



4月末組織現勢 ●組合員数 41,979人 ●班数 1,196班 ●出資金総額 2,858,645,778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

軽スポーツに挑戦!!

～ボッチャ・モルック・輪投げ～

新型コロナウイルスの影響で、自宅で過ごす時間が長くなり、身体を動かす機会が減っている方もいるのではないのでしょうか。子どもからお年寄りまで、みんなが楽しめる軽スポーツ3種目(ボッチャ・モルック・輪投げ)をご紹介します。是非これからの季節に挑戦してみませんか。

ボッチャ



パラリンピックの正式種目で、ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当たったりして、いかに近づけるかを競います。ルールがカーリングと似ていることから「地上のカーリング」とも呼ばれています。

石川さんは、2月20日に行われた内閣官房主催の「ホストタウンサミット2021」オンラインで開催の大会で、鶴岡チームが優勝した3人のメンバーの1人です。



動画配信中!

モルック



地面に立て並べられた複数の木のピン(スキttl)めがけてモルックという木の棒を投げ、獲得した点数を競うスポーツです。先にピッタリ50点得点すれば勝利です。公園やキャンプでも楽しめるので、これからの季節におすすめです。

初めは、木の棒を投げる力加減を調整するのが難しいかもしれませんが、その分目指した木のピンに当たった時の嬉しさは倍増です!盛り上がる事間違いなしです。



動画配信中!

輪投げ

得点板の棒にいくつの輪を投げ入れることができるかを競うゲームで、広い場所を必要とせずどこでも楽しめます。ルールは簡単ですが、作戦を立てながら行うととても奥深いゲームです。



佐藤さんは、輪投げの達人!輪が棒に吸い寄せられるかの様に、見事に入っていました。手首ではなく、肘を動かすのがポイントとか。



動画配信中!

体験してみて

- コロナ禍でも少人数で気軽に楽しめるし、適度に汗もかき良い運動になりました。
- マスクをしながらでもやれるスポーツだなと思いました。全く息苦しくなかったです!
- ルールがまだ分からない部分があるので、これから練習して覚えたいと思いました。

※終わった後は手洗いを忘れずに行いましょう

今国会に75歳以上の医療費個人負担を1割から2割に2倍にする法案が提出されています。これまでも、老齢年金の削減、国保や介護保険料の負担増と高齢者いじめの国政が推し進められてきました。しかし、医療費2倍は「生活費」に関わるだけでなく「いのち健康」に関わる問題です。▼鶴岡・田川地域社保協が取り組んだアンケート調査では、「2倍になったら医療抑制(通院減らしや薬減らしなど)」を考えると答えた人が25%もありました。国会答弁でも、共産党の宮本議員の質問に「受診ひかえて年間1080億円の削減できると推計」と厚労省が答弁しており、受診抑制を歳出削減に見込んだ政策であることを認めています。政治の目的は「国民のいのちとくらしを守る」ことにあるべきでしょう。1973年に実現した70歳以上医療費無料制度は、改悪されつつ2001年に75歳以上1割負担に改悪。そして今回は2割(2倍)にしようとしています。▼今年10月迄に衆議院選挙が必ずあります。主権者の権利行使をするのは今でしょう!(T・M)

ぞり火

自宅での看取りと訪問看護



訪問看護ステーションきずな 所長 上野由佳

訪問看護ステーションきずなは、看護師8人、事務1人で約130人の利用者、医師の指示のもと24時間体制で看護ケアを提供しています。

訪問看護が提供する看護は様々で、全身状態や皮膚状態の観察や処置、点滴管理、在宅酸素療法や人工呼吸器の管理、意思決定支援、リハビリテーション、清潔ケアや入浴介助、内服薬の管理など多岐にわたっており、病院で行う事ができる看護ケアと差はありません。また、訪問看護は、地域で暮らす方々を支えるため、医療機関やケアマネジャーをはじめ、関係職種と協力しあつて、一人ひとりに必要な支援を共に考えながら行っています。

病気や障害がある利用者が、自宅や施設で療養を続ける時、急な発熱や嘔吐など予期しない状態変化がみられることが多いです。そのような時は、訪問をさせていただき、病状の変化を観察し、安心して療養が続けられるようサポートさせていただいています。

また、住み慣れた自宅で最期を迎えたいという利用者の為、利用者や家族の思いを聴き、残された時間が少しでも穏やかに過ごしていただけるよう医師や看護師、ケアマネジャーや介護サービスと連携し、身体的・精神的ケアを行いながら自宅での看取りもさせていただいています。

利用者や家族と時間を共有している時、「家に帰ってきてよかった。ありがとう」「不安だったけど、看護師さんがきてくれて安心した」などと、ありがたい言葉を頂戴することも多くあります。利用者として看護師という関係だけではなく、人と人とのつながりや思いをストレートに感じる事ができ、日々の業務の力に変えて看護につなげていきます。

昨年よりICTを導入することができました。現在、訪問先でも情報共有を迅速に行う事や看護記録入力時間を短縮化につなげられるよう取り組んでいるところです。

利用者の自宅に看護師が1人で車を運転し訪問するため、慣れない場所に行く事も多く、時には道に迷ったり、気候によっては大変な事も多くあります。住み慣れた地域で病気が、住み慣れた地域で病気が、障害があつても暮らし続けたいと思う方々のお役に立てればと思いいながら、日々頑張っています。

※ICT…訪問看護や診療の記録を管理するタブレット端末

私のおすすめ

vol.37

ダイエット



鶴岡協立
リハビリテーション病院
理学療法科
堀 星 耶

私は4年ほど前よりダイエットを始めました。今までの食生活や運動習慣を見直し、健康的な生活を心がけました。食事では食べるものの1日の摂取カロリーを計算し、消費カロリーを摂取カロリーがオーバーしないように気をつけました。食事内容も糖質、脂質、タンパク質をバランスよく摂取するようにし、体調を崩さないようダイエットを続けました。運動では、継続できるようなストレスとならない負荷量や頻度を考え、筋力トレーニングや有酸素運動を行いました。結果、マイナス40kgのダイエットに成功することができました。今後もリバウンドしないよう健康管理に気を付けていきたいと思っています。

みなさんにも食生活や運動習慣を見直し、健康について考えていくことをおすすめします。

今回は鶴岡協立病院のリハビリテーション室PT三浦開さんをご紹介いただきました。

鶴岡協立病院・附属クリニックで 新型コロナウイルスワクチン接種を受けられる方へ

接種当日は、接種予定時間の**15分前**までに受付にお越しください。

- 【定期受診時に接種を受ける方】...診察予約の時間に合わせておいでください。
- 【平日の午後に接種を受ける方】...接種予定時間の**15分前**までに協立病院にて受付をしてください。
- 【土曜日に接種を受ける方】...接種予定時間の**15分前**までに協立病院附属クリニックにて受付をしてください。来院の際はクリニック北口からお入りください。

接種箇所となる上腕を出しやすい服装(Tシャツ等)にご協力ください。

の接種当日

- 接種券付き予診票 ※事前に記入できる項目は記入してお持ちください。
- 本人確認書類(運転免許証・健康保険証など)
- 接種記録表(接種2回目の場合)

- ① 体調不良等で接種をキャンセルする場合は、次の連絡先に事前に必ず電話をしてください。
- ② 1回目の接種後副反応があり、2回目をキャンセルする場合には、10日前の17時までにお電話ください。

キャンセルの場合の連絡先 月～金(14:00～17:30) 土曜日(10:00～12:30)
☎ 080-2065-4766

◎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。

医学生新入生歓迎企画 オンラインで開催

法人医学生委員会

北海道・東北の民医連合同で医学生新入生歓迎企画が開催されました。今年も、新型コロナウイルス感染症予防対策のためオンラインでの開催となりました。山形県民医連からは学生9人、職員5人が参加しました。

新企画では川崎協同病院外科部長の和田浄二先生を講師に迎え、「医師の使命とは？」と題して講演をいただきました。和田先生の医師としての経験をもとに「医師の使命」を一緒に考えるお話でした。「医師の使命」に関わる3つのベクトルとは、①自分へのベクトル：医療は他者に尽くすためのもの、スキルアップも資格も、自分ではなく患者のため。②患者へのベクトル：治療の効果は患者の心が決めるもの。患者の人生が豊かになるかどうかを考えることが大切。③地域のベクトル：今の医療制度は、残念ながら差別を含んでいる。最も困難な人に目を向けられる医師になってほしい。とメッセージをいただきました。

その後、山形県民医連に関わる学生と職員で感想交流会を行いました。学生からは「コロナ禍で人と関わっていないが、様々な活動でコミュニティを広げたい」「病院を超えて地域を支援したりなど解決法を病院実習で学び、将来生かしていきたい」「簡単に答えが出ないことにも絶対に逃げないことが大切」など積極的な意見をいただきました。

新型コロナウイルスの感染が収まれば鶴岡にも病院実習に来てくれます。その時は組合員の皆様からも歓迎と激励のお言葉をいただければありがたいです。

※ベクトル：物事の向かう方向

◎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。

みんなで広げよう

シトラスリボンプロジェクト



シトラスリボンの作り方



医療生協やまがたは、シトラスリボンプロジェクトに賛同しています。



シトラスリボン

シトラスリボンプロジェクトとは、コロナ禍で生まれた差別、偏見を耳にした愛媛の有志がつくったプロジェクトです。愛媛特産の柑橘にちなみ、シトラス色のリボンや専用ロゴマークを身につけて、「ただいま」「おかえり」の気持ちを表す活動を広めています。

この活動にご賛同していただける方は、シトラスリボンを作って身に付け、地域にエールを送っていただけると嬉しいです。一緒に暮らしやすい社会を目指しませんか？

シトラスリボンを作成していただける方は、作り方と材料をお渡ししますので、本部組織部(☎0235-22-5769)までご連絡ください。

No.3

今月のおすすめスポット

「あじさいを見に行こう！」

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。

【見頃】6月下旬～7月上旬

※新型コロナウイルスの感染拡大の状況に留意して、行動して下さい。

飯森山公園

【住所】酒田市飯森山2-13

出塩文殊堂

【住所】山形市村木沢6048



園内の「白鳥池」の周辺に94種類約15000株のあじさいがあり、水辺の風景とあじさいのカラフルな花が調和して美しい景色を見せてくれます。



通称「あじさい寺」とも呼ばれ、約40種類2500株のあじさいが、お堂まで続く参道に咲き誇ります。



医療生協の病院・診療所で 定期的に通院治療を受けている方へ

日曜日の予約も開始しました。

コロナワクチン接種の予約はお済ですか？ コロナワクチンの接種の予約をしていない方は、お早めにご予約お願いいたします。

予約受付対象

- ① 令和3年度に65歳以上に達する方
 - ② 定期的に通院治療を受けている方
 - ③ 鶴岡市からクーポン券が届いている方
- (①～③すべてに該当する方が対象)

●予約方法…診察券を準備のうえ下記まで電話でご予約下さい。

鶴岡協立病院 ☎ 0235-23-6060 9時～15時(土日祝日含まず)
 附属クリニック ☎ 0235-28-1830 9時～15時(土日祝日含まず)

組合員交流サイト「おらほネット 元気なたね」が開設!

～サイトにアクセスして「健康づくり・つながりづくり」しませんか～

◎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。

4月号でもお知らせしていましたが、この度組合員交流サイト「おらほネット 元気なたね」を新たに開設しました。自宅にいながらでも健康に役立つ情報を見たり、オンライン上での組合員同士の交流を楽しんだり出来るサイトになっています。

コロナ禍で組合員活動に参加する機会が減少してる方、もっと組合員活動について知りたい方、色々な人と交流したい方は是非サイトにアクセスしてみてください。

使い方が分からない方は、いつでもお問合せ下さい。



- <サイトの内容> 随時更新していきます!
- 1 組合員活動紹介
 - 2 健康に役立つ(健康講話・健康体操・脳トレ)動画配信
 - 3 オンライン上の組合員交流
 - 4 困りごと相談 等

お気軽にご意見やご相談をご投稿ください!

「サイト名」で見せたい、知らせたい! 意見や写真を投稿したい

心身の不安、日々のこと...お気軽にご相談ください。 困りごとの相談をしたい

公式SNS実施中!

サイトを見るために必要なもの

- インターネット環境
- パソコン、タブレット、スマートフォン

お問合せ:本部組織部 0235-22-5769 医療生協やまがた y-mcoop.com からアクセスできます。

2021年度支部総会日程 (5月20日現在)

※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、変更になる場合があります。

支部	開催日時	会場	支部	開催日時	会場
1 第1学区	6月28日(月) 14時00分～	附属クリニック2階洋室	14 斎	6月24日(木) 18時00分～	勝福寺交流センター
2 第2学区	6月24日(木) 10時00分～	第2学区コミュニティー防災センター	15 黄金	6月24日(木) 10時00分～	附属クリニック2階和室
3 第3学区	6月28日(月) 14時00分～	協同の家こびあ2階ホール	16 豊浦	6月22日(火) 10時00分～	由良コミュニティーセンター
4 第4学区	7月3日(土) 10時00分～	第4学区コミュニティーセンター	17 羽黒	6月30日(水) 10時00分～	山伏温泉ゆぼか
5 第5学区	7月1日(木) 10時00分～	なごみの家	18 三川	6月27日(日) 10時00分～	デイサービスかがやき
6 第6学区	6月24日(木) 10時00分～	第6学区コミュニティーセンター	19 藤島	7月2日(金) 10時00分～	藤島地域活動センター
7 大山	6月27日(日) 10時00分～	大山協同の家	20 立川	6月22日(火) 11時00分～	清川ふれあいホーム
8 西郷	6月21日(月) 18時00分～	松並公民館	21 櫛引	未定	未定
9 京田・栄	7月2日(金) 10時00分～	京田コミュニティーセンター	22 朝日	6月30日(水) 10時00分～	かたくり温泉ぼんぼ
10 加茂	6月30日(水) 10時00分～	湯野浜コミュニティーセンター	23 温海	6月24日(木) 10時00分～	越沢センター
11 上郷	6月29日(火) 10時00分～	ちよさんの家	24 余目	6月22日(火) 14時00分～	余目第二公民館
12 田川・湯田川	6月22日(火) 10時00分～	藤沢防災センター	25 職域	6月23日(水) 18時30分～	医療生協やまがた本部1階会議室
13 大泉	7月1日(木) 18時30分～	鶴岡市農村センター			

すこしおチャレンジ

第1弾

「尿塩分測定に参加しよう！」

●申し込み●

本部組織部 ☎0235-22-5769

しろにし診療所 ☎023-643-2890(組合員活動用)

医療生協では、1日の塩分摂取量を6g未満とする“すこしお生活”を目指して取り組みを行っています。山形県の塩分摂取量が全国的にみて多いことは有名ですが、塩分摂取量と関連がある胃がんの罹患率は庄内地域では人口10万人あたり60人と、全国平均35人より高い数値になっています。

こういった状況を改善するべく、新たにすこしおチャレンジを開始します。その第1弾として「尿塩分測定」に取り組みます。自分自身の塩分摂取量を知り、班やたまり場の仲間と減塩に取り組むきっかけにしませんか？

取り組み期間

2021年6月1日(火) ~9月30日(木)

取り組み方法

3人以上のグループで申し込み、期間内に3回以上の尿塩分測定を行う。最初の塩分測定値から、終了時の測定で1g以上の減塩を目指す。



尿塩分測定のやり方

YouTube「医療生協やまがた組合員活動チャンネル」

おすすめの動画をご紹介します。是非、みなさんの健康づくりにお役立てください。

「みんなで脳トレ ~色読み~」

スマートフォンのカメラをかざしてみてね！

みんなで脳トレ 色の読み上げ

画面に表示された文字を、指示に従って「読み方」か「色」を答えていくトレーニングです。表示の文字に惑わされずに大きく声に出していきましょう。

例題

色 あか

この場合は「あか」と読みあげます

<組合員の声>
とても面白い！自宅で作る分には堂々と間違えられ、良い脳トレになります。友達にもおすすめしました。



班・支部活動交流



行メ班では健康な体づくりの一貫としてグラウンドゴルフをやっています。4月には2回やりました。「キヤー」とか「ギヤー」などと悲鳴や喜鳴をあげながら、十二分にゲームを楽しむことができました。

ホールインワンが出たり、ロングパットが決まったり、思わぬ失敗があったりしてずーとワクワク、ドキドキの連続!!この胸の高鳴りが脳の老化を防いでくれます!!

更に、たくさん歩くので健康な体づくりに最適です。特に行メ班のメンバーは皆初心者なので、5打とか6打とかが多く、歩数が半端ないため、次第に健康度が上がっています!!

百歳体操とグラウンドゴルフで、楽しい健康長寿を目指していきます!!



田川・湯田川支部 行メ班
班長 後藤 隆

小波渡の有名な大木の桜も満開となり、気持ちのいい一日でありました。合同オンライン健康体操を班会と一緒にと、ネットワークやまがたとともにチラシを入れました。今回は若い人達にも積極的に声かけ出席していただきました。これからの小波渡班の班会活動へとつながっていくと思います。血圧測定、体組成測定、尿検査等、健康手帳を作っていたら、ワイワイとにぎやかに進んでいます。

オンライン健康体操は素晴らしい、先生も優しく、私達年配にも出て、うっすらと汗もかき、さわやかな気分になりました。

田川・湯田川、大泉、羽黒の人達とも同じ時間を共有出来て楽しい一日でありました。



新しい人も参加した
オンライン健康体操
豊浦支部
運営委員 佐藤雪子



体操動画



「百歳体操」のメンバーも平均年齢75歳。「メカ」には、お世辞にも強いとは言えない年代。石塚さん(組織部)の「ライブ講演」の勧めにもなかなか乗れない。何度目かの誘いでようやく実施。

少し「ライン」に親しみを感じたところで、石塚さんを講師にスマホ教室も始まった。生徒2人の教室。その後、わきで見えていた2人もスマホを購入し加わる。何度も聞き返し、メモを取り、何とか基礎機能を習得。

コロナ禍の中、子どもや孫、友人とのメール交換に新たな喜びを発見。その後、60代半ばの男性も加わり、「スマート班」結成に話が及び、嬉しい展開を見せている。(私ごとを言えば、晩年の趣味としている「二人旅」に、強力な助手(「スマホ」が出来たことになり、班結成と二重の喜びである。)



スマホ講習から、班結成へ
立川支部
支部長 加藤興治

◎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



お菓子大好き、
恐竜大好きな
やんちゃな男の子です。
テレビも大好き！
でもやっぱり
お兄ちゃんとお姉ちゃんが
一番好き!!

すがはら きょう
菅原 恭くん (3歳10か月)

第6学区支部 大西町1班 菅原直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

グラウンド・ゴルフが健康の秘訣



第4学区 佐藤サダコさん

床の間いっぱい飾られた30数個の大小のトロフィーは、サダコさんが平成10年から始めたグラウンドゴルフの大会でいただいた優勝杯です。孫が生まれ長く勤めていた職場を退職し、保育園に通うようになってから、近所の人に誘われグラウンドゴルフをはじめ、メキメキ腕を上げ大会に参加し賞をいただけるようになりました。高齢とは思えない体力・精神力でグラウンドゴルフ、第4学区健康集会、班会に欠かさず参加し、皆さんのお手本になっているサダコさんです。現在、息子さん夫婦やお孫さん夫婦とくらし、穏やかな老後を過ごしています。コロナで昨年からの延期ばかりになってきたお孫さんの結婚式を5月に行ったことが、なにもかも自粛の中大きな喜びだったそうです。これからも病気や高齢に負けず、元気にグラウンドゴルフ、第4学区健康集会でご活躍してくださいね。 第4学区運営委員 遠藤

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

最初の先生は長谷川さん、やさしく楽しく個人の長所を伸ばしてくれました。絵の世界はわがままな世界だと思えます。自分の好きなように感性を生かして



今から40年前になります。大山コミセンで絵画サークルが発足し私は参加したのです。以前より絵が好きでいつかは描きたいと思っていたので良いきっかけになりました。

大山支部支部長 **萩原一男さん**

私の好きな事



描けばよいのです。他人がどう思うかなんて関係ないと考えられています。絵を描くことは、物をどう見るか、またどのようなものになっているのかと観察力が必要です。社会を見ることと同じです。最後に私の一番好きな風景は新緑の山々です。心がスーッとします。



私の健康づくり

vol.98

楽しいから続けられる

朝日支部

石井志けへさん



私の健康づくりは、毎朝のラジオ体操から始まります。それが終わると今度は、かかとあげやスクワット、伸脚など。小さいころから身体を動かすことが好きで、今でも黙ってはいられずちょこちょこ動いています。毎週火・金曜日はグラウンドゴルフの練習です。もう初めてから20年がたちました。なんといってもホールインワンをしたときは最高です。それが楽しくて続けてます。老人クラブの大会にも何度も出場しました。今年の参加は自分の身体と要相談。もう少しがんばろうかな。このほか畑仕事や温泉通いなど私の健康づくりは様々です。楽しいから、おもしろいから続けられています。これからは無理せず、楽しみながら私の健康づくりを続けていきたいと思えます。

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つのちがいを

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

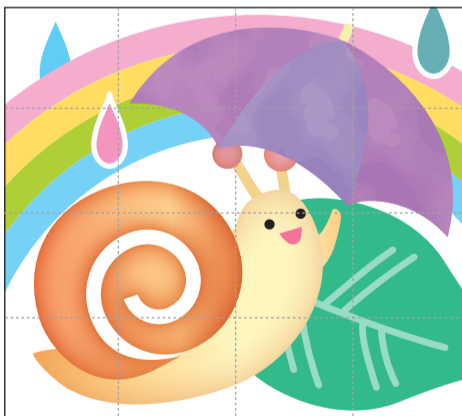
【応募方法】おはがき、メール、またはQRコードで①答え②希望賞品(A CO・OP商品券500円分/B図書券500円分)③住所、郵便番号、氏名、年齢、電話番号④班名⑤ニュースへの感想や、最近の身近な出来事、日頃思っていること、また、病気について聞きたいことなどをお書きのうえ、下記までお送りください。



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 6月号「機関紙編集委員会」行き
Eメール smc_soshiki@shonai-mcoop.jp



4月号
まちがいさがしの答え

C G I N P

【必切】 6月30日

4月号の当選者 **おめでとうございます!**

本間陽子さん(温海)/佐々木重井さん(成田新田班)/中村せいさん(砂田町)/斎藤きみさん(大網上村)/佐々木イトさん(天童)/兼子倫子さん(桜田)/PN.たますぎさん/PN.にだいくんさん

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

★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。

パプリカのドルマ

レシピ

鶴岡協立リハビリテーション病院
栄養科 管理栄養士 佐藤映理子

1人分 熱量201kcal/塩分1.9g

材料 (1人分)

- 合いびき肉 40g
- パプリカ 90g (1/2 個)
- 玉ねぎ 20g
- 米 12g
- 塩 0.6g
- こしょう 少々
- カレー粉 0.4g
- トマトケチャップ 4g

【ヨーグルトソース】

- | | | |
|---|-------------------|----------------------|
| A | 水 600g | プレーンヨーグルト 25g |
| | 塩 0.7g | おろしにんにく 0.1g |
| | トマトケチャップ 2g | 塩 0.4g |
| | | パセリのみじん切り 1.2g |
| | | レモン果汁 1.2g |



作り方

- 米は洗ってザルに上げ、水気を切る。
- パプリカはヘタの部分がふたになるように上から1cmほどのところで切って、種を除く。玉ねぎはみじん切りにする。
- ひき肉と塩、こしょう、カレー粉、トマトケチャップを手で練り混ぜ、粘りが出たら玉ねぎと米を混ぜ合わせる。
- 鍋にAを入れて混ぜる。
- ③をパプリカの8分目くらいまで均等に詰める。ヘタの部分をのせてふたをし、動かないように楊枝で2~3か所刺してとめ、④の鍋に入れる。隙間があれば耐熱の容器などを詰めて、パプリカが動かないようにする。
- ⑤の鍋を火にかけ、煮立ったらふたをして弱火にし、40~50分煮る。
- ヨーグルトソースの材料を混ぜ合わせる。
- ⑥を取り出して縦半分に切り、ヨーグルトソースをかけながら食べる。

Point

- トルコ語でドルマとは「詰め物」という意味。酸味のあるヨーグルトソースをかけてさっぱりいただきます。
- ヨーグルトなどの発酵食品は腸内の善玉菌を増やす働きがあり、腸内環境を整えることに役立ちます。さらに、パプリカには抗酸化作用のあるビタミンC、Eが多く含まれ、活性酸素を消去し、粘膜を丈夫にしてくれる効果があるので、合わせて摂ることでより免疫力UPが期待できます。

免疫力を高めるレシピを作ってみよう!

2021年度 保健委員養成講座開催のご案内

保健委員になって「地域まるごと健康づくり」を一緒に広めませんか

- 【日 時】7月6日(火)14:30~16:30 協立病院大会議室
- 7月20日(火)14:30~16:30 協立病院大会議室
- 7月27日(火)14:30~16:30 附属クリニックふれあいホール

【内容】医療生協の健康観、健康チェックの実技、食生活、口腔ケアについて 他

【受講料】1000円(計3回)

お申込み：本部組織部まで ☎ 0235-22-5769

オンライン体験会のご案内

インターネットに接続して、オンライン上でのおしゃべりを体験してみませんか!?



前半はインターネットへの接続方法等について一人ひとり丁寧にご説明します。後半は、実際にオンラインサークルへ参加していただき、遠く離れた人とのコミュニケーションや、脳トレゲーム等を体験していただきます。まずはお気軽にご参加ください。

- 【日 時】6月21日(月)13:30~15:00
- 【会場】本部組織部 他
- 【持ち物】スマートフォン・タブレット・パソコン(カメラ付き)、イヤホン



医療生活協同組合やまがた 病院、診療所、介護施設と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
- 介護福祉士 ● 介護職



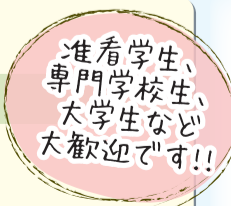
上記職種、正規職員の募集をおこなっています。

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。

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。

6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・堀内 (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)山田医師 (2:00~5:00)		

土曜日	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 6/9・23	佐藤(満) 高橋(美)
	泌尿器科 8:30~14:00			土谷 6/9・23	
	小児科 9:00~12:00	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 6/8・22	佐藤(満) 神谷 3:30~4:30(神経内科) 高橋(美) 5:00~6:00(6/2・16)	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

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 6/3・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

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。

症状によっては他病院・診療所へ
受診をお勧めする場合があります。

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、診療時間の変更となったり、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

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) 6/10・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 (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。