

医療生協やまがたの現勢(2023年5月末)

- 組合員数 41,059人
- 班数 1,190班
- 出資金総額 2,821,908,234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

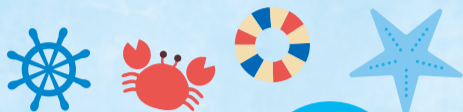
🔍 y-mcoop.com



組合員のみなさまの健康づくりに役立つ情報紙



## 夏だ!海だ!



# 日本海の絶景めぐり

これから夏本番を迎え、海が一番綺麗に輝く季節の到来です。山形県には日本海の絶景スポットが沢山あります。今回はその中から3か所をご紹介します。潮風を感じながらのドライブや映え写真の撮影など、是非楽しんでみてはいかがでしょうか。



動画はこちら

### 鼠ヶ関灯台

住所：鶴岡市鼠ヶ関

山形県と新潟県の県境にある鼠ヶ関港には、遊歩道でつながる弁天島があります。島の手前には厳島神社があり、奥に進んでいくと灯台があり日本海が一望出来ます。「恋する灯台」として2016年に認定され、ロマンスの聖地として有名です。近くには、名物イカの一夜干しや鮮魚などの販売もありおすすめです。



夕陽も綺麗です

### 金毘羅神社と鳥居



恋のいす



### 三崎公園

住所：飽海郡遊佐町吹浦三崎

山形県と秋田県の県境にあり、海沿いに整備された長い遊歩道があります。道中はアップダウンがあり、一周すると良い運動にもなります。休憩スポットも複数あるので、お弁当を持ってピクニック気分でも楽しめます。

日によっては秋田名物「ババヘラアイス」が買えるかもしれません。



上った先には絶景が待っています



遊歩道からの絶景!

住所：鶴岡市由良

約180mの白山橋を渡ると、すぐ左側にあるのが海洋釣り堀。土日祝日のみの営業ですが、色々な魚が釣れて誰でも楽しむことが出来ます。少し先に進むと、長く急な階段があります。登り切った先にあるのが白山神社で、良い運動になります。

また島内にはヨモギ、イタドリ、ウコギ等の食用植物や、楓、松等に加えて季節の花を鑑賞できる場所もあり、色々な楽しみ方が出来る島です。



白山神社の階段を上るのも良い運動に!



八乙女浦の伝説



赤い橋と海のコントラストが綺麗です

### 白山島

▼数年前に由良の香頭ヶ浜で海岸清掃に参加したことがあった。手では拾えない、細かいプラスチックが大量にあつて驚いた。マイクロプラスチックと言われ、海に流出し、自然環境や海洋生物への被害、人体への悪影響など、極めて深刻な問題となってきた。▼この六月に鶴岡市加茂に渚の交番「カモンマーレ」が開設された。英語の「カモン」と加茂、そしてイタリア語で「海、海辺」を意味する「マーレ」から名づけられた。「渚の交番」とは、「渚」の地域資源が「交」流する「番」所の意味だそう。漁業「観光」「魚文化の継承」をつなぎ、山形の豊かな海を次世代に引き継ぐ、地域づくりの拠点を目指すという。▼今年七月十七日が海の日だ。「海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願う」という趣旨だそう。地球温暖化で海水温が上がると、気候の変動も激しくなり、獲れる魚の種類も変わっていく。様々な海の恩恵を受け取ってきた私たち。海を守り、次の世代に引き継ぐために、何をすれば良いか考え、行動したい。(R・S)

# さざり火

# 新しい生活様式のなかで社会とどう接するか



鶴岡協立リハビリテーション病院 医師 鈴木優太

## ●「コロナ禍で増えた「孤独感」

新型コロナウイルスのパンデミック発生から約3年が経過し、社会は大きく様変わりしました。社会的交流は大きく制限され、コンピュータやスマートフォンなどを用いたりリモート形式での会議、面会などが普及し、対面でのコミュニケーションの機会が減ってきたと感じています。このコロナ禍で「孤独感」を感じている人が増えてきたとある研究で報告されています。

孤独感といっても、単に「自身」だとか「孤立した状態」を示すわけではありません。「孤独感」とは「社会的な接触の不足、所属感の欠如、孤立感を深く感じている状態」と定義されています。ですので、結婚していても家庭や職場に居場所がない方は「孤独」といえま、一人でいることが好きな方でも職場やクラブ活動など何らかのコミュニティに属し、孤立感を感じていなければ「孤独ではない」といえるでしょう。

## ●「孤独感」が健康上のリスクに

その孤独感ですが、海外の多くの研究で様々な健康上のリスクになることが指摘されています。例えば、身体機能や認知機能低下、うつ病や自殺企図などの精神疾患、心筋梗塞などの心血管疾患、筋骨格系の痛みと関連があると報告されています。特に筋骨格系の痛みは、痛みそ

のものが社会的な活動を制限することで孤独感をより助長する方へと働いたため、悪循環へと陥ってしまいます。

この孤独感と痛みに対する研究をいくつか紹介しますと、博物館や美術館を訪れるなどの文化的活動に参加することで、痛みの発症リスクが低下したことが報告されています。また、運動や芸術活動などを行うことで、健康状態の改善や医療費を削減することが出来たという報告もあります。これらはほんの一例にすぎませんが、このように、社会的な活動を促すことで、痛みや健康状態を改善することが出来るといった報告は多く存在します。

## ●新しい生活様式

2023年5月8日をもって新型コロナウイルスの法律上の区分が5類感染症に変わりました。それに伴い社会的な制限は徐々に緩和しております。しかし、法律上の区分が変わったのであって、ウイルスそのものが劇的に変化しただけではありません。引き続き十分な感染症対策を行って頂きたいのですが、「孤独感」からくる健康上の様々なリスクも決して無視できないものではないと思います。十分な感染症対策をとりつつ、新たな社会様式の中で社会との交流を保ち生活を続けていくことが、新しい生活様式といえるのではないのでしょうか。

◎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。

## 令和5年鶴岡市（個別）特定健診のご案内

- ◆対象者／鶴岡市に在中の70歳以上の方
  - ◆受診期間／6月～9月（予約制）
  - ◆持ち物／受診券（ハガキ）、医療保険証
- 定期通院されている方は、主治医にご相談ください。それ以外の方は、鶴岡協立病院健診科にご予約下さい。

鶴岡協立病院健診科 ☎0235-23-6060(代)

## 地域医療実習で2名の医学生が参加



医療生協やまがたでは東北大学と連携し、毎年地域医療実習の受け入れを行っております。5月8日(月)～12(金)、6月5日(月)～9日(金)に医学部医学科5年の学生2名の受け入れを行いました。実習では、地域での医療・介護・保健のネットワークの中での医師の役割を学ぶことを目的に実習に参加していただきました。

また、たまり場での活動にも参加していただき、地域住民・患者組織とともに進める医療・介護のあり方について実践を通して学んでいただきました。受け入れにご協力いただいた組合員・利用者の皆様ありがとうございました。

SDGsの「17の目標」についてシリーズで紹介していきます。

SDGs

No. 4



### 目標1 貧困をなくそう

あらゆる場所、あらゆる形態の貧困を終わらせる

### 目標2 飢餓をゼロに

飢餓を終わらせ、食料安全保障及び栄養の改善を実現し、持続可能な農業を促進する

無料・低額診療事業の取り組み 鶴岡協立病院 医療相談室

医療生協やまがたでは、社会福祉法に基づく「無料・低額診療事業」、医療費の患者負担分を減額または免除する事業を実施しています。医療が必要であるにもかかわらず、経済的理

### 対応

由により医療費の支払いが困難な方が、無料または低額で医療が受けられる事業です。

入院費について無料低額診療に該当し全額免除になりました。退院後の外来通院費用についても継続で2か月間適用された後、再就職先が見つかりました。給与が基準を下回った為、更に1ヶ月間の50%免除となりました。翌月以降は収入が安定し基準を超えたため、無料低額診療事業の利用が終了となりました。

再就職先を探す際には、鶴岡市自立生活支援センターへ繋ぎハローワークへの同行など協力を貰えるよう相談室から紹介していただきました。



### 相談内容

◆一般的な事例をご紹介します。

50歳代。ご本人より入院費の心配について相談がありました。数か月前までアルバイトをしていましたが、体調不良から退職。預貯金で生活を続けていました。しかし、体調不良により再就職先も中々見つからず、その蓄えも底をつきそうになっていました。退院後、体調が回復したら、また再就職を希望さ

医療ソーシャルワーカーがご事情をお伺いし、公的な制度の活用も含めて相談いたします。医療費の支払いがご心配な方は、いつでもご相談下さい。

### 相談窓口

- ◆鶴岡協立病院 医療相談室 0235-24-6488
- ◆鶴岡協立リハビリテーション病院 医療相談室 0235-78-7511
- ◆介護老人保健施設せせらぎ 0235-28-2160
- ◆しろにし診療所 023-643-2017



# 部門紹介

## No.4

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 言語聴覚科

【所在地】鶴岡市上山添神明前38

言語聴覚士は主に話す・聞くといった言語機能、食べる・飲み込むといった嚥下機能に対してリハビリテーションを行っています。脳卒中や神経疾患によって失語症・声や発音の障害などのコミュニケーションに関する問題や、食事の際にムセやすい・食事に時間がかかるといった嚥下障害が生じることがあります。このような問題に対して言語聴覚士は検査・評価を実施し、訓練や援助を行います。必要時、入院中のみでなく外来リハビリや訪問リハビリに繋げ、退院後の生活状況に合わせたリハビリを提供しています。

当院では在宅や施設で食事・飲み込みへ不安を抱えた方に対して嚥下内視鏡検査を用いた嚥下外来を実施しています。「口から食べる」ということは、栄養の摂取だけでなく、食べる楽しみや生きる意欲に繋がります。言語聴覚士は検査を通して、在宅でも安全に食事がとれるようにすることで、生活の質の向上をはかります。



## 事業所利用交流集会を開催

委員長 荻原一男

4月28日に数年ぶりとなる事業所利用交流集会を開催しました。事業所利用交流集会は、病院職員や介護事業所職員、支部運営委員会など一同を介し、情報共有や交流を行うために行われています。当日は組合員14人、職員20人が参加しました。5、6人で行ったグループワークでは、始まったら皆さん話が止まりませんでした。自己紹介から始まり、その後自分の思いや状況を話す事でグループワークの交流が深まっていきました。その中では、色々な意見や質問が出ましたので一部を紹介します。



### 職員

投書で多いのが職員の接遇に関する事。小さな事で構わないので、感謝の投書もあると働く職員の励みになります。また投書は有難いと感じて受け止めています。自分達では気付く事が出来ない事もある中で、改めて見直す機会となっています。



### 意見

組合員でも病院の現状はあまりよく知らない事が多い。職場の皆さんの頑張りは実際に話を聞かないとわからない。もっと現場の状況を伝える機会を作った方が良い。

### 質問

**面会できるようになるのか。**▶ 介護施設は4月から面会可能になったが病院はまだ。国、県からの医療機関への指針が出ないので決めかねている。(4月末時点での回答)  
**介護保険が出来た頃は介護職員が急増したが、今はどうして不足しているのか。**▶ 給与は以前より上がっており、どちらかという魅力が原因ではないか。高校生は都会志向で地元に戻らない。主婦の中途採用はあるが新卒はいない。都会は外国人を雇用している。全国的に不足している。

今回の話し合いの一部です。交流の時間が足りないと感想が多く出されるほど、充実した交流会となりました。

## 第7回 通常総代会 2023年度基調方針

- ① 新しい局面を迎えた新型コロナウイルス感染症に対し、コロナ禍を乗り越える医科・歯科・介護の一体的提供を進めます。
- ② 改憲を許さず、大軍拡・大增税をストップし、人権としての社会保障の実現、平和的生存と核兵器の廃絶、原発ゼロに向けた運動に取り組みます。
- ③ 人権と公正を掲げた活動を展開する職員の確保と育成、多職種協同の場として心理的安全性が保たれ、働き続けられる職場づくりを進めます。
- ④ 複眼的視点で経営実態をつかみ、総合力と連携の視点で求められる事業の強化と見直しを行い、持続可能な事業運営による経営改善を進めます。
- ⑤ つながりを絶やさない取り組みを継続するとともに、顔の見える「ゆるやかなつながり」を広げ、健康と安全を届ける健康づくり、まちづくりを進めます。
- ⑥ 地域課題でもある医療・介護提供体制について考え、法人への期待と役割を再確認し、「医療福祉生協の2030ビジョン」の実践とともにこれからの組織展望について議論を深めます。
- ⑦ 第8次長期計画の策定を法人の役割やポジションを踏まえて進めます。

<新役員紹介> 理事長/小川 裕 副理事長/堀内隆三 専務理事/黒子和彦 常務理事/中島崇博、高橋 聡  
 理事/茂木紹良、加藤弘之、友野 研、齋藤新一、本間優子、渡會 真、佐藤 浩、梅田啓一、石倉和子、坂本昌栄、小林千賀枝、荻原一男、渡部正一、金丸正芳、齋藤栄美子、加藤鑛一、渡部浩美、南雲 清、横尾とも 監事/井田 智、北川基晴、安田明生、村山智之  
 <退任役員> 常務理事/佐藤 篤、阿部誠也 理事/佐藤和子 監事/安部芳晴

### 羽黒高校の授業で職業紹介

● 鶴岡協立リハビリテーション病院  
地域リハビリテーション連携室室長 田口 充

将来、医療・介護系の仕事に就きたいと考えている高校生へ、医療生協やまがたは様々な支援をしています。今年度は羽黒高校で全8回の特別授業を行います。第1回目は法人職員が羽黒高校で講師として看護師、理学療法士・介護士・栄養士・ケアマネジャーの職業紹介をしてきました。医療介護専門職は数多くありますが、学生はそれのすべてを知っておらず、また具体的な仕事内容は詳しくはありません。月並みの職業紹介ではなく現場で働く職員がリアルな仕事内容・専門職としての現場での課題・各専門職の未来・業界の動向など高校では知りえない内容で講義してきました。看護師やリハビリ技士の人気があるようですが、他の職種にも興味を持ってくれたようです。医療・介護の仕事を理解してもらって学生が視野を広げてくれたらよいですね。今後は高校生が法人の病院や施設で職業体験などを行いますので見かけたらぜひ声をかけてください。



動画はこちら

◎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。

おうちで出来る健康づくり

「健康づくりチャレンジ」2023年がスタート



2023年度の健康づくりチャレンジがスタートします。コロナ禍で、外出自粛による運動不足や生活習慣の変化によるストレスなど、みなさんの健康習慣に影響はありませんか。免疫力を高め健康維持を目指し、この機会にご自身の生活を振り返るきっかけづくりとしてチャレンジしてみませんか。

夏休み中の生活リズムを整えるために!

地域まるごと家族まるごと 健康づくりチャレンジ

期間 60日間 コース 10コース

申込み 申込書に記入し下記までご提出ください。

〈チャレンジコース〉

- ①さわやか運動コース
- ②すこしお生活コース
- ③バランスよく食生活コース
- ④お口の健康コース
- ⑤血圧測定コース
- ⑥体重のるだけコース
- ⑦禁煙・禁酒コース
- ⑧ぐっすり快眠コース
- ⑨脳トレコース
- ⑩マイチャレンジコース…自分で目標を決めよう!

おうちの人やお友達とやってみよう! ばんきいっぱいみんなでチャレンジ

こどもチャレンジ

期間 30日間 コース 8コース 対象 小学生以下

申込み 申込ハガキに記入し下記までご提出ください。後日シールをお送りします。

〈チャレンジコース〉

- ①あいうべ体操
- ②ねる前のはみがきコース
- ③はやね・はやおきコース
- ④一日3食きちんと食べるコース
- ⑤メディア時間(テレビ、ゲーム、スマホ)をへらすコース
- ⑥おてつだいコース
- ⑦元気にあいさつコース
- ⑧運動するコース

【パンフレットの設置場所】 医療生協やまがた各事業所/地域の各コミュニティーセンター/「おらほネット元気なたね」にパンフレットの概要を掲載していきます。

◆申し込み締め切り … 2023年8月31日(木) ◆報告締め切り … 2023年11月10日(金)

参加賞をプレゼント!!

提出方法については今後お知らせします。

質問がございましたら、お気軽に右記までお問い合わせください。

お問い合わせ先

●本部組織部 〒997-0822 鶴岡市双葉町13-45 ☎0235-22-5769 Fax 0235-24-6465  
●しろにし診療所 〒990-0832 山形市城西町4-27-25 ☎023-643-2890 Fax 023-643-5323

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。

おらほの

おすすめ ウォーキングコース

温海支部



温海温泉街 鶴岡市湯温海湯之里88 ●約3.4km ●約1時間

【ルート】

- ①温海温泉林業センター⇒②たちばなや・万国屋⇒③足湯カフェ⇒④バラ園⇒⑤朝市広場⇒⑥消防署温海分署⇒⑦温海温泉林業センター

川沿いや道路に足湯スポットがあり、休憩にもおすすめです。また、美味しいスイーツやラーメンなどのグルメスポットも複数あるので、是非立ち寄ってみてください。



75歳以上医療費窓口負担2割負担になった方への配慮措置をご存知ですか

法人社保平和委員会

昨年10月から施行された医療費の改悪により負担がさらに重くなっています。

政府はこうした影響が大きい方に対して制度施行後3年間(令和7年9月末日まで)、ひと月分の外来医療費として支払う「※増加金額を3000円以内」に収まるような措置を導入しました。(入院医療は対象外)

2割負担となった方でこうした高額療養費制度(配慮措置)の施行に際して市区町村から該当の方に案内が郵送されています。

例えば医療機関と調剤薬局を利用し併せたひと月当たりの外来医療費として支払う増加金額は最大でも3000円となり、超える分は4ヶ月後を目処に高額療養費として事前に申請したご自身の口座へ払い戻される制度です。

医療費で不安な方は医療生協の事業所まで気兼ねなくご相談下さい。

医療生協には、治療が必要であるにもかかわらず経済的な理由などにより受診できない患者さんの医療費を減免・免除する無料低額診療事業があります。

増加金額を3000円以内(例)

1ヶ月当たりの通院の医療費が4万円だった場合1割負担だと窓口で支払う自己負担額は4000円。2割負担になると、当然自己負担額は8000円となり、これまでより4000円負担が増えることとなります。しかし、令和7年10月までは配慮措置によって、負担が増えた4000円のうち、患者さんが支払うのは3000円までになります。そうなる現実的に負担するのは7000円なので、当面は通院の医療費が単純に2倍になるというものではないという措置です。

1割負担	4,000円
10月から2割負担	8,000円 (+4,000円)
配慮措置	増加幅を3,000円に抑える
最終的な自己負担	7,000円

## 鶴岡協立病院行き 市内通院バス走行のお知らせ



鶴岡協立病院までの通院送迎バスが走行しています。ご希望の方はご利用下さい。

- 範囲** 第1学区～第6学区（鶴岡市内）
- 停車場** ◆ご自宅まで送迎致します。  
◆鶴岡協立病院までの行きと帰りの利用が可能です。（帰りの時間は12時15分協立病院ロータリー前）
- 停車時間** 9:00～10:00位の間にご自宅まで迎えに行きます。
- 利用料** 無料（運行資金カンパと出資金の積立増資にご協力下さい）
- 申込方法** 乗車の前日の17時まで、組織部までご連絡下さい。（乗車の前日が土日祭日の場合は平日17時までにご連絡をお願いします）
- 利用できる曜日** 平日
- 利用条件** 組合員であり「午前中」病院利用の方のみ。（車いすの対応はしておりません）

【問い合わせ】本部組織部 ☎0235-22-5769

## レッツおらほのウォーキング

朝日大網地域散策（4.2km）

7月のさわやかな風を浴びながら心も体も健康に!!



- 期日** 2023年7月18日（火）午前10時
  - コース** ①スタート 大網上村活性化センター→大日方→大網の棚田→大洞寺→大壇の杉→十郎衛門清水→庚申塔→ゴール（大網上村活性化センター）
  - 集合場所** 大網上村活性化センター
  - 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** 7月14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】本部組織部 ☎0235-22-5769

## 班・支部活動交流

コロナ禍前は2か月に一回食事を  
行っていました。コロナの感染拡大  
に伴いみんなで集まるとの食事ができ  
なくなり、少しの間お休みしてしま  
した。食事はできなくても何か集まっ  
てできないかということ、DVDを使っ  
た健康体操とゲームやレクリエーショ  
ンをやってみようということになりま  
した。毎回10名ほどが集まっています。  
5月は体操の後スカットボールを行  
い大盛り上がりでした。中には、踊り  
だす人もいたり、「久しぶりに大声  
で笑った」「楽しかった」「まだ、参加す  
るの」という声が聞こえてきました。  
昨年の11月は鶴岡生協の職員に  
よるハンドマッサージを行いこちら  
も大好評でした。  
食事会の再開はいつになるかわか  
らないけれど、共立社と医療生協の  
組合員さんが一緒に集い健康を考え  
るきっかけづくりとひとりぼっちの高  
齢者をなくすた  
めの居場所づくり  
につながればと思  
います。これから  
も楽しみましょう。



コロナ禍前は2か月に一回食事を  
行っていました。コロナの感染拡大  
に伴いみんなで集まるとの食事ができ  
なくなり、少しの間お休みしてしま  
した。食事はできなくても何か集まっ  
てできないかということ、DVDを使っ  
た健康体操とゲームやレクリエーショ  
ンをやってみようということになりま  
した。毎回10名ほどが集まっています。  
5月は体操の後スカットボールを行  
い大盛り上がりでした。中には、踊り  
だす人もいたり、「久しぶりに大声  
で笑った」「楽しかった」「まだ、参加す  
るの」という声が聞こえてきました。  
昨年の11月は鶴岡生協の職員に  
よるハンドマッサージを行いこちら  
も大好評でした。  
食事会の再開はいつになるかわか  
らないけれど、共立社と医療生協の  
組合員さんが一緒に集い健康を考え  
るきっかけづくりとひとりぼっちの高  
齢者をなくすた  
めの居場所づくり  
につながればと思  
います。これから  
も楽しみましょう。



大山G&B  
大山支部  
大山支部運営委員  
活動の様子



新型コロナが流行る前は毎年  
支部交流会をしていましたが、  
感染拡大の影響で中止してしま  
した。ですが、約4年ぶりに機  
関紙配布者の集いと支部交流会  
を開催し、16名が参加しました。  
以前のような大人数では集まれ  
ませんでしたが、フレイル予防  
について学習を行ったり、機関  
紙配布をしていての苦労話など、  
参加者同士交流を行いました。  
今回は感染防止のために参加  
した方へお菓子を配って終わり  
になりましたが、また新型コロナ  
以前のように参加した方たち  
で食事を楽しみなが支部交流  
会を開催できるように計画をし  
ていきたいです。



豊浦支部  
豊浦支部運営委員  
機関紙配布者の集いと  
支部交流会開催



6月はお  
弁当を持っ  
て山形市野  
草園内を散  
策予定して  
います。笑  
顔がいい  
ですね！

まだみなさんとは顔なじみに  
なったばかりですが、やる気が  
感じられ、お互いに励まし合  
いながら体操、ウォーキング、輪  
投げ、ポッチャなどを楽しく  
やっています。そして嬉しいこ  
とに手配りや増資に参加ご協力  
して下さる方もいます。

コロナ禍でガマンしていたエ  
ネルギーを爆発させるようなサ  
ロンの活動が生まれています。  
けん玉という心強い助けも  
あり友だちの輪が広がってき  
て、1年前の参加者は5人程  
度だったのが、今では16人が  
集うサロンになり、笑い声が  
あふれています。

東部支部活動  
山形東部支部  
支部長 横尾とも  
活動の様子



◎スマートフォンを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



我が家にとって、二人目のひ孫の97歳の母にすれば、玄孫になりますよ

ゆめ **金丸結愛**ちゃん(4歳)  
あお **蒼**くん(4カ月)

黄金支部 金丸正芳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!

## 今月のひと 明るく元気な人

### 藤島支部 阿部すみ子さん



阿部さんは歌が大好きでサークルに入り、色々な所の大会にも挑戦して賞も戴いております。人当たりも良く、男女問わず話しかけます。同じ町内でグラウンドゴルフをやったり、集会等と一緒に参加をしたり、近くにある店でコーヒー等飲みながら喉を鍛えようと皆さんとカラオケをやり楽しんでます。屋敷には野菜や花物を植えて頑張ります。 藤島支部 成澤慶子

## 私の健康づくり vol.122

### よく噛むことを意識して

#### 羽黒支部 早坂能樹さん



「春ありと思う心のあだ櫻」 例年より早い感じのする八重櫻の満開が、ついこの間のような季節になりました。 私の健康について考えていることは、皆さんが理屈ではわかっているも実行するのが難しい食事のバランスだと思えます。私が意識を続けているのがよく噛むことです。したがって食事には時間をかけ、胃に負担をかけないようにしています。 その他にもコロナの影響で休んでいたラージボール卓球を再開し体を動かすようにしています。卓球は目と身体の動作・機敏性が要求されます。無理しなければ誰でも楽しくできるスポーツです。今年例年にならない春の訪れが早く、山菜取りと忙しい日 がやってきます。みんなで健康づくりを頑張りましょう!



## 組合員さんの素敵な趣味や特技をご紹介! 「趣味・特技」コーナー



立川支部 遠藤由美子さん

歌うことが好き!

昔から歌うことは好き、それぞれが歌いやすい曲やでしたが、ちゃんと歌い、好きな歌を、一緒に歌った始めて十数年…。以前、懐かしみながら交わす会は、施設の方からイベント、話も楽しいです。ト事に誘われて、歌や踊、私の十八番は、大月みやりを披露する機会があり、この「白い海峡」。その日、影響で3年くらい参加、歌うことは私の健康できていません。最近のバロメーターだと思っは、近所の仲間5人がいます。何かで呼ばれて歌集って、「懐メロ会」という機会がある。う名目で月に2回庄内まれば、聞いてちづくりセンターでカラオケを楽しんでいます。



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。



※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 7月号「機関紙編集委員会」行き  
Eメール smc\_soshiki@shonai-mcoop.jp



### 5月号 まちがいさがしの答え

A	B	D	M	N
---	---	---	---	---

【切】 7月31日

### 5月号の当選者 おめでとうございます!

土田秀さん(三川町)/富樫お輪さん(柳久瀬)/渡辺喜代子さん(松原)/河合ふみ子さん(松原)/石川俊子さん(旭が丘)/PN.かんちゃんさん/PN.紫陽花さん/PN.カノ君/

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。



## 夏野菜と豚こまの甘酢あん

1人分 熱量263kcal / 塩分相当量0.9g

レシピ

鶴岡協立病院 栄養科  
調理師 佐久間亮

### \*材料\*(1人分)

- 豚肉小間切れ ..... 60g
- 茄子 ..... 60g
- ピーマン ..... 20g
- ミニトマト ..... 1個
- 生姜 ..... 3g
- 天ぷら油 ..... 5g
- A { 酒 ..... 小さじ1
- 片栗粉 ..... 小さじ1と1/2
- 塩 ..... 少々
- こしょう ..... 少々

### 【甘酢あん】

- 酢 ..... 小さじ1
- 砂糖 ..... 小さじ1
- トマトケチャップ ..... 小さじ1
- 醤油 ..... 小さじ1/2
- 片栗粉 ..... 小さじ1/2
- 顆粒中華 ..... 1g
- 水 ..... 大さじ1



### \*作り方\*

① 茄子はヘタを切り落として長さを2~3等分に切ってから6~8割りにする。ピーマンはヘタと種を除き1.5cm四角に切る。ミニトマトはヘタを取って半分に切る。生姜は皮ごと薄切りにする。甘酢あんは混ぜ合わせておく。② 豚肉はAを加えて混ぜて一口大の塊になるように手で軽く握る。③ 天ぷら鍋に天ぷら油を入れて熱し、茄子を素揚げにする。火が通ったらいったん取り出す。④ フライパンで②の豚肉を焼く。焼き色がついたら生姜、ピーマンを加えてサッと炒め、茄子を戻し入れ①の甘酢あんを加えひと煮立ちさせからませたら、最後にミニトマトを入れ混ぜ合わせる。

### Point

・茄子を一度炒めてから取り出す事によって色鮮やかに仕上がります。ミニトマトは火を通し過ぎると水分が出てべちゃっとなるので最後にいれます。トマトケチャップや酢を使って塩分を抑えることができます。

すこしおレシピを作ってみよう!

## おらほネット元気のため オンライン交流!



おらほネット  
元気のため

### オンラインサークル「月三の会」

みんなでフリートークや、ゲームで楽しい1時間です。

【日時】7月10日(月)14時~15時

### オンライン体操

自宅にいながら、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。

【日時】毎週火曜日10時~11時(※7月18日お休み)

### 参加方法

おらほネット元気のため「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

## たまり場活動予定表

各支部で健康体操や脳トレを行っています。お気軽にご参加ください。

名称	実施日	会場
第1学区 すこやか会	第2・3金曜日14:00 第1金曜日15:00	附属クリニック 千石生協組合員施設
第2学区 日出おたっしやクラブ 日出西燦さんクラブ	第4火曜日10:00 第1・2火曜日13:30 第3木曜日10:00	日出東公民館 地藏尊堂
第4学区 第4学区健康集会	第2・第4水曜日9:45~	青柳公民館
第5学区 なごみの家	毎月第2・3・4木曜日10:00	なごみの家(宝町)
第6学区 交流の広場「ほっと」	第2月曜日10:00 第4月曜日14:00	みどり町公民館 第6コミセン
大山 大山協同の輪	第1・3月曜日13:30	大山協同の家
加茂 アカシアの会	第3金曜日10:30	湯野浜コミセン
上郷 ちよさんの家	毎週火・金曜日14:00	ちよさんの家(大谷)
羽黒 羽黒支部たまり場	第3水曜日10:00	ゆぼか
三川 おたのしみ広場 いきいき広場	第2水曜日10:00 第2以外の水曜日10:00	福祉センター 三川診療所
柳引 一里塚体操サークル	毎週火曜日10:00	グリーンタウン集会所
朝日 朝日「ひだまり」	第2・4月曜日13:30	健康の里ふつくら

## オンライン奨学金制度説明会開催のご案内

医療生協やまがたは独自の奨学金制度を設け、医療従事者をめざす学生を応援しています。経済的な援助とともに、実習の場の提供、学習や交流などを通して学生生活が充実したものになるような支援を行っています。下記日程におきまして「奨学金制度説明会」を実施致しますので、ぜひご参加ください。

【開催日時】2023年8月5日(土) ZOOMにて 10:00~(11:30終了予定)

【参加対象】 ◆看護師(准看護師→進学も含む)  
◆薬剤師 ◆言語聴覚士 ◆介護福祉士

【奨学金】 毎月5万円貸与。医療生活協同組合やまがたに就職した場合、返済免除制度あり。別途奨学貸付金もあり。

## オンライン就職説明会開催のご案内

医療生協やまがたは地域の方々とともに「いのちの平等」「差別のない医療・介護」を実践しています。私たちと一緒に患者様の心に寄り添った医療・福祉を提供して下さる方を募集しています。2024年度正規職員採用について、下記日程におきまして「就職説明会」を実施致しますので、ぜひご参加ください。

【開催日時】2023年8月5日(土) ZOOMにて 13:30~(15:00終了予定)

【参加対象】 ◆薬剤師 ◆介護福祉士 ◆理学療法士 ◆作業療法士 ◆言語聴覚士 ◆臨床工学技士 ◆診療放射線技師 ◆事務(総合職)  
★看護師は、別日に看護職のみ対象の就職説明会を開催します。



### 申込み方法

上記どちらとも、参加希望の方は7/14(金)までにホームページのフォームからお申し込みください。メールまたはお電話にて直接お申し込みも可能です。

☎0235-33-8155 [奨学生担当] ☎0235-23-9142 [人事課]

メール honbu@shonai-mcoop.jp 医療生活協同組合やまがた 総務部 清水

医師をめざす学生には別制度がございますので、お問い合わせください。上記以外の職種には奨学金制度はございませんので、ご了承ください。



ホームページ

## 2023年度支部総会日程

日時	支部	会場
7月3日(月) 10時00分	山形西部	総合福祉センター
7月13日(木) 14時00分	山形東部	ひがしはらセンター
7月14日(金) 11時00分	山形北部	すずかわ組合員集会室
7月5日(水) 13時30分	山形南部	南山形コミュニティセンター
7月18日(火) 11時00分	天童	天童中部公民館
7月6日(木) 10時00分	北村山	北村山生協こぼる

## 医療生協やまがた<第3回> 輪投げ大会開催のお知らせ

【日時】2023年8月4日(金) 9:00~12:30

【会場】朝日スポーツセンター

【参加費】500円 締め切り 7月7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。

# 7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) 堀内(第2・3・4)	武田(第2・3・4) 堀内(第1)
	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)	山本(第2・3) 藤本(第1・4)	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 9:30~12:00 ※予約制	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 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 7/12 武村 神谷 9:00~12:00(神経内科)7/5	佐藤(満) 高橋(美)	湊 高橋(美) 高橋(牧)
	泌尿器科 8:30~14:00			土谷 7/12・26 内藤 7/5・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 7/11	神谷 2:00~4:00(神経内科)7/5 川崎 3:00~4:30(神経内科) 高橋(美) 5:00~6:00(7/5・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					
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 9:00~12:00	茂木 9:30~12:00	茂木	茂木・鈴木 9:00~10:00	茂木	松島 丹治(第1・4)
午後 13:30~17:00					丹治(第1・4)

※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)(7/6・20) 11:00~12:00	
午後		田中 2:30~6:00		田中2:30~6:00(7/13・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	通常外来	通常
午前	11:00~11:30	発熱外来				通常
午後	3:00~3:30	発熱外来		松谷 3:00~5:15 小川 5:15~7:00	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。