

医療生協やまがたの現勢(2024年1月末)

- 組合員数 41,151人
- 班数 1,193班
- 出資金総額 2,838,320,995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



## タバコ



百害あって一利なし。今回はタバコが身体に悪影響を及ぼすことについて記事掲載しています。 しろにし診療所 保健師 坂野晃子

タバコは悪いものという考えが広まっています。タバコの値上げや公共の場所での禁煙や分煙といった対策によって、喫煙者の肩身は狭くなる一方です。

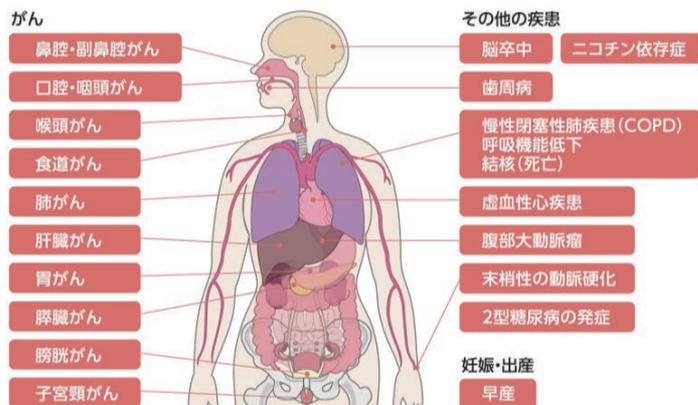
ではどうして、こんなに悪影響のタバコが使われるようになったのでしょうか。8000年前に北米の先住民が初めて使い、徐々に世界中に広まったそうです。タバコを吸うのではなく、神に捧げる、病因を探ったり万能薬とするなど様々な使い方をしていました。日本では江戸時代に庶民の間で広まり、タバコを吸うことで人間関係を築きコミュニケーションを円滑にするという側面からも普及したと考えられています。現代ではストレス解消や気分転換のために吸うという方も多いようです。

しかし、タバコが身体に悪影響を及ぼすということは明らかです。ニコチンやタール、一酸化炭素などの有害物質が多く含まれており、長年の喫煙によってがんや循環器疾患、呼吸器疾患、歯周病など全身に悪影響を与えます。ニコチンには依存性があるので、やめたとしても簡単にはやめられませんが、免疫機能も低下させ、感染に対する抵抗力も低下させます。喫煙者は非喫煙者と比べて10歳程度余命が短くなるといわれています。また、他人のタバコの煙にさらされる受動喫煙でも健康障害が起こり、妊婦さんや乳幼児への悪影響も問題になっています。

タバコの話になると「自分は軽

いタバコにしているから大丈夫」という方もいるかもしれませんが、軽いタバコとは、ニコチンやタールの数値が低いものです。様々なフレーバーの銘柄もあり、これまでのタバコのイメージとは違っておしゃれで身体への影響も少ないと思われるがちです。しかし、ニコチンやタールの数値が低いから身体への悪影響も少ないというわけではありません。むしろ軽い吸い口から本数が増え、吸い込みが深くなって身体に入る量が増えていく可能性もあります。軽いタバコの方が発がん物質が多いという報告もあるのです。

### たばこを吸っている本人がなりやすい病気



厚生労働省 e-ヘルスネットより



加熱式タバコ

- ・タバコの葉を加工したものを加熱して発生した蒸気を吸う。
- ・葉は燃やさないで煙や灰は出ないが、ニコチンは含まれるのでれっきとしたタバコ。
- ・目には見えないが呼吸には有害物質が含まれている。



電子タバコ

- ・リキッドと呼ばれる液体を加熱して発生した蒸気を吸う。
- ・日本で販売されているものはニコチンを含まないため法律上タバコではない。
- ・リキッドの主な成分は食品添加物だが、それらを加熱して吸い込んだ時の安全性は保障されていない。

新型タバコも紙巻タバコと同様に化学物質や発がん物質が含まれており、健康への影響が懸念されています。さらに恐ろしいことに、販売開始からの年月が浅いため、長期使用に伴う健康への影響は明らかになっていないのです。

どんなタバコでも身体にとって「百害あって一利なし」です。

# 暮らし

▼「衣食住」は昔から人間の生活に必要な不可欠なものとして、社会保障の最低限を示すものである。しかし、このうちの「住」については国や自治体の政策を見ても本気度が感じられない。▼山形に住む知人のTさんには娘さんが一人いてフランスに留学していたが、卒業後現地の人と結婚することになった。聞くところによるとTさんは結婚にOKを出す前に娘さんの将来を案じて、フランスの様々な社会保障を調べたらしい。例えばもし離婚したらとか、もし独り暮らしで子どもを育てることになったらとかである。▼その中で感じたのは、住宅の保障は日本とは比較にならない程の充実ぶりだったという。反面日本では高齢者の独り暮らしでは家を借りるにも容易ではない。▼しかし自治体も国も見えて見ぬふりである。▼これは残念ながら私たちの運動がまだまだ弱体だからと思われる。

(T・M)



# 「ヘリカルCT」について

X線CT認定技師  
放射線科 主任 阿部和志

身体内部構造や状態を精密に写し出すことにより病気を発見します。検査時間は部位によって異なりますが、おおよそ5〜20分程度です。胸部ヘリカルCT検査では肺の状態を詳しく見ることが出来ます。

①肺尖部といわれる肺の先端部から②横隔膜までの肺の全範囲を1回の息止め(約10秒程度)をしていただきます。(図2)アナウンスに合わせて息を吸い込み、肺を膨らましている状態で撮影を行います。



図1

Computed Tomographyの頭文字をとってCT、コンピュータ断層撮影といいます。CT装置のベッドに寝ていただき、短いトンネルの中を少しずつかししながらX線撮影します。

身体を螺旋状(ヘリカル)に撮影をして画像を得ることから「ヘリカルCT」といいます。(図1)

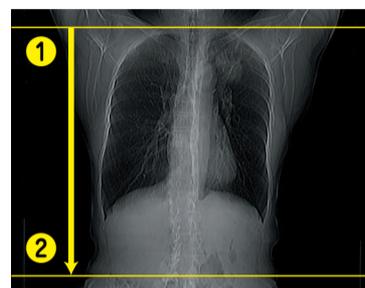


図2

身体内部構造や状態を精密に写し出すことにより病気を発見します。検査時間は部位によって異なりますが、おおよそ5〜20分程度です。胸部ヘリカルCT検査では肺の状態を詳しく見ることが出来ます。

①肺尖部といわれる肺の先端部から②横隔膜までの肺の全範囲を1回の息止め(約10秒程度)をしていただきます。(図2)アナウンスに合わせて息を吸い込み、肺を膨らましている状態で撮影を行います。

身体内部構造や状態を精密に写し出すことにより病気を発見します。検査時間は部位によって異なりますが、おおよそ5〜20分程度です。胸部ヘリカルCT検査では肺の状態を詳しく見ることが出来ます。

①肺尖部といわれる肺の先端部から②横隔膜までの肺の全範囲を1回の息止め(約10秒程度)をしていただきます。(図2)アナウンスに合わせて息を吸い込み、肺を膨らましている状態で撮影を行います。

身体内部構造や状態を精密に写し出すことにより病気を発見します。検査時間は部位によって異なりますが、おおよそ5〜20分程度です。胸部ヘリカルCT検査では肺の状態を詳しく見ることが出来ます。

①肺尖部といわれる肺の先端部から②横隔膜までの肺の全範囲を1回の息止め(約10秒程度)をしていただきます。(図2)アナウンスに合わせて息を吸い込み、肺を膨らましている状態で撮影を行います。

身体内部構造や状態を精密に写し出すことにより病気を発見します。検査時間は部位によって異なりますが、おおよそ5〜20分程度です。胸部ヘリカルCT検査では肺の状態を詳しく見ることが出来ます。

①肺尖部といわれる肺の先端部から②横隔膜までの肺の全範囲を1回の息止め(約10秒程度)をしていただきます。(図2)アナウンスに合わせて息を吸い込み、肺を膨らましている状態で撮影を行います。

身体内部構造や状態を精密に写し出すことにより病気を発見します。検査時間は部位によって異なりますが、おおよそ5〜20分程度です。胸部ヘリカルCT検査では肺の状態を詳しく見ることが出来ます。

①肺尖部といわれる肺の先端部から②横隔膜までの肺の全範囲を1回の息止め(約10秒程度)をしていただきます。(図2)アナウンスに合わせて息を吸い込み、肺を膨らましている状態で撮影を行います。

身体内部構造や状態を精密に写し出すことにより病気を発見します。検査時間は部位によって異なりますが、おおよそ5〜20分程度です。胸部ヘリカルCT検査では肺の状態を詳しく見ることが出来ます。

①肺尖部といわれる肺の先端部から②横隔膜までの肺の全範囲を1回の息止め(約10秒程度)をしていただきます。(図2)アナウンスに合わせて息を吸い込み、肺を膨らましている状態で撮影を行います。

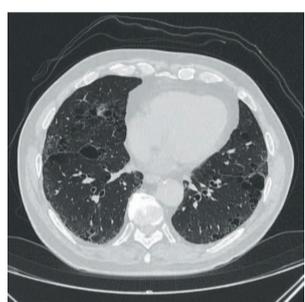


図4

身体内部構造や状態を精密に写し出すことにより病気を発見します。検査時間は部位によって異なりますが、おおよそ5〜20分程度です。胸部ヘリカルCT検査では肺の状態を詳しく見ることが出来ます。

①肺尖部といわれる肺の先端部から②横隔膜までの肺の全範囲を1回の息止め(約10秒程度)をしていただきます。(図2)アナウンスに合わせて息を吸い込み、肺を膨らましている状態で撮影を行います。

身体内部構造や状態を精密に写し出すことにより病気を発見します。検査時間は部位によって異なりますが、おおよそ5〜20分程度です。胸部ヘリカルCT検査では肺の状態を詳しく見ることが出来ます。

①肺尖部といわれる肺の先端部から②横隔膜までの肺の全範囲を1回の息止め(約10秒程度)をしていただきます。(図2)アナウンスに合わせて息を吸い込み、肺を膨らましている状態で撮影を行います。

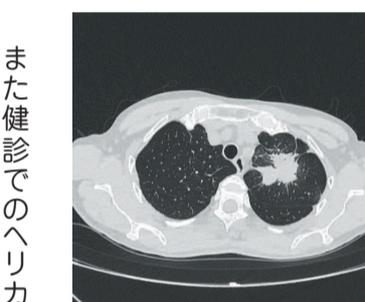


図3

## 協立三川診療所一時休止のお知らせ

当院は地域組合員の協力のもと1993年より診療をおこなってまいりましたが、昨今では医師・看護師をはじめとするスタッフ不足の問題や、経営的に大きな赤字になっている事業の継続困難を理由に、**2024年3月末をもって一時休止**することとなりました。これまで長年に渡り皆様のご支援を頂いたにもかかわらずこのような結果となり、地域・関係機関の皆様にご不便をおかけしますこと、心よりお詫び申し上げます。

急なご案内となり大変ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

お問い合わせ 協立三川診療所 電話 66-4770



部門紹介

No.10

部門や事業所を紹介しています

### 鶴岡協立病院 透析室

師長 徳田久美

透析室は腎臓内科を専門とする涌井先生を中心に看護師、臨床工学技士をはじめとした、スタッフ達が最適な血液浄化療法を受けてもらえるように体制を整えています。約90人の患者さんが治療をしております。また、市川先生を中心に透析に必要なバスキュラーアクセス=シャント(透析治療に必要な血液の出入り口)の作成から人工血管植込み、動脈表在化、長期留置型カテーテル挿入など、患者様の状態に合わせたアクセスの提案も行ってあります。急なバスキュラーアクセスのトラブル時にも、当院にて経皮的血管拡張術、血栓除去など多岐にわたり迅速に対応しております。

透析治療のために週3回通院が必要ですが、通院手段でお困りの方には無料の送迎サービスのご案内もしています。介護施設入所者、車いす利用者でも患者様が安心した透析生活を送れるようにサポートしています。

当院では帰省や出張などで鶴岡市へお越しになる透析患者様の臨時透析に対応しております。一週間前までにTEL、FAXにてお問い合わせください。透析時にはかかりつけ医療機関からの紹介状が必要となります。



### 法人看護部よりご報告と御礼

法人看護部長 本間優子

日頃より、医療生活協同組合やまがたの活動にご協力をいただき、ありがとうございます。

全日本民医連より看護職員の処遇や体制拡充などの改善に向けた「全ての看護職員の処遇改善を求める国会請願署名」と学費無償化に向けた「高等教育無償化を求める国会請願署名」ナース・アクションが発出され、当法人でも2023年11月～12月にかけて組合員の皆様からも多大なるご協力をいただき、大変ありがとうございました。感謝申し上げます。

1月末に東京で開催された全日本民医連看護代表者会議では、皆様からいただいた署名を持ち、全国の看護管理者が参議院会館へ集合し、厚労省・文科省・こども家庭庁の担当者を相手に現場の状況や看護学校の状況、処遇改善へ向けての改善策を訴える国会議員要請行動が行われました。

看護職は、ケアの担い手として、ケアが大切にされる社会の実現に向けて現場から声を上げる必要があります。今後も、連帯を強めみんなで力を合わせ「看護職の処遇改善」「高等教育無償化」へ取り組みをしていきたいと思っております。医療生協やまがたが集めた署名数は「看護職の処遇改善を求める署名」が2755筆、「高等教育無償化を求める署名」が2774筆となりました。この署名が私たちの声となり伝わることを思います。



### 第4学区支部

## 8年間続いた被災地視察バスツアー



コロナ禍の休止期間を除き8年間被災地に足を運び続けている4学区、その思いと継続する必要性についてをインタビューを行いました。

インタビューにご協力頂いた組合員さん… 理事 坂本昌栄さん / 副支部長 遠藤克美さん

#### 被災地視察バスツアーを始めたきっかけ

(遠藤さん) 2011年3月11日の東日本大震災支援に組合員が支援するためにはどうするか「被災地を忘れない!被災地の復興に協力したい!」の思いで、長年続けて来た支部交流会を被災地視察バスツアーに替えてやってみようということになったのがきっかけです。

(坂本さん) 当時現地に理事として支援に入り、一軒ずつお話を聞きに行った時「現地にきて、現地で買物をしたり、お金を使ってほしい」とお願いをされ、復興のためにできる事をしようと思いました。バスツアーを初めた当初は「被災地に見学に行く」ことに抵抗を感じる方もいましたが、実際に現地を見たり、生の声を聞くことが一番大事なこととして考え続けています。また、この取り組みが始められたのは当初から宮城県の松島医療生協とのつながりで実現しました。

#### 参加者の感想

(遠藤さん) 参加された方は、テレビで見る映像とは全然違う街並みの破壊された瓦礫の山、廃墟と化した現地を見てショックを受けていました。現地の方からも「見てほしい、知ってほしい、忘れないでほしい」と強調してお話され、実際に見に行くことが出来て「本当に良かった」という感想が多かったです。

#### 印象に残っていることは

(坂本さん) 布団にしがみついて震災から助かった方の話ですが、その方が震災から2年目で「希望のあかり」のマルシェを開いて頑張っているお話を聞き「ご自身も大変な

思いもしているのにすごい方だ」と思いました。中には被災直後の自分の家を活用して、車も通れない道を自宅から遠くにあるスーパーまで買い



悲しみの中に希望を与えるように草ぼうぼうの草木の中に真っ赤に咲く彼岸花

物に行き荷物を背負って、周辺の方と食料を分け合い生活をした話も聞き、本当に涙が出るくらい大変な思いをされた事は特に印象的でした。

また、被害にあった現地の「門脇小学校」がそのまま残されており、焼け跡のすすけた匂いが未だに残る建物で当時の災害の重さが肌で感じ取れました。

(遠藤さん) 福島県へ行った時の休憩所として立ち寄ったお寺に昔の新聞が貼つてあり、当時の福島県知事と町長の対談の記事でした。見出しには「原発は宝庫」のタイトルで素晴らしい未来が書かれていたが、変り果てた今の町の姿に、故人となった当事者はなんと応えるかと言葉にならない憤りを感じました。

#### 8年間続けてこられた理由と支援すること重要なことは

(坂本さん) 松島医療生協は震災後健康チェックを行ない、集まった人達と歌声の会を開いたり、楽しませることもしており、心のケアや寄り添う事が大事だと感じました。こういう姿を見て大変な時にこそ、みんなで助け合うことが被災地への支援が必要だと思えます。被災した小学校を案内してくれた人は「月日は流れるが、忘れら

れるのは困る」と言っていました。

(遠藤さん) 避難などで、多くの方の生活環境が変わりました。新たなつながりも増える一方「震災の事は絶対に忘れない」という思いが重要だと感じます。医療生協やまがたでは、震災時すぐに支援に行

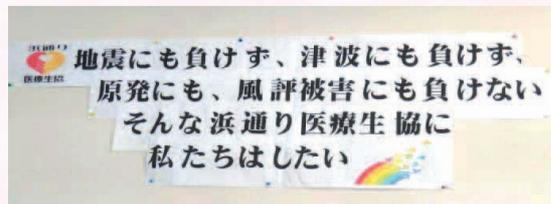
き、その事を現地の方は感謝していました。支援の事を忘れずにいてくれたことに、こちらこそ感謝したいです。また、このツアーはコロナ禍で2年間休止した期間がありますが、「忘れないでほしい」という声を思い出し、続けることが重要だと思います。

#### 被災した地域へ私たちができる事は

(坂本さん) 2017年放射線量警戒区域から現地に立ち入れるようになった際には、本当に正確な安全区域かどうか分からず、6年間別のところに避難した住民にもどるよう政府が働きかけていました。その時、戻らないからといって避難の支援金を支払わないようなやり方には憤りを感じました。そうした経験からも、やはり募金活動や、支援に直接入れるようになった際には、自宅に避難した方達への相談支援や健康チェックをした方がよいと感じます。現地の人の声を直接訪問して聞き、受け止めることが一番重要だと思います。



2011年3月11日の被災の時間を指した時計



浜通り医療生協の壁に貼ってある団結の言葉

# 「あの人この人に聴きたい “健康と幸せ”の秘訣」インタビュー

NO. 4

医療生協には以下の健康観があります。これに基づき「地域まるごと健康づくり」を進めてきました。しかし、近年一人ひとりが考える健康観は多様ではないか？みんなで話合ってみよう」と班会やたまり場でおしゃべりの機会を沢山作ってきました。その経過から様々なジャンルで活躍している方との座談会を通して、さらに組合員の皆さんが健康について考えるきっかけ作りを目指し、この間シリーズでお届けしております。

上郷支部 佐藤安太郎さん

## ◆医療生協の健康観◆

昨日よりも今日が、さらに明日がより一層意欲的に生きられる。そうしたことを可能にするため、自分を変え、社会に働きかける。みんなが協力しあって楽しく明るく積極的に生きる。

座談会の様子①



座談会の様子②



座談会の様子③

暮らしの中で感じる  
健康と幸せについて

一つ目は健康管理、もう一つは私がどのような活動をしているかをお話しながら健康や幸せを伝えられればと思います。健康管理は、朝起きて「緑茶を3杯は飲むようにしています」

これは定年を迎えてから2年間続けています。朝起床しても、すっかりしないことがあり、その時緑茶を2〜3杯飲むと気分が良くなるからです。また妻と一緒にお茶を飲みながらの雑談が好きというのも理由です。働いていた頃は出勤前に農作業もあり、慌ただしく過ごしていました。そういうこともあり退職後は朝、精神的に落ちつきたいというのが一番の理由です。

また毎朝、体重計測を必ずしています。適正体重を超えないよう食事の量などに気を付けています。体重記録表にその日の体重を記録しています。この作業はもう10年以上継続していると、自分の健康を気にするようになり、身体の変化に気づくのが早くなってきた気がします。

健康の維持では医療生協のニュース配布活動も歩く運動にもなり、また配布先のお宅などの様子も気にするようになり、見守り活動という点で、とてもよいと思います。ニュースの配布活動も、20年になります健康づくりの情報を組合員へきちんと届ける事は生協運動として大切だと考えています。

もうひとつは医療生協のたまり場「ちよさんの家」の活動です。今年で12年目を迎えます。毎週二日体操をおこなっています。始めてからつまづく事や肩こりがなくなりました。

今年で結婚50年になります。が現役で働いている時から、「退職してからは生協、医療生協の活動を続けていきたい」と話し合っていたので、妻や地域の方と共に活動出来るのは幸せです。また、活動していく上で相談できる仲間がいることです。ちよさんの家の世話人、医療生協の上

郷支部の運営委員の仲間が近くにいたことはとても幸せだと感じています。以前、ちよさんの家に通うようになった方で、それまで家に閉じこもりがちの方が楽しそうにしている姿をみると「続けてきてよかった！」と思い、幸せを感じます。

また余談になりますが、子どもの頃はこの地域で「公民館活動」がありました。これは戦後の地域復興のための社会教育制度です。各集落に農作業する施設が公民館になり、映画をみたり様々な行事をしていました。私は、大人になつたら公民館の仕事をした地域の方と「色んな企画をしたい」と考えていました。昔と違い、公民館活動は薄れていますが「みんなで力を合わせてやれば地域は元気づく」「困っている人がいれば、なんとか手助けする」、こういった地域で支え合う活動をしたいと夢見ていました。

ご自身が考える  
健康と幸せについて

今日も明日も元気に生きていくこと、生きようとしていくこと、貧富の差がなく、戦争がない平等で平和な社会を求め、そして「希望に向かって生きることはとてもいいな」と考えています。また、2つ目はみんなの幸



分の住んでいる所と社会の仕組みを串に刺して重ねて考えられようになること」これは、住みよい町をつくらせたり、住みよい世の中の仕組みに変えるには、自分の足元の暮らしをよくみることが大事だという教えだと思っています。

好きな言葉や期待すること、またやりたいことは

「足下を掘れ、そこに泉あり」という言葉が大好きです。「ニーチェ」の言葉です。自分のしあわせは遠くに求めず、自分の足元で見つけた方がいいことです。その言葉を私は大切にしています。

もう一つは、宮澤賢治の言葉で「世界全体幸福なくして、個人の幸福はない」という言葉です。

自分の幸せだけ望まず、みんなと幸せを一緒に考えられる世の中になればよいと思います。期待することは「身近なこと、自分にできそうな事でいいから習慣づくまで続けてほしい」ということです。

私の健康観で良いことは実行することだと感じています。やりたいことは、たまり場ちよさんの活動を2030年までやっていきたいです。

またこれまでやってきたことの集大成ではないけれども、医療生協の活動をやるだけでも参加していきたいと思っています。

◎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。



WHO世界禁煙デー  
医療生協やまがた

# 禁煙ポスターコンクール

結果発表!

協立病院と附属クリニックの待合いで投票を行った、禁煙ポスターコンクールの投票結果をお知らせします。  
ご応募いただいた15作品の中から、以下の3名が入賞されました。おめでとうございます!

最優秀賞作品



菊地 春さん (6歳)

優秀賞作品



若松 楓莉さん (9歳)

優秀賞作品



星川 友花さん (10歳)

入賞された3名には賞状と図書券を進呈します。また、ご応募いただいたみなさまには参加賞を進呈します。ご応募いただいたみなさま、ご投票いただいたみなさまありがとうございました。

## 班 支部活動交流



心地よい居場所  
第5学区支部  
大宝寺カトリックレア班 一同

2018年10月から4人で開催。名称を大宝寺カトリックレア班とし現在10名になりました。  
一番はおしゃべり、二番は毎回の健康チェック。塩分検査やおたつしや健診などから自分の健康についてのおしゃべりは尽きません。開催場所を第五コミセンにしたことで、介護体操、輪投げ、ポッチャなどが出来るようになり幅広く楽しんでいきます。また、お茶会やお食事会、お出かけは大好評。ゴミの分別についての勉強会はとても参考になりました。  
みんなで教え合いながら作った作品を、コミセンやふれあいまつりへ出品。作るのも楽しみの一つです。みんなが集まっておしゃべりができ、気張らず飾らず自分を出せる居場所のある心地よさ、これからもおしゃべりが一番で開きたいと思っています。



活動の様子

雪の中、新加入の方も含め8名の参加で行いました。尿塩分チェック、血圧、握力、体脂肪、歩行速度、片足立ち等、日々体力の低下を感じている身としては毎年の結果にドッキリしたり、がっかりしたりの時間となりました。日々の運動不足を感じており、もう少し歩くことを目標にしていこうと思えました。一日一日を大切にしながら最後まで自分の足で歩けるようにと思いを新たにしました。能登地震を経験し、日頃の備えを点検し防災意識を常にもちながら地域で生活していきたいと思えます。



おたつしや健診  
齋支部  
坂東 都



活動の様子



毎月、村山地域分の新聞は手配りしやすいようにセットする折込み、地域ごとの仕分け作業を西部支部3名の方を中心に診療所で2日間にかけて行われています。こうした状況をふまえて支部運営委員会で協議した結果、月1回ひがしはらセンターに集まって東部支部の分の仕分け作業を行うことにしました。  
仕分け作業前日に開催された健康サロン参加者に協力を呼びかけたところ、その場で仕分け作業を行ってすぐ終了することができました。思いを実現する組合員の力とお志にすごく感激して、私も頑張らなきゃと思いました。

組合員の力を  
感じました。  
山形東部支部  
支部長 横尾とも



活動の様子

◎スマートフォンが使えなくなるとお困りの際は、組織部までご連絡ください。

# わが家の★アイドル



市内に住んでいる  
曾孫3姉妹です!  
月一度、日枝に  
遊びに来ますよ

みこと **美命**ちゃん(7歳)  
りりか **莉々華**ちゃん(2歳)  
えま **笑菜**ちゃん(4歳)

第1学区 佐藤すえ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

なんでも相談に乗ってくれて  
とっても頼りがいのある支部長



京田・栄支部 **安野安喜**さん

身体はがっしりしていて、フットワークがとても軽く、いろいろな困ったを解決してくれます。ニュース配布は健康のため自転車で配布し、地域の方に声をかけながら情報収集に余念がありません。家では陸カメの世話をして15年、500円玉ぐらいの大きさから育てて今では20cmぐらいまで成長しています。名前は「コンソメ」足音を聞いただけですぐ近寄ってきます。好物は小松菜、レタス、トマトで、かわいくてついつい餌をあげすぎて、家族に叱られているそうです。これからも、健康に気を付けみんなど楽しんで頑張りましょう。



# 私の健康づくり vol.129

マジックでみんなを笑顔に

豊浦支部 **五十嵐順一**さん



私の健康づくりはマジックです。マジックは指先を使うので指の体操や、マジックのやり方や手順をすべて頭に入れておくと新しいマジックを覚えるために頭も使います。そして普段のマジックショーではただマジックをするだけでなくトークをしながらマジックをしています。同時に何個ものことをしなさいといけなないのでとても脳が活性化されます。また、マジック教室も行っている人に教えたりすることもやりがいにつながっています。これからもマジックでみんなを笑顔にし、自分の脳もいきいきとしていきたいです。



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



体力を使うけど楽しい  
私の趣味・特技  
佐藤義隆さん

十五年ほど前からロマチックハーモニカの演奏活動をしています。出会いは小学校でしたが、2000年NHK教育テレビの復音式ハーモニカ教室組で、ジャズナンバーのジョージア・オン・マイ・マインドを演奏しているのを聞き「演奏してみたい」と強く思いました。このハーモニカは半音階が出せることので音程変更を気にせず全ての曲に対応できますが、初心者には綺麗な音は出せないのでプロプレイヤーに教えをいただきました。現在はアートフォラムやこびあでの演奏、京田コミセンの歌声喫茶に参加しています。



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  
3月号「機関紙編集委員会」行き  
Eメール smc\_soshiki@shonai-mcoop.jp



新春号  
クロスワードの答え

しめかざり

【切】 3月31日

1月号の当選者 おめでとうございます!

シナノゴールドさん(山形市)/ 星和子さん(山形市)  
荒井雅子さん(天童市)/ 菅原幸美さん(鶴岡市)  
難波宮子さん(鶴岡市)/ 中村せいさん(鶴岡市)  
ママさん(鶴岡市)/ 渡辺恵里さん(鶴岡市)  
佐久間一樹さん(鶴岡市)/ 百瀬ちづ子さん(鶴岡市)

訂正のご案内：2024年2月に掲載した、2023年12月号まちがいさがしの答えの表記が間違っておりました。正しくは【AEHMO】です。【AEHMO】で抽選となり、当選された方には正しく賞品をお送りしています。

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。



塩が上手におつきあい  
すこしお



### Point

・レモンの酸味で塩分が薄くても美味しく食べられます。

## ポークソテー・彩り野菜のレモンバターソース

1人分 熱量387kcal / 塩分相当量0.8g

### \*材料\*(1人分)

豚ロース	100g	パプリカ	10g
塩	0.5g	白ワイン	14g
こしょう	少々	レモン汁	14g
サラダ油	4g	バター	10g
人参	10g	レタス	6g
ズッキーニ	10g		

### \*作り方\*

- ① 人参、ズッキーニ、パプリカはサイの目に切り炒めておく。
- ② 豚ロースに塩コショウし、両面を色よく焼く。
- ③ 別の鍋に白ワインを入れ火にかけてアルコールを飛ばし、①の野菜を加えバターを入れる。バターが溶けたらレモン汁を入れ軽く煮る。
- ④ 皿に豚ロースを盛り、3のソースをかけ、レタスを添える。

レシピ 協立病院 栄養科 長畑 敬

すこしおレシピを作ってみよう!

## 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!



太陽光についた雪をとり。 P.N. デコちゃんさん



昔飼っていた熊のクロちゃん。 P.N. 9696さん



櫛引の馬渡に夕方散歩に行きました。 P.N. ニャンニャンさん



本棚コーナー、20代の頃読んでた本は黄ばんでます。 P.N. 清水ハルさん

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

※記事掲載の都合上、文字を編集、省略させていただきます。

## 送迎添乗職員 募集中

鶴岡協立病院のデイケア室(通所リハビリテーション)にて、利用者様の送迎の際に送迎車に添乗して下さる方を募集中です。



- ◆ 毎日2~3時間の勤務 ◆ 介護未経験OK
- ◆ 70代の方も活躍中 ◆ 運転業務はなし

詳しくは、右記のQRコードから詳細をご確認ください。ハローワークでも掲載中です。



## オンラインで楽しくおしゃべりしませんか

【主な内容】離れた地域の方とおしゃべり、ゲーム、脳トレ、体操など



【開催日時】2024年3月18日(月) 14時~15時

【3月の内容】年間でやりたい事について参加者の皆さんと計画します。

【参加方法】右記、QRコードより

「ネットで交流会参加」からお入り下さい



ネットで交流

## 再就職支度金 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 ● 調理師



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。

# 3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	小林	
	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・2・3・4)	香山(第1・2・3・4)	山本(第2) 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	武村 神谷 9:00~12:00(神経内科)3/6	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 3/6 内藤 3/13・27		
	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)3/6 川崎 3:00~4:30(神経内科) 高橋(美) 5:00~6:00(3/6)	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) (3/7・21) 11:00~12:00	
午後		田中 2:30~6:00		田中2:30~6:00 (3/14・28)	

※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			急性疾患外来	
午後	3:30~6:00	通常外来		松谷 3:00~5:15	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。