

医療生協やまがたの現勢(2022年8月末)
●組合員数 41,517人
●班数 1,194班
●出資金総額 2,874,486,738円

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

食欲の秋～元気が出る食事について～

夏に落ちてしまった体力を、冬になる前に取り戻そう!!

鶴岡協立リハビリテーション病院 栄養科 渡邊このみ



今年は何年にも比べ梅雨明けが早く、非常に暑い日が続き、暑くなるに食事の支度が面倒になり食事を簡単に済ませたり、食欲が落ちることで冷たいものやさっぱりとした食事が中心となることもあったのではないのでしょうか。食生活が偏ってしまうと、体を作ったり動かしたりするのに必要な栄養素が不足し体力が落ちてしまいます。

さて、秋に入ると気温も落ち着き本来の食欲に戻ります。また、実りの季節とも呼ばれ、豊富な種類の農作物が収穫されます。今や年間を通して様々な食材が手に入りやすくなります。しかし、秋に採れる旬の食材は夏の厳しい暑さを乗り越えてきているため、他の時期に採れたものよりも栄養価が高く、旨味や香りもより豊かに感じられます。また、手に入れやすく価格は低めです。秋、冬にかけて旬を迎えるものが多い根菜類は、体を温める作用もあるため積極的に取り入れていきましょう。

秋が旬の食材

柿・梨・ぶどう・いちじく・サンマ・秋鮭
いわし・かつお・しらす・米

・さつまいも・かぼちゃ・里芋・れんこん
・栗・きのこ・まいたけ・えのき・かぶ
・白菜・大根・チンゲン菜・長芋
・つるむらさき・ぎんなん・りんご



秋の味覚を楽しむレシピ



きのこのホイル焼き

【具材】しめじ、まいたけ、えのき等



芋煮

【具材】里芋、きのこ、こんにゃく、長ネギ、牛肉

バランスよく食べましょう

健康な体を構成するのに必要な栄養素は約50種類あると言われています。旬の食材だけではなく、様々な食材をまんべんなく組み合わせることが大切です。また、そうすることにより単品で摂るよりも効率よく体に取り込む事が出来ます。旬の食材を織り交ぜながら、主食・主菜・副菜を揃えて食べ、厳しい冬の寒さを乗り越えるために体力をつけていきましょう。



コロナ

▼仕事上、毎日コロナの感染状況を調べている。主に、鶴岡市内の状況を調べているが、コロナ感染は大人の感染と比べていたのに、この8月は10代未満の子どもの感染が急増している。▼鶴岡市の8月の感染者は、10代未満(666人)、40代(645人)、30代(613人)となっている。また8月は全国で26万人を超え、山形県も1978人で過去最多の感染者となった。基礎疾患のない10代未満の死亡者も全国で17名となっている。▼ある自治体では、75%が家族感染。買い物に行くこともできず「子どもの紙おむつがなくなる」という訴えがあったとのこと。鶴岡市でも、どんな困りごとがあったのか当事者の声を集め、今後の支援に活かすことが必要でないだろうか。▼岸田内閣は爆発的な感染への具体的な対応は提案できず、自治体と個人任せを続けている。早く国会を開き、コロナから子どもの命を守る対策の具体化を急ぐべきだ。

(Y.S)



脳卒中について

脳神経外科 医師 伊崎 聖志



脳卒中とは

脳卒中とは、脳の血管に異常が起きて、麻痺や言語障害、激しい頭痛や嘔吐、意識障害などで突然発症する病気です。常に日本人の死亡原因の第3位から4位に位置しています。また死亡原因となるだけでなく最も寝たきりの原因になる病気であるとも言われています。

脳卒中の種類

脳卒中には、**脳梗塞**、**脳出血**、**くも膜下出血**があります。

脳梗塞は脳の血管が突然詰まって脳細胞が死んでしまう病気です。脳梗塞には動脈硬化が原因となる**ラクナ梗塞**や**アテローム血栓性梗塞**と心臓の不整脈が原因となる**心原性脳塞栓症**があります。

脳出血は脳血管が破れて出血し脳細胞が壊れてしまう病気です。**くも膜下出血**は脳動脈瘤とい

う瘤が破れて脳に大きなダメージを与えてしまう病気です。死亡率も高く、脳卒中の中でも最も怖い病気です。

脳卒中の原因と予防

脳卒中を発症するにはそれなりの原因(危険因子)があります。ラクナ梗塞、アテローム血栓性梗塞や脳出血は生活習慣病や生活習慣が原因で発症します。心原性脳塞栓症は不整脈が原因で発症します。また、くも膜下出血は脳動脈瘤破裂によって発症します。

言い換えれば、脳卒中は危険因子を治療することで、ある程度予防可能な病気とも言えます。たとえばラクナ梗塞やアテローム血栓性梗塞、脳出血は動脈硬化の原因となる高血圧、糖尿病、高脂血症の治療や喫煙、飲酒などの生活習慣を改善することで予防できますし、心原性脳塞栓症も不整脈の治療や血栓予

防薬で予防ができます。くも膜下出血は脳動脈瘤の発見と破裂する前に手術をすることで予防ができます。これら脳卒中の危険因子の多くは自覚症状が無いため発見や治療が遅れることがあります。そのため、健診や脳ドックなどを定期的に受けることが重要です。

脳ドックでわかること

1. 脳動脈瘤...くも膜下出血の原因、破裂しやすさもある程度分かる
2. 脳血管の狭い部分...脳梗塞の原因となる
3. 隠れ脳梗塞、微小脳出血...脳梗塞や脳出血、脳血管性認知症の原因となる

鶴岡協立病院 脳ドック(※完全予約制)

コース	組合員料金	一般料金
脳ドックコース	38,500円	42,900円
希望健診コース	29,700円	33,000円

脳卒中の治療

脳梗塞は、超急性期には血栓を溶かす点滴治療(t-PA治療)や血管内手術(血栓除去術)が行われます。急性期以降は脳保護と再発予防の治療が行われます。

脳出血は、主に血圧コントロールが行われます。血腫が大きく命の危険がある場合は手術治療(開頭血腫除去術)が行われます。

くも膜下出血は、再破裂を防ぐために開頭手術(クリッピング術)や血管内手術(コイル塞栓術)が行われます。

これら脳卒中治療は、発症から治療開始までの時間が短いほど救命率が上がり後遺症の程度も軽くなる傾向があります。

脳卒中の種類

脳梗塞

脳梗塞は、脳内の血管が詰まったり、細くなったりして、血液の流れが悪くなり、脳の組織が死んでしまう病気です。脳梗塞の場所によって、さまざまな症状が出現します。脳卒中の約70%は脳梗塞です。

ラクナ梗塞

細い血管が詰まっておこる脳梗塞

アテローム血栓性脳梗塞

太い血管が動脈硬化をおこして細くなったり、詰まったりしておこる脳梗塞

心原性脳塞栓症

心臓にできた血栓(血の固まり)が流れてきて、太い血管が詰まっておこる脳梗塞



脳出血



年齢、高血圧、糖尿病、高尿酸血症などが危険因子です。麻痺、頭痛、嘔吐、痙攣などの症状で発症します。血腫が増大し脳ヘルニアを起こすと意識障害、呼吸状態が悪化し死に至ります。

くも膜下出血



脳の血管に脳動脈瘤が出来て、それが破裂して発症します。約40%の患者さんが死亡し約30%で重大な後遺症が残ります。今までに経験したことがない激しい頭痛と嘔吐、意識障害で発症します。治療は手術が行われます。未治療の場合、破裂を繰り返し70%以上で死亡破裂する前に脳動脈瘤を発見し手術で予防することが可能です。(未破裂脳動脈瘤の治療)

◎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。

最後に...この記事で脳卒中は怖い病気ですが、予防可能な病気でもあることを理解していただき、皆さんの脳卒中予防の一助になれば幸いです。

鶴岡協立病院、附属クリニック インフルエンザ予防接種のお知らせ

定期通院中の方

10月より開始します。定期受診の際に予防接種を希望する旨を受付にお伝えください。詳しくは鶴岡協立病院または附属クリニックにお問い合わせください。

定期通院以外の方

11月より鶴岡協立病院にインフルエンザ予防接種外来を設置し、定期診察以外で希望する方の予防接種を行います。10月から予約を開始する予定ですので、電話でお問い合わせください。

小児科の方

10月末より毎週火曜日の午後に予防接種外来を設置予定です。電話にて予約してください。

接種金額

1回目 3,600円(組合員3,100円)
2回目 3,100円(組合員2,600円)
※65歳以上の方は、市町村の補助を引いた額となります。

私のおすすめ

長距離ドライブ



山形西部支部 後藤 邦雄

私の長距離ドライブは、津軽半島と弘前公園の桜観光が最初になりました。高速も盛岡までだったので、龍飛崎での仮眠、早朝に北海道を間近に見、青函トンネル工事の飯場がいっぱいでした。ETCを付けてからは、深夜割引で目的地近くのPAか駐車場で仮眠し、その後、観光して夕方20時の帰宅にしています。

今年9年前の吹雪の桜のリベンジで弘前公園・五所川原立ちねぶた館を見に出かけ、早朝に入城、外堀・内堀とも花吹雪状態でした。がゆつくり観光し、立ちねぶた館の9時開館と同時に入場、私らの目標です。ほか3名だったのでのんびりと見学できました。

鶴岡市・鱒ヶ沢町・深浦町と観光しながら南下し能代ICから秋田道、日本海道を経て帰宅は17時過ぎでした。

この度の大雨で観光してきた弘前からの全ての町で被害が甚大で、早く復興できるように祈るばかりです。下北半島、能登半島巡りがこれからの目標です。



今回は三川支部の大川一利さんをご紹介いただきました。

プロフェッショナル 職員紹介 No.7

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。

鶴岡協立リハビリテーション病院 事務課 課長 黒子静恵

診療情報管理士の仕事



医療事務の中でも様々な資格が存在します。その一つに、診療情報管理士という資格があります。

主な役割として、診療録(カルテ)の整理・保管・管理。集約した診療情報を精査してデータ化・分析を行い、診療現場からのニーズに適した情報提供を行う役割があります。

実際の業務は、診療記録が正しく記載されているかの点検や、計画書・同意書等の必要な書類の確認を行い、診療録が適切に作成されているかを監査・整備していただきます。

また、多様な診療情報を集約し統計を作成しています。年齢男女別の疾病割合や、紹介・逆紹介の状況。リハビリの実施割合や安全・感染管理に関わる指標等、様々な情報を数値で表し、可視化する事で、医療の質向上、安全管理、経営管理へ役立てる一つの手段となっています。

診療録は、安全で質の高い医療を提供するために欠かせないものです。皆様に安心して利用して頂けるよう、診療情報管理を通して貢献出来ればと思います。

◎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。

事業所利用委員会だより 虹の投書箱

法人事業所に設置してある「虹の投書箱」への投書とその回答・対応を紹介していきます。

◆今回は人間ドックに関する苦情と感謝の投書です。

投書

人間ドックの検査が早く終了したのに、会計の為に30分以上待たされるのはちょっと…。なんとかありませんか？

回答

ご不便おかけし、申し訳ございませんでした。検査結果をお知らせしてから会計という流れにしていたため、会計開始を10時半としていました。また、当日希望検査等の申し込みもあり請求書の作成時間も時間がかかる要因の一つとなっていました。今回、請求書作成を早める取り組みに着手し、6月6日以降は10時までにドックを終了した方については10時で請求書を配布し、1階の外来会計で支払していただく事が可能となりました。

投書

鶴岡協立病院で何度もドックを受けていますが、スムーズに検査が進み、職員もテキパキし時間も一時間以上早く終わり、スタッフの努力がうかがえて、組合員として大変良かったと思いました。

回答

ドックの検査がスムーズであったとの事。お褒めの言葉をいただきありがとうございました。今後も、快適にドックを受診していただけるように、努力していきたいと思えます。

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。

全国の仲間と学ぶ!

法人看護部



鶴岡協立リハビリテーション病院 2階南病棟



鶴岡協立病院3病棟

7月29日、全国の医療福祉生協連の仲間100人規模で「看護3年次研修会」がリモートで開催され、法人より2人の看護師が参加しました。

これからの自分の進むべき方向や、モチベーションの維持、後輩の指導などに戸惑いを持ち苦悩し始める時期と言われている入職3~5年目の看護師が対象でした。医療生協で働く看護師という自覚と自信を深め、医療生協で働き続ける看護師を育成することを目的とされています。その、研修会へ参加した職員の感想を紹介します。

「高齢社会を支えるためには多くの世代を巻き込み、同じ思いで同じ方向に向かっていくことが大切だと学びました」「平和について考える学習講演では、広島原爆を実際に体験した方のお話を拝聴し、改めて戦争の悲惨さを知り、胸が締め付けられる思いでした。二度と原爆が使用されない世界が実現されることを願いたいと感じました」「全国同世代の人たちと意見交換をする機会となり、今回多くの刺激を受け、貴重な経験となりました」



リモート研修の中で参加者全員へ全国一斉に各所属長よりお手紙を手渡すサプライズ企画がありました。驚きと嬉しさで感動する場面が印象的でした。

2022 医療生協やまがた強化月間

「感染予防対策をとりながら、つながりを絶やさず、居心地の良いまちづくりを目指そう」

強化月間は9月26日~11月30日の約2カ月間を期間とし、小川理事長を強化月間推進本部長として、医療生協の総力をあげて組織強化に取り組んでいきます。特に今月間は、一緒に活動する担い手を増やすことを重点課題に位置づけています。現在、担い手に位置付けられている運営委員は179人、保健委員は395人、機関紙配布者は1,116人(職員除く)です。運営委員の平均年齢は74.4歳です。全国的にも担い手の減少や高齢化が課題となっています。担い手は地域まるごと健康づくりにつながる重要な役割をもっています。組合員、職員の皆さん、医療生協の理念「健康をつくる、平和をつくる、いのち輝く社会をつくる」の実現のため、共に力を合わせて取り組んでいきましょう。

3つの目標

- ①医療生協に加入してよかったと感じられる活動、事業を通し仲間増やし・出資金増やし年間目標の8割を達成します。
- ②一緒に活動する担い手として機関紙配布者・保健委員・支部運営委員を増やします。
- ③地域の困ったを解決するためにアウトリーチ活動を推進します。

組織4課題目標	年間目標	月間目標
仲間ふやし	1,300人	1,040人
班会開催	1,200回	960回
出資金	160百万円	128百万円
増資人数	6,000人	4,800人
担い手ふやし	100人	80人

今月のおすすめウォーキングスポット No.18

「生き生きべんとう村」

距離 約2km
時間 約1時間

※べんとうは販売していません!

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。緑豊かな森林の中のウォーキングコースとなっており、道中は珍しい草花等も生息しています。上り坂や下り坂も多いので滑りにくい靴で歩きましょう。虫よけスプレーやポールの準備をおすすめします。(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)



【ルート】 駐車場 → 展望の森 → 山頂広場 → 沢入りの森 → 駐車場

住所 鶴岡市西荒屋地内



健康まち歩き 参加者募集

山歩きでおいしい空気を吸いながら、多種多様な山野原の花を楽しむことができます。

申込先 医療生協やまがた 組織部
☎ 0235-22-5769

注) 山道のり坂下り坂あります。

期 日: 10月25日(火)

集合場所: 生き生きべんとう村駐車場(鶴岡市)

申し込み締め切り: 10月21日(金)

集合時間: 10:00 | 参加費: 無料

集合場所が分からない方は産直あぐりを集合場所としますので、お申込み時にお伝えください。

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)

持ち物: 雨具、飲み物、タオル、虫よけスプレーなど

※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。

◎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 加茂支部



加茂支部のみなさんより

三方を海山に囲まれた港町です。商港時代の名残を感じさせる蔵や邸宅など、港町としての風情が多く残されています。海も山も潮風漂う加茂にどうぞお越しください。



距離 約3km 時間 約40分

①加茂レインボービーチ(スタート)

②春日神社
毎年5月18日には例大祭があり、地元の若衆が神輿を担ぎ、社殿まで続く急な石段を駆け上がって本殿へ神輿を戻す行事がおこなわれています。



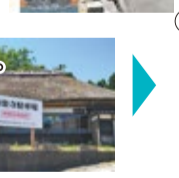
③尾形家(鳥)の蔵
漁具類を納めた船蔵にあるマルトリ印は漁船の旗マークで、蔵は今なお使われています。



④浄禅寺(浄土真宗本願寺派)
石段をあがって、高台に上がると1700年代に寄進された山門があります。詩人茨木のり子さんの菩提寺でも有名です。



⑤極楽寺(曹洞宗)
曹洞宗のお寺でかやぶき屋根が特徴です。昭和初期に裏山から出土した宝篋(ほうきょう)印塔は県の有形文化財に指定されています。



⑥石名坂家住宅(登録文化財)
北前船で栄えた町、加茂にある北前船船首の家屋。正面妻壁軒下の航海安全を祈る祈禱札がその歴史を物語っています。



⑦少林寺(曹洞宗)
元和9(1623)年の創立です。達磨大使を本尊として安置しており、達磨大使とゆかりがある中国の少林寺と寺号を同じくし、全国的に曹洞宗寺院としては異色です。



⑩加茂レインボービーチ(ゴール)

⑨龍宮寺(単位天台宗)
創立は天安2年、開山・開基は慈覚大使です。地元では「明石様」の名で親しまれています。



⑧海印寺(曹洞宗)
宝暦9年、秋野茂右衛門家が加茂に定住して菩提寺を建立しました。

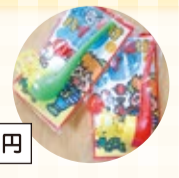


オススメ班会メニュー 「吹上パイプ」 みんなで楽しみながら誤嚥予防

昔懐かしい吹上パイプを使って、楽しみながら手軽に誤嚥予防ができます。(誤嚥性とは、雑菌を含んだ食べ物や唾液、痰などを、誤って肺に入れてしまうこと)

1本 100円

- ・ゆっくり吹き上げてゆっくり戻す
 - ・長く息を吹き続けて上がった状態をキープする
 - ・瞬間的に強く吹き上げる
- を組み合わせることで、色々な呼吸筋・腹筋・喉のトレーニングができます。



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)

全日本民医連第15回共同組織活動交流集会

2年に1度開催される今集会は、9月11日と12日の2日間にわたりオンラインで開催され、医療生協やまがたからは、庄内地域と村山地域と併せて22人が参加しました。1日目は「貧困・格差による健康問題と共同組織の役割」について、近藤尚己氏による記念講演がありました。その中では「共同組織はまちと社会の資本、共同組織が元気になればまちも元気になる」と紹介があり、私達の組合員活動やつながりが地域にいかに関与しているのか、確信することが出来ました。また2日目の分科会では、三川支部の五十嵐支部長より「担い手増やしの取り組みについて」活動報告を行いました。

今回参加された皆さんは、是非支部や班の皆さんと共有し、今後の活動に活かしていただければ幸いです。



第16回グラウンド・ゴルフ大会報告

鶴岡市グラウンド・ゴルフ場を会場に、9月12日(月)に医療生協やまがた第16回グラウンド・ゴルフ大会を行いました。気持ち良い秋晴の中、149人が参加し白熱したゲームが行われました。参加された皆さんお疲れ様でした。

第1位 阿部 勇さん(斎)・打数67・ホールインワン3

第2位 渡会 勝美さん(黄金)・打数69・ホールインワン4

第3位 佐藤 竹子さん(1学区)・打数69・ホールインワン2



班 支部 活動 交流

今年30回記念として「鳥海山針立展望台」を計画しました。が、残念ながら山行きには生憎の天候で、遊佐町の丸池様、十六羅漢像、旧青山本邸に変更！清らかな木立の中、エメラルドグリーン丸池様に魅せられ、十六羅漢像は海を背に安山岩に彫られた磨崖仏群に圧倒され、畏敬の念を持ちました。

海の気を吸いながら、三々五々楽しい昼食の時を過ごし、旧青山本邸へ。苦勞し、漁業家として成功した青山留吉が、故郷で老後を暮らした豪邸は、現在、国指定重要文化財となっております。名残を惜しみながら記念となる旅となりました。



第4学区支部
第30回記念健康朝登山

運営委員



5月の班会の時にテレビでボーリングゲームをやりました。最初は操作がうまくいかず苦戦しましたが、もう一回、もう一回とやっているとうまく投げることが出来ました。スベアも取ることが出来た人が居て盛り上がりました。点数の計算も楽しく、年を取っている私たちは頭を使うので脳が若返ると喜び、楽しい班会でした。

任天堂スイッチ
ボーリング班会



活動の様子

豊浦支部 堅吾沢班
班長 佐藤千代子

7月15日毎年恒例の支部グラウンド・ゴルフ大会が行われました。当日は曇り空。雨天の心配がありました。参加者は48人！みなさん日々の練習の成果を発揮し、ホールインワンを出す方もおりとても上手な方ばかりでした。

また受付で、参加者にコロナ禍で病院の経営基盤を支えてほしいと特別増資の袋をお渡しし訴えかけ、5人の方から増資(加入)を預かりました。

来年も、支部の一大イベントを通じて交流を図りたいと思います。



支部グラウンド・
ゴルフ大会開催

余目支部
運営委員

◎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



じいの
とってきた
赤紫蘇で作った
ジュース大好き
「すっぺすっぺ」
言いながら
飲んでるよ



甚平着て夏祭り
いちごミルクのかき氷
美味しいな〜!

ゆま
坂東 由麻ちゃん(1歳8ヶ月)

斎支部 坂東 彰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。



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

毎週3回、放課後子ども教室でサポーターをしています。親が迎えに来るまでの約3時間余りですが、宿題のアドバイスやグラウンド、体育館での遊びを見守り、サポーターしながら一緒に過ごしております。脳トレや筋トレになつていて1日1万歩以上になり、夜は途中で起きず朝までぐっすり寝られて幸せな生活です。



放課後子ども教室で作った作品



子ども達も元気をもらっています



子ども達から元気をもらっています

上郷支部 今野富士弥さん



私の健康づくり

vol.113

食は命!!昔からの日本食 季節の物をおいしくいただく

山形西部支部 伊藤典子さん



なんとと言っても食は命!!私は毎朝、すりおろし生姜と自家製梅干しを入れ熱いほうじ茶を注いでかき混ぜ、春夏秋冬どこへ行ってもこの一杯「梅生姜番茶」はかかせません。この十年間風邪ひとつ引かず、もちろんコロナにも感染していません。健康寿命を長持ちさせるには、食生活が一番です。玄米と野菜たっぷりの食事で、歩くことは大好きです。10ヶ月の孫(9kg)をおんぶしてヘルプしています。社会的な活動参加は、メンタルにとてもプラスになっています。歳を重ねるほどに忙しさも増していますが、楽しくできる工夫をしています。昔からの日本食を大切にして、季節の物をおいしくいただく!「梅干し」は、毒消し・防腐効果・疲労回復と効能が科学的に分かってきました。コロナ渦でもコミュニケーションの大切さを改めて感じています。昨今、塩分に注意ですが、むしろ糖分の取り過ぎ日本人を心配しています。

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

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。



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
10月号「機関紙編集委員会」行き
Eメール smc_soshiki@shonai-mcoop.jp



8月号
まちがいさがしの答え

F I K L N

【〆切】10月31日

8月号の当選者 おめでとうございます!

太田進様(かたつむり班)/中村凜さん(稲生二丁目)/
笹原美栄子さん(古郡)/田島道子さん(東原町)/
後藤いく子さん(五十鈴)/鈴木久美子さん(花楸)/
奥井米子さん(大野目)/PN.笹巻太郎さん

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 鶴岡協立病院 栄養科 宮野 均



えのき入り豆腐ハンバーグ

1人分 熱量157kcal / 塩分0.8g

材料(1人分)

木綿豆腐	80g	塩	0.8g
えのき	20g	こしょう	少々
玉ねぎ	40g	パン粉	10g
生姜(すりおろし)	5g	レモン汁	2g
溶き卵	1/3個分	オリーブオイル	少々

作り方

①フライパンにオリーブオイルをしき、玉ねぎ(みじん切り)を半透明になるまで炒め、えのき(みじん切り)を加えてさらにいためる。②豆腐は耐熱容器に入れ、崩してからレンジ(600W)に3分かきざらにあげ、ヘラなどで抑えるようにし、よく水気を切る。③ボウルに①、②、生姜、溶き卵、塩、こしょうを加え、豆腐を細かく潰すようにまぜる。④③にパン粉を様子を見ながら加え、まとまったら丸めて、フライパンにオリーブオイルをしき、弱めの中火で焼く(2~3分)⑤焼きいろがいたら返して、蓋をし弱火にして4分ほど蒸し焼きにする。器に盛り、レモン汁をふりかける。

Point

※えのきの旨味と生姜を効かせ、少しの塩分でも美味しいとてもヘルシーなハンバーグです。※豆腐の水切りをしっかりしないと、生地をひっくり返す時に形が崩れやすくなるので気をつけてください。

すこしおレシピを作ってみよう!

医療生協やまがた 第7回ふれあいまつり

【開催日】2023年1月26日(木)、27日(金)
【会場】鶴岡市中央公民館 大視聴覚室
【申込方法】申込用紙に必要事項を記入し、組織部へご提出
お願いします。(締め切り:11月30日(水)迄)

展示作品大募集!

※作品の搬入・展示・撤収は当日、出展者の皆さまにお願いいたします。

【お問い合わせ】本部組織部 ☎0235-22-5769



医療生協やまがた 第4回 4年ぶりの開催です!

たまり場活動交流集会のご案内

これからの組合員活動の参考に、是非ご参加ください。

【日時】2022年10月19日(水)10:00~12:00
【会場】出羽庄内国際村 【参加】無料
【内容】◆記念講演「地域住民主体のたまり場活動に期待すること(仮)」
講師:鶴岡市長寿介護課 高齢者支援担当 大川氏
◆たまり場活動実践報告(4支部)

【お申込み】本部組織部 ☎0235-22-5769

オンラインサークル

「月三の会」ご案内

【日時】2022年10月17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

【お申込み】本部組織部 ☎0235-22-5769

インターネットに接続して、
オンライン上で楽しく交流!

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みませんか。
まずはお気軽にご参加ください。

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



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



正規職員・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

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。

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



◎ 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。

10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) 武田(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)	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
	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	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 4:00~5:00	武田(第4) 担当医(第1・2・3)
	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 4:00~6:00 ※予約制	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	目々沢 10/12・26	佐藤(満) 高橋(美)	湊 高橋(美) 高橋(牧)
	泌尿器科 8:30~14:00			土谷 10/5・19		
	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 3:00~4:30 目々沢 10/11・25	佐藤(満) 神谷 3:00~4:30(神経内科)(第1・3・4) 神谷 3:30~4:30(神経内科)(第2) 高橋(美) 5:00~6:00(10/5・19)	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 1:30~4:30
	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

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 ※受付4:00まで(10/7・21・28)
---------	------------------------------------

※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(10/13・27) 豊澤2:30~3:30(10/6・20)	

※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	通常外来			小川 9:00~9:15 松谷 9:15~12:30	通常
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	松谷 3:00~5:15	
午後	3:30~6:00	通常外来		通常	小川 5:15~7:00	

※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。