2021 11 月号
〈563号〉

健康 ネットワークやまがた

医療生活協同組合やまがた
機関紙編集委員会
発行責任者：小川 裕
〒997-8567 山形県鶴岡市双葉町13-45
☎0235-22-5769
y-mcoop.com

9月末組織現勢　●組合員数 41,879人　●班数 1,194班　●出資金総額 2,884,248,899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



「健康ネットワークやまがた」を 私はこんな風に生活や健康づくりに役立てています



毎月発行している「健康ネットワークやまがた」では、
組合員の皆さんに医療生協の活動や、健康に役立つ情報をお届けしています。
今回は、毎月楽しみに読んで下さっている組合員の方に、お話をお伺いしてきました。是非動画と併せてご覧ください。

隅から隅まで楽しく



いつも機関紙が届くと隅から隅まで読んでいます。今月の人や支部活動の記事に知っている人がいないかを探して、知っている人が載っていると嬉しい気持ちになります。

機関紙では特にまちがい探しを楽しみにしていて、応募用紙をみんなに配って申し込んだりと楽しく活用しています。

山形南部支部／志貴行子さん、千葉千賀子さん

インタビュー動画

「私の健康づくり」で刺激をもらってます



私は機関紙を読み始めて8年目になります。毎月職場を通じて手元に届きます。私が最も読んでいるページは、“私の健康づくり”のコーナーです。皆さんが目標をもって健康づくりや趣味に取り組んでいる様子をみてとても刺激を受けています。

これからの機関紙には、医療生協の職員や事業所を載せて、もっともっと医療生協のことを発信してほしいと思います。

職域支部／成田昌弘さん

インタビュー動画

元気をもらっています！



毎月一番初めに見るのは、すこしおレシピとまちがいさがしです。すこしおレシピを見ては実際に作っています。アレンジしてみるのも楽しいです。また、病気について先生が書かれた記事も欠かさず読んでいます。自分や家族に重ね合わせながら、参考にさせてもらってます。

コロナ禍で皆さん大変だと思いますが、機関紙を読むと皆さんの頑張っている姿をみることができ元気をもらってます。いつも楽しみです。

第2学区支部／丸山美代子さん

インタビュー動画

「すこしおレシピ」で減塩を



去年同様コロナコロナで2回ワクチン受けても、安全とは言い切れない。感染者数0、そんな日を願いたいものです。コロナの話題から気晴らしになるのは、医療生協のネットワークやまがた。

一番の楽しみは「レシピ集」です！いつでも家にある具材・横文字の多い調味料でもなく色合いも良く、簡単に出来るのが魅力。好きなレシピは「切り抜きして」保存しています！またこれからは「すこしお」で減塩を心掛けて改善しようと思います。

第5学区支部／齋藤スミさん

インタビュー動画

すこしおレシピは 切り抜きして保存



機関紙の見た目がカラフルで読みやすく、毎月楽しみにしています。特に楽しみなのは、すこしおレシピ・各支部の活動です。すこしおレシピの記事は機関紙から切り抜き、すぐに作れそうなメニューは冷蔵庫に貼ったりして保存しています。

各支部の記事では、他の地域がどんなことをしているのかと読んでいます。

立川支部／斎藤三枝さん

インタビュー動画

窓灯

▼稲刈りもほぼ終わり、地域の農家はひと段落と言いたいところだが、コロナ禍の影響で米需要が落ち込み、米価が大暴落。農家にとっても地域経済にとっても大打撃だ。安倍・菅と続いた自公政権は、コロナ対策でも無為無策、専門家の意見も無視し東京五輪を強行し、感染爆発。国民には自己責任を押し付け、救える命が犠牲になり、貧困と格差がさらに広がり、一食の食事も事欠く生活困窮世帯、アルバイトを失った大学生が大勢いた。▼「米作って飯食えない」状況も然り。自公政権は国民の主食である米の需給調整機能を放棄し、農家・農協には自己責任を押し付け、一方で海外から山形県の生産量の2倍以上の77万tの米を毎年輸入している。農家の自己責任の行きつく先は「離農」、現に農家数の減少は著しい。農地の守り手を減らし、食料生産能力を貶める政策が続けばこの国は滅びる。▼もう我慢の限界、市民と野党の共闘「世直し一揆」で政権交代実現しかない。

（I・S）

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にご協力頂きありがとうございました!

本部組織部　社保平和担当

核兵器禁止条約の署名・批准を求める署名に多くの方から賛同頂き、5300筆を超える署名が集まりました。まことにありがとうございます。

核兵器を違法とする核兵器禁止条約は2020年10月批准国が50か国に達し翌年1月に発効となりました。これは「胸をはって子どもたちに、核兵器は違法と伝えられる世界になった」と思います。

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。ですが批准どころか署名もしていません。

憲法9条を持つ日本政府は核兵器の危険性を世界に広める立場です。

国内世論も、多くの方が日本は核兵器禁止条約に参加するべきと答えています。被爆者と国民の声に誠実に応えることを求め、引き続き「核兵器禁止条約を批准する政府を実現しよう」と呼びかけをお願いいたします。

◎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。

奨学生のつどいを開催

10月上旬、医療生協「奨学生のつどい」をリモートで開催しました。これまで、「奨学生のつどい」は毎年開催しておりましたが、新型コロナウイルス蔓延のために昨年度は開催を見送りました。今年度も開催が危ぶまれましたが、入職前の奨学生と交流を図り、民医連について学んでもらうため、今年度はリモート（Zoom）での開催となりました。開催は2回に分け、1回目の10月3日（日）は奨学生12人・職員9人、9日（土）は奨学生16人・職員8人に参加してもらうことができました。現在30人いる奨学生のうち、計28人が参加という高い出席率となりました。



企画としては、民医連綱領から民医連と医療生協について学習する講演と、患者様と職員のふれあいを紹介する動画や民医連青年ジャンボリー委員会を紹介する動画を見てもらいました。また、リモートでグループ分けを行い、職員を交えて5人程度で感想交流や最近の学習状況について話してもらう時間も作りました。



奨学生からは、リモートではありましたが少人数で話しやすく、他の学生の状況も知れて勉強を頑張る励みになったという声も聞かれ、開催することができてよかったと思いました。

インフルエンザワクチン予防接種について



今年はインフルエンザワクチンの供給が遅れており、今後の確保も流動的な状況です。

そのため鶴岡協立病院では、定期通院中のかかりつけ患者さん、利用者さんへの接種を優先し、例年開設している「インフルエンザ予防接種外来」については、現在のところ予定しておりません。

今後、ワクチンが確保でき次第「インフルエンザ予防接種外来」を検討します。ホームページでのお知らせとなりますので、ご確認ください。

「鶴岡市内」（第1学区～第6学区）鶴岡協立病院行き 無料通院組合員バスのご案内



【利用できる曜日】

・平日のみ

【停車場所と時間】

・ご自宅前まで迎えに行きます。

・お迎えに伺う時間は、午前9時から10時までとなります。

・運行時間の都合で自宅から協立病院までの片道利用となります。

【利用・申し込み】

・利用できる方は組合員であり「午前中」病院利用の方のみ。

・利用料：無料
（運行資金カンパや積立増資にご協力下さい）

【申込方法】乗車の前日の17時まで

本部組織部
☎0235-22-5769
にお申し込み下さい。

私のおすすめ vol.42

マジック

第6学区支部
高橋　史



退職してからやってみたいことが三つあった。母を看取ってから二つに挑戦しそれなりに暮らしの中に組み込まれている。もう一つは、「マジック」だ。千円札が一万円札になったり、コップの中のコインが一瞬にして消えたり、見てて楽しいマジックを私もできないものかと思い続けてきた。

「教室」が中央公民館と近いことも重なり、昨年から通いだした。手先が器用でなければ？特別な能力がなければ？と思っていたが、思いがけなくやさしくすぐにできたり、本格的で苦労するもの、おもしろ科学マジックなどそれはそれは奥深い。

手先を動かし認知症予防に、「なぜ？」と頭を使い手順を覚え脳トレにも役立ち、楽しくできる高級（？）な趣味でもある。観てくれる人に喜んでもらえるマジックができるのは、いつのことやら……。

「不思議大好き！」な方、ご一緒にいかが。

次回は第6学区支部の菅原　誠さんをご紹介いただきました。



訪問歯科診療について



鶴岡協立病院
歯科医師　池田聡子

高齢化が進み訪問介護や訪問看護の需要が高まる昨今、歯科診療においても自宅や施設でおこなう「訪問歯科診療」が増えています。訪問歯科診療とは、歯科医師や歯科衛生士が個人宅や施設、病院を訪問し、歯科診療をおこなうサービスのことです。歯や口腔内を健康に保つことは、食べる喜びを持ち続けるといったQOL(Quality of Life＝生活の質)や全身の健康状態にも影響します。そのため、病気や障がい、加齢などによって歯科医院への通院が難しくなった場合でも、訪問歯科を利用することで定期健診やメンテナンスを続けることが大切です。

訪問歯科の対象者

訪問歯科は希望すれば誰でも利用できるわけではなく、原則として**自力での通院が困難な人のみ**に限られます。

訪問先は自宅や施設、病院などの患者が寝泊まりしている場所に限られるので、**デイサービスやデイケアなどの通所施設では利用できません。**また、歯科や口腔外科のある病院に入院している場合も対象外となります。

訪問歯科の利用条件

病気、障がい、要介護などで通院が困難な方

具体的には
- 介護認定を受けている高齢者
- 介護老人保健施設や介護老人福祉施設に入所している高齢者
- 障がいがあり身体が不自由な方、病気を持っている方
- 歯科、口腔外科がない病院に入院している方

利用先の訪問歯科診療所から半径16km以内*の自宅、施設、病院

＊半径16kmを超えた場合は保険適用外となる。ただし交通・地理的に特別な事情がある場合は保険適用が認められることもある

訪問歯科の実施状況

訪問歯科の患者の大多数は高齢者であり、とくに75歳以上の後期高齢者の割合が8割以上を占めます。

一方、日本歯科医師会がおこなった**要介護高齢者に対する調査**では、歯科治療や口腔ケアが必要である高齢者が全体の約6割を占めるのに対して、実際に診療できている割合はわずか2.4%に留まるという結果が出ています。この問題の背景には、訪問歯科の存在がまだ十分に認知されていないことがあります。患者や家族が訪問歯科サービスの存在をそもそも知らない場合や、知っていたとしても依頼の方法やタイミングがわからないといった問題。さらに患者が入院してしまうことでかかりつけの歯科医院との接点が途絶え、そのまま歯科受診の機会を逸してしまうケースも少なくありません。



参考：厚生労働省｜在宅医療（その3）

訪問歯科の診療内容

訪問歯科の主な患者は高齢者のため、高齢者に多い口内トラブルに対応することがほとんどです。訪問歯科の業務内容は一般的な歯科医院などの医療機関で行われる内容とほぼ変わりはありません。しかし、特殊な機材など持ち運びができないものもあるため、対応できる範囲内での診療となります。

最初は**「歯が痛い・抜けた・欠けた」「口臭が気になる」「義歯（入れ歯）の製作・調整」**といった治療を要する依頼が多いため、歯科医師が中心となって訪問治療にあたります。治療を終えたあとは、**患者の口腔内の様子を見て、継続的な訪問診療が必要かどうかを判断**します。定期的な健診やメンテナンス、予防のための衛生指導は、歯科衛生士が中心となって担当します。また口腔内が汚れていると誤嚥性肺炎を引き起こすリスクもあるためその予防をし、口腔内の不具合は食事の意識低下につながるので、食べる意欲を回復させるための口腔機能のリハビリテーションも業務の一部となっています。

口腔機能の維持管理は食べるということばかりではなく、生きる力やQOL（生活の質）の向上にもつながるので、通院が難しいながらもお口のことでお悩みでしたら、ぜひ訪問歯科にご相談ください。

鶴岡協立病院
☎0235-23-6060

◎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。

今月のおすすめスポット No.8

「城下町めぐり」

※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。

松山歴史公園・周辺

【住所】酒田市新屋敷36-2


総光寺


松山歴史公園


中山神社

庄内松山藩主・酒井家の代々の居城である松山城のあった場所に開園された歴史公園です。松山藩としての歴史を持つ松山地区の歴史と文化を継承し、創造する交流拠点となっています。周辺のまち歩きもおすすめです。

動画もチェック!



東の杜・周辺

【住所】東根市本丸東3-1


東の杜


龍興寺沼公園


大ケヤキ

地域で代々続く旧家の酒造を活用し、東根市の新しい顔、芸術文化交流施設として開館しました。周辺は、東根城を中心に形成された、旧城下町で、大ケヤキをはじめとする地域観光拠点があり、ウォーキングにもおすすめです。

動画もチェック!

◎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。

健康づくりチャレンジ体験記



チャレンジ体験記



第3学区支部
吉野文夫さん

私は、健康づくりチャレンジ「肺活量アップコース」に取り組んでいます。このコースを選択した理由は、生きるうえで大切なのは呼吸だと考えているからです。

まず、朝起きたらすぐに布団の中で鼻呼吸のトレーニングをします。そのあと、起き上がったら外に出て深呼吸をします。家のなかにはいったら仏様の準備をして、お経をあげます。その時の気分でお経の読み方は様々です。長文を読むことや呼吸を大事にすることで肺活量を維持するとともに、その日の健康状態を確認しています。

これから健康づくりチャレンジを始める皆さん、楽しいですよ。楽しみながらやりましょう。夢と希望をもってチャレンジしましょう。

健康づくりチャレンジの申し込み受付中!

申し込みはがきの提出は11月30日までとなっています。まだお申し込みをしていない方は、お早めに提出をお願いいたします。お申込みしたチャレンジコース毎に資料をお渡ししますので、是非ご活用ください。

【お問い合せ】本部組織部
☎0235-22-5769

すこしおチャレンジが終了しました!



6月から4ヵ月間取り組んだ「すこしおチャレンジ」は、目標80グループ240人に対して81グループ318人が参加する大規模な試みになりました。途中、組合員活動中止の影響を受け、最終的に71グループ268人が3回以上の測定を終えました。

全体で平均1gの減塩を目指して取り組んだ結果、1.06g(10.4g⇒9.34g)の減塩に成功しました!皆さんがグループの中で励まし合って得た成果です。全国平均を下回る素晴らしい成果ではありますが、引き続き健康づくりチャレンジ2021のすこしおコースに申込いただき、減塩に継続的に取り組んでいきましょう!



感想

■ みそ汁は1日1回とし、塩分測定器で毎日測定しました。以前から比べると大分薄味に慣れてきた気がします。
■ 塩分が少ない人の食生活を教えてもらったり、班の皆で交流出来ました。■1回目の測定で塩分が高かったので、2回目以降気を付けたら低くなりました。■ 思っていた以上に塩分を取っている事に気付けて良かったです。

平均優秀グループ

	支部	グループ名	全測定平均
1位	第4学区	美原町7班	5.3g
2位	黄金	すみれ班	6g
3位	上郷	荒京班	6.3g
3位	三川	かたつむり	6.3g

減塩優秀グループ

	支部	グループ名	1回目と3回目の差
1位	朝日	野中班①	−11g(17g⇒6g)
2位	第2学区	日出西燦さんクラブ①	−8g(12g⇒4g)
3位	朝日	つつじ班①	−7g(12g⇒5g)
3位	三川	ビジタリーSGY	−7g(14g⇒7g)

オススメ班会メニュー

組織部 保健師
庄司優真

冬支度に“学習”はいかがですか?

新型コロナウイルス、インフルエンザ、入浴時のヒートショックなどなど。これから迎える冬にはこれらが健康上の心配事になります。冬を健康に乗り越えるための術や、皆さんの疑問にお答えしますので、沢山の班へのお誘いをお待ちしております。



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)

WHO世界禁煙デー



「医療生協やまがた禁煙ポスターコンクール」

皆さんの投票お待ちしています!

今年は保育園児から中学生までと幅広い年齢から、46作品が寄せられました。2021年10月11日(月)～11月30日(火)まで鶴岡協立病院と鶴岡協立附属クリニックの2か所に掲示しています。受診等でお越しの際には、是非お気に入りの作品へ投票をお願いします。投票結果は1月号でお知らせいたします。
みなさんの投票お待ちしています。



おらほネット元気のたね
で検索か、
右記 QR コードを
スマホのカメラで
かざしてみよう!

「おらほネット元気のたね」楽しい投稿がいっぱい！



「組合員の投稿紹介」を一部ご紹介します



▲まあるい顔で、可愛いねといわれます（PN まるこのちちさん）



▲いなほ12号の写真です。庄内平野の「稲穂」も黄金色！（PN K・Oさん）



▲この蝶の名称はなに？昨年から庭で見かけてました。（PN LLPさん）



▲お家の中になまけものの親子発見！（PN ぴろろさん）

秋の風物詩「お月見」▶（PN だいちゃんさん）



皆さんからのご投稿もお待ちしています。
ご不明な点がありましたら、いつでも組織部までお問合せ下さい。

投稿へのコメントは「組合員の掲示板」を活用してみよう！



10月号では、投稿を見た際に“いいね♥”ボタンを押す機能をご紹介しましたが「コメントも書けたらもっと楽しそう！」との声がいくつか寄せられました。そこで、「組合員の掲示板」を是非活用してみてください。以下の手順でコメントを入力して、交流を楽しんでみましょう。

手順①　組合員の掲示板を押す
手順②　組合員の掲示板参加を押す
手順③　パスワード（３６２１８７）を入力し、パスワード送信ボタンを押す
手順④　“組合員の投稿紹介/感想や質問”を押す
手順⑤　ニックネームとコメントを入力し、送信を押す
手順⑥　自分の投稿が掲載されているか見て完了！

◎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。

班支部活動交流

少人数でも継続開催「合同オンライン体操」

京田・栄支部
支部長　安野安喜





班会の様子

合同オンライン体操を始めて9カ月がたちました。途中コロナの感染拡大の為休みもありましたが、どうにか続けています。チラシはニュース配布時に一緒に配布し運営委員が声掛けをしています。

地域には農家の方も多いため枝豆の収穫時期や、稲刈り時期などは参加者も少ないですが、休みにしてしまうと、また、始めるのが大変なのでみんなが来たいときに参加できるように人数が少なくても頑張って開催しています。おかげで、開催のたびに新しい方が代わる代わる参加してくれるようになりました。京田地域で定着するようみんなで声掛けあい頑張ろう。

長年の疑問がとけてすっきり！「健康なんでも相談会」

三川支部
支部長　五十嵐照子



班会の様子

毎月1回行っている、スペシャル合同班会。ＹｏｕＴｕｂｅでいわさきちひろ美術館めぐりをしたり、折り紙の先生を招いて折り紙をしたり、シトラスリボンを作ったり。いろんな事をやっている、スペシャルな月1の班会。

今回は「健康なんでも相談会」を開催し、庄司優真保健師に自分の健康について気になってることを聞きました。「血圧の薬って血圧低い日も飲むの?」「もちろんです」「なんで血糖値高いとダメなの?」「血糖はイガイガの栗とイメージしてください。イガイガは触ると痛いし傷がつきます」「イガイガ血糖が血管を通る時、血管を傷つけるからダメなのです」そうか！血糖は、イガイガ栗なのか！長年の疑問がとけてすっきりの名解答でした。

「健康なんでも相談会」結論はやっぱり、減塩と運動と睡眠が大切なんです、とみんなで納得したスペシャル班会でした。

◎鶴岡協立病院は、24時間救急対応しています。

わが家の★アイドル



三姉妹で真ん中の瑚白は甘えるのがとっても上手！ジィジをコンビニに連れ出すのはお手の物です（笑）！

（左から）髙橋（たかはし）陽菜（ひな）ちゃん（5カ月）、希夏（きなつ）ちゃん（9歳）、瑚白（こはく）ちゃん（4歳）

上郷支部　佐藤早苗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。

今月のひと



元気なみんなの目標

温海支部　**粕谷利子さん**

昔美香子先生に大腸の手術をしてもらった関わりもありましたが、昨年組合員に誘われて加入したそうです。医療生協の活動の右も左も分からないとおっしゃっていますけども、班会や体操、保健大学にも積極的に参加をしています。浜温海老人クラブの会長や婦人会、地域の会長も務めあげてきた、何でも出来る方です。

今月で御年90歳を迎え、「100歳まで生きる」と毎回おっしゃっています。とてもユニークな方で冗談を言っていつも班会では皆さんを笑わせています。「家にいるよりも外に出て、みんなと会ってくだらないことなどを話した方が楽しい」と班会や体操をとても楽しみにしています。そんな粕谷さんは私たちの目標にもなり元気づけられています。

温海支部運営委員会

「趣味・特技」コーナー

組合員さんの素敵な趣味や特技をご紹介！

「ウオーキング」は体も心も潤す

田川・湯田川支部　**菅原豊女さん**



退職後、家にこもるだけでなく何か続けられることはないか考え、ウオーキングをしようと思い始めたのがきっかけです。初めは筋力の衰えを感じることもありましたが、続けていく中で膝も軽くなりました。後ろ歩きや横歩きなど工夫し1日1回メリハリをつけて歩くようにしています。体を動かすと固いところや悪いところに気づくことができます。

近所の人との挨拶や咲いている花などを見たり、たまに友達を誘って小真木の公園を歩いたりと楽しみも増え今では心に余裕も出てきたように感じます。「継続は力なり」です。これからも工夫しながら楽しみを持って続けていきたいです。

私の健康づくり　vol.103

畑仕事で元気に

黄金支部　**斎藤みきさん**

動画もチェック!



私の健康づくりは、畑に出て体を動かすことです。40歳ぐらいから天気のいい日はほとんど畑に出て友達から指導してもらいながら始めました。仕事をしながら畑仕事もしていたので最初の内は疲れて大変だったけど、だんだんと慣れてきて日課として続けてきたことで、今でも元気に過ごすことができているのかなと思います。

自家用で、健康にいいかと無農薬を目指して野菜を作っています。何もせずに家にいるよりも畑に出ることで体力が落ちないのかなと思います。これからも健康づくりと畑づくりを頑張っていきたいです。

まちがいさがし

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。

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 11月号「機関紙編集委員会」行き
Eメール　smc_soshiki@shonai-mcoop.jp

9月号 まちがいさがしの答え

A	B	D	J	P

【〆切】11月30日

9月号の当選者　おめでとうございます！

土田秀さん（三川町）/百瀬陽子さん（三川町）/伊藤洋子さん（倉沢班）/伊藤カツさん（倉沢班）/PN.清水ハルさん/PN.ヤマチャンさん/PN.たまちゃんさん/PN.みぃーさん

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

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組みです。

すこしお



秋鮭のキャベツ包みチャンチャン蒸し

1人分　熱量137kcal ／塩分0.9g

＊材料＊(1人分)

生秋鮭1切れ	60g	長葱	5g
白コショウ	少量	エリンギ	5g
カシューナッツ	2g	舞茸	5g
キャベツ葉	1枚40g	シメジ	5g
人参	5g	エノキ茸	5g

【味噌ダレ】★

こうじ味噌	小さじ1杯
酒	小さじ1杯
無塩バター	2g
生姜すりおろし	少量
にんにくすりおろし	少量

＊作り方＊

❶生秋鮭は食べやすい大きさに切って白コショウをまぶしておく。❷沸騰したお湯にキャベツの葉をくぐらせ、しんなりしたら水にさらしかたい芯の部分を切って取り除く。❸カシューナッツを袋等に入れ棒で叩き細かく砕く、人参は薄い短冊切りに、長葱は斜め薄切りに、キノコ類は食べやすい大きさにほぐしておく。❹ボウルに★味噌ダレの調味料と③を入れて全体をよく混ぜ合わせる。❺②のキャベツの葉に①の生秋鮭をのせて④の合わせた味噌ダレを上にかける。キャベツで丁寧に包み、アルミホイルでぴっちりとくるむ。❻お湯を沸かした蒸し器に入れて中火で30分ほど蒸し、秋鮭に火が通ったら完成。

約50分　調理時間

レシピ　鶴岡協立病院　栄養科 調理師　遠藤　亮

Point

蒸すことで旨味を閉じこめ、減塩調理でも美味しくいただけます。
根菜類・キノコ類・ナッツや豆類は水溶性食物繊維やカリウムが豊富に含まれており、体内の塩分を効率よく排出してくれます。

すこしおレシピを作ってみよう!

◎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。

前進座創立90周年記念講演「一万石の恋」

劇場を笑いの渦に巻き込む!「山田洋次監督」最新作!



日時：2021年11月16日(火)
14：00開演(13：30開場)

会場：荘銀タクト

料金：5,500円(全席指定)

※新型コロナ感染拡大予防ガイドラインに沿って十分な対策を講じて実施します。また、公演開催や内容が変更になる場合があります。

【チケット購入はこちらまで】
本部組織部　鶴岡市双葉町13-45
☎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「月三(がっさん)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：11月15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
- 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、未経験可ですのでまずはご連絡ください!

介護職のお仕事を
医療生活協同組合やまがたで
ご一緒に!!
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

11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
	脳外科 ※予約制					伊﨑（第2･4）
午後	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 11/10･17	佐藤（満） 高橋（美）	松谷 高橋（美） 高橋（牧）
	泌尿器科8:30～14:00			土谷 11/10･24		
	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 11/9･16	佐藤（満） 神谷 3:30～4:30（神経内科） 高橋（美）5:00～6:00（11/17）	佐藤（満） 高橋（牧） 5:00～6:00	
	内科 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 11/4･18 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

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）11/11･25 ※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。

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の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