



5月末組織現勢 ●組合員数 41,973人 ●班数 1,193班 ●出資金総額 2,860,424,370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



## 暑い中でのマスク着用、「脱水」のサイン見逃さないで!!

鶴岡協立病院 健診科  
保健師 本間 愛



### 脱水症とは

人間の体は重さにして約60%を水分が占めています。この体内の水分量が不足した状態が「脱水症」です。

### 脱水症のサイン

「脱水」になると、自覚症状として口の渇きや体のだるさ、立ちくらみなどを訴えることが多いです。皮膚や口唇、舌の乾燥、皮膚の弾力性低下、微熱、ふくらみはぎがつるなどが起こります。その他に食欲低下、脱力、意識障害、血圧低下、頻脈なども出現しやすいです。

### 脱水を防ぐために必要なこと

体の中の水分が1%減ると、大脳から指令がでて喉が渇いたと感じる仕組みになっています。つまり喉が渇いたと感じた時点では、すでに脱水が始まっているのです。また歳をとるにつれ、この喉が渇くというのを認識する神経が働きづらくなると言われています。脱水症状の予防には、「喉が渇く前に水を飲む」習慣を身につける必要があります。

### 《対策》

- ◆ 1日の水分摂取量の目安は1.5リットル、1日6〜8回に分けて時間帯を決めて飲むとよいでしょう。
- ◆ 水や白湯がオススメです。
- ◆ ゼリーや果物でも水分補給が出来ます。
- ◆ 持病のある方はあらかじめ主治医に注意点を尋ねておきましょう。

### 脱水症の一手前 「かくれ脱水」 を見つけよう

手の甲の皮膚をつまんでみてください。戻るのに2秒以上かかると「かくれ脱水症」の可能性がります。

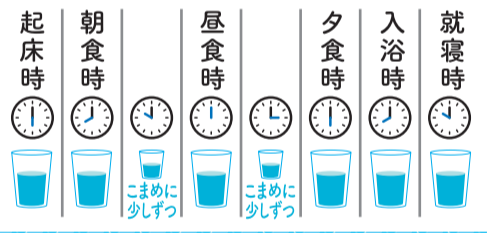


※隠れ脱水チェック表も参考してください。

隠れ脱水チェック表	
<input checked="" type="checkbox"/>	皮膚の乾燥が目立つ
<input type="checkbox"/>	口の中が粘つく・パサパサする
<input type="checkbox"/>	便秘気味だ
<input type="checkbox"/>	手の甲をつまみ離すと、痕が3秒以上残る
<input type="checkbox"/>	足のスネがむくむ、靴下の痕が残る

### 水分補給のタイミング

一回コップ1杯(約200CC)を目安に摂りましょう



### 頭の体操 脱水対策

問題1 脱水時の水分補給に最適な飲み物は?

- a 経口補水液
- b ミネラルウォーター
- c 緑茶

問題2 水分が豊富で脱水対策におすすめの野菜はどれでしょうか?

- a きゅうり
- b ゴーヤー
- c なす



### 【解答】

問題1 (正解 a 経口補水液)

すでに脱水症の症状が出ている場合は、体内でより素早く吸収される「経口補水液」が有用です。しかし、塩分を多く含んでいるので、日常的に飲んでしまうと塩分の摂りすぎに繋がってしまうおそれがあります。普段の生活での水分補給は水やお茶などで問題はありませんが、また、運動時や炎天下の外出、夏バテ気味の時には「スポーツドリンク」がおすすめです。「経口補水液」については、緊急時に備えて準備しておくといでしょう。

問題2 (正解 a きゅうり)

きゅうりは95%以上が水分となっていて、1本食べるだけでも100CCの水分をとった事になります。

コロナ禍で迎える2年目の夏。マスク着用での厳しい夏ですが、水分補給をしっかりとって感染・脱水予防をしっかりとしましょう。

# さくら火

大山から旧加茂坂を上っていくと、トンネルの近くに鉄門海上人の石碑がある。かつてそのあたりに、大山と加茂を結ぶ峠道があった、という話は知っていた。一度行ってみたいものだと思っていたが、その道がどこで、今はどうなっているか全くわからなかった。▼二〇一三年に「高館山周辺の歴史と文化を知る会」が結成され、加茂坂峠古道の調査が開始された。その成果を受けて、加茂をはじめ、近隣の有志が古道の整備を始めた。私も途中から加わった。竹を使って段を作ったり、草を刈ったりした。その後案内看板を立て、二〇一九年には道標も立て、分かれ道で迷わずに行けるようになった。▼古道を歩くと、ただの山道のように見える。しかし、北前船が運んできた荷物や各地に送るこの地域の産物を背負い、人々が行き来した姿を想像すると、また違って見えてくる。何度か歩くと、近くに通りながら見逃がしていた絶景にも出会えた。今は遠くには行けないが、身近なところに、今まで見えていなかったものがまだあるかもしれない。(R・S)

# 人生最後の時間の提案

鶴岡協立リハビリテーション病院  
理学療法科 科長 酒井尚子

健康ネットワークやまがた6月号で、訪問看護ステーションきずなの取り組みについてご紹介しましたが、今月号では実際に訪問看護と訪問リハビリテーションのサービスを利用し、自宅での看取りを実現した事例をご紹介します。



難病を患い自宅内杖歩行だった80代男性A氏は、2020年の年末にショートステイでベッドから転落し腰椎圧迫骨折で入院しました。当院ではコロナ対策で入院中の面会が出来ない状況で、家族は年の瀬に退院を希望し、リハビリに励みました。退院後予期せず、新型コロナウイルス感染者が地域に出たことにより、予定していたデイサービスやショートステイ等のサービスの停止がありました。しかし、当法人の訪問サービスに切り替え、お正月は自宅で家族と過ごすことができました。その後ショートステイを利用中に発熱があり、救急搬送されました。



肺炎により食事がとれず看取りの在宅環境を整えて自宅へ戻りました。人生最後の1週間、毎日の訪問看護と介護、リハビリが実践されました。排痰の為に呼吸リハビリと、看護の吸引、清潔保持の処置や介護支援が行われました。家族が足湯を希望すると直ぐにベッド上で取り組んで頂きました。看取り方針に添って家族の悩みに現場ですぐ対応し、在宅で最後まで支援して頂きました。

A氏は最後の日まで更衣動作に協力したりスタッフに手を振ったり声掛けに頷いていました。ひ孫の1歳の誕生日を家族とお祝いして、安らかに旅立ちました。

**コロナから学んだこと**  
コロナによる想定外の事態が起こりましたが、サービス連携により情報が共有されて乗り越えることができました。当法人が複合的な医療と福祉サービスを有しているために実現できました。また、患者に寄り添う民医連の日ごろの活動が、臨機応変に在宅で多職種が対応できた結果に結びついたと考えます。在宅での看取り介護を支えることができたのは今に寄り添う民医連の学びの結果だと考えます。

## おわりに

今回の事例では、超高齢化を迎えた社会で理想となる在宅での看取りが実現できました。しかしながら、コロナの影響で入院後会うことができなかつた家族が少なからずいたことを忘れず、この機会に、「もしかして…」の選択を話し合っておきましょう。

## 私のおすすめ

vol.38

「1/f ゆらぎ」をもとめて



鶴岡協立病院  
リハビリ室  
三浦 開

5年程前から趣味でキャンプを始めました。当初はソロで県内外を回っていましたが最近ではグループでやることも増え、休日にのんびりと自然を満喫しています。

最近ではコロナの影響かアウトドア需要が増えているようですが、私は以前からやっていたので流行を先取りしていたわけですね(笑)。

キャンプの中でも私は特に焚火が好きで薪割をしながら炎を眺めてお酒の肴にしています。炎の揺れは「1/f ゆらぎ」という性質をもっており、これにはリラクセスの効果があるそうです。波の音や電車の揺れなんかもそうみたいです。皆さんも自分自身合った「1/f ゆらぎ」を探してみてくださいでしょうか？



今回は鶴岡協立リハビリテーション病院事務課の本間司さんをご紹介いただきました。

## 令和3年 鶴岡市(個別) 特定健診のご案内

《年に一度は健診を受けましょう!》

【対象者】鶴岡市に在住の70歳以上の方

【受診期間】6月～9月(予約制)

【持ち物】受診券(ハガキ)、医療保険証

定期通院されている方は主治医にご相談ください。それ以外の方は、鶴岡協立病院健診科にご予約下さい。

鶴岡協立病院健診科

☎0235-23-6060(代)



## WAKUWAKUワーク

鶴岡協立病院  
副総看護師長 会津志雅子

6/2(水)に鶴岡中央高校で開催された「WAKUWAKUワーク2021」に法人看護部が参加しました。この事業は、庄内地域でいきいきと活躍している若者や企業から「地域にいても夢はかなう」「地元でもこんな仕事ができる」など、庄内地域での仕事や、地域に生きる自信、誇りを高校生に伝え、地元定着を図るもので、今回は15企業の参加でした。

私たちは、採血練習キットを使った模擬採血と衛生的な手洗い(正しい手指衛生)を行ってきました。日頃当たり前に行っている看護技術を分かり易く楽しく体験してもらえよう、様々な準備をして迎えました。男女とも興味深々に参加してくれました。最後に設けられた好きなブース体験にも来てくれた生徒さんいました。

かなと、私たちにも嬉しく楽しい経験となりました。今後地域に根差した活動に参加していきたいと思っております。

# 小規模多機能かがやきが新たなスタートへ

介護部長  
友野 研

～デイサービスかがやき・有料老人ホームかがやきが小規模多機能へ転換～ お問合せ ☎0235-66-4770

今年の8月1日を日途に、デイサービスかがやきと有料老人ホームかがやきを、小規模多機能に転換する予定でいます。それに伴い、現在三川診療所の隣地で行っている小規模多機能かがやきを移転し、新たなスタートを迎えることになりました。転換にあたり、これまで有料老人ホームかがやき・デイサービスかがやきをご利用いただきました皆様にご迷惑をおかけいたしますとともに、ご迷惑をおかけいたしますことを心よりお詫び申し上げます。

転換後の小規模多機能かがやきは登録定員18人から25人、通いの定員9人から15人、泊りの人数が4人から9人に変更されます。小規模多機能の特徴としては、同じ事業所で「通い」「訪問」「泊り」ができ、24時間365日営業しているところです。そのため、毎日の泊りにも対応できます。ただし地域密着型サービスの為、三川町に住所がある人のみの利用となります。「いつでもよいから泊まりたい」「入浴のみで帰りたい」「夕飯を食べてから帰りたい」「1日数回心配なので訪問してほしい」など細かな要望に応えられます。またサービスの変更も臨機応変に対応できることから、在宅を支える事業所として機能が強く、地域の方々のニーズに十分応えることができると考えております。また月額制ですので、1ヶ月の介護保険の利用者負担額は何度利用しても同額となります(但し食事料金宿泊料金等はその都度発生いたします)。今後は三川町の在宅介護を支える事業所として貢献できるよ頑張りたいと思います。



◎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。

## 第5回 通常総代会

### 2021年度 重点課題

新型コロナウイルス感染症の終息を見込むことが出来ない状況での活動について、単なる後退ではなく新たな前進をつくる視点をもって事業と運動を展開します。無差別・平等の医療と介護の実践を土台に、事業所と住民のいのちを守るたたかさも強め、未来を切り開いていきましょう。

- コロナ禍のもと、職員・住民のいのちと健康を守り抜き、地域の中で受療権を守るための役割を發揮します。
- 地域ニーズにこたえる専門職確保について法人の総力を挙げて取り組むとともに、やりがいにつながる職員育成および職場の管理運営を意識した後継者育成を進めます。
- 経営課題克服に向けて中長期の視点からの土台作り、事業基盤の強化と合わせた財務構造の転換を進めます。
- 感染予防対策を徹底した組合員活動に軸足を置きつつ、新たなつながりづくりを進めます。
- 幅広い連携で、誰一人取り残さない「居心地よくくらすまちづくり」を進めます。
- 医療・介護・社会保障の抜本的改善と平和な世の中への転換、いのちの平等実現を目指した取り組みを継続します。

#### <2021年度組織活動目標>

- 仲間増やし …… 1,300人
- 出資金 …… 17,000万円
- 班会開催数 …… 1,200回
- 班づくり …… 30班
- 機関紙配布率 …… 70%
- 増資実人数 …… 6,000人

#### <新役員紹介>

理事長:小川裕 / 副理事長:堀内隆三 / 専務理事:黒子和彦 / 常務理事:阿部誠也、佐藤篤、中島崇博 / 理事:茂木紹良、高橋聡、加藤弘之、友野研、齋藤新一、本間優子、梅田啓一、石倉和子、坂本昌栄、荻原一男、渡部正一、金丸正芳、齋藤栄美子、加藤鏡一、佐藤和子、渡部浩美、南雲清、横尾とも / 監事:安部芳晴、井田智、北川基晴、安田明生

<退任役員(旧役職)> 福田晴男(理事) 渡部力雄(理事) 須貝雅子(理事)

### 着任の挨拶

鶴岡協立病院 歯科  
歯科医長



### 池田聡子

今年5月より鶴岡協立病院に入職しました。生まれも育ちも鶴岡人ですが、大学入学から結婚、出産までは東京都と青森県にいました。いわゆる一般外来を行っていましたが、これからの歯科医療は診療所に来るのを待つのではなく、有病者や高齢者などに対しこちらから出向く訪問診療の比重が高くなるかと確信しています。今はその機会をいただき感謝しながら、誠心誠意診療に当たっております。どうぞよろしくお願いたします。

## No.4 今月のおすすめスポット

### 「滝を見に行こう！」

※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。

蒸し暑くなる夏は、涼しさを求めて滝に行って癒されてみませんか

#### 十二滝

【住所】酒田市北俣字鹿島

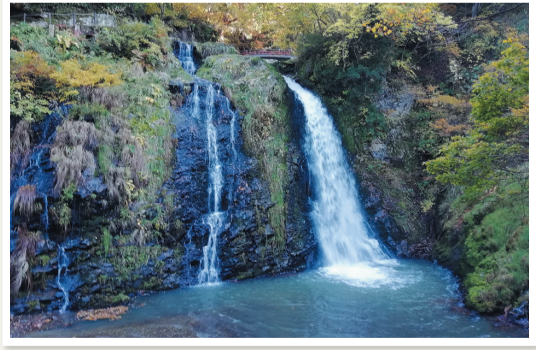
#### 白銀の滝

【住所】尾花沢市銀山温泉地内



大小12の滝から構成されていて、玉簾の滝、遊佐町の二ノ滝とあわせて飽海三名瀑の一つ。森林浴に最適で、夏の新緑や秋の紅葉の時期がおすすめです。

滝が流れない(落ちない)合格滝は、受験生必見!



22メートルの絶壁から落ちて、水しぶきを上げる様子は誠に雄大です。対岸には観瀑台があり、滝しぶきの心地よさも感じさせてくれます。

# 組合員交流サイト **おらほネット 元気なたね** ってどんなサイトなの？



オンライン交流で、おしゃべりしている様子



▲紹介動画

「おらほネット元気なたね」では、健康に役立つ情報や組合員の活動の紹介、オンライン上での組合員交流など、健康づくり・つながりづくりを通して、組合員のみなさんが元気になるサイトを目指しています。

随時内容を更新していきますので、是非一度アクセスしてみてください。使用方法が分からない方は、組織部にいつでもお気軽にお問合せ下さい。

**今回は、サイト立ち上げ後から日常的に利用している、組合員の方の声を紹介します。**



▲おらほネット 元気なたね

## Q.使ってみていかがですか

健康の事や、他の人が投稿した写真など色々な事が見られます。そしていつでも、組織部の人や他の組合員の人とつながる事が出来るので、やってみると意外と簡単で楽しいです。

## Q.これからどんなサイトになって欲しいですか

サイト名の通り、自分(おらほ)のサイトとしてみんなで作りあげ、一緒に元気になっていけるサイトになって欲しいです。

おらほネット元気なたね

◎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。

### 世界は、核兵器なき未来へ扉を開いた。

### 日本こそ、核兵器禁止条約へ

人類史上初めて核兵器を違法とする核兵器禁止条約が、2021年10月24日、批准国50か国に達し、2021年1月22日に発効となりました。しかし、日本政府は唯一の戦争被爆国としてこの条約に賛同していません。日本がこの条約に参加することは、核兵器廃絶を願う世界の人々への呼びかけです。

## 唯一の戦争被爆国 日本政府に核兵器禁止条約の署名批准を求める署名の取り組みご協力をお願い

署名表の表頭部分: 内閣府 唯一の戦争被爆国 日本政府に核兵器禁止条約の署名・批准を求める署名

核兵器を違法とする核兵器禁止条約が2020年10月24日、批准国が50カ国に達し2021年1月22日に発効となりました。唯一の戦争被爆国である日本政府は、本来であれば核兵器廃絶の先頭に立たなければなりません。日本政府は批准どころか署名もしていません。国内の世論調査でも、72%の方が日本は核兵器禁止条約に参加すべきと答えています。被爆国としての責務を国際社会で果たすため、また被爆者と国民の声に誠実に応えることを求め、声を上げなくてはなりません。医療生協やまがたでは、法人目標を9600筆と設定し、職員と地域の皆さんで協力して目標達成に向けて取り組んでいきたいと思っています。署名に賛同していただければ、是非ご協力をよろしくお願いたします。

## QRコードを読み取って動画を見てみよう!

健康ネットワークやまがたをご覧になっていただき、QRコードを目にする機会が増えたと思いますが、活用していただいていますか。スマートフォンやタブレット等のカメラで読み取ると、一瞬で健康に役立つ情報や組合員活動の様子などを動画で見ることが出来ます。今回は、QRコードで動画を視聴する方法をご紹介しますので、是非これから動画も併せてお楽しみください。



### 【手順】

- QRコード読み取りアプリ、またはカメラのアプリを起動します。  
※カメラのアプリを使用の場合は、「QRコードをスキャン」をONに設定する必要がある場合があります。
- QRコードにカメラを近づけます。
- 読み取りが完了すると、上にURLが表示されるので、画面を押します。
- 動画など見たいページが表示されます。



②カメラをかざす



③URLが表示される/押す



④表示される

アプリの起動方法や、その他ご不明な点がございましたら、いつでもお気軽に本部組織部までお問合せ下さい。

# すこしおチャレンジ



## 第1弾 「尿塩分測定」に参加しよう!

山形県は全国的にみて塩分摂取量が多く、胃がんの罹患率も高くなっています。そうした状況を改善するべく、6月から減塩に力を入れた取り組みを始めました。まずは、自分の塩分摂取量を知るために第1弾「尿塩分測定」に取り組みましょう。第1弾の期間が終了したら、続けて健康づくりチャレンジのすこしおコースに申込を勧めます。尿塩分測定で知った塩分摂取量をより減少させ、健康な食生活にしていきましょう。さらに、期間中に保健委員を対象にした学習会の開催や、減塩関連の学習動画を作成しますので、お役立てください。

- 取り組み期間 **2021年6月1日(火)~9月30日(木)**
- 取り組み方法 **期間内に3回以上の尿塩分測定を行い、最初から終了まで1g以上の減塩を目指します。**

## オススメ班会メニュー

# 「みそ汁塩分チェック」

みそ汁は家庭の味(塩加減)が出ると言われています。ご家庭の味つけを確認するために、みそ汁の塩分濃度を測定してみませんか。みそ汁の味付けと尿塩分量の関連を見る1つの手段として、尿塩分測定と合わせて取り組むことをおすすめします。

組織部 保健師 庄司優真



【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)



# 広がっています! シトラスリボンプロジェクトの輪



シトラスリボンの作り方



シトラスリボンプロジェクトに医療生協やまがたも賛同し、6月よりシトラスリボンを作り、その輪を広げる運動に取り組んでいます。シトラスリボンプロジェクトでは、たとえ新型コロナウイルスに感染しても、「ただいま!」



「おかえり!」と言い合える、だれもが暮らしやすい思いやりがある社会を目指しています。シトラスリボンを身に付けて、一緒に地域にエールを送りませんか。

組合員の中では、班会で集まって作ったり、ご自宅で一人で50個以上も作成してくれた方など、少しずつ広がりを見せています。このプロジェクトに賛同し、シトラスリボンプロジェクトにご協力していただける方は、材料をお渡しますので、本部組織部までお問合せ下さい。



# 班 支部活動交流



去る6月3日(木)良い天気恵まれ、協立病院の玄関前ロータリーに赤と白のペゴニアの花を第1学区の組合員11人が集まり、汗を流しながら頑張つて植えました。

病院に来る皆さんの心が少しでもなごむようにと思いつきながら、長く咲き続けることを願いながら、みんなで植えました。茶色のプランターには白色のペゴニア、白色のプランターには赤色のペゴニア、それを交互に32個並べ、見栄えも良くなるように工夫して配置をしました。皆さん病院に来られた際には是非、見ていって下さい。

とても綺麗ですよ。

今はコロナで皆さん気がちですが、花を見るだけで元気をもらおうように頑張っています。

この自由な意見交換というのがなかなかの優れたもので「発見・アイデア」が詰まっています。ハツラツ班で試した班会メニューを他の支部の他の班でもやってもらえるといいなと思っています。昨年からは忘年会・新年会・楽しい会食班会もお預けで、物足りないう感じですが、皆と会うと必ず元気が出る班です。



協立病院花壇植栽  
第1学区  
第1学区花壇植栽参加者一同

花壇植栽の様子



ハツラツ班は羽黒支部の運営委員6人の班です。数年前に組織部の前任者の発案で出来ました。月1回運営委員会の前の30分間を利用し健康チェック・勉強会・意見交換などを行っています。

昨年は日本国憲法の輪読をしました。今年はマスクをつけてオンラインの介護予防体操に参加しています。班の名前の通りハツラツ過ぎて意見交換が盛り上がり運営委員会の時間を侵食することもしばしばです。

この自由な意見交換というのがなかなかの優れたもので「発見・アイデア」が詰まっています。ハツラツ班で試した班会メニューを他の支部の他の班でもやってもらえるといいなと思っています。昨年からは忘年会・新年会・楽しい会食班会もお預けで、物足りないう感じですが、皆と会うと必ず元気が出る班です。

発見・アイデアが詰まった  
元気が出る班です  
羽黒支部ハツラツ班  
支部長 佐藤和子  
班会の様子

◎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



お姉ちゃんと一緒に遊ぶのが大好きです。

写真左 **柴田** **愛理**ちゃん(8歳) 写真右 **理央**ちゃん(4歳)

天童支部 柴崎ぬいさんのお孫さんです。

5歳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・ゴルフは ビックリする程の腕前



藤島支部 **遠藤 繁雄**さん

旧藤島町はグラウンド・ゴルフが盛んだ。会の数は県内でもトップクラスと聞く。中でも藤島地区が一番多い。遠藤繁雄さんはその会長を引き受けて長い。私もお世話になっているがビックリなのは彼の腕前だ。グラウンド・ゴルフは15.25・30・50mの4つの長さを2回の組み合わせで8ホールが一セット。これが2セット16ホールを何回で入れるかの競争で、打数が少ない人が勝ちというゲームだ。ビックリとは、これをオール2なのだから32打で終わっている事が何回もあるということだ！  
男前でもうすぐ傘寿の彼は、役員と毎週ホールを変え、新しく楽しいコースを毎週作っている。色々忙しいなか組合員交流大会をセットしてもらっているし、健康ネットワークやまがたも配達している遠藤繁雄さんだ。

藤島支部運営委員 石川勝雄

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

を撮るようになりまし。主に三川町の風景を撮っています。色んな場所に出かけるようになりまし。三川町の町花にもなっている菜の花を入れた写真を撮るのが好きです。毎年、菜の花まつりの写真コンテストに応募しています。これまで何回か賞を頂き、それが面白くて続けています。5年位前には一眼レフカメラも購入しました。



10年ちよと前から、コンパクトのデジカメを購入したので、写しかけて、写真

### 三川町の風景が好き 三川支部 大川一利さん



写真教室やサークル等で、写真の撮り方を勉強し、少しずつ自分のあじを出した写真を撮れるようになりまし。これからは、もっと鮮明なくっきりと綺麗な写真を撮れるように、さらに勉強をしていきたいと思ひます。



インタビュー動画

### 私の健康づくり

vol.99

いつまでも楽しく、元気に

上郷支部  
(写真左) **本間 文**さん  
(写真右) **本間勝恵**さん



「今日ちよさんの家あるがら一緒に行くぞー。」お互いに声を掛け合いながら週に2回ちよさんの家介護予防教室に参加しているお二人。  
参加者のみんななどの体操やゲーム、里山ハイキングなど楽しい時間はあつという間です。  
そんな2人の健康づくりは畑仕事。枝豆やナス、トマトなどを育てており、時には雑草ともたたかいたいながら収穫の時期を楽しみにされています。  
また10年以上前から毎朝欠かさずラジオ体操もやっています。一日の始まりに体を動かすことで気分もとても良くなります。



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 7月号「機関紙編集委員会」行き  
Eメール smc\_soshiki@shonai-mcoop.jp



5月号  
まちがいさがしの答え

B E L N P

【〆切】 7月31日

5月号の当選者 おめでとうございます！

渡部和子さん(新海町5)/加藤さん(三瀬)/櫻井昭子さん(睦町5)/設楽栄子さん(城西町)/柿崎和子さん(城北町)/PN.アキママさん/PN.鶴岡のつや姫さん/PN.トーマサさん

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とり、体の免疫機能を維持することが大切です。

## 豚肉とトマトのニラ卵

レシピ

鶴岡協立病院栄養科  
調理師 石垣 英里

1人分 138kcal/タンパク質17.7g/塩分0.5g

### \*材料\* (1人分)

- 豚モモ薄切り ..... 60g
- トマト ..... 70g
- ニラ ..... 50g
- 卵 ..... 25g
- 鶏ガラスープの素 ..... 小さじ 1/4
- 塩 ..... 適宜

### \*作り方\*

- ① トマトはくし形に切る。ニラはざく切りにする。卵は割りほぐす。
- ② フライパンを熱し、豚肉を入れて炒め、脂が出てきたら、トマトとニラを加えて蓋をする。
- ③ トマトから水分が出てきたら、蓋を取り、鶏ガラスープの素を加え、溶き卵を回しかけ、塩で味を整える。



### Point

- 豚肉に含まれるカルノシンは老化予防や疲労回復に効果的です。とりわけ食肉、中でも豚肉は優れたタンパク質の供給源で、免疫力アップのパワーを秘めた優れたものです。
- トマトにはビタミンCが含まれています。ビタミンCは強い抗酸化作用を持つビタミンで、活性酸素の働きを抑える効果が期待できます。活性酸素には皮膚や粘膜を劣化させる働きがあるため、ビタミンCによってその働きを抑えることで、免疫力を保つ効果が期待できます。
- レタスは材料に含まれていませんが、彩りで添えてみました。

◎ 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。

## WHO5.31世界禁煙デーポスターコンクール作品募集

中学生以下のみなさんへ

「たばこをやめてほしい気持ちをえがいてみよう！」



**【応募対象】**中学生以下 **【応募期間】**2021年7月1日(木)～9月30日(木)必着  
**【応募用紙】**A3～A4サイズまたは四つ切もしくは八つ切り画用紙  
**【応募方法】**「応募用紙」に必要事項を記入しポスター裏に貼付するか、「応募用紙」が無い場合は(氏名、住所、電話番号、学校名、年齢、保護者名、作成日)をポスター裏に記入して下記の住所まで提出をお願いいたします。

**【発表】**2022年3月頃  
**【表彰】**最優秀賞作品は医療福祉生協連の2022年度WHO5.31世界禁煙デーポスターのデザインとして採用されます。また、応募者全員に参加賞を進呈します。

※応募いただいた作品は医療生協やまがたのホームページや機関紙等で紹介する場合があります。

### 医療生協やまがた内禁煙ポスターコンクールの実施

応募いただいた作品は、健康フェスタ(日程未定)～11月30日(火)まで協立病院と附属クリニックの2か所で掲示し、投票を行います。受賞結果(上位3位)は健康ネットワークやまがた等でご紹介します。

お問合せ  
送付先

〒997-0822 鶴岡市双葉町13-45  
医療生活協同組合やまがた  
本部組織部 ☎ 0235-22-5769

〒990-0832 山形市城西町4丁目27-25  
医療生活協同組合やまがた  
しるにし診療所内組織部 ☎ 023-643-2890

## 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】7月19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

お申込み：本部組織部まで ☎ 0235-22-5769

## 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
- 言語聴覚士 ● 臨床工学技士

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。

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。

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

# 7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)	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) 細川(第2・5)	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 (13時~17時)	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	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。

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

## 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 7/8・29 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 9時30分~18時30分)
火・木	9時~17時(プール 9時30分~17時)
土・祝	9時30分~17時(プール 9時30分~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

※変更の際は、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	佐藤 忍(9:30~11:30) ※受付11:00まで 佐藤 忍(11:30~12:30) 呼吸器専門外来予約制	田中(2:30~6:00) 7/1・15
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。