

医療生協やまがたの現勢(2023年12月末)

- 組合員数 41,123人
- 班数 1,197班
- 出資金総額 2,838,590,915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

Q y-mcoop.com



組合員のみなさまの健康づくりに役立つ情報紙

健康づくりチャレンジ がんばった人紹介!

健康づくりチャレンジに参加した方より感想をいただきました。

「体重測定と血圧チェック」

西新高町彼岸花班

ときじゆんこ
土岐純子さん



医療生協のスタッフの皆様、いつもご指導ありがとうございます。「健康づくりチャレンジ」への誘いを受けて先ず思うのは、普段の生活に負担なく出来ることを第一に選んでいます。



お出かけ班会のお花見の様子

朝晩の体重測定と血圧チェックは、もう何十年來の日課です。ただ、毎回同じコースではチャレンジにならないですね。今年傘寿を迎えたばかり。今度は高齢期チャレンジを、と思っています。

今回グループでエントリーはしましたが、自分の立てた目標を独り黙々とやる事が私には合っていたようです。その性格もあって、パズル・日記・家計簿にも自信があります。もう一つのルーティーンは、毎朝一番の「読経」です。今年も年頭から震災や事故が続いておりますが、鬼籍に入った人達への思いと、戦争のない世界平和を祈っています。

「運動コースにチャレンジ」

さいとうゆき
齋藤友葵さん



ぼくは、子どもチャレンジで運動コースにチャレンジしました。サッカーをしたり、家の周りを走ったり腕立て伏せや腹筋をしました。やってみて、筋肉がバキバキになりました。

あと、ぼくはサッカーを習っているので、チャレンジで毎日走ったおかげで足が速くなってサッカーに役立ちました。子どもチャレンジがとても楽しかったので次は違うチャレンジコースで挑戦してみたいです。次は、お手伝いコースをしてみます!

「あいうべ体操」

えんどうゆうか
遠藤優佳さん(星音さん、陽音さん)

あ い う べー



小学生の娘と息子が学校から、子どもチャレンジの用紙を持ち帰ってきました。それを見ると親子で一緒に取り組むことができる内容で、夫も含め皆で取り組むことにしました。目標を考えた時に、娘が現在歯科矯正に通っていることもあり、「あいうべ体操」を選択。申し込みのハガキを送ると後日用紙に貼るシールが届き、できた時はそのシールを貼っていきました。歯磨きとセットで行うと忘れないかなと思い用紙を洗面所の壁に貼り、毎日歯磨きの後に大きく口を開けて声を出しながら「あいうべ」と3回言うようにしました。

日課になるくらいほぼ毎日行い達成することが出来ました。今回参加したことで、健康づくりに取り組む必要性と、親子で取り組む大切さを学びました。

「10人で目標達成」

山形南部支部 桜田地域健康サロン

健康サロンの参加者10人で口と食生活の健康習慣に挑戦しました。



きっかけは、コロナ禍で毎月行われたロングピロピロを活用したオーラルフレイル予防のとりくみ意識が薄れてしまったことでした。今回はもう一度あいうべ体操を行うことになり、励まし合いながら目標達成を目指しました。

参加者の一人は、信号待ちしている間にベロ回しを行う健康習慣づくりができたという方もいました。

すこしおチャレンジ(尿塩分チェック)は桜田地域の平均塩分摂取量は9gでした。今回の健康づくりチャレンジで1日3食の食事習慣に気を付けることをできているからこそ県内摂取量の平均10g未満の成果として現れたのではないかなと感じています。健康課題に合わせて仲間と目標を設定し、励まし合いながら取り組むことは、医療生協らしい取り組みだなと感じています。

3つ火

▼3つ違いの妹がいる。首都圏の小学校の教師となり結婚し二人の子どもを育てながら仕事を全うした。退職後は習い事をしたり旅行に出かけたりで、人生を謳歌していた。70代初め体調を崩し医者駆け巡ったが最終的にはパーキンソン病と診断された。高齢の女性に発症することの多い難病という。▼妹は夫と長男を病気で失い、長女はカナダで二人の子どもを育てながらその国で生きていくことを決意。妹は何度滄沱(ほうた)の涙を流した事か。しかし総てを受け入れて施設で暮らしている▼以来7年の月日が経つ。今は要介護4で寝たきりである。哀しみの中にも喜びがある。たと、光の日々を力にして生きている。彼女を支えているのは子どもの頃からのポジティブな性格と病気に侵されず持ち続けている純な感性である▼私たちはスマホのラインで繋がっている。ある日のライン。「毎日横になつていると色々な歌が浮かんできます。「春の小川」は何て優しい歌でしょう。作詞家や作曲家が研ぎ澄まされた感性で作っているんだと感じました」。春が来たら会いに行く。(T・M)

薬の飲み方や注意事項について

ほしかわあやね
鶴岡協立病院 薬剤師 星川 絢音



今回は日頃お薬について疑問に思う事を解説します。お薬を正しく使用し安全で健康な生活を送る事を心がけましょう。

Q 薬を水で飲む方が良いのはなぜでしょうか？

A 水なしでの薬の服用は、胃まで薬が届かず薬の効果がきちんと得られない可能性があります。さらに薬によっては胃や食道に刺激を与えてしまうものもあるため注意が必要です。また、水以外の飲み物での服用は薬の効果に影響をあたえる可能性があるため薬を服用する際には水かぬるま湯で飲むようにしましょう。



Q 食後の薬を服用後、再度飲食をするとどうなりますか？

A 食後服用の薬は食後30分程度で服用しますが、これには胃が荒れるのを防ぐ目的と飲み忘れを防ぐ目的があります。ですので、食後の薬を服用後に再度飲食を行っても大きな問題はないと思われます。しかし、アルコールやカフェイン等は薬の効果に影響を与える可能性があるため避けたほうが良いでしょう。

Q ジェネリック医薬品と先発薬の違いは何ですか？

A 一番の大きな違いは価格で、ジェネリック医薬品は開発費が少ないために先発薬よりも安くなっています。また、製品によっては味や大きさなどが工夫され先発薬よりも服用しやすくなっているものもあります。

先発薬とジェネリック医薬品は同じ有効成分を使用していますが、添加剤や製造方法などは少し違いがみられることが多いです。

しかし近年では先発薬と全く同じ添加剤・製法でつくられた「オーソライズド・ジェネリック」と呼ばれる薬もあり、より安心してジェネリック医薬品を使用できるようになっています。

Q 風邪薬服用後に副作用が起きた場合、患者はどのように行動すればよいのでしょうか？

A 比較的安全と言われている市販の風邪薬でもごくまれに重篤な副作用が起こってしまうこともあります。少しでもおかしいと感じたら、まずは薬剤師や医師に相談をするようにしましょう。

Q お薬手帳の活用法について教えてください

A 現在服用している薬や今まで飲んでいた薬を把握することができるためより安全に薬を服用する事が可能になります。複数の医療機関を受診している場合のお薬管理に役立つのはもちろんのこと、薬局やドラッグストアで市販薬やサプリメントを購入する際の飲み合わせの管理、さらには災害時のお薬管理にも非常に役立ちます。お薬手帳は医療機関ごとに何冊か用意するのではなく、1冊にまとめることでより機能を発揮できるのでぜひ覚えておいて下さい。

Q サプリメントは効果があるのですか？また注意点は？

A サプリメントと薬は似ていますが全く別のものです。サプリメントは「健康食品」とよばれるもので法律によって「効果」を謳うことが出来ないため、あくまでも「食生活・生活習慣の改善が期待できる」というものになっています。

サプリメントによっては服用している薬の効果に影響を与えてしまう事もあるため、薬を服用している方は必ず薬剤師に相談してから使用するよう注意しましょう。

📷 おらほネット 投稿写真紹介

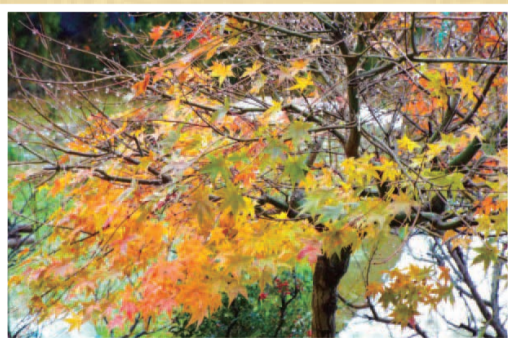
12月に寄せられた投稿写真

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！



みんなでマイハウキ作り第二弾。力も必要でした。

P.N. 清水ハルさん(三川町)



寒さをアピールしていましたー冬頑張れ！

P.N. みーちゃんさん(鶴岡市)

※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。

おらほネット投稿写真 大募集中！

【投稿のやり方は以下】

今日はこんな事があったなど、皆さまからの投稿をお待ちしています。

- ①インターネット検索画面で「おらほネット元気のため」と入力
- ②画面上部の「組合員の投稿紹介」を選択
- ③画面下部の「投稿フォームはこちら」を選択
- ④お名前→ペンネーム→投稿内容→写真を添付
- ⑤内容確認画面を押す
- ⑥「私はロボットではありません」にチェック
- ⑦送信を押す
- ⑧データが医療生協に送られますので完了です。

スマホ操作が分からない方は、各地域で「医療生協スマホ講習会」が開催されています。是非、こちらにも参加下さい！



部門紹介

No.9

部門や事業所を紹介しています



協同の家 虹

協同の家虹は山形市北町にあり、職員体制は介護士12名、看護師2名、生活相談員2名、調理員4名で運営をしております。介護が必要になっても住み慣れた街で暮らしたい、家族や友人に囲まれて生活を送りたいという声のもと2009年10月に開設しました。

当施設は住宅型有料老人ホームを主体に、施設内に通所介護・訪問介護事業所を併設しております。また同法人であるしろにし診療所の24時間体制のフォローがあり、医療・介護が身近に受けられ、安心して日々の生活をお送りいただくことができます。

日々の活動では新型コロナウイルス感染症対策を行いながら、季節に合わせたイベントを開催し、生活の中で「笑顔になれる時間」がもてるよう様々な企画を考えております。今後も、組合員さんと共に安心して住み続けられるまちづくりを目指し運営していきます。 協同の家 虹 所長 行仕真蓉



◎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。

フィットネスViViD 会費の改定について

日頃よりフィットネスViViDの業務運営につきまして、格別のご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。さて、昨今の光熱費・物価等の高騰が進む中、会費の値上げを見送って参りましたが、自助努力だけでは諸経費の高騰には追い付かず、運営を維持することが難しい状況になっております。つきましては、大変恐縮ではございますが今後の施設運営維持のため、2024年2月より会員の月会費を改定させていただきたいと存じます。

今後もサービスの向上に努め、皆さまに健康なライフスタイルを提供できるよう職員一同取り組んでまいります。何卒、ご理解ご協力賜りますようよろしくお願い申し上げます。詳細はホームページまたは、ViViDにお問い合わせください。

公 告

2024年度通常総代会総代選挙の公告

医療生活協同組合やまがた定款第46条及び医療生活協同組合やまがた総代選挙規約第3条に基づき、下記の通り総代定数を定めます。また、医療生活協同組合やまがた総代選挙規約第6条に基づき、立候補及び推薦する組合員の申出を求めます。

立候補・推薦の受付期間と受付方法

①受付期間

2024年2月7日(水)～2024年2月20日(火)
受付時間：午前10時～午後5時

②受付場所

庄内地域：本部・組織部

鶴岡市双葉町13-45 電話 0235-22-5769

村山地域：しろにし診療所

山形市城西町4-27-25 電話 023-643-2890

※届出用紙は、上記受付場所に準備します。
※候補者を推薦する場合は、必ず本人の同意を得てください。



訪問診療の様子

山形県民医連（鶴岡協立病院、鶴岡協立リハビリ病院加盟）の医学生奨学生だった神谷輝明先生（坂病院2年目研修医）が、地域医療研修の一環として12月から毎週木曜日協立病院の内科新患外来と訪問診療を担当しています。春からは山形県民医連の加盟病院で総合診療の専門研修を開始します。

奨学生の時には医療生協やまがたにも実習に来て、たまり場に参加したり、訪問看護や介護施設を見学したり医療生協やまがたの地域医療に触れてきた先生です。私たちが担ってきた地域医療を理解し、一緒に山形県民医連で頑張ってくれるということとはとてもうれしく、大きな力になります。

地域医療の
大きな力に

鶴岡市食の名誉大使として



鶴岡協立リハビリテーション病院 調理師 遠藤 亮

山形県鶴岡市は2014年に日本で初めての「ユネスコ食文化創造都市」に認定されています。その背景には豊かな自然に恵まれた環境・鶴岡独自の食文化に地域の祭りごとや精神性を分かち合う行事食や伝統食があり、さらに数百年に渡り種を守り続けてきた在来作物は50種類以上あり「生きた文化財」と言われています。

鶴岡市が主催する初の料理人コンテストに病院の調理師として出場した時には審査員特別賞を受賞、鶴岡市食の名誉大使に任命していただきました。

現在、鶴岡市の名誉大使として食の在り方を見直してもらうとともに食を通じての地域活性化・鶴岡の歴史や文化など新たな発見や興味・関心を持ってもらえるよう活動しています。

病院食は治療食として、様々な病態に合わせた食事がありません。例えば命にも関わるアレルギーの対応もあります。それでも毎日の食事に旬の食材・季節を感じてもらいながら子どもやお年寄りまで誰もが美味しく食べられる安心・安全の料理を目指しています。

健康な人だけが食を楽しめれば良いという訳ではありません。みなさんに食べる喜びや食べられる喜びを知っていただきたいです。

病院の調理師として医療従事者として、食べる人の気持ちや思いを忘れずに、これからもより良い病院食を提供していきたいと思えます。

◆ 専門性を生かして地域で活躍する職員 ◆



山形県代表として料理大会に出場



加茂水産高校で生徒に授業



全国医療研で提供した「鶴岡の地元食材三色テリーヌ」



鶴岡市食の名誉大使達と加茂水産高校生徒たちへのお弁当作り



審査員特別賞を受賞した「藤沢カブと庄内豚のミルフィーユ仕立て」

「保険薬局に対する無料低額診療事業に関する要請署名」へ
..... ご協力をお願いします

「無料低額診療事業」とは経済的な理由で十分に医療にかかれな方に対して、社会福祉法上の「無料又は低額な料金で診療をおこなう事業」を実施している医療機関において「診療」を受けることです。

(鶴岡協立病院・鶴岡協立病院附属クリニック・鶴岡協立リハビリテーション病院・しろにし診療所でおこなっています)
しかし、保険薬局は無料低額診療事業の対象事業所にされていないことからお薬代は自己負担となってしまいます。
この間、厚生労働省に民医連を通じて薬代を対象とする申し入れをしてきましたが、実現には至っておりません。
このため、今回は下記の内容で山形県に要請をおこないます。

- ① お金の心配なく必要な医療を受けられるようにして頂きたいことや無料低額診療事業の周知を促すためのポスターやパンフレットを作成して、医療機関や役所等の公的機関で活用ができるようにすること
- ② 山形県において独自の薬代助成制度を設けて頂きたいこと

出資金の「積み立て増資」に
..... ご協力をお願いいたします

「安心してかかる病院がほしい」「健康で長生きしたい」という願いで医療生協はつくられました。組合員と医師・看護師などの職員が力を合わせ、暮らしと健康を守り、医療・介護制度の充実などに取り組み、出資金を持ち寄りながら運営をしています。

また、医療生協の大きな特徴として、差額ベッド料^(※)はいただいております。経済的な不安を少なくし、安心して入院できるためにも医療生協はあります。

是非、医療生協の事業と運営のため、出資金の「積み立て増資」にご協力をお願い申し上げます。

(※) 差額ベッド料とは個室などに入院した場合、健康保険適用の範囲外で患者に請求される病室の費用のこと

増資袋
健康要求を実現する出資金
健康をつくる 平和をつくる
いのち輝く社会をつくる

医療生活協同組合やまがた

◎ 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。

健康づくりチャレンジ2023

今年度もコロナ禍の取り組みとなりましたが多くの皆さまが健康づくりチャレンジに
取り組み、自身の生活習慣の見直しや、新たな健康習慣の定着などに結びつきました。健
康づくりチャレンジは1523人、こどもチャレンジは415人の申し込みがありました。

今年度も実行委員を中心に普及活動に取り組み、健康づくりを地域に広げることが
できました。また、感想アンケートの結果から取り組んだ方の健康習慣の定着に効果がみ
られました。今年の猛暑の影響で運動コースを選んだ方はあまり運動できなかったとい
う声や、こどもチャレンジではグループエントリを行ったことから、親子・家族・兄弟の
コミュニケーションになったという声、シールを貼るのが楽しみで毎日続けることが出来
たという感想が複数寄せられました。チャレンジ期間は終了しましたが、ぜひ今後も継続
して取り組んでいただけることを期待しています。

コース別申し込みベスト3



● 健康づくりチャレンジ (10コース中)

- ① 体重乗るだけコース 376人
- ② 血圧測定コース 230人
- ③ お口の健康コース 200人

● こどもチャレンジ (8コース中)

- ① 寝る前ハミガキコース 80人
- ② 運動するコース 78人
- ③ あいうべ体操 62人



参加者の声

- 今年の夏は暑かった年でしたね、なかなか出来ず悩みました。努力が大切なのを実感しました。
- 自身の健康管理のため、今後も続けます。
- 姉妹で一緒にしたので楽しかったです。シールを毎日貼って、できた実感があるようでした。
- 毎日家族とチャレンジして声をかけ合いながらできたので良かった。



班 支部 活動 交流



私たちの班は年1回の忘年会を
行っています。今年も8人で行い
ました。ただ、コロナ禍ではお寿
司のお持ち帰りで行っていました。
班員の皆さんも忘年会の開催を
楽しみにしています。これから
も班員の皆さんが喜んで参加し
ていただけるように工夫した班
会を開きたいと思っています。

コロナ禍で班会が開催されな
かったときに、初めてのお出か
け班会を行い皆さんから喜ばれ、
それ以降は年1回はお出かけ班
会を行っています。1年1年と
年を取り出かける事が少なく
なっている現在は班会に集い、
健康の勉強会をしたり、外に出
て気分転換をしたり仲間の輪を
広げていきたいと思っています。

班員の皆さんは班会に喜んで
集い、そして帰路に着く時は笑
顔の輪が広がっています。班会
活動が楽しいです。

第4学区支部 くるみ班

班長 本間喜美

班会活動は楽しい

喜楽(きらく)班は、令和五
年九月からスタートしたばかり
の班です。

みんなが喜んで、楽しく、気
楽に集まれる会にしようと班名
は『喜楽班』に決まりました。

羽黒町の松原公民館を会場と
して、毎月一回第二水曜日の午
前十時から班会を開き、内容は
血圧、体重等の測定と二ヶ月に
一回尿チェックを行っています。
十二月からは「すこしおチャ
レンジ」に取り組み、一グラム
以上の減塩を目指して頑張っ
ているところです。健康チェック
後の軽体操や輪投げは楽しく、
声援と笑い声でとても賑やかで
す。輪投げの点数集計は脳トレ
にもなっているかもしれません。
元気で楽しく暮らしたいとい
う思いはみんなの願いです。

『きらく』に集まれる仲間と班
会を続けながら健康づくりの仲
間を増やしていく事を目標にし
ています。



羽黒支部 喜楽班

班長 太田智恵子

元気で楽しく暮らしたい
というみんなの思い



活動の様子



12月11日に浜温海1班の忘
年会を開催しました。みんな
で健康チェックをした後に輪
投げをしてみなさん大盛り上
がり。輪投げで体を動かした
後は美味しい料理を食べなが
ら、今年行ったおでかけ班会
の話をして、来年はどこに行
きたいかを話したり、オンラ
イン体操に参加して体の調子
が良くなったなど大盛り上が
りでした。今年最後の集まり
では、「来年も元気に集まり
ましょう」と帰る時まで笑い
が絶えない班会で、とても楽
しく集まっています。

温海支部 浜温海1班

班長 一同

輪投げで体を動かした後は
美味しい料理

◎ 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



わんぱくに
育ってね!

おぎわら
荻原 碧くん
(4ヶ月)

大山支部 荻原一男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!

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



断髮式の様子

趣味といえるか? 前から写真を撮るのが好きでした。結婚して51年、風景、子ども、孫など数多く撮りましたが、一番は何十年前から主人に連れて行ってもらっている両国国技館での大相撲観戦での写真です。



第3学区 菅原律子さん

迫力をとらえる写真

テレビではなかなか見えない力士の場所入の着物姿とか迫力ある一番をとらえられます。一昨年は稀勢の里寛、去年は白鵬の断髮式にも行ってきました。相撲放送されると夕食の支度も後回しにし観戦します。また、健康に気をつけ、見に行つて写真を撮つていきたいと思つています。



動画もチェック!

今月のひと

いつも明るくおしゃれで
周りを和ませてくれます



藤島支部あざみ野班 菅原由紀子さん

藤島支部あざみ野班、班長の菅原由紀子さんを紹介します。班結成と同時に班長を引き受けられ、月に1度の班会の度毎にリーダーとして頑張つております。また曾孫の面倒を見ながら、毎日犬の散歩と3000歩以上のウォーキングには意思の強さを感じます。

「ネットワークやまがた」は27部を配布しており、ご近所の人たちの面倒見も良く、頼りにされております。いつも明るくおしゃれで周りを和ませてくれます。これからは支部の拡大に力を発揮してくれるものと期待しております。

藤島支部 小野寺紀久子

私の健康づくり

vol.128

運動・食事・脳トレで毎日楽しく!

立川支部 今野美枝子さん



日記と数独

普段から健康づくりを意識し、数百メートル離れた畑までは歩くようにしています。

また調理師として40年間務めた経験から、食べ合わせを意識した料理も心掛けています。今でも週末には蕎麦屋で働き、同年代の方とお喋りするのを楽しみの一つです。

入浴時間も有効活用し、50音を声に出して3回繰り返し返し顔の筋肉を動かすようにしています。また、「認知症予防」で数独と日記をおこなつています。日記は子供が未就学児の時から毎日欠かさず継続。他にも、読書や俳句を詠んだり、散歩中に作詞作曲など、色々なことをしながら毎日楽しく過ごすごとで、心身ともに健康な理由につながっているのだと感じています。

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 2月号「機関紙編集委員会」行き
Eメール smc_soshiki@shonai-mcoop.jp



12月号
まちがいさがしの答え

C F I K P

【切】 2月29日

12月号の当選者 おめでとうございます!

P.N.じいじさん(三川町) / P.N.右肩トリオさん(鶴岡市)
P.N.ぼたんちゃんさん(鶴岡市) / 本間和美さん(鶴岡市)
奥井米子さん(山形市) / 松井美知子さん(山形市)
大村ユキ子さん(山形市) / 福田勝子さん(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。



Point

味付けに食塩ではなくウスターソース、炒め用にオリーブオイルを使うことで、風味とコクがプラスされ減塩でも味の物足りなさを感じません。香味野菜(にんにくやしょうが)、香辛料(カレー粉)をプラスすることで、減塩でも美味しく食べることができます。

まろやかタンドリーチキン

1人分 熱量185kcal / 塩分相当量1.0g

材料(1人分)

- | | | | |
|-----------|-----|--------------|------|
| 鶏肉 | 80g | オリーブオイル(炒め用) | 少々 |
| ヨーグルト(無糖) | 15g | 【付け合わせ】 | |
| ウスターソース | 9g | レタス | 1枚 |
| おろしにんにく | 2g | トマト | 1/4個 |
| おろししょうが | 2g | | |
| カレー粉 | 2g | | |

作り方

- ① 付け合わせのレタスは食べやすい大きさに切り、トマトはくし形に切る。
- ② 鶏肉に竹串やフォークで複数穴をあけ、食べやすい大きさに切り、ポリ袋やボールに入れる。
- ③ Aの調味料を加え、全体に絡むようにしっかり揉みこむ。
- ④ 空気をできるだけ抜き、冷蔵庫に30分ほどおいて味をなじませる。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、④の鶏肉を焼き、焼き色がついたら裏返し蓋をして、弱火で8分ほど蒸し焼きにする。
- ⑥ 付け合わせと共に皿に盛り付け完成。

レシピ 鶴岡協立リハビリテーション病院 栄養科 調理師 澁谷史司

すこしおレシピを作ってみよう!

第7回 医療生協やまがた 卓球大会

【日時】 2024年3月16日(土) 9:00~16:00
(受付9:00~、9:30開会式、
開会式終了後競技開始、16:00終了予定)

【場所】 藤島体育館

【参加費】 500円

【参加資格】 組合員および組合員になっていただけの方
(ケガをした際など組合員活動保険が適用されます)

【競技方法】 団体戦(4~6名)

【締め切り】 2月16日(金)まで

お申込み・お問い合わせ

本部組織部 ☎0235-22-5769



オンラインで楽しく おしゃべりませんか



オンラインサークル「月三の会」

【開催日時】 2024年2月19日(月) 14時~15時
2024年3月18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

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▶



正職員を募集しています!



- 看護師 ● 准看護師 ● 薬剤師
- 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。

2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1・3・4)	香山(第1・2・3・4)	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	
	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	
	産婦人科 9:30~12:00 ※予約制	関	関	関	関	
	脳外科 ※予約制				伊崎(第2)	
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)2/7	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 2/7・28 内藤 2/14・21		
	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)2/7 川崎 3:00~4:30(神経内科) 高橋(美)5:00~6:00(2/7・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	

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通院され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)(2/1・15・22) 11:00~12:00	
午後		田中 2:30~6:00		田中2:30~6:00(2/8・29)	

※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 通常外来
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。