



1月末組織現勢 ●組合員数 42,339人 ●班数 1,202班 ●出資金総額 2,908,913,963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



組織部 保健師
庄司優真



フレイルとは

健康な状態と、介護が必要になった状態の間をフレイル(虚弱)といいます。フレイルは、加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすく家に閉じこもりがちになるなどの衰え全般を指しています。これを読んでドキッとした方、すでにフレイルの兆候がみられます。「少しでも長く健康であり続けたい」という願いを叶えるためには、健康な時期はもちろん、このフレイルの時期をどの様に過ごすのが非常に大切です。実はフレイルは“適切な支援を受け生活改善を行う”と健康な状態に戻ることができる時期なのです。

〈フレイル予防 3つのポイント〉

① 社会参加



運動も栄養も大切なことはほとんどの方が理解しています。しかし、実行に移すことが難しいのです。一人では難しいことも周囲の人と励まし合い、サポートし合うことで継続することができます。社会参加には様々な手段があります。自分に合う社会参加の仕方を見つけましょう。

医療生協の社会参加

医療生協では長年、班会やたまり場といった社会参加の場を展開してきました。現在、その中で1000人を超える組合員が各地で健康づくり活動を行っています。関心はあるけど一歩が踏み出せずにいる方は、ぜひ下記へご連絡下さい。

② 運動



3月は雪も解け、たくさんの方が運動を再開します。少しずつ運動の時間や強さを増やし、冬の間衰えた筋肉を戻していきましょう。

③ 栄養



60代まではメタボ予防、70代からはフレイル予防の食習慣に切り替えましょう。食べられるものを食べられるだけ、特にタンパク質やカルシウムを意識して摂りましょう。ただし、治療中の方は医師の指示に従って下さい。

【連絡先】 庄内地域 ☎0235-22-5769 村山地域 ☎023-643-2890

さくら火

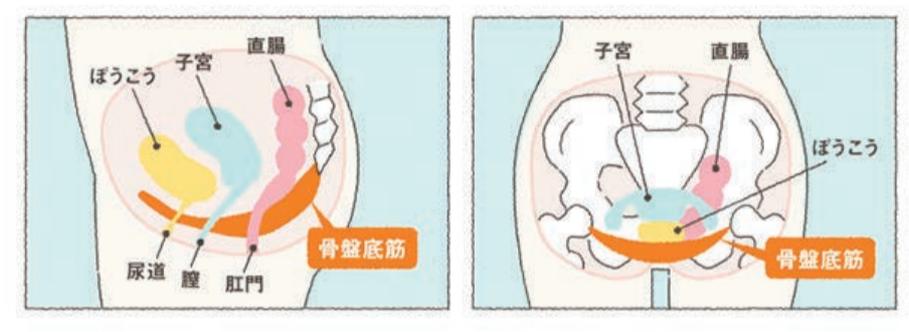
▼少し前の事になるが、生協で扱っていた干ぶどうに「中国ウイグル産」と表示された青ぶどうがあった。透明感のある青ぶどうが好きで、その後も同じものを選んで買っていた。▼ところが、最近になって干ぶどうを作っているウイグル族に対して、中国政府が抑圧政策を取っていることが、大問題になっている。▼ウイグル族の人達の生活ぶりについては、NHKのテレビで、俳優の関口知宏さんの中国列車紀行で放映されたものを見た。写された映像では、伝統音楽を愛し、青ぶどうや綿花を栽培している素朴な人達の姿があった。▼そんなウイグルの人達がなぜ中国政府から抑圧されなければならないのか。詳細はわからないが、香港市民が受けているように、民主化要求に対する抑圧だろうと想像できる。▼中国政府が一日も早くそうした抑圧政策をやめるよう望みたい。

(M・T)

自宅で出来る骨盤底筋トレーニング

鶴岡協立リハビリテーション病院 理学療法士 高橋実加

男女ともにみられる症状のひとつに「尿漏れ」があります。年齢を重ねるにつれて起こることが多いと言われていますが、現代では10代や20代の若い世代にも起こる症状であると報告されています。日々の私生活の中で姿勢が崩れ、筋肉がかたく動かしにくくなり、本来の力を発揮できなくなること原因とされています。男性では60代の約7割の方に起こると言われており、女性は妊娠、出産、更年期などのライフステージの変化によって、内臓を支えている骨盤底筋群の働きが低下しやすくなります。尿漏れが起こるタイミングとしては、咳やくしゃみ、重い物を持ったときなどのお腹に力が入った際や、立つ・座る・寝るなどの姿勢を変えた際に、漏れないように尿道を閉めておくことが出来ず尿漏れが起こってしまうということがあります。



そこで、骨盤底筋群を上手に働かせるためには、普段あまり使われていない体内の内側の筋肉を活性化させる必要があります。そのために、まずは全身の筋肉のこわばりをほぐすことが重要であり、特に外側の筋肉を緩めることが大切になります。そうすることで、身体の内側にある筋肉を上手に使えるようになり、楽に身体を動かせるようになります。

今回は、そのような悩みの改善や身体を癒す方法のひとつとして、「骨盤底筋ヨガ」を紹介させていただきます。ヨガの呼吸は腹式呼吸であるため、鼻呼吸をしながら腹部を使って深呼吸を繰り返すことで、骨盤底筋群の動きをイメージしながら活性化させていきます。腹式呼吸を行いながらすることで、リラックス効果が高くなると言われており、動画を見ながら、呼吸を止めることなく楽な姿勢で行っていきましょう。自分の身体と向き合いながらゆっくりと楽しんでいただくと幸いです。



◎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。

動画もチェック!

 (動画42分)
 前半10分 説明
 後半30分 ヨガ

DVDも準備しています。詳しくは5面をご覧ください。

鶴岡協立病院・附属クリニック 新型コロナウイルス3回目接種について

通院患者以外の方も予約ができます!

「接種券」は、2回目接種完了時期に応じて、順次発送されます。鶴岡市全体で枠の確保ができていますので、慌てずに、接種券が届いた方から順番に予約を取ようになります。鶴岡市以外の自治体にお住いの方は、自治体からの指示に従ってください。

【当院で使用するワクチン】モデルナ社製

【接種場所と時間】鶴岡協立病院での接種 15:00~16:00(平日)、附属クリニックでの接種 9:00~17:00(土日)

【予約方法】接種券がお手元に届いてからの予約となります

- ① 鶴岡市コロナワクチン相談・予約センター 電話予約:0120-125-226 「協立病院・附属クリニック」を希望します。とお話してください。
- ② ウェブやラインで予約
- ③ かかりつけで診察時に一緒に受けた場合は、診察時に各窓口でご相談ください。



私のおすすめ

vol.45

四季折々の果物でジャムやコンポート作り



山形北部支部 石山初子

私は、医療生協に出資をと頼まれて加入したのです。今回鶴岡の友人から連絡があり、なんの活動もしていない、名前ばかりの組合員なので、どうしたらと悩みましたが、私に出来るならと、安請け合いをしてしまいました。

山形は、美味しい果物が沢山あります。それを使って四季折々のジャムやコンポートを作り、ビン詰めで保存し年間楽しんでいます。

春は梅、いちご、さくらんぼ、ぶどう、りんご、いちじく、桃とラフランスはコンポートが、ビンに詰めた時に美味しそうです。味付けは自己流です。

一番のおすすめは、白菜のビール漬け。職場にいる時、なかなか白菜づけがおいしくできずにいたとき教えてもらったもので、簡単おいしいので皆さんどうぞ。

【材料】白菜…5キロ、ビール…2500cc、塩…200g、砂糖…250g

【つくり方】塩と砂糖を混ぜる。白菜は4〜6に割る。白菜の間に塩・砂糖の混ぜたものを擦り込む。入れ物に付け込んで重しを乗せる。1〜2日で食べられる。

(ビールを多く入れても大丈夫です。その時は味を見て塩加減をしてください。)



今回は第1学区支部 佐藤陽子さんを
ご紹介いただきました。

医学生・医師を目指す高校生(既卒者含む)をご紹介します!



医療生活協同組合やまがたが加盟している山形県民主医療機関連合会では、私たちが目指す医療を理解し、ともに実践しようという医学生を対象に奨学金制度を設けています。奨学生には奨学金を貸与するほか、病院での実習、学習会や奨学生同士の交流を通じて患者の立場にたった医療を学ぶ機会を設けています。奨学金制度のほか、医学部を目指す高校生などを対象に「高校生1日医師体験」「医学部受験に向けた模擬面接会」なども行っています。皆さんの周りに、現役の医学部医学科生の方や医学部を目指す高校生(既卒者を含む)がいらっしゃいましたら、是非ご紹介ください。

奨学金制度の概要

貸与額:月額最大20万円

詳細はお問い合わせください。

- 返還を免除する規定があります。○ 学年途中からの貸与もできます。
- 学生支援機構からの奨学金との併用もできます。

連絡先:鶴岡協立病院 事務局長補佐 五十嵐
 電話番号:0235(23)6060
 Mail:hisyo1@shonai-mcoop.jp

◎医療生活協同組合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。

安全安心の医療介護福祉を実現し国民のいのちと健康をまもるための国会請願署名・憲法改悪を許さない全国署名にご協力をお願いします。

コロナ禍により自宅療養を余儀なくされ、自宅で亡くなるケースが増加し全国的に入院病床が逼迫した状況にも関わらず、地域医療構想に基づく「病床削減政策」が変更なく押し進められています。今求められていることは、医師・看護師をはじめとした医療従事者の増員と処遇の改善・公的公立病院の再編統合や病床削減方針を見直すこと・浮き彫りになった保健所の増設や公衆衛生体制に関わる保健師の増員です。

今こそ、いのちとくらしを守るうえで世論を広げる必要があります。平和であってこそ医療や介護福祉の政策は成り立ちます。日本は過去にその反省をしてきたはずですが、憲法9条改憲をゆるすと武力行使が可能となり、戦力をもつことになります。私たち医療従事者は、憲法を活かし社会保障拡充を求める運動に一体的に取り組みますので地域の皆様におかれましても、趣旨をご理解頂きご協力を宜しくお願いいたします。

組合員変更手続きのお願い

転居して住所が変更になった場合や、組合員ご本人がお亡くなりになられた際には、手続きが必要となります。手続きの際には、ご用意いただくもの等がありますので、下記までご連絡ください。本部組織部 ☎ 0235-22-5769

今月のおすすめスポット No.11

致道博物館

【住所】鶴岡市家中新町10-18



庄内藩主酒井家の有職雛や旧家のお雛様が一堂に!
 酒井家へお輿入れした田安德川家や熊本藩細川家の姫君が持参した雛道具や、職人の技が凝縮された市内菓子店の伝統お雛菓子など、見どころ満載です!



「雛飾りを見に行こう!」

※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。

3月は県内各地で、ひな祭りのイベントが開催されます。今回ご紹介する施設以外にも、雛人形が展示されますので、是非この機会に足を運んでみてはいかがでしょうか。
 ※新型コロナウイルスの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

天童織田の里歴史館

天童市五日町2-4-8



江戸時代から明治・大正と古いお雛様を展示、見ごたえがあります。折り雛の体験ができます。

「第28回鶴岡雛物語」

健やかな春の訪れを願って、その他市内各地でも、江戸時代に参勤交代で江戸から、西廻り航路によって京の都から運ばれた雛人形や雛道具が展示されます。また「つるおか姫様プロジェクト」や体験企画等も実施中!

お問合せ:鶴岡市観光物産課 0235-35-1301

「天童雛飾り」

その他市内各施設でも市内旧家に伝わる古今雛や享保雛、押絵雛などの雛飾りを展示しています。協賛店では、オリジナル雛料理や雛菓子を楽しむことができます。スタンプラリーも実施中!

お問合せ:天童雛飾り実行委員会事務局 023-654-1111

ニュースポーツを始めよう!

11月に開催された健康フェスタでも大好評だった「けん玉」。今回は、その時に指導していただいた横尾さんに、けん玉のやり方のポイント等を伺いました。動画は詳しい解説付きなので、是非この機会にやってみませんか。

動画もチェック!



けん玉にトライしてみませんか?

紹介者:山形東部支部 横尾ともさん

支部の活動がコロナウイルスの影響で断ち切られたとき、ころばん体操の再開のきっかけとして「やってみよう」と要望のあったけん玉を始めました。

さっそく指導者と呼んで手ほどきを受け、はじめは基本的な持ち方から教えてもらいました。大皿に乗せるときは、①血胴の根元をもって大皿を自分に向けて②「1.2.3」の掛け声で膝をまげて大皿に玉を受けるとのことでした。ただこれだけのことなのに成功するのは簡単ではなく、何度も繰り返し練習しパツと決まるとかなりの満足感が得られ、つい「ヨシッ!!」と言ってしまいます。「モシカメ」ができるように大皿の皿に何回載せることができるか楽しみながら練習中!けん玉はスクワットと脳トレの要素もあり健康にいいということなので、どこでもできるけん玉皆さんもトライしてみませんか。

「健康ネットワークやまがた」の配布を始めました! NO.3

動画もチェック!



第1学区支部 五十嵐美栄子さん

今まで長年配布をしていた近所の班長さんからお願いされ、今年の新春号からネットワークやまがたの配布を引き受けました。

私の地区は農家も多く私の家でも少しばかりの家庭菜園を楽しんでいます。昨年は友達からイチゴ苗をもらい、初めてでしたが友達に教えてもらいながら育てました。そのおかげでとても甘く大きなイチゴが収穫でき、知人にあげたりしました。

最近ではコロナ禍でご近所でもコミュニケーションを取るのも大変ですが、コロナも収束し、配布も慣れて来たら、班長・運営委員さんと協力しながら気軽に増資などのお願いも出来るようにしたいと思っています。

運動不足解消と思い、自分のためにも出来る事を頑張っていきたいと思っています。



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

◎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。



「おらほネット元気のため」でオンライン交流を楽しもう!

外出が出来ない時でも「おらほネット元気のため」のネットで交流にアクセスすれば、オンライン上でおしゃべりを楽しんだり、健康づくりが出来たり、つながりの輪を広げることが出来ます。以前よりも簡単にアクセス出来るようになりましたので、是非一度挑戦してみませんか。ネットで交流では、オンラインサークルや健康体操を開催しています。開催日などはサイト上で随時お知らせしますのでご確認ください。

参加にはzoomのアプリが必要です。

詳しい方法は組織部でお手伝いしますので、ご希望の方はご連絡ください。

あとはネットで交流にアクセスするだけ!

利用している組合員の声

2月は毎日「ネットで交流」の健康体操にパソコンから参加しました。外出する事も出来なかったのですが、毎日楽しみにしていました。最初は痛かった膝も、歩くのが楽になっていきます。慣れると簡単に参加できますよ!



おらほネット元気のため

で検索が、右記QRコードをスマホのカメラでかざしてみよう!



医療生協やまがた LINE公式アカウント

「友達登録」大募集

健康づくりの情報等を随時発信中! QRコードを読み込んで、是非「友達登録」お願いいたします。

↑登録方法↓

- ① 「LINE」アプリを起動する
- ② 左下のホーム を押す
- ③ 右上の友達追加 を押す
- ④ 上真ん中のQRコードを押す
- ⑤ QRコードをスマホのカメラで読み取る
- ⑥ 「追加」を押せば登録完了!



LINEの使い方や、おらほネット元気のためのアクセス方法で、ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。【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

「おたっしや健診」を受診しよう!

おたっしや健診では、危険な老化の兆し(虚弱・転倒・尿失禁・低栄養・軽認知)がないかを調べ、介護が必要にならないための活動や生活習慣をはじめのきっかけづくりを目指しています。チェックする項目は①問診②血圧③体脂肪④握力⑤5m歩行⑥開眼片足立ちの6項目です。年に1回は実施し、自分のからだがどんな状態なのか、どの部分のトレーニングに力をいれる必要があるのか確認しましょう!



※こんな方も

気軽にご相談ください

- 班に入っていないんだけど…
- 最近班会が開けていない…
- そもそも班会って何?

詳しくは右記へ
ご相談ください。

庄内地域 ☎0235-22-5769
村山地域 ☎023-643-2890

おたっしや健診に取り組んで

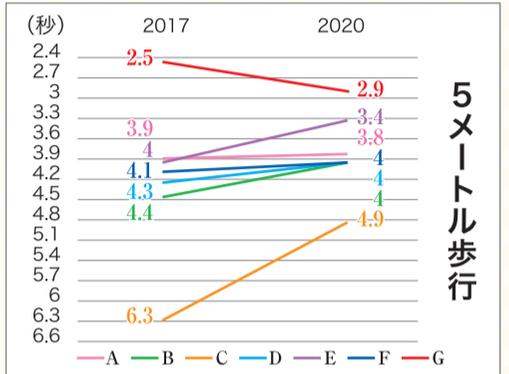
※おたっしや健診とは老年症候群のリスクを早期発見する健診です。健診項目などはオススメ班会メニューのコーナーをご覧ください。

組合員活動方針の中で行ったおたっしや健診の結果と、長年おたっしや健診に取り組んでいる第6学区支部の成果の一部を報告します。

昨年12月から今年1月までの2か月間で、9支部54人がおたっしや健診を受診しました。結果、半数を超える29人が何らかの老年症候群リスク有評価を受けました。そのうち、足腰の衰えが心配される口モ外来受診勧奨対象者は3人おり、コロナ禍であっても継続的な介護予防・健康づくり活動が必要なが改めて分かりました。

おたっしや健診に加え、介護予防体操にも長年取り組んでいる第6学区支部では成果が見られました。2017年から2020年まで継続して参加していた7人の結果(図)を見てみると、7人中6人の5メートル歩行速度が改善していました。おたっしや健診で

自分のからだの状態を見直し、活動を継続した成果です。また、この7人(平均73.7歳)の特徴として、支部の中で中心的な役割を担っていることが挙げられます。社会参加は参加するだけでも効果がみられますが、何か役割をもって参加することでその効果はさらに上がることが分かっています。どんなに小さなことでも、何か役割をもって活動に参加しましょう。



健康グッズを活用しておうちで健康づくりをはじめよう!!

自宅にいながらでも、組合員のみなさんが健康づくりに取り組めるように、健康グッズをご用意しています。ご希望の方は下記までご連絡ください。

<冊子>無料

- レッツ体操(いつでも元気より)
- 脳を鍛える頭の体操チャレンジ

<オーラルフレイル予防>

- 吹上パイプ 価格100円
- ロングピロピロ 価格630円

<健康体操DVD>価格各50円

- 自宅で出来る健康体操「床バージョン」20分
- 自宅で出来る健康体操「椅子バージョン」26分
- 自宅で出来る健康体操「ストレッチバージョン」28分
- 失禁予防のためのリラクゼーションヨガ」40分

※こちらの動画は、医療生協やまがたのYouTubeチャンネルでも公開しています。



お問合せ【本部組織部】☎0235-22-5769

班・支部活動交流

ごみ処理施設を見学したという声が出された12月14日、22名が参加し施設見学を行いました。

2021年4月に新しく完成したごみ処理場の仕組みや設備全体についてDVDを使って説明を受け、内部見学では、最新の設備となっており清潔で明るく、回収車で集められたごみは計量後プラットホームからゴミピットへ投入されます。その後クレーンで攪拌され850℃〜1000℃で焼却され完全燃焼します。そのときに発生する蒸気は発電に利用、排ガスは有害成分を除去後、高さ59mの煙突から放出されます。その工程をガラス越しにすべて見学することが出来ました。

次にバスで移動し、昨年10月に稼働した上郷地区大荒の一般廃棄物最終処分場に行き、ごみ焼却後に残った灰がこの処分場に埋め立てられること。今後15年は使える予定ですが、私たちが日頃からきちんとごみを分別し資源として使えるようにする、食品を大切に食品ロスを減らす、草木は乾燥させるなど注意して暮らせば、もっと長く使用することが可能になるので協力をお願いしたいとのことでした。

ごみ処理場を内部まで見学する機会はめったにないため、最新施設のすごさに驚き、日頃お世話になっていることに感謝の思いを強くした見学会でした。

ごみ処理施設を見学したという声が出された12月14日、22名が参加し施設見学を行いました。

2021年4月に新しく完成したごみ処理場の仕組みや設備全体についてDVDを使って説明を受け、内部見学では、最新の設備となっており清潔で明るく、回収車で集められたごみは計量後プラットホームからゴミピットへ投入されます。その後クレーンで攪拌され850℃〜1000℃で焼却され完全燃焼します。そのときに発生する蒸気は発電に利用、排ガスは有害成分を除去後、高さ59mの煙突から放出されます。その工程をガラス越しにすべて見学することが出来ました。

次にバスで移動し、昨年10月に稼働した上郷地区大荒の一般廃棄物最終処分場に行き、ごみ焼却後に残った灰がこの処分場に埋め立てられること。今後15年は使える予定ですが、私たちが日頃からきちんとごみを分別し資源として使えるようにする、食品を大切に食品ロスを減らす、草木は乾燥させるなど注意して暮らせば、もっと長く使用することが可能になるので協力をお願いしたいとのことでした。

ごみ処理場を内部まで見学する機会はめったにないため、最新施設のすごさに驚き、日頃お世話になっていることに感謝の思いを強くした見学会でした。



ごみ処理場最新施設のすごさに感動!

第4学区支部

運営委員 五十嵐

おたっしや健診と健康講話を開催

斎支部

運営委員 坂東都



活動の様子



斎支部では、1月19日にはじめてのおたっしや健診を7名の参加でおこなわれました。

日頃農作業で忙しくしており元気な方々です。血圧測定、体脂肪と日頃、目にすることがあまりない数値に驚いたりの時間でした。

その後庄司保健師さんより冬のお風呂「ヒートショック」に関するお話をお聞きしました。熱中症と交通事故を合わせた死亡事故と同じくらいの入浴中の死亡事故が冬季に発生しているとのこと。当地域でも過去に数例発生しており、アルコール後の入浴も心配されている方も多く危険なことは注意しておこなうことを認識できたお話でした。

◎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



春からピカピカの1年生
とっても楽しみだな!

みさき
曾根 美咲ちゃん(5歳)

第2学区支部
曾根光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

卓球の継続で体調が良好に 第五学区支部長 加藤範子さん

毎週月曜日と水曜日の
13時30分から15時位まで
宝町にある5学区たまり
場「なごみの家」で楽しく
卓球をおこなっています。
冬場でも、動き出すと汗ば
むくらいのもとも良い運動
で、継続しているうちに風
邪も引かないくらい体調が
すこく整いました。
コロナが落ち着いたら、医
療生活協の卓球大会で、日々
の練習の成果を出してみたい
と思います。
みなさんもなごみの家で
一緒に参加してみましよう。



今月のひと

夢は大きく!! 北村山支部の力に

北村山支部

増田栄子さん



増田さんは北村山支部が活動を再開するときに加入してもらいました。新しい組合員ですが、力持ちの支部運営委員として支えてもらっています。看護師として長年勤めていた病院を退職し、現在は非常勤の看護師として老人施設の仕事をしながら、介護の活動にも目を向けて様々な活動をしています。だからこそ、私たちの医療生協にも是非力を貸して欲しいと頼み込んで快く運営委員を引き受けてくださいました。支部の活動がやっと始まったところで、コロナ禍となりこの2年思うような本来の活動ができていないこの頃です。でも、夢は大きく、北村山らしいみんなできたんなく健康づくりを語り、実践できる居場所づくりを語り合っています。

北村山支部長 川田律子

私の健康づくり

vol.106

畑仕事と体操と愛犬と元気のみなもと

豊浦支部

遠藤コヨノさん



春から秋にかけて畑仕事に勤んでいます。家の近くにある畑で大根やネギ、トマト、ナス等を植えて育てています。特に息子が好きなネギはきらす事の無いようにたくさん作っています。毎週の100歳体操や月1回の班会にも欠かさず参加し、地域の方とおしゃべりするのを楽しみます。体を動かすことも好きなので、家でも10時と12時にあるテレビの体操は必ずしています。今はコロナ禍で体操や班会もないので、愛犬の「クーちゃん」を子どものように可愛がっています。とても元気が良いのでパワーをもらっています。認知症予防で毎日日記もつけています。3年分書ける日記帳で去年の今日は何をしたかを見返すのも面白いです。今年で満92歳になります。今の元気のまま100歳を目標に頑張りたいと思います。

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(▲CO・OP商品券500円分/●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。

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
3月号「機関紙編集委員会」行き
Eメール smc_soshiki@shonai-mcoop.jp



1月号
クロスワードの答え

タ イ ガ ー

【×切】 3月31日

1月号の当選者

おめでとうございます!

佐藤攸子さん(井戸端班)/佐藤和子さん(大淀川班)/
三浦俊明さん(ワールド班)/石川美恵さん(大広5班)/
小林洋子さん(西渡前班)/松井幸子さん(湯野浜)/
小松宏子さん(飯塚町)/笠原コトさん(下条町)/
佐藤美佳さん(高屋)/PN. ウィッシュさん

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

医療生活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。



塩と上手にあつまい
すこしお



レシピ 鶴岡協立リハビリテーション病院
栄養科 調理師 本間 翼



大根と海老の春巻き

1人分 熱量192kcal / 塩分0.6g

材料(1人分)

- | | | | |
|-----|-------|-----------|----|
| 大根 | 60g | 塩.こしょう | 少々 |
| 海老 | 20g | 春巻きの皮 | 1枚 |
| ごま油 | 1.3g | スイートチリソース | 適量 |
| 紹興酒 | 0.75g | 小麦粉.揚げ油 | 適量 |

作り方

- ①大根は5~6cm長さのごく細かい千切りにしてボウルに入れ塩を少々まぶし約10分間おく。
- ②①を晒で包み、大根から出てきた水気をよく絞る(2~3回に分けると絞りやすい)。
- ③海老は殻を除く。背に切り目を入れて背ワタを除き、厚みを半分に切る。ボウルに入れてごま油、紹興酒、塩、こしょうで下味をつける。
- ④②の大根を加えてほぐしながら混ぜる。
- ⑤④を春巻きの皮にのせて包み、巻き終わりに水で溶いた小麦粉少々を塗ってとめる。
- ⑥揚げ油を170~180度に熱して⑤を入れ、上下をしながら、皮がカリッとするまで揚げる。器に盛り付けスイートチリソースを添える。

Point

海老と大根を包み込み揚げることで海老の旨味を閉じ込め香ばしさも感じながら、少ない塩分でも美味しく食べられます。大根はこれ以上絞れないまで水気を絞りきると、シャキシャキとして歯ざわりがよくなります。揚げる時は油に入れてすぐは破れやすいので、表面が固まるまでいじらないようにしましょう。

※スイートチリソースとはタイやベトナム料理で用いられるソースの一種。唐辛子、砂糖、酢、ニンニク、塩でできていて辛くて甘味と酸味がきいたもの。

すこしおレシピを作ってみよう!

「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 ☎0235-22-5769

〒997-0822 鶴岡市双葉町 13-45

Email : smc_soshiki@shonai-mcoop.jp



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：3月14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

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
- 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。

◎ 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。

3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・2・3・5) 堀内(第4)	武田(第4) 堀内(第1・2・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 10:00~12:15	北本 9:00~12:15		北本 9:00~12:15	北本 9:00~12:15
	産婦人科 9:30~12:00 ※予約制	関	関	関	関	関
午後	内科 3:00~5:00 (新患)(水曜日4:00~5:00)	國井	辻本		武田(第1・2・3・5)、佐藤(満)(第4) 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(3/12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 3/9・23	佐藤(満) 高橋(美)	松谷 高橋(美) 高橋(牧)
	泌尿器科 8:30~14:00			土谷 3/9・23		
	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 3/8・22	佐藤(満) 神谷 3:30~4:30(神経内科) 高橋(美) 5:00~6:00(3/2・16・30)	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。

	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

	月	火	水	木	金
午前					猪股 10:30~12:00 ※受付11:30まで
午後				猪股 3/3・17 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) 3/10・24 ※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