

医療生協やまがたの現勢(2024年8月末)

- 組合員数 40,766人
- 班数 1203班
- 出資金総額 2,825,824,926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

## ダム 見学に行ってきました!



### 蔵王ダム



山形西部支部  
伊藤薫さん、伊藤典子さんと



蔵王ダムは、環境の保全、洪水調節、かんがい用水、水道用水、発電などの目的を持った多目的ダムです。蔵王ダムへ向かう途中には、「美しい輝きを放つホテル」の生息地としても有名で「ふるさといきもの里百選」にも選ばれています。下流では秋に「日本一の芋煮会フェスティバル」が河川敷で開催され大勢の参加者で賑わいます。馬見ヶ崎沿いの道は綺麗に整備されており、ウォーキングに最適。

### 寒河江ダム



周辺の山々の自然観光資源と併行して、大きな役割を果たす多目的ダムです。特に月山湖大噴水は大人気シンボルとなっています。噴射高は112mで日本一。1時間に一回見事に噴射されます。近くにはカヌーレースが開催できる月山湖があり水と山、スポーツが融合する素晴らしい場所です。



### 荒沢ダム



旧朝日村に位置し、洪水被害の軽減、発電、水源の確保など大きな役割を果たしています。貯水池の大鳥公園では、5月末に「タキタロウまつり」が開催され大いに賑わっています。

### 月山ダム



鶴岡市を始めとした庄内南部地域の水源として、水道用水を安定的に確保しています。管理棟には、魚のミニ水族館などもあり自然について楽しく学べます。



### 温海川ダム



温海支部 福寿草班のみなさんと

開湯1000年以上の名湯を守るダムです。広範囲に見渡すことができる見晴らしの良い場所があり、ドライブの途中に立ち寄れます。近隣に名湯「温海温泉」があり、宿泊、休憩に楽しめるとても良い温泉です。

# さくら火

▼山形県のひきこもり調査は、平成25年に始まり、5年ごと3回目の調査結果が今年三月に発表された。▼困難を有する状況の期間は10年以上が1%・50歳以上が増加し、長期化・高齢化の傾向は山形県でも見られる。▼この地域でひきこもりの相談が始まったのは平成10年ころ。当時は10代後半から20代前半の青年が中心・働くようになれば解決するだろうということでの対応が中心であった。あれから二十年・山形県の調査では40歳以上が55%となっている。▼ひきこもりの高齢化・長期化にはどんな背景があったのだろうか。KHJ全国ひきこもり家族連合会の副理事長の池上正樹さんは、「数多くのひきこもる当事者たちの声を聞くにつれ、ひきこもりという行為は、個人や家族に要因や責任があるのではなく「社会構造の歪み」が生み出している問題だと考えるようになった」と語っています。▼KHJ Jでは「ひきこもりを一概に問題視するのではなく、新たな人生の準備期間と捉える」社会になって欲しいと願っています。

(S・Y)

メンタルと病気に関するお話

第1回 『病は気から』

鶴岡協立 だいちょうよしひろ  
リハビリテーション病院 医師 大長省博



『病は気から』を科学的に説明出来る知見もあります。これまで、免疫系は精神とは全く関係ないとされてきましたが、神経・ホルモンを介して密接に相互に対話しながら身体の恒常性を保とうとしていることがわかってきました。「精神神経免疫学」という新しい学問によると、安定した「こころ」が免疫活動を活性化して体の健康を保っていたのです。

メンタルと病気に関するお話を3回シリーズで紹介したいと思えます。これまで私は運動をテーマに健康増進の話題を提供してきましたが、下記事例から、メンタルも健康と密接に関連するのを感じています。「メンタル」とは日本語で、「心」や「精神」を表す言葉です。リハビリ目的での入院患者で、心の持ちようで早く良くなる人がいる一方で、回復に伸び悩む人も見かけます。100歳に届く超高齢者、骨折程度も大きい患者、下肢筋力低下など悪条件が揃っていても、また在宅生活を強く意識する人は、訓練にも前向きで、予想に反して回復が良いことがあります。逆に、年齢も若く、受傷前の歩行能力から、もっとと生活の質が維持出来そう、うつ気分、意欲低下から食思不振、訓練拒否が見られて等設定した目標に達しない例もあります。症状の重さや機能低下の程度より、気持ちの強さが、患者の回復を左右するのを目の当たりにすると、いかに心を健やかに保つことが大事であることに気がきます。

過度のストレスを受けてうつ状態がひどくなると、免疫能力が低下し、癌の進展を速くしたり、気管支肺炎の病状を悪化させることもあります。逆に、レモンの香りを嗅がせることで、うつ病患者のNK(ナチュラルキラー)細胞の活性が高まったり、笑い話やユーモアに富んだ映画を観ることで寝たきりの患者が回復したという報告もあります。私たちは痛みなどの症状、病気を治すのに薬に頼ってしまいましたが、自分の「こころ」のあり方で、治癒力を引き出せるのです。それは、運動、瞑想、趣味、リラククス、好きな事に没頭、自然に触れる、公園散歩、友人とのおしゃべり、笑う事、音楽鑑賞など、自分が楽しいと感じる事を通して、心を癒し、身体を治し、人生を直すことが出来れば素晴らしいと思えます。今回は、メンタルがどう病気に影響するかのイントロダクションを述べました。次回より『心の治癒力』の具体的エピソードをお話ししたいと思います。

メンタルと病気に関するお話を3回シリーズで紹介したいと思えます。これまで私は運動をテーマに健康増進の話題を提供してきましたが、下記事例から、メンタルも健康と密接に関連するのを感じています。「メンタル」とは日本語で、「心」や「精神」を表す言葉です。リハビリ目的での入院患者で、心の持ちようで早く良くなる人がいる一方で、回復に伸び悩む人も見かけます。100歳に届く超高齢者、骨折程度も大きい患者、下肢筋力低下など悪条件が揃っていても、また在宅生活を強く意識する人は、訓練にも前向きで、予想に反して回復が良いことがあります。逆に、年齢も若く、受傷前の歩行能力から、もっとと生活の質が維持出来そう、うつ気分、意欲低下から食思不振、訓練拒否が見られて等設定した目標に達しない例もあります。症状の重さや機能低下の程度より、気持ちの強さが、患者の回復を左右するのを目の当たりにすると、いかに心を健やかに保つことが大事であることに気がきます。



◎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。

◆地域で活躍する職員◆  
日本語指導ボランティア

おひさま協立歯科 事務 和田典子

鶴岡市にある出羽庄内国際村の日本語教室で「日本語指導ボランティア」をはじめ20年弱になります。学生の頃から言語や国際交流に関心があり、日本語教育に関する学習会や講演会に参加したことで興味を持ちました。その際に庄内地域にも日本語教室があることを知り、出羽庄内国際村でボランティアを始めました。

日本語教室では日本語を母語としない様々な国の方々が沢山勉強しています。この数十年で学習している方々の出身国も来日目的も多様になってきました。配偶者や家族のみならず庄内地域の企業で働く方、ALT(外国語指導助手)、留学生、技能実習生など様々です。

現在ボランティアは48名、学習者は約130名で、学習者のレベルや日本語能力試験対策・会話や漢字などの学習目的やニーズにあわせて少人数で勉強しています。

日本語学習をきっかけに地域の行事へ参加したりするのを見てるとやりがいを感じます。

2024年4月より日本語教師は「登録日本語教員」という国家資格になりました。

私はボランティア活動を通してより専門的に学びたいと思い資格取得のための学習をはじめました。

異文化交流や多文化共生の手助けになれるよう今後も楽しみながら続けていきたいです。



原水爆禁止世界大会報告

余目支部 伊藤和美

79年前の8月6日もクマゼミが鳴く暑い日だったでしょうか、広島に原子力爆弾が投下され、一瞬にして多くの命や暮らしを奪われたあの日は。

私は原水爆禁止2024世界大会、広島平和記念公園で碑めぐりの分科会に参加しました。今は緑豊かな公園ですが、当時は市場や商店街、寺院、役所があり、約4千4百人が暮らし、いた場所だったそうです。様々な碑を巡るうち、碑の中には原爆の文字が刻まれていないものがありました。それは占領政策による弾圧の証だといえます。原爆遺跡は自然に残ったものではなく、市民の手で残されたものであることを知りました。平和は受動的なものではなく、能動的に働きかけてきた市民一人ひとりの力だと感じました。ひとつに広島県立広島第二中学校原爆慰霊碑では、生徒動員により建物疎開作業に従事する中学生と教員が犠牲になったことを知りました。他の高等科の生徒も合わせると、犠牲になった教師は約2百人、子どもは約2千人と推定されるそうです。高校生が慰霊碑の清掃をしていました。その後私は、被爆者の声や、原子爆弾の仕組みや経緯を聞き、そして平和資料館の資料をみて、ヒロシマ被爆者の「こんな思いは他の誰にもさせてはならない」という声が聞こえてくるように感じました。

平和な世界の実現は被爆者、全市民、全世界の人々の切なる願いであり、ヒロシマを忘れず、戦争をせず、非人道的な兵器を使わせてはならない。そのため、今回の体験を私は語り伝えたいと思います。





部門紹介

No.17

部門や事業所を紹介しています

鶴岡協立病院3B病棟

3B病棟師長 佐藤正美

3B病棟は急性期治療が終了し、自宅・施設へと退院調整を行っている「地域包括ケア病棟」です。

患者様・ご家族の思い、ご希望に寄り添い医療相談員やリハビリ技師等多職種と共同しながら日々退院調整を行っています。患者様、ご家族も高齢化となっていますが、介護サービスを利用しながら、住み慣れた地域・自宅へと退院調整を行うことは、私達の重要な役割だと考えます。ご家族が不安なく自宅で介護できるよう一緒に考え、無理なく介護生活を送れるように、ご家族と話す時間を大切にしています。自宅退院が困難と思われる患者様でも、ご家族、多職種で話し合いを重ね、自宅へ帰られる日を迎えられることは、私達病棟スタッフの喜びです。

『私たちの目指す看護は?』患者様がその人らしく、ご希望する自宅や施設へと退院調整を行うことです。自宅介護での不安や介護負担などでの悩みや今後への希望など聞かせてください。私達がお力になります。



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

コロナ禍で会話自粛、マスク着用などが続きコミュニケーションが少なく、リハビリや病棟職員との会話はありがたかった。また担当職員が病室から月山が良く見えるよう網サッシを寄せてくれ、心配りに感動した。

回答

コロナ感染が流行する中、限られた期間、環境でリハビリをさせて頂きました。温かいお言葉を頂きありがとうございました。（リハ室科長）

投書

コロナの治療方針と見通しについて説明がなく薬が増えたことで戸惑った。

回答

コロナ感染により急遽の投与が必要な状況で説明が不足していました。緊急時であっても説明が不足しないよう専門職と連携していきます。（病棟師長）

投書

給食は充実しており、行事食、特別選択メニューの継続を希望します。

回答

地域性を取り入れた食事の提供をしています。食事が楽しみと思って頂けるよう頑張ります。ありがとうございました。（栄養科科長）

投書

掲示物の貼り出しから数年以上経過しているものがあるため、現状にあった、掲示物の張替えが必要ではないでしょうか。

回答

定期的に院内の掲示物は交換していますが、明確な掲示期限がないものに関しては内容を確認して現状にあったものを判断いたします。ご指摘ありがとうございました。（外来事務課課長）

第3回 健康フェスタ IN 村山〈開催のお知らせ〉

日時 2024年10月31日(木) 13:30~15:20 場所 山形県体育館 小競技場 参加費 無料

軽スポーツ体験 ・輪投げ・けん玉・モルックなど 健康チェックコーナー ・足指力・握力・血管年齢

【申し込み】しろにし診療所 TEL 023-643-2017

2024 医療生協やまがた 強化月間

「多様な参加で豊かな医療生協をともにつくろう」

強化月間は9月24日から11月30日の期間とし、小川理事長を先頭に医療生協の地域組合員と職員がともに力を合わせて取り組んでいきます。特に今月間は「組合員の枠を超えて医療生協に関わる人をたくさん増やす」ことを重点課題としています。組合員数は2017年度末で42,475人だったのが多くは死亡脱退などにより2,237人減少しました。出資金は2018年度から7,326万円純減しました。これは全国的には約半数の医療生協が同様の傾向ですが、この状況を打開するためには地域住民の多様な参加で豊かな医療生協をつくる必要があります。医療生協の理念「健康をつくる、平和をつくる、いのち輝く社会をつくる」の実現のため、ともに力を合わせて取り組んでいきましょう。

4つの目標

- ① 組合員の枠を超えて医療生協に関わる人をたくさん増やします。
- ② 組合員で良かったと思える活動をさらに広げ、活動しやすい範囲に新たな班、居場所をつくります。
- ③ 一緒に活動する担い手として機関紙配布者・保健委員・支部運営委員を増やします。
- ④ 月間終了時までには、仲間増やし・出資金増やし年間目標の8割を達成します。

組織課題目標

	年間目標	月間目標
仲間ふやし	1,300人	1,040人
班会開催	1,000回	800回
出資金	160百万円	128百万円
積立増資人数	6,000人	4,800人
担い手増やし	110人	88人

◎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。

## 鶴岡協立病院／附属クリニック インフルエンザ予防接種のお知らせ

(しるにし診療所はお問合せください)

### 定期通院中の方

10月より開始します。定期受診の際に予防接種を希望する旨を受付にお伝えください。詳しくは鶴岡協立病院または附属クリニックにお問い合わせください。

### 定期通院以外の方

11月より鶴岡協立病院にインフルエンザ予防接種外来を設置し、定期診察以外で希望する方の予防接種を行います。**10月中旬**から予約を開始する予定ですので、電話でお問い合わせください。(変更の場合はホームページでお知らせします)

### 小児科の方

10月29日(火)より毎週火曜日の午後に予防接種外来を設置予定です。電話にて予約してください。

**接種金額 … 1回目 3,600円(組合員3,100円)、2回目 3,100円(組合員2,600円)**

\*65歳以上の方は、市町村の補助を引いた額となります。

## 鶴岡協立病院／附属クリニック／しるにし診療所 コロナワクチン接種のお知らせ

### 定期通院中の方

10月より開始します。定期受診の際に予防接種を希望する旨を受付にお伝えください。詳しくは鶴岡協立病院または附属クリニックにお問い合わせください。

接種料金はまだ決まっておりません。後日ホームページでお知らせします。

その後、8生協より演題発表があり、医療生協やまがたからはたまり場『ちよさんの家』の取り組みを上郷支部の佐藤安太郎さんが「ちよさんの家の立ち上げから現在まで」をお話しされ感動の渦に巻き込まれました。



9月4日(水)5日(木)と岩手県つなぎ温泉にて5年ぶりの東北ブロック組合員活動交流集会在開催されました。全体で211名、医療生協やまがたからは14名の組合員さんが参加しました。始めに基調報告として常務理事の今井氏より「医療福祉生協の組合員参加のあり方提言について」の話がありました。その中では、「組合員参加」をあらゆる活動に位置付け、組合員と職員が共に学び、ともに模索し、ともに実践していくことが必要である。また組合員参加を強めていくことで、新たな「つながり」が生まれ、医療福祉生協に参加する仲間が増えることになるということでした。



### 東北ブロック組合員活動交流集会報告

意見交換など困っていることもふまえて学習の場となりました。

この研修を通して、参加された組合員さんはじめ職員も良い刺激を受け自分の取り組みを見直す良い機会となりました。次回の開催は山形になります。今回の研修を生かし組合員の皆さんと協力し盛り上げていきましょう!



発表者の佐藤安太郎さん



### 優勝

佐藤満也さん(温海)

### 準優勝

丸山健治さん(羽黒)

### 3位

伊藤寛治さん(大山)

9月3日(火)に櫛引スポーツセンターで医療生協やまがた第18回グラウンドゴルフ大会が開催されました。前年を上回る19支部に加え、昨年同様酒田健康生協からの参加もあり、総勢195名の申し込みがありました。開始直後まで雨でしたが、次第に雲が晴れて閉会時には汗ばむ陽気になりました。雨にも負けず、ホールインワンもたくさん出た大会となりました。



## グラウンド・ゴルフ 大会報告

第55回

# 県生協大会

メインテーマ 「いつまでも住み続けられるまちづくり」



9月10日山形テルサで約570名が参加し交流を深めました。

今年は医療生協やまがた創立60周年の記念の年となるため、組合員による活動報告も行われました。報告の締めくくりには、なごみの家の「なかよし音頭」も披露されとても賑やかな活動報告となりました。メイン企画の講談「はだしのゲン」は講談師の神田香織さんの歯切れのよい語りにも吸い込まれ感動に包まれました。

## 第4回 ワナゲ大会 開催案内

日時 2024年11月22日(金)  
9:00~12:00(受付8:30)  
場所 朝日スポーツセンター

参加費 一人500円  
(3人1チームでご参加ください)  
締め切り 10月25日(金)

【問い合わせ先】  
組織部  
Tel 0235-22-5769

## 班・支部活動交流



井戸端会議のような班会  
第2学区支部 大東町1班  
班員一同

班会は、月1回組合員の自宅をお借りして開催しています。自宅は、道路に面していて班会をしていると顔見知りの方が「何をしているんですか」と声をかけてくることもあります。「あなたも血圧を測っていったら？」と言うこともあります。班会では、班活動で表彰されたお金を利用して温泉と食事会の温泉班会も毎年楽しみにしています。また自分の今の健康状態を互いに話しています。今後何でも話しあえる班会を続けていきたいと思っています。



活動の様子

ちよさんの家カラオケ会を始めてからもう7年になります。最初は8名からの集まりでしたが今は12名のカラオケ友達になりました。地元居酒屋「夜の靴」で月1回皆出席出来る日曜日を決めて1時から4時まで自分の持ち唄や友達の唄う曲を練習したり、1人3曲、その間におしゃべり時間を入れ次のカラオケ日を決めて楽しんでいきます。4月からはちよさんの家カラオケ会で医療生協のカラオケ班を作り楽しく1日1日を皆で助け合いカラオケと班会を続けて、これからも楽しんでいきたいと思っています。



月に一度のお楽しみ  
上郷支部  
ちよさんの家カラオケサークル班  
代表 長谷川清美



活動の様子



春はお花見・夏は風鈴づくりを  
柳引支部 三千刈合同班  
大井愛子

私たちは三千刈合同班では、4月の班会はお花見お出かけ班会をしています。今年はお花見の日和山公園で花見をし、昼食は釜めしを食べ、山居倉庫にも足を伸ばしてと満開の桜を満喫しながら、おなかも心も大満足のお花見班会となりました。七月の班会では、夏の暑さに負けない「食中毒の予防」を学習し、2024「健康づくりチャレンジ」の申し込みとレクリエーションとして「手作り風鈴」を作りました。風鈴は、蒸し暑い夏を涼しく過ごすため、夏をイメージしたシール(金魚、あじさい、ひまわり等)を貼ってみました。かわいい風鈴が出来上がり、みんな喜んでいました。



◎スマートフォンの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



2歳と87歳!  
海をエンジョイ!

ゆず 斎藤 紬希ちゃん (2歳)

豊浦支部 斎藤勝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

いつでもパワフル!!



職域支部 叶野 等さん

いくつもの仕事を、パワフルでこなしている叶野さんは本当に凄いです。当社の観光バスの運転手、霊柩の仕事、庄内オープンセットでの撮影準備、場内での飲食業、周遊バス、そして、冬になると鶴岡協立病院関係の除雪をおこなっています。どれも一つ手抜きせず一所懸命です。同じ町内会にいたので、困りごとがあるとすぐに解決策を考えてくれる頼りにしています。本人も動かないでいることが苦痛だと言っただけあって、いつもなにかしら身体を動かしています。「誰かのため、人のため」と優しく、物知りな叶野さん、睡眠はちゃんと取れているか心配です。これからも健康に気を付けてパワフル全開で進んで下さい。

職域支部 平和観光班 岡部美喜

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



夫が残していった鉢にただ水掛けだけしていた16年。その鉢を「さすがにこれでは」と持っていたのが、きっかけ

今は樹の生長に目を向けることと、これから先、こんな風に育ててやりたいと思えるようになりまし。そう思うと、盆栽に目覚めるのが遅すぎた...と思うこの頃です。

私が今好きな趣味  
今から、3年前に始めた盆栽

三川支部 佐藤静子さん



## 私の健康づくり

vol.135

グランドゴルフを始めて7年になります



西郷支部 工藤麗子さん

老人クラブの仲間と週3回8時30分〜11時30分まで近くの公園で汗を流しています。グランドゴルフの上達はもちろんですが、みんなでお茶を飲みながらおしゃべりや大きい声で笑うことが、唯一の楽しみとなっています。もう一つ健康づくりで気を付けていることはバランスの良い食事です。魚や肉は毎日交互に食べるようにしています。チーズや乳製品も忘れず食べるようにしています。また、班会で行っている尿塩分チェックも始めたところは高かったのですが、「すこしお」を学習したことにより、今では一日の尿塩分も6グラム以下を維持しています。これからの季節、秋空の下みんなと楽しくグランドゴルフができることがとても楽しみです。楽しんで残りの人生を謳歌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。

## 5つのちがいがし

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 10月号「機関紙編集委員会」行き  
Eメール smc\_soshiki@shonai-mcoop.jp



### 8月号の答え

G H I O P

【切】 10月31日

### 8月号の当選者

おめでとうございます!

P.N.安室波平さん(鶴岡市)、本間陽子さん(鶴岡市)  
P.N.たいこさん(鶴岡市)、P.N.清水ハルさん(三川町)  
高橋叔子さん(山形市)、矢口光子さん(山形市)  
水口ますみさん(山形市)、佐藤則子さん(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。



## 鮭のバター醤油焼き

1人分 熱量177kcal / 塩分相当量0.9g

### \*材料\*(1人分)

鮭 …………… 80g	小麦粉 …………… 8g	付け合わせ {
酒 …………… 少々	濃い口醤油 …… 4g	
コショウ …… 少々	バター(有塩) …… 5g	
		ミニトマト …… 30g
		リーフレタス …… 10g
		レモン …… 1/8個

### \*作り方\*

- ① 付け合わせのレモンを輪切りにする。
- ② 生鮭に酒をふりかけて、コショウ、小麦粉を軽くまぶす。
- ③ バター(分量の中の半分)をフライパンを熱して、皮目から鮭を焼く。焼き目がついたら、裏返して焼き色が付くまで焼く。
- ④ ③に醤油・残りのバターを加え、焼きからめて器に盛りつけ、付け合わせを添えて完成。



### Point

減塩のために鮭は生鮭を使用してください。レモンの酸味は、料理の塩味を引き立てる効果があります。一緒に季節の野菜などをお好みに加えて、一緒に焼いてからめてもボリュームがでてgood!

レシピ 鶴岡協立リハビリテーション病院 栄養科 調理師 横山結奈

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。

パリオリンピックが盛り上がっているがその間にも紛争が途絶える事がないのは悲しく虚しい。(鶴岡市 70代)

今年の猛暑も乗り切り「ほっと」しました。(山形市 80代)

障がい者向けや高齢者向けの災害避難道具の紹介をしてほしいです。(鶴岡市 30代)

会の初めにオカリナ演奏に合わせてみんなで歌を歌いました。初めてでしたがとても楽しかったです。(山形市 60代)

オリンピックに触発されて 自発的にリハビリを頑張ってます。スクワット80回腹筋120回、まだ少しずつ増やしてます。(鶴岡市 60代)

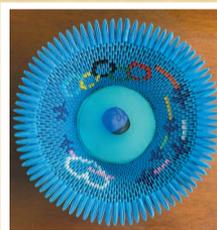
私の健康づくり がとても興味深いです。先月腰を痛めたりしたので治ってからは、他の方の健康法などを参考にしたいなと思います。(鶴岡市 50代)

## 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!



もぐらの通り道 P.N. 安室波平さん



パリオリンピック P.N. みーちゃんさん



富士山 P.N. LLPさん



味は最高 P.N. 清水ハルさん



横島ほーき P.N. K.Oさん

メールまたは、おらほネット 元気なたねの「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おります。

## 組合員母親バザー 開催のお知らせ

日時 2024年 10月18日(金) 9:30~

場所 鶴岡協立病院 1階ロータリー

品物募集!

衣服、肌着

未使用のもの

## 整形外科外来の診察終了について

この度、整形外科医師の退職に伴い2024年9月13日をもって、整形外科外来の診察を終了させていただきます。

なお、現在整形外科外来に通院されている患者様に対しては今後の受診についてご希望を伺っているところです。患者様のご希望に合わせて地域の開業医に紹介させていただくこともあるかと思います。

ご理解とご協力の程、よろしくお願いいたします。 鶴岡協立病院 院長 市川誠一

## 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 Tel 0235-23-9142

詳しくはホームページをご確認ください▶



## 看護のお仕事相談コーナー

日時 10月6日(日)、11月10日(日) 10:00~

場所 鶴岡こびあ (木村屋側入口)

お仕事を探している看護職の方、看護師を目指している学生の方、是非お立ち寄りください。訪問看護で働く看護師も募集しています。

看護職の採用試験、随時行いますのでお問い合わせください。

問い合わせ：看護部 Tel 070-5628-8420

## 中学生!看護師体験

日時 11月2日(土) 10:00~12:00

場所 鶴岡協立病院附属 クリニック2階

看護師のお仕事体験を行います。お友達と一緒に参加してみませんか?



問い合わせ：看護部 Tel 070-5628-8420

◎ 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。

# 10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・3・4)	香山(第1・2・3・4) 市川(第5)	山本(第2) 藤本(第1・4・5)	細川	村田(第1・2・3・4)
	皮フ科 ※予約制	真家	真家		真家	真家
	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	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)10/9	高橋(美)	湊 高橋(美) 高橋(牧)
	泌尿器科 8:30~14:00			土谷 10/2・16 内藤 10/9・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)(10/9) 川崎 3:00~4:30(神経内科) 高橋(美) 5:00~6:00(10/2・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

## 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					
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			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。