



6月末組織現勢 ●組合員数 41,992人 ●班数 1,195班 ●出資金総額 2,867,295,119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

第5回 通常総代会開催



昨年に引き続き、コロナ禍での開催となった通常総代会は、6月18日(金)にグランドエル・サンで、各支部から代表1名ずつの参加と規模を縮小して開催しました。未だ新型コロナウイルス感染の収束の目途が立たない中、医療・介護・組合員活動では大きな影響を受けています。今総代会では、そんな中でも無差別・平等の医療と介護の実践を土台に、新たな前進を目指した運動を展開していく事を確認しました。4面では、組合員からの発言や、事前に寄せられていた意見への返答等を掲載しておりますので、併せてご覧ください。



理事長あいさつ

2021年度第5回通常総代会あいさつ

通常総代会開催にあたりまして、ごあいさつ申し上げます。



理事長 小川 裕

今年も昨年に引き続き新型コロナウイルス感染症の影響で、変則的な形での開催となりました。多くの組合員・総代の皆さんに会場にお越しただけなくて大変不本意ではありませんが、昨年度の活動の総括を行い本年度の活動方針を決めていただく大切な総代会ですので、4万2千人の組合員の方々の願いに思いをはせながら、総代会を開催したいと思います。

総代会の開催にあたり、友誼団体の方々をはじめ、たくさんの方々から激励のメッセージをいただきました。厚く御礼申し上げます。

また、会場に足をお運びいただけなかった総代の皆様、組合員の皆様に、日頃の活動につきましてこの場をお借りして感謝申し上げます。

今なお新型コロナウイルスとの闘いは進行中ですが、昨年度は1年を通して新型コロナウイルス感染症の大きな影響を受けながらの医療・介護活動、組合員活動となりました。

さて、安倍政権を引き継いだ菅政権は安倍政権以上の強権的な手法で国民を混乱に陥れています。感染状況を無視してGOTOキャンペーンを強引に進めて感染を拡大させたあげくに緊急事態宣言を発するなど、一貫性のない場当たりの新型コロナウイルス対策で実質的な医療崩壊を招きました。また、オリンピックパラリンピックについては多くの国民が開催に反対している上に、感染症対策分科会の会長がパンデミックの状況での開催に疑念を示しているのに全く耳を貸さないばかりか、官邸の方針に逆らわない、専門家2人に意見を聞いているとして聞き直つたりしています。やはり

学術会議任命拒否問題が菅政権の本質を示しているといふことだと思えます。このような人事管理が官僚に対しても行われてきたというところでしよう。また、記者会見や党首討論では学問の世界であれば全く考えられないような、かみ合わないちぐはぐな質疑応答がなされたりしています。さらに、多くの国民の反対にもかかわらず75歳以上に医療費2割負担を強いる医療制度改革関連法を成立させる一方で、総務省の接待問題や国政選挙での買収問題、IR汚職、デジタル改革担当大臣による暴力団まがいの言動など、次々に政権内部の腐敗ぶりが明らかになっています。秋までには衆議院議員選挙がありますが、現政権が国民の生命より政権維持を優先したり、自分たちの利益を優先したりする政権であるということをしつかり頭に入れて、権利を行使しなければなりません。

アメリカカーネギーメロン大学のエリカ・チエノウエスという政治学者は「3.5%の人々が非暴力的な方法で本気で立ち上がると社会が大きく変わる」と言っているそうです。全国の医療福祉生協の組合員数を日本人口の3.5%にするこ

とは現実的な目標になりうると思えます。私たちの活動は新型コロナウイルス感染症に大きな影響を受けておりますが、こんな時こそ総力を結集してこの難局を乗り切り、本来の活動を取り戻すべく、力を尽くしていきたいと思えます。昨年に引き続き変則的な形で開催される本総代会が、組合員と役員が一致団結して『コロナ後』を見据えた活動の展望を切り開く足掛かりとなることを祈念致しまして、私からのあいさつと致します。

いまや「自然と親しむ」は、学校での学習課題に数えられる時代のようだ。僕らの幼少時代は、集団であれ個人であれ、生活も遊びも自然相手であった。▼「手に足に逆まく水や築つくる虚子」。夏休みは特に川遊びの思い出が深い。その頂点は七夕だった。名越の節句を過ぎると手分けして準備に入る。▼八月七日、大人は墓掃除・道草刈り、牛をワラ束子でミソギし、ハカザ(供物用莫産)を編むなど仏迎えの備えにつく。鍋、稻杭、笹竹、縄、鉦、調理具を持ち寄った僕らは昼すぎに河原に集まる。▼ガキ大将の指図で小屋掛け、笹舟、七夕飾りを造つたら存分に水遊び。漁具のヤナヤドウを作つて仕掛け、新ジャガ、ナス、ササゲを塩鯨と味噌で煮込み、夕食に充てた。夜更けまで語らい翌朝、ひと浴びし、素麺を前夜の汁で腹にする

と、笹舟と胡瓜を流して散会。▼プールの普及と水質汚染で川遊びの音が消えて久しい。山形の山野に育つ子らの歓声よ、蘇れ!(W・S)

さつき

いまや「自然と親しむ」は、学校での学習課題に数えられる時代のようだ。僕らの幼少時代は、集団であれ個人であれ、生活も遊びも自然相手であった。▼「手に足に逆まく水や築つくる虚子」。夏休みは特に川遊びの思い出が深い。その頂点は七夕だった。名越の節句を過ぎると手分けして準備に入る。▼八月七日、大人は墓掃除・道草刈り、牛をワラ束子でミソギし、ハカザ(供物用莫産)を編むなど仏迎えの備えにつく。鍋、稻杭、笹竹、縄、鉦、調理具を持ち寄った僕らは昼すぎに河原に集まる。▼ガキ大将の指図で小屋掛け、笹舟、七夕飾りを造つたら存分に水遊び。漁具のヤナヤドウを作つて仕掛け、新ジャガ、ナス、ササゲを塩鯨と味噌で煮込み、夕食に充てた。夜更けまで語らい翌朝、ひと浴びし、素麺を前夜の汁で腹にする

食欲が落ちる時期の、筋肉を作るたんぱく質の摂り方や



上手な栄養補助食品の摂り方について

鶴岡協立リハビリテーション病院 栄養科 佐藤映理子

夏バテ予防の食事

夏バテで食欲がなくて「今日は麺類だけで済ませよう」といった偏った食事が続いていますか。夏は暑い日が続く、疲れや食欲の低下で食事が不足しがちです。まず、食事の基本は主食+主菜+副菜をそろえて炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよく摂ることです。これらのバランスが崩れ、不足してしまうとますます元気がなくなり、食べられなくなってしまうます。中でも、たんぱく質は血液や筋肉を作る大切な栄養素で蓄えることができなため、良質なたんぱく質を含む肉、魚、卵、大豆製品、乳製品などを毎日継続して摂る必要があります。

たんぱく質不足にならないための工夫

三食しっかりと摂取して夏バテを予防することが理想ですが、どうしても食欲がないときは、簡単にできるたんぱく質UPのポイントがあるのでぜひ取り入れてみてください。例えば、肉や魚がすすまない時や、食事の時間をかけられない時

は、サラダチキンや魚缶、温泉卵や豆腐、かまぼこ類などを加えてみてはいかがでしょうか。調理に手間がかからず麺類やサラダのトッピングにもおすすめです。小分けにされているものは保存もでき、簡単に取り入れることができるので常備しておくのが便利です。味付けには、カレー粉や唐辛子などの辛味、酢や梅干し、レモン汁などの酸味、しょうが、しそなどの香味野菜など、食欲をUPさせる食材を使うこともおすすめです。また、とろろ、オクラ、納豆などのネバネバ食材はのど越しをよくします。

食への量が少ないとき
それでもやっぱり、暑くて
食欲がなく食べるのが大変
という場合は、とにかく欠
食せずに、「これなら食べら
れそう」というものを探し
てみましょう。最近では
スーパーやコンビニ、ドラッグ
ストアに行くと、手軽に摂
ることのできる様々なサイ
ズのチーズやヨーグルト、た
んぱく質強化したゼリーや
ドリンク、ウエハース、ソフト
ビスケットなどがあるので、
お好みのものを見つけ、場
合に応じて取り入れてみて
はいかがでしょうか。少量
でたんぱく質を豊富に含む
食品は普段の食事や間食
に取り入れやすく、ゼリー
やドリンクタイプであれば
のど越しもよく、水分と同
時にたんぱく質を摂取す
ることができます。

| たんぱく質が手軽に摂れる食品リスト | | 食品たんぱく質量 |
|-----------------------|------------------|----------------------|
| 卵1個 (50g) 6g | 納豆1P (50g) 8g | 豆腐1/2丁 (150g) 10g |
| 牛乳1杯 (200ml) 7g | ヨーグルト1個 3~10g | 豆乳1杯 (200ml) 8g |
| スライスチーズ1枚 4g | ロースハム1枚 3g | サラダチキン1パック 20~30g |
| 魚肉ソーセージ1本 (70g) 8g | 魚の缶詰1缶 15~30g | 焼き鳥の缶詰1缶 10~15g |

◎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。

私のおすすめ

ミニトマト作り



鶴岡協立リハビリテーション病院 事務課 本間 司

スーパーの野菜コーナーに真っ赤に熟したかわいいミニトマトをよく見かけます。美味しそうだな、私も作れるかな、と2年前のゴールデンウィークに白山の苗の販売所に並び六つの苗を求めました。野菜作りの経験のない私ですが、自己流に水をやったり支柱を立てたり手入れを行いました。トマトの独特の香りを嗅いで小学校時代の夏休みに畑のトマトをかけたいた事を思い出したり、苗の成長、果実の色づきを見ながら楽しんでいました。

お店にあるような鮮やかな色にはならずともソコソコに色が付き明日が食べごろと楽しみにしていた翌朝、畑を見てビックリ。何者かに食べつくされてしまいました。直ぐにホームセンターでネットを購入しトマトを囲いました。しかし囲った翌日も無残にやられていました。犯人は分からずその年はトマトは食べられませんでした。昨年はネットに改良を加えしっかりと囲ったつもりでしたがまたやられました。

今年こそは自分の作ったミニトマトを食べたいと思っています。私です。

今回は鶴引支部 菅原優子さんを
ご紹介いただきました。

vol.39

介護サービス利用負担引き上げについて

今年の8月より、低所得者を対象とした補足給付の見直しが予定されています。補足給付とは施設・短期入所利用者の居住費、食費に対する負担軽減制度のことです。補足給付の見直しの内容として1つが、資産要件の見直しです。これまで適用が一律1000万円以上だった預貯金の基準額を一部の所得段階で500万~650万円引き下げるといふものです。もう1つが、所得段階に応じた食費の引き上げです。施設では、新設される「第3段階②(本人年金収入など120万円超であること)」に該当する入居者の食費は月2万2000円引き上げられることとなります。また、短期入所では、3つの区分により、1日210円~650円の引き上げとなります。そもそも補足給付の対象となるのは、本人・世帯とも市町村民税非課税の方たちです。この見直しは低所得者の方々への大きな負担増であり、施設への入所や短期入所の利用を続けることができなくなる可能性ができています。

地域医療実習を通して学んだこと

東北大学医学部医学科5年生 遠藤貴大

この度、1週間鶴岡協立病院で実習をさせていただき、地域医療の在り方について学んだことがたくさんありました。

その中でも、今回、医療生協の仕組みや実際の様子について学ぶ機会が多く、様々な施設・サービスの連携があって成り立っていることが分かりました。話を伺うだけでなく、実際に往診・訪問看護・訪問リハに行ったり、老人ホーム・グループホーム等様々な施設を見学したりと貴重な経験をすることができました。他にも、たまり場活動に参加させていただいたのも印象的で、とても元気な方ばかりで、地域の方々が集まって体を動かしたりコミュニケーションをとったりできる場が健康にもつながっているということを実感することができました。

病院内での診療に終始するのではなく、患者さんや今現在健康な方を含めた地域の方々の病院外での生活にも目を向け、各々の生活・人生に沿って医療の面から関わっていくという視点は、普段あまり意識しなかったと気づかされました。この視点を、今後も大切に持っていきたいと思っております。





戦争体験から平和を考える

協立ショートステイセンター
ふたば 齋藤啓子

2021年4月12日より長期利用しております、男性Aさん(97歳)の戦争体験をまとめました。



● 赤紙が届き入隊へ

兄が先にフィリピンに出兵となり、次男である私を両親は入隊させたくない一心で、鶴岡にあった軍備工場に働きに出したんです。

しかし、19歳の時に赤紙が届き入隊しました。弘前にある軍備工場に行ったのち、20歳で朝鮮に渡り、陸軍の砲兵の一員として満州にたどり着きました。

そこでは、衛生兵として赤十字の腕章を付け、鉄砲1丁持たされ戦闘機からの爆撃に向かっていた。生きたために、木の芽や雑草・昆虫などを食べ生き長らえることが出来ました。カエルやネズミをストープで炙り食べた事もありましたが、ネズミは不味く、カエルの後ろ足は一番おいしかったです。1人1人に1週間に10本のタバコが支給されていましたが、自分はタバコも酒も飲まなかったため、それを知っていた仲間が『Aさんはタバコを吸わないだろ?』とても10本じゃ足りない。この恩は絶対に忘れないから俺にくれないか』と、頼んでくる仲間たちには自分のタバコをあげていました。タバコを差し出すと、ほんのわずかに支給されたパンの皮をむき『ありがと。少しだけ食べてくれ』と差し出されました。だが、お腹がすいているのはお互い様と、受け取ることはできませんでした。のちに、タバコを恵んだ仲間たちは日本に帰国して

で暴動を起こす可能性があるからとバラバラにされ、全国各地から収容所に集められた抑留者でチームを組まれました。一緒に戦った同郷の仲間と離れ離れにさせられたことが一番辛かったです。九州や四国など言葉も違う人たちとチームを組み、過酷な伐採作業に耐えました。

収容所から2mも出てしまうと監視のロシア兵から銃撃さされてしまう環境で、食べるものなど満足になく、過労や栄養失調で仲間が亡くなっていきました。枯れ枝を集め火葬したこともありました。生きるために、木の芽や雑草・昆虫などを食べ生き長らえることが出来ました。カエルやネズミをストープで炙り食べた事もありましたが、ネズミは不味く、カエルの後ろ足は一番おいしかったです。1人1人に1週間に10本のタバコが支給されていましたが、自分はタバコも酒も飲まなかったため、それを知っていた仲間が『Aさんはタバコを吸わないだろ?』とても10本じゃ足りない。この恩は絶対に忘れないから俺にくれないか』と、頼んでくる仲間たちには自分のタバコをあげていました。タバコを差し出すと、ほんのわずかに支給されたパンの皮をむき『ありがと。少しだけ食べてくれ』と差し出されました。だが、お腹がすいているのはお互い様と、受け取ることはできませんでした。のちに、タバコを恵んだ仲間たちは日本に帰国して

てから故郷に自分を招待し、もてなしてくれました。衛生兵だった自分は、バッグに医療品を持っていたため、ロシア兵が体調を崩した時に助けを求められることが多く、薬品など恵んであげたので、ひどい扱いをされずに済んだんです。

● 日本へ帰国
帰国の際は、持ち物に字が書いてあるものは、一切持ち帰ることを許されず、見付かった場合はチーム全体の帰国がなくなるため、みんなで『お前持っていないだろうな』と確認していました。亡くなった人の住所や、最後の状況など忘れないように記しておき、帰国したら家族に会いに行き伝えようと思っていました。泣く泣く燃やして破棄しました。「日本に帰ろう」とみんな励ましあいながら帰国できました。

昭和23年6月20日頃、舞鶴に帰国しました。青い畳に飯台が並び、赤飯・豆腐汁・鯛焼が出されたのを見て、生きて帰った実感が込み上げたのを覚えています。日本の警察官と米兵が一変したのを見て、戦後の日本が一変したのを感じました。

若者のみなさんには「1日1日を一生懸命に生きること、人のために一生懸命働いてほしい」と伝えたいです。

● 終戦後の4年間

本当に辛かったのは終戦してからでした。戦後、中国で軍事裁判にかけられ、銃口を向けられながら『いつ殺されるか』と恐怖の中で裁判が続きました。結局、シベリアに抑留され4年間収容所で過ごしました。ロシア鉄道の線路を作るか、炭鉱に行きトロッコで作業をするか、木材の伐採にあたるか選ばされ、自分は木材の伐採を選びました。収容所では軍隊で仲間であった同郷たちは、結束し集団

で暴動を起こす可能性があるからとバラバラにされ、全国各地から収容所に集められた抑留者でチームを組まれました。一緒に戦った同郷の仲間と離れ離れにさせられたことが一番辛かったです。九州や四国など言葉も違う人たちとチームを組み、過酷な伐採作業に耐えました。

収容所から2mも出てしまうと監視のロシア兵から銃撃さされてしまう環境で、食べるものなど満足になく、過労や栄養失調で仲間が亡くなっていきました。枯れ枝を集め火葬したこともありました。生きるために、木の芽や雑草・昆虫などを食べ生き長らえることが出来ました。カエルやネズミをストープで炙り食べた事もありましたが、ネズミは不味く、カエルの後ろ足は一番おいしかったです。1人1人に1週間に10本のタバコが支給されていましたが、自分はタバコも酒も飲まなかったため、それを知っていた仲間が『Aさんはタバコを吸わないだろ?』とても10本じゃ足りない。この恩は絶対に忘れないから俺にくれないか』と、頼んでくる仲間たちには自分のタバコをあげていました。タバコを差し出すと、ほんのわずかに支給されたパンの皮をむき『ありがと。少しだけ食べてくれ』と差し出されました。だが、お腹がすいているのはお互い様と、受け取ることはできませんでした。のちに、タバコを恵んだ仲間たちは日本に帰国して

てから故郷に自分を招待し、もてなしてくれました。衛生兵だった自分は、バッグに医療品を持っていたため、ロシア兵が体調を崩した時に助けを求められることが多く、薬品など恵んであげたので、ひどい扱いをされずに済んだんです。

● 日本へ帰国
帰国の際は、持ち物に字が書いてあるものは、一切持ち帰ることを許されず、見付かった場合はチーム全体の帰国がなくなるため、みんなで『お前持っていないだろうな』と確認していました。亡くなった人の住所や、最後の状況など忘れないように記しておき、帰国したら家族に会いに行き伝えようと思っていました。泣く泣く燃やして破棄しました。「日本に帰ろう」とみんな励ましあいながら帰国できました。

昭和23年6月20日頃、舞鶴に帰国しました。青い畳に飯台が並び、赤飯・豆腐汁・鯛焼が出されたのを見て、生きて帰った実感が込み上げたのを覚えています。日本の警察官と米兵が一変したのを見て、戦後の日本が一変したのを感じました。

若者のみなさんには「1日1日を一生懸命に生きること、人のために一生懸命働いてほしい」と伝えたいです。

◎ 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。

「ひまわりを見に行こう！」 太陽の下でキラキラと咲くひまわりを見て、夏を満喫しませんか

● 月山高原ひまわり畑 【住所】 鶴岡市羽黒町川代字東増川山47-1687



霊峰月山から北へ20km、どこまでも続く広大な月山高原。牧草地に、日本一のひまわり畑を作るべく、100万本のひまわりが植えられています。



● 天童市ひまわり迷路 【住所】 天童市原町



約5万本のひまわりから成る、ひまわり迷路と展望台から見渡すひまわり畑がおすすめです。

※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。

コロナワクチン接種のご案内

- ① 鶴岡市コロナワクチン相談・予約センターに電話 ☎ 0120-125-226 <午前8時30分～午後5時15分>
- ② ラインまたはウェブ 鶴岡市からのご案内に記載されている手順をご利用ください。
- ③ 鶴岡協立病院・附属クリニックのかかりつけ患者さん ・診察時にワクチン接種希望の場合は、診察券に記載してある電話番号に電話をし、ご相談ください。・上記①、②でも予約可能です。

対象 鶴岡市…60～64歳でクーポン券が届いている方
鶴岡市以外のかた…クーポン券が届いている方

予約方法



医療生協やまがた 第5回 通常総代会



事前に寄せられた質問への回答

●SDGs(持続可能な開発目標)に対応したSDH(健康の社会的決定要因)の取り組みを教えてください。

人々が生まれ、育ち、暮らし、働き、年老いていく環境の違いによって社会的格差が生まれ、健康にも格差が生じています。私たちがこの格差を生み出す要因を少しでも改善し、誰もが健康で住み続けられるまちづくりを進めていく事は、国連の提唱するSDGsと体のものです。

この間、「医療費負担が心配で受診を我慢する人がいる」ことに対し「無料低額診療制度の拡充」を、「高齢者の交通手段が乏しい」ことに対し「政策の強化」などを求めてきました。SDHの視点を取り入れた問診票を活用し、他職種・地域を巻き込んだ気になる患者カンファレンスを行うなど、医学的管理だけでなく、社会生活背景や経済状況を踏まえた対応にも取り組んでいます。

2021年度は、班会やたまり場でのSDH学習をすすめ、社会的排除や孤立を減らし、社会的支援など「コミュニティの力」を発揮する運動をとにもすすめます。

●認知症について、専門士等による予防診断ケアのサポート窓口が欲しい。

医療生協では包括わかばが窓口を担っており、内容によって適切な事業所・部門を紹介しています。また鶴岡市の「もの忘れ相談医」として協立病院・附属クリニックを登録し対応しています。

認知症ケアは方針にも掲げている重点課題です。知識を持った職員が中心となって、院内外で力を発揮できる取り組みを進めます。

●上部組織による提案ではなく、カルテ人間ドック・班会のデータを分析・公表し、地域組合員の実態を踏まえたいという提案をしてほしい。

データを十分活用できていない実態があります。地域(私たち)の置かれている状況を示しながら、より意識的に取り組むことが出来るような活動につなげます。

●小児科があるように、「長寿科」が必要。医療法上標榜診療科としては認められませんが、考え方として受け止め、どの診療科においても高齢者(長寿)に向けた視点で対応を継続・強化します。

●高齢者の人権をどう考えますか(介護施設やたまり場で)。

介護事業所でのレクに選択制を取り入れるほか、利用者に何かをさせるのではなく、利用者同士が得意なことを誰かに教えることで満足感を得られるよう心がけています。また「抑制」を行わない介護の実践も、高齢者の尊厳ある生活の実現を目指す取り組みの一つです。

無差別平等の地域包括ケアに慣れた地域で誰もが健康で最後まで安心して暮らし続けられるまちづくりそのものが、生存権健康権の理念に基づくものです。高齢者を含む住民が主人公となる議論と取り組みを広げます。

●高齢者の知恵と技を生かした組合活動を。

地域組合員の中にも、たくさん知恵と技があります。開催予定の健康フェスタで、得意なことの実践コーナー設置も検討し、その経験を日常の支部活動、班活動に発展させ、より豊かな組合員活動につなげられればと思います。

●若い世代の人に「医療生協に加入して何になるの?」と質問されたときに、自分の言葉で伝えられるような「何か」が欲しい。

世代別に活動が行われていないと伝えられませんが、筋力アップ・ダイエットなど若者向けの企画や、子育て世代を対象とした取り組みなど、ニーズを把握し、職員・地域組合員に依拠しながらの活動づくりが求められています。「高齢者に限定しないまちづくり活動」の二環としてすすめ、それを組合員加入、運営参加、後継者づくりへとつなげていければと思います。

●手配りによる機関紙配布が困難になっている。全国の状況を知りたい。

▼総代班長が集まり、最新名簿を地図に落とし込んで見える化、楽しく作業しながら新たな配布分担を確認した。地図および配布者名を示しながら、近所の方に直接お願いしている。

▼組合員アンケートで協力できることを集約し、1年間に70名もの担い手を増やした。

▼外来患者やフィットネス利用者で、仕事が一歩落し地域に目を向け始める67才〜70才を中心に声をかけて配布者を移行した。具体的に頼むと引き受けてもらえるケースが多く、運営委員の自信にもつながっているようです。全国の取り組みも参考としながら、2021年度も引き続き重点課題として取り組んでいきます。

●村山地域の自分のできることは、民医連事務所での医学生食事支援。学生はバイト減や仕送り減により生活困難な状況です。組合員の皆さんに食品・日用品の協力をお願いします。

協力的にいたっていた民医連事務所での「ランチミーティング」が、コロナ禍で開催できない状況となっています。弁当づくりや食品日用品支援の取り組みへの協力を呼びかけます。

●役員報酬の具体的な表示を希望します。

定款および理事会規則に従い、総代会では報酬総額上限の承認をもらい、その後の理事会で個々の報酬額を決定し支給しています。今後も原則このような形での提案、承認を考えています。

●特定政党所属市議の理事就任について、本来病院は公平・中立が原則。偏向を疑われる人選は好ましくないと思う。

地域には様々な思想・信条をお持ちの方がおりますが、いづれも排除せず、地域が求め私たちが掲げる方針実践のため、様々な立場の方の参加を呼びかけ、力を合わせていくことが必要だと考えています。理事についても、役員推薦委員会からの推薦通り提案しており、特定政党所属を理由として外すことはしておりません。

当日発言の紹介

総代会当日は、在宅介護サービス(特に訪問入浴サービス)が縮小されている制度上の問題の指摘や、昨年のコロナ禍の組合員活動について発言がありました。組合員活動では、場所の移動や大人数で集まる事が出来ない状況下でも、オンラインを有効的に活用し健康づくりや学習交流等が実践されていました。また、自粛により支部活動がなかなか出来なかった状況やその後の再開について報告が行われました。詳しい発言内容は、QRコードより動画をご覧ください。



羽黒支部 佐藤和子
「医福連のYouTubeライブ
「冬のあったか交流集会」に参加して」



北村山支部 川田律子
「支部活動を再開して」



温海支部 五十嵐忠子
「支部合同オンライン
体操に参加して」



山形虹の会 井田 智
「在宅介護を支える
サービスが衰退」

◎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。

オススメ班会メニュー

組織部 保健師 庄司優真


すこしお 学習動画を見よう

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。今回、鶴岡協立病院の管理栄養士と具体的なすこしおの方法に関する動画を作成しました。班会で視聴し、班員同士励まし合いながら、より健康的な食生活を目指していきましょう。


【動画で紹介している一例】
減塩のポイント②
食べるときに気をつける

- 調味料はかけずにつける

こんなに違う塩の量



片面少し
0.1g



両面たっぷり
0.3g

しょうゆの付け方

お問い合わせ先
本部組織部 ☎0235-22-5769
しろにし診療所 ☎023-643-2890
(組合員活動用)



すこしおの方法
学習動画

第42回 ゲートボール大会



大会の様子

ゲートボールはチーム全員で協力しながら勝利を目指す面白さがある競技です。

医療生協やまがたでは、今年で42回となるゲートボール大会が7月8日(木)庄内町のほたるドームを会場に開催され77名が参加しました。昨年は新型コロナウイルス感染拡大の為中止となっていました。今年は万全の感染予防対策を取り、開催目的である交流と親睦を深め楽しみながら健康増進に取り組むことができました。今後も楽しく健康づくりに繋げていきたいと思ひます。



庄内おばこチーム

- 第1位 庄内おばこチーム
- 第2位 だだちゃ豆チーム
- 第3位 眺海チーム

第16回 グラウンド・ゴルフ大会



- 日時 …… 2021年9月17日(金)8:30~15:30
- 会場 …… 鶴岡市グラウンド・ゴルフ場(雨天決行)
- 参加費 …… 500円 ● 申込締切 …… 8月20日(金)参加費を添えて



(第15回の様子)

- ◆グラウンド・ゴルフで交流と親睦を深め、楽しみながら健康増進を図りましょう。
- ◆マスクを着用して頂き、発熱・咳などの症状が見られる場合には、参加をご遠慮下さい。

【申込み・お問い合わせ先】本部組織部 ☎ 0235-22-5769

おらほネット 元気のたね

更新中!

～組合員投稿をやってみよう～

医療生協やまがたの組合員交流サイト「おらほネット元気のたね」は、ご覧になっていただいていますか。開設してから約2か月が経過しましたが、少しずつ活用している組合員の方が増えています。

特に組合員投稿紹介では、ご自宅の庭やお出かけした先の風景、日常の出来事等の投稿が活発になっています。今回は投稿の方法をご紹介しますので、是非皆さんからの楽しい投稿をお待ちしています。ご不明な点がありましたら、いつでもお気軽にお問合せ下さい。



おらほネット
元気のたね



投稿方法

- ① 「おらほネット元気のたね」をひらく
- ② 組合員投稿紹介を押す
- ③ 投稿された写真を紹介している下の欄の、投稿フォームはこちらを押す
- ④ お名前・ペンネーム・投稿内容を入力し、ファイルの選択を押す
- ⑤ 投稿したい写真を選択する。
- ⑥ 内容画面確認を押す
- ⑦ 私はロボットではありませんに☑をいれて、送信するを押す
- ⑧ これで完了です!



※投稿の際には、顔写真や名前、住所などの個人情報がわかる投稿はお控えください。

8月は、「おらほの夏の風物詩」をテーマに大募集!!

◎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



さとう あやか
佐藤 亜弥佳ちゃん(3歳3ヶ月)

アンパンマンと
すみっこんぐらしが大好きな
おてんばでお茶目な女の子です。
お姉ちゃんと一緒に
歌ったり、踊ったり
元気にはしゃいでいます。

余目支部 榎島班 佐藤清一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。

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

そば・笹巻の里「こえさわ」の 伝統の笹巻作り

温海支部 伊藤年子さん、伊藤みよさん
趣味とはいえない笹巻です。人が巻いているのは簡単そうでも、これなら自分達で出来そうと思えば、見まねで始めてみたところ、それがまた全然形にならない、もち米はこぼれる。何度か何度かやめようと思いましたが、1年、2年経っても満足に巻けなかったのが事実です。10年余り巻いた今何とか皆さんから喜ばれ美味しいと言ってもらえるようになりました。それでもまだ先輩達には追いつけ



皆さんから美味しいと言われるほど嬉しいことではないし、励みにもなります。これからも笹巻の伝統を無くさず、若い人たちにもチャレンジしてほしいと思います。



今月のひと

38年勤務した医療生協への恩返し



榎引支部 佐藤栄美さん

先日支部運営委員会で、長年運営委員で活躍をいただいた2人の方が一身上の都合で退任の申し出がありました。後任のお願いをどなたにしようかと運営委員会で話し合い、協立病院退職者にお願したらと、まとまり、名簿を作成し家庭訪問にお願いに伺いました。しかし、なかなかいい返事が頂けず、考えをおきますと返答をした2人に後日訪問しましたが、1人はやっぱり無理ですと連絡がありました。最後の望みをかけてお願いをし「看護師歴38年以上勤務した病院だもの、何の力にもなりませんが私ができれば名前だけで」とのこと承諾していただき、支部総会で新運営委員佐藤栄美さんが誕生しました。看護師歴38年の経験を活かし組合員活動に今後のご活躍を大いに期待します。
榎引支部支部長 三浦克美

私の健康づくり vol.100

毎日8000歩を目標に

第2学区支部 岡田リコさん



私は毎日8000歩を目標に歩いています。歩数計をつけることがくせになりどこ行くにも一緒です。今日はどれくらい歩いたかなと二日の終わりにみるのが楽しみです。太極拳と卓球にも歩いて行っています。太極拳と卓球も続けて約20年。出歩く機会が少なくなったコロナ禍でも続けています。
また、御朱印集めも私の健康づくりには欠かせません。庄内神社や出羽三山神社を始め、コロナ前は京都や日光にも家族でいきました。娘も私の影響なのか最近始めたんですよ。今年は、丑年で三山大神様の御神徳が最も高まるとされ、お参りすると12年分の御利益を得られるとも伝えられているそうです。私も早々に行ってきました。一番は？聞かれると難しいです。どれも大切な思い出になっています。



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っ
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(㊶CO・OP商品券500円分/㊷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
8月号「機関紙編集委員会」行き
Eメール smc_soshiki@shonai-mcoop.jp



6月号
まちがいさがしの答え

A G J L M

【〆切】 8月31日

6月号の当選者 おめでとうございます!

谷中直子さん(鳥居町)/五十嵐宣子さん(睦町)/
渡辺淑子さん(西田)/PN.フーチャンさん/
PN.しずくさん/PN.佐藤さん/PN.ビビ大好きさん/PN.ゆみーさん

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。



丸ごとピーマンのくったり煮

1人分 50kcal/塩分0.6g

レシピ 鶴岡協立リハビリテーション病院 栄養科 調理師 砂場 裕

材料(1人分)

- ピーマン 3個 (100g)
- しょうが薄切り..... 3枚

- | | |
|----|-------------------|
| 煮汁 | 水カップ 1/2 |
| | みりん大さじ 1/2 |
| | しょうゆ大さじ 1/2 |
| | 砂糖小さじ 1/2 |
| | 削り節 2g |

作り方



- ①ピーマンは手でギュッと押し、裂け目ができるくらいまでつぶす。
- ②鍋に煮汁の材料とピーマン、しょうがを入れて中火にかける。煮立ったら蓋をして、くったりするまで弱火で10～12分煮る。

Point

●種もへタも取らなくてok。まな板の上ののせて押し、そのまま手で握り潰しても大丈夫。●冷やして食べるのもおすすめです。●ピーマンに含まれるピラジンは血液をサラサラにする効能があり、血栓予防に有効です。クロロフィルという成分には、抗酸化作用があり、免疫力を高め、発がん防止の効果があります。

母親バザーのご案内と物資提供ご協力をお願い

「生命を生み出す母親は生命を育て生命を守ることをのぞみます」のスローガンを掲げる母親大会に代表を派遣するために活動資金づくりを行っています。「原水爆禁止」「子どもの生命を守る」を訴え活動しています。

バザー開催日

日時：2021年9月7日(火) 午前9:30～
会場：鶴岡協立病院玄関前

●物資の提供にご協力お願いします：着物、和服小物、日用品(未使用のもの)
申込み/お問合せ：本部組織部 ☎ 0235-22-5769

学生食料支援に向けた物資提供へのご協力をお願い

秋に提供予定



昨年から猛威を振るっている新型コロナウイルスの感染が、未だ収束の目処が立っていない状況ですが、全国各地の学生に経済的な困窮や精神的に追いつめられている実情が多くあると報告されています。そのような状況を受けて、困窮し苦しんでいる学生を一人でも減らすべく、食糧支援活動に取り組みます。是非、多くの組合員の皆様より、物資提供にご協力くださいますようお願いいたします。

必要物資

- | | |
|--------------------------------|---|
| ① 食料品(※日持ちのするもの) | ② 日用品 |
| 白米・缶詰・パスタ・カップ ラーメン・レトルト食品など | トイレトペーパー・ティッシュ・洗剤・ ボディーソープ・シャンプー・リンス・マスクなど |

搬入・連絡先

本部組織部 鶴岡市双葉町 13-45 ☎ 0235-22-5769
しろにし診療所 山形市城西町 4-27-25 ☎ 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】8月16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
- 理学療法士 ● 作業療法士 ● 言語聴覚士
- 臨床工学技士 ● 事務

上記職種、正規職員の募集をおこなっています。

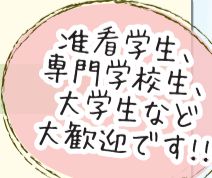


夕食介助のお仕事

1日、2時間のお仕事になります。

時間 17:30～19:30
時給 1,000円～1,100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。

8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・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 (13時~18時) | 内科 3:00~5:00 (新患)(水曜14:00~5:00) | 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 | 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 8/18・25 | 佐藤(満) 高橋(美) | 松谷 高橋(美) 高橋(牧) |
| | 泌尿器科 8:30~14:00 | | | 土谷 8/11・25 | | |
| | 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 8/17・24 | 佐藤(満) 神谷 3:30~4:30(神経内科) 高橋(美) 5:00~6:00(8/4・18) | 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。

| | | 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

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----|--|---|---|---|-------------------------|-------------------|
| 午前 | | | | | | 猪股 10:30~12:00 |
| 午後 | | | | | 猪股 8/12・26 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

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) ※初めての受診の場合受付5:00まで |
| 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) 8/5・19 ※初めての受診の場合受付5:00まで |
| 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。