

医療生協やまがたの現勢(2024年5月末)

- 組合員数 40,820人
- 班数 1202班
- 出資金総額 2,774,766,897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

Tel 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

世界保健デー

まちかど健康チェック

第4学区支部



こびあで握力測定と血管年齢測定を行いました。血管年齢測定は初めてしたという方が多く、健康への関心を高めることが出来たと実感しました。

櫛引支部



櫛引温泉「ゆ〜Town」で健康チェックを行っています。血管年齢や足指力、握力は測る機会がないため興味を持って参加されていました。

三川支部



イオンモール三川店で実施しました。毎月イオンで健康チェックの他に地域の整体院が実施しているポールウォーキングとコラボ企画実施中!

第6学区支部



あおやぎ生協で、すこしおの呼びかけを行いました。減塩みそ汁を用意し、塩分摂取に対する意識付けができました。

第1学区支部



千石生協で健康チェックを行いました。血管年齢測定は、みなさん興味深々でした。

大山支部



大山生協で健康チェックの大切さや、減塩についてなどお話ししました。

朝日支部



温泉施設「ぼんぼ」を会場に健康チェックを行いました。温泉に入る前の血圧測定や血管年齢の声掛けをしています。

世界保健デーは、世界保健機関（WHO）が設立された1948年4月7日を記念して制定されたものです。毎年、世界的に影響を及ぼしている保健課題の1つに焦点をあてたグローバルなキャンペーンが展開されます。

全国の医療生協では地域組合員・職員組合員が街頭での健康チェックなど保健予防活動の様々な企画が行われています。この取り組みを通して、人びとに健康意識の喚起・向上を促し、健康なくらしに向けた日常生活や生活習慣の見直しを呼びかけています。

期間は2024年4月1日～5月31日、世界保健デーに合わせた日程で、健康チェックなどに取り組み、医療福祉生協の活動を知らせる機会として位置付けています。

2024年度はまちかど健康チェックが、各支部温泉施設やイオン、ウェルシア、生協共立社各センターなどで行われました。

11支部40名の組合員（うち、26名保健委員）の協力のもと、135名の健康チェックを行いました。

内容は血圧測定・血管年齢測定・握力測定・足指力測定、また、減塩啓発ということで減塩みそ汁の試飲や減塩のパフレット、減塩レシピ集を配布しました。

減塩みそ汁の試飲を用意したため、減塩に興味をもって足を止めていただき、「いい活動だね」という声も聞かれました。

引き続き健康意識への喚起・向上を促し減塩のきっかけづくりとして活動を続けていきたいと思ひます。

第2学区支部



ウェルシア日出店で健康チェックを行いました。減塩みそ汁の試飲を実施し来店客に家庭との味の濃さを投票してもらいました。

藤島支部



長沼温泉「ぼっぼの湯」を会場に行いました。血管年齢や足指力測定など普段あまり測定することができない健康チェックが人気でした。

語り火

▼「むかしあったけど。山さ猿とびつきいだけど」小さい頃、寝る時は祖母の昔話を聞きながらだった。地域の歴史の本にはいくつか民話が載っているが、語り継がれずに忘れられてしまった話もあるだろう。住民が語る民話を、本として残している地域もあり、民話を語り伝える活動をしている人たちもいる。文字だけよりも、人の口から語られる方が思いが伝わるような気がする▼広島市では高齢化に伴って、被爆体験を語る方が少なくなってきた。そのため「被爆体験証言者」の体験や平和への思いを受け継ぎ伝える「被爆体験伝承者」を養成しているそうだ。被爆についての記録はいろいろあるが、体験者の話には文字や写真では伝わらない重みがある。原爆死没者慰霊碑には「安らかに眠って下さい。過ちは繰返しませぬから」と刻まれている▼すべての人びとが原爆犠牲者の冥福を祈り、戦争という過ちを再び繰り返さないことを誓う言葉である。後世を生きる我々の課題は、これら誓いを受け継ぎ伝えることではないだろうか。

(R・S)



猛暑から身を守るために

鶴岡協立病院 健診科 保健師 吉住留美

今年も、猛暑が
心配されます

エアコンが正常に動くかどうか点検はお済みですか？
室温が28℃、湿度が70%以上はエアコンを使う目安です。エアコンの設定温度ではなく「室温」が大切です。いつも過ごす場所に温度・湿度計を設置しましょう。

室内熱中症に注意

総務省消防庁のデータによると、昨年、5月〜9月の4か月間で熱中症による救急搬送人員の累計は91,467人で、これは平成20年の調査開始以降2番目に多い搬送人員でした。年齢区分では満65歳以上が半数以上を占めていました。また、熱中症が最も発生した場所は「住居」が最多で約4割でした。夏場は、室温の管理や水分補給をしっかりと行わないと、室内でも熱中症になる可能性があります。搬送された高齢者の多くがエアコンを使用していないか、使用していたとしても室温を十分に下げていなかったといわれます。電気代の値上がりによる節電意識の他、未だに、「エアコンは体に良くない」という考え方があることもエアコンの使用を控える要因の一つです。しかし、最近の暑さは命の危険につながる深刻な状況です。エアコンを嫌わず上手に使いこなすことが大切です。(図1)を参考にしてください。

◎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。



▲図1 出典:「高齢者のための熱中症対策」(厚生労働省)

▼図2 出典:「高齢者のための熱中症対策」(厚生労働省)を加工して作成

エアコンがない場合は？

- 直射日光を防ぐことが有要、すだれや遮光カーテンを活用しましょう
- 窓を開けて風通しを良くする
- 氷や保冷剤などをタオルで巻いて首や脇の下を冷やす
- 昼は冷房の効いている涼しい場所へ避難する
- などの工夫を行いましょう。

危険な暑さから、自分と周りの人の命を守ってください

- ◆「気温や湿度を」知ろう
室内に温度計、湿度計を設置しましょう。
- ◆「室内を」涼しくしよう
エアコンや除湿機・扇風機などを適度に利用し涼しく風通しの良い環境で過ごしましょう。

「水分を」計画的にとろう(図2)

のどが渇く前に、時間を決めて「こまめに」水分補給をしましょう。寝る際は枕元に水を置き、のどが渇いていなくても水分を補給するなどの対策が大切です。

「3度の食事」をきちんと

バランスの良い食事を摂ることはもちろん、なるべく決まった時間に食事を摂る、消化が良くなるよう良くかんで食べることも大切です。

「睡眠」を十分とる

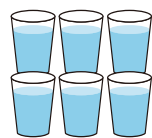
睡眠不足は疲れがとれず、体調を崩すことにつながります。夜間もエアコンを適切に使用するほか、寝具などは冷却効果があるものを利用することも良いでしょう。

「周りの人」との助け合い

周囲の方、特に熱中症のリスクが高い方(高齢者、子ども、持病のある方、障害のある方等)には、身近な方やご近所の皆さんで声を掛け合うなど見守りをお願いします。

「さらに気をつけるべきポイント」
のどが渇いていなくても
**こまめに
水分・塩分を補給**

1日あたり
1.2L
目安に



◆1時間ごとにコップ1杯

◆入浴前後や起床後もまず水分・塩分補給を

※水分や塩分の摂取量はかかりつけ医の指示に従いましょう。

事業所利用委員会だより 虹の投書箱



法人事業所に設置してある「虹の投書箱」への投書とその回答・対応を紹介していきます。

投書

「院内でマナーモードにしてください」とありますが病室内は聖域なのでしょうか？

回答

病室内ではお控え頂いています。院内には電波の影響を受ける可能性のある機器やそのような機器が体内に入っている患者様もいらっしゃいます。また安静に療養する環境というところでの配慮もありますのでご理解いただけますと幸いです。(病棟師長)

投書

入院当初、両替を頼んだが「出来ません」とお断りされた。「今は出来ない」という意味だったのでしょか？またBS視聴ができること、字幕視聴の案内もして欲しかった。

回答

お願いされた時間帯にもよりますが日中は医事課、夜間は守衛室で対応しています。「出来ません」ではなく、「今は」等の言葉が不足しておりました。申し訳ありません。視聴方法については床頭台に説明カードがありますのでご参照頂くようお声かけさせていただきます。(病棟師長)

投書

協立病院に入院。妻はレスパイトが必要なためショートステイに入所。コロナ感染対策のため面談は不可。会話の自粛、面会謝絶など独居生活のようでした。

回答

ご家族との連絡や意思疎通に苦慮された事に関して、面会禁止期間で難しかったかと思えます。直接会えないもどかしさや短時間の面会での困難さを理解し、配慮工夫していきます。(病棟師長)

部門紹介

No.14

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 デイケア室

室長 阿部美智子

協立リハビリテーション病院デイケア室は、介護福祉士14名、介護職（半日）2名、リハビリ技士8名（兼務）、看護師2名で看護、介護、リハビリを提供しております。障害を持つ方や、高齢者の方々の日常生活動作の維持・向上を図りながら『昨日より元気に!』をデイケア目標に掲げ「自立支援」「楽しみづくり」や「生き



利用者さんと園芸している様子

がいづくり」を支援しています。個別リハビリ、集団体操や立位訓練に加え、3ヶ月毎にInBody*を測定し筋肉量や体脂肪量、タンパク質量等を数値化し、加齢による心身の虚弱にアプローチしています。また自立支援チームを中心に、歩行や入浴動作等の自立度の評価を定期的を実施し、新たに出来ることはないか、出来ることが継続できるようにと、多職種で環境や方法の検討をしています。現在は外出レクも再開し4月はお花見ドライブ、5月はお買い物ツアーと多数の方が参加され、好評をいただいております。当デイケアの利用者様は主体性をもって利用される方が多く、私たち職員も元気をいただいております。

*InBody…人体成分の過不足を評価する検査の事

◎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2024

がスタート
します!



報告した方には
参加賞を
プレゼント!!

2024年度の健康づくりチャレンジがスタートします。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。

申し込み締め切り

2024年8月31日(土)

質問がございましたらお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先

●本部組織部 Tel 0235-22-5769
〒997-0822 鶴岡市双葉町13-45 Fax 0235-24-6466

●しろにし診療所 Tel 023-643-2890
〒990-0832 山形市城西町4-27-25 Fax 023-643-5323

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】11コース

【申し込み】申し込みはがきに記入し提出してください。

チャレンジコース

- ①フレイル予防コース(おすすめ) ②さわやか運動コース
- ③すこしお生活コース ④バランスよく食生活コース
- ⑤お口の健康コース ⑥血圧測定コース ⑦体重のるだけコース
- ⑧禁酒・禁煙コース ⑨ぐっすり快眠コース ⑩脳トレコース
- ⑪マイチャレンジコース

夏休み中の生活リズムを整えるため!おうちの人やおともだちとやってみよう!げ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

【申し込み】申し込みはがきに記入し提出してください。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ねる前はみがきコース
- ③はやね・はやおきコース ④しっかり朝ごはん食べるコース
- 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センター/「おらほねっと元気のたね」にパンフレットの概要を掲載しています。

7月14日(日)10:00~

「看護のお仕事相談コーナー」を鶴岡こびあで行います。お仕事を探している看護師の方、看護師を目指している学生の方、お立ち寄りください。毎月「いいCOOPの日」にお待ちしています。

8月1日(木)13:00~

看護職就職説明会を行います。申し込みは 7月24日(水)まで

8月2日(金)9:00~

看護職採用試験を行います。申し込みは 7月23日(火)まで



6月15日(土)核兵器廃絶を目指し、今年も国民平和大行進が行われ多くの方が参加しました。庄内町役場での出発集会には約50名が参加し、庄内町三川町、鶴岡市の沿道を元気よく行進。地域住民へ手を振りながら平和をアピールしました。

平和行進報告



緊張はありましたが、3人の高校生はとても熱心に話を聞いてくれて対応した看護師達はとてもうれしかったようです。3人が今後、目指す看護学校に入学できますようにと願っています。そして、素敵な看護師になってほしいです。応援しています!また体験などに来てくれるといいなとお待ちしております。

ふれあい看護体験開催

鶴岡協立病院 透析室 師長 徳田久美

ふれあい看護体験を5月10日に開きました。参加を希望してくれたのは3人の高校生です。協立病院の透析室で開催したので、透析看護師から腎臓と透析療法について教えてもらいました。学んだ後に、血圧計を巻いたり、本物の注射用の針を模型の血管に刺す体験してもらいました。患者さんの治療の様子も見学してもらいましたが、高校生の3人はちょっと緊張しているようにも見えました。

「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. 5

医療生協の健康観に基づき「地域まるごと健康づくり」を進めていく中で一人ひとりが考える健康観は多様であると思い、多くの方々の健康観について何う企画をインタビュー形式で実施しています。

健康の秘訣は

食事です。すごく気を付けています。手のひら一杯に乗るぐらいの野菜を毎日食べるようになってますね。うこぎを植えていますが、うこぎを味噌汁に入れて飲んでいきます。野菜もよく食べますが、果物もたくさん食べます。今は夏ミカンを食べています。また、旬の地物、食べ物を購入して食べます。庄内で取れたものは本当に美味しく、私の身体が出来ていると感じています。大事なのは、良く噛んで食べる事です。入れ歯は一つもなく、いまだに自分の歯ですし、周りの方からは「よく噛めるね、噛む音が違うね」とよく言われます。口の手入れは、朝昼晩、食事後に必ず歯磨きしますし、自分の歯なのでご飯も美味しく感じます。よく噛むことを小さなころからやっています。

食生活推進協議会の 名誉会員に選ばれたと お聞きしました

鶴岡からは一人だけでした。山形県からは2人程だったと思います。活動は45年も続けています。この活動は、各学区ごとにあつて、高齢者の食事作りや食事提供、栄養摂取のあり方を鶴岡市の勉強会で学び、地域の方に伝えていきます。

食事は高齢者の方が中心ですが、レクリエーションをして、お昼に食事提供をする活動をコミセンでおこなっています。この活動を始めたきっかけは私が高校で栄養関係の教師をしていた事です。退職後は食事を作るグループがあるからとお誘いを受け入れました。最近ではコロナ禍で出来ていませんが、コミセンまつりではごちそうを出したり体育館の端から端までの長さで作る「ジャンボ海苔巻き」は私たちが主になり手がけ鶴岡で有名になりました。子どもたちが主体ですが、楽しくやったものです。

暮らしの中で感じる 健康や幸せ

好きです。45年以上続けている、コーラスグループは毎週火曜日に必ず行っています。コーラスシヤンテというグループで40人近くメンバーがいます。他のグループより人数が多いので、びっくりされます。歌の練習は日中に中央公民館の舞台でやっています。身体を動かすのが好きで社交ダンスもしています。歩く事は好きで周りの人よりも早いと言われますし、日頃から歩く事を心掛けています。最近では自分のペースでおこなうようになっていますが、身体を動かすのは好きです。

家庭科の教師として

何をしても、黙ってやることはせずに健康になるという事をしっかり抑えておき、積極的に動くのがよいと思います。

同じ位の世代の方に向けて

秋田県で高校の家庭科の教師をしていました。思い出は、教え子の結婚式に呼ばれたことです。1日に2つもあることもありましたが、教師時代は怖い先生でしたが、結婚式の祝辞で生徒から喜ばれました。教師になったきっかけは、食糧難時代で食べ物に興味を持ったからです。人間の体は食べ物から作られている。楽しい人生を送るには健康であることです。食べる栄養学はもちろんですが、人間の体の仕組みがどうなっているか、警察署で医師や栄養士になる人たちが集まり、人体の解剖の現場に行ったこともあります。最後まで解剖を見るのは女性だけでした。

長年物事を続けてこられたこと

退職後は看護学校や短期大学、夜間関係の学校にも授業に行きました。時間講師として栄養学を教えたりして、忙しかったです。

班会

医療生協の彼岸花班に参加したきっかけは、若い時から協立病院がかかりついで、うちの近所に婦長さんがいたこともあり何かあると相談にのってもらったのがきっかけです。班会では花見に行ってお弁当を食べたり、ウォーキングや体力測定などしています。

今後の暮らしについて

これまでと同じです。ただ、病気になるように心掛けます。そのためには栄養とある程度の無理は大切だけど自分の体にあった生活をしていき、人に迷惑をかけないそういう風にしていかなければと思っています。

第6学区支部 伊藤セイさん(91歳)

◆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。



動画はこちら▲



コーラスをしているとお聞きしました

賑やかな場所が好きで、歌も

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!



黄色の藤の花
みつけました
P.N. エイチちゃんさん



順番待ちの鯉たち
P.N. みーちゃんさん



飯豊連峰と水没林
P.N. LLPさん



朝ウォーキング
して見つけました
P.N. デコちゃんさん



ピンクのタツナミソウ
P.N. 清水ハルさん



私の趣味の岩石、鉱物の
収集です!
P.N. 安室波平さん

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、省略させていただいています。

寒河江支部結成と みんなの居場所「じょいふる」について

寒河江支部評議員 佐藤美智子

新型コロナウイルス大流行前から、医療生協やまがたと寒河江生協と年金者組合の三者で居場所作りの活動をしてきました。

しかし、この間色々と経緯があり「自立しよう!」と考え今回の結成となりました。活動する上で核となる場所探しには悩みました。知り合いのお寺さんに相談したところ、「お寺の行事や真冬の雪で駐車場は使えませんが、それでも良いならどうぞ」と快いご返事を頂きありがたく使わせて頂いています。屋外の活動もありますし、寺の行事と重なる時には近くの市の施設を利用しているので支障はありません。

“じょいふる”のメンバーは今のところ10人位しかいないので行事は皆で考え楽しく活動をしています。その中でも歌声(生の演奏)は好評なので回数を増やそうとしています。健康づくりも大事なので悩みどころです。これからも皆で考えながら楽しく活動していきたいと思っています。



寒河江公園つつじ園でウォーキング



フラワー長井線体験ツアー

班 支部活動交流



健康維持とフレイル予防で、生き生き元気に社会参加を目指し、楽しみながら続けていきたいです。



これからも健康維持とフレイル予防で、生き生き元気に社会参加を目指し、楽しみながら続けていきたいです。月山班は、第1学区支部活動の健康麻雀に参加している4名で今年1月に班を結成しました。毎月1回午後1時30分から約2時間、班会で楽しんでいます。健康麻雀は、笑いや相手を探るつぶやきが絶えず指先と頭脳をフルに使い、フレイル予防になります。「チー」や「ポン」で声を出して牌をとったり、とられたり、そして上がる時は「ロン」や「ツモ」で上がるのですが、その時の声はさらに大きくなって盛り上がります。

第1学区支部 月山班

班長 佐藤陽子

健康麻雀で
生き生き元気に!!



活動の様子

水無3班は毎月2回班会を行っています。今回の班会では指の体操もかねて編物でコップ細工を作りました。生地は布や毛糸、ヒモなど好きなもので作られて編み方も特にこだわらず自分の好きな編み方で作りました。どんな模様になるか、ふちの部分の飾りつけはどんな風にしようかなど考えながら作ることで頭の体操にもなるなと思いました。これからも班会で色々なことにチャレンジしながら、脳トレや指の体操などみんながワイワイ楽しく集まっていければと思います。



豊浦支部 水無3班

班員 一同

編み物で
脳トレ&指体操



活動の様子



三川支部5月の「スペシャル合同班会」はミステリーツアーとして行き先を明示せず案内。当日、集合した皆さんに発表したスペシャルメニューは「月山ダム見学・産直あさひ・グーで買い物、羽黒漬物の里でランチ」の三本立て。月山ダムでは職員が待っていてくれて早速ヘルメットをつけて、物々しく見学。あいにくの小雨模様ですが月山ダムは迫力の水量。ダムの水は梵字川に放流され庄内平野を潤します。スペシャル合同班会記念の一回目は、2020年1月。血圧測定、尿チェック、医療生協の活動や理念を学ぶ「かしくなるスペシャルな合同班会」として開催しました。休眠班が多いなどで班会が開けずにいるなら支部で合同班会として呼びかけて、健康で楽しい活動をやろうと、始まりました。「そこに行けば楽しい、明日の活力になる!」というのが三川支部のスペシャル合同班会です。

三川支部

支部長 五十嵐照子

行けば楽しい
合同班会



活動の様子

◎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



「ちい〜」と
かわいい声を
たくさんだすよ!

ひなた
本多陽風ちゃん(1歳)

櫛引支部 本多竹子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

みんなにパワーをくれる方

朝日支部 **小野寺トミ子**さん



トミ子さんは体を動かす事が大好きな方です。
午前中班会に協力してくれて午後から朝日のひだまりがあれば参加して皆さんにパワーをあげています。
特に輪投げが大好きで練習を重ねて色々な大会に出場し、全国大会にも出られる腕前です。また沢山の種類の野菜作りも頑張っています。
年齢を感じさせない方で私達はパワーを頂いています。
野中一班一同



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



私が昔話に興味を持ったのは、小学校一年生の頃、祖母が毎日のように語ってくれたのがきっかけです。その後、第5学区のたまり場「なごみの家」に参加する皆様に聞いていただき、最後には必ず笑い話をして大笑いで終わります。これからも楽しく聞いていただけると、他県の昔話も覚え、自分の言葉(庄内弁)に直しながら頑張りたいと思います。



第5学区支部 **高橋寿美**さん

昔話を語り続けて、今

私の健康づくり

vol.132

人と話すことが好き

田川・湯田川支部 **本間ヤヨヒ**さん



私が健康でいるために大切だと思うことは、ちゃんとした食事を3食食べることで、人と会話をすること、好きなことをすることが秘訣だと感じています。
普段私は友達と楽しく会話をしたり、一人の時間では手芸をしたり、脳トレを自作してやってみたりと常に何かに没頭をしています。
生涯学ぶ気持ちで日々過ごしているのも、これからも学んで楽しく健康に暮らしていきたいようにしていきたいと思っています。



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。



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 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

B E H I N

【切】 7月31日

5月号の当選者 おめでとうございます!

土岐久子さん(鶴岡市)、P.N.ちびたまさん(鶴岡市)
P.N.ココちゃんさん(鶴岡市)、P.N.にゃんさん(酒田市)
塩野登代子さん(山形市)、伊藤久子さん(山形市)
深瀬久子さん(山形市)、吉田美恵子さん(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 Tel 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
Tel 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。



塩と上手におつきあい
すこしお



厚揚げとえびのエスニック風焼きそば

1人分 熱量420kcal / 塩分相当量1.5g

材料(1人分)

蒸し中華麺……………	150g	人参……………	30g	A {	オイスターソース ……	9g
厚揚げ……………	60g	ピーマン……………	30g		レモン汁……………	2.5g
むきえび(冷凍)……	30g	ゴマ油……………	4g		砂糖……………	1.5g
もやし……………	50g				にんにく(チューブ)	1.5g

作り方

- ①ピーマンは縦に細切り、厚揚げはえびの大きさに合わせ、1cm幅に切ります。
- ②フライパンにゴマ油を中火で熱し、厚揚げ、凍ったままのえび、人参、もやし、ピーマンを入れ、3分ほど炒めます。
- ③具材に火が通ったら、中華麺を加えます。ほぐしながら2分ほど炒めたら、混ぜ合わせたAを加えます。
- ④混ぜ合わせて、調味料が全体に馴染んだら出来上がりです。



Point

オイスターソースのコクと、爽やかなレモン汁の風味を効かせ、エスニック風に仕上げた焼きそばです。塩分の多い調味料(食塩・醤油)が入らなくても美味しくできあがります。(市販の焼きそばは一人前あたり3~4gの食塩量のようなです)

レシピ

協立病院栄養科調理師 宮野 均

すこしおレシピを作ってみよう!

読者の声

—どくしゃのこえ—

ネットワークやまがたに寄せられた地域の方の声を一部紹介させていただきます。

歳を重ね、いろいろなことが億劫になりました。紙面で人生の先輩たちがいろいろな活動に励まれているのを見て、奮起しています。(鶴岡市 50代)

活動されている方々は若々しいと感じます。元気で運動は続けたいものです。(鶴岡市 80代)

今年も、ドックの案内がきたので、早速受診日の申し込みをしました。いつもの様に、早期発見をと思っています!!今年も、暑い夏が来るかと思っています!熱中症に気を付けたいと思います!(鶴岡市 60代)

母の日の思い出!!遠い23歳の時母に初めてカーネーションの絵葉書を送った。母の喜びようは大きくて驚いた。懐かしい思い出ですね。(山形市 80代)

我が家のアイドルがかわい。(酒田市 20代)

「たばこをやめてほしい気持ちをえがいてみよう!」 禁煙ポスター大募集!

医療福祉生協連では、喫煙による健康被害を広く伝え、さらなる禁煙促進の啓発を行うことを目的に、禁煙ポスターコンクールを実施します。たばこを吸う人や、周囲の人に及ぼす健康被害についてご家庭で考える機会にしてみませんか。多数の応募お待ちしております。

- 応募対象** 幼・小学生部門、18歳未満の部、18歳以上の部
- 応募期間** 2024年7月1日(月)~9月30日(月)必着
- 応募用紙** A3~A4サイズまたは四つ切もしくは八つ切り画用紙
- 応募方法** 「応募用紙」に必要事項を記入しポスター裏に貼付するか、「応募用紙」が無い場合は(氏名、住所、電話番号、学校名、年齢、保護者名、作成日)をポスター裏に記入して下記の住所まで提出をお願いいたします。
- 表彰** 最優秀賞作品は医療福祉生協連の2025年度WHO5.31世界禁煙デーポスターのデザインとして採用されます。また、応募者全員に参加賞を進呈します。



発表

2025年3月頃

【医療生協やまがた内禁煙ポスターコンクールの実施】応募いただいた作品は、11月28日(木)まで協立病院と附属クリニックの2か所で掲示し、投票を行います。受賞結果(上位3位)は健康ネットワークやまがた等でご紹介します。

お問合せ先
〒997-0822 山形県鶴岡市双葉町13-45 医療生活協同組合やまがた 本部組織部 Tel.0235-22-5769

〒990-0832 山形県山形市城西町4丁目27-25 医療生活協同組合やまがた しろにし診療所 Tel.023-643-2890

*応募いただいた作品は医療生協やまがたのホームページや機関紙等で紹介する場合があります。

奨学金制度説明会開催のご案内

開催日時 2024年7月7日(日)10:00~
鶴岡協立病院にて

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

上記職種を目指し進学を考えている高校生(全年)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。

上記どちらとも、参加希望の方は期日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。期限が過ぎてしまった場合でもお問い合わせください。お電話にて直接お申し込みも可能です。

Tel 0235-33-8155 [奨学生担当] **Tel 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



ホームページ

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。

就職説明会開催のご案内

開催日時 2024年7月20日(土)10:00~
ZOOMにて

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
◆臨床検査技師 ◆事務(総合職)
◆調理師



看護職は、別日に看護職のみ対象の就職説明会を開催します。

組合員母親バザー 開催のお知らせ

日時 2024年7月22日(月)
9:30~

場所 鶴岡協立病院1階ロタリー

品物募集! 衣服、肌着
(未使用のもの)

第18回 グラウンドゴルフ大会 開催のお知らせ

日時 2024年9月3日(火)
8:30~15:00 [雨天決行]

場所 節引総合運動公園

参加費 600円

申込締切 7月31日(水)迄

【問い合わせ先】 組織部 Tel.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 Tel 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	小田嶋 9:00～10:00 堀内 10:00～12:00	堀内(第1・2) 武田(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(第1・2・4)	香山(第1・2・3・4) 市川(第5)	山本(第2) 藤本(第1・4・5)	市川(第1・3) 細川(第4)	村田(第1・2・4)
	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 ※予約制 9:30～12:00	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
	内科・漢方内科		田中 9:00～12:00			
午後 (13時～17時)	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					
	内科(腎臓・膠原病)			涌井 6:00～7:00		
	内科・漢方内科		田中 14:30～17:00			
	産婦人科 ※予約制 4:00～6:00	関		関		
小児科 ※予約制	※午前・午後の一般診察はクリニック参照			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 Tel 0235-28-1830 (土・日・祝日・夜間はTel 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	佐藤(満)9:00～10:00 武村 神谷 9:00～12:00(神経内科)7/10・31	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 7/3・17 内藤 7/10・24・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)7/10・31 川崎 3:00～4:30(神経内科) 高橋(美)5:00～6:00(7/3・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 Tel 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 新井	茂木 新井	茂木 9:00～10:00 大長 9:00～12:00 鈴木 10:00～12:00	茂木 新井	茂木 新井(第3・5)

※高次脳外来 丹治(第2金曜日 9:00～12:00・13:30～17:00) ・医師の都合により、休診・診療日時の変更がある場合がありますのでご了承ください。
 ※小児ポツリヌス外来 成田(第1金曜日 9:00～12:00)
 ※ポツリヌス外来 寒河江(第2・4金曜日 9:00～12:00)

おひさま協立歯科 Tel 0235-35-0880 (担当医 池田聡子)

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

メディカルフィットネスビビ Tel 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 Tel 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

木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 Tel 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(Tel 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 Tel 0235-23-6172

協立大山診療所

2024年6月より一時休止となりました。

協立三川診療所

2024年4月より一時休止となりました。

※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

しろにし診療所 Tel 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			詳細は お問い合わせ ください	通常 外来	通常
	11:00～11:30	急性疾患外来				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			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。