

医療生協やまがたの現勢(2023年2月末)

- 組合員数 41,572人
- 班数 1,191班
- 出資金総額 2,891,918,631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

「私の春」大集合!

～写真から感じる山形の春～

2月号で「春の写真」を募集したところ、山形県内の名所やご自宅の風景などみなさんから様々な春が届きました。これからお出かけの季節到来です。素敵な景色や美味しい名産品など写真を撮りに出かけてみてはいかがでしょうか。



いなほ

春の風のない静かな、月山の現れている日に出かけ、「いなほ」の来るのを待って撮りました。



桜

遊佐町の中山河川公園です。家族と一緒に花見をした思い出の桜です。遊佐中学校の桜並木もとてもキレイです。



チューリップフェスティバル

新潟県の中条駅付近のチューリップフェスティバルの会場で撮りました。



福寿草

今年元旦には芽が10株ほど出てました。雪解けによってですが3月はじめには開花します。



ひな人形

鶴岡のひな祭り、たくさんの会場で楽しめます。



天ぷら

毎年、楽しみにしている月山筍の天ぷらです。サクッと甘くて本当においしいです。



河津桜

我が家の河津桜4年目の春



旧朝日村の戸沢川砂防堰堤とさくら

さくらの咲いているときに自転車で行って撮りました。



レンギョウ

ブハッと出たレンギョウに思わずシャッターを切った一枚(^^)



「おらほネット元気のたね」
組合員投稿随時募集中!

お出かけの際の記念や日常の一枚等、みなさんからの投稿をお待ちしています。詳しくは右記からアクセスしてみてください。



おらほネット元気のたね ▶ 組合員投稿紹介 ▶ 投稿フォーム

▼ある日、医学書を何気なくめくっていると、「生物学的な人間の寿命は50〜55歳で、以後の人生は、公衆衛生や栄養状態の劇的改善、医学の発展という(文化がもたらした生)と言える。人によっては50年にも及ぶ」という文に出会った。▼高血圧症で長年協立に通院し、5年ほど前、検査で肺気腫も告げられ、入院を繰り返して、ここ2年は小康状態だが、その間に90歳になった。なぜ想定外の歳まで生きられたか。という疑問に基本的示唆を得た一文で、これまでの40年ほどの生は医師任せで、自立性を欠くものという強い反省が起こった。▼肺気腫とは、どんな薬かなどを調べ始めた。面白いこともある。肺気腫と関わりの多い呼吸。看護師さんは酸素飽和度測定の時、「大きく息を吐いて、モット・モット…」と呼かせる。「呼」は吐く意味があり、二酸化炭素を吐き酸素の入る所を広げて吸うというのだ。九十路は病にもつと能動的に向かおうと一人静かに誓っている。

(A.T)

さくら

コロナの後遺症について...



あしの よしかず
庄内保健所長 蘆野吉和氏

新型コロナウイルス感染症の最初の患者が2019年12月に中国の武漢で確認されてから3年が経過し、感染した方の中には、感染性が消失し主な症状は回復したにもかかわらず罹患後症状(以下、「後遺症」といふ)に悩む方が見られるようになってきました。

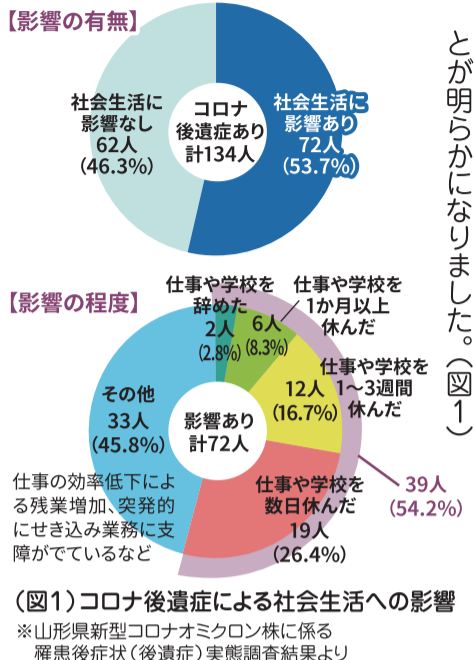
後遺症について

厚生労働省の「新型コロナウイルス感染症診療の手引き(別冊)罹患後症状のマネジメント」によると、少なくとも2カ月以上持続し、また、他の疾患による症状として説明がつかないもので、症状には、疲労感、倦怠感、息切れ、思考力や記憶への影響などがあり、日常生活に影響することもあるとされています。

実態調査結果

県では、昨年1月以降、オミクロン株による感染が急拡大したことからオミクロン株に係る後遺症の症状等を把握するため、令和4年11月に実態調査を実施しました。

回答のあったコロナ罹患患者249人のうち、後遺症に悩む方は134人で、このうち社会生活への影響があると回答した方は72人でした。そのうち、仕事や学校を辞めたり、休んだりした方が39人いることが明らかになりました。(図1)



診療体制

県では、このような後遺症に悩む方が、円滑に相談や受診ができるよう、県医師会等からご協力を

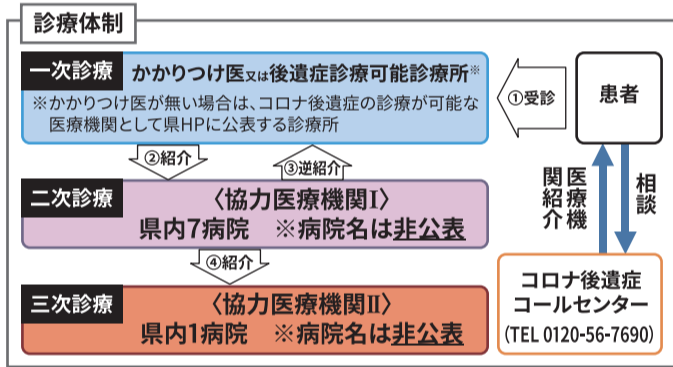
◎住所変更や名義変更される方は組織部にご連絡ください。

いただき、まずは「かかりつけ医」または後遺症の診療が可能な県内96か所(令和5年3月15日現在)の診療所を受診し、その後、専門的な治療や高度な検査が必要となった場合には、7つの基幹病院の受診等につなげていく体制を構築したところです。

最後に

東京都で数多くの後遺症患者の診療を行っている医師によると、感染者の半数前後に軽微な後遺症があり、約10%は、治療が必要になるとの見解を示しております。また、後遺症を悪化させないためには、感染から2カ月間は、疲れることをしないことが重要とお話されておりました。

後遺症については、発生のメカニズムは解明されておらず、現時点では確立された治療法がないため、医療機関を受診される場合は、症状に応じた対症療法が基本です。また、その症状は、特別な治療方法を要さない軽度のものから、長期にわたるサポートを必要とするものまで様々ですので、まずは悩まず、早めに「かかりつけ医」等にご相談ください。



(図2) コロナ後遺症診療の流れ

後遺症診療可能診療所一覧
(県ホームページ)はこちら



庄内交通湯野浜線のおもいで

組合員からの投稿紹介
榊引支部 菅原優子

庄内交通湯野浜線は鶴岡駅から湯野浜温泉駅まで走っていた電車です。1975年昭和50年4月1日にモーターリゼーション(自動車の普及)の波に勝てず廃車となりました。当時の通勤、通学、善宝寺の参拝、海水浴そして庄内米の貨物輸送と大活躍していたそうです。私は県外生まれの為、全くわかりませんが、一回だけ乗った記憶があります。結婚前に鶴岡駅から大山駅まで。

話は変わりますが、私の義父がその電車の駅に勤めていましたが、早期退職したとの事でした。15年前に亡くなっています。

また話は変わりますが、私の父は勤め先のガス爆発で両足を切断し車椅子生活でした。両足が無くなっても前向きな人でした。

義父が亡くなって2年ほどたったある夜中、私は夢を見ました。義父が運転する庄内交通の電車が走ってきて、よく見ると車中に父が乗って私を笑顔で見ているのです。えっ。そして窓には「みんななかよく」と書いてあるのです。あまりにもリアルすぎてはつきり覚えております。それから3時間後に実家の弟から「おやじ、なくなった」と連絡があったのです。両足のない私の父を義父が迎えに来てくれたんだと思いました。庄内交通の電車がなかったら、私は父の最後の顔をみれなかったのです。足の無い父を天国へ連れて行ってくれてありがとうございます。あれから13年が過ぎました。

SDGsシリーズ

No.1



未来のために、
どのような行動をしますか

私たちの子や孫、さらにはその先の世代までもずっと豊かに暮らしていけるように、「私たち自身がやるべきこと」を大きく17個に分類したものがSDGsです。

SDGs(エス・ディ・ジーズ)はテレビのCMやポスターや広告で多く取り上げられていますが、日本語で「持続可能な開発目標」として2015年に国連の193加盟国で採択されています。

みなさんは未来のために今なにを考え、行動しますか?

次号よりシリーズで、実践例や、やるべきことを掲載していきます。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS





部門紹介

No.1

今月よりシリーズで、部門や事業所を紹介していきます。

組織部

「地域とともに学び・発展を」

私たち組織部はバランスよい年代で構成されており、平均年齢は若々しく35歳。和やかでマイペース、とても良い意味で職員一人一人が成長し続けている部署と言えます。

そんな組織部の仕事は地域住民の方と医療生協の事業所との架け橋となるべく奮闘し、また新型コロナが流行してからは地域からの要望に応え「オンラインによる体操」や「スマホ教室」などを開催し創意工夫しながら地域での活動を支援しております。

今後も楽しい健康づくり活動、暮らしに寄り添う活動を地域の皆さんと共に考えていきます。ご意見などございましたらいつでも連絡お待ちしております。



◎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。今回は病棟にいただいた感謝の投書を紹介いたします。

投書

お忙しい中、祖母の不調に寄り添い対応してくださってありがとうございます。100歳という高齢で思うようにいかないのがゆさもあり、穏やかな祖母もイライラしており、看護師や介護士さんに多々ご迷惑をおかけして大変申し訳ございません。感謝の思いでいっぱいです。大切な祖母です。どうぞよろしくお願い致します。

おばあちゃんによりそっていただきありがとうございます。まいにちもうしわけありません。めいわくをかけてすみません。

投書

いつもお世話様です。残念ながら今回は主人と面会できませんでした。コロナウイルスが流行っているからとの事。でも感じた事を書こうかと思えます。皆さんとても親切にしてくれていますし、何よりも食事には本当に感謝しております。季節ごとにお雛様の時とか病人にもしっかりその日の食事をふるまってくれていますね。食べることを楽しみにしているので本当にありがたいです。もうすぐ退院できそうですが、早く「コロナウイルス」が終わってくると助かります。これからも協立病院の先生たち、職員の皆さんを頼りに主人と二人で頑張りたいと思います。今後ともどうぞよろしくお願い致します。

コロナ禍で面会が出来ず不自由をおかけしていると思いますが、このような投書をいただき職員一同とても励みになります。今後も患者さん、組合員さんに喜ばれる看護・介護を提供できるように頑張っていきたいと思えます。ありがとうございました。

75歳以上医療費窓口負担2割化実施後アンケートの考察

政府は75歳以上の医療費の窓口負担について、年収200万円以上(単身)の方を2割夫婦ともに75歳以上の場合は、世帯年収が320万円以上だと2割負担にするとの閣議決定をし、2022年10月に国民の声を無視するかの如く実施しました。

医療生協やまがたの医療機関では全日本民医連の提起を受け、1月末までの間に病院や診療所を受診された方々へアンケートをお願いしました。その結果を記載します。

今回のアンケートは51人の方から回答がありました。この負担増が始まる10月以前の医療費の負担感では「普通」が44%「重い」が44%との回答でした。10月以降の負担増実施後で2割負担に該当となった方は37人となり、負担感は「とても重い・重い」の回答だけで68%、「普通」が12%と10月以前と以後では負担に感じていることが分かります。

また「医療費が増えたことであてはまるものは」との全回答のうち、50%の方が今まで通り受診はするが「預金を切り崩して受診するが16%、水光熱費を節約するが8%など、生活を切り詰めて受診をする切実な状況が浮き彫りとなっています。今回の医療費負担増では3年間は自己負担の増加額を、月3000円までに抑える措置が取られますがこの措置終了後の3年後の予想の回答では41%の方が「受診できなくなるかもしれない・受診回数を減らすと思う」との不安視する回答がされました。

こうした生活実態があっても、国の医療費軽減のため、一部の高齢者に負担を強いる制度改革を行うのです。

社会保障制度の中に、高額療養費制度があります。年齢や収入により毎月の医療費の自己負担上限が決まっています、上限を超えた額は申告すれば返金される制度です。不安な方お困りの方は医療生協の職員・各事業所までご連絡下さい。

法人社保平和委員会

医師を目指す高校生・医学生をご紹介します!



新しい年度がスタートしました。医療生協やまがたが所属する山形県民主医療機関連合会では、今年も医学生向けの学習会や病院実習等の学びを深める場を提供したり、医学生の自主的な活動をバックアップしたり、医学生の「良い医師になりたい」という想いを大切に一緒に様々な企画を行っていきます。

山形県民主医療機関連合会では、企画を通じて私たちが目指す医療を理解し、ともに実践しようという医学生を対象に奨学金制度を設けています。皆さんの周りに現役の医学部医学科生の方や医学部を目指す高校生がいらっしゃいましたら、是非ご紹介ください。

奨学金制度の概要

貸与額:月額最大20万円

- ◆返還を免除する規定があります。
- ◆年途中からの貸与もできます。
- ◆学生支援機構からの奨学金との併用もできます。

詳細はお問い合わせください。

【連絡先】 鶴岡協立病院 医師確保担当 五十嵐

☎0235-23-6060 メール: hisyo1@shonai-mcoop.jp

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.

4

① さくら餅(道明寺)

② うぐいすもち



今月は春の訪れを感じさせてくれる和菓子をご紹介します。さくら餅は、ほんのり桜色で桜の葉のいい香りと、道明寺のもっちりとした食感が特徴です。またうぐいすもちには、生地に抹茶が練りこまれているので、風味豊かな味となっています。是非味覚と嗅覚から春を感じてみませんか。

① <材料> (10人分)

- 道明寺粉…………… 200g
- こしあん…………… 300g
- 砂糖…………… 140g
- 水…………… 400cc
- 桜葉の塩漬…………… 10枚
- 食紅…………… 適量



<作り方>

- ① 水を沸騰させて砂糖を入れる。
- ② ①に道明寺粉を入れて食紅で着色して再度沸騰させる。この時、焦がさない様に火力は弱火にする。
- ③ 鍋を火から下して生地を寝かせる。10分くらいしたら混ぜる。
- ④ ③を蒸し器で30分蒸す。
- ⑤ 桜葉は水に漬けて塩を抜く(約30分)。
- ⑥ こしあんを1個30gで10個作る。
- ⑦ 蒸しあがった生地を10等分し包餡し、水分を取った桜葉を巻いて完成。

私が紹介します!



【紹介者】 大山支部 中西則子さん

道明寺をあんこで包むときは腰高にするのがポイントです。うぐいす餅は形を整えるのが少し難しいかもしれませんが、左右を少し伸ばして鳥の形になるようにしてみてください。

② <材料> (10人分)

- | | | |
|---------------|-----|----------------|
| 白玉粉…………… 150g | } A | 水…………… 200cc |
| 抹茶…………… 小さじ1 | | こしあん…………… 300g |
| 砂糖…………… 60g | | きな粉(青)…………… 適量 |

<作り方>

- ① 耐熱皿にAを入れてゴムベラで混ぜる。
- ② ①に水を少しずつ加えて、良く溶かしラップを掛けて600Wで2分加熱する。
- ③ 2を取り出して全体を混ぜてさらに1分30秒加熱する。
- ④ その後③と同じ作業を3回繰り返すが、加熱時間は1分30秒、1分、1分とする。
- ⑤ バットにきな粉を敷いた上に、4を取り出し、全体にきな粉を上から振る。
- ⑥ ⑤を10等分し包餡し、上からきな粉をまぶして完成。



オススメ班会メニュー

2023年度の班会開催年間スケジュールを立てよう

みなさんの班では、一年間の班会開催スケジュールを立てていますか。医療生協やまがたでは、テーマごとに班会メニューを揃えています。班会メニューを活用しながらどんなことをやりたいか自由に話し合いながら、楽しい班会を目指しましょう。



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)

第2回 輪投げ大会開催



2月10日櫛引スポーツセンターで行われました。今回は、3年越しの輪投げ大会で、2月という寒い中での開催でしたが14チーム70名が参加しました。

団体1位朝日Bチーム、2位菜の花(三川)チーム、3位板井川チーム、個人パーフェクトが2名という結果になりました。応援に来てくれた方の姿もあり、各チームが白熱した戦いを見せつつも和気あいあいとした雰囲気の中、笑い声や歓声、拍手が飛び交い楽しんでいる様子でした。

動画もチェック!



◎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。

第1回

健康フェスタin村山 盛況に開催

南雲 清

動画もチェック!



みんなで大集合!

新たな軽スポーツを体験し、地域の健康づくりにつなげようと2月24日、「第1回健康フェスタin村山」を山形県体育館で開催。冬季でしたが87人が参加しました。参加者は、4つの体験コーナーを自由に廻ってチャレンジです。[ポッチャ]は初めての人が多く、順番を待つ人の輪ができました。「何十年ぶりよ」と[輪投げ]、[スカットボール]は「カーンと音がしてスカットするから?」、[けん玉]では「これはスクワットだね」…どこも和気あいあい、各コーナーの様子が伝わってきます。最後を飾る支部対抗「靴下玉入れ」は童心に帰っての熱戦にひときわ声援が館内に響きました。多くの参加者から「楽しかった」「また参加したい」「支部でもやってみたい」の感想が出されました。この間、村山地域組合員が一堂に集まることのできなかつただけに、組合員交流ができてとても良い健康フェスタとなりました。



ノリノリズム体操



輪投げ



けん玉



スカットボール



チーム対抗ポッチャ



靴下玉入れ

班・支部活動交流

これからの声を掛け合ってみる健康づくりに一生涯懸命に生きていきたいと思います。



3月は春めいてきたという事もありマスクをして春の歌をうたいました。気持ちがあつたり、声を出すという事は体にも心にもいい薬になっています。

以前は各班で班会が開催されていましたが、班長の高齢化や参加者の減少で班会が開かれなくなり合同班会として毎月1回行っています。健康チェックでは毎回尿チェックも行っており、減塩への関心は皆さん高いようです。そのあとは季節に合った健康の話や脳トレ、ゲームなどを行ってみんなで和気あいあい楽しんでいきます。ちなみに、1月の班会はお正月という事もあり福笑いでも盛り上がりました。

私たちは「滝沢班」は、現在、7名の組合員で班会を開催しています。毎回、血圧測定・体脂肪測定・尿チェックの検査をしています。尿チェックは、自分で測れないので集まった時に検査して自分の状態がどうなっているか知ることができるとみんな「普段何を食べているのか」「どのような食事がいいのか」と盛り上がります。もう一度見直し、食事から気をつけようという話をしたりしています。



西郷支部 合同班会
松並2班班長 富樫 和

集まることは、体にも心にもいい薬
活動の様子



忙しい時期には、班会開催はお休みしますが、集まれる時には皆さんとお話したり、身体を動かしたりしながら楽しく過ごしています。

砂川合同班は月1回班会をしております。この冬2、3回おりました雪も日に日に少なくなっています。春までのちよつと一息です。集まれば、ストーブを囲み雑談に花をさかせ温まります。その後、血圧測定、尿検査、すこしおに挑戦したり。私の場合はなかなか目標には届きませんでした。今も気をつけています。

私たち「滝沢班」は、現在、7名の組合員で班会を開催しています。毎回、血圧測定・体脂肪測定・尿チェックの検査をしています。尿チェックは、自分で測れないので集まった時に検査して自分の状態がどうなっているか知ることができるとみんな「普段何を食べているのか」「どのような食事がいいのか」と盛り上がります。もう一度見直し、食事から気をつけようという話をしたりしています。

黄金支部 滝沢班
班長 斎藤みき

尿チェックで、普段の食事の見直し
活動の様子



もうすぐ雪が消えれば、農作業、山菜取りと忙しい日が出てきます。その日の為に体力をつけ、いろいろ楽しみたいと思います。



今回の班会では久しぶりのモルックで楽しみました。以前2、3回やったことがあるので皆で思い出しながらおこないました。思うようにいかず、大笑いしながら楽しい時間を過ごしました。次回もやりたい!という声も。

砂川合同班は月1回班会をしております。この冬2、3回おりました雪も日に日に少なくなっています。春までのちよつと一息です。集まれば、ストーブを囲み雑談に花をさかせ温まります。その後、血圧測定、尿検査、すこしおに挑戦したり。私の場合はなかなか目標には届きませんでした。今も気をつけています。



朝日支部 砂川合同班
砂川3班班長 中村はつ井

春までちよつと一息モルックで大笑い
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



みさき 阿部 心咲ちゃん(4歳) すみれ 純鈴ちゃん(6歳)

第6学区支部 佐藤繁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。

今月のひと

明るく元気いっぱいな人



南部支部 渡辺喜代子さん

2月24日に初開催した健康フェスタin村山で、見事に輪投げ、スカットボールどちらも最優秀賞に輝いた渡辺さんをご紹介します。
渡辺さんが組合員になったきっかけは、体操仲間から支部で行われている健康サロンに誘われたのが始まりでした。加入直後にコロナ禍で長く組合員活動中止となりましたが、再開後は保健委員としてお手伝いに参加してくれています。
料理をつくるのが大好きで、甘酒を毎日の健康習慣で作っている他に、今回のぬか漬コンテストにも応募しています。
また、普段から気になるレシピや情報をネットで常に検索していることもあって、空いている時間に「おらほネット」の体操や脳トレをするなどスマホを上手に使いこなして自らの健康づくりを楽しんでいます。
これからも明るく元気いっぱいに組合員活動で輝くことを期待しています。

南部支部運営委員会

◎鶴岡協立病院は、24時間救急対応しています。

私の健康づくり vol.119

楽しいことが健康へ



第3学区支部 村上 孝さん

健康のために行っていることなど何もない私ですが、友人知人に勧められグラウンドゴルフ、スポーツ吹矢を楽しんでいます。下手の横好きですが仲間との会話が弾みます。その合間を縫って魚釣りに出掛け鱈を釣ってきます。釣れない時はお酒もお預け。妻が体調不良の時を幸い、自分の好きな料理を作るのもまた嬉しい。
冬期間は雪除けにいそしんでいます。運動不足の一助になっているかも。新聞の教独を解くのも面白いです。上級は半日かかることも。町内の方との会話は昔の鶴岡の様子や若かりし頃の武勇伝を伺い感心することが多いです。町内では福祉部の役を仰せつかっており、やさしさと思いやりのウイリスを撒き散らすと心掛けています。



動画もチェック!

「趣味・特技」コーナー



庄内刺し子教室と楽しい仲間
藤島支部 成澤慶子さん
刺し子教室に通い始めたきっかけは、藤島ふれあいセンターが出来た事でした。友達の息子さん片舎に勤めておりセンターを利用して頂けないかと声がかかった事です。刺し子を教える先生を知っている人が居て、数人で月二回土曜日にお菓子を持ち寄り、お茶やコーヒー

を飲みながら日常の料理の事や出来事を話しながら、刺し子づくりをしています。また酒田・小真木・松ヶ岡などで開かれるフリーマーケットがあれば皆で行き、お気に入りの生地を探したり、タンズに眠っている古着を持ち寄り、みんなで分け合いバッグ、着るもの、ブローチなどに再利用します。
体を動かすことも好きで、大山に咲く珍しい花々などを見つけない山登りやラリージボール卓球など、頭と体を使いながらいつまでも元気で過ごせるよう頑張っています。



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

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

5つのちがいを
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。

【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(㊦CO・OP商品券500円分/㊧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 4月号「機関紙編集委員会」行き
Eメール smc_soshiki@shonai-mcoop.jp



2月号
まちがいさがしの答え

A	E	G	O	P
---	---	---	---	---

【×切】 4月30日

2月号の当選者 おめでとうございます!

山中秀子さん(荒井京田)/大野貴恵さん(青柳町)/高橋富子さん(飯田)/佐藤久子さん(中里)/柏倉和久子さん(伊達城)/PN.武田の胸毛さん/PN.anyさん/PN.えみちゃんさん

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。



白身魚の春野菜アクアパッツァ

1人分 熱量210kcal / 塩分相当量0.9g

材料(1人分)

白身魚(切り身)..... 60g	オリーブオイル..... 大さじ1/2
A { 白ワイン..... 大さじ1	にんにく..... 2g
殻付きあさり..... 3~4個 20g	B { 白ワイン..... 100cc
菜花..... 10g	水..... 100cc
トマト..... 1/6 35g	塩..... 少々
筍水煮缶..... 10g	白胡椒..... 少々
舞茸..... 10g	パセリ..... 少々



作り方

- ①白身魚の切り身にAの白ワインをふりかけ5分ほど置き、キッチンペーパーで水気を拭き取る。殻付きあさは砂抜きをしておく。
- ②菜花は一口大に切り、トマトは皮を湯剥きして角切り、筍は一口大に切り下茹でしてアクを抜き舞茸は手で一口大にさいしておく。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、白身魚の両面を焼いて取り出ししておく。
- ④弱火にしてみじん切りにしたにんにくを加え、香りが立ってきたら、あさり・筍・舞茸を入れ炒めてBの白ワインと水、焼いた白身魚の切り身を入れて中火にする。
- ⑤沸いてきたら菜花・トマト・塩・白胡椒を入れて弱火にし、蓋をして5分ほど蒸し煮にする。
- ⑥器に盛り付けパセリを散らして完成。

レシピ 鶴岡協立リハビリテーション病院
栄養科 調理師 遠藤 亮

Point

白身魚は真鯛や鱸・鱈など、野菜も季節や旬に合わせてお好みの食材に替えても良い。焼き目を付けてから煮る白身魚と炒めたにんにくの食欲を誘う香り。旨味の出たあさりの出汁にトマトのうまみ成分グルタミン酸と舞茸のうまみ成分グアニル酸の相乗効果で塩分を控えた【すこしお】で美味しくいただける。

すこしおレシピを作ってみよう!

医療費のお支払いに困っている方へ

医療費でお困りの方は、まず医療生協やまがたにご相談ください。社会福祉法に基づき医療費の患者負担分を減額または免除する事業「無料・低額診療」制度、を実施しています。詳しくは、下記までお問い合わせください。

- 鶴岡協立病院相談室 ☎0235-24-6488
- 鶴岡協立リハビリテーション病院 ☎0235-78-7511
- しろにし診療所 ☎023-643-2017

医療生協やまがた LINE 公式アカウント



健康に役立つ情報や、お知らせ等随時発信しています!

友達登録大募集

組合員交流サイト

「おらほネット元気なたね」

に今すぐアクセス!

健康づくりや組合員活動の情報満載!



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4月17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

〈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

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。

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 ● 臨床工学技士
- 放射線技師 ● 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。

詳しくはホームページ、ハローワークをご確認ください。



最大20万円の支給!! 看護職・介護職をするなら医療生協やまがたで!!

転職活動に伴う費用等の支援を行う目的で「再就職支度金」を支給します。医療生協やまがたで働く仲間となりませんか?

本部総務部:採用担当 ☎0235-23-9142

詳しくはホームページをご確認ください▶



◎ 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。

4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	川崎	武田(第1・2) 堀内(第3・4)	堀内(第2) 武田(第1・3・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・2・3・4)	藤本(第1・4) 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 9:00~11:00			涌井 9:00~11:00
午後	内科 3:00~5:00 (新患)	新型コロナウイルス感染症対策に伴い、午後の内科新患外来を休止し、急患対応としております。再開については、病院ホームページ及び院内掲示にてお知らせいたします。				
	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 4/12・26 武村	佐藤(満) 高橋(美)	湊 高橋(美) 高橋(牧)
	泌尿器科 8:30~14:00			土谷 4/5・19 山田担当医 4/12・26		
	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 4/11・25	神谷 9:00~12:00(神経内科)4/5 神谷 2:00~4:00(神経内科)4/5 川崎 3:00~4:30(神経内科) 高橋(美) 5:00~6:00(4/5・19)	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⇄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

※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)(4/6・20) 11:00~12:00	
午後		田中 2:30~6:00		田中2:30~6:00(4/13・27)	

※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。