



## 安全装置の 落とし穴

集中力低下、胃腸の不調、頭痛やめまい、動悸などの症状を2週間以上経験されている方は、専門家への相談をお勧めします。

消えてしまいたい、私がいなくとも誰も気にしない、死にたいなどと感じている方は、すぐに心療内科、精神科、あるいはかかりつけの医師に相談してください。ここでの健康相談、よりそいホットライン、いのちの電話などの無料の電話相談もあります。

おうちでできる  
セルフケア

食事を抜くと、体が飢餓状態になり、脳が危険を察知します。同量の食物を摂っていても、代謝が下がり、脂肪を溜め込みやすくなり、太りやすくなってしまいます。

最近やつていないなあ  
という趣味をまた始め  
てみるのもよし。趣味が  
知らない方達に近況を  
報告するのも楽しいで  
す。



ストレス反応は、私たちの生存率を上げるためにの安全装置。しかし、これが長期的に続くと、逆に免疫機能を下げ、様々な弊害を起こします。慢性ストレスはうつや不安に加え、高血圧、肥満、認知機能の低下などにつながるというデータがあります。不眠、イライラ、不安、倦怠感、やる気がない、人に会いたくない、食欲の変化、集中力低下、胃腸の不調、頭痛やめまい、動悸などの症状を2週間以上経験されている方は、専門家への相談をお勧めします。

Right or Right<sup>®</sup> す、  
ドから抜けだしましょ  
う。心と体がよろこぶセ  
ルフケアのいくつかをご  
紹介します。

うつ剤と同等の効果があるという研究があります。運動の習慣がない方は、1日5分から始めましょう。

ない方は、何でもいいので始めてみましょう。私の周りでは、コロナ中に自宅でパンを焼く人たちが増えました。新しいことを試してみる機会です。やつてみて楽しくなければ他のものを試せばいいのです。小さな幸せや、ありがたいことを書きだす「感謝日記」というのも効果的です。

められています。スマートフォンにアプリをダウンドロードして少しづつ練習する方法は、初心者、中級者の方におすすめです。これも1日5分か

ソーシャルメディアの利用時間が長いほど、うつ病の症状が増えるという総合的研究があります。1日のメールや携帯をチェックする回数を減らす、平日夜や週末はアナログ生活に戻してみるなど、テクノロジーから距離を置く時間をスケジュールの中に組み込んでみましょう。

本当によくなりたい  
のならば



分でするより素敵な髪型にしてもらえます。それがプロの仕事です。心の状態も同じように、プロの手を借りることで、より確実に短期間で改善する確率が上がります。助けを求めるというのは、弱さではなく、強さです。

コロナの危機が、皆さんの成長のチャンスになりますように。

先述したような症状のある方は、セルフケアに加えて専門家の助けを借りることも選択肢に入れみてください。髪の毛は、自分で切れるけれど、やはり美容院へ行って切つてもらうと、自

呼吸：心癒される、  
私のとつておきの場  
所です。

今井さんのアートの世界に触れ、美味しいランチでおなかを満たし、大木がそびえる森のなかで深呼吸しているようです。

ヤレ女子2人、森を散策するリュック姿の若い男子など。思いの時間過ご

洋画家、今井繁三　ところで、ここに来  
郎氏が植え育てた　るたび様々な人が訪  
小さな森のなかに、　れていることに気づ  
美術館、レストラン、　きます。ハンモックを  
無印良品の小屋が　愉しむ小さな子ど  
点在する場所。ここ　も連れ、コーヒーとケ  
は、羽黒・芸術の森。　ーキでくつろぐオシ

私のおすすめ

・森のオアシス・

vol.31



# 鶴岡協立病院からのお知らせ



## 熱・風邪症状などの受診にあたってのお願い

鶴岡協立病院では発熱・風邪症状のある患者さんについて、以下のように対応しておりますので、ご理解・ご協力のほどよろしくお願ひいたします。

- 発熱・風邪症状のある方は、事前に電話でご連絡ください。症状や経過についてお聞きし、ご来院いただく時間を指定させていただきます。診察場所は、「特別外来」という表示がされている別の場所を用意させていただいております。
- 新型コロナウイルス感染症が強く疑われる場合は、当院での対応ができないため、保健所等へ相談し他の医療機関を紹介することもありますことをご了解ください。

感染防止のため、症状の有無にかかわらず、院内では必ずマスクの着用をお願いいたします。

## インフルエンザの予防接種について

10月号でインフルエンザの予防接種についてお知らせいたしましたが、ご予約はお済でしょうか。接種回数は通常は1回となります。が、13歳未満のお子さまと、免疫が抑制されている状態にあると考えられる方等は、医師の判断で2回接種となる場合があります。

接種ご希望の方はお早めに、ご予約ください。



## 医師をめざすみなさんを応援しています!!

今年も医学部医学科を受験する学生さんを対象に、「模擬面接会」を開催します。各志望大学の面接形式に合わせて当院の医師や幹部職員が面接官を務め、本番に向けたアドバイスを行っています。初対面の面接官を前にして、本番さながらの臨場感と緊張感をもって練習ができ、参加した受験生の皆さんからも好評の企画となっています。

医学部を受験する方がいらっしゃいましたら、ぜひご紹介ください。

\*感染対策を行ったうえで実施いたします。



### 模擬面接会予定

第1回 10月27日(火)17:30～  
鶴岡協立病院附属クリニック

第2回 2月中旬

\*希望があれば、上記以外の日程でも対応します。

## 一泊ドック再開のお知らせ



新型コロナウイルスの影響により休止しておりました一泊ドックを、最近の山形県内の感染状況等をふまえ、10月5日から再開いたしましたのでお知らせします。

引き続き新型コロナウイルス感染防止に最大限配慮して実施いたします。そのため、例年通りと行かない場合もあることをご了承ください。また、受診者さん自身にもマスク着用や人との距離を保つなどのご協力をお願いしております。ご不便をおかけしますが、何卒ご理解・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

ただし、今後の感染状況次第では、再休止の可能性もあり得ますので早めのご予約をお願いします。詳しくは鶴岡協立病院健診科までお問い合わせください。



## 入院患者さんへの面会について

現在、以下の様に面会を制限しております。  
ご協力をお願いいたします。

- 面会時間は、平日午後1時30分～5時
- 面会頻度は、週に一回10分程度
- 面会は同居のご家族お一人のみ

病棟にいらっしゃる際は、必ず各病棟のナースステーションにお声掛けください。

### お問い合わせ

鶴岡協立病院 ☎ 0235-23-6060

## 組合債募集のお知らせ

医療生協やまがたは、この間のコロナ禍における感染予防対策や地域での役割を発揮するために必要な施設・設備の改修や機器の新設・更新を行います。患者・利用者の減少ほか、健診の制限などによる収益減少のなか、組合員の結集による安定的な資金の確保を目指していますので、出資金の増資および組合債への応募をよろしくお願いいたします。

**【募集総額】5000万円**

**【1口】25万円(1組合員10口まで)**

**【利 率】年利0.3%**

(単利、中途解約年利0.1%)

**【募集期間】2020年11月1日～(5000万円に)**

**2021年1月31日(なり次第終了)**

**【借入期間】3年**

**【応募資格】出資金5万円以上の組合員**

\*発行日 各月5日、20日※他の債券と合わせ個人で300万円を超えている場合、および世帯合計が500万円を超えている場合は新たな応募は出来ません。

### 医療生活協同組合やまがた

本部 | 鶴岡市双葉町13-45

総務部 ☎ 0235-23-1316

組織部 ☎ 0235-22-5769

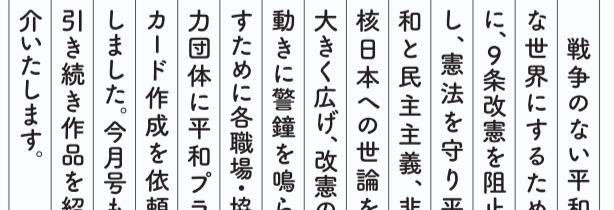
しろにし診療所 | 山形市城西町4-27-25

☎ 023-643-2890

No.3

## 平和プラカード

○ 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。



庄内まちづくり協同組合虹  
かけはし給食

庄内まちづくり協同組合虹  
清掃事業部

庄内まちづくり協同組合虹  
虹の家おうら

庄内まちづくり協同組合虹  
ヘルバーステーションぬくもり

小規模多機能施設  
くしづき

## 第6学区支部「交流の広場ほっと」コロナ禍での工夫した取り組み 遠隔指導に「様々なことができるのね！！」

### 第6学区支部たまり場「交流の広場ほっと」(鶴岡市)

新型コロナウイルスの感染拡大の影響で休んでいた、第6学区支部のたまり場「交流の広場ほっと」が7月から再開しました。会食や茶話会は行うことができません。また、体操を指導する職員が感染予防対策として参加できないために、遠く離れた鶴岡協立リハビリテーション病院から遠隔指導となりました。

「リモート指導」なのでどうなるのか心配でしたが、映像で参加者の様子を見ながら「みなさん上手に伸びていますよ」とお褒めの言葉をいただいたり、参加者からは指導者の「全身を映してください」など対話しながら進めていくことができました。

内容も体操だけでなく「コグニサイズ」も行いました。足踏みしながらのしりとりでは、なかなかリズムがとれず、進むたびに笑い声が起きました。

コロナ禍のもとでの取り組みは、手探りですが、参加者の笑顔から、顔を合わせ一緒にできる事の大切さを実感しました。今後も感染予防をしながら進めていきます。



### 健康づくりチャレンジで健康寿命を延ばそう！



いつまでも元気で健康な生活を送る為には、生活習慣を改善し、生活習慣病を予防することが重要です。1972年のカリフォルニア大学の研究では、食習慣・運動習慣・睡眠・ストレス・休養の取り方などの生活習慣が、健康と大きく関わり、その後の寿命にも大きく影響していることを報告し「ブレスローの7つの生活習慣」を提唱しました。それに基づき、医療福祉生協では健康習慣「8つの生活習慣と2つの健康指標」を提起し、健康づくり活動を実践しています。

健康づくりチャレンジは、日常生活でその健康習慣の実践を通して、地域や組合員の皆さんの健康寿命の延伸を目指しています。是非この機会に、班やご家族、友人等と一緒にチャレンジしてみてはいかがでしょうか。

「地域まるごと健康づくり」を合言葉にこの取り組みを広げて行きましょう。

**<申し込みハガキ未提出の方はお早めに！>**  
**提出締切：11月30日（月）まで**

### 健康づくりチャレンジ体験記

#### 健康づくりチャレンジの取り組み

朝日支部 砂川合同班

朝日支部砂川合同班では今年も「健康づくりチャレンジ」に挑戦します。毎年取り組んでいる方も多くいるので、記録のつけ方や申し込みの仕方など班員同士で教え合ったり、何にチャレンジするか相談したりして、今年もみんなでがんばります。

「血圧測定は毎日するようになり定着してきた！」とのうれしい声も上げられました。今年はいつもと違うものにしようと“おすすめコース”を選んだ方もいらっしゃいます。まずは1か月後の班会で状況報告が楽しみです。



### 「オンラインで繋がるって楽しい！」



医療生協やまがたでは、コロナ禍の新しいつながりの1つとして、オンラインを活用した活動に取り組んでいます。その中で、どの様に日常生活に取り入れているのかシリーズで組合員の方々をご紹介していきます。今回は、現在91歳でLINEでのコミュニケーションを楽しんでいる斎藤さんを取材してきました。



三川支部  
斎藤清治さん



今年の4月頃から家族のすすめでガラケーからスマートフォンに変えました。それをきっかけにLINEをやり始め、日々家族や友人とのメッセージや写真、動画のやりとりを楽しんでいます。だんだん文字の入力も慣れてきて、スムーズに漢字の変換が出来るように頭を使っています。最近ではテレビ電話も出来るようになり、県外や遠く離れた孫や曾孫と話をして、また楽しみが増えました。川崎にいる友人から動画でメッセージが来たときは嬉しかったです。離れていても顔を見れるので、スマートフォンに変えて良かったなと思っています。LINE以外には、風景などの写真を時々撮ったりしています。



私の周りにはスマートフォンを持っている人が少なく、現在連絡を取り合える人が限られています。もっと連絡を取り合える人が増えれば良いなと思っています。

### ZOOMでつながろう！オンライン体験会開催のご案内

●11/5(木)10:00～11:00 ●11/13(金)14:00～15:00

パソコンやスマートフォンを使用して、オンライン上でおしゃべりをします。

お申込み | 本部組織部 ☎0235-22-5769

## 今月のおすすめ班会メニュー 「すこしおクイズ」

保健師 庄司優真

『すこしお』とは「少しの塩分ですこやかな生活」を目指す、医療福祉生協のとりくみの総称です。『すこしお』に関するクイズ形式の学習資料を作成しました。10分程度で回答できますので、班会の一部に取り入れてみませんか？



## 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)

## 9条改憲NO! 改憲発議に反対する全国緊急署名

安倍首相が辞任したこともあり全国市民アクションは、署名のタイトルと要旨を変更しました。請願項目は変わりませんので、これまでの「改憲発議に反対する全国緊急署名」の数に上乗せしても構いません。前の署名用紙が残っているところはそれを使っても大丈夫です。

9条改憲発議を断念させるために引き続き取り組みを広げましょう！

## 班支部活動交流

余目支部のグラウンドゴルフ大会は今年で第3回目を迎え、9月25日（金）に前田野目ひまわりグラウンド・ゴルフ場で開催されました。今回は35名の参加と、昨年よりも少ない人数となりました。天気予報は雨で心配しましたが、何とか天気にも恵まれ参加したみなさん楽しくプレーしていました。



3年連続で開催した成果か、これまで組合員に加入しなかつた方が、新たに組合員になつてくれ、継続したことで医療生協の活動への賛同に繋がったのではないかと思っています。これからは、この繋がりを通して班づくりも進めていきたいと思います。

見学の後は、斎館でめつたに食べられない精進料理を楽しみました。

第15回  
グラウンド・ゴルフ大会報告

医療生協やまがたでは鶴岡市グラウンド・ゴルフ場を会場とし、10月12日（月）に医療生協やまがた第15回グラウンド・ゴルフ大会を行いました。月山の紅葉も色付きはじめた、秋の空の下で180名が参加し白熱したゲームを行いました。参加された皆さんお疲れ様でした。

**第1位 相馬康弘さん(第2学区)** 打数50 ホールインワン3

**第2位 清水捷之さん(第5学区)** 打数52 ホールインワン2

**第3位 蓮池 誠さん(大泉)** 打数52 ホールインワン2

◎増資は便利な口座振替をご利用ください。

新たな仲間も一緒に

歴史を感じて

第4学区支部 番田38班

みんなでけん玉に挑戦  
山形東部支部 阿部チヨ子

私たち番田38班は班結成以来、ひよこ班・北田8班と合同班会をしています。年4回の班会で、1回はお出かけ班会をしています。

今回は共立社の組織部の方のおすすめがあり、羽黒山山頂を散策することになりました。

羽黒山には何回も行つて

いますが、何となく眺めて

過ぎていきました。今回のお出かけ班会では本殿の中を見せていただき多くの仏像や四季を描いた絵など、長い歴史を感じることが出来ました。また、土田よしはるさんの十二支のかわいい絵も良かつたです。

見学の後は、斎館でめつたに食べられない精進料理

を楽しみました。

けん玉は、「あわてず、あせらず、ゆっくりと」をモットーにとのこと。先生の指導を思い出して練習したら成功するようになります。

けん玉は、「あわて

ない中、近くにこんない所

があり、楽しいお出かけ班

会でした。

医療生協の体操教室で「けん玉」に挑戦。指導者を迎えてけん玉の持ち方から教わり、膝を使つたりズムと間合い、それがなかなか難しく成功しない。何回か練習しているうちに1人が大皿にポンと乗せると、周囲からうわーと喜びの声。その間に次々と成功する人が出てきて、私は最後に次々と成功する人が出てきて、私は最後難しく成功しない。何回か練習しているうちに1人が大皿にポンと乗せると、周囲からうわーと喜びの声。その後で

難しく成功しない。何回か練習しているうちに1人が大皿にポンと乗せると、周囲からうわーと喜びの声。その後で



## わが家の★アイドル



お兄ちゃんと仲良く  
元気に遊んでいます。  
三輪車に乗ることと  
プールで遊ぶことが  
大好きです。

あべ じょう  
**阿部丞くん**(6歳)  
あべ いつき  
**阿部一夕ちゃん**(4歳)

大山支部 馬町中班 阿部初子さんのひ孫さんです。



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

## 漬物にしておそそわけ

櫛引支部 三浦克美さん

私の趣味は春の山菜取りです。山菜をとってきて漬物にしたり、ご近所の方に配ったりしています。山菜のお返しとして野菜を貰ったりすることがあり、漬物づくりも趣味なのでもらった野菜を漬物にしてまたご近所の方に配ったりしています。



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(Ⓐ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。

**おはがき**  
**宛先**  
Eメール

〒997-0822 鶴岡市双葉町13-45  
医療生活協同組合やまがた  
11月号「機関紙編集委員会」行き  
smc\_soshiki@shonai-mcoop.jp

## 今月のひと

第3学区支部

加藤貞雄さん



元中学と高校の英語教員の加藤さんは、水彩画サークル「ゑぐの会」を主宰、23人の作品展を定期的に行っています。晴れた日は野外に出て風景を写生するのが、何よりも楽しみだと言っています。描くことは発見することであり創造することだとも。鶴岡の歴史ある美術団体「白甕社」の会員で、すばらしい庄内の風景を描き続けて、昨年アートフォーラムで個展を開催しました。郷土を愛するさまざまな本にも絵やイラストを載せています。

平和であるからこそ好きな絵も描けると3学区九条の会の運営委員もつとめています。

第3学区支部長

吉野文夫

## 私の健康づくり

vol.91



## 孫とのラインで 癒されています。

温海支部 五十嵐忠子さん

私も年齢を重ねるにつれ、足腰が悪くなつてきましたが、負けじと自分なりの健康づくりを行っています。

毎日行っていることは、愛犬の「リュック」と散歩です。30分以上は必ず歩いています。また、毎朝自作のジャムをのせたヨーグルトと季節の果物を食べて、腸内環境を整えています。

趣味の畑仕事も健康づくりの一環として、茄子やからどり、ほうれん草、野沢菜、温海かぶ等々、季節の野菜をたくさん育てています。その片手間で畑に百日草やコスモスを植えて心もりフレッシュ。

最後に今、コロナ禍で会えない東京にいる孫と週1回LINEのビデオ通話でおしゃべりするのが心身ともに癒される1番の健康づくりです。



### 9月号 まちがいさがしの答え

E	F	H	J	N
---	---	---	---	---

【〆切】 11月31日

### 9月号の当選者

おめでとうございます！

阿部俱子さん(三川町)/太田進さん(三川町)/遠藤恵子さん(青柳町)/マー君/長谷川一子さん(山形南部)/新野栄子さん(山形南部)/猪口祐子さん(山形南部)/鈴木智重さん(天童支部)

# 免疫力を高めるレシピ



約  
15分  
調理時間

Point

## 塩鮭のちゃんちゃん焼き

1人分 热量229kCal 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 五十嵐友美

### \*材料\*(1人分)

甘塩鮭	80g
キャベツ	200g
エリンギ	40g
赤パプリカ	50g
油	小さじ1 (オリーブオイルや米油などお好みで)
(A)味噌	小さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ1 4分蒸し焼きにする。

### \*作り方\*

- 甘塩鮭は一口大に切る。キャベツはざく切りにし、エリンギは薄切りにする。赤パプリカは乱切りにする。
- フライパンに油をひいて中火にかけ、塩鮭を焼く。表面に焼き色が付いたら一度皿に取り出してください。
- キャベツ、エリンギ、赤パプリカを加えてさっと炒め、軽く火が通ったら②を戻し入れ、合わせた(A)を加える。蓋をして弱火で4分蒸し焼きにする。

鮭の塩気と旨みを活かして、合わせ調味料は野菜にかけるようにすると◎。  
からだの疲れは免疫力低下の原因にも。鮭に含まれるアスタキサンチンは強い抗酸化力のある鮭の色素成分。疲労回復にも効果が期待できます。また食物繊維が豊富なエリンギなどのきのこ類は、腸内環境改善におすすめです。体内の免疫細胞は腸内に集中していると言われています。環境を整えることが免疫力を高めるきっかけになります。

免疫力を高めるレシピを作ってみよう!

## 11月の行事予定

### 支部行事 たまり場 健康チェック

村山地域

日付	支部行事名	時間	開催場所	内容
2(月)	東部支部健康サロン	13:30	ひがしさらセンター	ころばん体操等
4(水)	北村山・天童・寒河江支部保健委員養成講座	13:30	北村山生協こばる	保健委員養成講座
9(月)	寒河江支部よってけ茶~♪	13:30	寒河江生協ステーション	ヨーガ
13(金)	鈴ばん体操	10:00	すずかわセンター組合員集会室	ころばん体操等
	鈴ばん体操	11:00	すずかわセンター組合員集会室	ころばん体操等
16(月)	南部支部保健委員養成講座	10:00	桜田ステーション	保健委員養成講座
17(火)	天童支部健康サロン	10:00	天童中部公民館	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
18(水)	北村山・天童・寒河江支部保健委員養成講座	10:00	北村山生協こばる	保健委員養成講座
19(木)	南山形地域健康サロン	10:00	南山形コミセン	ころばん体操等
	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
20(金)	南部支部保健委員養成講座	10:00	桜田ステーション	保健委員養成講座
25(水)	南部支部保健委員養成講座	10:00	桜田ステーション	保健委員養成講座
	西部支部健康のつどい	14:00	城西三区公民館	健康講話
27(金)	東部支部健康サロン	13:00	ひがしさらセンター	ころばん体操等

事前申し込みが必要となります。

日付	健康チェック名	時間	開催場所
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)	ひがしさらヨーガ教室健康チェック	13:00	ひがしさらセンター
20(金)	桜田ヨーガ教室健康チェック	13:00	桜田ステーション
26(木)	ひがしさらヨーガ教室健康チェック	13:00	ひがしさらセンター

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鹼手洗いとアルコール消毒を行ってください。

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

庄内地域

日付	たまり場名	時間	開催場所	内容
2(月)	大山協同の輪	13:30	大山協同の家	介護予防体操
3(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
4(水)	三川いきいき広場	13:30	三川診療所	いきいき百歳体操
6(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
9(月)	交流の広場ほっと	10:00	みどり町公民館	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
10(火)	日出西燐さんクラブ	13:30	地蔵尊堂	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
11(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
12(木)	なごみの家	13:30	なごみの家	介護予防体操
13(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
16(月)	大山協同の輪	13:30	大山協同の家	介護予防体操
17(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
19(木)	加茂アカシアの会	10:00	湯野浜コミセン	介護予防体操
	日出西燐さんクラブ	10:00	地蔵尊堂	健康チェック、茶話会
20(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
24(火)	日出おたっしゃクラブ	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	健康の里ふっくら	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
25(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
26(木)	なごみの家	10:00	なごみの家	健康講話
27(金)	ちよさんの家	14:00	ちよさんの家	いきいき百歳体操
30(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

日付	支部行事名	時間	開催場所	内容
15(日)	三川支部学習会	10:00	デイサービスかがやき	学習会

日付	健康チェック名	時間	開催場所
13(金)	松林館健康チェック	16:00	松林館

## あなたも組合員に!!

医療生協やまがたの組合員になり、一緒に健康づくりつながりづくりを広げて行きませんか。

詳しくは、事業所窓口または本部組織部までお問合せください。

●組合員加入時出資金は5,000円です。

1口500円からの積立て増資も可能です。ご不明な点はお問合せください。

申し込み・お問い合わせ先

本部組織部 ☎0235-22-5769

## 病院、診療所、介護施設職員を募集しています

ひとりひとりを大切にする、医療・介護と一緒にめざしませんか

看護師	准看護師	助産師	薬剤師	臨床検査技師
診療放射線技師	言語聴覚士	介護福祉士	介護職	社会福祉士

上記職種、正規職員の募集をおこなっています。

勤務時間や時間に制限がある方でも、ご相談いただければ対応いたします。その際は雇用形態が変わりますのでお問い合わせください。

くわしくは、ホームページをご覧ください。



## 夕食介助のお仕事 一日、2時間のお仕事になります。

時間 17:30~19:30

時給 900円~1,000円

鶴岡協立病院、鶴岡協立リハビリテーション病院、ショートステイセンターふたばで募集しています。

資格、年齢、経験は問いませんのでお気軽にご相談ください。

お問い合わせ先

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。

# 11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> 肝臓 外科 循環器科 ※予約制	國 井 堀 内 小田嶋 10:00~11:30 市 川	辻 本 堀 内 香山(第1~4) 市川(第5)	神 谷 堀 内 小田嶋 10:00~11:30 藤本(第1・4・5) 山本(第2・3)	武田・松谷 (隔週) 市川(第1・3・5) 細川(第2・4)	堀内・武田 (隔週) 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	閔	閔	閔	閔	閔
	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	閔		閔	1ヶ月健診	
※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 11/11・25	佐藤(満) 高橋(美)	松谷 高橋(美) 高橋(牧)
	泌尿器科 8:30~14:00			土 谷 11/11・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 11/10・24	佐藤(満) 神谷 3:30~4:30(神経内科) 高橋(美) 5:00~6:00(11/4・18)	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	

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) ※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 11/5・19 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ピビ ☎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

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。

利用時間:午前8:30~午後5:00  
デイケア室 (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(9:30~11:30)※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)11/12・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	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。