

医療生協やまがたの現勢(2022年6月末)

- 組合員数 41,587人
- 班数 1,194班
- 出資金総額 2,870,611,838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

第6回 通常総代会開催



今総代会も昨年に引き続き、各支部からの代表参加と規模を縮小し、6月17日(金)にグランドエル・サンで開催しました。4面では組合員と職員からの、2021年度の特徴的な取り組みについての発言も掲載しておりますので、併せてご覧ください。

2022年度通常総代会理事長あいさつ (2022年6月17日)



通常総代会開催にあたりまして、ごあいさつ申し上げます。

今年も新型コロナウイルス感染症の影響を受けて、昨年、一昨年と同様、変則的な形での開催となりました。多くの組合員・総代の皆さんに会場にお越しただくことができず大変残念ではありますが、昨年度の活動の総括を行い本年度の活動方針を決めていただく大切な総代会ですので、4万1千人を超える組合員の方々の願いに思いを致しながら、総代会を開催したいと思います。

本総代会の開催にあたり、友誼団体の方々をはじめ、たくさんの方々から激励のメッセージをいただきました。厚く御礼申し上げます。

また、会場に足をお運びいただけなかった総代の皆様、組合員の皆様に、日頃の活動につきましてこの場をお借りして感謝申し上げます。

昨年度も新型コロナウイルス感染症の大きな影響を受けながらの医療・介護活動、組合員活動となりました。詳細につきましては、後ほど黒子専務理事より御報告申し上げます。

さて、去る2月24日、国連の常任理事国でもあるロシアが国連憲章を無視してウクライナに軍事侵攻しました。これにより国際情勢が不安定化し、他国を軍事的に威嚇するような動きが活発化してきています。そしてその動きに乗じて、国内では改憲勢力が勢いを増し、岸田政権は防衛費の増額を画策しています。国内では新自由主義的な政策によって国民の経済格差が広がり、新型コロナウイルス感染症の流行で格差拡大に拍車がかかったうえに、ロシアの軍事侵攻により物価が高騰して経済的に苦しむ国民が増えています。国民は決して値上げを受け入れているわけではありません。さらに、10月からは一定所得以上の後期高齢者は医療費の自己負担が1割から2割に引

き上げられることになっています。これで国民は国がいのちを守ってくれていると感じることができません。強化すれば国民が守られるなどというのは幻想ではないでしょうか。ドイツ在住の作家多和田葉子さんは「平和な時には国がいのちを守ってくれて、戦争になったら国を守るためにいのちを使う、という国家生命保険には入りたくないのです」と述べていますが、今の日本は平和な時にさえ国民のいのちを大切にしてくれていると言えるのか疑わしくなります。

そして生活に困難を抱える国民が増える中、昨年経済産業省の元キャリア官僚が給付金詐欺で逮捕、起訴され、有罪判決が出されたところに、今度は国税局の職員が詐欺容疑で逮捕されるという事件が発生しました。憲法すら遵守しない与党のもとで、公務員の規範意識が低下してきているのではないかと危惧しているところです。

7月には参議院議員選挙がありますが、これらの政権与党の動きを十分考慮した上で、権利を行使しなければなりません。

私たちの活動は今なお新型コロナウイルス感染症に大きな影響を受けておりますが、こんな時こそ組合員、役職員の総力を結集して本来の活動を取り戻すべく、力を尽くしていきたいと思っております。そして、コロナ後を見据えて、庄内地域並びに村山地域の医療において医療生協やまがたが果たすべき役割を明確化し、医師、看護師、介護士を始めとする医療・介護従事者の確保や財政基盤の強化なども含めて、役割を果たすための基盤づくりをしっかり進めていきたいと思っております。

本総代会が医療生協やまがたの前進を確かなものとする足掛かりとなることを祈念致しまして、私からのあいさつと致します。

さつき火

▼梅雨が早くも明けると、草木の勢いがぐんと増してきます。

山草刈りに入る季節なのです。

▼百姓にとつて雑草は田畑に

仇なすものでありながら、欠

かしてはならぬものでもあり

ました。家畜の飼料、畜舎の

床敷そして何よりも堆肥の

原料として。▼山林の維持・管

理や薪柴の育成に、下草刈り

は夏場の大事な仕事となってい

ました。採草地を求めて入会

山争いは絶えなかったという。

入会権をめぐる岩手県一戸

町小繋で闘われた裁判闘争は

有名で記憶にのこっています。

▼「稲を作るなら土を造れ」。

篤農家は今も堆肥づくりに

余念なく、山草刈りにでかけ

ます。▼三間四方の堆肥塚が

高さ3mになると、晩秋の日

をえらび餅を搗いて祝う風

習がありました。いわく「一

丈餅」。▼その風習は絶え、

言葉も死語となりました。「俺

といかねが あの子陰サ 駒

コ育てる草刈りに」の唄も遠

ざかる。筆者の少年期もまた

遙かに。

(W・S)

ニキビと大人ニキビ

鶴岡協立病院皮膚科 医師 真家興隆



ニキビは思春期男女の90%以上が経験する、大変ポピュラーな疾患です。症状として顔面や顎部に毛包炎、丘疹、膿疱、時に癬痕を作ります。青春のシンボルなどと軽くいわれることもありますが、病変が人に見える所でもあり、患者さんには悩み多い病気です。

ニキビに関連する皮膚の構造

皮膚には、口唇、掌蹠、陰部の一部を除いて、毛包脂腺単位が密に分布しています。その役割は皮脂腺が皮脂を産生して、表面に皮脂膜を作って皮膚の乾燥や感染を防ぐことです。毛包の作る生毛は、表皮に出る皮脂の通路を確保しています。顔面の脂腺は他部位のそれに比して大きく、ニキビが顔面に出やすいことと関連しております。

ニキビの発症・面皰形成

思春期になると性ホルモンが沢山分泌され、その作用で皮脂が沢山産生されるようになります。時に毛包が皮脂で塞がり、盛り上がってきます。これを面皰と言います。面皰に細菌感染を起こすと毛包炎となり、膿疱、硬結、囊肿などを生じ、炎症が遷延し癬痕化します。

治療

面皰形成を抑制するアダパレン(妊婦禁)、過酸化ベンゾイル、感染には抗生剤の内外用を行います。

大人ニキビ

ニキビ患者の多くは思春期男女ですが、中には大人になってもニキビが止まない、また、大人になってニキビが出て来る方もいます。これが「大人ニキビ」で、医学用語では「思春期後座瘡」です。女性に多く、発症因子として、ストレスや不規則な生活、合わない化粧、マスク連用などが想定されます。

治療には一般ニキビと同様な治療と共に、発症因子の解析と是正が必要です。



マスク連用による大人ニキビ (40歳代、男性)

◎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。

医療生協やまがた LINE 公式アカウントの友達登録はお済みですか

組合員交流サイト「おらほネット元気なたね」の情報や、健康に役立つ情報について随時配信しています。是非友達登録をよろしくお願いたします。ご不明な点がございましたら、お気軽に本部組織部 0235-22-5769 までお問い合わせください。



友達登録はこちらから



看護奨学生会議を開催しました!



医療生活協同組合やまがた 看護部 看護学生担当 高橋亜矢子

医療生活協同組合やまがたでは看護師を目指す学生へ奨学金を貸与する制度があります。現在、その看護奨学生は17名おります。奨学生になることで学費の援助と定期的に職員とつながりが持たれ看護についての質問や相談をすることができ、看護部では数年前より師長が各奨学生の担当となり関わりを持っています。ほかに奨学生同士のつながりとして交流し学習する機会を設けています。昨今はコロナ禍で対面することができない状況ですがオンラインを活用して「奨学生会議」を開催しました。今年度、第1回目を6月に開催し、奨学生15名と職員16名がオンラインでつながり、自己紹介、看護部の紹介、グループ懇談を行いました。画面越しではありますが顔をあわせることができ、より一層仲間意識が培われた会議となりました。今年度は定期的な開催をしていきます。そして、夏季休暇期間中には看護奨学生が自主的実習や病院見学に訪れる予定です。当法人の奨学生として有意義な学生生活を送り、看護師として入職してこる日を職員一同、楽しみに待っています。



私のおすすめ

vol.50

ミュージカル映画 「屋根の上のバイオリン弾き」



第2学区支部 梅田啓一

ミュージカル映画を紹介いたします。舞台は19世紀末の帝政ロシアのウクライナ地方のトウモロコシと麦畑に囲まれた小さな村。そこで暮らすユダヤ人一家の物語といえば、「屋根の上のバイオリン弾き」だと懐かしく思い浮かべる方も多いと思います。代々ユダヤ教のしきたりを守って暮らしてきたのに、年頃の娘たちは父親の決めた婿ではなく自分の愛する人との結婚の許しを請う。そのたびに父親は戸惑い、伝統・伝統(tradition)に従えと叫ぶ。しかし最後は娘の幸せを思いそれを許す。幼かったこの子と娘の成長を振り返って歌われる「Sunrise Sunset」は当時2人の娘の子育て中だった私の心に沁みだ。全編にちりばめられた音楽とバイオリンの旋律、幻想的な舞踏を堪能しながらも、ジェンダー、ユダヤ民族への迫害そしてソ連のウクライナへの軍事侵攻による苦難にも思いをめぐらせながら、ぜひご覧いただきたいと思っております。



今回は山形南部支部の須貝雅子さんをご紹介します。

プロフェッショナル 職員紹介 NO.5

資格の取得や研修等で頑張っている職員を紹介します。

組合員の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。

協同の家 虹 大瀧 亮

- ・日本トレーニング指導者協会認定トレーニング指導者
- ・日本スポーツ協会認定ジュニアスポーツ指導員
- ・健康運動指導士



私は平成22年に柔道整復師を取得し、13年間子どもから高齢者まで、幅広く臨床に携わって参りました。柔道整復師とは「ほねつぎ」として広く知られ、骨折、脱臼、打撲、捻挫、挫傷に対して、整復、固定などを行い、人間の持つ治癒能力を最大限に発揮させる施術を行っております。接骨院や整骨院という施術所を開業できるほか、近年では、スポーツトレーナーとしてスポーツ選手のケアやトレーニング指導、介護施設での機能訓練指導などあらゆる分野で活動しています。

現在勤務中のデイサービス虹では、令和4年10月より個別機能訓練の開始が決定しました。今後は柔道整復師として活動の場を増やし、身体機能、活動、参加に焦点を当てた個別機能訓練を提案し、利用者のニーズに応えて行っていけたらと思います。

◎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。

平和を願って 戦争体験記 まだ終わっていない 私の中での東京大空襲

第5学区支部 伊藤知子さん 87歳



私は小学校に入学した頃、東京の亀戸に住んでいました。太平洋戦争がはじまり、昭和19年11月頃から東京にも米軍の空襲が行われるようになりました。昭和20年3月10日当時、私は東京都城東区南砂町第三国民学校に通学していました。城東区は、戦後江東区に合併されています。

●3月10日の夜

あの夜、母に起こされた姉弟たちと外に出たのですが、ひとり取り残されてしまいました。すると近所のおばさんが「知ちゃん、空いているバケツに水を汲んで」といつ、両手にバケツをもって走って行きました。何度か行き来していたおばさんが来なくなり、不安になっていたところに母が青白い顔をして「あつ、いたいた」と言いながら私の手をつかんで走り出しました。「もうだめだ、逃げよう」と父の声がして、防空壕から布団を持って来ました。蚊帳を切つて頭からかぶり、その上から布団をかぶつて、父と下の弟と私が一組、母と末の弟と姉が一組になって逃げました。

表通りに出ると人々のどなり声や、ごうごうとすごい音がして、火の粉やトタンなどが飛んできて歩けないほどの強風でした。人びとにぶつかりながら、恐ろしさに、父にしがみついて、抱えられるようにして走りました。

父が止まったので見ると、橋の上に隣のお兄ちゃんとおばあちゃんがいきました。お兄ちゃんは、先日焼夷弾で亡くなったお母さんの遺骨を抱えていました。一緒に逃げようとするのですが「ここがいい」と、動かなかったそうです。その夜から二度と会えませんでした。

火と強風と、人々に押されて逃げる途中で警報が鳴るたびに、道端の防空壕に飛び込みながら逃げました。どこだったでしょうか、橋を渡り、目の前に土手が見えた時は私は風に吹き飛ばされて、橋の欄干で風を避けていた人に助けられました。土手には大勢の人が避難していましたが、近くの大きな農家に火がついて広がっていました。その後どうしたのか記憶がありません。

●一夜が明けて

次の日、目を覚ますと、父に沿われて焼け野原の中

におりました。真っ黒な焼け跡と青い空が印象的でした。我が家の焼け跡で火を焚き、母が防空壕の土の中に一升瓶に入れて埋めておいた米を炊いてから、はんでんを着た人がたき火にあたりに来ました。この人は山形から、妹を探しに来た大工さんでした。何日か探して空襲にあったようでした。学校の地下壕に逃げたら、上の建物も焼けて火が吹き込んできたので、上に逃げて助かったそうです。「あんな広い地下壕に一緒にいたのに、みんな死んでしまった」と震えていました。

橋の方に近所の人を探しに行っていた父がカンパンを持って帰ってきました。私と姉が台所の焼け跡から塩を見つけ、母が炊き上がったご飯をおにぎりしてくれました。

●鶴岡へ向かう

私たちは山形の大工さんと鶴岡を目指して上野駅に向かうことになりました。私は何日かかったかわかりませんが、上野駅から汽車にぎゅうぎゅう詰めにされて、鶴岡に着きました。

●戦後のくらしと平和

大空襲で何もかも失った私たち一家は戦争が終わっても、東京には戻らず、鶴岡で生活することになりました。両親は私たちに戦時中の事や空襲の話は殆どしませんでした。ただ母は、「上野駅に行く途中の道路に、胸の下に赤ちゃんをかばうように臥している母親がおり、その腰と足にしがみつくように男の子二人が亡くなっていた。赤ちゃんがきれいだったから生きていたのかと触ったら冷たくなっていった」という話を何度も聞かせてくれました。あの時代と生きた人たちは多かれ少なかれ大変な苦難と悲しみを抱いて、その後の人生を歩んだと思います。

戦争で得るものは何もありません。逆に失ったもの多さ、大きさ、尊さに驚かされます。憲法九条を大切に守り活かし、子どもや孫たちが、戦争で命を失うことが二度とないように願っています。

(平和への証言 第一集より 一部抜粋)

医療生協やまがた 第6回通常総代会 事前に寄せられた意見・質問への回答



医療生協やまがたの代表者として、総代会に出席し、事前に寄せられた意見・質問への回答を行いました。

現在、村山地域に専任者は配置しておらず、職員の分担によりその機能を担っています。不十分な点や体制について検討を重ねていきます。

◎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。

診察時の時間(が短い)
診察が必要な方の受診機会を確保するため、可能な方には2〜3か月の処方を行いながら、昼過ぎまで休まず診察している実態であり、一人当たりの時間を十分に確保できない現状をご理解願います。短時間でも質や信頼関係が損なわれないよう、問診検査の実施や結果の準備、医師への申し送りなど、多職種の間わりによって充実したものにしていきたいです。

内科診察に聴診や触診がない
救急やドックなどと異なり、定期受診時は毎回聴診や触診が必要なわけではありません。必要な場合は、これらに加えて心電図・腹部エコー・レントゲン検査などを行いながら診察します。例えば糖尿病の場合は、聴診や触診よりも血液検査の方が大事です。病状に合わせて診察や検査を行っておりますのでご安心ください。

中待合に次の人がいるため話にくい
構造・運用の変更や待合スペース自体の環境改善を検討します。

歯科の外来診療の再開を待ち望んでいます。
常勤歯科医師一人のため、診療内容を制限せざるを得ない状況です。外来診療は他の歯科でも行っています。が、訪問診療を行っている歯科は少なく、以前から積極的に取り組んできた責任としてそのニーズに応えることを優先しています。外来診療再開を望みます。歯科医師確保に向けた情報があればぜひお寄せください(医療生協やまがたにもお寄せいただけます)。

医療生協としてのウクライナ支援に関する活動はあったのでしょうか。何らかの支援で協力できることがあれば手伝いたい。
カンパ活動を行ってききましたが、班会や訪問による呼びかけが制限されてきたため隔々まで周知することができませんでした。随時受け付けておりますので組織部までお問い合わせください。

医療・介護活動へ組合員が参加し評価できる院所利用委員会活動が大切だと思っております。意見をだしても返信がないこともあり、ぜひ位置づけを重視してほしいと思います。
協立病院では、連絡先がわかる場合は当該部門の担当者から直接回答を行い、連絡できない場合は院内掲示していますが、対応が不十分な部分もあるかと思っております。リハ病院では窓口で直接訴えることが多く、その場で対応しています。介護事業所は訴えそのものが無い状況にあります。いずれの投書・回答も理事会のもとに設置している事業所利用委員会でも共有し、改善に向けた議論を重ねています。今後その機能を強化するためにも、健康ネットワークやまがたに苦情・要望、意見のコーナーを設けること、ホームページへの投書コーナー設置について検討してまいります。投書や訴えが少なくない介護事業所では、気軽にやりとりができる関係の構築をすすめます。

総代会発言

「機関紙配布増に取り組んで」 温海支部 本間陽子さん



温海支部では2021年度、機関紙配布増へ懸命に取り組まれました。配布者が19人増え44人になり、配布部数も153部から406部と大きく増えました。配布している集落も全27集落中12集落から19の集落へ増えています。各集落の未配布世帯地図を活用し、知り合いや同級生などへ運営委員が声掛けをしたり、組織担当者が直接声掛けをして増えていきました。私は昔の病院仲間や友達に、担当者の資料を参考に声かけしたところ「ぜひまた読みたい」と嬉しいお言葉をもらいました。今後も機関紙配布増に取り組むと共に、機関紙配布が増えたことによるつながりを活かして温海支部の組合員活動発展に向けて頑張っていきたいと思っております。



「コロナ禍の『つながりづくり、安心のネットワークづくり、健康づくり』について」 三川支部 五十嵐照子さん



三川支部では2020年のスマホ講習会の開催を機にオンライン活動が活発になりました。三川には面白がりが多く「あら面白そう出来るかな、まずやってみよう」と軽いノリで活動に入ってしまうのです。2021年4月頃からはスマホ教室が本格化し、オンラインサークルや複数のLINEグループも誕生し日々交流をしています。この活動で、日ごろの活動には参加できない人とも繋がることが出来ました。ここから新しい要望が出て、空港ウォーキングの会やおさんぽ班会へと発展しました。新しいことをやると、今までつながっていなかった人にもつながることが出来ています。この活動を、どの様にもっと多くの人に広げていくのか、どうやったらこの楽しさがもっとたくさんの人に広まるのか、というのが課題です。そこへ行くと楽しい。そこへ行くと誰かがいる。そこへ行くと心あられる気持ちとなり、明日へのエネルギーを沸き立たせてくれる。繰り返し行きたいというのが三川の活動の目標です。これからも楽しく交流を続けて健康な暮らしを続けていきたいです。



「すこしおチャレンジの取り組みについて」 第2学区支部 伊藤英子さん



第2学区支部のたまり場日出西燦燦クラブは、結成して4年目を迎えました。昨年度は、6名で2チームに分かれ「すこしおチャレンジ」に取り組まれました。きっかけは、結成時より味噌汁塩分チェックや尿塩分検査を行っており、それに加え、保健師による「減塩について」の健康講話を聞き、今まで以上に減塩が大切であるとみんなが実感したことでした。



期間中は味噌汁を食べる回数を減らす、香辛料や酸味を利用する、麺類の汁は残す、すこしおスプレーを活用するなど様々な方法で減塩を目指しました。その結果、チーム1は平均2gの減塩、チーム2は平均8gの減塩に成功しました。中には、15gの減塩に成功できた人もいました。実際に取り組んでみて、全員薄味に慣れることができました。

私たちが元気に生きていくために毎日の食事は欠かせないものであり、少しの気づかいとやる気で薄味に戻れることがわかりました。今後も「地域まるごと家族まるごと健康づくり」にこれからも挑戦し、健康づくりの輪を広げていきたいです。

「新型コロナウイルス感染症に対する鶴岡協立病院のとりくみについて」 鶴岡協立病院 事務局長補佐 乙坂真紀さん

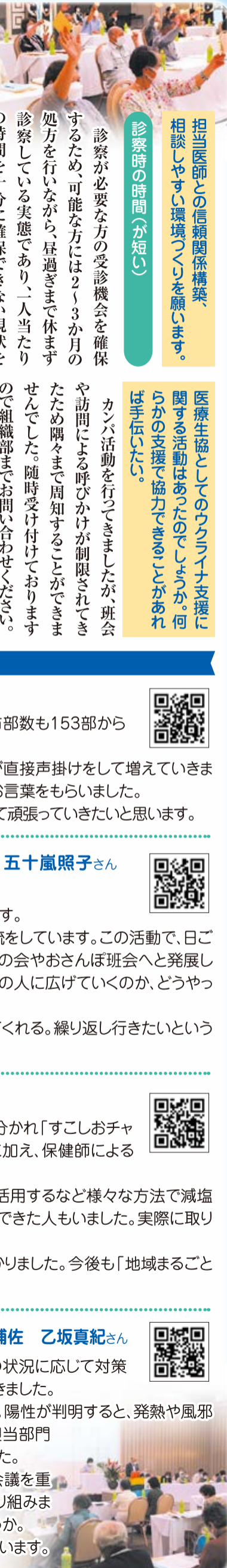


感染対策として、通常業務に加えて特別外来の設置、荷物預かり所の設置対応、面会制限などその時の状況に応じて対策を行ってきました。地域病院、保健所と連携をとりながら地域住民の皆様が混乱しないように体制を整えてきました。



保健所依頼のPCR検査は、昨年GW前に濃厚接触者の検査実施の協力要請があり実施してきました。陽性が判明すると、発熱や風邪症状のある患者さんの特別外来での対応も増える中、更に電話かけと聞き取りを行わなければならない、担当部門は大混乱でした。昨年5月〜今年の5月までの濃厚接触者のPCR検査件数は1145名、その内陽性が判明した方は209名でした。

ワクチン接種は、昨年4月に医療従事者の1回目接種が開始されました。医局、感染対策委員会、医療安全委員会などと会議を重ね、接種の準備を行いました。平日接種に加え土日接種も実施し、協立病院の職員だけではなく、法人全体で協力しながら取り組みました。当院での接種は鶴岡市全体の約1割に当たり、地域の医療機関としての役割が果たせたと考えられるのではないのでしょうか。「感染しない、させない、ウイルスを持ち込まない」ことを念頭に置き、今後も感染対策、ワクチン接種に取り組んでいきたいと思っております。



今月のおすすめウォーキングスポット No.16

「二夜の池周辺」

距離 約3km
時間 約90分



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。

二夜の池は「池に映る月が例えようもなく美しく二晩分月見が楽しめる」ということから名づけられたそうです。珍しい花なども咲いているので、自然散策してみたいかたがたがおすすめです。

【ルート】 月山ビジターセンター → 休暇村庄内羽黒 → 権現森神社 → 二夜の池 → 月山ビジターセンター

月山ビジターセンター
住所：鶴岡市羽黒町手向字羽黒山147-5
／ 駐車場も完備しています！



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。

おすすめウォーキングコースを歩こう!! 参加者募集

期 日：8月23日(火) **参加費**：無料 **募集定員**：先着15人 (コロナ禍の為庄内地域在住の組合員に限ります)

集合場所：月山ビジターセンター(鶴岡市) **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**：8月19日(金) 申込先/医療生協やまがた 組織部 ☎0235-22-5769

暑い時期ですが木陰あり、水場ありの涼しげなコースと一緒に歩きましょう! ※多少の上り坂下り坂あります。

おすすめウォーキングコース

第4学区支部



第4学区支部のみなさんより
学校給食発祥の地と酒井家の菩提寺でもある大督寺が見所です!また、コースの中に4軒お菓子屋さんがあるのでウォーキングの休憩に食べ比べをしてみたいかたがたがおすすめです。

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/城下町コース 距離/3km 時間/60分程度



健康づくりチャレンジ体験記

「体重測定をはじめて10年目」

上郷支部 佐藤 安太郎さん



記録表

2013年1月からの体重記録表が手元にあります。当時は一日2回早朝と就寝前に測り、2015年3月まで続けました。その年4月から早朝だけの測定に切り替えましたが、休むことなく現在まで続いています。当時の記録表のメモ欄には「就寝時65kg台だと翌日早朝には64kgになることがわかった」と書いてあります。当時の私の体重は標準より10kgオーバーです。2021年5月には体重を62kg台にしたいと思い、記録表の「中心体重」を63kgから62kgに変更し、現在に至っています。

この9年間いろいろジグザグはありましたが、65kgから62kg台に減らした状態で生活出来ている事はうれしいです。私の標準体重の上限である62.5kgは超えない様これからも精進していきたいと思っております。



- <この間気を付けてきたこと>
- ①朝食はしっかりと、昼食は軽く。ご飯は茶わん八分目。
 - ②朝起床後のお茶2~3杯。
 - ③体重が急に増えた状態が1週間も続いたら要注意。
 - ④この間、健康づくりチャレンジに参加したり、ちよさんの家での毎週2回の介護予防教室に通い、運動を続けてきたことがとても役立っている。
 - ⑤日々変化する記録表をみながら、自分の毎日の生活リズムを振り返ったり、健康を「自己管理」する習慣が出てきた。

申込ハガキ未提出の方はお早めに! 締め切り: 8月31日(水)迄

◎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



うたとピアノにハマってます。

ひろな 伊関 啓夏ちゃん (2歳)

第5学区 伊藤克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。

◎鶴岡協立病院は、24時間救急対応しています。

今月のひと

私と医療生協

大泉支部 渡部正一さん



私が最初に医療生協と関わることになったのは、父が脳卒中で倒れ荘内病院に入院し半年後。「これ以上は良くも悪くもならないから退院して下さい、協立病院を紹介致します」と言われ当時の協立双葉病院の訪問看護を紹介されたのが最初です。当時は保険が適用されず病院の運用で行われていました。約40年前の事です。担当して頂いたお医者さん、看護師さんには親身になって世話して頂き改めて感謝申し上げます。当時の私は医療生協や民医連の事など全然知らなくて、親切で良い病院だなという受け止めでした。その後役員をし、地域の組合員との関りで学ぶ事が多々あり地域に必要不可欠な病院だと思えます。皆で守っていきましょう。

私の健康づくり

vol.111

大山の町を歩いています



大山支部 加藤 恵さん



近年、季節の変わり目になると体力が落ちてきたなど感じていました。そこで、大山で行っている「歩こう会」に加入し毎週日曜日朝6時出発で大山の町を歩いています。しかし、これだけでは年齢とともに体力と筋力が落ちてきましたので、毎日少しずつ上池、下池、大山の町を歩くことにしました。無理せず、自分のペースで続けていこうと思います。月1回医療生協の健康ネットワークを配布すると1万歩は歩いています。

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

手芸を始めて6年以上になりました。きっかけは書道教室の仲間と何かみんなで楽しく作りたいという思いから始めたブローチづくりでした。そして、写真のつるし雛は小物づくりの先生に教えてもらいながら1年かけて仲間7人がそれぞれ作製しました。最初は慣れていたこともあり大変でしたが、おしゃべりをしながら仲間との輪が広がり、とてもやって良

山形西部支部 村岡光子さん

小物づくり



最近では干支づくりも行っていて、十二支の内残り6体を孫たちに見せることを楽しみに作っています。

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。

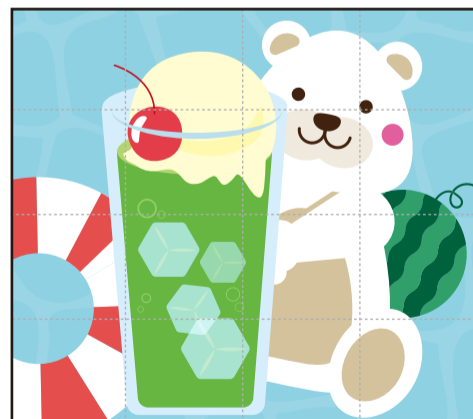
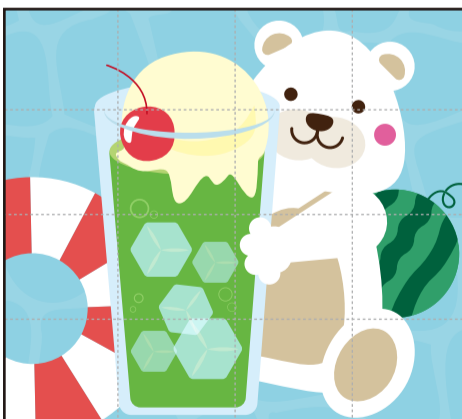
A	B	C	D
E	F	G	H
I	J	K	L
M	N	O	P

【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 (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 8月号「機関紙編集委員会」行き Eメール smc_soshiki@shonai-mcoop.jp



6月号 まちがいさがしの答え

A	B	G	H	P
---	---	---	---	---

【×切】 8月31日

6月号の当選者 おめでとうございます!

本間陽子さん(温海)/五十嵐一美さん(越沢班)/瀬尾裕一さん(ファンシーフラワー班)/米野美代子さん(印役町)/奈須野良治さん(青柳)/長谷川富子さん(鈴川町)/森谷博子さん(高原町)/PN.にだいくんさん

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。



レシピ 協立病院栄養科 調理師 若生 誠



魚の彩りマリネ

1人分 熱量175kcal / 塩分0.53g

材料(1人分)

- 魚60g …… 一切れ
- ピーマン …… 5g
- 水菜 …… 10g
- 玉ねぎ …… 20g
- 人参 …… 5g
- レモンの薄切り …… 2枚
- トマト …… 10g

- [A]** { おろししょうが …… 0.8g(小さじ1/4)
だし汁 …… 80g
- [B]** { 砂糖 …… 1g
酢 …… 8g
サラダ油 …… 3g
薄口醤油 …… 3g
塩 …… 0.07g

作り方

- 魚は水洗いをして水けをふく。【A】とともにポリ袋に入れ、冷蔵庫で1時間～1時間30分おく。
- レモンは薄切りにする。
- トマトは角切りにする。
- 玉ねぎは薄切り、ピーマン、人参は細めの千切りにする。
- 水菜は2cmの長さ切る。それぞれ水にさらしてから水気をしっかりと切る。
- ①の魚の汁気を取り、フライパン用アルミホイルを敷いたフライパンで両面を焼く。
- 【B】を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ④にトマトを加え、ドレッシングで和える。
- 焼いた魚を器に盛り、⑥のをせ、レモンを添える。

※1時間程冷やすと、さらにおいしいいただけます。

Point

蒸し暑い季節に、醤油ベースのさっぱりしたドレッシングで、たっぷりの野菜と旬のお魚を美味しくいただきます。魚をしょうが入りのだし汁に浸すことで、魚のくさみが和らぎ、うま味が魚に移ります。魚に塩を振るよりも減塩になります。

すこしおレシピを作ってみよう!

第16回 グラウンド・ゴルフ大会参加者大募集!

【日時】2022年9月12日(月)8:30～15:00 【参加費】600円

【会場】鶴岡市グラウンド・ゴルフ場(雨天決行) 【参加締切】8月15日(月)

参加費を添えて

- グラウンド・ゴルフで交流と親睦を深め、明るく楽しみながら健康増進を図りましょう
- 発熱などの症状がある場合は参加をご遠慮下さい

【お申込み／お問合せ】本部組織部 ☎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】2022年8月22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 ☎0235-22-5769

医療福祉生協連通信教育のご案内 健康づくり・まちづくり活動に活かそう!

【受講対象】組合員
【自己負担】受講料の半額(半額法人補助)

おすすめ
コース
【受講料】
税込

- ① 医療福祉生協の2030年ビジョン 7,700円
- ② “いつまでも自分らしく”暮らしを支えあえる地域包括ケア 8,250円
- ③ 暮らしと社会保障 8,250円
- ④ 医療福祉生協のいのちの章典 7,150円

おすすめコース以外にもコースがあります。受講ご希望の方は、下記までお申し込みください。後日教材がご自宅に郵送されますので、期日までレポートを提出し、合格を目指しましょう。

【お申込み】本部組織部 ☎0235-22-5769

2023年4月採用の職員を募集しています!

- 看護師 ● 准看護師 ● 助産師 ● 薬剤師
- 事務 ● 介護福祉士 ● 介護職
- 臨床工学技士 ● 言語聴覚士

臨時職員の募集は
随時おこなっています。



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。

8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) 堀内(第4)	堀内(第1・4) 武田(第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 9:00~11:00			涌井 9:00~11:00	
午後	内科 3:00~5:00 <新患>	國井	辻本		武田(第1・3)、佐満(第4) 3:00~4:00 担当医 4:00~5:00	武田(第2・3) 担当医(第1・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)	

※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 8/10・24	佐藤(満) 高橋(美)	湊 高橋(美) 高橋(牧)
	泌尿器科 8:30~14:00			土谷 8/3・17		
	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 8/9・23	佐藤(満) 神谷 3:30~4:30(神経内科) 高橋(美) 5:00~6:00(8/3・17・31)	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	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	石山 2:00~4:30(8/12 休診) ※受付 4:00 まで
午後	

※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(8/4・18) 豊澤 2:30~3:30(8/25)	

※田中(午後)初診の場合受付5:00まで ※豊澤(木午後)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) 月~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	通常
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。

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