

医療生協やまがたの現勢(2023年6月末)

- 組合員数 41,090人
- 班数 1,190班
- 出資金総額 2,823,793,934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

第7回 通常総代会開催

動画もチェック!



理事長あいさつ



理事長 小川 裕

2023年度通常総代会理事長あいさつ

通常総代会開催にあたりまして、ごあいさつ申し上げます。

新型コロナウイルス感染症の影響を受けて、昨年までの3年は変則的な形で総代会を開催してまいりましたが、今年は感染対策を行いながらも4年ぶりに通常開催に近い形で開催することができました。ご来賓の方々にご臨席を賜るとともに、友誼団体の方々をはじめ、たくさんの方々から激励のメッセージをいただきました。厚く御礼申し上げます。

また、ご出席いただいた総代の皆様、そして組合員の皆様に、新型コロナウイルス対策を行いながらの日頃の活動につきましてこの場をお借りして感謝申し上げます。

新型コロナウイルス感染症対策は大きな転換期を迎えております。国内では3月13日からマスク着用が個人の判断とされ、5月8日には感染症法上の位置づけが2類相当から5類に移行されました。また、WHO(世界保健機関)は5月5日に「緊急事態」の終了を宣言しました。医療や介護の領域、そして組合員活動においても新型コロナウイルスへの新たな対応を構築していかなければなりません。昨年度は細心の注意を払って感染対策を行っていたにもかかわらず、当法人内の多くの事業所でもクラスターが発生し、厳しい運

営を強いられました。

加えて、ロシアのウクライナへの軍事侵攻に端を発した世界的な物価高騰が、医療機関や介護施設の運営にも大きな負担となつていきます。医療や介護はそれぞれ診療報酬、介護報酬で公定価格となつているため、物価が上昇しても価格転嫁することができません。さらに、医療、介護に関わる人材不足も経営に大きな影響を及ぼしています。

新型コロナウイルス対策、医療・介護従事者不足など困難な課題につきましては、各事業所の職員が総力をあげて克服すべく取り組んでいるところですが、とくに協立病院では病棟再編等、大がかりな取り組みを行っており、ご苦労をおかけしているところです。この場をお借りして日々奮闘している職員の方々に心より敬意を表しますとともに、一日も早く落ち着いて仕事ができる環境が整うことを願っています。

さて、私たちが新型コロナウイルス対応に苦慮する一方で、岸田政権は安保関連3文書の改定を閣議決定したり、敵基地攻撃能力を反撃能力などと看板だけ替えて押し進めたり、防衛費を大幅に増額したり、増税を画策したりしています。また、東日本大震災から12年が過ぎても原発を忌避する国民の意識が薄

れてきたことに乗じて、老朽化した原発の運転期間を延長したり、新増設を推進しようとしていたりしています。このような国のあり方を大きく変える重要な政策を国会での十分な審議を経ることなく押し進めることは民主主義を形骸化させてしまふ危険があります。

振り返って私たちの暮らしをみると、多くの食料品や生活必需品が値上げされ、昨年10月からは一定所得以上の後期高齢者の医療費自己負担が1割から2割に引き上げられるなど生活費が高騰しています。暮らしにくさが増している今日、私たちの平和と生命・健康を中心に据えた活動・運動はますますその重要性を増しています。組合員、役職員の力を結集して取り組んでいかなければなりません。

そして、5類に移行された新型コロナウイルス感染症の動向を注視しながら、庄内地域並びに村山地域の保健医療・介護の領域において医療生協やまがたが果たすべき役割を明確にするともに、後継者確保、経営基盤の強化など役割を遂行するための基盤づくりをしっかり進めていきたいと思います。本総代会が医療生協やまがたの組合員と役職員が一丸となって大きな壁を乗り越えるための足掛かりとなることを祈念致しまして、私からのあいさつと致します。

さくら火

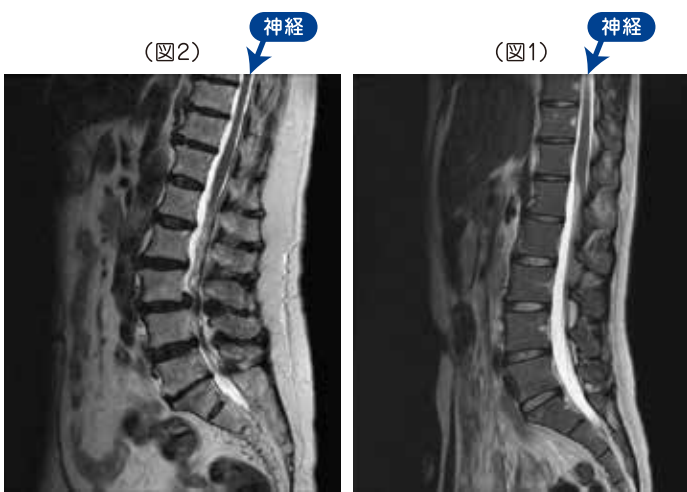
▼書籍の断捨離とは手間のかかるもの。意図があつて購入したものを分別するのだから当然、と覚悟して始めたが一向にすすまない▼『日暮れ竹河岸』(文藝春秋刊)は、平成九年正月、わたしがY病院入院中に作家藤沢周平の計報記事とともに売店から取り寄せたもの。改めて「江戸おんな絵姿十二景」の掌編に惹かれ読みしたあと、『三屋清左衛門残日録』の女描写も良かったなあ、と文庫本を引き出す▼平成五年NHK放映の金曜時代劇、主人公仲代達矢、奉行役財津一郎、嫁里江が南果歩、「湧井」の女将かたせ梨乃などの名演技を想起しつつ頁をくくる始末▼小料理「湧井」での酒の付出しは、赤蕪や小茄子などの旬の漬物が多く、地場の名産品である▼原作者逝って二七年。「小茄子の浅漬けを一緒に食そう」と弔辞で呼びかけた故井上ひさしの故郷も同型の窪田茄子の出处▼かつて芭蕉は「珍しや山を出羽の初茄子」と鶴岡城下長山宅で詠じた。その季節が巡ってきた。

腰部脊柱管狭窄症

鶴岡協立病院整形外科 医師 北本亮一



腰部脊柱管狭窄症は、50〜60代以降の人に多く見られます。神経は、腰の骨の中（腰部脊柱管）に入っており、正常では余裕があります（図1）。しかし何らかの原因で脊柱管が狭くなると、腰の神経が圧迫されて様々な症状が出現します（図2）。その原因としては、生まれつき脊柱管が狭い、腰の変形が強い、腰の骨がずれる・まがる、腰の圧迫骨折などがあげられます。



（図1）神経がきれいに見える。 （図2）神経は圧迫されている。

●症状

腰痛や足の痛みやしびれが生じます。典型的な症状は、すこし歩くと足の痛みやしびれが出現します。無理をして歩くと痛みやしびれのため歩けなくなります。しばらく休むと症状がよくなり、また歩けるようになります。腰を曲げて前かがみの姿勢になると楽になります。ひどくなると50〜100mしか歩けなくなります。自転車はあまり症状は出ません。また、足の力が抜ける（下肢筋力低下）、感覚障害も生ずることがあります。多くありませんが排尿障害や便秘などが出現することもあります。

●治療

治療は、日常生活上の注意、薬、コルセットの着用などを行います。以前に比べ腰部脊柱管狭窄症に対する様々な薬があり、その方の状態に応じて処方します。コルセットは、簡単なコルセットから固定力の強い体幹硬性装具を病態に合わせて作製します。リハビリ（温熱療法・牽引・電気療法など）を併用することもあります。

以上の治療で改善しない場合には、神経ブロック療法を考慮します。ただし、副作用もありますので十分に検討することが必要です。最終的に症状がよくなる場合には、手術治療を考慮します。おおまかには、神経の圧迫の解消と変形や不安定性に対する固定術です。

●日常生活で気をつけること

特に、腰をそらすような姿勢は神経を圧迫するので、長い時間腰をそらすことはよくありません。体操をする程度は問題ありません。また、腰に負担がかかること、例えば重いものを持ちたり、腰を強く曲げたりひねったり、長い時間おなじ姿勢を続けることは避けたほうがよいと思います。

歩くときには、杖を使う、カートを使う、自転車に乗る、などは腰への負担が少なくなります。歩いているときに足の痛み・しびれが出たら、無理に歩かず休む、腰掛ける。少しずつ歩く。症状が出そうになったら、その時点で一旦休むことなどをを行うとよいと思います。

症状は個人差があるので、足の痛み・しびれが出たら無理をしない、一日休むことなどに気をつけていただければと思います。

◎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。

協立大山診療所通所事業閉所のお知らせ

法人介護部長 友野 研

1999年に開設いたしました協立大山診療所通所事業（デイケア・デイサービス）ですが、度重なる介護報酬の引き下げ、利用者確保の困難が続き、経営的に存続することが難しい状況となっております。また深刻な介護職不足への対応のため、法人内での介護事業所の統合を行わざるを得ない状況です。このような状況を受け、苦渋の決断ではありますが、2023年9月末をもち大山診療所通所事業（デイケア・デイサービス）を廃止することになりました。現在利用されている方には、ご希望を伺いつつ段階的に、鶴岡協立病院デイケアへの移行を勧めさせて頂いております。

これまで長きにわたり地域の組合員の皆様から支えていただきましたこと、心よりお礼申し上げますとともに、ご迷惑をおかけいたしますこと深くお詫び申し上げます。何卒ご理解の程よろしくお願いいたします。

SDGsシリーズ No.4

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 11 住み続けられるまちづくりを

目標 16 平和と公正をすべての人に

〈身近な取り組み事例〉

社保平和活動の取り組み 本部組織部

私たち医療生協やまがたは、地域の医療と健康を守る立場から戦争と平和の問題は避けて通ることはできません。戦争は健康と命から大きくかけ離れた破壊行為です。



そのため医療生協では様々な社保活動に取り組んでいます。最近では6月に行われた平和大行進では職員だけではなく地域の組合員、地域住民を巻き込み平和の大切さを地域にアピールしました。また今年は核廃絶を訴えるために原水禁世界大会へ代表派遣を予定しています。その他にも私たちが安心・安全に暮らすために様々な署名にも組合員と協力して取り組んでいます。



平和行進の様子



署名活動の様子



部門紹介

No.5

部門や事業所を
紹介しています

鶴岡協立病院 検査科

私たち検査科は、臨床検査技師（国家資格）と検査助手、計18名が在籍する部門となっており、365日24時間体制で外来、病棟の検査に対応しています。

検査科は大きく3つの担当に分かれています。【生理検査室】患者さんの体内でどのような動きがあるのかといったことや、内臓の腫れ・血管の状態などを画像で確認します。【病理検査室】採取された組織や細胞を顕微鏡で観察して、癌などの異常細胞がないかどうかを調べます。【生化学検査室】血液中の糖、蛋白、酵素などを測定することによって臓器の働きをみたり、異常がある場合はどの程度の重症度かを調べます。

写真は、安全キャビネット内で新型コロナ検査を行っている様子です。安全キャビネットとは、作業者が感染性のある生物材料を取り扱う際に用いる装置のことです。新型コロナウイルス感染症（COVID-19）が流行している現在、病院の検査室ではこの装置が活躍し、検査を行う人に感染が広がることを防いでいます。



◎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。



目々澤秀俊先生退職にあたり

長年鶴岡協立病院に勤務頂いた目々澤先生が2023年7月に退職されました。目々澤先生は50年近く当院に勤務され、30年以上も東京から当院へ通勤もされておりました。当院では糖尿病外来治療や患者さんとの勉強会も開催され、健診業務も担当されておりました。糖尿病外来では丁寧な診療で患者さんからの信頼も厚く、月一度の糖尿病委員会でも当院での糖尿病治療の在り方に様々な意見を頂きました。今後我々は先生が担当されていた患者さんを引き継ぐ形となりますので、我々は心して診療に当たりたいと考えております。長年本当に有り難うございました。時々またお顔を見せて頂けると幸いです。 文責：鶴岡協立病院附属クリニック糖尿病内科 医師 坂本昌也



戦時体験

西部支部 武田道隆さん

私（武田道隆）は昭和16年、10歳の頃に母親の親戚のもと山形市文翔館近くのお寺に住んでいました。東京から疎開してきた伯父伯母が同居し、3世帯12人で住み込んでいましたが、食糧確保が困難でした。ある日、母親が夕食の時間になっても一向に帰宅してきませんでした。夜9時過ぎて心配していたところに、母親が帰ってきて、理由を聞いたところ、配給制度の法律に触れていないかと疑いをかけられて警察に連れていかれたとのこと、小さい自分にとって戦時中の何気ない日常として覚えております。

また、余目女学校に勤めていた伯父に召集令状が届いて、伯母と私二人で見送りました。ところが、翌日に伯父が帰ってきてびっくりしました。陸軍から「シヤバでは何をしてたか」と聞かれ、高等学校で教師をしていると伝えたら帰されたと言を聞き、何となくさんだなど思いました。

幸い、山形市には大きな空襲はなかったのですが、実は篠田病院付近に銃撃があつて、現在の霞城公園内の山形県体育館にあった兵舎を狙ったものでした。また、旧県庁あたりは道路が広々しているのは、空襲により火災が周辺に広がるのを防ぐ建物疎開だと言われています。

終戦の少し前、現在の山形市刑務所（伊達城）に陸軍の臨時飛行場をつくることになりました。

赤とんぼと言われた小型飛行機用に簡易的な滑走路だったようです。当時、山形市立高等小學生だった私たちは、男女とも勤労奉仕の名のもとに、毎日のように北山形駅から楯山駅まで電車で通って、現地でモッコを担いで土砂運びを行いました。まだ体が小さいのに重労働を強いられたのですが、1日の食事はおにぎり1個に、それにきゅうり1本があったくらいで、毎日肩や足がクタクタになり、とてもつらかったことを覚えております。勉強する時間もなく、友達と同じようにひたすらこの土を運ぶことに時間を費やされましたが、つらい思いをしながらも何でも強制されることに疑問を感じることもなく繰り返していました。

戦争が終わっても、さらに苦しい生活が続きました。土地が狭く十分に野菜作りができず、ましてや町の人は農業経験が乏しく食糧確保が一層厳しく、多くの人が飢えて苦しみました。その後は、憲法が制定したときは9条や民主主義など世の中が良くなるんだと強い期待感に満ち溢れて、思わず両手を挙げて万歳をしました。

つらいことを多く経験しながらも立ち上がり、懸命に生き抜いた人たちによって今の生活があると感じています。これからも平和を大切にすることが大切だと感じています。

（インタビュー）しろにし診療所 南雲隆志



（鶴岡協立病院5病棟 長谷川好）
（鶴岡協立病院4病棟 石川梨里）

●病棟に配属となり3か月が経ちました。技術も少しずつではありますが、ひとりですることができるようになってきました。日々の業務はとても忙しいですが、そんな中でも患者さんの笑顔やありがとうの一言で看護師になってよかったとやりがいを感じます。地域の皆さんがこれからもいきいきと生活していけるよう、学びを深め、看護師としてのスキルを高め、医療人としての責任をもって仕事に励んでいきたいと思っております。

（鶴岡協立病院5病棟 長谷川好）

●組合員のひとりとして仲間入りができ、嬉しく思います。大変なこともあります。皆さんと一緒に良い地域医療を作り上げていきたいと思っておりますので、今後よろしくお願ひします。

医療生活協同組合やまがた看護部2023年度総会が開催されました。一緒にがんばる仲間として新入職員も紹介されました。それぞれの職場でみんながんばっています。今回は2名の新人看護師より組合員の皆さんへメッセージを紹介します。



新人看護師より組合員の皆さんへ

第7回 通常総代会開催 一 当日発言



「協同のあるまちを目指して」…………… 第1学区支部 佐々木俊司

今日からだ館主催の「健康大学」に参加をしてきましたが、講師が訪問看護ステーションきずなの上野所長でした。人生の終り方がテーマで、語り丁寧で非常に良い話でした。他の参加者も感動し「私組合員だけ増資したことが無かったので、増資します」と話しになりました。職員の地域での働き方、気持ちのこもった語りかけが、人の気持ちを動かし「増資しよう」となったのです。方針の中にも職員の目指すべきあり方について掲げられていますが、非常に大事な部分だと思います。

鶴岡の地域では、鶴岡生協を源流に医療生協が始まって協同のある街を目指して頑張ってきました。暮らしの安全保障とは、安心して住み続けられるまちづくりがテーマです。その為に医療生協と鶴岡生協と高齢協も皆手を合わせて、協同組合間提携をしています。その為の力を職員や元職員にも加わって欲しいと心から願っています。協同の心を結集していく取り組みを一層強めていく事を、上野所長の話と、それを聞く市民の反応を見て更に思いました。今年度は、私も班づくりやサークルづくり、たすけあいの活動を頑張っていきたいと思っています。



「30年続けた第4学区朝登山」…………… 第4学区支部 遠藤克美

登山者は山に登るたびに死ぬほどの思いをする。頂に着いた時は、その苦しみは幻のように消える。そして別の山を征服したくなる。私が若い時に登った山形市の標高1484mの雁戸山の頂上の木札に貼ってあった文章で、私の心に深く残っている言葉です。高い山に登ったことのある人は思い当たる言葉だと思います。

第4学区支部の朝登山は高い山へは登っておりません。誰でも参加できるように、朝の涼しい時間に登って半日くらいで戻れる近くの低い山へ出かけております。

支部を結成して9年目の1993年(H5)地域の健康づくり方針を受けて支部行事として朝登山を計画しました。

第1回目は金峯山きんぼうさんに行きました。9人の高齢者ばかりでやっとの思いで登り、朝食のおにぎりを食べたことが30年たった今でも何となく覚えております。その後毎年計画し継続してきました。高館山・下池一周・荒倉山・羽黒山・熊野長峰・月山湿原など近くの低い山です。

三回目は、たまには遠出をしようと山形県と新潟県の県境にある標高555mの日本国という山に行った時のことです。名称からしても山とは思わず、当時副支部長の小林さんが観光地と思込み背広姿にかかとの高い革靴を履いてきて、それでも当時は体力があったので誰よりも頑張って登ったことは良い思い出です。

高齢化に伴い参加者も少なくなり誰でも参加できる滝巡りや、峠歩きに変えたりしてメンバーもほとんど入れ替わって、いつの間にか30年になっていました。

昨年は30周年記念ということで遠出の鳥海山ほこたて鉾立展望台を計画しました。当日は曇り空でしたが予定通りマイクロバスに乗りましたが、今は便利な時代で鳥海山で発信しているライブカメラの映像があたり一面真っ白で、登っても何も見えない映像を見せられました。残念でしたが予定を変更して遊佐町の丸池様・旧青山邸・吹浦「十六羅漢」のドライブに変えました。参加した皆さんは何年ぶりに来たとかコロナで外出できない日々だったので、大変喜んでおりました。

今年こそ昨年行けなかった鳥海山鉾立展望台へ行く計画をしております。

医療生協地域の健康づくり方針のもと始めた朝登山30年続けてきたことを誇りに、35年、40年と続けてほしいと願いつつ報告を終わります。



「健康麻雀について」…………… 第1学区支部 村山美穂子

昨年5月より支部で健康麻雀を始めました。健康麻雀というのは「お金をかけない・たばこをすわない・お酒のまない」ということです。必ず脳と手を使う必要があり認知症予防にもおすすめです。麻雀は1人でやることは出来ません。基本的に4人で行うゲームで必然的にコミュニケーションを取り、会話をすることになります。健康麻雀をする空間は「社交の場」と言える最高・最強の社会参加の場です。

教えられる人が見つかり、チラシで案内したところ10数人集まりました。久しぶりに麻雀したい人、さわったこともない人等様々。今も毎回のように初めての方も参加しますが、お互いに教え合っ行って毎回会話ははずみます。

健康麻雀を開催して良かった事は、これまで活動に参加したことのない人が来てくれた事、特に男性がきてくれた事です。そして新しく知り合いになったことでさまざまな活動の担い手として広がっていきました。



「たまり場の再開について」…………… 羽黒支部 鬼島光子

しばらく休んでいた”たまり場”を再開しよう！この思いは私たち運営委員全員の願いでもありました。そのきっかけを作ってくれたのが1月に行われた”ふれあいまつり”です。ステージ企画を検討する中で、語り部の佐藤愛子さんから力を拝借することになりました。支部のたまり場でも、魅力のある何かがほしいと頭を悩ませていたところで佐藤愛子さんに「昔話をしてほしい」とお願いすると快諾していただき再開に至りました。

新型コロナウイルス感染対策を行いながらの久しぶりのたまり場は大成功でした。「～むかしむかし、あったけど～」が良かったのだと思いました。毎回この昔話が聞けるといこともあり、回を重ねる度に参加者が増えました。

これからは昔話のメインは崩さず、色んな角度から講師を招いて勉強会をしたり、軽体操、ゲーム、珍しい遊びなど合わせて、会食を交え、大いにしゃべり、笑い、ほっこりした時間を持った楽しいたまり場にしたいと考えています。



「コロナ禍での鶴岡協立病院の経営悪化と改善に向けた取り組み」鶴岡協立病院 事務局長 加藤弘之

2022年度協立病院は、大幅な赤字を出しました。2023年度は経営状況を改善すべく、増床による収入確保に取り組みます。同時に病棟を1つ増やし、昨年度のマイナスの大きな要因である感染クラスターに強い病棟構成とします。

病床を増やすにあたり、看護師確保の好転と、外来から夜勤が可能な看護師の病棟への異動で対応しました。それにあたり、夜間急患の受け入れ制限を行わなければならず、荘内病院等と調整しながら進めてきました。患者確保にあたっては「鶴岡・田川3病院地域連携パス」等其他病院との連携強化により対応していきます。

協立病院の経営状況を好転させるべく様々な対策を打ち出し、職員一同奮闘していきますので、組合員の皆さまからのご協力もよろしくお願いいたします。





「協立病院の新型コロナ感染症クラスター発生における影響」 鶴岡協立病院 副総看護師長 野坂美穂

2022年度は鶴岡協立病院で4度の新型コロナウイルス感染症クラスターが発生しました。その間、日本海総合病院と荘内病院の感染管理認定看護師から病院ラウンドと指導のために介入してもらい、感染対策の不足点や改善点について学び直しを行い対策強化してきました。

現場スタッフの人員が不足し、リハビリスタッフや事務職員も看護と介護職の業務を補い、身体的にも精神的にも負担を強いられました。またクラスターは患者への影響だけでなく、経営にも大きく影響しました。病棟閉鎖により収入は前年度より約1億円のマイナスとなりました。

5月より5類へ移行となり様々な義務や制限が無くなりましたが、今後も継続した感染対策を行い、職員、患者を守るために「ゼロ院内クラスター」を目指していききたいと思います。



「三川支部2030ビジョン」…………… 三川支部 五十嵐照子

夢物語を語り合おうということで、2030ビジョンについておしゃべり会を2回に渡り開催しました。そのビジョンが医療福祉生協連のコンテストで全体賞を受賞する事が出来ました。こんなことができるのかなと思いつつ、夢物語として話し合っていくうちに、シェアハウスがあればいいねと盛り上がり、本当に出来るのではないかと元気をもらえた取り組みでした。三川支部のビジョンは「毎日が新しい。毎日が楽しい。さー来い！老後。～シェアハウス三川にあふれる愛と希望」です。

受賞後にはコンテストの報告会を行い、色々語り合った事が今年度の畑づくりに繋がりました。一人ひとりの思いが込められた畑づくりが早速4月からスタートしています。



「南部支部のウォーキングマップづくり」…………… 山形南部支部 富士律子

南部支部は広い地域なので近くの組合員が気軽に参加できるように、7年前から桜田ステーションと、南山形コミセンの2会場で健康サロンを行い、健康体操や脳トレなどの健康づくりをしています。

この数年は新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、コロナ自粛でおうち時間が増えました。運営委員会では体調が悪くなる組合員がいるのではないかと心配の声が上がりました。そこで、昨年フレイル予防の新しい取り組みとして、南山形地域と桜田地域と一緒に健康ウォーキングを企画することにしました。

山形市が作成した成沢城跡公園のウォーキングマップを参考にし、運営委員が2回コースの下見をして、なだらかな坂道を歩けるようにコースを変更しました。そして気温が涼しく季節の変わり目となる10月にウォーキングを開催しました。参加者の反応は、「コロナの閉そく感を忘れるひと時でした。」「久しぶりにみんなと集まって楽しかった」という声がありました。第2弾は、翌月の11月に蔵王みはらしの丘公園の散策、第3弾は、今年4月に上山市の斎藤茂吉記念館でお花見ウォーキングをしました。

このように南部支部では、楽しい行事も計画され、組合員同士の親睦と交流が進められていくことで、フレイル予防づくりとなり、そして何よりもみんなと集まれば元気が出るので、これからも続けていきたいと思います。



「班会開催と塩分チェックの取り組み」…………… 大山支部 阿部美紀

馬町合同班会は、馬町上班・馬町中班・馬町下班的の3つの班が一緒になって班会を行っています。毎回16～17名が集まり健康チェックや、健康についての話を聞いたり、様々なレクリエーションを行ったり楽しんでいます。

2021年度からは「すこしおチャレンジ」に取り組んでいます。2022年度は4チーム12名が参加し、平均的に減塩出来ている優秀グループに選ばれ、日頃の減塩に対する心がけが結果となって現れました。以前尿塩分の学習会を行い、減塩の大切さに気づき、それ以来みんなで減塩の意識づけをしてきました。その成果を知るために「すこしおチャレンジ」にエントリーしました。

班会では、保健委員が班会参加者の尿チェックを行っています。日ごろ気を付けていることは「みそ汁は一日1回」、「減塩醤油を使う」「すこしおスプレーを利用する」「料理に香辛料や酸味を加えた」等です。実際に取り組んでみて、全員薄味に慣れることができました。

今後も班会では引き続き尿塩分検査を定期的におこない、また減塩調理実習なども行い楽しく減塩に取り組み、健康寿命を延ばしていきたいと思います。



「看護師・介護職員等の職員の確保について」…………… 第3学区支部 佐藤 幸

今年度31名が入職したと「健康ネットワークやまがた」の記事を見て、良かったと思っていました。せっかく入職しても、子育てや介護等でそれまでの同様の勤務が出来ず、最悪離職しなければならないといった事のないように、長く続けられるようにして欲しいと思います。どこの病院でもなかなか若い職員は子育ての時期は、介護や看護の仕事は好きなのに、続けられないと聞きます。新人で入り、中堅やベテランと育っていき、これから中心になって活躍して欲しい時期に辞められるのは勿体ないです。配置転換等の工夫でせっかくの人材を手放す事の無いように、これまで以上の取り組みをして欲しいです。



「藤島支部2022年度担い手増やし」…………… 藤島支部 成田忠一

支部の運営委員は80歳代が3分の2を占め、また機関紙配布率は51%で未配布地域もあり担い手を確保する事が急務になっています。2022年度は運営委員を中心に動きだし、ニュース配布者7名、60歳代の運営委員1名、定期的に健康チェックする場所を確保することが出来ました。

ニュース配布者探しは、日頃から何でも話せる関係のある人や、グラウンドゴルフ大会等の支部行事の参加者、記事の執筆を依頼した人、保健大学を受講した人等多方面で候補者を出し合いました。またニュースを温泉施設へ設置を依頼し、その後健康チェックの実施にも繋がりました。

毎月支部運営委員会の議題にあげ、問題点等を話し合ってきた事が、このような活動に繋がって来たと思います。新しい担い手を見つける活動は、組合員活動に新しい活力を与えます。



専務理事
黒子和彦

みなさまから補強の立場でのご意見ありがとうございました。
多くが議案に対して一緒になって頑張っていくという発言で、他の支部の活動や今後の活動を推進していく中身で、とてもありがたく思います。職員や職員OBの地域の関りは、是非今後周知していきたいと思います。
また、コロナのクラスター対応やコロナ禍から抜け出していく中での経営的な効果の発言をいただきました。
いつまでも働いていられるような環境や配置を今後も職員の声を聞きながら事業継続していきます。



わが家の★アイドル



上清水代表、
運動会のあめ拾いも
頑張りましたー!!
応援も

いしだ むつみ
石田 睦実ちゃん
(5歳)

大泉支部 石田 幸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。

◎機関紙配布者、大募集!

今月のひと

とても頼りになる存在



加茂支部 佐藤 芳子さん

佐藤 芳子さんは、加茂支部の運営委員として数年前から活躍しています。地域でも役員も務めたとてもまじめな方です。人から頼まれると断れない人柄でもあり、とても頼りになる存在です。
趣味も多く、自宅の花植えやコロナ前は地域のカラオケ教室にも参加し、カラオケの腕を磨いていました。
最近足を痛めてしまいました。自らの健康のためにプールに通ったり、スマホで健康体操を検索したりと健康づくりに一所懸命取り組んでいます。
いつまでも元気で活躍していたきたいと思います。

加茂支部 運営委員

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

私の趣味は手芸や折り紙などの物作りです。きっかけは役場に行つてその年、米寿になる方の人数を聞いてその方々に折り紙で折った鶴をあげ始めたことがきっかけでした。あとは、温海保育園の誕生日の園児たちに折り紙で作った鶴やパスタをプレゼントして大喜びされました。カバン作りを始めたきっかけは、本屋でたま



温海支部 田原 勝江さん

プレゼントが喜びに



私の健康づくり

vol.122

スイミング21年間

西部支部 阿部 智恵子さん



退職から十数年経ちましたが、おかげさまで元気で日々過ごしています。今回「私なりの健康法」を顧みてみました。
一つ目は、庭の小さな菜園で野菜を作り食べていること。二つ目は、毎朝Eテレで放映される体操を行っていること。三つ目は、泳ぎの嫌いな私が一念発起して始めたスイミングが二十一年間続いていること。週二から三回コーチの指導の下に泳ぎや水中運動を続けています。なかなか上達しないが、「継続は力なり」をモットーに仲間と楽しんでます。最後四つ目は、近所の農道を季節の移ろいを感じながら散歩していることです。
今後、これらの健康法を心がけるとともに、診療所で毎年健診をして頂き心身ともに健康で過ごしたいと願っています。



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。

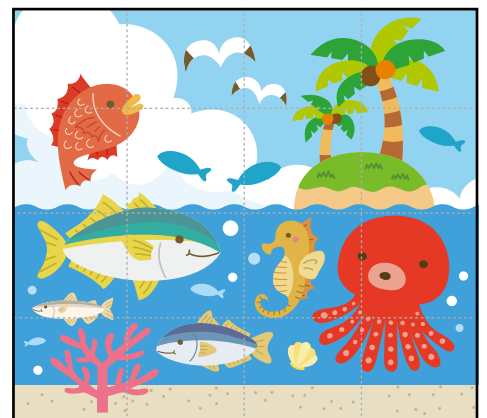
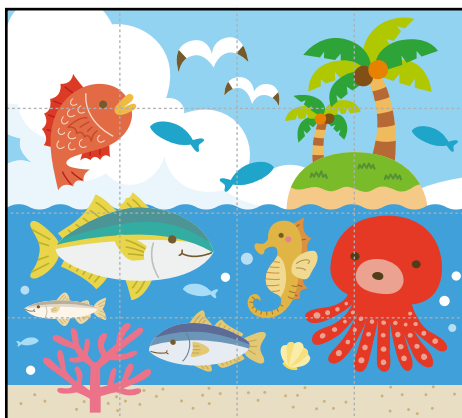
A	B	C	D
E	F	G	H
I	J	K	L
M	N	O	P

【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。



※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 8月号「機関紙編集委員会」行き
Eメール smc_soshiki@shonai-mcoop.jp



6月号 まちがいさがしの答え

C F I K P

【切】 8月31日

6月号の当選者 おめでとうございます!

孫谷 千恵さん (大山) / PNきらきら星さん
五十嵐美紀さん (大山) / PNバターサンド
PNヨッシー / PNマラソンとうちゃん
土屋洋子 (寿町) / 武田静子 (松原)

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。



揚げなすとトマトのサラダ

1人分 熱量88kcal / 塩分相当量1.4g

材料(1人分)

- なす..... 65g
- サラダ油..... 3g
- トマト..... 100g

【ドレッシング】

- ザーサイ..... 6g
- 万能ねぎ..... 3g
- ごま油..... 1g
- 酢..... 8g
- しょうゆ..... 4.5g
- 砂糖..... 3g

レシピ

鶴岡協立リハビリテーション病院
栄養科 調理師 佐藤 賢

作り方

- ① なすはヘタを落として皮をむき、5ミリ厚さの輪切りにする。
- ② ①を180℃の揚げ油に入れてしんなりするまで揚げ、キッチンペーパーで油と水分を取り除き冷ます。
- ③ トマトはヘタをくり抜き、皮を湯剥きする。
- ④ ③を横半分に切って種を除き、一口大に乱切りする。
- ⑤ ザーサイは水にさらして塩抜きし、みじん切りする。
- ⑥ 万能ねぎは小口切りにする。
- ⑦ ボールに水気を切ったザーサイとねぎ、調味料を合わせドレッシングを作る。
- ⑧ ⑦に②と④を混ぜ合わせ冷蔵庫で冷やしてから器に盛り完成。

Point

- 揚げたなすの油をしっかり切り、よく拭き取る事で、べしゃっとせず味も染みやすくなります。
- お好みで七味唐辛子や豆板醤で辛さを足しても美味しいです。

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」

(予定) 今月は講師を招き、学習会を開催予定です。

【日時】 8月21日(月) 14時~15時

【内容】 介護保険について

【講師】 ケアマネージャー

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。

8月はお腹周りの体操を予定

【日時】 毎週火曜日10時~11時

※8/29(火)は都合により中止

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

~いつまでも住み続けられるまちづくり~ 第54回 山形県生協大会

【日時】 2023年9月5日(火)

【参加費】 無料

【会場】 山形テルサ

記念コンサート

【開会】 午前10時30分

ミュージシャンの梅原司平氏と

【閉会】 午後3時30分

ピアニスト鈴木裕子氏



第17回 グランドゴルフ大会のお知らせ



【日時】 2023年9月8日(金) 雨天決行 8:30~15:00

【開催地】 鶴岡市グランドゴルフ場(櫛引総合運動公園内)

【参加費】 500円 締め切り 8月18日(金) 12時まで

申込み 本部組織部 ☎0235-22-5769

再就職支援金

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：人事課 ☎0235-23-9142

詳しくはホームページをご確認ください▶



2024年度採用 正職員を募集しています! 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 ● 理学療法士 ● 作業療法士
- 言語聴覚士 ● 事務職

随時募集もおこなっています。

詳しくはホームページ、ハローワークをご確認ください。



◎ 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。

8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・3・5) 堀内(第4)	武田(第1) 堀内(第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) 市川(第5)	山本(第2・3) 藤本(第1・4・5)	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 9:30~12:00 ※予約制	関	関	関	関	関
	脳外科 ※予約制					伊崎(第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・午後の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	武村 神谷 9:00~12:00(神経内科)8/9	佐藤(満) 高橋(美)	湊 高橋(美) 高橋(牧)
	泌尿器科 8:30~14:00			土谷 8/2・16 内藤 8/9・23・30		
	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	神谷 2:00~4:00(神経内科)8/9 川崎 3:00~4:30(神経内科) 高橋(美) 5:00~6:00(8/2・16・30)	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。

☎受診送迎バスを運行しています。詳細は本部組織部までご連絡下さい。連絡先 ☎0235-22-5769

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 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 9:00~12:00	茂木 9:30~12:00	茂木	茂木・鈴木 9:00~10:00	茂木	松島
午後 13:30~17:00					

※丹治(高次脳外来)8月休診 ※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) (8/3・10・24) 11:00~12:00	
午後		田中 2:30~6:00		田中 2:30~6:00 (8/17・31)	

※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。