまつり

趣味・特技を 発表しませんか?

新型コロナウイルス感染防止対策を万全にして開催いたします。

【日時】2020年11月17日(火) 18日(水)

【会場】鶴岡市中央公民館

【展示】17日12:00~17:00

18日 9:00~15:30

【ステージ発表】18日13:30~15:30

【申込み】ステージ発表をご覧になる方は、

事前申込制とさせていただきます。

定員200名になり次第受付を終了いたします。



- ※当日受付にて、検温と手指消毒を行います。マスク着用の上ご参加ください。
- ※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、変更または中止になる場合があります。
- ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、カラオケや合唱、民謡等の大声を出す演目は中止とさせていただきますのでご了承ください。

出演者(団体)、展示作品募集中

申し込み・お問い合わせ先

本部組織部 ☎0235-22-5769

◎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。)

※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)	藤本(第1・4・5) 山本(第2・3)	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 (12時~)	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	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	担当医 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症対策のため、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 10/14・28	佐藤(満) 高橋(美)	松谷 高橋(美) 高橋(牧)
	泌尿器科 8:30~14:00			土谷 10/14・28		
	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 10/13・27	佐藤(満) 神谷 3:30~4:30(神経内科) 高橋(美) 5:00~6:00(10/7・21)	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、お待ちいただく事がございます。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 10/1・15 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) 10/8・22
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	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。