



12月末組織現勢 ●組合員数 42,016人 ●班数 1,194班 ●出資金総額 2,893,978,711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



## 良い睡眠をとるために

しろにし診療所 保健師 坂野晃子

皆さんは良い睡眠とれていますか？今の時期は、朝なかなか布団から出られないという方も多いのではないのでしょうか。朝起きるとだるい、日中眠くなる、休日は遅くまで寝てしまう、と悩んでいる方は良い睡眠をとれていないのかもしれない。

そもそも、良い睡眠とはどのような睡眠のことをいうのでしょうか。「寝つきがよい」「ぐっすり熟睡できる」「朝はすっきりと目覚める」などといわれています。良い睡眠は、疲労回復や成長促進、免疫機能向上、ホルモンバランスを整える、運動能力の向上、記憶の固定などさまざまな効果をもたらします。何時間眠ればよいというような基準はありません。睡眠は年齢や体質など個人的な要因に影響されるので、睡眠時間は人それぞれ、日中眠気で困らなければ十分とされています。

年齢とともに睡眠も変化しています。若い頃と比べると睡眠が浅くなるため、尿意やちよつとした物音で目が覚めてしまい、中途覚醒や早朝覚醒が増加します。明るくなる前に目が覚めてしまう、夜中トイレに何回も起きてしまう、一度目覚めるとなかなか寝つけないと悩んでいる方はこのためかもしれません。

### 良い睡眠をとるために気をつけること

#### 1 規則正しい生活をする

- ★ 朝起きて、できるだけ同じ時間に太陽の光を浴びる。
- ★ 朝食をしっかり食べる。
- ★ 日中に適度な運動をする
- ★ 昼寝は15時までに15～30分程度。遅い昼寝や長すぎる昼寝は夜の睡眠に影響が出てしまいます。
- ★ 就寝3時間前には夕食を済ませる。
- ★ 入浴はぬるめのお湯に入る。熱めのお湯は身体を覚醒させてしまいます。寝る2～3時間前にぬるめのお湯に入り、体をじっくり温めるのがおすすめです。



#### 2 環境を整える

- ★ 室温や光を調整する。寝室の温度や湿度は季節に応じて調節しましょう。静かで暗い環境が良い睡眠をもたらします。
- ★ 自分に合った寝具を選ぶ。寝ている間は発汗しているので、吸湿性・放湿性が良いものを。枕の高さやベッド・布団の硬さなども重要です。
- ★ 寝る前にはスマートフォンなどの強い光を浴びない。



#### 3 嗜好品に気をつける

- ★ アルコールに注意しましょう。寝酒をする方もいるのでは…。アルコールは眠りに入りやすくする反面、睡眠を浅くします。さらに利尿作用によって、夜中トイレに行く回数が増える可能性もあります。
- ★ カフェインを含む飲み物は覚醒作用があるため、敏感な方は就寝の5～6時間前から飲むのを控えましょう。
- ★ 就寝前の喫煙は避ける。ニコチンには覚醒作用があります。



このようなことに気を付けても改善しない場合は、かかりつけ医や専門医にご相談ください。

## さうり火

▼心打たれる本を読んだ。「パリのおばあさんの物語」(千倉書房)。女優の岸恵子さんが翻訳した絵本。帯には「フランスで子供から大人まで読み継がれている絵本」とある

▼おばあさんは一人暮らし。歩くのもやっと、物忘れもかなりで、顔はしわしわだが「人生の苦楽が刻まれた顔」と肯定する。明るくユーモアがあって、生きることに強い意志を持っている。▼彼女はユダヤ人として生まれ、ヒトラーの狂気の暗黒時代を生きた。若い頃、家族はばらばらになり、残酷な殺戮の恐怖の中で身を隠して生きた。でも彼女は信じている。「輝かしい日々や、うれしい驚きも戻ってくる」と▼おばあさんは、今、かつてできたことが一つできなかった。そして言う「やりたいたいこと全部ができないのなら、できることだけでもやっていくことだわ」。老いと孤独を、ユーモアと柔らかな心で生きる「パリのおばあさん」は、私の憧れだ。

(T・M)





# 骨粗鬆症の予防はいつするの？



だいちょうよしひる

鶴岡協立リハビリテーション病院 医師 大長省博

『骨粗鬆症は、低骨量と骨組織の微細構造の異常を特徴とし、骨の脆弱性が増大する疾患である』がWHO（世界保健機関）による医学的定義になります。もっと簡潔に表現すると、骨の強度が低下して、骨折し易くなる骨の病気を『骨粗鬆症』と言います。現在日本での骨粗鬆症患者は約1280万人と言われています。圧倒的に女性の割合が多く、50歳以上女性の3人に1人、70代では2人に1人が骨粗鬆症になると言われています。骨粗鬆症の診断は、骨折の既往有無や骨密度値が若年成人平均値の70〜80%以下で確認します。骨構造は建築物に例えると、骨量（骨密度）のカルシウム成分がコンクリートで、骨質のコラーゲンが鉄筋に相当します。

実は、骨密度が正常でもコラーゲン繊維が弱くなると、骨折が起こりやすくなることがわかってきました。すなわち、いくらコンクリートが固くても、骨組みとなる鉄筋が脆くなると地震でもすぐ崩れるビルに例えられます。

大腿骨近位部骨折をした1年後の死亡率は20%にもなり、歩行自立出来なくなる人は40%もあります。現代においては、高齢者の骨折は単なる怪我でなく、死に至る病でもあります。骨粗鬆症の予防は、特別な事はしません。①タンパク質とミネラルを充分とること。②体を動かして骨を刺激すること。③日光に

あたり、ビタミンDをつくることの3つです。ありきたりな方法ですが、これを実践し継続することは、大変かもしれません。これまで言われてきたカルシウム摂取だけでは、骨は強くなりません。骨の土台となるコラーゲンの材料はタンパク質です。成人男性で1日60g、成人女性で50g食事からとる必要があります。宇宙飛行士が無重力の状態（寝たきりの状況に近い）で4日間いると、骨量が9%減るといわれています。一方宇宙船内で運動すると14日間飛行でも骨量の減少は3%以下に抑えられたとのこと。1日平均25分の運動で1年後骨のカルシウムが平均20g増えた報告もあります。必要なビタミンDの量を作るのに、日光浴時間は夏で15分、冬で30分くらい。直射日光でなく、家の軒先、ベランダ、庭からの間接光でもかまいません。脊椎の骨は折れると、椎体構造は壊れて、つぶれていき元に戻りません（図参照）。骨が折れて、心が壊れて、人生がつぶれる前に予防しましょう。骨粗鬆症対策はいつするの？これを読んだ今からでしょう！



図 脊椎圧迫骨折の側面図

◎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。

## 通所介護事業所の空き情報を随時更新中!

医療生協やまがたのホームページに通所介護系事業所の空き情報を掲載いたしました。各事業所での空き情報をタイムリーに載せておりますので、通所系事業所を利用したい時、ご活用いただければと思います。

### 〈対象事業所〉

協立病院デイケア・リハビリ病院デイケア・大山診療所デイケア・大山診療所デイサービス・メディカルデイサービスビビ・デイサービスあさひ



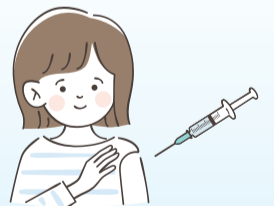
## 新型コロナワクチン 3回目接種について

3回目の新型コロナワクチン接種が2月から始まります。鶴岡協立病院附属クリニックでは、毎週土曜、日曜にワクチン接種を行う予定です。

鶴岡市のWEB、またはコールセンターでの予約申し込みとなります。

鶴岡市以外の自治体にお住まいの方は、自治体からの指示に従ってください。かかりつけの患者さんは、診察の際に受付にご相談ください。

- ◆ 3回目の接種券がお手元に届いてから予約ができます。3回目接種券はお住いの自治体から順次発送されます。
- ◆ 接種の際は、忘れずに3回目接種券をお持ちください。接種券をお持ちいただかないと接種できません。
- ◆ 3回目接種で使用するワクチンはモデルナ社製を予定です。



第5学区支部 佐藤真知子

健康麻雀を楽しむ

私のおすすめ

vol. 44

私が麻雀を覚えたのは、21歳か22歳の頃だったと思います。社長から頭数が足りないからと、強引に誘われて仕方がなく付き合うことに。3つの牌が1組で、4組と2つの同じ牌が揃えば上がり、後はやりながらおぼえるといかにも簡単な説明。訳もわからないまま卓を囲んでいました。それでもたまには勝つこともあって、徐々に面白くなっていきました。結婚してからは家庭麻雀で少し腕を磨きました。勝負は運任せですが、相手の手の内を推理しながらどんな手で勝ちを引き寄せるかスリル満点。

今は、女性だけの麻雀サークルを立ち上げて、認知症防止、頭の体操と言いつつ、手も口も動かしています。月1回の定例会ですが、とても楽しみにしています。

次回は山形北部支部 石山初子さんをご紹介します。



# 認知症看護認定看護師資格を 取得した看護師を紹介します。

鶴岡協立病院 4病棟主任 五十嵐大地

## 組合員の皆様へ五十嵐よりメッセージです。

鶴岡市は、高齢化率が32%を超えており推定される認知症患者数は約6000人とされています。当院には、多くの患者さんが入院されますが、認知症を持つ方は少なくありません。認知症を持つ人は、全ての出来事を忘れていたのではなく、多くの感情の記憶は保たれており、認知症の治療においてケアが重要とされています。認知症を持つ患者さんが必要な治療を受けることができ、ケアの力でその人らしく療養生活を送れるよう日々認知症を持つ人の視点に立って看護をすることを目指していきたいと考えています。患者さんに寄り添う時間を大切にし、認知症を持つ人や家族だけでなく、ケアに携わるチームも笑顔になれる環境作りに取り組んで参ります。



◎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。

# 理事会事業所利用委員会よりお知らせ

理事会事業所利用委員会は2か月に1回のペースで開催しています。今期の事業所利用委員会の重点課題は、

- ①「事業所利用交流集会」の開催
- ②患者・組合員の視点から考える環境整備
- ③様々な手段による意見集約と対応の周知

の3つとなっています。また事業所利用委員会では、その他にも医療生協やまがたの各事業所に寄せられた意見や苦情に対する対応等について討議しています。各事業所に設置している「虹の箱」には様々な意見が寄せられていますが、今回は最近いただいた感謝の投書を紹介します。

「年に一度の人間ドックですが、毎年行くまではドキドキで緊張します。でも、受付を始めると懐かしい顔やフレッシュな顔を見るとホッとします。話もしやすく、どんな話でも親身に聞いてくれます。安心です！医師さん、看護師さん、技師さん、事務員さん、清掃員さん等々とても感じが良いです。全ての職員さんが素晴らしかったです。気持ち良く人間ドックを受けることができました。ありがとうございました。(2021年11月9日)」

## 今月のおすすめスポット No.10

## 「屋内運動施設」

冬の運動不足解消におすすめ！

※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。



### JA鶴岡だだちゃアリーナ

【住所】鶴岡市山田字油田74番地22



県内最大級の広さを誇る人工芝運動場で、様々なスポーツに対応します。2階には無料で利用できるウォーキングコースもあります。

動画もチェック!

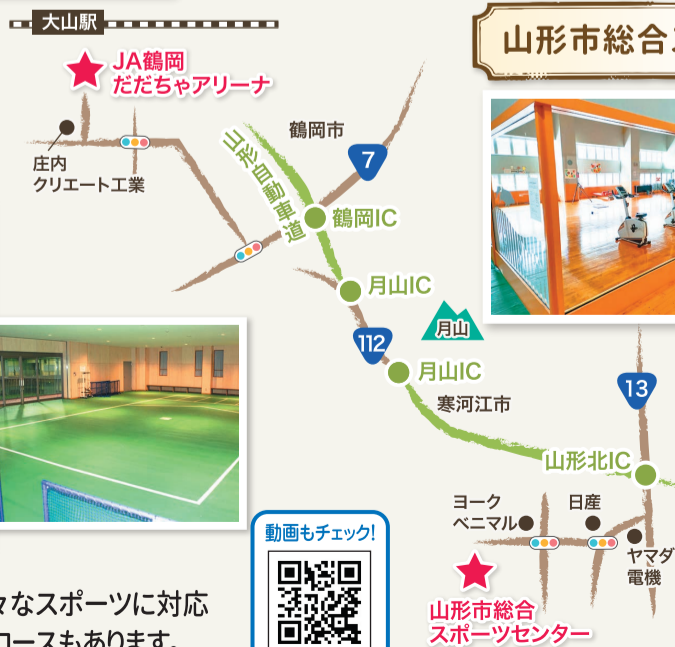


### 山形市総合スポーツセンター

山形市落合町1番地



2つの体育館の他に、トレーニングルームやプール等様々な施設が利用できます。





# ニュースポーツを始めよう!

11月に開催した「健康フェスタ」でも人気のあったニュースポーツをご紹介します。組織部でも道具の貸し出しを行っていますので、是非班会や支部活動でご活用下さい。

## スカットボール

紹介者:宇野仁一さん(三川支部)



スカットボールは、得点板とスティックとボールを使って競技します。競技は、ボールをスティックで打ち、穴に入った得点で競うゲームです。個人戦と団体戦がありどちらでも楽しめるので、是非挑戦してみてください。

動画もチェック!



## 靴下玉入れ競争

大量にばらまいた靴下の中から、同じ柄を2足一組にして丸めてカゴに投げ入れます。ルールは通常の玉入れと同様に、カゴに入った個数を競い合います。老若男女楽しめる競技です。



動画もチェック!



# 「健康ネットワークやまがた」の配布を始めました! NO.2

動画もチェック!



羽黒支部  
さいとう しみ  
斎藤志美さん

もともと会社勤めだったので、退職後の“畑ごと”が分からなくトマトが上にならず、地面に這うような感じでトマトが出来上がったこともありました。地域の方から畑の事を教わりながら、また家庭の事をしながら忙しい日々を過ごしていました。そんな時、以前ネットワークやまがたの配布を担当していた方から「時間のある時に・無理せず配布でいいから」とお願いがありました。「家事の事や、孫の世話などもあり時間がなく最初はどうか迷いましたが、2人の孫が県外の学校に通い少しずつ自分の時間が出来始めた為、依頼を受けることにしました。これからも無理せず、出来る範囲で頑張ろうと思います。

機関紙  
配布者  
大募集!!

ご近所に3・4部でも配布にご協力していただける方がいらっしゃいましたら、下記までご連絡お待ちしております。

【本部組織部】 ☎0235-22-5769



# 「健康ネットワークやまがた」の編集委員になりませんか!?

あなたの意見が紙面づくりに活かされます!

「健康ネットワークやまがた」の編集委員になっていただける方を若干名募集します。毎月編集委員会と発行前の組員校正にご参加いただき、組員のみなさんに寄り添った紙面づくりのために、ご意見や感想等を出していただけます。

医療生協の活動にご賛同いただき、ご興味のある方はお気軽に**本部組織部(0235-22-5769)**までお問合せ下さい。

# 医療生協やまがた LINE公式アカウント

「友達登録」大募集!



お知らせなどの情報を定期的に発信していきます。QRコードを読み込んで、是非「友達登録」をお願いいたします。

# 「おらほネット元気なたね」で

# 健康ネットワークやまがたをより楽しく!

毎月「健康ネットワークやまがた」をお読みいただきありがとうございます。紙面だけでご覧になっていただいている方は、是非一度「おらほネット元気なたね」の組員活動紹介にアクセスしてみてください。

掲載している記事の他に動画も視聴出来ます。組員へのインタビューや、活動の様子等を配信していますので、より身近に記事を読んでもらえるのではないのでしょうか。ご不明な点はいつでも、本部組織部までお問合せ下さい。

手順

- ① おらほネット元気なたねにアクセス
- ② 組員活動紹介をクリック
- ③ 見たい記事のタイトルをクリック
- ④ 動画が掲載されている場合は、「インタビュー動画」「動画もチェック」等をクリック
- ⑤ 動画が再生されます



組員活動紹介



「風呂敷活用術」「ポッチャ」「音楽療法」「けん玉」「スマホなんでも相談会」さんとなりました。その様子を一部に紹介します。

是非体験した事を、班会や支部活動に取り入れていきましょう!



動画もチェック!

ここをクリック

みんなでラジオ体操



おらほネット元気なたね

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!



# 住所不明の組員の「みなし自由脱退」手続きについて(公告)

転居などにより住所の確認ができなくなっている「みなし自由脱退」手続きの対象となる組員が2021年12月末日現在206人います。この方々について、医療生活協同組合やまがた定款第10条に基づき、2022年3月末日をもって、みなし自由脱退手続き処理をいたします。つきましては、お心当たりの方は本部組織部にて住所変更手続きをお願いいたします。

医療生活協同組合やまがた 理事長 小川 裕

お問合せ:本部組織部 0235-22-5769

◎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 2021 中間報告

健康づくりチャレンジ2021には1615人、こどもチャレンジには727人の申し込みがあり、各自健康習慣の定着や生活習慣の改善を目指し挑戦しました。

今年のおすすめコースは「新型コロナウイルス・インフルエンザ感染予防コース」と「すこしお生活コース」を設定し、多くの方が取り組みました。

チャレンジ期間は終了しましたが、ぜひ今後も継続して適切な健康習慣を身につけましょう。

コース別申込ベスト3

### ○健康づくりチャレンジ

- 第1位 新型コロナウイルス・インフルエンザ感染予防コース
- 第2位 体重のるだけコース
- 第3位 血圧測定コース

### ○こどもチャレンジ

- 第1位 新型コロナウイルス・インフルエンザ感染予防コース
- 第2位 運動コース
- 第3位 ねる前のはみがきコース

### ・参加者の感想・

- 小さい孫がいるので手洗い、アルコール消毒を毎日がんばっています。
- 毎日のチェックが習慣になり、気持ちもメリハリができて大変よかったです。
- 血圧測定は習慣になりました。塩分のほうは、血圧測定ほど習慣にはなかなかありませんが頑張ります。

報告はがきの提出締め切りは**2月10日(木)**となっております。忘れずに提出しましょう!提出した方全員に記念品を差し上げます。

◎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。

## 「健康・平和」をテーマとした川柳または標語大募集!

健康ネットワークやまがたの新企画として、みなさんからお寄せいただいた川柳または標語をシリーズで紹介していきます。「健康」と「平和」をテーマに、自由な発想で日常生活の中で感じたこと等を、是非お寄せください。(例)「自衛隊 募集チラシは アカガミか」「検診は 今の自分の 現在地」

【提出・お問合せ】本部組織部 〒997-0822 鶴岡市双葉町13-45 ☎0235-22-5769 Email:smc\_soshiki@shonai-mcoop.jp

## 班 支部活動交流



いろいろな方の協力を得ながら、みんな喜んで班会に参加しています。みんなが楽しみにしている班会です。これからも大切にしていきたいです。

先日は、ひわまり薬局やリハビリ病院から職員もきてくれて、薬やSDH(社会的決定要因)についてみんなで一緒に勉強をしました。少し難しいところもありましたが、もつと専門職のお話を聞いてみたいと思いました。

私たちが倉沢班の歴史は古く、もう何十年と班会をしています。血圧測定から始まり、健康講話や脳トレ、以前は温泉班会も年に1回は開催していました。様々なゲームで身体を動かすのも大好きです。モルックはとて好評で「またやりたい!」との声も上がっていますが、「その名前が覚えられない」と言うのは笑っています。とても楽しい班です。

何十年と歴史が長い班  
朝日支部 倉沢班  
班長 伊藤友二、伊藤カツ



班会の様子

野山もすっかり白くなり山々も雪化粧して寒さも身に染みる今日この頃です。11月12日に班会を行いました。出資金を持ちより、血圧測定・体組成測定の健康チェックを行い日々の体調の会話をしたりしました。「モルック」という軽スポーツを紹介されてやってみました。あまり場所もとらずに出来なつてくると戦略も考えながら頭も使うスポーツなんだなと、失敗しても笑いがあつたり、高得点を取れば拍手があり、気が付けば皆さん夢中になっていました。とても楽しい班会でした。これからも班会や支部行事で取り入れていきたいです。



楽しかったモルック  
温海支部 福寿草班  
班長 五十嵐忠子



今月第二月曜日と第四土曜日に開催し、以前よりも参加者も増えました。嬉しいことに体操をきっかけに新しく組合員になってくれる方や増資に取り組んでくれる方もいます。これからの体操だけでなく、昨年したウォーキングなどのみんなが楽しめるような活動をしていきたいです。

北部支部ではこれまで鈴ばん体操を月に1回行っていました。が、昨年の10月より月に2回行い楽しく活動しています。もともと健康体操を生協の教室活動で土屋先生から教えてもらっていました。先生の都合で続けることが難しくなりました。その時に支部の会議で医療生協で行うことはできないかを相談し、鈴ばん体操を月に2回行うことになりました。

月2回の体操で新たなつながりも  
山形北部支部 鈴ばん体操  
支部運営委員会



体操の様子



# わが家の★アイドル



仲良し従兄妹どうしてず  
一緒に七五三しました。

本木 麻陽ちゃん(3歳) 長谷川 稟橙くん(5歳)

大泉支部 池原由美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。



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

### 健康な限り歌い続けたい

加茂支部 川村紀美子さん

カラオケを歌い始め20年ぐらいいなっています。湯野浜コミセンで月1回5、6人で集まって13時〜15時ぐらいまで練習しています。最近「人生二路」と松原のぶえの「演歌みち」。これからも健康な限り歌い続けていきたいと思っています。



子どものころから歌が大好きで、大きい声を出すとすっきりするし、気持ち

す。その為、家でDVDやCDに合わせ大きい声で歌っています。



## 今月のひと

### オンラインでつながった出会い

三川支部

### 佐藤和子さん



和子さんは、顔立ち綺麗な庄内美人です。私が知り合ったのは、三川支部のスマホ講習会です。スマホ講習会は、組織部の石塚さんが講師で、毎月1回、三川診療所をお借りして開催しています。スマホにLINEをインストールして、講習会仲間で「桜の会」とグループLINEを作り、お互いに近況を報告したり、おしゃべりをしたり、会話を楽しんでいきます。また、和子さんとは、三川支部のオンラインサークル「オー！ライブみかわ」で、毎月1回夜7時から、自分の好きな飲物を用意して、お互いにおしゃべりを楽しんでいます。その中で、和子さんがオカリナの演奏が得意と知りました。今度演奏をとお願しているのです、今から楽しみにしています。

三川支部 大川一利

## 私の健康づくり

vol.105

### 自分のことは出来るだけ自分で

立川支部

### 矢口雅子さん



自分のことは出来るだけ自分でできるよう心掛けています。朝起きると血圧を測り、日中は頭の体操として、1人でテレビを見ながらテロップを読んだり、分からない言葉などをメモして調べるようにしています。毎週火曜は100才体操に参加し、皆とお喋りをするのが楽しみです。立ったり座ったりするのは、膝に負荷がかかり大変ですが自分のペースで行い、休みながらすることが大事だと思います。普段の生活の中では減塩を意識し、野菜不足を補うため青汁を飲みます。寒いと籠りがちになるので、そうならないように気を付けて元気に過ごしたいと思っています。

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(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 2月号「機関紙編集委員会」行き  
Eメール smc\_soshiki@shonai-mcoop.jp



12月号 まちがいさがしの答え

A C E M P

【〆切】 2月28日

12月号の当選者 おめでとうございます!

齋藤未来さん(ワールド班)/齋藤伸さん(湯温海)/福田勝子さん(天童市)/矢野紀代子さん(天童市)/河合ふみ子さん(南松原)/櫻井千代さん(南松原)/PN.チョコの母さん/PN.チョコさん

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

◎鶴岡協立病院は、24時間救急対応しています。



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。



## 塩ブリ大根

1人分 熱量230kcal / 塩分0.9g

\*材料\*(1人分)

- ブリ ..... 1切れ(80g)
- 塩 ..... 小さじ1/5
- 大根 ..... 100g
- 昆布 ..... 3×3cm1枚
- A { 水 ..... 1/2 カップ
- 酒 ..... 大さじ1
- 小ねぎ ..... 小さじ1
- わさび(すりおろし) ..... 適量

\*作り方\*

- ①大根は皮をむいて2~2.5cmの厚さの輪切りにし、面取りをする。
- ②ブリは半分に切り、塩をふる。
- ③鍋にAを入れて20分おき、昆布を戻す。
- ④③を中火にかけ、①を入れて蓋をする。煮立ったら火を弱め、大根が軟らかくなるまで20分ほど煮る。
- ⑤火を中火にし、煮立ったら②を加える。煮汁をかけてブリの表面の色が変わったら弱火にして、落しぶたをして7~8分煮る。
- ⑥煮汁ごと器に盛って小ねぎをちらし、わさびを添える。

レシピ 鶴岡協立病院栄養科  
管理栄養士 菅原壮介

### Point

だしのうま味やわさびの辛味でうす味でもおいしく食べることができます。柚子胡椒などお好みでアクセントをつけても良いかもしれません。

すこしおレシピを作ってみよう!

## 債券限度額設定 債券自動更新廃止のお知らせ

債券(健康債・建設債・組合債)の名義変更について、限度額がお1人500万円までとなりました。現在保有の方についてはそのままの保有が可能です。

また、これまで債券の満期が到来した後、年度末まで更新手続きが行われない場合であっても更新手続きを行っていましたが、今後自動更新は行わず、更新の意向確認後に手続き致します。詳細について債券をお持ちの方へは個別にご案内致しますが、満期到来後の年度末までのお手続きにご協力をお願いします。

本部総務部 ☎0235-23-3390

## 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: 2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)のいずれか
- ・イヤホン

【お申込み】本部組織部まで ☎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。

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 ● 薬剤師
- 介護福祉士 ● 介護職
- 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。



## 再就職支度金支給します!

既卒の看護職員・介護職員で、医療生活協同組合やまがたに再就職された方を対象に、転職活動に伴う交通費・転居費用等の支援を行う目的で、再就職支度金を支給します。\*人材紹介会社等を通じての採用は対象外です。



- ◆ 看護師・准看護師・助産師 ..... 20万円
- ◆ 介護福祉士 ..... 10万円
- ◆ 介護初任者研修修了者 ..... 8万円
- ◆ 無資格の介護職員 ..... 6万円

パートタイム職員  
(週20時間以上勤務)にも  
半額支給します。

本部総務部: 採用担当  
☎0235-23-9142

詳しくは、ホームページをご覧ください。右記にお問い合わせください。



# 2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(第1・3・4) 堀内(第2)	武田(第4) 堀内(第1・3)
	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 10:00~12:00	北本 9:00~12:20		北本 9:00~12:20	北本 9:00~12:20
	産婦人科 9:30~12:00 ※予約制	関	関	関	関	関
午後 (13時~18時)	内科 3:00~5:00 (新患)(水曜日4:00~5:00)	國井	辻本		武田(第1・3・4)、堀内(第2) 3:00~4:00 上野 4:00~5:00	武田(第4) 担当医(第1・3)
	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・午後の一般診療はクリニック参照			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(2/26休診)
-----	-----	-----------------------

※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 2/9・16	佐藤(満) 高橋(美)	松谷 高橋(美) 高橋(牧)
	泌尿器科8:30~14:00			土谷 2/9・16		
	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 2/8・15	佐藤(満) 神谷 3:30~4:30(神経内科) 高橋(美)5:00~6:00(2/2・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 1:30~4:00
	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	

※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 2/10・24 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

初めの方、紹介状持参の方、クリニックで定期的を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) ※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)2/3・17 ※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。