

医療生協やまがたの現勢(2022年12月末)

- 組合員数 41,581人
- 班数 1,193班
- 出資金総額 2,891,782,487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

## 玄米生活 はじめてみませんか

鶴岡協立病院 栄養科 薄衣千里

### 「長く続けるコツ」

玄米は米粒が硬めでパサパサしており、独特の味と食感になるので苦手と感じる方もいるのではないのでしょうか。長く続けるコツをご紹介します。

#### ①1日1食を玄米にする

1日1食だけなので飽きにくく、続けやすい。

#### ②白米と玄米を混ぜて炊く

白米と混ぜることで、玄米の食べにくさを軽減してくれます。混ぜる割合は好みにもよりますが、おすすめは白米と玄米を2:1で混ぜて炊く方法です。慣れてきたら1:1で炊いてみるなど、割合を変えてみるのもいいかもしれません。

#### ③玄米の食感を活かした料理にする

パサパサした食感は炒飯やパエリアと相性抜群です。玄米は油と調味料を使って調理することで口当たりが良くなり、食べやすくなります。その他に、カレーやリゾットなども玄米と合うのでぜひ試してみてください。



玄米とは、稲の実からもみ殻だけを取り除いた状態のもので、ぬかや胚芽はそのまま残ったものを指します。栄養のつまった胚芽やぬかが丸ごと残っているため、白米よりもタンパク質、食物繊維、ビタミンB群、カルシウムやマグネシウムなどのミネラルが豊富に含まれています(図)。特に食物繊維は白米より5倍程も多く含まれています。食物繊維は便秘の予防をはじめとする整腸効果だけでなく、血糖値上昇の抑制、血液中のコレステロール濃度の低下など、多くの生理機能に役立つので積極的に摂りたい栄養素になります。



	玄米	白米
エネルギー(kcal)	165	168
タンパク質(g)	2.8	2.5
脂質(g)	1.0	0.3
炭水化物(g)	35.6	37.1
食物繊維(g)	1.4	0.3
カリウム(mg)	95	29
ビタミンB6(mg)	0.16	0.02

(図)「100gあたりの栄養成分」

### 「気をつけること」



玄米は炊き方や食べ方を間違えると胃腸に負担が掛かるという側面があります。その原因は外皮にあり、食物繊維が多いというメリットもありますが、とても硬い為、上手に炊けていなかったり良く噛んで食べないと、消化不良を引き起こし腹痛の原因になります。病後や療養中の方、胃腸が弱い方は注意して食べましょう。

### 「雑穀米やオートミールは？」



雑穀米は1度に様々な雑穀を取り入れることができ、浸水要らずで癖が少ないので食べやすいというメリットがあります。オートミールはオーツ麦を脱穀して調理しやすく加工したもので、玄米よりも食物繊維や鉄、カルシウムが多いのが特徴です。オートミールも食べにくさがあるのでリゾットなどがおすすめです。メリット、デメリットを良く理解し、他の食材と組み合わせながら取り入れるようにしましょう。

▼昨年12月16日、岸田政権は「戦後日本の安保転換」「敵基地攻撃能力保有、防衛費1.5倍」を閣議決定。(朝日新聞12月17日一面の見出し)

日本は戦争への道を大きく踏み出した▼以来、胸のざわつきが止まない。憲法、「戦争と、武力による威嚇又は武力の行使は、国際紛争を解決する手段としては、永久にこれを放棄する」。▼もともとは8年前安倍晋三内閣が集団的自衛権の行使容認を決定して戦争へのレールを敷き、岸田首相は拍車をかけて走り続けようとしている▼ロシアの戦争が日常的にマスコミを通して茶の間に入り込み、北朝鮮と中国の危ういニュースが日本列島を脅かす。しかし私たちは、軍備を増強して強い国にしなければならぬとか、社会保障を削っても防衛費1.5倍はやむを得ないという気持ちにはならない。▼年の初めにあったって、平和の手綱を握る人を増やし、手綱を手放さない覚悟を固めたい。(T・M)

# さとり火



# ライフイズモーション~Life is Motion~



鶴岡協立リハビリテーション病院  
だいちょう よしひろ  
医師 大長省博

「ライフイズモーション。生きることは動くこと」は古代ギリシャの哲学者アリストテレスの言葉ですが、体を動かすことは生命、生活、人生そのものと述べています。これまで本誌でロコモ、サルコペニア、座り過ぎ症候群など運動能力低下により、将来、要介護状態や寝たきりになりますよという話をしてきました。ここで再度、運動の大切さを話したいと思います。

米ピッツバーグ大学の研究で、運動習慣のない55〜80歳の男女120人を集め、ウォーキングを1日40分、週3日行なうグループとストレッチのみを行なうグループに分けました。1年後、ウォーキングしたグループは、脳の記憶を司る「海馬」の細胞容積がなんと2%前後も増加しました。一方、ストレッチのみグループは、約1.4%も海馬が小さくなりました。これまで定説だった『成人脳は再生せず、加齢と共に神経細胞は減少する』という常識が覆されたのです。郵便物を扱うため1日1万5千歩を歩く英国郵便局員や、1日7時間立って過ごす原住民は、心臓血管系の病気や高脂血症に罹患しないようです。現代の日本人は、厚生労働省統計によると、1日当たり平均歩数は、男性が6800歩、女性が5800歩程度で年々減少しています。江戸庶民・明治期会社員は1日平均3万歩を歩いたそうです。1歩平均50センチとして、1日に

15kmを歩きます。これに比べて現代人の歩数は5分の1です。



人類は約200万年かけて、類人猿から直立姿勢と二足歩行を獲得しました。食糧を得るための狩猟採集生活は1日9〜14km移動すると言われてます。人間の筋肉は類人猿よりも50%大きく、酸素摂取量は4倍となり、筋肉運動が神経栄養因子を分泌し、脳を大きく成長させました。人類は、動くことで進化しました。健康寿命を奪う3大原因は、認知症、脳血管疾患、そして運動器疾患です。予防には「運動・栄養・休養」の3つが重要です。人間は「動物」であることを、改めて再認識しましょう。自然界の動物たちも、ケガで動けなくなった時点で、餌も摂取できず、命を失います。まさに、生きるとは、動くことです。『寝たきりで長生きするか、歩いて寿命を全うするかは、あなた次第です』。まずは、歩くことから。もつと運動したい方は、日本整形外科学会公式サイトで公開している、動画も参照ください。

下記は、日本整形外科学会ロコモパンフレット2020年版に掲載されている、ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイトで公開している動画QRコードです。



◎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。

## 組合員のみなさんへ 積み立て増資へのご協力をお願い



医療生協やまがた  
理事長 小川 裕

日頃の医療生協運動へのご理解とご協力に対し心より感謝申し上げます。いま、医療生協やまがたでは出資金の増強が重点課題となっています。今年度は、12月末までの純増金額が3千万円弱という到達に対し、年度末に返金予定の減資・脱退の金額が6千万円を超える状況となっています。また組合員総数の85%が出資要請額5万円未満であり、加入時出資金5千円未満の組合員は49%という実態も明らかとなっています。このような出資金の状況を受けて、組合員のみなさまに積み立て増資の協力を呼びかけます。安定した資金確保により、事業・運動が強化されます。またコツコツと積み立てることにより、一定の金額になると人間ドックの割引などが受けられます。「事業運営・組合員活動」の元手となる出資金を増やし、地域まるごと、家族まるごと健康づくりを協同の力で実践していきます。組合員のみなさまのご協力をお願いいたします。

【申し込み先】 医療生協やまがた組織部 ☎0235-22-5769 / しろにし診療所 ☎023-643-2890

## 毎年実施している医学部医学科受験生向け模擬面接会を今年も開催します。

受験大学の面接形式に合わせて行っており、「本番に向け良い経験ができた」と毎回好評です。ご希望の方は、学校を通じて申し込みいただくか、下記にお問い合わせください。  
\*感染症対策を行った上で実施しますが、感染状況によって中止となる場合もあります。

【日時】2023年2月7日(火) 17:30～  
【場所】鶴岡協立病院、附属クリニック

【問い合わせ先】鶴岡協立病院 医局秘書課(担当:五十嵐/小林) ☎0235-23-6060(内線 2011)

### 私のおすすめ

vol.55

陶芸  
太田金子



陶芸を生業として35年あまり。現在は、陶芸教室を主に仕事としています。やはり、私のおすすめは陶芸です。粘土をひも状にして積み上げて作る「ひもつくり」、だんご状の粘土から「玉つくり」、粘土を板にして形にする「板つくり」など、さまざまな技法があります。焼く前であれば何度でもやり直しが出来ます。時間を掛けてじっくりと作る事が出来ます。

数年前から干支の焼き物を作っています。教室でも個性豊かな干支たちが誕生しています。陶芸は作って楽しい。使ってもうれしい。飾って誇らしい。世界にひとつだけ、オリジナルな陶器を自らの手で生み出してみませんか。



今回は櫛引支部の渋谷美智さんをご紹介します。



# プロフェッショナル 職員紹介 No.10

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。

鶴岡協立病院 医療相談室 主任 友野志保

当院は昭和49年開設時、この地域では初めて医療ソーシャルワーカーを配置しました。医療ソーシャルワーカーの業務は、病気や障害から生じる悩みに、制度活用など社会福祉の観点からご相談に応じる役割です。在宅や施設への退院支援、「無料・低額診療事業」の相談窓口にもなっています。現在、医療相談室では全員が社会福祉士資格を取得しています。

私は少し前になりましたが、職場や家庭の協力を得て精神保健福祉士の資格を取得しました。認知症や精神的なサポート等が必要としている患者様をもっと深く理解したい。そして、学んだ知識を相談支援に活かしたいと思つたからです。資格取得の過程を通じ、病気を抱える患者様から見えるこの地域この社会の有り様について学びました。地域でその人らしく生きることが支えられるよう、今後も自己研鑽を重ねていきたいと思つています。これからも患者様ご家族様の立場から、同じ景色を見ながら歩める存在でありたいと思つています。



社会福祉士 精神保健福祉士

◎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。  
以前いただいた投書で「乳癌の早期発見により早期の治療につながる事が出来たことへの感謝の投書」を紹介します。

### 投書

今日は協立病院の先生、レントゲン技師の先生に感謝したくて一筆書かせていただきました。10年以上毎年協立病院でドックをしています。今年のドックで乳がんを見つけてくれて、日本海病院の先生から「よく小さいのに見つけてくれたね」と言われ、無事手術も終わり、これから放射線治療に入りますが頑張ります。日本海病院で一緒になった人も私と同じ協立病院で見つけてもらい手術を受けた人でした。「すごく協立病院のマンモの診断とか上手だなやの」と評判でした。私も感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。

### 回答

「ドック受診が乳がんの早期発見につながった」というお話は健診科職員にとって、やりがいを感じるとても温かいお言葉です。定期的に受診をして頂いていたからこそ早期に発見できたのだと思います。また早期に発見できたからこそ日本海病院での治療につながったという感謝のお言葉は、医師・放射線科・健診科等ドックに関わる職員にとって、とても励みになります。関連部門で共有し今後も「早期発見・早期治療」につなげていけるよう取り組んでいきたいと思つています。

※利用者や組合員の皆様の声を届けていただく「虹の箱」は医療生協やまがたの全事業所に設置しています。事業所運営や患者接遇など様々な点でプラスになるご意見をいただいておりますので、組合員や患者の視点で気付いた事や改善してほしい点、良かったと思う事など気軽に投書していただければ幸いです。

## 年末年始特別外来報告

年末年始、鶴岡協立病院に臨時の発熱外来が開設されました。この取り組みは、保健所主導の山形県支援事業として行われ、県内で初めての取り組みとなりました。鶴岡地区医師会から医師延10人、看護師延8人が派遣され、医療生協の職員延82人と協力しながら発熱外来の診療・検査・処方を行い、12月30日～1月3日の5日間で132件の診療、80件の検査を実施しました。

12月30日～1月3日の相談電話件数 185件

	受診者数(件)	検査数	陽性者数
成人	85	57	55
小児	47	23	20
合計	132	80	75

このことから、地域のいのちと健康を守るために、コロナ禍前よりも強くなった地域の医療機関や行政機関との関係性の中で、しっかりと役割を發揮していきたいと思つています。

## 住所不明の組合員の「みなし自由脱退」手続きについて(公告)

転居などにより住所の確認ができなくなっている「みなし自由脱退」手続きの対象となる組合員が2022年12月末日現在292人います。この方々について、医療生活協同組合やまがた定款第10条に基づき、2023年3月末日をもって、みなし自由脱退手続き処理をいたします。つきましては、お心当たりの方は本部組織部にて住所変更手続きをお願いいたします。

医療生活協同組合やまがた 理事長 小川 裕 【お問い合わせ】本部組織部 ☎0235-22-5769



今月の

## おすすめ料理

詳しい作り方は  
動画でチェック!

シリーズで、組合員の方より季節に合わせた料理等のレシピをご紹介します。

vol.  
2

## 鱈のみぞれ煮



冬の味覚の代表「真鱈」を使った料理は、今の季節多くのご家庭で食べられるのではないのでしょうか。どんがら汁やたらこの醤油漬け等ありますが、今回は簡単に出来る煮付けをご紹介します。

私が紹介します!



一番寒い2月は、  
鱈の一番  
おいしい季節です。  
鱈以外の魚で作っても  
おいしいですよ♪



紹介者

豊浦支部

山下美恵子さん

## &lt;材料&gt; (4人分)

- 生鱈…………… 4切れ
- 大根(中)…………… 10cm
- 小麦粉…………… 少々
- 3色豆(大豆・コーン・枝豆)…………… お好みで
- ゆず…………… お好みで
- だし汁

- A
- 水 ……以下の分量と合わせて300ccにする
  - 酒…………… 少々
  - 塩…………… 2g
  - 醤油…………… 小さじ1
  - みりん…………… 小さじ1

## &lt;作り方&gt;

- ①大根をおろし、水でさらしてからザルで水分を切る。
- ②バットに鱈を並べ、塩・酒・小麦粉をふる。少し時間を置くと、余分な水分が出てくる。
- ③鍋にAを入れ煮立てる。
- ④③に鱈を入れ7割程度火が通ったら、大根おろしを入れ中火で煮る。
- ⑤3色豆を上にならし、火を止め少し蒸らす。
- ⑥皿に盛り付けたらお好みでゆずの皮を散らして完成。

第6回 医療生協やまがた  
卓球大会

【大会日時】2023年3月18日(土)

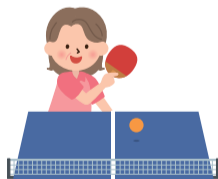
受付9:30、終了後競技開始

【開催場所】藤島体育館

【参加費】500円

【競技方法】団体戦(4~6人)

【締め切り】2月17日(金)迄

申し込み・  
お問合せ本部組織部  
☎0235-22-5769

## 「春」の写真大募集!

健康ネットワークやまがた4月号の一面で、春をテーマにした写真とエピソードをご紹介します。それに伴い、掲載写真を大募集します。応募多数の場合は、選考の上掲載させていただきます。沢山の応募お待ちしております。

【テーマ】春(花・風景等ジャンルは問いません)

【提出内容】写真、写真のエピソード

【提出締め切り】2月28日(火)迄

【提出方法】①郵送②メール③おらほネット元気のたね「組合員投稿紹介」にネットワークやまがた応募とコメントを添えて投稿。

お問合せ・  
提出先〒997-0822 鶴岡市双葉町13-45 医療生協やまがた 本部組織部  
e-mail:smc\_soshiki@shonai-coop.jp

## オススメ班会メニュー

## 「おたっしや健診」

いつまでも自分らしく生涯現役を貫くことはみんなの願いです。医療生協やまがたでは、高齢者を対象にした寝たきり予防の健診を行っています。まず自分に寝たきりの危険性がないか、老化の具合を早期に知ることが大切です。内容は①老化の危険度を判定する質問②老化の身体測定(握力測定、開眼片脚立ち時間、5m歩行)③判定結果に伴い、結果をお返しします。たまり場、支部行事、班会などで結果返説明会を実施してみましょう。

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)



# 健康づくりチャレンジ2022

今年度もコロナ禍の取り組みとなりましたが多くの方々が健康づくりチャレンジに取り組み、自身の生活習慣の見直しや、新たな健康習慣の定着などに結びつきました。健康づくりチャレンジは1,760人、こどもチャレンジは575人の申し込みがありました。新たな試みとしてぬか漬けチャレンジを提案、79人が挑戦し22人が成功しています。

実行委員を中心に普及活動に取り組み17支部で前年を上回る申し込みとなり、更に健康づくりを地域に広げることができました。こどもチャレンジではグループエントリーを行ったことから、親子・家族・兄弟のコミュニケーションになったという声が複数寄せられました。チャレンジ期間は終了しましたが、ぜひ今後も継続して取り組んでいただきたいものです。

## コース別申し込みベスト3



### ● 健康づくりチャレンジ (15コース中)

- ①新型コロナウイルス感染予防コース …… 696人
- ②体重乗るだけコース …… 349人
- ③血圧測定コース …… 189人

### ● こどもチャレンジ (8コース中)

- ①運動するコース …… 167人
- ②寝る前のはみがきコース …… 130人
- ③新型コロナウイルス感染予防コース …… 94人

### 参加者の声

- ◆ 会話のきっかけにもなるので、みんなで挑戦できてとてもよかったです。初めて家族でチャレンジしました。
- ◆ 生活上ふっと「あいうべー」と思い出しマスクの中でもできたりと、いつでもチャレンジ出来るようになりました。今後も続けたいです。
- ◆ 必ず目標通りに出来なくても、出来る範囲で継続する事を心がけています
- ◆ 「おてつだいコース」を選択した娘は、普段よりお手伝いを沢山してくれるようになりました。私は車を利用するばかりで、運動はあまりしてこなかったのですが、チャレンジを機会に意識して歩くようにしたら体重も減り、子ども達との散歩が日課になりチャレンジして良かったです。

## 班・支部活動交流



中山合同班は、月に一回班会を行っています。班会では健康チェック、脳トレなど、体を動かして、組合員同士のコミュニケーションを大切に活動しています。先月の班会ではおたっしや健診をみんなで行い今の自分の体と向き合いました。今回の班会では組合員の手作りのお手玉で、お手玉投げゲームをしました。力加減が大事なゲームなのでいかにお手玉にいい具合に力を加えるかとても難しく、みんながたのしく班会に参加できるようにしていきたいと思えます。



上郷支部 中山合同班

手作りお手玉でゲーム

班長 今野美穂子



活動の様子



私達、あざみ野班は8月18日に発足、近隣の町内で藤島の顔見知りの方達ばかり。和気あいあい楽しい輪が広がり、いつも笑顔いっぱいです。今皆で、頑張っている事は、「ポッチャ」と言う競技です。まず、白のボールを投げて的を作り、赤チームと青チームに分かれ、的にそれぞれのボールを近づけます。なかなか思うように投げられず黄色い声を出しながら心一つに取り組んでいます。暑くても寒くても外に出て、身体を動かし皆と仲良く会話をする事は、すべての事にプラスになっていると思えます。本当に出会いに感謝です。



藤島支部 あざみ野班

ポッチャで心一つに

菅原由紀子



活動の様子

斎支部では毎月1回勝福寺交流センターにて健康体操をおこなっています。最近では、体操の前に血圧測定などの健康チェックをおこない健康管理に役立てています。開始したところは人数も少なかったのですが、参加者の声かけにより今では体操を楽しみに人数も増え、そこから新たに組合員も増えました。天候によっては参加者が少ない日もあります。今ではみんなが体操の日を待ち遠しく感じ、「明日体操あるから参加しない？」とそれぞれが地域の人に声をかけわいわいと賑やかに、和やかに過ごしています。今後も参加者が増えみんなの集いの場としてあり続けられるようにしたいです。



斎支部 健康体操

毎月の健康体操が集いの場に

菅原みよ子



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



さかの えいた **瑛大くん** (3歳)

動物も虫も  
生き、物大好き！  
カエル捕まえ名人です！！

中山町 坂野和哉さんの息子さんです。

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。

◎鶴岡協立病院は、24時間救急対応しています。

# 今月のひと

## 仲間から頼まれれば 嫌と言えないお助けマン



大山支部 羽根田貴史さん

大山支部の運営委員の羽根田貴史さんはとても楽しい方で、まわりのみんなをいつも和ませてくれます。普段は庄内産直センターの職員として精米部門を担当し、「お米にも鮮度があります。出来るだけ精米したてものをお届けしてまいります」とのこと。消費者のために、生産者のために一生懸命働いていきます。また、神奈川県立の学校給食にお米を提供していて、子どもたちとの交流も楽しく上手に行っています。産直センターは農家の組合員のセンターです。農繁期に入り猫の手も入用な時、朝仕事の御手伝いにも来てくれます。とてもありがたい感謝しています。医療生協大山支部の運営委員としても、いろいろなアイデアをだしてくるアイデアマンでもあります。気は優しく力持ち、これからも頼りにしています。健康第一に共に頑張りましょう。

大山支部 支部長 萩原一男

# 私の健康づくり vol.117

## これからは犬の散歩を楽しみに



京田・栄支部 齋藤しげさん

一昨年足を怪我してからずっとトリハビリを続けてきました。歩きたいという強い気持ちからか、素直に？先生の言うことを聞いたおかげか、「もう大丈夫、旅行にも行けるよ」とお墨付きをいただきました。以前は犬の散歩が日課となっていて雪のある時も欠かさず出かけていました。その相棒も昨年亡くなってしまう、散歩に出かける気にもなれずになりました。そんなところに、昨年の11月我が家に黒いパグのプリンちゃんが入ってきました。家族が話し相手と運動不足解消のために連れてきてくれました。今はしつけのための学校に入所していますが、ちよくちよく会いに行つてスキップを取っています。3月には家に帰ってくるので、それまで体調を万全にしてプリンちゃんとの散歩を楽しみたいと思います。



動画もチェック!



新しい生きがいがもう一つ増えました。

# 「趣味・特技」コーナー

## 組合員さんの素敵な趣味や特技をご紹介します!

### 楽書と出合い

第4学区支部 菊地洋子さん

私の楽書との出会いは、10年ほど前まちキネに映画を見に行った際に、エントランスでたまたま楽書の展示会をやっていたことがきっかけでした。それを見てすぐに「習いたい！」と思いい、当時NHKで楽書の教室をやっていたので習い始めました。歴史について調べたりして、そこで書きたいと思う言



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 (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。

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 2月号「機関紙編集委員会」行き  
Eメール smc\_soshiki@shonai-mcoop.jp



12月号  
まちがいさがしの答え  
C E J K M  
【×切】 2月28日

12月号の当選者 おめでとうございます!  
嶺岸匡典さん(千石町)/三浦悦さん(山五十川)/  
工藤ふじ子さん(城南町)/佐藤たか子さん(中里)/  
柴田長五郎さん(志戸田)/PN.けいやんさん/  
PN.りんごさん/PN.プロッコリーさん

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 管理栄養士 渡邊このみ



## 手羽元とキャベツの蒸し煮

1人分 熱量283kcal / 塩分0.7g

\*材料\*(1人分)

手羽元	100g	水	100g
しめじ	50g	煮干し	2.5g
キャベツ	100g	醤油	2.5g
油	大さじ1/2	塩	0.1g
料理酒	大さじ1/2	こしょう	0.1g

\*作り方\*

①キャベツをざく切りにする。しめじは石づきを取り、ほぐす。②フライパンに油をひき、強火で手羽元に焼き色が付くまで焼く。そこに、水・しめじ・料理酒・煮干しを加え、蓋をして中火で5分煮込む。③キャベツ・醤油を加え、蓋をしてさらに5分煮込む。塩・こしょうで味を整えて完成。

### Point

キャベツは旬の冬キャベツを使用することで甘みが引き立ちます。煮干しだけではなく手羽元からもだしが出るので少ない調味料でもおいしくいただけます。蒸すことで旨味・風味を閉じ込め、素材の味を十分に味わうことができ、食材の栄養素も逃がすことなく摂取できるのでおすすめの調理方法です。今回だしとして使用した煮干しも食べることができるので好きな方は一緒に盛り付けてお召し上がりください。

すこしおレシピを作ってみよう!

しるけあ

介護体験会 & 事業所見学 & 求人相談

## 介護のお仕事体験してみませんか?

介護のお仕事に興味はあるけれど、すぐに始めるのは不安だな...という方、この機会に事業所見学も兼ねて介護職体験会にいらしてみませんか?

【日時】3月17日(金)9:30~11:30

【場所】老人保健施設せせらぎ

詳しくはQRコードからご確認ください▶



## 母親バザーへの提供品募集

今回の県母親大会は2023年6月に鶴岡を会場に開催されます。多くの方からご参加いただくための資金づくり活動に取り組んでいます。組合員母親活動資金づくりバザーにご協力をお願いします。

- タオル・バスタオル(引き出物、贈答品など新品に限る)
- 食器(引き出物、贈答品など)
- 衣服(肌着類は新品に限る)

【締め切り】2月28日(火)

【お申込み・お問合せ】本部組織部 ☎0235-22-5769

オンラインサークル

## 「月三の会」ご案内



インターネットに接続して、オンライン上で楽しく交流!

【日時】2023年2月20日(月)14:00~15:00

「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、自宅 他

【お申込み】本部組織部 ☎0235-22-5769

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 ● 薬剤師
- 介護福祉士 ● 介護職
- 調理師 ● 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!

- ◆ 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

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。

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。

詳しくは、ホームページをご覧ください。

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。



# 2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2)	堀内(第1・3) 武田(第2・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2・3・4) 市川(第5)	藤本(第1・3・4) 山本(第2)	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 ※予約制 9:30～12:00	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 (13時～17時)	内科 3:00～5:00 (新患)	國井	辻本	武田(第1・3)、担当医(第2) 3:00～4:30 担当医 4:30～5:00	武田(第2・4) 担当医(第1・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 ※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 2/8・22	佐藤(満) 高橋(美)	湊 高橋(美) 高橋(牧)
	泌尿器科 8:30～14:00			土谷 2/1・15		
	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 2/7・21	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(2/1・15)	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⇄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 ※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	高橋(牧)(2/9) 11:00～12:00	
午後		田中 2:30～6:00		田中2:30～6:00(2/2・16)	

※田中(午後)受付5:30まで、初診は受付5:00まで ※高橋(牧)(木午前)初診の場合受付11:00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 小川 5:15～7:00	
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。