

医療生協やまがたの現勢(2023年4月末)

- 組合員数 41,027人
- 班数 1,190班
- 出資金総額 2,826,117,834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

運動不足になりやすい梅雨の時期におすすめ!



自宅で行える運動

鶴岡協立
リハビリテーション病院
理学療法士
田中香織



動画はこちら



安達幸子さん

小林千賀枝さん

組合員のみなさんに
体験していただきました。

悪天候が続く梅雨の時期は、どうしても運動不足になりがちではないでしょうか。日照時間が短いことや気圧の問題などで、体調を崩したり自立神経が乱れて気持ちが憂鬱になりがちです。やる気が落ちるうえに悪天候ということで、外出頻度が減り運動不足に陥りやすくなります。そこで今回は「梅雨の時期に自宅でも出来るおすすめの運動」をご紹介します。外に出るのが億劫な時などに、是非取り入れてみてください。

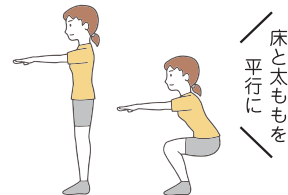
適度に身体を動かし、筋肉に良い刺激を与えてあげることは、適度な疲労感からの睡眠の質の向上に繋がり、自立神経を整えるのにも役立ちます。また、運動することで幸福ホルモンである「セロトニン」の分泌を促すことが出来るため、精神面の安定にも繋がります。運動を継続する事は、筋力の維持、そして心身の健康を維持するうえでも重要です。日照不足により気持ちが沈み込みがちになる梅雨の時期こそ、積極的に身体を動かして心身の強化に努めましょう。



運動①「スクワット」

体の中でも一番大きな筋肉のある大腿部や臀部の筋力向上に効果的です。

- ①手すりや台所のシンクなど、安定したところにつかまりながら行いましょう。
- ②足は肩幅に開き、つま先は膝と同じ向きにします。背中を伸ばして、ゆっくりと膝を曲げて腰を下ろしていきます。
- ③なるべく爪先より膝が前に出ないように意識しながら、床と太ももが平行になるまで腰を落としてゆっくり戻します。



【回数：1日10回3セット】

運動②「カーフレイズ」

ふくらはぎの筋肉が鍛えられることで血流が促進され、冷えやむくみの改善などの効果が期待できます。

- ①両足を肩幅に開きます。
- ②かかとをゆっくり上げていきます。
- ③かかとが上がりきったら、ゆっくりと下ろしていきます。



【回数：1日10回3セット】

運動③「踏み台昇降」

下半身全体の筋力向上に繋がるうえ、全身運動になるので有酸素運動としての効果もあります。

- ①15~20cm程度の踏み台、もしくは階段を使用します。
- ②右足から台に昇って右足から降ります。
- ③左足から台に昇って左足から降ります。



【回数：ゆっくりとしたペースでそれぞれ5分ずつ計10分程度続ける】

それぞれの運動は、体調に合わせて回数や時間を調節して、無理のない範囲で行いましょう。

マイナ

▼「アメとムチ」とは、今国会で審議されているマイナナンバーカード(以下「マイナC」という)法についてです。3月にはアメとして、大勢の著名人を使つた「マイナポイント」テレビ宣伝が大量に流されました。現在、マイナC申請者は76%といわれ、四分の一の国民はまだ申請していません。▼新法では、健康保険証を廃止してマイナCに一体化しようとしています。マイナCを持たない人には「資格確認書」を提供し、毎年更新と医療費もマイナ保険証より高くなるよう設定しムチ政策でマイナCの全国民発行を狙っています。▼マイナCの取得はあくまでも任意です(強制ではありません)。全国民が取得することで何が良くなるのでしょうか。健康保険証⇨マイナCになれば、行政は保険証の発送手間が省略できますが、国民は、5年毎の更新を役所に向いて行う必要があり、暗証番号を忘れたら大変です。行政が簡素化すると国民の行為が増えます。▼全国民に番号を付けたことは、あらゆる情報を紐づけし一把握する狙いが当然あります。私の家族はマイナCを申請していませんし、今後も取得しません。(M・J)



EXERCISE IS MEDICINE エクササイズイズメディスン

運動は薬だよ

鶴岡協立リハビリテーション病院 医師 大長 省博



前回本紙（2月号）で、運動の大切さを総論的に話しましたが、今回その続編として、身体機能のみならず、うつ病や認知症にも薬より効果的な具体的運動方法を紹介します。それは『インターバル速歩』です。これは、松本市・信州大プロジェクトで10数年がかりの研究で築いた歩き方で、『速歩き3分↓ゆっくり3分、これを交互に繰り返し、合計30分』。平均64歳の中高年約600人以上の被験者に、週4回・5カ月間実施した結果、大腿部筋力10%向上、持久力10%向上、血圧・体脂肪率・血中脂質が低下しました。

当初「薬」な普通歩行で、毎日1万歩の効果を3年間調べましたが、血圧値の改善や脚筋力・持久力の向上はありませんでした。そこで3分間速歩して、その後リカバリーでゆっくり歩き3分を挟み、また速歩をする1日15分のインターバル速歩を考案したところ、1万歩よりも継続し易く脱落者が少ないうえ、体力向上と生活習慣病の改善につながりました。

秋田県由利本荘市の研究では、高齢者がインターバル速歩によってどれだけ認知機能が改善したかを調べました。トレーニング開始前には研究参加者20%が軽度認知障害と判定されましたが、トレーニングによって参加者体力が平均6%上がるのに伴って、認知機能も平均34%改善しました。

うつ病治療に、抗うつ薬よりも運動の方が効果がある事例です（デューク大学研究）。投薬群と運動処方群（最大心拍数の70%以上強度・30分運動を週3回）を比較すると、どちらもうつ症状は改善、半分は症状消失しましたが、長期的（6カ月後）には運動群は7割までうつが治りました。また、抗うつ剤が無効の重度うつ患者対象に1日平均55分間のウォーキングを週3回、12週間実施した結果、運動計画を完遂した8人の内5人に症状寛解がみられました。

脳の認知機能で重要な海馬（記憶を司る部位）は、ごく軽い運動を1日10分間しただけで活性化し、6週間続ければ海馬が1%肥大して記憶力がアップします。目安は安静時心拍数から20程度上がる息切れしない軽い運動で、90歳ぐらいの高齢者でも神経細胞が増える可能性があります。

『運動は、筋肉を強化し、体力の回復を促し、精神状態を改善する治療法である』と古代医学の父、ヒポクラテスは紀元前に唱えていました。まさに、運動は薬なのです。

◎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。

鶴岡協立病院の夜間救急外来の縮小について

日頃から、鶴岡協立病院の運営にご協力いただきありがとうございます。5月号でもお知らせいたしましたが、下記の通り夜間救急外来を縮小せざるを得なくなりました。大変ご迷惑をおかけいたしますが、病院の状況をご理解いただき、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

2023年5月8日からの変更内容

- ◆火曜日を除き午後9時から翌朝8時までの夜間救急外来を中止します。
- ◆火曜日は終日夜間救急を受け付けます。
- ◆火曜日以外の夜間救急受診が必要な場合は、荘内病院への受診をお願いします。その際は、お薬手帳を忘れずにお持ちください。
- ◆夜間救急で鶴岡協立病院以外に入院となった場合も、転院が可能となれば鶴岡協立病院で受け入れできるよう調整します。
- ◆体調の悪い場合は我慢せず早め（午後9時前）に受診するようお願いします。

2012年9月にスタートしたちよさんの家、早や十一年になります。コロナ禍の三年間はだいぶ休止したものの、これまで週二回の介護予防教室を主にコツコツとたまり場活動に取り組んでいます。ちよさんの家立ち上げにあたって強い思いが二つあり、それを支えています。

一つは「病気になるっても寝たきりにならないように、介護予防教室を続けよう」です。火、金曜日の週二回実施、火曜日は医療生協専門職員に指導していただいています。2017年からは市の「住民主体の通所型サービス事業」にも参加し行政との連携も図っています。身



体が軽くなった、肩こりやこむら返りがなくなった、顔の表情が良くなった等々、参加者にとっても喜ばれ確実に介護予防につながっていると思います。

もう一つは「気軽に集まれるたまり場をつくり、ひとりぼっちのお年寄りをなくそう」です。ちよさんの家の主な行事として手芸教室、絵手紙教室、カラオケサークル、里山散策、認知症予防ゲーム、ミニ健康講話など。人と話すのが何より楽しい、みんなと会えるのが待ち遠しいなどちよさんの家は気軽に誰でも集まれる居場所になっています。ちよさんの家の活動は小さな取り組みですが「すべての人の健康と福祉を」2030年めざして歩み続けていきたいと思っています。

身近な取り組み事例「たまり場活動で大事にしている二つの思い」ちよさんの家

SDGsの「17の目標」についてシリーズで紹介していきます。

目標③ すべての人に健康と福祉を
（健康であること。何歳であっても健康で、安心して暮らせるようにする）

SDGs

No. 3



部門紹介

No.3

部門や事業所を紹介しています

鶴岡協立リハビリテーション病院 作業療法科

【所在地】鶴岡市上山添神明前38

私たち作業療法科は、現在県内でも最大の作業療法士数(国家資格)39人が在籍する部門となっています。私たち作業療法士は、様々な「作業」を通して、こころとからだを元気にするリハビリをしています。人は誰でも「作業」をしています。食べたり、入浴したり、家事をしたり…人の日常生活に関わる全ての諸活動を私たちは「作業」と呼んでいます。例えば…お箸を使うこと。もし…あなたの利き手が不自由だったら…うまくできたりできなかつたり、嬉しかったりがっかりしたり…と。お箸を使うという「作業」一つとっても、それは、こころとからだの複雑な関係を通して実現されています。



作業療法は、その人が生き生きとした生活を送れるよう、仕事、遊び、家事、日常的な生活行為など様々な「作業」を通して、こころとからだを元気にするリハビリです。現在当院では、自動車運転再開に向けた専門的なリハビリなどにも力を入れています。運転の事などでお困り・お悩みの際は、是非一度、お気軽にご相談下さい。私たち作業療法士は、その人その人の人生に寄り添い、これからの生活などを皆さんと一緒に考えて行きます。また、これからも組合員皆様の豊かな生活づくりのお手伝いしていきたいと考えております。

新型コロナ5類感染症への位置づけ変更後の対応について

5月8日(月)より、新型コロナウイルス感染症が感染症法上5類に引き下げられました。しかし、ウイルスそのものは変わったわけではなく、感染力や毒性が弱まったわけではありません。重症化リスクが高い方が大勢入院している病院では、これまで同様の対策が必要となります。ご理解とご協力をお願いいたします。

これまで通りご協力頂きたいこと

- 院内に入る際には、これまで同様、発熱や風邪症状、密になる行動等の聞き取りを行います。
- 引きつづきマスクの着用と手指消毒をお願いします。
- 入院患者様への面会は禁止(もしくは制限)とさせていただきます。
- 発熱、風邪症状がある場合は、院内に入らず特別外来を受診してください。
※特別外来は完全予約制です。受診を希望する場合はお電話でご予約下さい。

変更になること

- PCR検査やコロナ感染後の治療等については、これまで公費で行われていましたが、5月からは国の方針変更により公費支援が縮小されます。3割負担の方で初診料なども含んだ検査の自己負担は4000円前後、お薬が処方された場合には薬代がかかります。
- その他、外出制限に関する事、患者支援等に関する変更点については、山形県のお知らせをご確認ください。

レッツおらほのウォーキング

◆山形市成沢城跡散策(2.5km)

村山地域

期 日 2023年6月20日(火)
午前10時30分

コース スタート 成沢城跡公園エントランス広場→土塁→本丸広場(山形市一望)→八幡神社→ゴール 成沢城跡公園エントランス広場

集合場所 成沢城跡公園エントランス広場

持ち物 雨具、飲み物、タオルなど

お昼終了となりますので必要な方は昼食を準備してください。

【申し込み締め切り】6月16日(金)

【参加費】無料【募集定員】先着15人

※参加当日は体温と体調を必ずチェックし参加してください。



【申込先】しろにし診療所 ☎023-643-2890
本部組織部 ☎0235-22-5769

おらほの

おすすめ ウォーキングコース

第6学区支部

鶴岡西部公園 山形県鶴岡市美咲町32-5 ●約2km ●およそ35分

～アートに親しむ街づくり～

鶴岡出身の彫刻家 富樫実氏が手掛けた作品が、いたるところにあります。空にかける階段、公園の入口…他の場所にもあります。探しながら歩いてみては♪



佐田吉神社



空をかける階段



季節ごとに様々な植物や景色を楽しめます♪

動画もチェック!



おらほのウォーキング チャレンジスタート!

昨年各支部で作成した「おらほのウォーキングマップ」18コースが冊子になりました。それに伴い今年度は、多くのみなさんにウォーキングを通じた健康づくりを広めていきたいと考えています。



チャレンジの方法 【期間】6月～10月

- 期間中にマップのコースをウォーキングします。
- 期間終了後に報告書を提出します。
- 5コース以上で参加賞、10コース以上で達成賞、全18コースでパーフェクト賞を進呈します。

※マップご希望の方は下記までお問合せください。

一冊 50円
本部組織部 ☎0235-22-5769

◎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。

「あの人この人に聴きたい “健康と幸せ”の秘訣」座談会

NO.1
-後編-



知憩軒
長南 光さん



座談会の様子



みなさんの考える健康と幸せは何ですか。一人一人考えは違うかもしれませんが、もしくは、あまり考えた事がないという方も多いのではないのでしょうか。今年度は様々なジャンルで活躍している人との座談会をシリーズで掲載予定です。それを通して、健康を考えるきっかけにいただき、地域を元気に「地域まるごと健康づくり」の輪を広めていければ幸いです。

それぞれが感じる「健康と幸せ」

鬼島 幼少期に東京から母親の実家に疎

開して来ました。有り金をはたいて家を建て、畑を借りて色々なものを植えたりとゼロからの出発でした。自分で作った野菜や食べ物全部食べると言う食に対する母の思いが、自然に身について育ってきました。そのお陰で今健康にいられるのだと思います。



薄衣 母親が調理師をしていた影響もあり、小さい頃から食べる事が好きでした。今でも食べている瞬間や、食べている人を見る事で幸せを感じます。仕事の中では「美味しかったよ」等と言われたり、患者さんとコミュニケーションをとる事でやりがいや幸せを感じています。



掘内 私は山形大学の医学部の一期生で、卒業後は地元の長野県に戻って無医村の医者になろうと思っていました。しかし学生時代に佐藤満雄元院長と本間病院の本間誠元院長と巡り合い、尊敬出来る先生方と一緒に仕事が出来たら幸せだなと思い庄内に来ました。組合員さんが自分達でお金を出し合い作っている病院で、組合員さん達と共に医療をやっている事に希望を持っていました。医者をしていると、生と死をどうとらえたら良いか常に自分の中にありました。そして人間の幸せとは

渡邊 仕事の中では、車椅子やリハビリで入院される方が、退院される時に少しでも元気になっていく姿を見ると良かったと思います。食事をとれない患者さんには話を聞いて、少しでも食事が進むようになるとやりがいと幸せを感じます。暮らしの中では、誰かと食事をとることは幸せな事だなと感じます。食事は自然と笑顔になり、笑顔と幸せは連鎖していくと思います。



石塚 組合員活動では、コロナ禍の様々な制限が最近少しずつ緩和されてきた中で「みんなで楽しくワイワイおしゃべりしながらご飯を食べたい。それが幸せ」と言われることがありました。人と繋がり色々な活動が出来る事が心も身体も元気になる源だと最近特に感じています。



石塚 組合員活動では、コロナ禍の様々な制限が最近少しずつ緩和されてきた中で「みんなで楽しくワイワイおしゃべりしながらご飯を食べたい。それが幸せ」と言われることがありました。人と繋がり色々な活動が出来る事が心も身体も元気になる源だと最近特に感じています。

今月号では長南さんを含めた6人で、それぞれが考える健康や幸せについて交流した様子をご紹介します。

- 【メンバー】
長南光さん(知憩軒)、鬼島光子さん(羽黒支部)
堀内隆三(鶴岡協立病院院長)、薄衣千里(鶴岡協立病院 栄養科)
渡邊このみ(鶴岡協立リハビリテーション病院 栄養科)
石塚佳央理(本部組織部)

堀内 私は山形大学の医学部の一期生で、卒業後は地元の長野県に戻って無医村の医者になろうと思っていました。しかし学生時代に佐藤満雄元院長と本間病院の本間誠元院長と巡り合い、尊敬出来る先生方と一緒に仕事が出来たら幸せだなと思い庄内に来ました。組合員さんが自分達でお金を出し合い作っている病院で、組合員さん達と共に医療をやっている事に希望を持っていました。医者をしていると、生と死をどうとらえたら良いか常に自分の中にありました。そして人間の幸せとは



長南さんのお話を聞いて

何かを、常に考えるようになりました。

鬼島 話を聞いてとても幸せな気持ちになりました。食は大事なことでとあらためて思いました。それを人にどの様に伝えていけば良いのか考えていきたいと思います。

薄衣 あらためて食べる事は幸せな事で、食べる事を大事にしたいなと思いました。それと、一日1時間でも自分の好きな事をやる時間を作っていきたいと思いました。

渡邊 健康は食事と心を豊かにする事だと学びました。何か自分の中でこれという物を見つけて積み重ねて行きたいと思いました。それと心身ともに健康でいられる事に、周りの方への感謝の気持ちを忘れずに接していけたらと思います。

石塚 長南さんの生き方そのものに感銘を受けました。外にばかり目を向けるのではなく、現状に目を向けて「今何が出来るのか」自分と向き合っていきたいと思っています。

堀内 私と長南さんの考え方は似ている部分があると思いました。私も仕事が厳しくなると、芸術的なことや心を癒すことを見つけないとバランスがとれないなど思い、常にそれを求めてきています。それと感謝、感動、祈りが人生を豊かにする肝だと感じました。言葉や知識は職員や患者さんに伝えることが出来ますが、本当に伝えなければならぬのは、心と文化です。しかしそれを伝える事は難しい事です。長南さんからはその事を話して頂けたので大変感謝です。

長南さんよりメッセージ
今の暮らしを維持することは少し努力が必要だと思えます。私は常に草木の命に感謝し、暮らしの中に取り入れています。それと自分がうれしい事や楽しい事は人にもしてあげて、それを見て感じてもらう、そこから更に楽しい人を増やしていければと思います。

最後に堀内院長より
全てに命があります。私たちは同じ命を生きている仲間です。これを知った時、私達は既に幸せの中に生かされていることを知るのです。長南さんは、この事を教えてくれたのだと思います。本当にありがとうございます。



◆次回NO.2は9月号の掲載予定です。お楽しみに!

◎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。

国民平和大行進のお知らせ

～世界の平和を願って一緒に歩こう!～

一歩でも二歩でも、一緒に歩きましょう!集会や参拝だけの参加もちろん結構です。多くのおみなさんのご参加お待ちしております。

【日時】2023年6月17日(土) 〈鶴岡田川コース〉

庄内町役場	● 9時～9時20分	集会
	● 9時30分	出発
乗慶寺	● 10時～10時20分	
宝護寺	● 10時30分～10時50分	
眞秀寺	● 11時20分～11時40分	
昼休み		
三川町役場	● 13時～13時15分	集会
ラコス	● 13時50分	
多福院	● 14時～14時20分	
鶴岡市役所	● 15時～15時15分	集会のみ

第7回

通常総代会の議案の追加について

第一号議案	2022年度活動報告及び決算報告承認の件	
第二号議案	2022年度損失処理案承認の件	
第三号議案	2023年度事業計画並びに収支計画決定の件	
第四号議案	役員報酬決定の件	
第五号議案	役員選任の件	
第六号議案	監事監査規則改定の件(追加)	
第七号議案	議案決定効力発生の件	以上とします

原水禁世界大会長崎大会 参加者募集!

4年ぶりの派遣が決定しました。平和への熱い思いを感じる歴史的大会に参加しませんか。参加ご希望の方は下記までお問合せください。

【日時】8月7日(月)～8月9日(水) 【募集人数】3人

本部組織部 ☎0235-22-5769

班・支部活動交流

桜日和の4月11日(火)に第1学区支部の「桜を見る会」を行いました。今まではコロナ禍のため、集団での催しが制限されてきましたが、コロナも少しずつ収束し落ち着いてきたので、久しぶりの野外活動をしました。協立病院附属クリニックの駐車場に集まった10人は日枝坂本橋を渡り、日枝神社前を通って、ゆつくり30分ほど歩いて小真木原運動場へ。皆さん一年ぶりの再会のためか、お話が絶えませんでした。

ウォーキングに参加した皆さんは疲れもなく元気一杯。朝陽武道館の前には現地集合の皆さんがお待ちかね。総勢20名の参加となりました。とても良い天気にも恵まれ、桜も満開で少し風があったため、とてもきれいな桜吹雪を見ることができました。小真木原運動場を少し散策し、ちよとした反省会後に、とち団子を頂き現地解散。とっても楽しく盛り上がった会になりました。



満開の桜の下でウォーキング

第1学区支部

運営委員 佐藤すえ



活動の様子



行々班で重視しているのは、おたつしゃ健診と学習と脳トレ、そしてグラウンドゴルフです。3月の班会では花粉症について学びました。睡眠時間が短い人、トイレに行く回数が多い人などがかり易いということでした。運動不足、乱れた食生活、過度の飲酒も症状を悪化させるそうです。

脳トレでは、普段とは違う頭の使い方をして脳を活性化させるために色々な問題にアタックしています。

□に入る言葉は何でしょうか?
□□を避けた祭りのつまらなさ(川柳)
まな板の上の□(ことわざ)
この4人の名前に共通することとは? 吉田羊、林谷三平、太田光、幸田文

毎週火曜日は班員6～7人が集まってグラウンドゴルフを楽しんでいます。たくさん歩きたいばいおしゃべりして元気な身体づくりに励んでいます。

毎週火曜日は班員6～7人が集まってグラウンドゴルフを楽しんでいます。



脳トレとグラウンドゴルフで頭も体も元気いっぱい!!

田川・湯田川支部 行々班

班長 後藤 隆



活動の様子



「数年先には日本の食料が不足すると言われてる今、まずは楽しむ、そして収穫を喜ぶ良い活動と思う」と作業に参加の和子さん。「廃材で工夫して、残りもののペンキ塗って」看板を作ってくれた宇野さん。

みんなの「まずはやってみよう!」という人生を楽しむ三川支部の畑づくり活動です。



畑づくりははじめました

三川支部

支部長 五十嵐照子



活動の様子

◎スマートフォンの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



妹が大好きな
お兄ちゃん。
いつまでも
仲良しでいてね♡

なおや
乙坂直矢くん (5歳)
はる
花瑠ちゃん (6カ月)

榎引支部 佐藤きねさんのひ孫さんです。

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。

◎機関紙配布者、大募集!

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



編み物を始めたきっかけは、鶴岡で行われた内職の養成講座に通ったことでした。その養成講座を受講し2、3年後に同級生から東京で編み物のお仕事を紹介してもらいました。

第5学区支部 加藤武子さん

編み物を楽しんでいます



最近では、セーターやあみぐるみを作っており、1月に行われたふれあいまつりでもマフ3つとセーターを出品しました。これから小さなあみぐるみや家族の服を作りながら編み物を楽しみたいと思います。

今月のひと

多彩な才能と継続力がある人



朝日支部 伊藤友二さん

J A職員として30年間勤務し、退職後は医療生協の運営委員としても活躍、家事と山林の管理もおこない、ワラビやぜんまいを盛りの時期には約60kgも収穫していました。現在の日課は、毎朝5時30分から約1時間のウォーキングを雨の日も欠かさずおこなうそうです。きっかけは奥さんの膝の手術後にリハビリの目的で夫婦で始めたとの事ですが、それから約10年、今でも夫婦一緒に続けているそうです。

その他にも、指先の運動に良いのではと思い始めた「ザル作り」をおこない、完成した作品は親せきや友達にプレゼントをしています。私もいただくことがありますがとても素晴らしいものばかりです。他にも、グラウンドゴルフや毎日の日記など、友二さんの様々な才能と継続力は尊敬するものばかりです。

運営委員 難波虎雄



私の健康づくり

vol.121

毎日を楽しんで 心と身体も健康に

第2学区支部 丸山美代子さん



健康づくりのために何かしていることと聞かれると、これといって運動も何もしていない私です。亡くなった夫が歩くことを億劫がるので、家の近くの公園を一回りでもいから歩いてきたらと、声をかけていた自分が今はなかなか歩けなくなっています。

そのため、何か健康につながるものがないかと探したら、体力は使わないけど、庭の草取り、孫の送り迎え、クイズやクロスワードに挑戦、1年に2・3回一人で娘家族の住む東京に遊びに行きいろいろな場所を観光することや歩くことが、心と身体の健康につながっているのかなと思います。現在は、家族の優しさで見守ってくれていることに感謝して毎日を楽しんで過ごしています。

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

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 6月号「機関紙編集委員会」行き
Eメール smc_soshiki@shonai-mcoop.jp



4月号 まちがいさがしの答え

A	B	H	I	J
---	---	---	---	---

【×切】 6月30日

4月号の当選者 おめでとうございます!

菅原由美さん(大部町)/阿部武美さん(宝町)/池田みづほさん(本町3丁目)/庄司弘子さん(十日町)/庄司智恵子さん(南松原)/吉田美恵子さん(鈴川町)/PN.チョコの母さん/PN.さくらばあちゃんさん

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。



エビとスナップエンドウのチーズ風味炒め

1人分 熱量134kcal / 塩分相当量0.6g

レシピ 鶴岡協立 リハビリテーション病院 栄養科 剣持利成

材料(1人分)

- | | | | |
|------------|------|---------|------|
| むきエビ | 40g | 〈合わせタレ〉 | |
| スナップエンドウ | 60g | 粉チーズ | 小さじ1 |
| ぶなしめじ | 20g | レモン果汁 | 小さじ1 |
| オリーブ油 | 小さじ1 | こしょう | 少々 |
| 白ワイン(または酒) | 小さじ2 | 塩 | 少々 |

作り方

- スナップエンドウはへたと筋を除き、斜め半分に切る。
- むきエビは背わたを除く。
- ぶなしめじは石づきを除き、小房に分ける。
- フライパンにオリーブ油を熱し、スナップエンドウ・ぶなしめじを入れ炒める。
- むきエビを加えてさっと炒め、白ワイン(または酒)を加えアルコールをとばす。
- むきエビに火が通ったら火を止め、合わせタレ(粉チーズ、レモン果汁、こしょう、塩)を加えて混ぜ、器に盛る。



Point

- スナップエンドウのシャキシャキとした食感とエビとしめじのプリプリとした食感が合い素材の味を引き立てます。
- レモンの酸味とチーズが味のアクセントになり薄味でもおいしい炒め物です。

すこしおレシピを作ってみよう!

おらほネット元気のたねで オンライン交流!



おらほネット
元気のたね

オンラインサークル「月三の会」

【日時】

6月19日(月) 14時~15時

みんなでフリートークや、
ゲームで楽しい1時間です。

オンライン体操

【日時】

毎週火曜日 10時~11時

自宅にしながら、みんなと一緒に
体操や脳トレを行い、
身体も心もすっきりします。

参加方法

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。
スマートフォンやパソコン、タブレットをご使用ください。

●ご不明な点はお気軽にお問合せ下さい。本部組織部 ☎0235-22-5769

支部総会日程

日時	支部	会場
6月19日(月) 10:00	第1学区	鶴岡協立病院3階大会議室
6月22日(木) 10:00	第2学区	第2学区コミュニティ防災センター
6月26日(月) 13:30	第3学区	鶴岡協同の家こびあ2階ホール
7月 1日(土) 10:00	第4学区	青柳公民館
6月22日(木) 10:00	第5学区	なごみの家
6月27日(火) 13:30	第6学区	第6学区コミュニティセンター
7月 2日(日) 10:00	大山	旅館仁三郎(三瀬)
6月27日(火) 18:00	西郷	松並公民館
6月30日(金) 10:00	京田・栄	栄コミュニティ防災センター
6月30日(金) 10:00	加茂	竹屋ホテル(湯野浜)
6月27日(火) 10:00	上郷	ちよさんの家
6月19日(月) 13:30	田川・湯田川	藤沢防災センター
6月23日(金) 14:00	大泉	鶴岡市農村センター
6月22日(木) 18:30	斎	勝福寺交流センター
6月23日(金) 10:00	黄金	附属クリニック2階和室
6月19日(月) 10:00	豊浦	由良コミュニティセンター
6月28日(水) 10:00	羽黒	泉地区地域活動センター
6月25日(日) 10:00	三川	三川町社会福祉センター
6月30日(金) 10:00	藤島	藤島地区地域活動センター
6月20日(火) 11:00	立川	清川ふれあいホーム
6月25日(日) 10:00	櫛引	リハビリ病院1階会議室
6月19日(月) 10:00	朝日	健康の里ふくら
6月21日(水) 10:00	温海	温海ふれあいセンター
6月20日(火) 14:00	余目	余目第二まちづくりセンター
6月28日(水) 18:00	職域	医療生協やまがた本部1階会議室

山形県母親大会開催のお知らせ

【日時】2023年6月11日(日) 13:00~16:00

【場所】鶴岡協同の家こびあ2階ホール(オンライン)

【記念講演】「憲法から考える」【講師】太田伊早子さん(弁護士)

※参加希望の方は本部組織部 ☎0235-22-5769にお問い合わせください。

組合員母親バザー 開催のお知らせ

【日時】2023年7月3日(月) 9:30~

【場所】鶴岡協立病院ピロティ

お得な品や掘り出しものを多数準備しております!是非お越しください

2024年4月採用・2023年度中途採用 看護職採用試験の案内

・2023年 7月1日(土)

・2023年 ~~8月3日(木)~~ ▶ 8月4日(金)

両日
午前開催

※5月号で8月3日(木)と記載しておりましたが、日にちが変更となりました。



提出書類を本部総務部人事課必着とします

詳しくはホームページをご確認ください▶



最大20万
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：人事課

☎0235-23-9142

詳しくは
ホームページを
ご確認ください

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・夕食介助
- ・臨床検査技師

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。

医療生協やまがた第44回 ゲートボール大会 開催のお知らせ



【日時】2023年7月6日(木) 8:30~16:00

【場所】だだちゃアリーナ 締め切り 6月19日まで

申込み 本部組織部 ☎0235-22-5769

◎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。

6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・5) 堀内(第3・4)	武田(第1・3・4) 堀内(第2・5)
	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)	山本(第2・3) 藤本(第1・4)	市川(第1・3・5) 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 6/14・28 武村 神谷 9:00~12:00(神経内科)6/7	佐藤(満) 高橋(美)	湊 高橋(美) 高橋(牧)
	泌尿器科 8:30~14:00			土谷 6/7・21 内藤 6/14・28		
	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 6/13・27	神谷 2:00~4:00(神経内科)6/7 川崎 3:00~4:30(神経内科) 高橋(美) 5:00~6:00(6/7・21)	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					
	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

救急外来について

火曜日は終日救急を受け付けます。

その他の曜日は、8時から21時救急を受け付けます。

鶴岡協立病院(0235-23-6060)

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	茂木 9:30~12:00	茂木	茂木・鈴木 9:00~10:00	茂木	松島 丹治(第2)
午後					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)(6/1・15・29) 11:00~12:00	
午後		田中 2:30~6:00		田中2:30~6:00(6/8・22)	

※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。