

2022 9月号

〈573号〉

医療生協やまがたの現勢(2022年7月末)
●組合員数 41,615人
●班数 1,194班
●出資金総額 2,876,746,43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

医療福祉生協2030年ビジョン 「誰もが健康で居心地よくくらせるまちづくりへの挑戦」

～お互いを尊重し、お互いの考えを大切にできるようなまちへ～



2030年ビジョンと 医療福祉生協の理念

私たち医療福祉生協は「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる」という理念を掲げ、いのちとくらしを守り、健康をはぐくむ事業と活動を広げてきました。2030年ビジョンでは「憲法25条（生存権）や9条（平和主義）、13条（幸福追求権）が活きる社会の実現」をめざすこと

2030年の 社会をとらえる3つの視点

- ・多様な人々がくらしを支えあうまちをつくる視点
- ・誰一人取り残さない公正な社会をつくる視点
- ・平和で持続可能な世界をめざす視点

くらしの変化なども想定しながら、私たちが10年後の4つのありたい姿をまとめていきます。

4つのありたい姿

VISION 1 健康づくり・まちづくりのビジョン

地域に人と人のつながる場所があり、人生を自分らしく生きるための健康づくり、まちづくりをすすめています。

VISION 2 医療・福祉事業の質向上ビジョン

地域に必要な事業を協同の力で作り出し、くらしの安心・満足を高めています。

VISION 3 経営・組織の発展と人材育成のビジョン

地域の健康とくらしを支えるために「足腰の強い」経営を実現しています。組合員はつどい、学びあい、「医療福祉生協のいのちの章典」を実現しています。

VISION 4 平和で公正な社会づくりのビジョン

互いを尊重し多様性を認め合う、平和で公正な社会をつくるため、積極的な役割をはたしています。

2030年のありたい姿を語り合いましょう

医療福祉生協の2030年ビジョンを踏まえて、班会や支部等で3名以上のグループを作り、自分たちの活動のすきなところ、頑張りたいこと、これから目指したいことを話し合ってみませんか。医療生協の活動が10年先、20年先も続き、誰もが健康で居心地よくくらせるまちづくりを目指すためにも、「私たちのありたい姿」を見える化させることができます。みなさんも大好きです。みなさんも、「私たちのありたい姿」の夢を描いてみましょう。

▼7月20日に町より、介護保険と後期高齢医療保険料のお知らせが届いた。夫と2人で2つの保険料合わせて364,800円、ずい分支払っているものだと思った。年金カット、物価のものすごい値上がり、後期高齢医療保険証は今年の8月と10月に2回もの支給との事。大変手間暇のかかる事をやるものだと思いながら、友人から来たメールを読んで驚いた。



医療福祉生協「2030年ビジョンコンテスト」募集中!

みなさんが実際に話し合った内容や様子を、是非お寄せください。話し合いの際に必要な資料等も準備をしていますので、詳しくは下記までお問い合わせください。(募集期間:10月31日まで)

お問い合わせ／医療生協やまがた 本部組織部 ☎ 0235-22-5769

・・・

た1日でした。
を守つて行かなくちゃと思つ
ての実現をさまざまな組織・
団体・個人との協同でめざ
します。
2030年以降に予測さ
れる高齢化や人口の推移、
「誰一人取り残さない」社会
の実現をさまざまな組織・
団体・個人との協同でめざ
します。

さあ大変。軍事費の増額は
すぐに倍増できるのに、私た
ち(国民)の生活に直結する
ことにはお金をださない所
か、絞り取るこの政府。なん
としても今から大きな声を
出し、私たちの生活を、生命
を守つて行かなくちゃと思つ

プロフェッショナル 職員紹介No.6



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りたい方へお届けします。

鶴岡協立リハビリテーション病院 理学療法士 伊藤一樹

すべての理学療法士には生涯学習が求められます。その中で私は認定理学療法士制度を通して、脳卒中分野の知識を得るために入職時から脳卒中認定理学療法士を取得する目標を立てて、研修会や学会等に参加してきました。

資格を取得したからといって、これまでの仕事内容に変化はありませんが、多少なりとも脳卒中分野について学習した知識は活かさせてもらっています。また、資格を取得する以前と比べると脳卒中分野について他の人のデイスカッションする機会が少しずつ増えていると感じています。しかし、実際に治療にはまだ活かせてはいないと思っています。今後は実際に治療に活かせる知識や経験を増やしていくため、自己研鑽を積んでいきたいと思います。

認定理学療法士とは日本理学療法士協会が認定している資格制度で、理学療法士の専門性をより高めていくことを目的としています。その中で私は脳卒中分野の資格を4月に取得しました。

脳卒中認定理学療法士



事業所利用委員会だより 虹の投書箱

投書

循環器科の受診は毎回待ち時間が長く高齢の方は体調悪くなります。待ち時間の椅子も不足です。予約時間より2時間も待つのは大変です。改善をお願いします。

回答

ご不便おかけし、申し訳ございませんでした。循環器外来は当日検査のある方が多く、診察1時間30分前の来院案内をさせていただいている。検査をする際には待ち時間のアナウンスを行い、待ち時間に外出される患者さんもいらっしゃいますが、多くは院内でお待ちいただいてます。診察を待っている患者さんが多くなってしまい、人との距離を十分に保つために、現在は1つの椅子に2人しか座れない状況です。患者さんが多くいらっしゃるときには他の椅子を出してはいましたが、それでは足りずご迷惑をおかけしました。特に、市川医師の診察日は患者さんが多くなっています。希望があれば比較的空いている他の医師のご案内もできます。今後もお声かけをしながら対応していきます。

投書

ATM全銀行を利用できれば良いのですが、それができないのは今どき、はやらないと思いますので、何とか利用できるようにしてもらえると大変ありがとうございます。山銀、荘銀、郵便局、きらやか、信金。増資を願うなら今一度考えたほうが良いと思います。

回答

ご提案ありがとうございます。ATMに関して労働金庫に確認しました。「山形銀行・荘内銀行・しあわせ銀行・鶴岡信用金庫」に関しては入出金、振込等対応可能との事でした。

 各事業所への意見や要望などでも結構です。気軽に「虹の投書箱」をご利用ください。

山形民医連医学生が実習に!

大学の夏休み期間を利用して7・8月に3人の山形民医連医学生が実習に訪れました。新型コロナ感染対策の為、事前にPCR検査を受検しての参加となりました。院内の実習だけではなく、在宅往診や訪問看護に同行し、退院後の患者さんの生活についても学び・考えていただきました。また、多職種スタッフとの関わりの中でチーム医療の実際についても見学していただきました。支部のたまり場活動にも参加させていただき、医療生協の健康づくり活動も見学しています。ご協力いただいた組合員の皆様ありがとうございました。今後も実習受け入れを予定しています。ご協力よろしくお願ひいたします。



◎ 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。

◎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。

* 今月のおすすめウォーキングスポット No.17 「銀山温泉コース」

距離 約3.3km
時間 約75分
[動画もチェック!](#)


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。

大正ロマンを感じる風情ある街並みと、自然や銀坑洞の中の探索等、日常とは違った体験をすることが出来ます。
多少起伏のあるコースとなっているので、心拍数が適度に上げられます。汗をかいた後の温泉やスイーツもおすすめです。

【ルート】銀山温泉共同駐車場 → 温泉街 → 白銀の滝 → 夏しらず坑 → 銀坑洞 → 儀賀市郎左衛門像 → 温泉街 → 銀山温泉共同駐車場



①共同駐車場



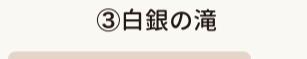
②温泉街



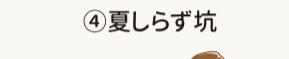
③白銀の滝



④夏しらず坑



⑤銀坑洞



⑥儀賀市郎左衛門の像



⑦再び温泉街へ

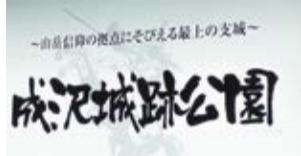
新型コロナウイルスの感染拡大の状況に留意して、行動して下さい。



おすすめ 山形南部支部 ウォーキングコース

おらほの

毎月各支部のおすすめウォーキングコースをご紹介しています。
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!



①エントランス広場



②自然が豊かです



③上山市一望!!

山形南部支部のみなさんより

置賜方面や上山からの敵の進行に対して第一に食い止めるべき最上領南部の最前線に位置する城郭ということもあり、蔵王みはらしの丘など上山市が一望できます。

住所 / 山形市蔵王成沢1227
コース / 山形市成沢城跡公園散策コース

距離 / 約2.5km
時間 / 約50分
歩数 / 約3,000歩



山形市成沢地区にある、成沢城跡をご存じでしょうか。最上家の始祖・斯波兼頼の孫に当たる兼義が築城し、最上家改易により廃城となるまでの240年間、長谷堂城と並んで最上領の南を守る城でした。
実際にあった合戦としては、1570年代初頭、上山満兼と伊達輝宗が山形を攻めた際、最上家臣の成沢道忠が成沢城を拠点に敵の侵入を食い止めた記録があります。(山形市HP「市長のやまがた自慢「成沢城跡」より)



④八幡神社



④八幡神社

オススメ班会メニュー 「すこしお」生活習慣はじめませんか?

「すこしお」とは「すこしの塩分で健やかな生活」をめざす取り組みです。減塩と聞くと「つらい」「おいしくない」「続けるのが大変」と思いがち…。そんなあなたに、保健委員の皆さんのが保健委員連絡会で「すこしおかるた」を作成しました。班会メニューに取り入れ楽しくすこしお習慣を身につけましょう。

お問い合わせ

本部組織部 ☎0235-22-5769
しろにし診療所 ☎023-643-2890 (組合員活動用)



すこしおかるた

署名へのご協力ありがとうございました

理事会 社保平和委員会

いのちを大切にする政治、憲法を生かす社会の実現を求め、多くの方から署名にご賛同頂き、本当にありがとうございました。

75歳以上医療費窓口負担2割化中止を求める署名は5,303筆、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守るために請願署名は5,434筆、憲法改悪を許さない全国署名は6,263筆の署名をお預かりしました。

日本は、憲法を壊して戦争する国・戦争に巻き込まれる国になるのか、いのちや生活と暮らしを大切にする国になるのか、重大な岐路にあります。先におこなわれた参議院選挙は、人のいのちを守り、戦争しない日本であり続けるかどうかを選ぶ選挙でした。

私たち医療・介護事業所の職員は、人員体制が不足する中、患者・利用者のいのちを守るために奮闘してきました。それでもコロナに感染して自宅に放置されていのちを落とす事態がおきたのは、社会保障費の予算を削減し続け、医療提供体制を縮減してきた政治の責任は明確です。

平和に、安心して生きていける未来のため、一人ひとりが大切にされる政治を目指し、地域の皆様と共に頑張っていきますので、引き続き宜しくお願い申し上げます。

医療生協やまがた 第43回ゲートボール大会



動画もチェック!



ゲートボールはチーム全員で力を合わせ、作戦を立てながら勝利を目指すスポーツです。医療生協やまがたでは、今年で43回目となるゲートボール大会を7月14日(木)JA鶴岡だだちゃアリーナを会場に開催しました。20チーム103人が参加し、開催目的である交流と親睦を深め、楽しみながら健康増進に取り組むことができました。今後も楽しく健康づくりに繋げていきたいと思います。



1位 の花チーム
2位 鶴岡チーム
3位 朝日Bチーム

班・支部活動交流



地域の方が参加しやすい健康体操を継続して今後たまり場の開催につなげられればいいなーと思っています。地域で行っている百歳体操の参加者や老人クラブ、グランドゴルフの方たちにも声をかけ参加者増やしを行っていこうと思います。

メロなどの音楽に合わせてリズム体操も行っています。知っている歌が流れるとみんなで「ずさみながら」「きもちいいの」「マスク外して思いっきり声出して歌いたいの」となんて声も聞かれました。



7月22日に班会を開催しました。今年の4月に班会を開催して3か月ぶりの班会でした。班会では毎回健康チェックを行います。健康チェックが終わつた後は、班長や班員の方が楽しいゲームを考えてくれてそのゲームを行っています。今回は風船うちわバレーを行いました。膨らませた風船を落とさないようにうちわを使って相手にバスケットを出し合います。簡単そうですが、なかなか思ったところに飛ばすのが難しくて皆さんで大笑いし、久しぶりに盛り上がりました。腕を一杯伸ばしてやつと打ち返したり、立ち上がりつて打ち返したりと非常にいい運動になりました。次回の班会は紅葉を見に行く計画を立てました。これからもみんなで楽しく班会を開いていきたいです。



西郷支部では毎月1回健康体操を行っています。
農繁期は参加者も少なくなりますが、頑張って続けています。最近はDVDでビビの体操をした後、懐メロなどの音楽に合わせてリズム体操も行っています。知っている歌が流れるとみんなで「ずさみながら」「きもちいいの」「マスク外して思いっきり声出して歌いたいの」となんて声も聞かれました。



音楽に合わせてリズム体操



西郷支部

富桜 和

遊びながら健康に



東部支部

三千刈班

北川美津子

東部支部は月2回ひがしはらセンターで健康チェックや体操をしています。
元ヨガ講師によるストレッチで始まり、ころん体操の後、支部長指導によるけん玉の登場です。振り上げたけん玉を膝の曲げ伸ばしで低い位置でやさしく受けとめる。ご近所の新しい方々もびつけていく。この力がもつと大きくなつて、この地域で安心して生活していく様にこれからも続けていきたいです。



◎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。

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 五十嵐友美



Point

カレー粉は消化促進や食欲増進効果があるため残暑の疲れ対策にぴったりの調味料で、さらに食塩を含まないため減塩が必要な方におすすめの調味料です！また、漬け込むことによって少ない調味料でもしっかりと味がしみ込みます。

スパイシー手羽先

1人分 热量308kcal／塩分0.8g

材料(2人分)

手羽先	480g
砂糖	3g
鶏ガラスープ	2.5g
めんつゆ	12g
カレー粉	4g

作り方

- 手羽先の両面に切り込みを入れる。
- ポリ袋に手羽先と調味料を全て入れ、よく揉み込む。
- 冷蔵庫で30分~1時間程度漬け込む。
- 魚焼きグリルで両面焼き色がつくまで焼いたら完成。

健康づくり
チャレンジ
2022

「ぬか漬けコンテスト」多数の応募ありがとうございました

今年の健康づくりチャレンジでは、組合員のみなさんの食習慣の改善や楽しみを増やすきっかけづくりとして「ぬか漬けコンテスト」を企画し、これまで参加者を募集してきました。多くのみなさんよりご応募していただきまして、ありがとうございました。
この度想定以上の応募があったため、コンテストではなく、終了後に完成したぬか漬け一片をご提出していただいた方全員に、達成賞をお渡しすることにいたしました。
是非おいしいぬか漬け作りを楽しんでいただければ幸いです。ご不明な点等ございましたら、下記までお問い合わせください。

【お問い合わせ】本部組織部 ☎ 0235-22-5769

すこしおレシピを作ってみよう！

オンラインサークル

月山の会ご案内



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

遠く離れた人のコミュニケーションや、脳トレゲーム等を体験してみませんか。まずはお気軽にご参加ください。

【日 時】2022年9月12日(月)14:00~15:00

「おらほネット元気のたね」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 ☎ 0235-22-5769

「困りごとシート」を活用して相談してみませんか

- くらしの中での困りごと…医療費が心配、介護の相談、いつまでも元気にいたい
- 地域や周りで気になっていること…最近〇〇さんが困っている・元気がない
- こんなことを手伝ってもらえたなら助かるな…家事を手伝って欲しい、スマホの使い方を教えてほしい

上記の様なことがありましたら、お気軽にご相談ください。困りごとシートに相談内容を記入していただくか、お電話にてご相談ください。ご記入いただいたシートは、FAXまたは、各事業所に設置している回収ボックスにご提出ください。

【お問い合わせ】本部組織部 ☎ 0235-22-5769 FAX 0235-24-6465



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
- 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
隨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。



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

- | | |
|---------------|----------|
| ◆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 |

詳しくは、ホームページをご覧いただき、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。

9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)
	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)
	皮フ科※予約制	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
	産婦人科※予約制 9:30~12:00	閔	閔	閔	閔
	脳外科※予約制				伊崎(第2)
	内科(腎臓・膠原病)		涌井 9:00~11:00		涌井 9:00~11:00
午後 (12時~15時)	内科 3:00~5:00 (新患)	國井	辻本	武田(第1・2・3・5)、佐満(第4) 3:00~4:00 担当医 4:00~5:00	武田(第3) 担当医(第1・2・5)
	外科		小林 2:30~4:50		
	内科(腎臓・膠原病)			涌井 6:00~7:00	
	産婦人科※予約制 4:00~6:00	閔		閔	1ヶ月健診
	小児科※予約制		※午前・午後の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)山大医師 (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お準備ください。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) 坂本 猪股(9:00~11:00)	佐藤(満) 高橋(牧) 坂本	日々沢 9/14・28	佐藤(満) 高橋(美) 高橋(牧)
	泌尿器科8:30~14:00			土谷 9/7・21	
	小児科9:00~12:00	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 日々沢 9/13・27	佐藤(満) 神谷 3:30~4:30(神経内科) 高橋(美)5:00~6:00(9/7-21)	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)※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	※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

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の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、急诊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。

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。急诊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。急诊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います。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	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(9/8・29) 豊澤2:30~3:30(9/1・15・22)			

※田中(午後)受付5:30まで、初診は受付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)…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					
午前	11:00~11:30					
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	

※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。