



2月末組織現勢 ●組合員数 42,332人 ●班数 1,202班 ●出資金総額 2,915,635,401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

気づいていますか?こどものサイン こどものメンタルヘルス

鶴岡協立病院附属クリニック
小児科認定心理士 五十嵐遥

「子どもの様子が以前と違う気がする」と心配になることはありませんか?もしかしたらそれは子どもからのストレスサインかもしれません。子どもはストレスを感じた時に心や体、行動でサインを出します。強すぎるストレスは子どもに悪影響を及ぼし、回復に時間がかかる可能性もあります。

子どもからの ストレスサイン

ストレスサインは、心、体、行動の三種類のサインがあり、サインは同じものが続いたり、違うサインになって現れることもあります。(表1)子どもはストレスサインを知っておくことで、子どもは自身のストレスに気づいたり、大人は子どもに対して早めのケアをすることができるようになるため、日頃から子どものストレスサインを知っておくことをおすすめします。

ストレスの原因に なりやすいもの

身近なストレスとして、宿題やテスト、学校行事や発表会、初めての場所や人、親しい人との別れなどがあります。ストレスとなる状況や強さは人によって違い、もしかすると大人が思っている以上に子どもはストレスを感じていたりすることがあります。また、真面目な子や完璧主義、感受性が高い、緊張しやすいなどの性格の子はストレスを感じやすいとされています。

ストレスサインが 増えやすい時期

4月は新しい環境となる

ため、初めてのことに對しての不安や緊張によってサインが強くなる子もいます。他にも、新しい年度始めは頑張りたい気持ち強い子も多く、これまで教室に入れなかつた子が、急にみんなと同じように過ごすような頑張りを見せることもあります。とてもすごいことです。

子どものストレス との付き合い方

ストレスは完全には無くならないため、上手に付き合うことが大切です。子どものストレスサインに気づいたら「最近疲れてない?」「大丈夫?」と何気なく声をかけてください。子どもは自分を気にかけてくれていることに對して安心感を持ちます。安心して相手や場所では、話をしやすくなり、相談もしやすくなります。話を聞いた後は「話してくれてありがとう」「頑張ったね」と声をかけてください。話すだけでもストレスは軽くなる人が多いです。言葉にすることが苦手な

子ども、絵を描く、歌う、運動するなど色々方法はあります。子どもが好きなことや、親子で明るく過ごす方法を、親を、ストレスに對する付き合い方として試してみてください。もし、ストレスサインが長期間続いている場合は、家庭だけで悩まず、学校や専門機関などに相談してみてください。

表1

こどもの ストレスサイン (一部)	心のサイン	● 感情の起伏が激しくなる / 乏しくなる ● イライラしやすい ● 人と会うのが億劫になる
	体のサイン	● 体調不良の訴え(発熱、痛み、吐き気など) ● 食欲が低下する ● 下痢 / 便秘になる
	行動のサイン	● 集中力が低下する ● 落ち着きがなくなる ● ゲーム、スマホなどに夢中になりすぎる

さつき

「秋来ぬと目にはさやかに
見えねども 風の音にぞおど
ろかれぬる」。季節がまるっ
きり違う今は不適切と思わ
れるでしょうが、単に季節を
詠んだものではないので載せ
た。▼平安時代に選びぬか
れた和歌を載せた古今和歌
集に収められている。中学校
の国語教科書にも載るよう
になって、ひろく知られるよ
うになった。私も気に入って
つしか口遊くちあそびようになっていた。
▼ところが米寿を終えた私
は、心に受け入れるこの和歌
の意味が少し変わってきたよ
うである。あまりうまくは
言えないが、古代から連綿と
つくられてきた日本の深い心
(価値)が込められているよ
うに思えてきたのである。▼
この和歌にそくしていうと、
「さやかに」見えないもの、す
なわちはつきり見えないもの
に、そしてまた、「ない」と思っ
ているものに秋を感じさせる
「微風」に価値を見出すとい
うことである。私などは、お
おくの庭園や建造物を拝見
したわけではないのだが、「さ
やか」に見えない所に素晴ら
しいものが微妙に配置され
ていたりしているのだとい
う。

(T・A)

コロナ禍でこそ運動習慣を身につけよう

鶴岡協立リハビリテーション病院
だいちょうよしひろ
医師 大長省博



コロナ禍で活動制限が長引くことでメンタル不調の方が増えているようです。仕事がテレワークに切り替わることで、出勤の手間が減り当初は喜んでた人が、家に閉じこもる時間が増え、徐々に元気がなくなりました。すると夜の不眠から朝の寝不足で、食欲低下、先行き不安、気分の落ち込み等、「コロナうつ」の病態になります。その原因のひとつには慢性的運動不足があります。通勤時は歩行距離を保っていたのが、在宅勤務で1日1000歩以下になっていたのです。

引きこもりにより、心身ともに不調になります。まずは、ラジオ体操(3分間×3)やテレビ体操(5分間)など軽い運動から始めると良いでしょう。リズムカルな運動がセロトニンという「幸せホルモン」の分泌を促しうつ気分を解消し、睡眠を誘導します。筋力と持久力を高めたい方は、図に示す体操がお勧めです。いわゆる、『スロー筋トレ』です。①スクワット、②腕立て伏せ、③腹筋の3つを紹介します。各々、約6秒かけて行います。1種目あたり20~30回、1日1セットをすれば十分です。

健康を手に入れる近道や魔法はありません。寝転んでお菓子を食べてながらテレビを見る時間があるなら、まず身体を動かしましょう。

- ① スクワット 最初に3秒かけて膝をゆっくり曲げて、残り3秒かけて、膝を元の位置まで伸ばす。
- ② 腕立て伏せ 両膝は床につけて、最初の3秒で両肘をまげてあごを床に近づけて、残り3秒で肘を元の位置まで伸ばす。
- ③ 腹筋 仰臥位(仰向けの姿勢)から両膝を立てて、最初の3秒で上半身を起こし両腕を伸ばして、手の指先を膝頭に近づける。このとき、両肩が床から離れるのが目標。残り3秒で元の位置に戻る。



◎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。

あたたかいメッセージありがとうございました!

鶴岡協立病院 事務局長 加藤弘之

山形県立鶴岡南高校JRC部より、鶴岡協立病院に寄せ書きをいただきました。「コロナ禍で頑張っている医療従事者を励ましたい!」と1、2年生に呼びかけ集めてくれたメッセージだそうです。医師、看護師、看護助手、薬剤師、臨床工学技士、医療事務と、職種ごとに作られた寄せ書きはどれも素敵で、たくさんの優しくあたたかいメッセージに、職員一同大変励まされました。



メッセージの一部をご紹介します。

〇コロナの影響で例年よりも忙しく、大変な毎日をお過ごしだと思います。いつも私たち市民の為に、病院を支えてくださりありがとうございます。〇新型コロナウイルスの流行にともない、制限のあるなかでの生活が当たり前になりつつあります。中でも、毎日学校に通う事が出来ているのは、皆さんが医療を支えてくださっているおかげです。今後もお体にお気をつけて頑張ってください。

医学生新入生 歓迎企画スタート

法人医学生委員会

医療生協やまがたが所属する山形県民医連では、4月から医学生となった山形大学医学部医学部の学生さんに向けて医療生協や民医連の医療活動を紹介する催しを企画しています。

今年も山形民医連に加盟する病院の高校生企画参加者から医学生が複数名誕生しました! 私たちは医学生の「地域の方々に頼られる医師になりたい!」という気持ちをバックアップしていきます。

今年も山形県民医連奨学生だけでなく、東北大学医学部5年生の「地域医療実習」を受け入れます。組合員さんの取り組みも積極的に紹介させていただきますので、ぜひご協力をお願いいたします。

今回は菊池開さんをご紹介いただきました。

「感謝をこめて」ストレッチ開始。そしてさわやかな朝、仏壇前で読経、鈴と木魚の音と共に、体調を確認し「いただきます」御福をよく噛みしめて「ごちそうさまでした」後始末の後、仕事始め前の一服茶を味わいます。

自問自答して決めた今日のスケジュール。楽しく身体と脳の健康長寿をめざして「ありがとうございました」お蔭さまでといえるように。人生は四苦八苦ですが、年の数だけ学んできた、知恵と技、そして継がりのある人々の入った引き出しがあります。それを元楽しくすごせるのも心しいですね。



第3学区支部 吉野文夫

一日のはじまりを大切に

私のおすすめ

vol.35

コロナ禍でも季節の行事を楽しんで

介護事業所では、季節に合わせたイベントも取り入れるなど、コロナ禍でも利用者や入居者のみなさんに楽しんでもらえるように工夫して取り組んでいます。今回はその中から「サポートセンターあさひ」と「介護療養型老人保健施設せせらぎ」の様子をご紹介します。

サポートセンターあさひ

ひな祭りに合わせて、ちらし寿司と甘酒を用意しました。甘酒は職員が手作りで炊飯器で一晩寝かせて用意しました。大変好評でした。また、利用者が小さい折り鶴を作り展示しました。



レクリエーションでは、桜の壁紙作りを5日間で行って協力を完成させています。

細かい作業がお好きな方が多く綺麗に仕上がっています。4月以降も出来る事を最大限に行っていきたいと思っています。

所長代行 原田光



介護療養型老人保健施設せせらぎ

2月9日(火)に節分行事を行いました。昼食時には料理上手な職員が作った鱈汁を提供しました。身もしっかりしていて「美味しい!!」と完食され喜ばれておりました。午後からは、職員が鬼の格好をして入居者一人一人と写真撮影!コロナ禍で思うように行事が出来ない状況ですが、皆さんカメラに向かって「こりこり」笑顔をたくさん見せてくださいました。一日も早くコロナが終息し、いつものように行事が行える日が来ることを願っています。

事務長 高山勝也



YouTube(ユーチューブ) Let'sチャンネル登録!! 医療生協やまがた 組合員活動チャンネル

皆さんはYouTube(ユーチューブ)をご覧になったことはありますか。YouTube(ユーチューブ)とは面白い動画やためになる動画、歌手の歌や癒しのペットなど様々な動画を見る事が出来るサイトの事です。そこに医療生協やまがたでも健康講話やふれあいまつりの動画などを投稿しています。

この記事を読んでいる皆さんからも是非チャンネル登録していただきたいため、その手順について説明していきます。チャンネル登録のメリットは、YouTube(ユーチューブ)を開いた時に優先的に表示される、新しい動画が投稿されたときにお知らせを受けとれる等があります。

<チャンネル登録の手順>

- ① 持っているパソコンやスマートフォンで YouTube(ユーチューブ)のアプリを開きます。
- ② 検索画面で「医療生協やまがた」と検索します。

←このアイコンをタップ。



虫めがねマークをタップ

検索画面が出てくるので画像のように入力。



- ③ 検索して出てきた動画の一番上を押し、動画を開いたら、チャンネル登録を押します。



チャンネル登録にはGoogleアカウントが必要です。

チャンネル登録をして医療生協やまがた組合員活動チャンネルを応援していただければと思います。多少複雑でしたが、不明な点があれば医療生協やまがた組織部(22-5769)までお問い合わせください。



今月のおすすめスポット

今月より、毎月おすすめスポットをシリーズで紹介していきます。季節の変化を楽しみながら、足を運んでみてはいかがでしょうか。

約2ヘクタールの敷地にかたくりの薄紫色のじゅうたんが広がる東北有数のかたくり園。

【住所】鶴岡市下田沢 【見頃】4月中旬～5月上旬



★ 下田沢かたくり園

下田沢かたくり園



★白のかたくりは珍しいそうです。発見出来たらラッキー!



◎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。

4支部合同「オンライン介護予防体操」で健康づくり

コロナ禍の活動自粛により、外出や人と集まる機会が減少し、体力の衰えなど感じている方も多いのではないのでしょうか。組合員のフレイル予防として、たまり場の無い支部合同で、講師と4会場をオンラインで繋ぎ、2月より毎月介護予防体操を開催しています。スクリーンに映し出されるリハビリ技士を講師に、1時間程度身体を動かします。参加した方からは「久しぶりに身体を動かしてスッキリした」「実際に講師が来なくても、オンライン上でも十分満足する事が出来た」「これからも継続して参加したい」と感想が出されています。



開催スケジュールは以下の通りです。開催場所などの詳細につきましては、対象の支部の皆さんにはチラシを折り込みしておりますので、そちらをご確認ください。また、対象支部以外や会場まで足を運ぶのが難しい方でもネット環境がある方は、ご自宅からご視聴も可能です。詳しくは本部組織部までお問い合わせください。

一緒に楽しく健康づくりに取り組みませんか。皆様のご参加お待ちしております。

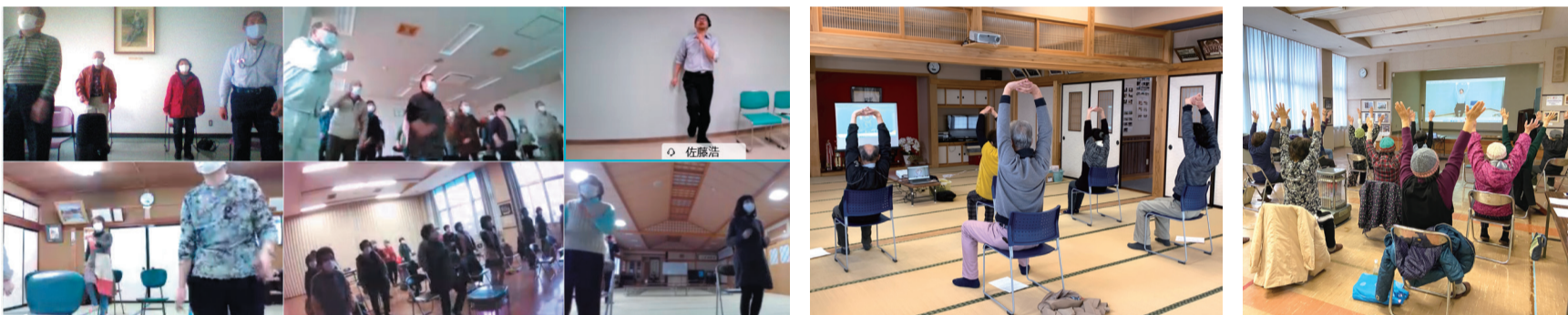
開催スケジュール(毎月)

お問合せ:本部組織部 0235-22-5769

- 第1水曜日 10:00~11:00 (大泉支部、羽黒支部、田川・湯田川支部、豊浦支部)
- 第3火曜日 14:00~15:00 (藤島支部、黄金支部、温海支部、余目支部)
- 第4金曜日 10:30~11:30 (第3学区支部、京田栄支部、西郷支部、斎支部)

自宅からの視聴について

- 必要物品** ネット環境、パソコン・タブレット・スマートフォン等
- 使用アプリ** ビデオ会議システムWebex(ウェブエックス)
- 視聴方法** 参加ご希望の方に、当日の参加方法をお知らせしますので、そちらからご視聴ください。



今月のオススメ班会メニュー

保健師 庄司優真

『班会の年間計画を立てましょう!』



昨年度は、新型コロナウイルスの影響で組合員活動が制限される、中止になるなど、思うような班会ができない1年だったのではないのでしょうか。

報道にあるとおり、感染予防のためには人との接触の機会を減らすことが重要です。一方で、介護予防のためには人と顔を合わせ、笑い合い、日々の悩みや不安を話し、からだを動かすことが重要です。そしてそれらは、自分自身の免疫力を引き出すことにも繋がります。

今後はコロナ禍以前のように、大勢が集まる、飲食をともにするなどの活動は困難な状況が続くことが予想されます。出来ないことへ目が向きがちですが、みんなで班会の計画を立て、出来ることを楽しく行っていきましょう!



医療福祉生協連

2021年WHO5.31世界禁煙デー ポスターコンクールご応募ありがとうございました!



医療生協やまがたからの応募作品

今年度も実施されました「医療福祉生協連2021年WHO5.31世界禁煙デーポスターコンクール」に医療生協やまがたより29作品を応募いたしました。全国からも496作品寄せられました。今回残念ながら受賞作品はありませんでしたが、どの作品も一生懸命描いたことが伝わってくる素晴らしい作品でした。

次回もまたぜひ、入賞目指してご応募いただきますようお願い申し上げます。ご応募いただきましたみなさま、ありがとうございました。

◎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。

医療福祉生協連 「冬のあったか交流集会」オンラインで参加!

毎年全国の医療生協の活動交流の機会として、組合員活動交流集会を1カ所に集まり開催してきました。しかし、昨年からの新型コロナウイルスの感染拡大により、今年度はYouTubeLiveを利用したオンライン上で2月19日に開催されました。

朝から夕方にかけて、健康づくり・まちづくり・平和活動・組合員活動分野の順に全国の優れた活動が報告されました。医療生協やまがたからは「新しいつながりづくりオンラインサークルの取り組み」をサークル長の荻原一男さんが報告しました。コロナ禍による様々な制限化の下、健康づくり・フレイル予防のために始めたオンラインの取り組みと今後の課題を報告しました。

記念講演は日本老年学的評価研究JAGES機構の近藤克則先生から「コロナ禍による孤立と社会的処方」についてお話をいただきました。各種データを示しながら、コロナ禍により外出の減少や要介護度の悪化が急増していることなどを指摘し、「安全で必要な運動の促進」「安全で必要な交流の促進」が求められる現状から、テレビ電話などオンラインを活用した体操や交流などの重要性が話されました。

今回12人の組合員がまさにオンラインを活用して自宅からパソコンやスマートフォンを使い参加しました。はじめてのオンラインでの参加に戸惑う場面もありましたが、参加後にはそれぞれ今後の活動への意欲や、改めて今取り組んでいる組合員活動への確信を持たれたようです。

今回参加された組合員の皆さんを中心に支部や班などでオンライン交流を深めていただければ幸いです。



< 荻原さんのコメント >

はじめてオンライン上での報告でしたが、うまく皆さんに伝わっていただければ良いなと思いました。オンラインの取り組みについては、スマートフォンやパソコン等機材に触れる機会を多く作ることから初めて、それぞれのレベルに合わせて少しずつ広げて行きたいと思いました。これから一緒に頑張っていきたいと思います!



班 支部 活動 交流



「久しぶりだったのー」「元気だったがー」という声が行き交い、3月8日に約3か月ぶりにたまり場が再始動しました。

大山にじの家より講師を招き、棒体操や指体操、言葉遊びなどのゲームなどを楽しみました。ゲームでは、50音からいくつの言葉を作れるかに挑戦。まず、魚の名前「アジ」「ほら」「あかうお」「カレイ」...などいろいろでてきて大いに盛り上がりました。「活動時間が1時間に制限されています」と伝えると皆さん口々に「15分でも30分でもいい、みんなの顔が見られるだけでゆつくりする」「家で二人で体操しててもつまらない、みんなと会いたかった」とマスク越しに答えていました。今回初めて参加された方もおり、「知っている人にも会えて、少しでもお話ができ気持ち明るくなった。次からも参加します」と言いながら帰って行かれました。

こんな時だからこそ、ウイルス対策を万全にし、みんなで集まれる場所を絶やさないように続けていきたいと思っています。



大山支部

協同の輪世話人会

◎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。みんなの顔が見られ嬉しい! ようやく支部活動再開



昨年12月は新型コロナウイルス感染症予防のため班活動も休止となりましたが、1月に班会が再開できみんなの顔が見られ嬉しかったです。

高齢化が進みなかなか若い方の参加につながりませんが、班の皆さんの協力のもとこれからも頑張っていきたいと思っています。



私たち中山合同班会は、中山地域の3つの班10人程で毎月最終木曜日に中山コミセンを会場に班会を開催しています。血圧測定、健康チェックをしたあとは体年齢の話題で盛り上がり、脳トレや健康の話など皆で楽しく活動しています。「今日班会あつから一緒にいこぜ」と先頭に立ってみんなを連れて来てくれる大変心強い方もいて、毎月休まずに班会ができています。

上郷支部

中山合同班 今野美穂子



新型コロナウイルスの影響により医療生協の活動もお休みになったりと思うようにはいっていませんでしたが、ようやく支部の活動を再開することが出来ました。再開後の初となる活動は保健師の庄司さんより「免疫力を高めるためには」と題してお話してもらいました。免疫力には普段の生活がかかわっていること、「気をつけながら生活していきましょう」とお話を聞いて、皆励まされました。また後半にはワクチンについても話をしてもらい、参加した方のワクチンに対する疑問が和らいだように感じました。今後も健康についていろいろと学びながら、楽しく活動をしていければと思います。



北村山支部

北村山運営委員会

わが家の★アイドル



マネっ子して
おしゃべりするのがとても上手の
チョコレートや
甘いものが大好きです!!
春から通う保育園が楽しみな、
とっても元気な女の子。

さいとう ゆうの
斎藤 柚希ちゃん
(2歳5ヶ月)

羽黒支部 アジサイ班 斎藤みき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。

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

24、25年前に踊りで使っていた着物や帯で小物づくりをしています。半幅帯の裏表を使ってバッグを作りました。使い易さも考えて裏にポケットを付



京田栄支部 **小野寺梅子**さん
着物や帯で小物づくり



けました。リフォームが趣味で寝ながら考えています。いいなと思ったものを見つけたら寸法を測って書き留めておき役立たせます。真面目にやれば2日間で作れます。

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

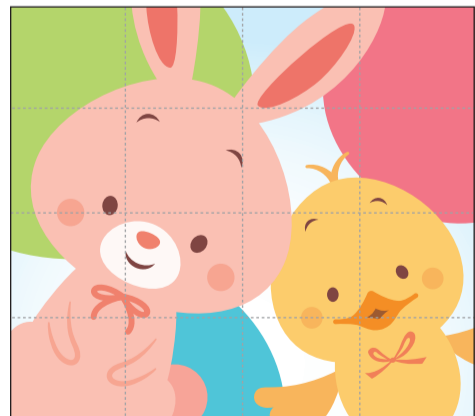
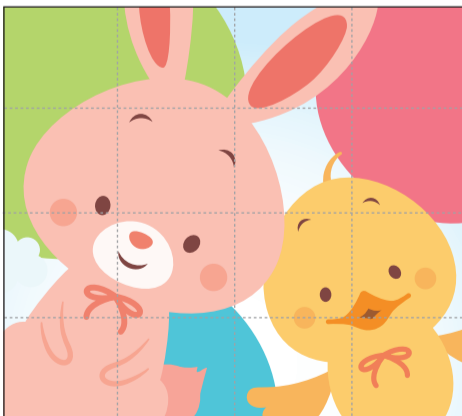
【応募方法】おはがき、メール、またはQRコードで①答え②希望賞品(㊦CO・OP商品券500円分/㊧図書券500円分)③住所、郵便番号、氏名、年齢、電話番号④班名⑤ニュースへの感想や、最近の身近な出来事、日頃思っていること、また、病気について聞きたいことなどをお書きのうえ、下記までお送りください。



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
4月号「機関紙編集委員会」行き
Eメール smc_soshiki@shonai-mcoop.jp



2月号
まちがいさがしの答え

C H I K P

【必切】 4月30日

2月号の当選者 おめでとうございます!

菅原幸美さん(田代)/下沢松子さん(山王町)/高橋
広子さん(山野辺)/本田美智子さん(南松原)/南雲
和子さん(天童)/丹野ヨシ子さん(桜田)/PN.雪やコ
ンコンさん/PN.まめママさん

今月のひと

「なごみの家」の有難い世話人さん



第5学区支部 **佐藤 惇子**さん

「なごみの家」に世話人さんが増えました。
佐藤惇子さんです。惇子さんの家は、なごみの家から5分とかからない所です。町内会やパー
ルやジムなど趣味の会等でたくさんの方の知人、友
人をもち、明るく、活動的な方です。前からな
ごみの家にお手伝いをしてほしく、声をかけてい
たのですが、やっとOKができました。うれしい!
ところが世話人になってしばらくして自転車
で転び、手くびを骨折、みんなをビックリさせま
した。今は、リハビリに通いながらなごみの家で
も活躍しています。
彼女の「おはようございます」の一言が、その場
を明るくしてくれますし、料理もお手のもの。
お食事会で(現在休止中)、お味噌が足りない
時は、5分とかからない自宅から、持って来てく
れるんですよ。有難い世話人さんです。

第5学区支部 水尾京子

私の健康づくり

vol.96

これからも健康に気をつけたい

第1学区支部

佐藤 すえさん



私は、現在六十九歳こ
く平凡な主婦です。六
十五歳で会社を定年退
職し、三年前から第二コ
ミセンのサークル活動を利用
して週二回、百歳体操・
ラジボール卓球などで
体を動かして体力維持
に奮闘しているところで
す。また、第一学区支部のすこ
やか会の介護予防体操にも月
一回参加させていただいており
ます。予定が無いときなどに
は、編み物・布草履作りなどに
挑戦して頭と指先を使った楽
しみ方もやっております。
【弁当と病気は自分持ち】
のたとえ話があるように、こ
れからも自分で健康に気を
付けて頑張っていきたいと思
います。

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。

キムチとアボカドの和え物

1人分 熱量215kcal/塩分1.3g

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 賢

材料(1人分)

アボカド…………… 1/4 個
キムチ…………… 60g
サラダチキン(蒸し鶏など)…………… 30g
ごま油…………… 小さじ1程度
いりごま…………… 小さじ1
大葉…………… 2・3枚
生姜…………… 少々

作り方

①アボカドは1cm角程度の大きさにカット。②サラダチキンもアボカドと同じような大きさにカット。③生姜、大葉は千切りにする。④①～③の材料を全部、ボウルに入れて、ごま油とごまを加えて混ぜ合わせ器に盛り付ける。



Point

- アボカドは「世界一栄養価の高い果物」としてギネスにも認定されています。特にビタミンE、食物繊維が多く含まれています。腸内細胞が活発に活動するので、感染症にかかるリスクを抑えることができます。またキムチの辛み成分であるカプサイシンは血流を良くし、体温を上げることで、免疫力を上げる効果もあります。

免疫力アップレシピ!!

キムチが味付のポイントとなっています。必要であれば、調味料で調整できます。

免疫力を高めるレシピを作ってみよう!

医療生協やまがた組合員活動交流サイト 立ち上げに向けて始動中!!

オンライン上での組合員の“健康づくり”“つながりづくり”の場として、新たに「組合員交流サイト」を立ち上げることとなりました。6月の本格稼働に向けて、現在準備を進めています。サイト内では主に、健康に役立つ情報や組合員活動の動画発信、組合員同士のオンライン上のおしゃべり、組合員のみなさんからの写真投稿等の内容となっています。詳細につきましては6月号でお知らせいたしますので、お楽しみにお待ちください。サイト立ち上げにあたり、サイトの名称を募集いたします。皆様のご応募お待ちしております。

大募集!
組合員交流サイト名称

【応募期間】2021年4月30日(金)まで

【応募方法】以下の応募内容を記載のうえ、ハガキまたはFax、e-mailにてご応募ください。

【応募内容】①交流サイトの名称(名称の読み仮名)

オンライン上での組合員交流を連想させるもの、交流サイトのイメージ 等
例)○○○の広場、○○○の部屋、○○○の窓

②名称の理由

③応募者氏名、ご住所、電話番号

【名称発表】健康ネットワークやまがた6月号で発表します!

採用した名称応募者の方に、COOP商品券1,000円分を贈呈します。

応募・お問合せ先

本部組織部

〒997-0822 鶴岡市双葉町13-45

TEL 0235-22-5769

FAX 0235-24-6465

e-mail

smc_soshiki@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 ● 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
- 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。

准看護学生、
専門学校生、
大学生など
大歓迎です!!

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

◎ 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。

4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	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		
	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 (13時~17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・担当医(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	涌井	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。

【人間ドックの受診について】 検査項目を一部変更して実施しています。一部の検査は場所を変更しています。院内の換気を定期的に行う為、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。感染対策を万全にしておりますが、不安な事がありましたらご相談ください。

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(9:00~11:00)	湊 目々沢 4/14・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 4/14・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 4/13・27	佐藤(満) 神谷 3:30~4:30(神経内科) 高橋(美) 5:00~6:00(4/7・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
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

- 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

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 4/1・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) 4/8・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 (担当医 小川 裕)

曜日	月	火	水	木	金	土
午前	9:00~11:00 11:30~12:30	通常外来				
午前	11:00~11:30	発熱外来				通常
午後	3:00~3:30	発熱外来		発熱外来		
午後	3:30~6:00	通常外来		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。