

医療生活協同組合やまがたの現勢(2022年2月末)

- 組合員数 42,016人
- 班数 1,195班
- 出資金総額 2,903,233,561円

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



組合員のみなさまの健康づくりに役立つ情報紙

正しい姿勢ではじめよう健康ウォーキング

メディカルフィットネスVIVID

春になり暖かくなると、季節の変化を楽しみながらウォーキングをはじめの方も多いのではないでしょうか。今回は『安全に運動するための正しいウォーキング』について紹介します。ポイントを押さえながら、是非健康づくりに活かしてみたいはいかがでしょうか。

ウォーキングをするうえで、正しい立ち姿勢のポイント

- 両足の幅はコブシー一個分くらいの間隔を取ります。
- 膝やつま先の位置はまっすぐ正面を向きます。
- 膝は伸ばしきらないで、軽く曲げて立ちます。
- 両肩の力を抜いて、目線は前を向きましょう。
- 下腹部(おへその下)を締める事で、背筋が安定します。

動画もチェック!



【スタートの姿勢】

あごを引いて、前方を見る

真上から引っ張られているようなイメージで、前傾・後傾にならないように

手は軽くにぎる

背筋を伸ばし、堂々と胸をはる

膝はあまり曲げないように

お尻を引き締める

かかとから着地する

股関節を広げるつもりで、いつもより歩幅を広く



ウォーキングの歩き方のポイント

- 着地はかかとから地面に着地して、つま先の親指を意識して地面をけり上げましょう。
- 歩行中は体の上下運動をなるべく小さくして歩きましょう。
- 無理のない歩幅で歩くことによって、地面からの衝撃が小さくなります。
- 腕の振りと足の運びのタイミングを合わせるとバランスのとれた歩行になります。

ウォーキングのメリット

- 脂肪燃焼効果のほかに血流を促進する効果や血圧や血糖値を抑える効果が期待でき、生活習慣病の予防や改善にもつながるでしょう。
- 一定の動作をリズムカルに行う有酸素運動は、交感神経と副交感神経のバランスを整える効果が期待できます。また、ストレスや疲れも自律神経の乱れにつながるため、ウォーキングによってストレス発散やリフレッシュすることは、良好な体内環境を維持するために効果的です。
- 幸福ホルモンと呼ばれるセロトニンが分泌されます。セロトニンには心と体をリラックスさせる効果が期待できます。
- 早朝から午前中の有酸素運動(ウォーキング)は、「脂肪燃焼」と「代謝アップ」に効果的です。



ウォーキングの足の運び方



ウォーキングをする上での注意点

- 自分の体力や状況に応じたウォーキングを行きましょう。
- 外股歩きや内股歩きは膝や足に故障を起こしやすくなります。
- 普段使っている履きなれた靴や動きやすい服装で行いましょう。
- 運動時はこまめな水分補給を行きましょう。

かかと着地～つま先の蹴り上げの動作。足首の関節の動きのチェック



かかとから足をつく

すぐに重心を移動し、足の裏全体で地面をおさえる

親指のつけねで、地面をしっかりけり出す

さくら火

▼1993年春に退職した。高速道建設のため多くの発掘調査が必要で、調査員として県埋蔵文化財センターに3年間勤めた。勤めたといっても、ほとんど発掘現場で自由な雰囲気であった。考古学はあらゆる学問が必要で、その道の方々に教えていただき、生きた学問になった。▼旧藤島町東田川郡役所等が復元され、1996年7月東田川文化記念館として開館、同館郷土研究サークルが誕生した。この二つの場で、私の願いであった郷土研究と認識が進んだ。例えば、サークルに藤島地名グループをつくり、私が話題提供し、会員から教えてもらった。こうして出来たのが『藤島地名風土記』である。「自由な時間」のお陰であった。▼ある本は、「自由な時間」について次のように書いてある。未来の社会主義・共產主義論のなかで、生産手段の社会化で、労働時間が抜本的に短縮され、個人に「自由な時間」が生まれ、潜在的能力を存分に発揮し、全ての人が全面的な発展をとげると述べている。憲法13条個人の尊厳の実現ともいえる。



ピロリ菌について

鶴岡協立病院 副院長 高橋美香子



ピロリ菌は人の胃粘膜に生息し炎症を起こす細菌です。感染経路は十分に解明されてはいませんが、多くは子どもたちのころに口から感染したと考えられます。

高齢者ではこの細菌の感染率が80%程度に上ります。感染率は年齢と比例し、若年者では数%程度です。

ピロリ菌の関連する病気として「萎縮性胃炎」「胃十二指腸潰瘍」「胃がん」などが有名です。WHO（世界保健機構）はピロリ菌を「確実な発がん因子」と認定しています。ピロリ菌に感染している方が全員胃がんになるわけではありませんが、胃十二指腸潰瘍や胃がんの方の大部分にはピロリ菌が感染しています。

ピロリ菌を調べる検査方法にはいくつかあります。胃の内視鏡検査（組織検査）や血液検査・尿検査・便検査・呼吸検査（息を採取）などが行われています。

日本ではピロリ菌に感染しているほぼすべての成人に、保険診療で「除菌治療」を行うことが可能です。若いうちに除菌するほど胃がんがでにくくなるのが分かっています。そのため、鶴岡市では毎年中学2年生を対象に「尿検査によるピロリ菌の感染確認」を無料で希望者に実施し、若年者のピロリ菌の除菌治療を無料（自己負担なし）で実施しています。

「除菌治療」では、複数の抗生物質と胃酸分泌を抑える薬を、1週間内服します。この治療で約80%の確率でピロリ菌が駆逐されます。1回目の治療が不成功でも、薬の種類を変えて2回目の治療を行うことで、最終的には95%以上の確率でピロリ菌退治が可能です。

成人で除菌した場合、除菌に成功しても胃がんの発生率はゼロではないこともわかっています。除菌治療が成功した方も年に1回を目安に内視鏡検査を受けるように心がけてください。

まれに、除菌薬をもらいっぱなしで数か月後の判定を受けない方がおられます。「除菌判定をせずにその後の内視鏡も受けない」ことはとても危険です。全国的には進行胃がんへの進展につながる例もみられています。除菌治療の際には必ず成否を確認してください。

山形から、胃がんになる方、胃がんで亡くなる方が一人でも少なくなればいいですね。除菌治療はそのための大切なステップです。

協立附属クリニックでは2011年より除菌治療を手掛け、今までに数千人の除菌治療を行ってきました。ピロリ菌の専門医が診断や治療のご相談に応じております。診察をご希望の方は協立附属クリニックへご相談ください。

(0235・28・1830)

◎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。

メディカルフィットネスVIVIDで健康づくりをはじめませんか

メディカルフィットネスVIVIDは、生活習慣病予防の改善や健康づくりを目的とした運動施設です。術後のリハビリで利用する方や慢性の肩こりや腰痛、変形性膝関節症などの予防なども含め、利用者の目的に合わせた運動指導を専属の健康運動指導士がサポートします。

当館は2階に有酸素運動を行うエアロバイクやニューステップ、ランニングマシン等があり筋力アップを目的としたレジスタンスマシンが多数配置されています。一階にはリハビリなどで活用できる、水中ウォーキング専用の流水平プールがあります。また、スタジオプログラムでは、ストレス発散に最適なエアロビクスやキックボクシング、今話題のヨガやピラティスの教室も開催しております。組合員の健康増進を使命に、スタッフ一同日々の仕事に従事しております。

見学も出来ますので、ご興味のある方は一度お越しください。



☎0235-23-6060 (代表)

私のおすすめ

編み物



第一学区支部 佐藤陽子

4年前にリタイアをした。さて自由に使える時間をどうしようかなと考え、いろんなことにチャレンジした。着物のリフォーム、健康マイジャン、ヨガ、絵手紙、陶芸等々。月1回か2回のサークル活動の時だけで、道具が必要、ひとりできないなどもあつてみんな中途半端になっている。その中で若いころに少しやっていた編み物を始めた。針と糸があればどこでも手軽にできる。時々長期で出かけるのでその時も毛糸と針を持参し、夜など時間を忘れて編んでいる。まだ編んだものはエコバッグや帽子、携帯カバーなど小物ばかり。

先日、映画の上映会で受付の男性が、前身ごろにジョン・レノン、後ろには「NO WAR」と煙草のピースの箱、首まわりや袖口に「イマジン」の歌詞を細かく編み込んだ手編みのベストを着ていた。4年がかりで編み上げたという。私もオリジナルのデザインの編み物にチャレンジしようと思う。



今回は上郷支部長谷川澄子さんをご紹介します。

vol.46

プロフェッショナル 職員紹介 NO.1

今月よりシリーズで、資格の取得や研修等で頑張っている職員を紹介していきます。
組合員みなさんにどの様に関わっているのか知っていただき、より身近に感じていただければ幸いです。

訪問看護ステーションきずな 皮膚・排泄ケア認定看護師 佐藤美幸



皮膚・排泄ケア認定看護師は、創傷や褥瘡(床ずれ)、人工肛門・膀胱(ストーマ)等のケア、尿失禁や便秘等の排泄ケアを専門とする看護師です。目に見える、手ごたえを感じやすいケア分野で、傷の治癒過程を細胞レベルで捉える視点を生かしたケアや、対象となる方の生活の質に大きく関わるケアも多く、その方やご家族の思いを大切にしながらその人らしい生活ができるよう専門的サポートをすることが仕事です。

ストーマを持つ患者さんの難渋ケアに悩み、何とかするためには勉強するしかない、と、学び資格を取得し1997年から病院内で認定看護師として活動開始しました。自分の最終のライフテーマに、病気をもちながら自宅で生活する人を対象とした看護に携わりたいと考えていましたので、5年前帰郷後は、訪問看護ステーションきずなに所属し現在に至ります。皮膚は人体で最大の臓器であり、加齢や色々な病気と共に、誰もがトラブルを起し易くなります。信頼に足る仕事を責任もってやっているか自問しつつ、実に看護とは胸の熱くなる手ごたえのある仕事かと感じながら、頼もしい同僚と楽しく元気に仕事をしています。

◎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。

法人看護部長あいさつ

法人看護部長 本間優子



2020年4月より、法人看護部長と鶴岡協立病院の総看護師長を兼務しておりましたが、4月より法人看護部長専任となりました。

新型コロナウイルス感染症拡大により、今まで普通に行っていた看護師確保活動(高校生一日看護師体験や看護学校訪問など)が制限され、看護師を目指す学生さんたちとの交流する機会が減り悩んでおりました。しかし、今はオンラインなどを活用し、医療生協の看護師の紹介など知ってもらえる機会ができるようになりました。また、看護部専任の事務の配置もされましたので、今後は一層看護師の確保活動に力を入れて取り組んでいきたいと思っております。そして、働き続けられる職場づくりを提供できるように努めていきたいと思っております。

新型コロナワクチン3回目接種はお早めにご予約ください

通院患者以外の方も予約できます



3回目の新型コロナワクチン接種が2月から始まりました。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っています。

鶴岡市のWEB、またはコールセンター(0120-125-226)での予約申し込みとなります。

鶴岡協立病院(0235-23-6060)でも予約出来ます。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。

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

- 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回目接種券はお住ま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です。

今月のおすすめスポット No.12

【時期】3月~4月下旬

採れるスポット 河原の土手、畑や田んぼ付近、山道など

- 常に水気を含んでいる場所
- 日かげや風当たりの少ない場所

- 採るポイント
- ①鎌やカッターで、根っこから綺麗に採ります。手でむしらない様に!
 - ②採取したらその日のうちに、水できれいに洗います。
 - ③ザルで水切りした後に、クッキングペーパーでしっかり水分をとります。
 - ④調理もその日のうちに行いましょう。てんぷらの場合はつぼみを残しますが、ばんけ味噌はつぼみを取ります。



※ばんけ味噌の作り方は(7面)に掲載しています

※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。

「健康・平和」川柳コーナー

2月号から募集していた「健康と平和」をテーマにした川柳・標語について、お寄せいただいた作品をご紹介します。

九条を 絶対守ろう 孫のため (加藤功さん)

減塩し 素材の味と だし香る (PN生クリームさん)

ノーマスク 当たり前だった日に 戻りたい (後藤隆さん)

※作品をお寄せください。

あったか交流会参加報告

全国の医療生協組合員が交流する「冬のあったか交流会」が、Web配信という形式で2月18日、開催されました。全国から60生協、1,000人以上が参加しました。医療生協やまがたからは16人の地域組合員がそれぞれ自宅から参加し視聴いたしました。学習講演では「ゴリラの生態から見る人間の健康〜コロナ禍での人と人とのつながりづくり〜」と題し、総合地球環境研究所長の山極壽一さんから講演が行われました。人が人として存在し進化していくためには、人とつながること、共同体の中で生きていくことが必要不可欠であるということなどを学びました。次に9生協から実践が報告されどの生協も素晴らしいものでした。一つひとつが組合員要求を実現する取り組みで、暮らしや健康が豊かになるような実践内容でした。Web開催でも素晴らしい交流会となった一方、組合員同士の交流ができず、次回に期待したいと思います。



ご自宅から参加している様子

「おらほネット元気のたね」通信



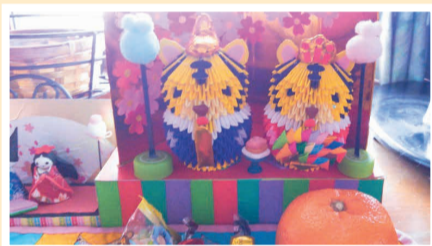
これから毎月「おらほネット元気のたね」で発信している情報を、紙面でもお知らせしていきます。今月は、2月に寄せられた「組合員投稿紹介」で寄せられた投稿をご紹介します。是非可能な方は、サイトにもアクセスしてみてください。



2月の組合員投稿紹介



「洋蘭の一種♪」
洋蘭の一種と思いますが初めての花を見つけました。ゴールドラッシュだそうです。(PN.LLPさん)



「今年の干支虎のお雛様完成♪」
今年の干支虎のお雛様が完成です。ひな祭りに間に合いました😊(PN.みーちゃんさん)



「福は内ー！コロナは外ー！」
早くみんなに会いたい (PN.なの花さん)



「手作り塩納豆♪」
我が家は今、手作り塩納豆にはまっています😊
たくさん作って冷凍もオッケーです😊
(PN.U・Mさん)



「輪かんじき 雪上ウォーキング♪」
輪かんじきを履いて雪上ウォーキングをやると15分でじんわり汗ばみます。カンジキで歩くのがミソ。でも私はすぐ飽きて止めるからどれだけ効果あるのやら。やらないよりはやったほうがいいかって。なんちゃってウォーキングでした!(PN.清水ハルさん)

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!



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ねのアクセス方法で、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

◎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。

緊急声明

ロシアのウクライナ侵攻を直ちに中止し、 平和的手段で紛争を解決することを強く求めます

医療生活協同組合やまがた
理事長 小川 裕

医療生活協同組合やまがたは、ロシア政府によるウクライナ侵攻に強く抗議するとともに、ロシア軍の即時撤退を求め、外交による平和的解決を求めます。

私たちは、いのちを守り、暮らしを支える医療、介護事業に取り組みものとして、無差別・大量殺戮をもたらし、他国の主権と自決権を踏みにじる戦争行為、侵略行為を許すことはできません。今回の侵攻は、武力行使を禁止する国連憲章における重大な違反であり、ウクライナの民間人の生命及び安全に対する権利を深刻に侵害するものです。すでに子どもたちも含めた多くの一般人の命が奪われ、生活基盤が破壊されています。ロシア政府に対し、直ちにウクライナへの侵攻を中止し、国際法に基づく対話による外交への転換を求めます。

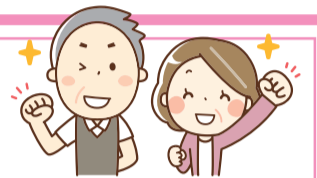
また、プーチン大統領が、軍事侵攻の前に核兵器による威嚇を行い、その使用を示唆しましたが、これは核兵器禁止条約の実効性を高めようと努力している国際社会に対する重大な挑戦です。唯一の戦争被爆国の日本の市民として、また核兵器廃絶を求める運動を続けてきた生活協同組合として、決して容認することはできません。

戦後、恒久平和と戦争放棄を謳う平和憲法のもと、核兵器も戦争もない世界をめざして平和の取り組みが積み重ねられています。私たちは、国内外の反戦平和を求める人々と連帯し、一刻も早いウクライナへの軍事侵攻の中止と、国際社会が対話と外交を通じた平和的解決に向けて最大限努力することを強く求めるものです。

以上

◎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。

活動中止期間中の私の過ごし方



新型コロナウイルスの感染拡大により、1月21日から組合員活動を中止していました。組織部ではオンラインを活用した活動を行っていましたが、組合員のみなさんも各々工夫してご自宅でご過ごされていました。今回は、その様子をご紹介します。みなさんの中でも「こんな事を取り組みました!」と言うものがありましたら、「おらほネット元気のため」への投稿やハガキ等で是非お寄せ下さい。



「おらほネット元気のため」では健康体操を開催

中止期間中の平日10時から11時まで毎日、健康体操を開催しました。筋トレやストレッチ、脳トレ、ダンス等バラエティー豊かに動画を見ながら、みんなで体操や交流を楽しみました。

田川・湯田川支部
除雪でストレス発散
渡會美喜

オミクロン株の感染拡大は身近に不安になりました。これまで以上に外出を控えるよう心がけましたが、今年は大雪で除雪は必要な外出でした。これがい運動とストレス発散。良眠効果になりましたがもういりません。畑以外趣味のない私は、コロナの情報はテレビの専門医の解説からでした。認知症予防に「ふりかえりノート」を作成、常にテーブルに置いて気づいたことを書いています。

収束には時間がかかりそうです。これまで医療と介護現場を守っていただいた職員の皆様には感謝いたしております。早く自由に会える日が来ることを願っています。



山形西部支部
オンライン体操 皆勤賞
木葉健子

2月1日から「おらほネット元気のため」で、オンラインで体操教室をやっていると聞いて参加を申し込みました。朝起きてから台所仕事を1時間ほどしていると足が痛くなつて辛かったですが、オンラインの体操に参加し始めてからは足の痛みがすごく楽になったので「これは続けなければ!」と思い参加し、気づいたら皆勤賞で参加していました。オンラインでの参加なので、パソコンの使い方がわからない時も組織部の方や他の参加者の方が優しく教えてくれるのですごくうれしく参加しています。オンラ

イン体操に参加して鶴岡の人とも仲良くなれたので、コロナが落ち着いたら直接会うのが楽しみです。



温海支部
コロナ禍でも前向きに
温海支部 本間陽子

コロナ禍で私が取り組んでいる事はたくさんあります。毎日の体温・血圧測定はもろろんのこと、より一層ハマっているのは言葉を覚える事、漢字、四字熟語、ことわざ等を勉強しています。漢字メイトという雑誌を使って何冊も勉強しノートに書いたりしています。分からない事は辞典やスマホで調べたりして覚えることがとっても楽しいです。毎日少しでも時間を見つけては必ず取り組んでいます。

最近は何ん玉にもハマっていてまだまだ下手ですが、けん玉も上手になりたくて今生懸命やっています。得意な人からは是非コツを聞きたいです。(笑)



コロナ禍となつて大好きな東方神起のライブで東京ドームにも行けなくなり、孫子どもとも会えなくなり、最初はすごく嫌でした。でも、そんな今だからこそ出来た事でもあると思っています。健康でなくなった時にも楽しく過ごせるように何でも楽しく前向きに取り組んでいきます。



わが家の★アイドル



やまぐち ゆうきくん(5歳)

藤島支部 山口孝志さんのお子さんです。

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。

バスデーケーキは
大好きな
いちごにチョコのケーキ！
元気いっぱい成長中です！
(笑)



今月のひと



元気いっぱいホールインワン



第3学区支部 佐藤悦子さん

悦子さんは大部町合同班の班会には毎月1回健康チェックなどに参加し、健康には特に気を付けています。趣味は花が大好きでシンビジウムやいろいろな草花を家の中や庭で育てています。春になると色とりどりの花が咲き乱れています。手が器用な方で傘福や折り紙などで様々な物を作つて町内の文化祭や医療生協の健康まつり、また第3学区の文化祭などに出品するなど活躍しています。運動は町内のグラウンドゴルフ会に入会して週2回大部町公園で4月から10月まで参加しています。よくホールインワンなどを出して楽しく体を動かしていますし、百歳体操教室に週1回参加するなど元気いっぱいです。健康ネットワークやまがたも配布してもらっています。いつまでも元気で頑張ってもらいたいと思います。

第3学区支部 支部長 佐藤まさ子

◎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

俳句が作れる幸せ

6学区支部 佐藤孝子さん

手捻りの虎の箸置女正月



昨年、庄内日報の新春歳時記に入選した俳句です。詩吟、短歌、姉妹人形等々の多々ある趣味の中で84歳の現在も続けているのが俳句です。今でも続けられているのは、これまで色々な人と巡り合い、良き仲間や指導者があってこそその結果だとしみじみ感じます。



俳句が楽しいと思う瞬間は、日常の身近なことを詠にし活字として可視化される時です。今はコロナ禍で吟行が出来ないのが何より残念ですが、鉛筆1本、紙1枚、歳時記1冊あれば頭の体操にもなり生き甲斐を感じます。籠り居ても俳句が作れるため幸せです。

私の健康づくり

vol.107

季節を感じながらのウォーキング



加茂支部 阿部ミツさん

3年前大腿骨を骨折してから筋力をつけようと、出かけるときはなるべく歩くように心がけています。湯野浜の冬は雪よりも風が強く道路もツルツルになります。隣に行くのも大変なんです！
春の訪れとともにサイクリングロードをウォーキングするのが今から楽しみです。一年中通しているいろいろな花を見たり鳥の声を聞いたり海からの風を浴びながらゆっくり歩きます。気持ちいいですよ！これから春一番が吹くと海岸から飛んできた砂かたづけのピークとなります。これもまた大変です。菊を育てるので土作りも控えています。
季節の移り変わりを楽しみながら私の健康づくりのウォーキングを長く長く続けていこうと思います。

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。

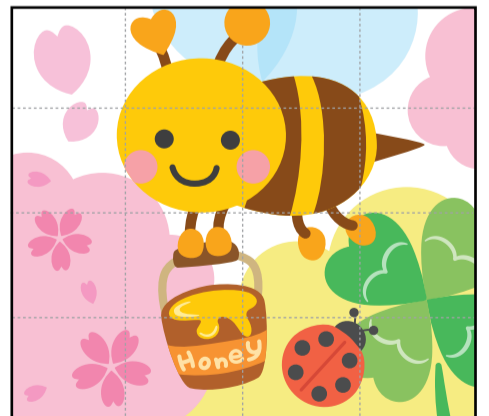
A	B	C	D
E	F	G	H
I	J	K	L
M	N	O	P

【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。



※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てください。

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 4月号「機関紙編集委員会」行き
Eメール smc_soshiki@shonai-mcoop.jp



2月号 まちがいさがしの答え

D E H K N

【必切】 4月30日

2月号の当選者 おめでとうございます！

小池真優香さん(寺田)/工藤雅史さん(城南町)/菅原喜美さん(加茂5班)/佐藤實さん(油戸)/佐々木アサ子さん(東原町)/PN.りんぺさん/PN.こうめさん/PN.めめちゃんさん

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り組みです。



塩分上手におつきあい
すこしお



鶏肉と春野菜のホットサラダ

2人分 熱量452kcal(1人分226kcal)／塩分1.0g(1人分0.5g)

材料(2人分)

- じゃがいも.....100g
- 玉葱.....50g
- 赤パプリカ.....10g
- 黄パプリカ.....10g
- さやえんどう.....30g
- 鶏もも肉.....120g
- 塩.....0.2g
- 黒こしょう.....少々
- 水.....100ml

- チーズソース { スライスチーズ.....30g(2枚)
- 牛乳.....大さじ4



作り方

- ①じゃがいもはよく洗い、皮付きのまま厚さ1cmの輪切りにする。玉葱は横に1~1.5cm幅に切り、パプリカは縦に5mm幅に切る。さやえんどうは筋を取って半分に裂く。鶏もも肉は一口大に切る。
- ②フライパンに鶏肉を入れ、その上にじゃがいもを広げる。塩、黒こしょうを少々ふり、水を回し入れてふたをし、中火にかける。6分間ほど蒸したら残りの野菜を加え、再度ふたをして5分間ほど蒸す。
- ③鍋にスライスチーズをちぎって入れ、牛乳と塩を少々加えて弱火にかける。煮立たせないように混ぜながら、チーズが溶けてとろみがつくまで温める。
- ④②を皿に盛って、チーズソースをかける。

レシピ 鶴岡協立病院
管理栄養士 薄衣千里

Point

チーズソースの塩味だけで美味しく頂けます。ソースは冷めると少し固くなってしまいますので、食べる直前に作ることがポイントです。肉は豚肉でも代用出来ます。

すこしおレシピを作ってみよう!

ばんけ(ふきのとう)味噌の作り方



紹介者
朝日支部 菅原アツ子さん

あつあつのご飯にかけたり、
湯上げした豆腐に
かけて食べると美味しいです!



【材料】

- ・ばんけ(ふきのとう)
- ・味噌
- ・砂糖
- ・卵
- ・みりん
- ・油

※量はお好みで調整してください

【作り方】

- ①大きめで、少し成長しているばんけを使うのがポイント!
- ②つぼみを取り、洗ったばんけを縦に4等分にカットする。
- ③カットしたら、油で素揚げする。
- ④鍋に味噌・砂糖・卵を入れて混ぜたら、ばんけを入れて弱火で炒める。
- ⑤良い感じに水分がとんだら、好みの量でみりんを入れて完成!
- ⑥冷めたら容器に移し替えます。(保存期間:冷凍1年、冷蔵2カ月程度)

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: 4月18日(月)13:30~15:00

「おらほネット元気なたね」の
ネットで交流からご参加ください

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



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た採用は対象外です。

- ◆ 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。

4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) 堀内(第4)	武田(第4) 堀内(第1・2・3)
	内科(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 ※予約制 9:30～12:00	関	関	関	関	関
	脳外科 ※予約制					伊崎(第2・4)
内科(腎臓・膠原病)		涌井 9:00～12:00			涌井 9:00～11:00	
午後	内科 3:00～5:00 <新患>	國井	辻本		武田(第1・2・3・5)、佐藤(満)(第4) 3:00～4:00 上野(第1・2・3)、担当医(第4) 4:00～5:00	武田(第4) 担当医(第1・3)
	外科		小林 2:30～4:50			
	内科(腎臓・膠原病)			涌井 18:00～19:00		
	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)	

※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)	目々沢 4/13・27	佐藤(満) 高橋(美)	湊 高橋(美) 高橋(牧)
	泌尿器科 8:30～14:00			土谷 4/6・20		
	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 4/12・26	佐藤(満) 神谷 3:30～4:30(神経内科) 高橋(美) 5:00～6:00(4/6・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 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 4/14・28 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) 4/7・21 ※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。