



コロナ禍の今だからこそはじめよう!

お家で出来る健康づくり

「健康づくりチャレンジ2021」

2021年度も「健康づくりチャレンジ」が始まります。コロナ禍で、外出自粛による運動不足や生活習慣の変化によるストレスなど、みなさんの健康習慣に影響はありませんか。免疫力を高め健康維持を目指し、この機会にご自身の生活を振り返るきっかけづくりとしてチャレンジしてみませんか。

地域まるごと 家族まるごと 健康づくりチャレンジ

14コースの中から自分にあったコース、チャレンジしたいコースを選んでいただき、60日間のチャレンジとなります。お申し込みは、個人エントリーとグループエントリーがあります。ぜひ、班会やたまり場に一緒に参加している方と、職場の方、ご家族やグループでのお申し込みもお待ちしております。

おうちの人とやってみよう!元気いっぱい みんなでチャレンジ こどもチャレンジ



小学生以下を対象とした「こどもチャレンジ」があります。9コースの中からそれぞれ好きなコースを選んでいただき、申込はがきを提出後、30日間のチャレンジとなります。ぜひ、お子さんと一緒にエントリーしていただき、健康習慣を身につけるきっかけになるよう取り組んでみませんか。

今年の
おすすめ!

すこしお生活コース ～塩分1日6g以下を目指しましょう～

今年のおすすめは「すこしお生活コース」です。医療生協やまがたでは、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。しかし、昨年度参加した第8回24時間蓄尿塩分調査の結果は、塩分推定摂取量の平均値が11.18gと想定していたよりもはるかに多く、6g未満を達成できている人の割合は全体の10%以下であると報告されました。こうした状況を改善するために減塩運動を健康づくり活動の重点課題として取り組みを進めます。

別途、「すこしおチャレンジ」にお申し込みをされた方は、引き続き健康づくりチャレンジのすこしお生活コースにエントリーしていただき、より一層磨きをかけましょう。



昨年の 参加者の声

- ViViDのDVDで夫と共にほぼ毎日体操をがんばりました。冬期に向かって約25分の取り組み、大変有効だったと思います。今後も継続して健康生活に努めたいと思います。
- 体重を朝晩毎日測ったのですが、朝晩の体重の違いと、夜食べすぎると正確に数字に出るのが面白かった。
- あいうべ体操がインフルエンザ予防に効果があると聞いてお母さんと毎日しました。これからも続けていきたいと思います!!
- はみがき終わったらシール貼ろう!と誘い、親子で楽しく一緒にチャレンジできました。

お申し込み方法

【パンフレット設置場所】

- 医療生協やまがたの各事業所 ○地域の各コミュニティセンター
- 「おらほネット元気なたね」にパンフレットの概要を掲載しています。

【申込はがき締切】2021年11月30日(火) 【報告はがき締切】2022年2月10日(木)

- ハガキは切手不要です。必要事項をご記入いただきましたら、そのままポストへご投函ください。
- 報告はがきを提出された方にはもちろん記念品を進呈いたします。

【お問い合わせ先】質問等ございましたら、お気軽に下記までお問合せください。

本部組織部 〒997-0822 鶴岡市双葉町13-45

☎ 0235-22-5769 Fax 0235-24-6465

しろにし診療所内組織部 〒990-0832 山形市城西町4-27-25

☎ 023-643-2890 Fax 023-643-5323



おらほネット
元気なたね



さる火

コロナ禍は子どもたちの生活や気持ちにどんな影響を与えているだろうか。▼子どもたちのストレス反応は①コロナのことを考えるとイヤだ ②すぐにイライラしてしまう ③最近集中できない ④寝付けない、夜中に目が覚める18%。自由記述では「部活や修学旅行が中止になり、自分の目標が見えない」「一度黙って子どもの話を聞いて欲しい」(コロナ×子ども本部調べ)▼今年は小学生の感染者は公表された昨年三月三十一日から九月二日までの間に小学生131人が感染しているが、八月の二カ月間で急増し75人が感染(山形新聞)、昨年の十倍の感染である。▼十二歳以上であればコロナワクチンの接種で対応できるが小学生までは接種できない。学校・学童保育・保育園等での感染対応と同時に、家族感染の広がりに多い中では子育て世代の保護者へのワクチン接種実施が緊急の課題でないだろうか。

2021年10月の鶴岡市長選挙、市議会議員選挙に当たってのアピール

医療生活協同組合
やまがた理事会

組合員の皆さん
来る10月10日に鶴岡市長選挙と鶴岡市議会議員選挙が行われます。医療生活協同組合やまがた理事会は、地域住民の暮らしと福祉を守る立場から、全ての組合員の皆さんが2つの選挙に積極的に参加し、いつまでも住み続けられるまちづくりの実現にむけて行動することを呼びかけます。

私たちは、地方自治の本旨である「住民の福祉の増進を図る」ための市政が実現することを強く望みます。無駄な公共事業の支出や民意を無視する非民主的な行政ではなく、民主的で市民に開かれた市政、地域産業の育成による生活の向上や福祉施策の拡充など、安心して暮らすことができ、若者が定着する魅力的な市政の実現こそが私たちが願うものです。

「市民との対話と協働」を前進させ、地域づくりのための自主的活動や、私たち協同組合などの非営利で地域貢献に資する組織の役割を尊重する、市民本位の市政を推進することが今後の鶴岡市の発展に欠かせない基本的な姿勢と考えます。

2021年8月28日

かつての「文化会館建設問題」に象徴的に表れたような、非民主的で独善的な市政の復活や、国政に見られるような強権で冷たい政治を許さず、市民のいのちと暮らしを第一に考える市政の発展こそが必要とされています。とりわけ、新型コロナウイルス感染症の拡大により、市民の健康や生活に大きな影響をもたらしている状況では、いのちと暮らし第一の政策が何より重視されなければなりません。

また、行政のチェック機能を担うべき議会が、その役割を果たすことができるよう、市民のいのちと暮らしを守る立場からものが言える議会の実現が強く求められています。

組合員の皆さん。市民が主人公となり、市民の切実な要求を実現させることができる市政と議会の実現のために、組合員一人ひとりが実情をよく知り、くらしと福祉の改善のために何が必要かを考え、2つの選挙に主体的に参加し、民主的な市政の実現に向けて積極的に行動しましょう。

核兵器のない世界を

原水爆禁止
鶴岡田川地区協議会

鶴岡市議会に「核兵器禁止条約の署名・批准を求める請願書」を鶴岡被爆者の会、原水協、原水禁、生協、医療生協の5団体が請願者になって採択を求めました。9月8日、総務常任委員会が開かれ、新政クラブ（自民系）が安全保障や核保有国への対応などの質問を行い、さらに「核兵器の廃絶は長い年月をかけて進めるべき」と発言しました。加えて「国もこの条約を支持していない。保有国に働きかけることが必要」と反対意見を述べました。日本共産党の議員は「全国市長会議でも核兵器廃絶に向けた議論を進めている」と賛成し、被爆地を視察したという議員も「惨禍は二度と起こしてはならない」と述べました。しかしその後、採決では、委員7名のうち賛成は3名にとどまり不採択となりました。

被爆者の三浦恒祺さんは「議員全員が被爆地を見れば考えも変わるでしょう」と残念そうに話しました。核兵器を無くしたいという願いが鶴岡市議会に届くのはいつなのでしょう。



高校生一日医師体験開催

8/3(火)に高校生一日医師体験を開催いたしました。今回は、鶴岡南高校から医師を目指す学生16人が参加いたしました。感染対策を行ったうえで、地域医療を担う医師の仕事について、他職種連携の視点から見学・学習していただきました。現場の医療に触れ、医師への想い・憧れをより強く持つことに繋がったようでした。11月からは、医学部受験に向けて受験生応援企画として医学科受験生向けの模擬面接会を予定しています。今後も受験生を応援していきたいと思ひます。

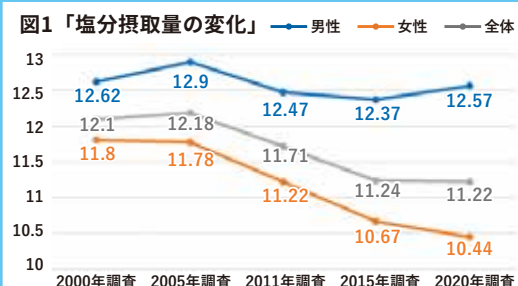


タオルの寄付 ありがとうございました!

地域の組合員さんより沢山のタオルと前掛けの寄付を頂きました。法人内の介護事業所で使用させて頂きます。誠にありがとうございました! 介護部長 友野 研

健康ネットワークやまがた561号 (2021年9月号)の訂正とお詫び

2面の「2020年度第8回24時間蓄尿塩分調査報告」におきまして(図1)の表記に誤りがございました。正しくは右記の通りです。組合員の皆様には、ご迷惑をおかけいたしましたことを、深くお詫び申し上げます。



私のおすすめ

絵手紙に思いを込めて



櫛引支部
大井愛子

仕事を退職したあと、何か習い事したいと思っていた所、新聞に入っていたチラシがきっかけでした。絵手紙のパンフレットに『へたでいい、へたがいい』を合言葉にしてあるのも親しみやすくいいなと思ひました。

月1回の例会では、各自持ち寄った画材(花・果物・野菜等)を絵手紙に描いていきます。描きあげるまでは集中力が必要です。作品を眺めながら話に花が咲きます。孫の事、親の介護の事、今の政治に思う事等々……。

コロナで大変な時ですが、そんな時こそ日常を丁寧に取り取り相手に伝えることが大切では。

宅急便で頂き物をした時、離れて暮らす娘に、気になっている友人、知人へ宛てなど絵手紙に思いを込めてその時々を描いています。



今回は第6学区支部 高橋 史さんをご紹介いただきました。



帯状疱疹は予防できる病気です



鶴岡協立病院皮膚科
真家興隆

帯状疱疹は、はじめ痛みを感じ、次いで紅斑や水疱などが出て来る病気です。統計上、八十歳までに国民の三人に一人が経験するとされ、珍しい病気ではありません。原因は帯状疱疹・水痘ウイルスの感染です。私は子供の頃、ほぼ全員が水痘にかかっておりました。水痘は三週間程で治ります。しかし、原因である水痘・帯状疱疹ウイルスは水痘が治った後も、脳・脊髄の神経節に潜伏感染しています。そして加齢やストレスなどで、宿主の免疫力が低下すると再活性化し、増殖します。増殖したウイルスは神経を伝って皮膚に到達し、水痘と同様な水疱をつくり出します。これが帯状疱疹です。

帯状疱疹の症状

まず、ウイルスの増殖が起こった部位の痛みが出ます。脳神経で起これば頭痛、脊髄で起これば体幹部がチクチクと痛みます。その後、二日～五日程して皮膚に水疱が出現します。帯状疱疹は通常、身体の一側にのみ出ます。水疱は一週間程でびらんや潰瘍となり、三～四週間で癒痕を伴って治癒します。

合併症と後遺症

帯状疱疹の皮膚

症状は比較的容易に治りますが、かかった場所によっては、それぞれ特有の合併症、後遺症を起こすことがあります。

①角膜炎…水疱が目部に出了場合、角膜が傷害されて視力低下を起こすことがあります。

②顔面神経麻痺…水疱が顔部や耳部に出た場合、顔面神経麻痺を起こすことがあります。

③味覚障害…水疱が口腔内に出了場合、味覚障害をきたす恐れがあります。

④腸閉塞…腹部の場合、腸の動きが障害されて、便秘や腸閉塞を起こすことがあります。

⑤尿閉…水疱が陰部に出了場合、神経傷害で排尿がうまく出来なくなることがあります。

⑥疱疹後神経痛…どこに出了帯状疱疹にも出現する、難治な後遺症です。頑固で不快な痛みが何ヶ月、何年と続く患者さんがいます。

帯状疱疹の治療

帯状疱疹にかかったら、できるだけ早くアシクロビルという抗ウイルス薬を服用します。重症の場合は入院で点滴します。近年、日本で開発されたアメナリーフもよく使われます。

最近の帯状疱疹事情

最近、帯状疱疹の患者さ

んが多く、しかも重症の方を診る様になりました。その要因の一つとして、2014年から始まった乳幼児の水痘ワクチンの定期接種が考えられます。今年で7年になるこの施策により、子供の水痘は劇的に少なくなりました。これは大変喜ばしいことです。しかし、大人達は子や孫が水痘にかかった時に、咳などで飛び散ったウイルスを浴びて、ウイルスに対する免疫力を高めていた(これをブースター効果といいます)。このブースター効果を得る機会がなくなったことで、大人達のウイルスに対する免疫力が減弱し、ひいては帯状疱疹の患者さんが多くなり、また、重症化していると思われる。

帯状疱疹は予防できる病気

水痘・帯状疱疹ウイルスに対する免疫力は、年と共に衰えてきます。また、子や孫からのブースター効果も期待できません。しかし、帯状疱疹には予防ワクチンがあります。日本では5年前から、五十歳以上の方に予防ワクチンが認可されました。帯状疱疹は、罹ると難儀な病気です。是非、ワクチンで予防して下さい。予防ワクチンは当科でも扱っております。(実は小生もこのワクチンを接種しました。)

詳しくは鶴岡協立病院までお問合せください。

鶴岡協立病院、附属クリニック インフルエンザ予防接種のお知らせ

定期通院中の方

10月中旬より開始します。定期受診の際に予防接種を希望する旨を受付にお伝えください。詳しくはお問い合わせください。

小児科の方

10月末より火・木の午後に予防接種外来を設置予定です。電話にて予約してください。

接種金額

1回目 3,600円(組合員3,100円)
2回目 3,100円(組合員2,600円)

※65歳以上の方は、市町村の補助を引いた額となります。

※定期通院以外の方については、現時点で実施未定です。実施が決まりましたら、ホームページでお知らせいたします。

☎0235-23-6060

今月のおすすめスポット No.7

善寶寺

【住所】鶴岡市下川字関根100



人面魚を
発見できるかな!?

海の守護神・龍神の寺として全国的に知られています。境内には五重塔などの貴重な建築物が数多くあり、裏手には、二龍神の棲み家と伝えられる貝喰の池があります。

動画もチェック!



「心癒される寺巡り」



慈恩寺

【住所】寒河江市慈恩寺31



創建は奈良時代天平年間、聖武天皇の勅命によって開かれた寺と伝えられる古刹です。隣接する慈恩寺テラスでは、慈恩寺旧境内の魅力の紹介や、冷たい肉そばや旬の果物なども販売しています。

※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。



◎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。

2021医療生協やまがた強化月間

「これまでのつながりを活かし、安全で必要な活動を続け、地域に笑顔を広げよう」

【3つの目標】

①医療生協に加入してよかったと感じられる活動、事業を通して、仲間増やし年間目標の8割を達成します。②健康づくりチャレンジ2000人、子どもチャレンジ800人の参加を目指します。③組合員同士のつながりを強めるため健康ネットワークやまがたの配布率7割を目指します。

【組織4課題目標】

	年間目標	月間目標
仲間ふやし	1,300人	1,040人
班会開催	1,000回	960回
出資金	1億7千万円	1億3千4百万円
積立増資人数	700人	560人
機関紙配布率	70%	70% (支部の配布率20%増加)

強化月間は9月24日～11月30日の約2カ月間を期間とし、小川理事長を強化月間推進本部長として、医療生協の総力をあげて組織強化に取り組んでいきます。特に今月間は、機関紙を大勢に届けることを重点課題として位置づけています。医療生協に加入してもつながりが途切れている組合員が約半数います。そのため機関紙でつながる組合員を増やすために11月1日～12日を「虹のかげはし週間」とし、集中的な取り組みを行っていきます。機関紙は健康づくりの情報誌として地域まるごと健康づくりにもつながる重要な役割を果たしています。組合員、職員の皆さん、医療生協の理念「健康をつくる、平和をつくる、いのち輝く社会をつくる」の実現のため、共に力を合わせて取り組んでいきましょう。

◎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。

「健康ネットワークやまがた」を4万人の組合員に届けたい！

毎月発行している「健康ネットワークやまがた」は、誰がどの様に作成しているかご存じですか。組合員と職員から構成される編集委員会を毎月開催し、今届けたい情報や、組合員のみなさんの興味がありそうな話題等について相談し紙面構成を企画しています。また発行前には組合員校正を行い、分かりやすく読みやすい紙面を作りあげています。今回は編集委員として携わっていただいている組合員メンバーに、日ごろの思い等を伺いました。



Q1.編集委員になったきっかけは何ですか。

井：頼まれて軽い気持ちでOKしました。

佐：紙面がカラーに変わる時に声を掛けられ、10年くらい経ちました。

後：今年に声をかけられましたが、数年前に参加した全日本民医連共同組織活動交流集会で、たまたま機関紙の分科会に参加していて、楽しい機関紙作りに生かせればと思い引き受けました。

Q2.どんな思いで編集委員をしていますか。

井：紙面を開いてちょっとでも読んでくれればうれしいなと思います。

佐：4万人の組合員全員に届けたい！

後：書いた人の思いや熱が、読者にストレートに伝わればと思っています。読む人の表情の変化を想像するのが楽しみです。

Q3.どんな機関紙作りを目指していますか。

井：読んで「こんな事もあるんだ！」と興味を持ってもらえる内容にしていきたいです。

佐：隅から隅まで全部読んでもらえるような紙面づくりを目指しています。

後：読者が良い意味で1歩を踏み出すきっかけづくり(グラウンド・ゴルフ、ウォーキングを始めた等)になるような内容にしていきたいと思っています。

Q4.組合員のみなさんにはどこをポイントに読んでもらいたいですか。

井：保健予防の事も掲載しているので、将来の安心材料として読んでもらいたいです。

佐：地域の組合員の色々な活動を知ってもらいたいと思っています。

後：関心を持っている事や、自分には足りないなと思っている事について見てもらえれば良いと思います。



組合員のみなさんへ

毎月まちがいさがしと一緒に寄せられる組合員の声は、とても楽しみで励みになっています。引き続き多くの皆さんからの投稿お待ちしております。

また配布にご協力下さっているみなさんありがとうございます。引き続きどうぞよろしくお願いいたします。現在「健康ネットワークやまがた」は半数の組合員にしか届けられていない状況です。もしご近所に数件でも配布にご協力していただける方は、是非お知らせください。

お問い合わせ 本部組織部 ☎ 0235-22-5769

オススメ班会メニュー

組織部 保健師 庄司優真

ViViD作成動画!「筋トレ&ストレッチ」

食欲の秋、芸術の秋、運動の秋…。皆さんにとっての秋はどんな秋でしょうか。秋は冬に向けた大切な体づくりの時期です。普段から動くことが難しくても、班会で集まったときに運動を取り入れてみませんか?集まるのが難しいときには、自宅での個人トレーニングに取り入れてみてください。



YouTubeで配信!!



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)

第1回 健康フェスタ開催のご案内

新型コロナウイルス感染防止対策を万全に行います。

【日時】2021年11月18日(木) 9:00～12:30

【場所】いろり火の里 文化館 なの花ホール(三川町)

【内容】5つのブースを体験していただきます。

企画部の一部
をご紹介します

●音楽療法体験 ●ボッチャ ●モルック
●昔のあそび ●絵手紙作成 他

すべてのブースを体験した方には景品をさしあげます。

申し込み

基本事前申し込みとさせていただきます。定員250名になり次第締め切りとさせていただきます。

本部組織部 ☎ 0235-22-5769

※当日受付にて検温と手指消毒を行います。マスク着用の上ご参加下さい。
※新型コロナウイルス感染拡大状況により、変更または中止になる場合があります。

「おらほネット元気なたね」健康動画を見て 自宅にいらがらでも健康づくり♪

新型コロナウイルス感染拡大の収束の目途が立たない中、組合員活動の自粛や制限等により、外出の機会が減少していませんか。それに伴い「健康づくりがなかなか出来なくなっている…」そんな声が出されることもありました。「おらほネット元気なたね」では、健康講話や健康体操、脳トレの動画を配信しています。組合員活動に参加出来ない時でも、自宅にいらがら身体を動かしたり、学習をしてみませんか。

動画は以下の手順で簡単に視聴することが出来ます。ご不明な点はいつでもお気軽に本部組織部までお問合せください。



【視聴手順】

- 1 おらほネット元気なたねを開く。
- 2 健康動画のイラストを押す。
- 3 健康講話・健康体操・脳トレの中から、見たいタイトルを押す。
- 4 動画が表示されるので再生マーク▶を押す。
- 5 別の動画を見たいときや終了したい時は、右上のバツ印を押す。

おらほネット元気なたね

で検索か、
下記 QR コードを
スマホのカメラで
かざしてみよう!



第52回 山形県生協大会を開催しました

今年の生協大会はコロナ禍ということもあり、リモート形式で9月7日(火)に開催されました。県内各地の生協から90人、医療生協からは7人の組合員が自宅からリモートで参加しました。初めてリモート参加の方もいらつしました。スムーズに視聴できました。はじめに、周年を迎える生協の活動報告が4生協より行われました。メイン企画の講演にはテレビでもおなじみのフォトジャーナリストの安田菜津紀さんから「被災地、紛争地の声を写真で伝える」と題し講演していただきました。東南アジア、中東、アフリカ、日本国内で、難民や貧困災害の取材の報告、また東日本大震災の被災地、陸前高田市を中心とした記録など写真と言葉で伝えていただきました。

参加者の皆さんからもとても聞きやすく素晴らしい講演だったと感想をいただきました。



自宅からの参加でしたが、素晴らしい講演が聴けて良かったです。

班・支部活動交流



2か月に1回、新形町公民館で卓球台をテーブルにして班員みんな楽しい時間を過ごしています。参加しているのは、百歳体操のメンバーでもあるので運動活動はしないで、健康第二で血圧測定や体脂肪測定などを毎回メニューにしています。今は新型コロナウイルスで自由な生活ができなくなり、毎年楽しみにしていたバス旅行にも行けなくなり残念でなりません。

健康ネットワークやまがた新聞で組合員みなさんの気持ちなど見せてもらっています。組合員、職員の皆さんに感謝しています。

健康第二に楽しく

第3学区 すみれ班

班長 渡辺芳恵



班会の様子

コロナ禍でもみんなが集える場所を絶やさずに

加茂支部「アカシアの会」

加茂支部運営委員会



たまり場の様子



健康でいつまでも住み続けられるまちづくりをめざし、2018年7月に介護予防教室からたまり場「はまなすの会」を立ち上げ、2020年9月に名称を「アカシアの会」に変更し4年目を迎えました。毎月1回湯野浜コミュニティセンターを会場に10人ほどが集まっています。

昨年に引き続きコロナ禍の為、鶴岡協立リハビリテーション病院のリハビリ技士とオンラインでつなぎ、会話も楽しみながら体操を行っています。「毎月楽しみにして指折り数えてる」とか「早く体操の先生と直接会えるといいのー」なんて声も出ていました。「パソコンの画面に出て話ができるなんてすごいのー」とオンラインにも興味津々でした。

これからも感染対策をしっかりと行い、みんなが集える場所を絶やさず「アカシアの会」を続けていきます。

◎ 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。

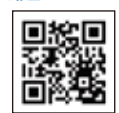


わが家の★アイドル



いつもにこにこ
お姉ちゃん
お兄ちゃんいて
いつも楽しいよ

動画もチェック!



いのうえ かんし
井上 感僊くん (1歳)

第1学区支部 井上洋子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。

医療生協を長年支えてきた大先輩

ひろし

山形東部支部

伊藤 寛さん



伊藤先生にはやまがた保健生協の立ち上げの時から呼びかけ人としてご尽力いただき、その後はやまがた保健生協の理事も務めていただいたりと長年医療生協の活動を支えてもらっています。

伊藤さんはもともと中学校で英語の先生をされていたということで、地域の人や私たち運営委員会のメンバーも「伊藤先生」と親しんで呼んでいます。生協運動にも積極的な方で、総代会はもちろんのこと、支部のお花見レクにも参加してくれています。

伊藤先生たち大先輩方が作り上げてきた医療生協の活動をさらに広げていけるようがんばっていきたいです。

山形東部支部運営委員会

私の健康づくり

vol.102

先輩から誘われて始めた グラウンド・ゴルフ

斎支部

ひろし

菅原 寛さん

動画もチェック!



今年から練習を始めたグラウンド・ゴルフについてお話しします。始めたきっかけは、先輩からのお誘いです。8月末に開かれる予定だった大会に初出場するため、仕事の合間を縫って練習していました。

今回は、(こっそり)櫛引のグラウンドで練習したところを組織担当者から発見され、記事を書くことになりました。

ゴルフには仕事で20年近く携わり、やつていましたが、それとは全然違いました。おもしろさもありますが、やはり難しかったです。ですが、コミュニケーションがとれて、いっぱい歩くのがグラウンド・ゴルフのいいところ！斎支部でのグラウンド・ゴルフ大会も期待します。

医療生協の活動に参加してから体を動かすことを意識するようになりました。少しずつですが、いつもの生活のなかに健康づくりをとりいれていきたいです。

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



バッグや小物入れ、壁飾り、アクセサリなどをペットボトルの蓋やゼリーのカップを利用して作っています。色合いや格好、デザイン、次は何を作ろうかと考えながら編んでいる時間がとても楽しいです。注文を受けて販売したりもしています。

花結びと石畳で小物いろいろ

立川支部

相馬信子さん



先日はいちご(?)を編んでみたので、今度はぶどうを編んでみたいと思います。試行錯誤しています。



エコクラフトで作ったのれん

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。



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
10月号「機関紙編集委員会」行き

Eメール

smc_soshiki@shonai-mcoop.jp



8月号

まちがいさがしの答え

C D L M N

【〆切】10月31日

8月号の当選者

おめでとうございます!

阿部武美さん(宝町5班)/小南孝子さん(羽黒町)/佐藤みさ子さん(十三軒町3班)/結城諄久さん(淀川町)/柿崎翔子さん(城北町)/吉田美恵子さん(鈴川町)/PN.ゆよはさん/PN.とらちゃん

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

おいしく、
たのしく、
減塩できる

すこしおレシピ

「すこしお」とは、少しの塩分で「すこやかな生活」をめざす医療生協の全国での取り組みです。



ハニーマスタードチキン

1人分 熱量371kcal / 塩分0.9g

材料(1人分)

鶏もも肉 1枚 120g
塩こしょう 少々
小麦粉 適量
サラダ油 小さじ 1
ベビーリーフ 少々

【ハニーマスタードソース】

★ はちみつ 大さじ 1
粒マスタード 小さじ 1
水 小さじ 1
しょうゆ 小さじ 1/2

作り方

①鶏肉は塩こしょうをふり、小麦粉を全体にまぶす。②ボウルに★を入れて混ぜる(ハニーマスタードソース)。③フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、鶏肉の皮目を下にしてしっかり焼き目をつける。裏返して蓋をして五分間蒸し焼きにする。④鶏肉に火が通ったら、ハニーマスタードソースを加えて煮からめる。⑤皿にベビーリーフを敷き5等分に切った鶏肉を盛り、残りの汁をかける。



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 圭



Point

マスタードの辛味と酸味で、塩分が少なくても美味しくいただけます。レモン汁を加えても美味しい。

すこしおレシピを作ってみよう!

奨学生募集開始!

医療生活協同組合やまがたでは、独自の奨学金制度を設け、医療従事者を目指す学生を応援しています。経済的な援助とともに、実習の場の提供、学習や交流などを通して学生生活が充実したものになるような支援を行っています。

【対象職種】看護師・薬剤師・言語聴覚士・介護福祉士

※看護師は准看護学校を経て看護学校に進学する者も含む。
※医師を目指す学生には別制度あり。

在学期間中、月額5万円の奨学金を貸与します。奨学生が資格取得後、本組合の運営する事業所に勤務した場合、返済が免除されます。また、貸付利息も免除されます。また、奨学生は上記奨学金の他に、奨学貸付金(月額5万円)制度もあります。

■受付期間:2021年10月1日~2022年2月28日

奨学生の申請をご希望の方は、下記にお電話ください。
本部総務部 奨学生担当:小林・清水

☎ 0235-33-8155



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「月三の会」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】10月18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 ● 社会福祉士
- 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。



介護のお仕事

介護福祉士: 時給950~1,100円

介護職: 時給870~995円

勤務地: 鶴岡協立病院はじめ庄内地域の事業所のいずれか

勤務時間、配属場所などご相談に応じます。
経験・年齢不問、未経験可です。まずはご連絡ください!

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

保健委員連絡会開催のご案内

【日時】2021年10月14日(木)
13:30~14:30

【会場】鶴岡協立病院3階大会議室

【内容】すこしおチャレンジ中間報告、
健康づくりチャレンジについて

参加ご希望の方は、下記までご連絡ください。

本部組織部 ☎ 0235-22-5769

◎ 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。

10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・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 (12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			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)山大医師 (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 10/13・27	佐藤(満) 高橋(美)	松谷 高橋(美) 高橋(牧)
	泌尿器科 8:30～14:00			土谷 10/13・27		
	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(美) 坂本 3:00～4:00 目々沢 10/12・26	佐藤(満) 神谷 3:30～4:30(神経内科) 高橋(美) 5:00～6:00(10/6・20)	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⇄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 ※受付11:30まで
午後				猪股 10/7・21 2:30～4:30 ※受付4:00まで	猪股 2:30～6:00 ※受付5:30まで

※小規模かがやき通所サービス 毎週月～日曜日 午前 9:00～午後 4:00

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います。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		田中(2:30～6:00)10/14・28 ※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)…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。