2020 12月号
〈552号〉

健康
ネットワークやまがた

医療生活協同組合やまがた
機関紙編集委員会
発行責任者：小川 裕
〒997-8567 山形県鶴岡市双葉町13-45
☎0235-22-5769
y-mcoop.com

10月末組織現勢　●組合員数 42,292人　●班数 1,202班　●出資金総額 2,884,555,629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

免疫力を高める食事

鶴岡協立病院　栄養科　新関明子

新型コロナウイルスの影響で健康管理が叫ばれる中「免疫力を高める食事」に注目が集まっています。免疫力とは、病気やウイルスから体を守る働きのことです。免疫力を高める食事とは腸内環境を良好に保てる食事のことです。食べ物の消化・吸収・排泄を担う腸は、有害な成分が体内へ侵入するリスクが最も高い場所であり、免疫細胞の60～70%は腸にいると言われています。腸内細菌で善玉菌や悪玉菌という言葉を耳にしますが、腸内環境は善玉菌を増やすことで、悪玉菌を減らしウイルスを寄せ付けない環境を整えます。善玉菌を増やす食事を摂ることが免疫力を高める食事の基本となります。

免疫力を高める!! おすすめの食材

腸内環境を整えるために必要な善玉菌を増やす働きを持つ食材

発酵食品　納豆・ヨーグルト・キムチ・味噌 など

発酵食品には、善玉菌を増やす働きがあり、1日1品を目安として毎日取り入れたい食品です。

オリゴ糖　玉葱・ゴボウ・バナナ・大豆食品 など

オリゴ糖は善玉菌の1つであるビフィズス菌のエサとなることで、善玉菌を増やします。

食物繊維　豆類・きのこ類・野菜・果物 など

腸のぜん動運動を促し、消化物を体外へ排出する役割がある食物繊維には、水溶性と不溶性の2種類あり、どちらも善玉菌のエサとなることで腸内を善玉優位に導きます。

免疫力を高める!! プラスα栄養素

免疫力を高める食事メニューに意識的に加えることで、さらに効果を高める栄養素

タンパク質　肉・魚・卵・大豆食品 など

タンパク質は臓器や筋肉などの構成のほか、免疫細胞である白血球を構成する主成分です。

抗酸化成分を含むビタミン類　緑黄色野菜、根菜、果物、レバー、ナッツ類 など

ビタミンA・C・Eなどのビタミン類には、活性酸素の働きを抑える抗酸化作用があり、粘膜を丈夫にし、白血球（免疫細胞）の数を増やし、ウイルスや病原菌の侵入を防ぎます。

免疫力を高める食材を取り入れながら栄養バランスの良い食事をとり、適度な運動や睡眠、規則正しい生活を心がけていきましょう。

芳光

被爆から75年、被爆者の悲願だった核兵器禁止条約の批准が50カ国に達し、核兵器を違法化する国際規範が来年の1月22日に発効する。核保有大国の妨害に屈せず、広島、長崎の被爆者を始め広範な共同の力が歴史を動かした。▼私は40数年前、広島の原水禁世界大会に参加し、無差別大量殺人の惨状に衝撃を覚え、微力ながら核廃絶運動に取り組んできた。核軍拡競争は激化し、日本政府も核抑止力に固執し、廃絶への展望は持てなかった。そんな時、何十万人の死を無駄にしないために生き残った被爆者が、運動の先頭に立つ使命があるという語り部の言葉が思い出された。▼被爆後闘かわれた「原爆裁判」を纏めた本には、アメリカ大統領トルーマンがすでに戦闘能力の失せた日本に、対ソ戦略のため軍部や原爆を開発した科学者の反対を抑えて原爆を投下。被爆者の治療も長い間放置された等、非人道の極みの事実が克明に記されている。▼憤りを新たにし、平和憲法のもと唯一の被爆国の政府が、核廃絶の先頭に立つため運動を広げたい。

（K・U）

◎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。

「発熱・風邪症状」での受診についてのお願い

鶴岡協立病院

発熱・風邪症状などの受診について

発熱、咳などの風邪症状がある時は、直接受診せず、事前に電話にてご連絡ください。

症状や経過についてお聞きし、ご来院いただく時間と場所をお知らせいたします。ご理解とご協力をお願いいたします。

感染予防のため、以下の取り組みにご理解とご協力をお願いいたします。

- 定期的に院内の換気を行います。
  ※現在寒さ対策として、暖房器具を増やす等の対応させていただいております。換気により十分な寒さ対策が出来ない状況となっておりますのでご来院の際は防寒対策をお願いいたします。
- 病院内にお入りになる時は、マスクの着用と手指消毒をお願いいたします。
- 院内では、間隔をあけてお座りください。

お問い合わせ　鶴岡協立病院　☎0235-23-6060

しろにし診療所

しろにし診療所では11月より新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、院内感染防止のため、感染症が疑われる方の発熱（感染症）外来と、一般患者の時間を分けて診察させていただきます。その際、臨時の対応として診療所の建物の外に新たに診療用の車を設置して、一般患者の皆様とは完全に動線（空間）を分離して行います。

次のような症状のある方は、発熱（感染症）外来時間（※8面診療案内参照）に診察をいたします。必ず診療所に入る前にお電話でご連絡ください。事前にお電話で看護師が詳細に問診します。原則お車でお待ちいただくようお願いしております。

発熱（感染症）外来対象者

- 発熱症状のある方
- 発熱はないが咳・喉の痛み・鼻炎などの風邪症状のある方
- 下痢・嘔吐などの胃腸炎症状のある方
- 受診相談センターからかかりつけ医への受診指示があった方

発熱外来時間帯は急性感染症症状のある方の優先時間帯です。院内感染リスクを低減するため、ご協力をお願いいたします。患者・組合員の皆様には大変ご不便をおかけいたしますが、皆様の安全な診療のために、ご理解ご協力をお願い申し上げます。

お問い合わせ　しろにし診療所　☎023-643-2017

高校生 ミニ 看護師体験

法人看護学生委員会

医療生協やまがたでは高校生を対象に看護師体験を行っています。

今年度はコロナ禍で開催を見送っていましたが、高校毎に少人数、短時間で開催しました。例年行っていた内容とは違った体験となりましたが10月に2回開催し、鶴岡市内の高校2年生が9名参加しました。衛生的な手洗いとアルコール消毒・採血・一次救命処置(BLS)体験を行いました。参加者からは「すごい！」と驚く声が聞かれたり、練習用の血管を使用した採血では針を扱う真剣な表情から看護師への熱い思いを感じとる事が出来ました。ある生徒さんから「看護師を目指しているけど採血ができるか不安だった。実際に体験できてよかった」という声があり、コロナ禍でもできることを実施して良かったと感じています。

私のおすすめ vol.32

・マイけん玉で健康にトライ・

山形東部支部　横尾とも

東部支部でころばん体操と一緒にけん玉をやろうと決めていたのにコロナウイルスの影響でたちきられてしまっていました。ころばん体操が再開してさっそく指導者を呼んで手ほどきを受け、マイけん玉をそろえてもらいました。はじめは基本の持ち方から教えてもらい、「1・2・3」の掛け声で膝の屈伸をして大皿に玉を受ける。ただこれだけのことなのに成功するのは簡単ではなく、何度も繰り返し練習しパッと決まるとかなりの満足感が得られ、つい〝ヨシッ!!〟と言ってしまいます。「モシカメ」ができるように大中の皿に何回乗せることができるか楽しみながら練習中！けん玉はスクワットと脳トレの要素もあり健康にいいということなので、どこでもできるけん玉、皆さんもトライしてみませんか。

次回は横尾ともさんから木村康一さんを紹介いただきました。

No.4 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。今月号も引き続き作品を紹介していきます。

本部 組織部

庄内まちづくり協同組合虹
配食センター味彩

庄内まちづくり協同組合虹
虹の家こころ

庄内まちづくり協同組合虹
本部

本部 総務部

労働組合

人間ドックのおすすめ

2021年度の鶴岡市の人間ドックの申し込みの時期となりましたが、新型コロナウイルス感染拡大に伴い、毎年受けている方の中には受診を悩んでいたり、感染対策について不安を抱えている方もいらっしゃるのではないでしょうか。今回、鶴岡協立病院の人間ドックで取られている対策や、受診について健診科を取材してきました。

人間ドックを受診する皆様へのお願い

- 午前7:30前は病院に入る事ができません。
- 午前7:30～8:00は入退院入り口、午前8:00～は正面玄関より入館可能になります。
- 感染予防のため健診中は各自マスクの着用をお願いしております。マスクはご自身でご用意ください。
- 来院時に体温を確認します。来院前にご自宅での体温測定をお願いいたします。
- 入り口等に手指消毒液を用意しますので来院・退院時の他、健診中も適宜手指消毒をお願いします。
- 院内の換気を定期的に行うため、必要な方はカーディガンなど羽織るものをご準備ください。

Q1 どうして人間ドックを受診する必要があるのですか？

A1 人間ドックは、がんや生活習慣病などの病気を早期に発見できるだけでなく、病気になる手前の段階で、病気を未然に防ぐ役割があります。年に一度は人間ドックを受け、普段から健康管理を心がけましょう。

Q2 人間ドックの受診の費用はどのくらいかかりますか？

A2 保険証の種類によって料金は違いますので、健診科までお問い合わせください。
例（半日）鶴岡市国保 6,400円～8,840円

Q3 鶴岡協立病院の人間ドックの魅力は何ですか？

A3 希望健診の種類が豊富で、メディカルフィットネスビビで行うパワーアップ健診では、体力年齢や筋肉量なども調べることが出来ます。人間ドックを受診された皆様には結果と一緒にビビの無料体験券も付くんですよ。アットホームな雰囲気でお待ちしています。

Q4 感染対策はどのようにとられていますか？

A4 現在は以下のように対策をとっています。

1. 待合室を広げて、密にならないように椅子等も配置しています。
2. 外来の患者さんと検査が一緒にならないように、一部の検査は2階に場所を変更しています。
   肺機能検査だけは、今年度中止としていますのでご了承ください。
3. 検査後のお弁当はお持ち帰りしていただいております。
4. 受診される皆様へは上記のとおりお願いしております。

Q5 コロナ禍で受診を悩んでいる方へ、メッセージをお願いします。

A5 鶴岡協立病院では、感染対策を万全にしているので、不安な事がありましたらご相談ください。年に1回は是非人間ドックを受診していただきたいと思います。

◎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。

2021年度 鶴岡市「人間ドック申込」が始まります。

◎対象／40才以上（昭和57年4月1日以前に生まれた方）
◎申込締切／2020年12月24日（木）
※詳細は鶴岡市からの通知でご確認ください。

12月初めに、鶴岡市「健康診査受診意向調査書」が各家庭に届きます。鶴岡市に申し込むと市からの補助があり、安く受診することができます。
医療生協の組合員の方には、組合員割引制度（出資金額が5万円以上の組合員本人に適用）があります。

2020年度　希望検査料金表（消費税込み）	組合員料金	一般料金
腹部超音波検査（一泊コースに含む）	3,960円	4,400円
経腟超音波検査	1,980円	2,200円
乳房X線撮影（マンモグラフィー）	1,782円	1,980円
前立腺がん検査・PSA（血液検査）	1,980円	2,200円
骨密度検査	1,980円	2,200円
胸部ヘリカルCT検査	9,900円	11,000円
心機能検査・BNP（一泊コースに含む）（血液検査）	1,980円	2,200円
動脈硬化測定	2,871円	3,190円
内臓脂肪測定	3,960円	4,400円
パワーアップ健診	3,960円	4,400円

2020年度　希望検査料金表（消費税込み）	組合員料金	一般料金
胃がんリスク検診（血液検査）（ヘリコバクター・ピロリ菌、ペプシノゲン測定）	2,640円	2,934円
メタボリックセット健診「動脈硬化測定+内臓脂肪測定+パワーアップ健診」3つの検査がセットでお得です。	7,920円	8,800円
脳ドック希望検診 頸動脈エコー、動脈硬化測定、脳MRI・MRA、認知症検査 ※日帰人間ドック当日に実施する検査ではありません。別日程で検査を予約していただきます。一泊コースの方は事前予約で当日に実施できます。	29,700円	33,000円

※希望健診も組合員割引になります。

◎出資金の積立増資にご協力ください。

“地域まるごと健康づくり”目指し 新保健委員誕生！

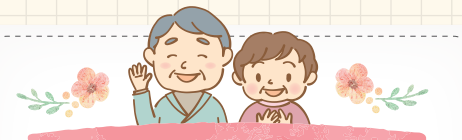
医療生協やまがた主催の保健大学は今年で29回目を迎えました。14名が受講し、新たに13名の保健委員が誕生しました。どの講義でも質問が数多く出され、専門職から1つ1つ丁寧に説明があり、保健委員として必要な知識・技術をみんなで楽しく学ぶことができました。

また、支部主催の保健大学を庄内1支部、村山2支部で予定しており、今年度も多くの保健委員が誕生します。修了したみなさん、これから修了されるみなさんと一緒に“地域まるごと健康づくり”の実現を目指して頑張っていきたいと思います。

救命救急蘇生法

血圧測定

尿・尿塩分測定



修了者の声

自分自身では食事、血圧など気にかけながら生活していたつもりでしたが、生活を見直す良い機会になりました。“80歳まで薬なし”の目標を立て、頑張っていきたいと思います。

今回の保健大学では学習できなかったこともいろいろあると思うので、ぜひ継続的な学習の機会を作ってもらいたい。

血圧測定の正しいやり方を教えてもらってよかった。今まで知らずにやっていたことが分かった。

\NO.2/

健康づくりチャレンジ 体験記

豊浦支部

豊浦支部では、班会を行っている全ての班でチャレンジに取り組んでいます。班としてまとまり、グループエントリーで申し込みをしています。運営委員全員が班に所属しているので、運営委員会で取り組みの状況を共有しています。

また、今年実行委員になった運営委員が子ども教室との関わりがあり、こどもチャレンジ申し込みへの積極的な呼びかけもしています。

グループエントリーした班員全員で協力をしながら楽しくチャレンジを進めていけるように班会で話題にしながら、取り組みを進めていきます。

健康づくりチャレンジ 報告ハガキの提出もお忘れなく！

健康づくりチャレンジ・こどもチャレンジの申し込みありがとうございました。

多くの皆さんより健康づくりにチャレンジしていただいております。今年は、家族や班会などグループでの参加も多くなっています。

こどもチャレンジは30日間、健康づくりチャレンジは60日間の取り組みです。

今年の記念品は協立歯科衛生士推奨の歯ブラシとお子様にはカバンにもつけられるアニマルLEDライトをプレゼントいたします。報告ハガキも忘れずに提出してください。締め切りは2021年2月21日（日）です。

今月のおすすめ班会メニュー

もしバナゲーム

保健師 庄司優真

人生の最期にどうありたいか。多くの人が大切だとわかっているが、なんとなく縁起でもないという理由で避けている…。そんな話題を考えたり話し合うきっかけを作るためのカードゲームです。

1～4人でゲームをすることができます。人が重病のときや死の間際に「大事なこと」としてよく口にする言葉が書かれた36枚のカードの中から、自分が大切にしたいものを手元に残し、なぜそのカードを残したのかを話し合いグループの中で共有し合います。重いテーマですが自己の内面を見つめながら、他の参加者の価値観にも耳を傾けることで、1人では得られない、新たな気付きを得ることができます。

班会で取り入れてみませんか。

もしバナカード

ゲームの設定

- 治療困難な病気で
- 生命の危機が迫っている時
- あと半年から1年の命と言われたら

あなたは何を大切にしたいですか？

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）

No.2

オンラインでつながるって楽しい！

今回ご紹介するのは、医療生協やまがたのオンラインサークルのメンバーの本間静さんです。6月の第1回目のオンラインサークル体験会に参加してから、毎回サークルに参加していただいてます。

Online

西郷支部
本間 静さん

私がパソコンを使い始めたのは、ワープロがパソコンになった20年ぐらい前です。総会資料のワードとエクセルが主でしたが、今年の新型コロナウイルスが流行し始めてからは、医療生協のオンラインサークルや、からだ館のがん患者の会「にこにこ倶楽部」でZOOMを習いオンラインでのおしゃべりや、リモートでの講演も楽しみにしています。

スマートフォンは昨年からで、ガラケーから替えました。周りの人たちに教えてもらいながら楽しんでいます。LINEの他スケジュールもスマホで行えるので便利です。気になることや、わからないカタカナ語、野菜や花の育て方もインターネットで検索出来るので便利でありがたいです。これからは年賀状にとりかかります。

同年代（70代～）でも挑戦する気を持っていればやれば楽しいし、認知症予防にもなるのではないでしょうか。仲間が増えればもっと楽しい時間になります。

みなさんも一緒にオンラインでつながりましょう。よろしくネ。

Zoomでつながろう！ オンライン体験会開催のご案内

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。

◆12/4(金) 10：00～11：00 ◆12/15(火) 14：00～15：00

お申込み 本部組織部
☎0235-22-5769

◎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

わが町にも班を作ろでぇ

第3学区支部　運営委員 村上 孝

第3学区支部は総勢2080人弱、35の班で活動しています。コロナ禍で仲間づくりや積立増資のお願いなどの活動にも支障をきたしておりますが、感染対策をしながら出来るところからやろうとパワーを漲（みなぎ）らせております。

先輩達に触発され、私も町内を中心に班会を立ち上げたいと考えています。家中新町は当初3つも班があったとのこと。高齢者が多いという点では断トツの町内ではありますが、頑張ります。医療生協やまがた＝協立病院⇩市民の病院を守るため是非ともご尽力ご支援いただけますようお願いします。

秋の交流会

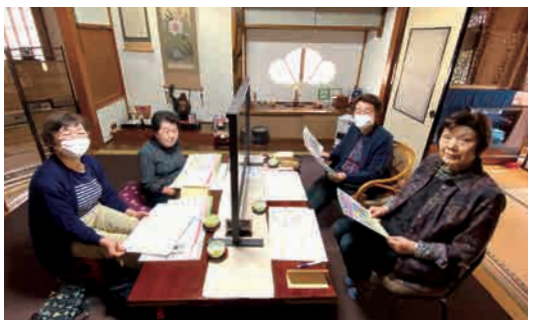
職域支部　支部長 叶野 仁

台風14号の進路が気になる10月11日、時折お日様が顔を出す天候の中「月山弥陀ヶ原を歩く90分周遊トレッキング」を感染対策を徹底しながら開催しました。

バスで麓の駐車場を出発し、地元の人に案内するのは初めてと話すガイドさん。出羽三山の歴史や山菜採りの裏話、道中の県道建設が長期にわたる自然との悪戦苦闘の工事で、次々と業者が撤退する中、唯一完成させた地元建設業者の話など、どの話も興味深い。何より時折雲の晴れ間から覗く庄内平野の素晴らしさ。皆さんにも、ぜひ一度はガイドさん付きでの月山観光をお薦めします。

班会やっとできました

立川支部 つくし班　加藤 朱実



つくし班は今年の3月に班を結成してから、新型コロナウイルスの影響で、班会を開催出来ずにいましたが、10月7日に狩川にある南部屋さんで、第1回目の班会を開催する事が出来ました。健康チェックや班会メニューの相談等を行いました。

これまで、班のメンバーは医療生協活動に参加するとしたら、年1回の支部交流会ぐらいしかなく、今回班会を通して健康に役立つ情報等、自分のためになることを聞ける良い機会を作ることが出来て良かったと思いました。

11月も集まる予定ですが、みんなの集まれるペースで継続していきたいと思います。

◎鶴岡協立病院は、24時間救急対応しています。

わが家の★アイドル

2人はいとこです。あっという間に孫が5人になり賑やかです。

佐々木 柊（ささき しゅう）くん（1歳）　難波 莉菜（なんば りな）ちゃん（7カ月）

第5学区支部 渡会良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

ちよさんの家を支えてきた人

上郷支部 中山2班　佐藤美恵さん

たまり場「ちよさんの家」ができて今年で9年目になります。美恵さんは世話人会の一員として発足当時からちよさんの家を支えてきた頼りになる人です。「オレなの何もできねェ」と口ぐせのように言うその謙虚な姿勢は今も変わりませんが、美恵さんの人一倍の活動量は誰もが認め絶賛しています。

週2回の介護予防教室をはじめ諸行事があれば、自家用車に組合員を乗せ送迎を続けています。美恵さんとたまり場活動を一緒にやれることは私たちにとって何より嬉しいことであり存在の大きさを感じています。

上郷支部長 佐藤安太郎

「趣味・特技」コーナー

組合員さんの素敵な趣味や特技をご紹介！

被写体と向き合う大切さ

第2学区支部
小山内時春さん

毎年、様々な作品が展示されているコミセンの文化祭。写真の展示の中に小山内さんの作品がありました。

写真を撮り始めたのはコニカミノルタに就職されたのがきっかけだそうです。作品の中には故郷〝北海道の利尻島〟の写真もあります。

写真はカメラの良し悪しではなく、被写体と向き合い、どう捉えるかが大切と話される小山内さんの一番のお気に入りは、雪の中を苦労して登り撮影した鳥海山の御来光（写真上）です。

素敵な写真をありがとうございました。

紹介文 曽根哲夫

私の健康づくり vol.92

無理せず楽しく健康に

山形西部支部
木葉健子（けんこ）さん

普段からしろにし診療所に通いますが、不健康なりに元気でいられるようにと色々と気を付けています。「動かなければ、動けなくなる」と思い、膝が痛くならない範囲で週に2～3回は散歩を40分近くやっています。冬の間は滑って転ばないようにと、家の近くを歩くようにしています。

また1年前からしろにしセンターで行っているヨーガ教室にも行きはじめました。何年も前から続いているヨーガ教室なので、ベテランの方に比べればまだまだですが自分なりに楽しんでいます。これからも無理せずにできる範囲で健康に気を付けていきたいです。

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 12月号「機関紙編集委員会」行き
Eメール　smc_soshiki@shonai-mcoop.jp

10月号 まちがいさがしの答え

F	G	I	K	P

【〆切】12月31日

10月号の当選者　おめでとうございます！

伊藤泰治さん（稲生）/三浦あき子さん（ワールドショップ班）/佐藤保枝さん（南松原）/河合ふみ子さん（南松原）/福田勝子さん（天童）/チョコの母さん/ブーフーウーさん/ボンドガールさん

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

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とり、体の免疫機能を維持することが大切です。

約20分 調理時間

白菜と人参のチキンクリーム煮

1人分 熱量435kcal/塩分0.5g

レシピ
鶴岡協立病院栄養科 佐藤洋子

＊材料＊(1人分)

鶏もも肉	60g	片栗粉	10g
白菜	40g	バター	3g
人参	10g	水	90ml
ブロッコリー	30g	鶏がらスープの素	3g
生姜	3g	塩	0.3g
調整豆乳	80g	こしょう	少々

＊作り方＊

❶鶏もも肉は一口大に切り、塩、こしょうで下味をつける。白菜はざく切り、にんじんは1cm程度の角切り、ブロッコリーは小房に分ける。生姜は千切りにする。❷片栗粉は豆乳を少しずつ加えてダマにならないように混ぜ合わせる。❸鍋にバターを入れ中火で加熱し、生姜を加えて香りが出たら鶏もも肉を加えて炒める。人参、白菜を加えて更に炒める。❹ブロッコリー、水、鶏がらスープの素を加えて蓋をし弱火で5分程度加熱する。❺食材に火が通ったら②を加えて混ぜ合わせ、とろみがついたら塩、こしょうで味をととのえて出来上がり。

免疫力アップレシピ！！

生姜の辛み成分は加熱することで血行促進や発汗作用を高め、体を温める効果があります。人参は免疫力を強化する効果があり、調整豆乳は無調整豆乳に比べビタミンEが多く、ブロッコリーに含まれるビタミンCと一緒に摂ることで体の抵抗力を高める効果があります。

Point　豆乳を加えた後は、分離を防ぐため、強く煮立てないようにしましょう。
豆乳アレルギーの場合は牛乳で。

免疫力を高めるレシピを作ってみよう！

12月の行事予定

どなたでも参加できます！

支部行事 お食事会
健康チェック たまり場

村山地域

日にち	支部行事名	時間	開催場所	内容
7(月)	東部支部健康サロン	13:30	ひがしはらセンター	ころばん体操等
11(金)	鈴ばん体操	10:00	すずかわセンター組合員施設	ころばん体操等
15(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
17(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

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)	ひがしはらヨーガ健康チェック	13:00	ひがしはらセンター
18(金)	桜田ヨーガ健康チェック	13:00	桜田ステーション

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

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

日にち	たまり場名	時間	開催場所	内容
1(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
	日出西燦さんクラブ	13:30	地蔵尊堂	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	介護予防教室
7(月)	大山協同の輪	13:30	大山協同の家	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
8(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
	日出西燦さんクラブ	13:30	地蔵尊堂	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	13:30	なごみの家	介護予防教室
11(金)	ちよさんの家	14:00	ちよさんの家	介護予防教室
	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
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)	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
16(水)	三川おたのしみ広場	10:00	福祉センター	クリスマス会
17(木)	なごみの家	10:00	なごみの家	クリスマス飾り作り
	日出西燦さんクラブ	10:00	地蔵尊堂	健康チェック
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	介護予防教室
21(月)	大山協同の輪	13:30	大山協同の家	クリスマス会
	交流の広場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
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
	ちよさんの家	14:00	ちよさんの家	介護予防教室
	日出おたっしゃクラブ	10:00	日出東公民館	健康チェック
	朝日「ひだまり」	13:30	健康の里ふっくら	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
	第4学区健康集会	9:45	青柳町公民館	介護予防体操
24(木)	なごみの家	10:00	なごみの家	クリスマス会
25(金)	ちよさんの家	14:00	ちよさんの家	介護予防教室

◎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。

医療生活協同組合やまがた
病院、診療所、介護施設で一緒に働く仲間を募集しています！

- 看護師 ● 准看護師 ● 助産師
- 薬剤師 ● 臨床検査技師 ● 調理師
- 診療放射線技師 ● 作業療法士 ● 言語聴覚士
- 介護福祉士 ● 介護職 ● 社会福祉士
- 介護支援専門員

上記職種、正規職員の募集をおこなっています。

夕食介助のお仕事

1日、2時間のお仕事になります。

専門学校生、大学生など大歓迎です!!

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で募集しています。
資格、年齢、経験は問いませんのでぜひご応募ください。

介護職のお仕事を
医療生活協同組合やまがたでご一緒に!!
高校三年生で**地元就職希望の方**など
ぜひご応募ください。
（正規職員採用として各高校へ求人を出しています）

お問い合わせ先 医療生活協同組合やまがた
総務部 ☎0235-23-1316

健康ネットワークやまがた551号(2020年11月号)の訂正とお詫び

5面の「第15回グラウンド・ゴルフ大会報告」におきまして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。

誤）第1位 相馬康弘さん
正）第1位 相馬泰博さん

12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
	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）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

※発熱、風邪症状がある場合は直接受診せず、事前に電話にてご連絡ください。

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 12/9・23	佐藤（満） 高橋（美）	松谷 高橋（美） 高橋（牧）
	泌尿器科8:30～14:00			土谷 12/9・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 12/8・22	佐藤（満） 神谷 3:30～4:30（神経内科） 高橋（美）5:00～6:00（12/2・16）	佐藤（満） 高橋（牧） 5:00～6:00	
	内科 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 12/3・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）12/10・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		月	火	水	木	金	土
午前	9:00～11:00 12:00～12:30	通常	通常	通常	通常	通常	通常
午前	11:00～12:00	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	通常
午後	3:00～4:00	発熱	発熱		発熱	発熱	
午後	4:00～6:00	通常	通常		通常	通常 7:00	

※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。
※発熱、風邪症状がある場合は直接受診せず、事前に電話にてご連絡ください。