

医療生協やまがたの現勢(2022年5月末)

- 組合員数 41,578人
- 班数 1,193班
- 出資金総額 2,865,670,544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

「健康づくりチャレンジ」2022がスタートします。

2022年度の健康づくりチャレンジがスタートします。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。今年は新しく高齢期チャレンジも加わりました。おうちで過ごす時間が長くなると、「動かない」状態が続くことになり、心身の機能が低下するリスクが高まります。自宅でできる体操などを実践し、健康的な生活習慣を維持しましょう。みなさんに合ったコースを選んで是非健康づくりにお役立てください。

新たに「高齢期チャレンジ」がスタート!!

今年は高齢期に合った健康づくりメニューの実践として、新たに「高齢期チャレンジ」が加わりました。コースは楽しみながら脳を元気にする「脳トレコース」、脳を活性化する「おしゃべりコース」、免疫力増強に「肺活量アップコース」の3コースです。

健康でいつまでも元気に過ごせるように、近所の方やお茶飲み仲間を誘って、是非挑戦してみませんか。

おうちの人やお友達とやってみよう!

げんき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。8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。お子さんと一緒に、おともだちと一緒に、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。



てくてく

今年のおすすめ

ウォーキングコース

今年のおすすめはコロナ禍でも少人数で取り組める「てくてくウォーキングコース」です。週5日1日5000歩を目指しましょう。

普段運動習慣のない人や、体力や歩行に自信がない方が、いきなり高いレベルの歩数や運動強度を目指す、健康を損なうおそれがあります。まずは今よりも身体を動かす時間を増やすこと、歩行時には中強度の歩行を意識すること、毎日の習慣として無理なくウォーキングを続けることが大切です。

申込方法

【パンフレットの設置場所】

- ・医療生協やまがた各事業所
- ・鶴岡市の各コミュニティセンター

「おらほネット元気のため」

にパンフレットの概要を掲載していきます。

申込はがき締め切り 2022年8月31日(水)

報告はがき締め切り 2022年11月11日(金)

- ◆はがきは切手不要です。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れなく記念品を進呈いたします。

お問い合わせ先

質問がございましたら、お気軽に下記までお問い合わせください。

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 / 〒990-0832 山形市城西町4-27-25 ☎ 023-643-2890 Fax 023-643-5323

▼私たちが見ているテレビの電波は、高館山のテレビ送信所から送られている。高館山のNHK送信所が開局したのは一九六〇年のことだ。その後、民放が新たに開局するたびに増え、今では六基のテレビ塔が建っている。その姿は庄内各地から見えるし、見慣れた良い風景とも思える。▼ある日、何気なく遠くの山を見たら、風車が数基立っていた。いつの間にか建ったのだろう。藤島地区の山かと思ったが、庄内町だという。その後、三瀬地区から山五十川地区にかけての尾根に、五基が建設された。どちらもまだ見慣れないからか、違和感がある。▼東日本大震災を契機に、再生可能エネルギーの導入が拡大してきた。地球温暖化・気候変動問題への対応も待たないである。風力発電による電気はまだ一部であるが、化石燃料に代わり、原子力に頼らないエネルギーとしてさらに拡大が必要だろう。それは、今と未来の私たちの生活を守り、命を守るものでもある。しかし、風車のある風景が、自然と調和した「良好な景観」になるかは、まだわからない。

(R・S)

さくら火



2型糖尿病は万病のもと 疑いがあればすぐ糖尿病専門外来へ

鶴岡協立病院医師 日々澤秀俊



2型糖尿病とは？

膵臓や肝臓、内分泌疾患、薬剤などで血糖は上昇します。その中で最も多いのが2型糖尿病です。膵臓からのインスリン分泌が不十分になり発病します。

糖尿病の疑いがあったら

糖尿病専門外来を受診し、状態を正確に判断してもらうことです。まずブドウ糖負荷試験で正常か糖尿病か境界領域かを見ます。

境界領域の場合

糖尿病になる頻度が高いです。遺伝的な素因がある場合に、食生活などの影響で血糖が上昇してきます。

素因が強ければ生活環境にあまり問題がなくても年齢とともに血糖が上昇してきます。

医師は、その人の生活環境上の問題の有無を聞き取り、必要なアドバイスとともに、6か月から1年後くらいに間の再検査を指示します。

糖尿病領域の場合

血糖値は深夜に最も低く、明け方に上昇してきます。朝食後更に上昇し、1〜2時間後から下降します。そのため、夜9時以降何も食べずに翌日朝ごはん前に測定した朝食前血糖値が治療の基準になります。

血糖値による治療の違い

朝食前血糖値が140mg/dl未満の場合には、生活環境の見直しで2〜3か月間経過を見ます。
140mg/dl以上の場合には、生活環境の見直しと同時に薬物療法も開始します。
200mg/dl以上ならインスリンの注射が必要です。

早々に血糖を正常化することが、後の糖尿病の進行を遅らせるために最も重要です。どの場合でも、朝食前血糖値

100mg/dlが治療の目標になります。

治療

食事や運動だけで頑張るといっているのは間違いです。インスリンの分泌状態に応じて、薬剤の投与が必要です。

食事は量だけでなく、食事の間隔、生活リズムとの関連も大事です。長時間残業や昼夜の交代勤務などを含め、生活リズムに合わせた計画的な食生活が必要で

生活環境上の問題を修正できない場合には、薬剤の効果は一時的です。薬剤の追加を繰り返して、大量の薬剤を使用しても血糖をコントロールできなくなります。

糖尿病と癌・心疾患

糖尿病の人は他の人より癌が2割多くなっています。特に大腸癌は4割多く、肝臓とすい臓癌は約2倍になっています。心筋梗塞は5倍です。

糖尿病の人に多い病気

癌：心筋梗塞・狭心症の他に、感染症（腎盂膀胱炎・皮膚白癬症・結核など）、足壊疽・脳梗塞などがあります。

糖尿病が原因の病気

網膜症：成人失明の原因で、緑内障に次いで第2位。定期的な眼底検査、光凝固治療などで予防します。

腎不全：進行すると透析が必要になります。透析の原因疾患の第1位で、透析導入者の4割強です。

末梢神経障害：足のしびれ、異常感覚・疼痛・勃起障害・複視・便秘など



◎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。

憲法シリーズ③ 参議院選挙にむけて

「平和憲法を守る民医連の存在意義」

日本国憲法は「平和憲法」と言われます。それは9条があるからです。9条は、第1項の戦争放棄と第2項の戦力不保持・交戦権の否認から成ります。二つの規定は一体のもですが、日本国憲法の最大の特徴は、第2項にあります。

今現在ロシアのウクライナ侵攻により「敵基地攻撃能力」「反撃能力」「核保有」などの軍事力を増強すべきという主張があります。しかし、これは戦争できる国になるということであり、周辺国の関係悪化にもつながります。それは核兵器を伴う戦争の最前線に日本が対峙させられるということにもなります。戦争の本質は「殺し殺されること」であって絶対に起こしてはならないものであり、起きてはならないものです。そのような「軍事力には軍事力」の思考が本心に日本国民の命や財産を守ることにつながるのか他人事ではなく、真剣に冷静に考える必要があります。

そのような情勢の中、なによりも今、「9条改憲許すな」の世論を大きくすること

が決定的に重要です。民医連綱領は、国民主権と平和的生存権を語り、基本的人権を普遍的権利とする日本国憲法の理念を掲げて、その歩みを発展させることをめざしています。この日本国憲法がかつてない危機にある現在、まさに民医連の存在意義が問われており、その役割を發揮すべきときです。

人権と公正の視点で、共同組織、地域住民、医療や介護をはじめ幅広いさまざまな、団体、個人とともに、憲法を生かして地域の医療・介護をいのち最優先に転換し、無差別・平等の医療・介護を実現しましょう。

7月の参議院選挙では、市民と野党が力を合わせ、新自由主義政策の転換への第一歩を踏み出しましょう。全力を挙げて必ず9条改憲を阻止し、平和憲法を守り抜き、個人の尊厳といのちが最優先される社会へ、要求実現をめざして奮闘しましょう。

定期通院されている方は主治医にご相談ください。それ以外の方は、鶴岡協立病院健診科にご予約下さい。

鶴岡協立病院健診科 ☎0235-23-6060(代)

年に一度は健診を受けましょう！
令和4年 鶴岡市(個別)
特定健診のご案内

【対象者】鶴岡市に在住の70歳以上の方
【受診期間】6月～9月(予約制)
【持ち物】受診券(ハガキ)、医療保険証

私のおすすめ

ウォーキング



加茂支部 佐藤重雄

朝起床してからいろいろな行動をする時、足を使って歩くこれは人間にとって自然の動作です。足のふくらはぎは第2の心臓と言われています。また太ももを鍛えることによって、転倒防止にもなると言われております。ウォーキングの基本姿勢として①目線をあげて前方を見る②肘を軽く曲げて後ろに引いて戻す③かかとからやわらかく着地する等ですが、あまり気にせず歩く事に気持ちをもつてゆくとが大事だと思います。また座っている時でも、足を動かすことによつて足の筋力を強化することにもつながると思ひ、これからも歩く事を意識して生活してゆきたいと思つていきます。

次回は第2学区支部の梅田啓一さんをご紹介します。

プロフェッショナル 職員紹介 NO.4

資格の取得や研修等で頑張っている職員を紹介します。
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。

臨床工学科 荒川茂久

臨床ME専門認定士、 呼吸療法認定士、 透析技術認定士を取得



臨床工学技士は1988年に誕生した国家資格であり、他の医療従事者と比較し歴史は浅いですが、病院内で医師や各種医療職とチームとなり、生命維持装置の操作・保守点検などを担当し、治療の安全性確保と有効性維持を使命としています。業務範囲は臨床工学技士法および業務指針で規定され、中でも当院では血液浄化、呼吸療法、心血管カテーテル、ペースメーカー、アブレーション、補助循環などに関わる医療機器管理およびそれに付随した業務と多岐にわたります。

実際には救急医療・集中治療領域の最前線でその専門性から治療に対して医師から直接考えや解決方法を求められることもしばしばあり、その的確な提案ができるかは蓄積された経験と日頃の自己研鑽による知識がウエイトを占めることとなります。資格取得によって職種を超えた医療行為が可能になるわけではありませんが、上記のような場面での対応力を養う二環として現在までに私は、
①臨床ME専門認定士 ②呼吸療法認定士 ③透析技術認定士の3つの学会認定資格を取得しました。

最新かつ高度な医療機器を使用した治療であっても、操作・保守点検を中心に、常に新しくより専門的な知識で治療へ臨むことができ、特に高度で精密な治療を必要とする重症患者に適切な方法・設定で呼吸療法と透析治療を提供することに大いに役立っています。

◎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。

新任医師紹介

鶴岡協立病院
涌井秀樹



秋田大学の血液・腎臓・膠原病内科の出身です。本年4月から、鶴岡協立病院の腎臓内科部長を務めています。

これまでの経験を活かして、腎臓病の専門外来と透析室での診療を進めます。よろしくお願いたします。

2022年度 基調方針

仲間ふやし 1,300人 出資金 16,000万円 班会開催班数 1,200回
班づくり 30班 機関紙配布率 70% 増資実人数 6,000人 担い手増やし 100人

- コロナ禍で浮き彫りとなった諸課題を捉え、人権と公正を重視し、組織の持つ資源を最大限活用した事業活動の展開を行います。
- いのちと健康を守り、人権と共同のいとなみを大切にする組織文化の発展をめざした職員の育成と確保をすすめます。
- 地域の期待と要求に応える活動を維持発展させるための、経営体力強化をすすめます。
- いのちを脅かす気候危機やコロナ禍でより鮮明になった社会保障の問題について学び、人権や平和、憲法をまもる行動により、誰一人取り残されない社会の実現をめざします。
- 感染予防対策を徹底した「つながりを絶やさない」取り組みをすすめるとともに、身近な範囲でのネットワーク強化により、安心して住み続けられるまちづくりをさらに前進させます。
- 地域課題でもある医療・介護提供体制について考え、法人への期待と役割を再確認し、医療福祉生協の2030年ビジョンの実践とともにこれからの組織展望について議論を深めます。

新型コロナワクチン4回目接種について

対象

- ①60歳以上の方 ②18歳以上59歳以下の基礎疾患等を有する方
- ①②の方で、3回目接種から5か月経過した方

※3回目接種から5か月経過前に接種券がお手元に届く予定です。お手元に届いたら予約を取るようお願いいたします。(詳細は、各自治体の広報等でご確認ください。)

	診察日と一緒に(平日)	土日集団接種(附属クリニック)
定期患者	○	○
定期患者以外	×	○

「おらほネット元気のたね」通信

1年間の
ふりかえり

期間:2022年5月31日まで

コロナ禍の新しい繋がりづくりと健康づくりの場を目指し開設した「おらほネット元気のたね」は、早いもので1年が経過しました。これまで組合員投稿や、オンラインサークル・体操にご参加いただいた皆さんには、どの様な変化があったでしょうか。サイトにアクセスする事が「元気の源」になっていれば幸いです。

これからも組合員みなさんにとって、楽しく使いやすく、健康づくりに役立てられるサイト作りをすすめていきたいと思えます。是非お気軽に、サイトをご覧ください。また、使い方が分からない場合やご意見等がありましたら、いつでもご連絡ください。これからもどうぞよろしくお願いいたします。



▲オンラインサークル
「月三の会」
毎月第3月曜日開催



▲オンライン体操
2022年1月開始
58回 240人参加



▲組合員投稿紹介
308回投稿



LINE 医療生協やまがた
LINE公式アカウント

「友達登録」大募集



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!



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。▶

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、ご不明点がありましたら、お気軽にお問い合わせください。【本部組織部】 ☎0235-22-5769

今月のおすすめウォーキングスポット No.15 「悠創の丘周辺コース」 距離 約3km 時間 約1時間

シリーズで村山地域と庄内地域交互におすすめ「ウォーキングスポット」を紹介しています。みなさんの健康づくりに是非お役立てください。

悠創の丘からは絶景を眺めることができます。道中は緩やかな傾斜になっており、適度に心拍数を上げることも出来るので、ウォーキングには最適なコースです。休憩スポットや芝生広場もあるので、ウォーキングの後に青空の下での弁当開きもおおすすめです。

〈ルート〉悠創館 → 悠創の丘 → 石行寺 → 山吹ロード → 姥神 → 悠創館



スタート!



ピクニックにもぴったり



歩きやすい遊歩道になっています



石行寺



木々が良い日よけに



姥神



悠創館に戻ります



動画もチェック!



住所: 山形市上桜田 366番地



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。

◎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。

おすすめウォーキングコースを歩こう!! 参加者募集 小鳥のさえずりをききながら緑の中を散策しませんか?

期 日: 7月26日(火) 参加費: 無料 募集定員: 先着15人 (コロナ禍の為村山地域在住の組合員に限ります)
 集合場所: 悠創館駐車場(山形市) 持ち物: 雨具、飲み物、タオルなど ※参加当日は体温と体調を必ずチェックしマスクを着用の上参加してください。
 集合時間: 10:00 申し込み締め切り: 7月22日(金) 申込先/医療生協やまがた 組織部 ☎0235-22-5769

おすすめ ウォーキングコース 羽黒支部



羽黒支部のみなさんより

大正15年に造られた澄んだ水を豊かにたたえた溜池です。周囲はウォーキングコースが整備され竣工の記念碑などが建てられています。静かで景色を見ているだけで癒されます。もっと歩きたい方は、玉川寺などの周辺スポットに寄るのもオススメです。

先月号よりシリーズで、毎月各支部のおすすめウォーキングコースをご紹介します。是非みなさんの健康づくりの一環として、足を運んでみてはいかがでしょうか。次号もお楽しみに!

コース/玉川堤(溜池)一周ウォーキング 羽黒秘境の水辺遍路 距離/一周約2km 時間/30分程度



映画たそがれ清兵衛で登場 清水の農道(まっすぐ月山が見える)



南無大聖不動尊



おすすめポイント

近くに藤沢周平映画のロケ地(せみしくれたそがれ清兵衛)で登場する風景や、立ち寄れるスポットがあります。

※熊の出没に注意してください。来訪の際には、4~5人のグループで散策することをオススメします。

ニュースポーツを始めよう!

Nintendo Switch Sports



動画もチェック!



テレビゲームを使って、室内でみんなと一緒に楽しくスポーツをませんか。体験出来るスポーツは①ボウリング②バドミントン③テニス④バレーボール⑤サッカー⑥チャンバラの6種目です。コントローラーをもって腕を振ることで、実際にスポーツをしているような体験が出来ます。想像以上に体を動かした良い疲労感を感じられるはず。まずは気になるスポーツから、班会や支部活動に取り入れてみてはいかがでしょうか。

三川支部のみなさんに体験していただきました



感想

- 最初はコツをつかむのが難しいと思いましたが、慣れると楽しいです。
- 今回はボウリングをしましたが、次回はバドミントンをやりたいです。
- いつか大会をしたら盛り上がりそう。

スマートフォン講習会のご案内

日時：2022年7月22日(金)

会場：鶴岡協立病院3階大会議室

内容：①基本操作 9:30~10:30

②LINEの使い方 11:00~12:00

申込：7月19日迄まで

(※ご希望の内容をお伝えください)

スマホを
楽しく
使おう!



最近スマホデビューした方、
もっと楽しく使えるようになりたい方等
どなたでも気軽にご参加ください。

【お申込み】本部組織部まで ☎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：7月11日(月) 13:30~15:00

「おらほネット元気のため」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

班 支部活動交流



これからもコロナに気を付
けて体操をやっていききたいと思
います。

私たちは毎月第4金曜日、
茅原公民館を会場に、オンライ
ン健康体操を行っています。
2021年の2月から体操を
始めました。毎回6~7人位
が集まり、リハビリ病院のリハ
技士が講師となって1時間ス
トレッチや腿上げ、脳トレ動
画を視聴したりと楽しく体操を
しています。昨年は、この体操
がきっかけで組合員の仲間増
やしにもつながりました。「普
段動かしていない首や肩がきつ
かった」「いろんな体操ができ
良かった」など感想が出ていま
す。

第3学区支部

運営委員

楽しくオンライン
健康体操



活動の様子



温海支部で4回目となるスマー
トフォン講習会を温海ふれあいセン
ターで開催しました。以前は越沢
地域(山側)で行っていましたが、今
回は海側での開催です。参加者は
5人でしたが、うち1人は温海の
地域包括を退職された温海の方
で教える側で参加していただきま
した。温海庁舎から見学で地域包
括の職員の方もいらつやいました。
基本操作からLINEの使い方
を丁寧に教えてもらいました。参加
した方からは「そんなことも出来る
んだ!」「1回聞いただけではすぐ
忘れる! (笑)」と感想が寄せられて
いました。来月は7月5日(火)14時
から、また場所を変えて温海温泉
林業センターで開催予定です。

温海支部

運営委員会

スマートフォン
講習会開催!



活動の様子



今後、新しい企画を取り入れ鈴
ばん体操メンバーの健康増進に取り
組んで行ければ幸いです。

お孫さんのような、若い方が加わっ
たことで、楽しい一日を過ごせたこと
でしょう。

5月13日は、過去最多の22人の
参加者を数え、東北大学医学実習生
西尾美華さんにもゲストとして加
わって頂き華やいだ雰囲気の中で鈴
ばん体操を行いました。

新型コロナの
収束が見えない
昨今ですが、鈴
ばん体操は月2
回鈴川生協の集
会室をお借りし、
開催しており
ます。



山形北部支部 鈴ばん体操

山形北部支部 奈須野良治

体操と楽しい企画で
健康増進



活動の様子

◎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



チャレンジ大好き
我が家のアイドル！

まゆ 阿部 茉侑ちゃん(1歳)

三川支部 阿部由美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。

◎鶴岡協立病院は、24時間救急対応しています。

今月のひと

健康第一で人生を豊かに

第1学区支部 佐藤フミさん



私は若い時から好きな趣味を自由にやらせてもらい、すごく理解のある姑さんで何事にも挑戦して楽しんできました。民生委員もやっていて地域の相談役だった姑さんは医療生協が出来た時から班会に励み、リーダーシップをとり頑張つて皆さんを集めて楽しい班会をやつて喜ばれていたのを覚えています。私は姑さんから学んだことを、日常生活に取り入れ私なりに頑張つています。健康が第一なので私も家に閉じこもらず、100歳体操や第1学区たまり場の健康体操、クリニックでのプールなどを一生懸命動かしています。錆びついた頭の回転を良くするために編物教室と最近開催された「健康まじやん教室」に参加し若い皆さんからパワーをもらい、面倒を見てもらっています。私自身健康でなければ楽しみがなくなるので、毎月の定期健診と、年1度のドックは必ず受診しています。人と人とのつながりを大切にして班会も積極的に参加していきたいと思っています。

私の健康づくり

vol.110

年齢のせいにはしない、何事にも挑戦

西郷支部 本間 静さん



特別なことをしているわけはありませんが、春から秋にかけて家から800mぐらい離れた畑に朝6時から7時頃まで徒歩で通い、いろんな自家用野菜と仏様の花を育てています。8年前にがんの告知を受け、畑づくりは無理と思ひ参考書の多くを捨ててしまいました。手術の3年後ぐらいからまた少しずつ始めるようになり、今は楽しく畑づくりをしています。また、私は聴覚にも障害を持っていますが、週1回の体操教室と月2回の太極拳教室に参加しています。年齢のせいにはしないで、周りにサポートしていただきながら、何事にも挑戦してみようという心持も少しは自分の健康増進につながっているかもしれません。



動画もチェック!

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

高校三年生の孫と一緒に、自宅で花を植えて育てることを楽しんでます。孫は、学校で花や野菜を育てる勉強をしていて、放課後にはそれを地域に売り歩いています。それをきっかけに興味湧いてきて、自宅でも頑張りたいと高校一年から始めています。その影響で、私も一緒にやるかと、プランターや花などを一緒に買いに出かけています。



羽黒支部 岡部よきさん

花を通じた孫との時間



とで、つながりも深まっています。時間も過ぎ、元氣をもらっています。先日は、ダリアとキンギョソウと一緒に植えました。毎朝、それを見て癒されています。これからも、もっと花や植物を増やして、庭をきれいにしていきたいと思っています。



動画もチェック!

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つのちがいが

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(㊶CO・OP商品券500円分/㊷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 7月号「機関紙編集委員会」行き
Eメール smc_soshiki@shonai-mcoop.jp



5月号 まちがいさがしの答え

D E J N P

【〆切】 7月31日

5月号の当選者 おめでとうございます!

玉羽勇子さん(中山)/孫谷千恵さん(大山)/日下部常子さん(榎島班)/荒井澄子さん(城西)/武田好子さん(大森)/齊藤いく子さん(五十鈴)/松井美知子さん(蔵王)/PN.干し芋子さん

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。



レシピ 鶴岡協立リハビリテーション病院

栄養科 調理師 草島 綾



鶏手羽中とれんこんの中華煮

1人分 熱量301kcal / 塩分1.3g

材料(1人分)-

鶏手羽中	100g	ねぎ	適量
れんこん	100g	ごま油	小さじ1と1/2
にんにく	3g	塩・こしょう	少々
生姜	3g		

煮汁	醤油	小さじ1	みりん	小さじ1
	料理酒	小さじ1	水	150cc

作り方

①れんこんを1.5cmくらいの棒状に切る。にんにくと生姜はみじん切りにする。②鶏手羽中に塩とこしょうを少量ふり、熱したフライパンにごま油小さじ1杯をひき、鶏手羽中の皮目から中火で2分ほど焼く。③鶏の皮に火が入り鶏の油が出てきたられんこん、みじん切りにしたにんにくと生姜をいれ、サッと炒め、煮汁を加え、落し蓋をし、汁気がうっすら残る程度まで15~20分ほど煮る。仕上げにごま油小さじ半分を絡めて香りづけします。④煮付けている間に上に乗せる白髪ねぎを切っておき、器に盛り付けて完成。

Point

ご飯のおかずにも、酒の肴にもいい料理です。にんにくと生姜の風味がアクセントとなり少量の醤油でも物足りなさを感じずにいただけます。辛くして食べたい方は仕上げのごま油をラー油に変えたりしても美味しいです。白髪ねぎが面倒...という方は万能ねぎでもキレイで美味しくできます。醤油、料理酒、みりんの同割は美味しく煮付けられるので、食材を変えて自分好みのすこしお煮物を作ってみてはいかがでしょうか!

すこしおレシピを作ってみよう!

「たばこをやめてほしい気持ちをえがいてみよう!」禁煙ポスター大募集!

医療福祉生協連では、喫煙による健康被害を広く伝え、さらなる禁煙促進の啓発を行うことを目的に、禁煙ポスターコンクールを実施します。たばこを吸う人や、周囲の人に及ぼす健康被害についてご家庭で考える機会にしてみませんか。多数の応募お待ちしております。

【応募対象】中学生以下 【応募期間】2022年7月1日(金)~9月30日(金)必着 【発表】2023年3月頃

【応募用紙】A3~A4サイズまたは四つ切もしくは八つ切り画用紙

【応募方法】「応募用紙」に必要事項を記入しポスター裏に貼付するか、「応募用紙」が無い場合は(氏名、住所、電話番号、学校名、年齢、保護者名、作成日)をポスター裏に記入して下記の住所まで提出をお願いいたします。

【表彰】最優秀賞作品は医療福祉生協連の2023年度WHO5.31世界禁煙デーポスターのデザインとして採用されます。また、応募者全員に参加賞を進呈します。

医療生協やまがた内でも投票を行います。詳しくは、今後お知らせいたします。

※応募いただいた作品は医療生協やまがたのホームページや機関紙等で紹介する場合があります。

お問合せ
送付先

〒997-0822 鶴岡市双葉町13-45
医療生活協同組合やまがた 本部組織部
☎ 0235-22-5769



奨学金制度説明会開催のご案内

医療生活協同組合やまがた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。下記日程におきまして「奨学金制度説明会」を実施致しますので、ぜひご参加ください。

開催日時: 2022年7月23日(土) 鶴岡協立病院にて 10:00~(11:30終了予定)

参加対象: ◆看護師(准看護師→進学も含む) ◆薬剤師 ◆言語聴覚士 ◆介護福祉士

左記職種を目指し進学を考えている高校生(全学年)と保護者の方、または既に進学されている方。

奨学金: 毎月5万円貸与。医療生活協同組合やまがたに就職した場合、返済免除制度あり。別途奨学貸付金もあり。

申込方法: 参加希望の方は7/15(金)までにQRコードからメールをお送りください。

QRコードが使えない場合は、直接右記のメールアドレスへご連絡ください。

✉ honbu@shonai-mcoop.jp

医療生活協同組合やまがた
総務部・(奨学生担当)清水



2023年度採用試験のご案内

【看護師・准看護師・助産師】
7/28(木)・8/4(木)実施

詳しくは、QRコードからホームページの採用情報をご覧ください、応募書類をご提出ください。



◎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。

7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)	堀内(第1・2・3・4) 武田(第5)
	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 (13時～18時)	内科 3:00～5:00 (新患)	國井	辻本		武田(第1・2・3)、佐満(第4) 3:00～4:00 担当医(第4) 4:00～5:00	武田(第5) 担当医(第1・2・3・4)
	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 ※予約制 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)	

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

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

鶴岡協立リハビリテーション病院 ☎0235-78-7511

※「協立病院 二リハビリ病院」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	茂木 9:00～10:00	茂木	茂木(装具外来) 丹治(第2)
午後	1診					丹治(第2)

※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

金	午後	石山 2:00～4:30(7/8 休診)	※受付4:00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	月	火	水	木	金
午前			田中 9:00～12:00	佐藤(満) 9:30～11:30		
午後			田中 2:30～6:00		田中2:30～6:00(7/7・21) ※初診の場合受付5:00まで 豊澤2:30～3:30(7/14・28) ※初診の場合受付2:30まで	

※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				9:00～9:30 小川	
午前	11:00～11:30	発熱外来				9:30～17:30 松谷	通常
午後	3:00～3:30	発熱外来			発熱外来	17:30～19:00 小川	
午後	3:30～6:00	通常外来			通常		

※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。