



12月末組織現勢 ●組合員数 42,347人 ●班数 1,202班 ●出資金総額 2,901,308,480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

「わが家の感染対策」 紹介します!



新型コロナウイルスの感染拡大が続いている中、皆様のご家庭では、どのような感染対策に取り組んでいますか。今回4人の組合員のご自宅を訪問し、取材してきました。保健師のコメントと併せてご紹介します。

寒河江支部 佐藤哲さん 美智子さん

コロナ禍で次々と活動が中止。「よってけ茶〜♪」もようやく再開できたかなと思いきや、警戒レベルが3に引き上げられた途端、あっという間に中止に…何たるチャーと思えども、日々感染拡大の現状では仕方がない。



というわけで、今日もご多分に漏れず、手洗い・消毒、マスクの励行で、3密を回避しているつもりが我が家。感染防止の工夫ということだが、レベル4(特別警戒)に引き上げられた現在、外出を避け、雪かきをしながら我慢の巣ごもりしか道はないかも。



保健師より 感染症対策の基本である“手洗い”と“マスク(咳エチケット)”の励行、素晴らしいです。効果が期待できる対策ですが、手洗いを習慣化するというのは案外難しいですね。手洗いと消毒には手荒れがつきものです。手荒れは菌やウイルスが手に残ってしまう原因にもなりますので、ハンドクリームも使用するとなお良いと思います。

大山支部 阿部美紀さん

新型コロナ感染拡大の報道を毎日耳にし、接触感染・飛沫感染をしない様にと、日々できることを最低限守って、基本のマスク、手洗い、三密に気を付け、買い物もさっさと済ませるようになりました。



家の中では玄関に消毒液を置き、寒いけど時々空気の入れ替えをしたり…暖房で部屋が乾燥しないよう加湿器を置いています。また、体力をつけ、免疫力を強化するためにテレビ体操をしたり、ストレッチで身体を動かしています。

笑顔で班会・たまり場で会える日が早く来ることを願っています。

保健師より 寒い冬に換気を行うというのは今一つ心が向かない部分かと思いますが、ウイルスにとって好条件の冬こそ換気が重要になります。こまめな換気(30分〜1時間に1回5分を目安)をこれからも続けていきましょう!

藤島支部 上林ふじさん

娘、孫と一緒に三人で暮らしています。娘の夫は単身赴任中ですが、遠く群馬の地から、我が家の感染対策への助言をしてくれています。玄関にはアルコール消毒液を設置し、さらに家族皆が外出時に持ち歩き用のアルコールや除菌ウェットティッシュを常備しています。廊下と洗面所には、厚生労働省による手の洗い方のポスターを貼り、正しい手洗いを意識。一日三回、台所から孫の部屋まで、家中の窓を開けて換気をし、皆が集まるお部屋には空気除菌用の置物を置いています。



娘も孫も体が強い方ではないので、万が一コロナにかかったら大変なことになるかねません。ウイルスは目に見えない、怖いものですが対策を万全にして気をつけていきたいです。



保健師より 家族全員が家庭内外で感染対策に取り組んでいるようですね。誰かひとりでも感染対策が疎かになれば、家族全員が感染することになりかねません。家族一丸の“ワンチーム”で感染対策を行うことが重要です。ぜひ、続けてください!

第2学区支部 宇佐美 晴さん

“手洗い、うがい、アルコール消毒、マスク着用”これは毎日の習慣になりました。2人の孫が帰ってきたときは「手、洗ったか〜」と声を欠かさずかけています。あとはトイレのお手拭きが変わりました。今までは共通のタオルだったのですが、今は紙タオルを置いています。さらに、食事の際には、なるべく個々へ盛り付けをしたり、大皿料理のときは、自分たちの箸でつづいていたのを取り箸をつけるようになりました。まだまだ、新型コロナウイルスの流行が心配されます。飲食店で働いている家族の話も聞いて



いますが、とても大変そうです。一刻も早く終息することを祈り、これからも家族で感染予防をしっかり行っていききたいと思います。

保健師より 昨年12月の県内感染者のうち、4人に1人が家庭内感染でした。家庭内感染を防ぐには、できる限り共有部分を減らし、個別対応にすることが重要です。中でも食事やトイレは感染のリスクが高いと考えられていますので、ポイントを押さえた感染対策ができていますね。冷蔵庫を開け閉めする際に触れる箇所も、家族がよく触るためこまめに消毒するとさらに効果が期待できると思います。

ぞり火

今年の正月は例年と異なり、首都圏からの孫連れの帰省もなく、寂しい正月となった家庭も多かったのでは？ 神社への初詣も人混みを避けて行ったり、行かなかったり ▼首都圏のみならず庄内地区のコロナ感染者数も右肩上がり(執筆時)、人付き合いにも緊張感が高まる。何によらず動かず、出かかず、が無難と自らを説得する ▼雪とコロナに耐えての新年。いつそう待たれる春だ。三月の雛街道はどうだろうか。菓子店に彩り美しい雛菓子が並び、梅の花がほころび、道行く人の談笑が山々の雪を溶かし、やがて平野は土の香に満ちる ▼人間はどんな苦境や逆境からも何かを学ぶ。あつてはならない戦争からも平和を学ぶ知恵を持っている。コロナ禍の中で今、私たちは何を考え、何を学ぶか ▼今、日常生活のほとんどが上から流れてくる指示で動いている。やむを得ないことと思いつつも、無意識のうちに私たちは指示待ち人間になっていはいないか。これはある意味で恐ろしいことである。私は「自分を失うまい。安易に指示待ち人間にはなるまい」と警戒している。(T・M)

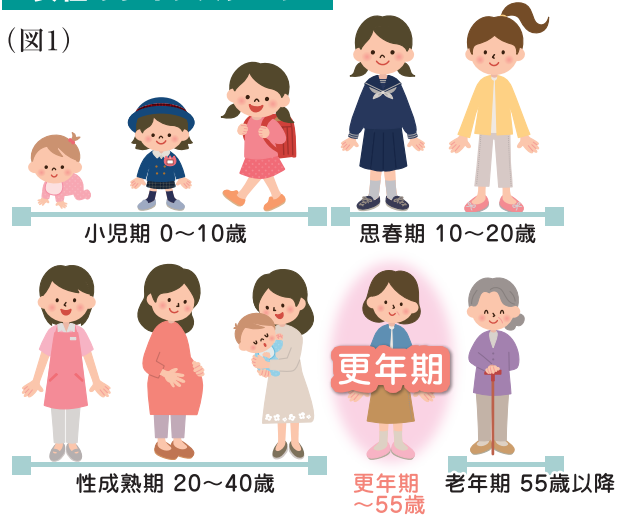
若いうちから、知っておこう!!

更年期について

鶴岡協立病院 産婦人科師長 会津志雅子

女性のライフステージ

(図1)



皆さん、更年期と聞いてイメージする事はどんなことですか？明るいイメージを持たれる方は少ないのではないのでしょうか。

女性は人生において、5つのライフステージを経験すると言われています。月経を迎える時期の小児・思春期、月経がある時期の性成熟期、月経を終える時期の更年期、月経を終えてからの老年期、70代からの後期老年期です。(図1)

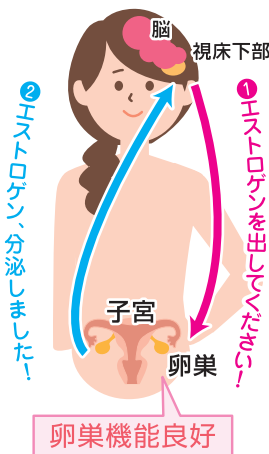
更年期は、閉経前後5年の約10年間といわれていて、閉経とは1年以上月経が止まった時を指します。日本人の平均的な閉経年齢は50.5歳ですが、個人差があり40代で閉経する人もいれば、56〜57歳ぐらいまで月経がある人もいます。2019年の日本人女性の平均寿命は87.45歳(世界第2位)ですので、更年期は平均寿命

◎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。

更年期までは、閉経前後5年の約10年間といわれていて、閉経とは1年以上月経が止まった時を指します。日本人の平均的な閉経年齢は50.5歳ですが、個人差があり40代で閉経する人もいれば、56〜57歳ぐらいまで月経がある人もいます。2019年の日本人女性の平均寿命は87.45歳(世界第2位)ですので、更年期は平均寿命

更年期症状は、卵巣機能の低下による女性ホルモン(特にエストロゲン)の分泌減少(図2)に、加齢に伴う身体的変化、精神・心理的要因、社会文化的な環境因子などが影響し出現します。具体的には、肩こり・疲れやすい・頭痛・のぼせ・腰痛・汗をかく・不眠・いらいら・皮膚のかゆみ・動悸・気分が沈む・めまい・胃もたれ・腔乾燥感(多く見られる順)があります。他にも症状は多種多様ですが、これらの症状が強くなり、日常生活に支障が出るくらいつらい状態を「更年期障害」といいます。

更年期までは



更年期になると



イライラする
顔がほてる

(図2)

の折り返し地点ともいえます。今後の人生を自身が見たいイメージで過ごしていけるよう、自分の体の変化を知り、整えていくことが大切です。

治療法には、ホルモン補充療法・漢方薬・向精神薬・カウンセリング心理療法等があります。症状の強さや持続期間は個人差が大きいので、一人で我慢せず産婦人科を受診し医師に相談してみましよう。

更年期の上手な付き合い方としては、更年期を気にしすぎない、つらいときこそ家族との会話を大切に、やる気が起きない時は無理せず休養する、食事や運動、禁煙など生活習慣に気を配る、等を心がけましょう。

女性ホルモンを増やすことは出来ませんが、大豆イソフラボンを摂取すると腸内細菌によって「エクオール」というエストロゲンに似た作用を示す成分が作られます。しかし、エクオールを産生できる腸内細菌を持つ人は、日本人は2人に1人です。最近ではサプリメントで摂取することが出来ますので、活用してみるのも良いと思います。

最後に、更年期症状には他の重大な病気が隠れていることもあります。気になる症状がある時は、当院にご相談ください。

(023512316060)



※エストロゲン(卵胞ホルモン)…一般的に8歳ころから分泌される妊娠準備に必要なホルモンで、更年期に徐々に減少することで体内のホルモンバランスに乱れが生じ、心身の不調をもたらす一因になる。

私のおすすめ

・ 絵画 ・



山形北部支部 木村康一

あまり若くない年に職場の「絵画愛好会サークル」に入り、油絵を中心に先生の指導のもとで描き、各地に写生旅行にも参加しました。よってその頃は多くの絵を描くことが出来ました。

その後は夜間に実施している絵のグループに入り夜遅くまで描いておりました。今、夜は体力がなくなり描けなくなりました。自然の季節ごとの美しい風景や、里山ののどかな風景、静物や人物を描き、サークルの展示会・県美展・市民展のほかに近所の医者の待合室・労金など要請されて出品しています。

絵を見た方よりおほめの言葉はなによりうれしく励みになっています。



次回は菅原丈男さんを紹介いただきました。

「核兵器禁止条約発効へ」

理事会社保・平和委員会
委員長 金丸正芳

唯一の被爆国である日本の批准を!!

今、世界の多くの人たちが望んで止まない、核兵器のない世界、核兵器を使わない世界にまた一歩大きく前進することになりました。

2017年7月の国連会議で122カ国の賛成で採択された核兵器禁止条約。10月24日、中米ホンジュラスが批准したことで50の国が批准したことになり、これにより今年の1月22日に、国連から「核兵器禁止条約」が発効されました。

しかし、アメリカやロシア、中国やフランスなど核保有国は批准していません。そればかりか批准した国々に恫喝めいた書簡を送り、批准撤回をせまっています。また、世界で唯一の被爆国である日本も、アメリカの核の傘のもとで「最終的には核廃絶を目指すもの」その間のプロセスが違うので批准しない」とし、世界各国の批判を浴びています。

我が国は、広島・長崎での悲惨な体験を持つ被爆国として、批准はもとより、より実効性のある条約とするため、世界の中で積極的な役割を果たすべきだと思っております。

しかし、こうした禁止条約は生物兵器禁止条約や化学兵器禁止条約の経緯を見ても非人道兵器は絶対許されないと言う、社会の包囲の中で実効性あるものになっています。

核兵器はそうした意味からも、もともと非人道的な兵器です。被爆者の長年にわたる苦しみを私たち日本人は目の当たりにしているのですから。

今、世界には13,400発もの核兵器が存在し、それを保有している国々は「核抑止論」なるものをいまだに叫んでいます。でもこの論法はかならず破綻するし、すでに破綻しているのです。相手国が1発持てば10発、100発の軍拡競争の結果が今の13,400発なのですから。

私たちはこうした破綻論には組せず、数十年にわたり非核・平和の運動を進めてきた国内外の人たちと一緒に核兵器禁止条約を心から歓迎し、実効性ある社会を造っていききたいと思っております。



◎医療生協やまがたの病院では、入院中の差額室料は頂いておりません。

「鶴岡No.1次世代料理人決定戦」

鶴岡協立病院栄養科

審査員特別賞受賞の料理が病院食に



遠藤亮さん

昨年審査員特別賞を受賞した、鶴岡協立病院栄養科の遠藤亮さんの料理をこの度、病院給食として食べていただきました。

「地元庄内で育った食材を病院食の調理方法で老若男女、誰にでも食べやすく仕上げる」という料理のコンセプトのもと、常食だけでなくソフト食の形態の患者さんにも提供できるように使用する食材を検討し、試作を行いました。当日は一部の制限がある患者さんを除き、ほとんどの患者さんに提供することが出来ました。実際に料理を食べた患者さんや医師からは「おいしかった」「やさしい味でした」「歯のない患者さんも食べられるくらい柔らかかった」と感想をいただき、好評でした。



藤沢かぶと庄内豚のミルクフィーフッシュ仕立て

医師を目指す高校生を応援します！ 模擬面接会開催



鶴岡の高校から医師を目指す高校生に、受験対策の一環として「模擬面接会」を開催しています。

11月は10人の高校生が模擬面接会に参加して山形大学の推薦入試を受験されています。また前期試験対策で2月にも実施する予定です。

鶴岡出身の医学生が誕生することを願い、引き続き応援していきます。

困りごとシート いつでもお寄せください

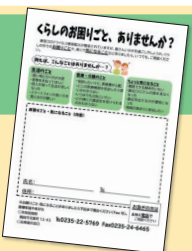
昨年より、「くらしの中での困りごと」や「周りで気になること」を「困りごとシート」を活用して、いつでも相談していただけるように取り組んでいます。

その中で、地域の空き家の問題、認知症による生活の不安、高齢による除雪の問題など、組合員の皆さんより様々な事例をお寄せいただきました。解決に向けて職員だけではなく、必要な場合は地域の組合員の皆さんや他団体と協力しながら、動いていきます。

「どこに相談したら良いかわからない」「こんなこと相談して良いかな」と言う場合も、お気軽にご相談ください。

- 困りごとシートは各事業所窓口、本部組織部に設置しています。
- ご記入いただいたシートは投函BOXに投函または、郵送、FAXしてください。
- お急ぎの場合は、お電話でご相談ください。

【お問合せ】 本部組織部
☎ 0235-22-5769



2020年度 虹のバレンタイン行動 知っていますか? SDGs

虹のバレンタイン行動は、毎年バレンタインの時期に、医療生協やまがたの活動の周知や、生協店舗や地域施設を活用した署名運動等に取り組んできました。今年度は新型コロナウイルス感染拡大に伴い、例年のような行動が出来ない事から、SDGsの取り組みを健康ネットワークやまがたでアピールし、「健康づくりを通して安心して暮らし続けられるまちづくり」「平和を守り社会保障の充実を求める環境への取り組み」を知らせる機会とします。

医療生協やまがたで行っている、SDGsに関連した取り組みの一部をご紹介します。

Q. SDGsとは何か?なんて読むの?

A. SDGs(エス・ディー・ジーズ)と読み、2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標です。私たちの子や孫、ひ孫、さらにはその先の世代までも、ずっと豊かに暮らしていけるように、私たち自身が今やるべきことを大きく17個に分類したものがSDGsです。



私たちの子や孫、ひ孫、さらにはその先の世代までも、ずっと豊かに暮らしていけるように、私たち自身が今やるべきことを大きく17個に分類したものがSDGsです。

◎出資金の積立増資にご協力ください。便利な口座振替をご利用ください。

つながりづくり・健康づくり

たまり場、食事会など気軽にだれでも参加できる居場所をつくり、地域に多世代のゆるやかなつながりを広げます。また、身近な地域で班をつくり、健康チェックや介護予防体操などの健康づくりに取り組んでいます。



平和・社会保障の充実

憲法9条を守る行動、基地問題、核兵器廃絶等の平和に対する行動や平和行進、スタンディング、また、医療・介護を守る社会保障拡充に向けた署名運動を中心に平和・社会保障の充実に向けた運動をしています。



※今年度のバレンタイン行動は、新型コロナウイルス感染拡大に伴い、例年行っていた生協店舗や地域施設を利用した署名行動は中止とさせていただきます。

健康づくりチャレンジ \ 2020のまとめ /

今年度はコロナ禍の取り組みとなりましたが、健康づくりチャレンジが1,781人、子どもチャレンジは640人の申し込みがあり、各自健康習慣の定着や生活習慣の改善を目指し挑戦しました。

今回は新型コロナウイルス・インフルエンザ感染予防として、両チャレンジとも“新しい生活様式の実践”と“あいうべ体操”をおすすめコースとして呼びかけ、併せて554人が励みました。「親子で、家族みんなで感染予防に取り組めた」「毎日やり遂げることで感染予防に対する習慣が身についた」など、報告が続々と寄せられています。また、健康づくりチャレンジもう一つのおすすめ“すこしお生活コース”では、減塩及び間食に気を付けるようになったなど、健康管理の目安にもなっているようです。チャレンジ期間は終了しましたが、是非今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。

コース別申込ベスト3

健康づくりチャレンジ(13コース中)

- ① さわやか運動コース 792人
- ② 新型コロナウイルス、インフルエンザ感染予防コース... 554人
- ③ 体重計乗るだけコース 298人

子どもチャレンジ(9コース中)

- ① 新型コロナウイルス、インフルエンザ感染予防コース 130人
- ② さわやか運動コース 120人
- ③ ねる前のはみがきコース 68人

【参加者の感想】

- ・ あいうべ体操は散歩中や洗顔時、鏡を見ながらやっただけで楽しみながら続けることができました。資料もあったのでより一層頑張ろうという気持ちになりました。
- ・ 家族みんなで取り組みました。一人でだとなかなかないので良かったです。
- ・ 親子で楽しく感染予防ができました。これからも新型コロナウイルスとインフルエンザに負けないように手洗い、うがいを続けていきたいと思ひます。

報告はがきは2月12日迄忘れずに提出しましょう!提出した方全員に記念品を差し上げます。

一度ためしてみてもいいよ

No.3

オンラインでつながるって楽しい!

「コロナに感謝はしないけど」



Online

田川・湯田川支部
後藤 隆さん

最初、オンラインと聞いた時、「自分は参加しなくていい」と思いました。まともな学習や話し合いができるとは思えなかったからです。しかし、熱心なお勧めもあり、ちょこっとかじる位だったらいいかと軽い気持ちで参加してみました。確かに繋がるのに多少時間がかかったり、途中で画面が消えたり、クイズの答えが早く出てきてしまったりと、様々なトラブル(?)はありましたが、オンラインで保健師さんのお話を聞いたり、楽しいクイズに挑戦したり、お気に入りの写真で交流し合ったりと、数回の参加の結果、「苦痛かも」と思っていた私の気持ちは「楽しい!!」に変わりました。

1か所に集まってワイワイできないのはやはり寂しいですが、画面上で遠くの方々と言葉をかわし合ったり色々な形での交流ができたり、という経験をしたことは私にとって大きな収穫でした。

スマホやパソコンの扱いにもっと習熟して多くの事を自分でできるようにしたいと思います。今後も都合がつく限りなるべく多く出席して隔靴搔痒の域からの脱却を目指します!!



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。



◆ 2/5 (金) 14:00~15:00

◆ 2/12 (金) 14:00~15:00

◆ 会 場:本部組織部

※パソコン・スマートフォンなどを持っていない方は、当日組織部のものをお貸ししますのでご安心下さい。

皆様のご参加を
お待ちしております。

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

メディカルフィットネスViViD作成

“自宅で出来る”筋トレ&ストレッチ

本部組織部保健師
庄司優真



長い自粛に加え、冬でこもりがちな生活に体操を取り入れませんか?一人ではなかなか難しくても、班の皆さんとなら取り組めるのではないのでしょうか。コロナ禍で集まることが難しい現在、自宅で一人でも取り組めるように、DVD(1枚50円)も用意しています。ご希望の方はお問い合わせください。また、

YouTubeにもアップしています。“医療生協やまがた 筋トレ”で検索いただくか、QRコードをご利用ください。

班会に関するお問い合わせ

本部組織部 ☎0235-22-5769
しるにし診療所 ☎023-643-2890 (組合員活動用)

班 支部活動交流



新しい1年もみんなに良い事がありますように。診療所でいきいき広場がひらけますように。

三川診療所は三川支部のより所です。いつもありがとうございますの感謝の気持ちを込めて、お掃除がんばりました。

隣のかがやき入居者スペースのトイレは別動隊2人で、みっちりひたすら床磨き。そして、玄関には葉牡丹、ヤブコウジ、ビオラなどの寄せ植え。迎春の飾りも付けて、診療所へおいでの皆さんをお出迎えしています。



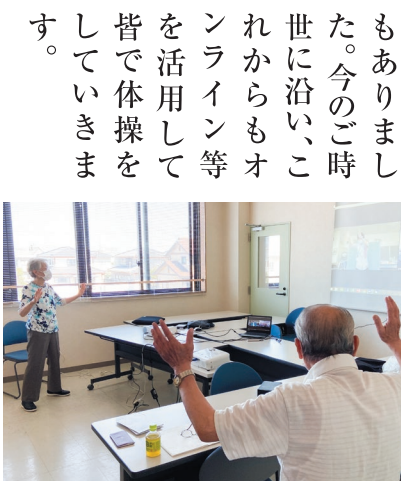
「年末おそうじピカピカしましよ。ボランティアしてくる人は2時集合です」と支部ニュース「菜の花」で知らせ、三川支部のグループLINEでもお誘いして、12月14日(月)に三川診療所の大掃除を実施。三川支部初めての取り組みでした。

いきいき広場で活動している6人が参加。組織部の石塚さんももちろん参加。医療生協オンラインサークルの時間と重なり、三川お掃除隊のことが、石塚さんのスマホから

三川支部

支部長 五十嵐照子

ピカピカの診療所で新年を



初めはオンラインでの体操指導のやり取りに戸惑い、本当はスクリーンの裏に人が居るのではないかと裏を覗いたりする程でしたが、今では慣れて普通に会話をしたりする様子も見られます。実際に参加した方からは「DVD体操も1人でするより皆でした方が楽しい」「直接指導してもらう方が良いと思っ

たが、オンラインも慣れると楽しい」という感想もありました。今のご時世に沿い、これからもオンライン等を活用して皆で体操をしていきま



第1学区支部

運営委員会

やっと慣れたオンライン体操

◎スマートフォンの使い方がわからなくてお困りの際は、組織部までご連絡ください。

わが家の★アイドル



毎日、福栄保育園に
元気良く
通園しています。
我が家の宝もの!!

長男 **大滝 章太郎**くん (1歳)
次女 **大滝 礼華**ちゃん (3歳)
長女 **大滝 涼華**ちゃん (5歳)

温海支部 大滝由吉さん、千絵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。

◎鶴岡協立病院は、24時間救急対応しています。

今月のひと

信頼度抜群な人



第6学区支部 須田正和さん

9人いる運営委員の中で唯一の男性の須田さん。口の賑やかな女性陣を穏やかに見守る懐の広さについ甘えてしまいます。
見識のある方で、支部ニュース発行にはその才能を遺憾なく発揮してくれています。また支部行事の司会進行役や、各種イベントの実行委員選出の際はお願いコールに圧を感じてか、引き受けてくれる有難き人、任せて安心の須田さんです。
ちなみに趣味は落語を聞くことで、好きな噺家は桂文珍とのこと。人間の機微に触れた話芸の妙義を堪能しているようです。
更に山菜採りは欠かせない春の行事と言います。
光の射す方を目指していきましようね。
第6学区支部長 齋藤恵子

私の健康づくり

vol.94

春を待ち、体操を欠かさずに

京田栄支部

小野寺 良さん



畑づくりを楽しみで続けていますが、自分の体は1年といえず今年もできるだろうかと不安です。家の周りにある畑なので草だらけにしておくこともできず「作らねまねえ」と思っています。4月になれば隣の人に声をかけてお互い励ましあいながらの野菜作りが始まります。「いつまでできるかなあ」と思っていますが、春が待ち遠しいです。
坐骨神経痛でかかりつけ医から言われた体操を毎日欠かさずに時間を決めてやっています。そして10月の班会で片足立ちを健康づくりチャレンジでやることにして一緒にやっています。「んだったら、丸つけねまねから」と続けたおかげで、坐骨神経痛で寝返りが痛くてできなかったのができるようになりました。積み上げは大したものですが、これからも続けていこうと思っています。

「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します!



小物づくり(布リフォーム)と陶芸は私の癒しの時間です。
もったいないためた古い着物や服から、髪飾りやコサージュ、孫のまくらなど要望に合わせて使う人の喜ぶ顔を浮かべながら作ります。

第4学区支部 加藤かおりさん

喜ぶ顔を浮かべ楽しく手作り



陶芸は退職後に始めました。自分が使う時をイメージしたり、使ってくれる人の顔を浮かべながら作ります。日常の暮らしが明るく楽しくなります。手作りの時間は私を元気にしてくれます。

正解者の中から抽選で8人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。



※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てください。

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 2月号「機関紙編集委員会」行き
Eメール smc_soshiki@shonai-mcoop.jp



12月号 まちがいさがしの答え

D F G L N

【必切】 2月28日

12月号の当選者 おめでとうございます!

大滝 順さん(三川町)/嶺岸匡典さん(千石町)/鈴木恵子さん(あずま町)/荒井雅子さん(天童)/千葉千賀子さん(蔵王)/PN.弥一郎さん/PN.生クリームさん/PN.ライナさん

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

簡単! バレンタイン
スイーツレシピ

グラノーラ
チョコレート
クランチ

レシピ

鶴岡協立リハビリテーション病院
栄養科 調理師 佐藤永二

■ 1個分の熱量: 140kcal ■ 塩分: 0.1g
■ 調理時間: 約15分(冷やし固める時間は除く)

材料 (約5×5×高さ2cmの12個分)

・チョコレート(市販/板状の物)…150g ・フルーツグラノーラ(市販)…200g

ポイント

[作る前にしておくこと]

◆バット(21×16×深さ3cm)にオープン用の紙を側面より1cm高くなるように敷いておく。◆ビター、ミルク、ホワイトなど好みのチョコレートとフルーツグラノーラで作る簡単チョコ。◆友チョコのプレゼントにおすすめです。



作り方

①耐熱ボウルにチョコレートを割り入れ、底を60℃の湯につける(湯煎)。半分くらい溶けたらゴムべらで混ぜて完全に溶かす。②フルーツグラノーラを加え、よく混ぜ合わせる。③オープン用の紙を敷いたバットに入れてならし、冷蔵庫で30分間冷やし固める。④まな板に取り出し、包丁で12等分に切る。



医師を目指す医学生・高校生をご紹介ください!



医療生活協同組合やまがたが加盟している山形県民主医療機関連合会では、私たちが目指す医療に共感し、ともに実践しようという医学生を対象に奨学金制度を設けています。

奨学生には奨学金を貸与するほか、病院での実習、学習会や奨学生同士の交流を通じて患者の立場にたった医療を学ぶ機会を設けています。

奨学金制度のほか、医学部を目指す高校生などを対象に「高校生1日医師体験」「医学部受験に向けた模擬面接会」なども行っています。皆さんの周りに、医学生や医学部を目指す高校生(既卒者を含む)がおられましたら、是非ご紹介ください。

また現役の医学部医学科生もご紹介ください。

【奨学金制度の概要】

貸与額 月額最大20万円

- 返還を免除する規定があります。
- 学年途中からの貸与もできます。
- 学生支援機構からの奨学金との併用もできます。

〈詳細はお問い合わせください〉

連絡先: 鶴岡協立病院 事務局長補佐 五十嵐

☎ 0235-23-6060

Mail: hisyo1@shonai-mcoop.jp

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 ● 診療放射線技師
- 理学療法士 ● 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。



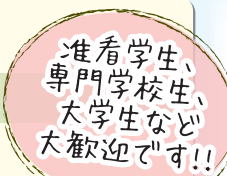
夕食介助のお仕事

1日、2時間のお仕事になります。

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
一緒に!!
ぜひご応募ください。

(正規職員採用として各高校へも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

本部総務部 ☎0235-23-1316

健康ネットワークやまがた553号(2021年1月号)の訂正とお詫び 誤) 菅沢直志(すがさわ なおし)さん

6面の「私の健康づくり」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。 正) 菅沢直志(すがさわ ただし)さん

◎ 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。

2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

| | 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 | 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 |
|-----|-----|-------------------|

※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 2/10・17 | 佐藤(満) 高橋(美) | 松谷 高橋(美) 高橋(牧) |
| | 泌尿器科 8:30~14:00 | | | 土谷 2/10・24 | | |
| | 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 2/9・16 | 佐藤(満) 神谷 3:30~4:30(神経内科) 高橋(美) 5:00~6:00(2/3・17) | 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 二リハビリ病院」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 | 松島 | 茂木 | 丹治(第2) |
| 午後 1診 15:00~15:30 | | 松島 | | 松島 | 松島 |

※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 2/18 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

・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
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

- 予約制となっております。
- 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

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) 2/4・25 |
| 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 (担当医 小川 裕)

| 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。