

医療生協やまがたの現勢(2024年9月末)

- 組合員数 40,719人
- 班数 1203班
- 出資金総額 2,786,552,067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

## 医療生協やまがた 50周年~60周年のあゆみ

60年という歴史の中で医療生協やまがたは地域の協力の力に支えられ2つの病院と4つの診療所、介護事業所や高齢者住宅、フィットネス施設など18の施設を開設しこの地域になくてはならない施設として活動を続けています。

今から60年前の1964年12月6日地域住民が待ち望んでいた庄内医療生協が誕生しました。以前より自分たちの立場に立って診療してくれる医療機関が欲しいという住民要求があり、この年に起きた新潟地震をきっかけに設立の運動が急速に広がりました。

また内陸部に初の設立となる「やまがた保健生協」は地域住民が組合員として運営に関わり、相談・受診できる身近な医療機関の設置を目指してしるにし診療所が出来ました。

2017年12月にはやまがた保健生活協同組合との組織統合により名称を「医療生活協同組合やまがた」へと改称しました。

これからも「安心して住み続けられるまちづくり」を実現するために、協同の輪を大切にしながら取り組んでいきたいと思ひます。



2017年12月  
「医療生活協同組合やまがた」へ改称



2018年  
小規模多機能施設くしびき開設



2017年  
グループホーム和楽居開設

50周年から60周年

10年間の振り返り

### 医療生協やまがた 組織沿革

- 1964年 庄内医療生活協同組合設立
- 1965年 人見協立診療所開設
- 1966年 山形県民主医療機関連合会結成
- 1973年 鶴岡市双葉町に 鶴岡協立診療所が開設
- 1974年 庄内医療生協鶴岡協立診療所設立
- 1974年 鶴岡協立診療所増床、鶴岡協立診療所と改称
- 1979年 鶴岡協立診療所増床、鶴岡協立診療所と改称
- 1984年 鶴岡協立診療所増床、鶴岡協立診療所と改称
- 1993年 新たに文園町で鶴岡協立診療所を開設
- 1994年 新大山診療所(協立大山診療所)開設
- 1995年 協立三川診療所開設
- 1996年 やまがた保健生活協同組合開設
- 1999年 しるにし診療所開設
- 1999年 鶴岡協立リハビリテーション病院に名称変更
- 2000年 鶴岡協立リハビリテーション病院に名称変更
- 2000年 協立慢性疾患クリニック開設
- 2000年 協立歯科クリニック開設
- 2001年 デイサービス協立開設
- 2001年 居住介護支援事業所開設
- 2001年 協立リハビリテーション病院開設
- 2003年 総合介護センターふたば開設
- 2003年 鶴岡協立病院附属クリニック開設
- 2004年 鶴岡協立病院附属クリニック開設
- 2005年 有料老人ホーム協同の家虹開設
- 2006年 ケアプラン大山開設
- 2007年 サポートセンター三川
- 2007年 (デイサービス・有料老人ホーム)開設
- 2007年 ケアプランセンターふたば・あおば開設
- 2007年 小規模多機能型居宅介護事業所
- 2012年 サポートセンターあさひ開設
- 2012年 介護療養型老人保健施設せせらぎ開設
- 2017年 グループホーム和楽居開設
- 2017年 やまがた保健生活協同組合と組織統合
- 2018年 医療生活協同組合やまがたへ改称
- 2018年 小規模多機能施設くしびき開設

## 3.11

▼9月21日からの大雨(線状降水帯)が、元日の能登半島地震の被災地を襲った。TVの映像では、今年3月に庄内農民連の仲間と炊き出し支援で訪れた輪島診療所のある地域でも、川が氾濫し浸水被害が…。相次ぐ自然災害、全国的な猛暑日や降雨量が観測史上最高を更新。猛暑日や、大雨・台風被害などの増加を予測した、環境省・公表の「2100年未来の天気予報」が既に現実。自然災害は社会災害なのではないか? ▼世界規模での自然災害の多発・気候危機の要因に、資本主義社会の生産・物流・廃棄のグローバル化の加速があるのではないか? ▼一方では紛争や戦争に費やされる武器・弾薬など生産・使用が人類危機をさらに深刻化させている。▼世界・人類が、この事態と矛盾に向き合い、一致して打開を目指すなければ、この事象は収まらない。未来の選択は、過去から学び、この地域から世界の視点で「いま」を考えた、私たち一人ひとりの政治参加と行動にかかっている。(S・I)

メンタルと  
病気に関するお話  
3回連載企画

## 第2回 『心の治癒力』

鶴岡協立 リハビリテーション病院 医師 大長省博



今回は、心のもち方で自然治癒力が働くことを述べていきま  
す。「慢性疾患の多くは、外的・  
機械的・化学的原因からでなく、  
また微生物侵入によるものでな  
い。その原因は日々生活の中で  
もたらされる絶え間ないストレ  
スにある。」これは精神科医ア  
レクサンダーの言葉です。身体  
の内部では、神経系、内分泌系、  
免疫系が三つ巴に組んで、相互  
に情報伝達物質を通じて、スト  
レスに対抗して、生体の恒常性  
を維持しようと日々奮闘して  
います。しかしストレスが高じ  
て、心が病み、食欲が落ち、免疫  
力が下がると、「死に至る病」に  
陥ることになります。生還する  
にはどうすれば良いのでしょうか。

感情が免疫系を支配する例  
として、妻を亡くした男やもめ  
は白血球反応が対照群に比べ  
明らかに低下し、配偶者の死後  
6カ月に死亡率が高くなりま  
す。その一方で、ひたむきな希望  
(家族に再会する、目標を持つ)、  
愛する人(を思う)を持っている  
人は、ナチス強制収容所でも生  
存できています。

「このころの癒し」が、がんの自  
然退縮に働きかけたと思われ  
る例もあります。55歳結腸癌の  
女性は、あと2週間と診断され、  
るい瘦(そう)が進んだ。しかし、孫が  
生まれると、症状は消え、余生  
を赤ん坊の世話をして過ごせて  
います。40歳子宮癌の女性は、  
手術したが末期だった。この女  
性を好きになった男性がいて、  
結婚すると急速に回復しその後  
も健康で暮らしています。

「ユーモアと笑いが病気を吹き  
飛ばす例もあります。膠原病を  
患い、数人の専門医を招くも治  
療効果なく見放された著明な編  
集長は、「笑いは、人体が入手す  
る最強の薬局」を実践して、見  
事全快し、体験を医学雑誌に発  
表すると、世界中の医師から治  
療法の問い合わせが殺到しまし  
た。コミックビデオを鑑賞して、  
腹の底から笑うとNK細胞活性  
が上昇して、免疫力が高まりま  
す。大笑いすることで長年患っ  
ていた関節炎の痛みが減り、鎮痛  
剤を手放せることもあります。



2000年前の英国のことわざ  
に「二人の良い道化師が村にやっ  
てくるほうが、ロバ20頭分の薬  
よりも、健康にはずっと良い」と  
いうのがあり、現代医学が発達  
する以前から、人はユーモアの  
効用に気づいていました。「医師  
が治療した病気のうち85%は自  
然治癒がはたらいている」と言  
われています。しかし、医学界では、  
「治癒力」はあまり知られてお  
らず、医学教科書の索引にも  
載っていないようです。

◎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。



No.18

部門や事業所を紹介しています

### 鶴岡協立病院放射線科

科長 中濱誠一

放射線科は、各診療科医師の依頼で診療に必要とされる医用画像の提供を行って  
います。現在、診療放射線技師9名、事務1名の10名体制で、一般撮影装  
置、CT撮影装置、MRI撮影装置、X線TV撮影装置、骨密度検査装置、乳房撮影  
装置、循環器撮影装置を用いて撮影・検査、3次元画像などの作成を行って  
います。病院内の放射線業務を安全に行うために、放射線機器や放射線被ばくの管理なども重要な業務となります。

また、地域医療に貢献すべく地域の開業医の先生方と連携し、CT、MRI装置等の共同利用を目的とした検査の  
受け入れも行っております。



放射線領域の発展は日進月歩で、高度医療機器や画像処理技術は現在の医療に欠かせないものとなっております。医療機器の進歩とそれに伴う撮影技術の進歩、多様化する専門性に対応してよりよい医療を提供できるように認定資格制度の取得にも力を入れています。放射線被ばく低減にも力を入れており、患者様、組合員の皆様が安心して気持ちよく検査を受けられるよう心がけ業務を行っております。

2025年度

## 鶴岡市「人間ドック申込」が始まります。

※詳細は鶴岡市からの通知でご確認ください。

◎対象 40歳以上(2026年4月1日時点の年齢) ◎申込締切 2024年12月下旬

12月初めに、鶴岡市「健康診査受診意向調査書」が各家庭に届きます。鶴岡市に申し込むと市からの補助があり、安く受診することができます。医療生協の組合員の方には、組合員割引制度(出資金額が5万円以上の組合員本人に適用)があります。

2024年度 希望検査料金表(税込み)	組合員料金	一般料金
腹部超音波検査(一泊コースを含む)	4,356円	4,840円
経膈超音波検査	2,178円	2,420円
乳房X線撮影(マンモグラフィ)	3,267円	3,630円
前立腺がん検査・PSA(血液検査)	2,178円	2,420円
骨密度検査	2,178円	2,420円
胸部ヘリカルCT検査	10,890円	12,100円
心機能検査・BNP(一泊コースを含む)(血液検査)	2,178円	2,420円
動脈硬化測定	3,158円	3,509円
内臓脂肪測定	4,356円	4,840円
パワーアップ健診	4,356円	4,840円

2024年度 希望検査料金表(税込み)	組合員料金	一般料金
胃がんリスク検診(血液検査) (ヘリコバクター・ピロリ菌、ペプシノゲン測定)	2,904円	3,227円
<b>新検診</b> ロックスインデックス検査(血液検査) 動脈硬化の進行から将来の脳梗塞や心筋梗塞の発症危険度(リスク)を評価します。	11,880円	13,200円
<b>新検診</b> 甲状腺ホルモン検査(血液検査(TSH・FT4)) 甲状腺ホルモンが増加する病気(バゼドウ病・亜急性甲状腺など)、不足する病気(機能低下症)を調べます。	1,980円	2,200円
<b>脳ドック希望検診</b> 頸動脈エコー、動脈硬化測定、脳MRI・MRA、認知症検査 ※日帰人間ドック当日に実施する検査ではありません。別日程で検査を予約していただきます。一泊コースの方は事前予約で当日に実施できます。	32,670円	36,300円

# 「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.  
6

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。

山形北部支部 米野美代子さん(89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▲



好きな事は？

趣味はパッチワーク作成・数独やクロスワードパズルなどを好きでやっています。パッチワークは長くやっています。仕事は遅いですが丁寧だとよく言われます。きっかけは、ストレッチ体操を友達から誘われ入ったのですが、その会長がパッチワークをされており、「一緒にやってみませんか？」と言われ始めたのがきっかけです。

暮らしの中で感じる幸せは？

いつでも幸せだと感じています。健康で自分で動ける、やりたい事ができるのは幸せなことです。健康で気を付けていることや意識していることですが、60歳代半ば頃、自転車をおりた途端に膝を後ろから「パーン」と押されたような感じで急に痛みを感じました。翌日に病院へ行ったのですが、膝関節症と言われました。手術を進められたのですが夫が持病で具合がわるく、看病があるため、その時は入院が出来ず「気長に治しましょう」と医師と相談したことがあります。その事があり、健康には気を付けています。

ロスワードパズルをよくしています。本を買って、暇があれば一日中やっています。

これまでの生活について

最初は紡績の仕事を3年していました。中学を卒業してすぐに静岡県の工場に行きました。その後は、山形県に戻りミシンの部品を作る工場に働きました。15年位は働いたと思います。子どもが出来てからは、私の母親に面倒を見てもらいながら働き続けました。仕事と子育ての両立は大変でした。日曜日は「あれしてこれして」と家庭の色々なことに追われ泣きたくなるようなこともありました。残業した時は、夫の協力と母の協力でごなせることが出来ました。

私は、8人兄弟で6番目までは全員女の子で、下2人は弟です。長男は7番目ということですが、父親一人で働いており、とても大変だったはずですよ。

私は5番目で、一番上の姉は10歳上です。当時でも8人兄弟は少なく、よく驚かれました。母親からは貧乏は恥ずかしいことではないと教えられ、「もったいない精神」は今でも抜けません。当時は本



疎開をしてくる方達も当時は多くいました。母が小学校の教員をしており、当時私が生まれた年に退職したようなのですが、標準語を使っていますが、私もその影響で山形弁ではなく標準語を話し、疎開する人から喜んでもらった記憶があります。

健康でいられる秘訣は？

身体を動かすことと食べることの両方に気をつけることが秘訣です。病気をしないようにと心がけ、なるべく人に迷惑をかけず、自分でできることは何でもやるようにしています。娘には「お母さんはお年寄りらしくないね」とよく言われ談笑しています。安定した生活があるのが、健康でいられるのですね。

医師からは「動かないと動けなくなるよ」とよく言われていますし、皆で集まって体操することで身体を動かしているのはとても良いことだと思っています。

幸せとは？

家族全員が健康でいてくれることが幸せだと私は思います。

◎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。



# 2024年度 60周年記念

## 第20回 健康まつり in 庄内

10月13日(日)秋晴れの中「60周年をお祝いし、未来へ羽ばたこう」をテーマにおこなわれました。来場者は主催者発表で約6,000人となり大盛況! ご協力いただきました地域の皆様、関係者の皆様、誠にありがとうございました。



第2学区支部 “福久の会”



功労賞 受賞者



オープニング 羽黒太鼓子どもクラブ



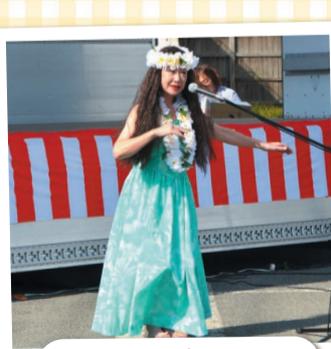
ひとみ保育園



第6学区支部 模擬店



各支部の歴史展



フラダンス



羽黒高校 North★Stars

### 2024年度医療生協やまがた 組合債募集のお知らせ

- 【募集総額】 1億5千万円 【1口】 25万円(1組合員10口まで)
- 【利率】 年利0.3%(単利、中途解約年利0.1%)
- 【募集期間】 2024年9月1日～2024年11月30日
- 【借入期間】 3年
- 【応募資格】 出資金5万円以上の組合員

※発行日 各月5日、20日 ※他の債券と合わせ個人で500万円を超えている場合、および世帯合計が1000万円を超えている場合は新たな応募は出来ません。

### 健康チャレンジの報告忘れずに!

今年度の健康チャレンジは1,015名、こどもチャレンジは456名の方が健康習慣の定着や生活習慣の改善を目指しチャレンジしました。申し込みをされた方は必ず報告用紙の提出を11月15日(金)までお願いいたします。提出いただいた方全員に記念品を進呈いたします。チャレンジ期間は終了しましたが、ぜひ健康のため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。

健康づくりチャレンジ (11コース中)	こどもチャレンジ (8コース中)
<b>申し込みベスト3</b> 体重乗るだけコース ..... 306件 お口の健康コース ..... 197件 さわやか運動コース ..... 170件	おてつだいコース ..... 87件 運動するコース ..... 79件 ねる前の歯磨きコース ..... 72件

ひとみ保育園

「乳幼児の子育てについて」 山口和美

★医療生協やまがたの院内保育園・ひとみ保育園は、小規模で家庭的な雰囲気です。

★子どもたちの丈夫な体と心を育む生活づくりをサポートし、おうちの方が子育てを楽しみながら、いきいきとお仕事できるよう応援しています。

心身ともに健やかに育つ土台 「愛着(リアタッチメント)形成」

「おなかすいた」「抱っこして」といった不安や要求への応答的な関わりにより、子どもは「自分は大切にされている」「この世界は安心している場所だ」という感覚を持つことができます。そして愛着関係を安心の基地として外の世界へ興味を広げ、遊びを通して様々なことに挑戦し学んでいく、この「安心」と「挑戦」の循環が発達の力となります。



毎日野菜のお世話がんばりました!

乳幼児期に大切にしたい 「自尊心」と「遊び」

愛されていることを感じ「自分が好き」と思える子は、様々なことに積極的に挑戦したり、失敗にくじけず前向きに物事に取り組むことができるようになります。スキンシップをとりながら「大好き」をたくさん伝えましょう。

子どもは「遊び」を通して多くのことを学び、生きるために必要な力を身につけます。「したい」「楽しい」と自らが主体となって遊び「これは何?」「こうしたらどうなる?」と感じたり考えたりする中で、「コミュニケーション能力や想像力、思考力、判断力、行動力などを身につけます。好奇心・意欲・根気強さなど」学びに

向かう力」も遊びの中で育ちます。保育園では「やってみたい」「どうして?」と心を動かして遊びに夢中になれる環境づくりや関わりを大切にしています。

また乳幼児期は運動機能が急速に発達する時期。大人も一緒に楽しみながら、全身を使って様々な動きを取り入れて遊ぶと、運動機能だけでなく心身の発達も促されます。

スマホやテレビは視覚刺激が強く夢中になりやすいですが、視力低下なども心配です。「知ることは感じる」ことの半分も重要ではない」という言葉があります。実物に触れ、首や匂いを感じる、試すなど、感覚や感覚を使う「実体験」を大切にしましょう。

絵本や昔話、歌などは想像力を豊かにし、多くの言葉との出会いの場となり言葉の発達を促します。スキンシップで脳が活性化される乳幼児期、体温や声のあたたかさを感じられる膝の上での絵本タイムもおすすめです。



大好き!絵本タイム

★子どもたちが自分らしく幸せに暮らせる「こどもまんなか社会」の実現を掲げ、昨年こども家庭庁が設置されました。

子育ての主役となりがちなママだけでなく、家族、保育者などがチームで子育てをし、さらに地域の大人が関わり見守る中で、子どもたちが豊かに育っていくことができますように!

班 支部活動交流

絵葉書の魅力

大泉支部 はがき絵サークル

P.N. t e d



活動の様子

絵を描く用紙の大きさには大様々なものがあるかと思いますが、はがき絵サークルでは小さな葉書に絵具や色鉛筆を使って描いています。上手な方がいて、桜並木の絵を見るとお花見に行きたくなりますし、美味しそうなスイカの絵を見たらスイカを買って帰りました。

「ここからは絵葉書の魅力を伝える空想の物語」

寒波が押し寄せる寒い冬、南国土佐に住むお孫さんから、お爺ちゃん・お婆ちゃんに絵葉書が届きました。

「お爺ちゃん・お婆ちゃんにマフラー贈ります」

マフラーはとても上手に描かれており、絵の中央部には「温もり」の文字が描かれていました。絵葉書を受け取ったお爺ちゃん・お婆ちゃん、心温まる冬を過ごしたお礼に「貴方も元気でネ」と、絵葉書に七色の虹の文字を描いて御礼の返信をしました。絵葉書、素敵です!!!



紅葉の姥ヶ岳トレッキング

職域支部 自然散策班

班長 百瀬直人



活動の様子



10月5日、我々自然散策班は月山姥ヶ岳へ紅葉見物トレッキングに行ってきました。参加人数は5名。ガスで真っ白の中天気予報の晴れを期待してスタートする。まもなくして予報通りみるみる青空が広がり最高のトレッキング日和に! 黄色に染まった草紅葉の中を縫うように整備されている木道を歩き、オレンジや赤に染まった草木に感動!上から見下ろす壮大な景色等に心奪われ、青空の下楽しく、安全にトレッキングが出来て最高の一日になりました。



みんなで楽しくしています

西部支部 おいたちクラブ

班長 菅沼芳子

このたび7月10日より新しい班「おいたちクラブ」が結成されました。

西部支部では支部活動として主に体操中心に健康サロンを月1回開いています。もったいろんな人と交流できないかと立ち上げました。

班活動は2か月に1回コープしろにしで、音読や言葉並び替えなど脳トレメニューを用意して参加者6名の方と行っています。山形県の風景写真をジグソーパズルにしたものを挑戦した際は、少し時間はかかったものの全員無事に完成されてみんなが笑顔になられてほっとしています。

脳トレの後は参加者全員でざっくばらんにしゃべりする時間をとっています。「脳トレはおもしろい」「みんなで声を出すと楽しい」との感想や、日ごろ行っている自身の健康づくりエピソードを語っていただくなど時間はあつという間に過ぎます。「老い」を元気に豊かにいられる場所をめざしてわいわいと一人でも多くの人に活動に参加してもらいたいと願っています。



# わが家の★アイドル



乗り物が好きで  
図鑑を見て名前を  
覚えていきます。

つむぎ  
佐藤 紬ちゃん (3歳 11 か月)

第2学区支部 佐藤政雄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します!

## 「趣味・特技」コーナー



海!山!盛り沢山 櫛引支部 一里塚 丹 四郎さん  
趣味は釣りです。  
子どもころから近所の川で  
釣りをしていました。働くよう  
になつてからは、釣りをする時間  
が限られて、あまりできません  
でしたが仕事を辞めてからは以  
前のように釣りを楽しむことが  
できています。年に2、3回佐渡  
へ車で行って海岸線で釣れる

ポイントを見つけて楽しん  
でいます。  
これまでは、森林や樹木  
関係の仕事に携わってきたの  
で今は、子どもに山での遊び  
方など教えたりしていま  
す。山に行くと、綺麗な空の  
こや人型の木など様々な発  
見があり楽しんでます。

これからも、趣味を続け  
るため健康に気を付けてい  
きたいと思っ  
ます。



## 私の健康づくり

vol.136

### 寝床体操ですっきり

上郷支部 佐藤ヨシさん



私は、起床したら5分か10分の寝床体操  
と称して、体を前後に動かしグルグルと腰を  
回す、腹筋は20回以上、肩を上げて下すな  
どほぼ毎日続けています。今では苦になら  
ずちよつと体を動かすだけでも気持ちがい  
いのです。65歳の時、肩と骨盤(お尻)に痛み  
を感じたり、ちよつとの段差でもつまずくよ  
うになったり、自分の体に異変を感じました。  
そんな時、ちよさんの家で週2回の介護  
予防体操に参加するようになりました。  
あれから12年になりました  
ですが、肩・骨盤の痛みも  
徐々に取れ、体を動か  
すことの大切さを実感  
するようになりました  
た。これからも体操を  
して克服できたと自慢  
したくなるように体力  
維持を心掛け、寝床体  
操やみんなでちよさん  
の家体操を続けていき  
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

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。

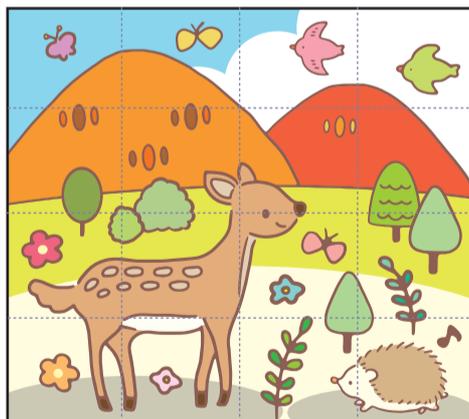
A	B	C	D
E	F	G	H
I	J	K	L
M	N	O	P

【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  
11月号「機関紙編集委員会」行き  
Eメール smc\_soshiki@shonai-mcoop.jp



### 9月号の答え

A C D J M

【切】 11月30日

### 9月号の当選者

おめでとうございます!

P.N.かざしつばハルさん(鶴岡市)、P.N.おうらのさとさん(鶴岡市)  
P.N.小豆氷さん(鶴岡市)、P.N.テンのぼーちゃんさん(鶴岡市)  
阿部智恵子さん(山形市)、佐藤礼子さん(山形市)  
高橋富子さん(山形市)、森谷博子さん(山形市)

訂正のご案内 2024年10月号のわが家のアイドルのお子様「齋藤 紬希(つむぎ)ちゃん」のフリガナに誤りがありました。大変申し訳ございませんでした。

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。



## 鯖缶の炊き込みご飯

1人分 熱量369kcal / 塩分相当量0.9g

### \*材料\*(4人分)

米……………2合	にんじん……………50g	A { しょうゆ… 小さじ3 酒…………… 大さじ1 みりん… 大さじ1
サバ缶の水煮(固形量) ……190g(1缶)	生姜……………20g	
まいたけ……………50g	小ねぎ(小口切り)…5g	
エリンギ……………50g	水	

### \*作り方\*

①まいたけは手で割き、エリンギは短冊切り、にんじんと生姜は千切りにする。②米を研いで炊飯器にいれ、鯖缶の汁とAの調味料を入れ、2合の目盛りまで水を加える。③②の上にサバ缶の身と①を加え、炊く。④炊きあがったら、サバの身をほぐしながら混ぜ、器に盛って小口切りしたねぎをちらす。



### Point

・サバ缶を使うことで面倒な下処理も必要なく、汁ごと使うので栄養たっぷりです。・きのこのうまみと生姜の香りで減塩でも美味しく食べられます。・サバ缶は有塩、減塩、無塩とさまざまあるのでお好みでどうぞ。

レシピ 協立病院栄養科 佐藤洋子

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。

ニュースでは医療生協の事や、取り組みではほぼ年配の方の生き生きと年を重ねて活動しているのを拝見し、私も丈夫で元気に暮らして行けたら〜と常々思うところです! (鶴岡市 60代)

今日も心地よい体操の時間を過ごしました。いつものことですが翌日イタイタと思う場所が見つかりますが、その後スッキリ。やっぱりこれをしないと私には…と喜んでます。(山形市 70代)

ちょっと風邪をひいてこの年になると、元に戻るのに若い時の何十倍も日数がかかりました。常に体を動かして一寸でもストレッチをと思いました。(山形市 80代)

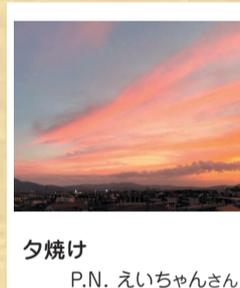
今日の体操とても良かったです。毎日少しずつ片足立ち、バランスの強化、筋肉つけに頑張ります。(山形市 70代)

いつも興味深く読んでいます。歩きプラス自転車だけで運動になっているのかな。(鶴岡市 70代)

毎月の「すこしおレシピ」手元に材料があるときは楽しみながら作っております。(鶴岡市 80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!



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。

## 看護職 就職説明会

私たちと一緒に患者さまの心に寄り添った看護をしてくださる方を募集しています! 就職説明会へ是非、ご参加ください。医療生活協同組合やまがたを知っていただきたいと思ひます。

日時 2024年12月14日(土) 10:00~12:00 会場 鶴岡協立病院 大会議室

申し込み 看護部ホームページ内の看護部お問い合わせフォームへ以下の項目をご入力ください。

①氏名 ②学校名 ③学年 ④住所 ⑤電話番号 ⑥メールアドレス ※既卒の方は②、③不要

申込締切 12月4日(水)まで

【問い合わせ】総務部 Tel 070-5628-8420 E-mail: kango@shonai-mcoop.jp

## 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

下痢が続く、おかげもある程度選択可能ということを知りました。患者当事者に事前にお知らせ頂けると助かります。

### 投書

担当看護師が交代制のため、連絡が取りづらい。様々な相談をする際に関連職種と、文面で相談できるようにお願いしたい。

### 投書

コロナ感染期間中、入浴禁止で1か月入浴できませんでした。足ふきや爪切りなどケアが欲しかったです。

### 回答

食事変更の際にはご本人にも声をかけさせていただいていますが、この度はうまく伝わらなかったのかと思われまふ。ご理解いただけるような説明を心がけていきたいと思ひます。

### 回答

交代制ではありまふが、その勤務ごとの担当もおりまふので遠慮なくお声掛け頂ければと助かります。

### 回答

大変ご迷惑をお掛けし申し訳ありません。足ふき、爪切りなどのサービス・ケアに対する配慮が不足しておりました。患者様の立場に立ったケアが実施できるよう努めて参ります。

## 奨学生募集中!



医療生活協同組合やまがたでは、独自の奨学金制度を設け、医療従事者をめざす学生を応援してまふ。経済的な援助とともに、実習の場の提供、学習や交流などを通して学生生活が充実したものになるような支援を行ってまふ。

対象職種

看護師・薬剤師・言語聴覚士・介護福祉士

※看護師は准看護学校を経て看護学校に進学する者も含む。  
※在学期間中、月額5万円の奨学金を貸与します。奨学生が資格取得後、本組合の運営する事業所に勤務した場合、返済が免除されます。また、貸付利息も免除されます。また、奨学生は上記奨学金の他に、奨学貸付金(月額5万円)を利用することが出来ます。

※医師をめざす学生には別制度あり。

受付期間 2024年10月1日~2025年2月28日

奨学生の申請をご希望の方は、下記にお電話ください。

本部総務部 奨学生担当 Tel 0235-33-8155

◎無料低額診療を実施してまふ。治療費でお困りの方は、ご相談ください。

# 11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	堀内(第1・2・3) 武田(第4・5)	
	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2・3・4)	香山(第1・2・3・4)	山本(第3) 藤本(第1・4)	細川	村田(第1・2・3・4・5)
	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)11/6	高橋(美)	湊 高橋(美) 高橋(牧)
	泌尿器科 8:30~14:00			土谷 11/6・20 内藤 11/13・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)(11/6) 川崎 3:00~4:30(神経内科) 高橋(美) 5:00~6:00(11/6・20)	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。