

2024 新春号

〈589号〉

医療生協やまがたの現勢(2023年11月末)

- 組合員数 41,123人
- 班数 1,196班
- 出資金総額 2,832,584,735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



年頭にあって



医療生活協同組合やまがた

理事長

小川 裕

新年あけましておめでとございます。

昨年は「新型コロナウイルス感染症」に加えて「物価高騰」、「医療・介護の担い手不足」など多くの課題を抱えての活動となり、大変厳しい運営を強いられました。

新型コロナウイルス感染症は5類に移行されましたが、インフルエンザと同等に扱うことはできません。また医療や介護においては、物価高騰に見合った価格転嫁をすることができません。さらに医師、看護師をはじめとする医療従事者並びに介護従事者の不足により診療体制、介護事業の大幅な見直しをせざるを得ない状況になってきています。

そんな中で、10月には6年ぶりに健康まつりを開催することができました。たくさんの方々の組合員の方々にご参加いただき、今後の活動に力強い後押しをいただいたように感じております。

また、佐藤満雄名誉理事長（顧問）が消費生活協同組合厚生労働大臣表彰を受けられたことが久しぶりの明るいニュースとなりました。医療生協やまがたをあげてお祝いを申し上げます。

今年も課題の多い年になりますが、平和や生命・健康を大切に活動を中心に据えながら、組合員の皆様とともに医療・介護活動の強固な基盤づくりに取り組んで行きたいと考えております。

組合員の皆様が今年も健やかに過ごせますよう、そして協同組合の運動・運営がますます発展しますよう祈念いたします。

藤島支部
なり さわ けい こ
成澤慶子さん

漢字一字
幸

幸せ、幸福とは
なんだろう。自分の心。気持ち
の感じ方ではないだろうか。
私は今幸せだと思う。年だから
色々な事をやらないのではなく、
無理せず色々な集会や催し
に出かけ元気をもらう。仲間と
体を動かし、食事や歌ったり出
来る事が幸せだと思う。まだま
だ大丈夫と。



2024年の
干支は 辰



年男・年女 みなさんに
新年の抱負を
語っていただきました



ケアプランセンターふたば
あべ じゅん し
阿部淳士さん

漢字一字
減

新年あけましておめでとうございます。
私はこの文字「減」を選んだのは、人間ドック
で引っかかった検査の値を改善すべく
8月からジムに通い、筋トレとランニング!体重
が〇キロ減ったからです。
何事も努力と継続。仕事は忙しいですが、
病気の予防をし、これからも健康に過ごせる
よう努力していきます。

山形北部支部
もり や ひろ こ
森谷博子さん

漢字一字
和

七回目の年女を迎える事になりまし
た。今日まで元気で過ごせたのは
家族や周りの方達に支えられたお
かげです。これからもグランドゴルフ
やウォーキングに頑張り、友達との
おしゃべりを楽しく続けられたらと思
います。
今年こそ世界中の皆が平和に暮ら
せませすように和と書きました。



◎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。



鶴岡協立リハビリテーション病院

リハビリテーション技士部

こんの もと はる
今野太陽さん

漢字一字
調

「調」には「ととのう」「しらべる」という意味があります。職場や家庭内での調和を意識し、調整役として周囲を支えています。また新年早々、初めての人間ドックが待っています。自分の身体も調査し、健康面にも十分配慮していきます。



天童支部

なぐも かずこ
南雲和子さん

漢字一字
和

母から子と孫まで4世代が同じ辰年生まれ、元気に新年を迎えられたことが大きな喜びです。自由に動け、食べられて、そしてなにより笑える幸せ。それがあたり前の世のなかであれ。世界が平和でありますように。



鶴岡協立病院3B病棟

さいとう るな
斎藤琉那さん

漢字一字
継

2024年は『継続』の1年にしたいです。去年は新卒1年目で、日々学びの連続でした。今年も学びを継続すること、学びから先のことにつなげ、継続力を身につけたいです。また、去年は新しいスポーツに挑戦できたので、2024年は運動も取り入れて、日々を充実させていきたいです。



しろにし診療所

かしわ ぐら み ほ
柏倉美穂さん

漢字一字
楽

今年の抱負は家族とともに健康に過ごすことです。家族の看病と自身の入院を経験してから毎年年頭に思いつづけている目標です。その中で、小さくても新しい体験を楽しめたらいいなと思っています。

◎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。



◎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。



医療福祉生協連2030ビジョン
コンテスト三川支部全体受賞

3月
1マス
戻る



冬の寒さの中、第7回ふれあいまつり

1月
年末年始で
新型コロナ
陽性者激増
臨時発熱
外来設置



すごろくで
2023年を
振り返ってみよう!

スタート

新年の抱負を誓う



第6回卓球大会開催



2023年度新入職員32名が新しい仲間に



かかと上げ体操
(10回)

新型コロナ
5類感染症へ
位置づけ
変更

6月
6月
生まれの人は
1マス
すすむ



第44回ゲートボール大会開催



絶景をみながら1回やすみ

7月
大変暑い夏
(異常気象)
もも上げ体操
(10回)



第7回通常総代会開催

8月
8月
生まれの人は
2マス
すすむ



原水禁世界大会開催



第3回輪投げ大会開催



山形県生協大会が現地開催



佐藤満雄名誉理事長(顧問)
消費生活協同組合法制定75周年記念
厚生労働大臣賞受賞



おひさま協立歯科外来オープン



6年ぶり健康まつり開催



第17回グランドゴルフ大会開催
スクワット(10回)

11月



第2回健康フェスタin村山開催!



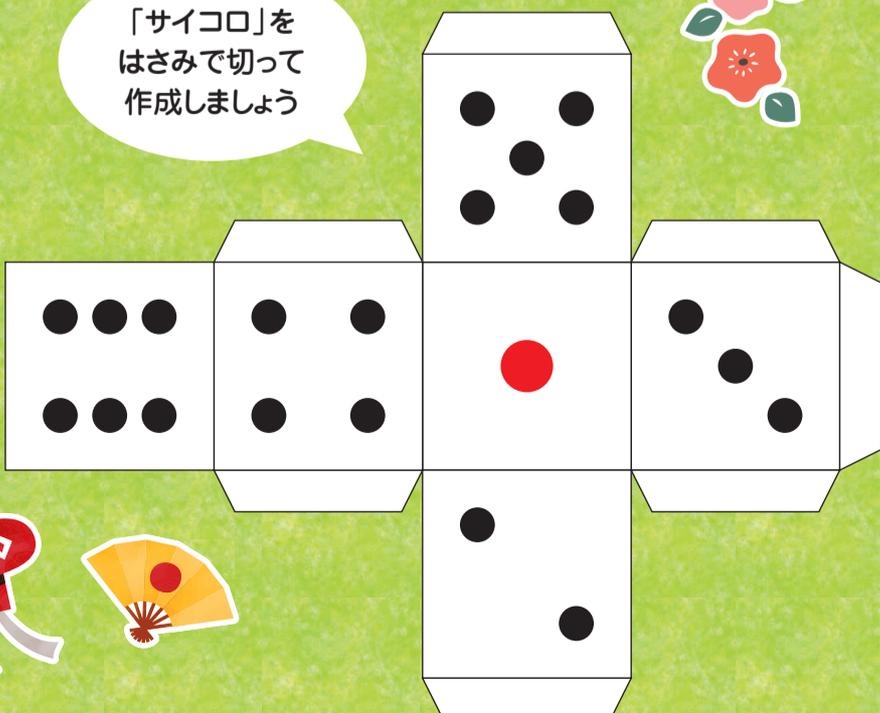
高齢者大会in東京へオンライン参加
深呼吸(3回)

「サイコロ」を
はさみで切って
作成しましょう



2024年
ゴール

12月
2023年
一番楽しかった
事を発表



医療生活協同組合やまがた

第2回

健康フェスタ IN 村山



天候に恵まれた中、11月16日(木)山形県体育館(山形市霞城公園内)にて「第2回健康フェスタin村山」が開催され、総勢87名が参加しました。新種目としてモルックの他に、運動が苦手な方でも楽しめるように折り紙体験、健康づくりのサポートでは減塩の味噌汁試飲コーナーを企画しました。

これからもみんなで楽しく健康づくりの輪を広げる活動に取り組んでいきましょう!!



開催の様子



実行委員長
南雲 清さん



閉会あいさつ
横尾ともさん



みんなで体操



ポッチャ



健康チェック



輪投げ



折り紙



モルック



くつ下玉入れ



けん玉



スコットボール

カメラ おらほネット 投稿写真紹介

組合員の皆さまから投稿いただいた写真を紹介します!「今日はこんなことがあった」など皆さまの投稿をお待ちしております!

※記事掲載の都合上、文字を編集、省略させていただいています。



応募作品
最優秀賞

初詣の様子です。P.N. K.Oさん(三川町)

雪がしんと降る様子と屋台とのコントラストがきれいに撮影されています。

投稿方法

メールまたは、おらほネット元気のたねの「組合員投稿紹介」にコメントを添えてお送りください。
✉ smc_soshiki@shonai-mcoop.jp



柿に生ハムとカマンベールチーズ
美味しい! P.N. 清水ハルさん(三川町)



石行寺の紅葉 P.N. LLPさん(山形市)



キジのペア発見!
P.N. みーちゃんさん(鶴岡市)



マイテーブルホウキ作り
P.N. 清水ハルさん(三川町)



綺麗すぎる月山! P.N. みーちゃんさん(鶴岡市)



みんなが待っている干し柿
P.N. みーちゃんさん(鶴岡市)

◎ 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



もどき 元木 ゆいと 結斗くん(2歳7カ月)

北村山支部 元木ユキ子さんのお孫さんです。

はたらくるまが
おしゃべりだいすき
やんちゃ坊主です。

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

私の趣味、好きなことは
手芸やパッチワーク、大正
琴などです。
木目込み人形は結婚前か
ら始め、毎年の十二支の飾
り物や、子どもや孫達に雛
人形、五月人形など作って
あげました。大正琴は始め
てから30年近くなり、発表
会に向け月2回の練習に励
み、指を動かすことでポケ
防止にもなっています。他
にも花が大好きで、さつき
盆栽を育てています。1年



健康でこそ続けられる趣味
加茂支部 秋葉康美さん

かけて育て、枝いっばいに
花が咲いてくれた時の喜び
は言葉では表せない嬉しさ
です。健康でないとならな
い事なので、今後も健康に
気を付けながら楽しんで続
けていきたいです。



私の健康づくり

vol.127

習慣化し、からだイキイキ

第六学区支部 石塚美代さん



私の健康づくりの一
番は、「みんなと交流
し、一緒に体を動かす」
こと。コロナ禍では思
うようにできなかった
町内公民館での「百歳
体操・つるおか元気体
操」や六コミでの「介
護予防体操&ボツ
チャ・モルック」等の軽スポーツもできる
ようになり、それぞれ週一回、月二回の開
催日に毎回参加して楽しんでいます。
第二は、毎年人間ドックを受けて自分の
体を知り、その結果から改善すべき点を考え
て行動することです。自宅では、入浴後の体
重測定とウォーキングを心掛け、体重と歩数
は毎日スマホに記録して時々振り返ります。
もう一つ付け加えるなら、自分の好きな
ことをして楽しむことでしょうか。旅行・
映画・おしゃべりも、いかにお金をかけずに
楽しむか考えていると計画段
階からワクワクします。これ
が心の健康につながるのでは
と思っています。



豚肉の中華風和え物



鶴岡協立病院 栄養科 新関明子

材料1人分

- 豚ロース(しゃぶしゃぶ用)..... 60g一口大
- きくらげ..... 少々一口大
- トマト..... 50g1cm角切り
- レタス..... 20g2cm角切り
- にんにく、生姜、にら..... 少々 カッターで細かく切る

- 正油..... 6g
- 酢..... 3g
- 砂糖..... 0.4g
- ごま油..... 0.6g

正月に
おすすめの一品

熱量 180kcal / 塩分 0.9g

①豚肉は熱湯でさっとゆでて、氷水につけておく。②きくらげは、ゆでて冷ましておく。③トマトは湯むきにして、種を取る。④レタスはきれいに洗う。⑤にんにく、生姜、にらは細かく切り、カッターで形がなくなる位に細かく刻む。⑥調味料Aを混ぜ、にんにくソースを作る。⑦水けをきったレタス、きくらげを混ぜ、皿に敷く。その上に肉を盛る。その上にトマトを盛る。小皿に盛ったソースを添える。

11月号まちがいがしあいの答え

B H I N P

11月号の
当選者

おめでとう
ございます!

PN.かたつむりさん(鶴岡市)/池田しげ子さん(山形市)/前田あい子さん(山形市)/小山美知子さん(山形市)
菅原アツ子さん(鶴岡市)/齋藤美智子さん(鶴岡市)/PN.生クリームさん(鶴岡市)/柿崎憲一さん(山形市)

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



お年玉
付き!

新春 2024 クロスワード



【タテのヒント】

- 医療生協やまがたの病院「鶴岡〇〇〇〇〇〇病院」
- 木材のほか金属・石などを切るのに用いる工具
- 日本語で「大きい、広い」などの意味 〇〇〇ボール卓球など
- 徹底的に打ちめされること
- 今は「学ラン」よりもこっちが多いかな?
- 風呂がぬるいので 足〇〇しよう
- アメリカ合衆国、テキサス州南東部の都市
- 他人の家で暮らし、食事などの世話を受けていること
- 木材を積み上げること
- 魚のえらの下の、胸びれについている部分。脂肪を含み、美味とされる
- 皇室の紋にも使われている日本を象徴する花のひとつ
- ゴルフで指定されたホールでの第1打球をピンにどれだけ近づけられるかを競うもの
- ものを支えるために用いる柱。つかい棒
- 珍しい味。めったには味わえない、変わったうまい食べ物。酒の肴にするような食べ物
- 愛知県豊田市に本社を置く日本最大手の自動車メーカー。ト〇〇
- その人が外出したり何かしようとするといわれる男性をひやかしている語
- 動物の体を覆って保護する硬い薄片
- 1,000の10倍
- 九州と朝鮮半島との間にある島
- SARS-COV-2とは。新型コロナ〇〇〇〇
- 戦いに勝った時にあげる関(とき)の声

【ヨコのヒント】

- くちばしが強硬で先がとがり、樹木をつついて穴をあけ、昆虫を食べる鳥
- インターネット上で自由に閲覧・編集が可能なオンライン百科事典の略名
- これが私の〇〇ウ郷
- 通り過ぎる地点を意味する語
- 農作業に使用される機械を指す 〇〇キグ
- 指やピックで弦を弾いたり掻き降ろすことで演奏するもの
- 走る・跳ぶ・投げる3つの基本技を中心とする競技の総称
- 夢や冒険への憧れを満たすもの
- 日本の俳優、子どもは俳優の佐藤浩市
- 昼食の事
- 複写すること
- オリンピックで行われるスピードスケートの種目
- 可愛らしい姿とは裏腹なトゲのような葉と硬い茎を持つ、個性的な植物
- 1200年もの歴史を持つ、日本屈指の観光地である箱根温泉郷 箱根〇〇〇
- 会社などで部を統轄し、部下を監督する役職
- 音階の中心となる、その第一音
- 一般にチップとも呼ばれる サケ科の魚です
- スコットランド地方で蒸溜、熟成されたウイスキーの総称
- 川の中流や下流、池、湖などの淡水域に生息する魚
- やまがたの住みます「芸人」 ソラ〇〇
- 大変だけどこのストーブは温かい 〇〇ストーブ

1		24	26		15	29	30	32	
		9		27					35
2	22			13				19	
3			11				31		
4		25			17			33	
	8				16				
5			12	28					36
		10				18		34	
6	23			14				20	
7								21	

答えをはがきまたはEメールに書いてお送りください。正解者の中から抽選で、10名の方に1,000円分の共立社CO・OP商品券もしくは図書券をお贈りいたします。

【応募方法】おはがき、またはメールで①答え②希望商品(㊦CO・OP商品券 1,000円分 / ㊧図書券 1,000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。

宛先

〒997-8567 鶴岡市双葉町13-45
医療生活協同組合やまがた
新春号「機関紙編集委員会」行き

Eメール → smc_soshiki@shonai-mcoop.jp

【必切】 1月31日 ※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。

答え

※赤い枠の文字を並べ替えて言葉を作ってください。

オンライン奨学金制度説明会開催のご案内

【開催日時】 2024年1月20日(土) ZOOMにて 10:00~(11:00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 ◆ 臨床検査技師

上記職種を目指し進学を考えている高校生(全学年)と保護者の方、または既に進学されている方。

【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。

【申込み】 1月10日(水)まで 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。メール honbu@shonai-mcoop.jp



メール



ホームページ
フォーム

お問合せ

☎0235-33-8155 総務部・(奨学生担当)清水

医師を目指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。

オンラインで楽しくおしゃべりしませんか

オンラインサークル「月三の会」

【開催日時】 2024年1月15日(月) 14時~15時
2024年2月19日(月) 14時~15時

【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。参加の際はWi-Fi環境をおすすめします。

お問合せ 本部組織部 ☎0235-22-5769



おらほネット
元気のたね

2024年度採用 正職員を募集しています!

- 看護師 ● 准看護師 ● 薬剤師 ● 調理師
- 言語聴覚士 ● 作業療法士

上記以外の職種も募集しております

随時募集について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。

1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	堀内	
	内科(肝臓)	堀内		堀内		
	外科	小田嶋 10:00～11:30		小田嶋 10:00～11:30		
	循環器科 ※予約制	市川(第3・4・5)	香山(第2・3・4) 市川(第5)	山本(第2・3) 藤本(第4・5)	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	武村 神谷 9:00～12:00(神経内科)1/10	高橋(美) 小川10:00～13:00	湊 高橋(美) 高橋(牧)
	泌尿器科8:30～14:00			土谷 1/10・24 内藤 1/17・31		
	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)1/10 川崎 3:00～4:30(神経内科) 高橋(美) 5:00～6:00(1/17・31)	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

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	茂木	茂木・鈴木 9:00～10:00	茂木	茂木 丹治(第2)
午後13:30～17:00					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

おひさま協立歯科 ☎0235-35-0880

曜日	月	火	水	木	金
午前 9:00～12:00 (受付は11:30まで)	外来	外来	外来	外来	外来
午後13:30～17:00 (受付は16:30まで)	往診	外来	往診	往診	往診

※予約制 鶴岡市日枝字海老島 159-1(以前と同じ場所) 休診日:土曜・日曜・祝日・年末年始

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	9:00～21:00 (プール 9:30～18:30)	火・木	9:00～17:00 (プール 9:30～17:00)	土・祝	9:30～17:00 (プール 9:30～12:30)
-------	-----------------------------	-----	-----------------------------	-----	-----------------------------

※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 9:00～13:00
・通所型デイサービスA 月～土 9:00～12:30、13:30～17:00

協立病院までの受診送迎バス

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

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。

※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

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)(1/4・18) 11:00～12:00	
午後		田中 2:30～6:00		田中2:30～6:00(1/11・25)	

※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
※佐藤(満)受付11:00まで
※初診の場合は、必ず予約の電話をお願いします。

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			松谷 9:15～12:30	通常 外来	通常
午前	11:00～11:30	急性疾患外来					通常
午後	3:00～3:30	急性疾患外来			松谷 3:00～5:15	急性疾患 外来	
午後	3:30～6:00	通常外来				7:00まで	

※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。