

医療生協やまがたの現勢(2024年10月末)

- 組合員数 40,739人
- 班数 1205班
- 出資金総額 2,784,977,467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



医療生協
やまがた

60周年

組合員のみなさまの健康づくりに役立つ情報紙



介護部長 秋庭知典

鶴岡市 第9期「介護保険事業計画」 について

「介護保険事業計画」とは、介護保険サービスの見込み量を定め、保険給付及び地域支援事業の円滑な実施を確保するため、3年を1期として定める法定計画であり、市町村が主体となつて作成することになっています。2024年度は新たに「介護保険事業計画」を策定する年にあたり、鶴岡市でも「鶴岡市介護福祉計画・第9期介護保険事業計画」として策定されました。鶴岡市のホームページに掲載されていますが、実際にご覧になった方は少ないのではないのでしょうか。そこで、この計画のポイントを皆さんにお伝えできればと思います。

されました。

基本理念を「ずっとここで暮らしたい 支え合う地域共生社会の実現」地域包括ケアシステムの更なる充実」とし、少子高齢化と人口減少が進む中でも、変化するニーズに対応しながら、「地域共生社会の実現」と「地域包括ケアシステムの強化」を重要な柱としています。また、基本理念の実現に向けた重点施策として以下の3点に取り組みとされています。

「在宅医療・介護連携の推進」

医療と介護ニーズを併せ持つ高齢者が住み慣れた地域で暮らすことができ、るように医療と介護の連携を推進する。

「地域生活を支え合う仕組みづくりの推進」

住民同士の支え合いや多様な団体の参画による生活支援サービスの創出に取り組み、地域での生活を支える体制の整備を推進する。

「認知症施策の推進、本人および家族の思いを伝える場づくりの推進」

認知症になっても希望をもって自分らしく暮らすことができる地域づくりを目指す。

また、この計画には、第9期計画期間中の介護保険料についても言及されています。標準的な保険料である「保険基準額」は月額6,580円とされ、第8期(2021年度〜2023年度)の繰越金を充てることで保険料の上昇を抑制し、第8期計画期間と同額に設定されました。介護保険事業計画は高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために策定されています。介護保険の理念は「自立支援」です。自分の力を活かして住み慣れた地域で生活ができるように、この計画を正しく理解して制度を活用できるようにしましょう。

3.11

▼10月11日に日本被団協へのノーベル平和賞受賞のニュースがもたらされた。私は、1976年に原水禁世界大会に参加する機会を得た。この受賞は、半世紀前の記憶を鮮やかに思い出させた。アメリカによる原爆投下後、GHQは被爆の惨状を厳しい報道統制で隠蔽した。放射能の後遺症や差別に苦しみながらも、身をもって核兵器廃絶運動の先頭に立ってきた被爆者の皆さんの喜びはいかばかりかと。▼前年にベトナム戦争に敗北したアメリカが、核兵器の先制使用が必要だったとの公言に大きな抗議の声が上がった。そして今、ウクライナや中東で非人道的な戦争が続く中、為政者の核使用も辞さずとの発言が相次いでいる。▼戦後再び核兵器使用を許さなかった力は、日本被団協を始め世界中の草の根の運動だ。唯一の被爆国である日本は、核抑止論にしがみつかず、一刻も早く核兵器禁止条約の批准を決断すべきだ。

メンタルと
病気に関するお話
3回連載企画

第3回 『健康の秘訣は人との絆』

鶴岡協立リハビリテーション病院
だいちょう よしひろ
医師 大長省博



シリーズ最終回は、健康は、個人レベルでの生活習慣を超えて、人間関係（人との絆）に大いに左右されることを話していきます。米国ペンシルベニア州に、イタリアからの移民が少なかったロゼトという小さな町で、10年かけて行われた疫学調査で注目される結果が得られました。心臓疾患による死亡率が周囲の町と比べて半分以下だったのです。

飲酒、喫煙、食事、運動、健康行動・意識、および生活水準など、心臓疾患に影響する因子ひとつひとつを比べても、周囲の町と大して変わりませんでした。ロゼトの住民は心臓疾患にかかる確率がなぜこんなに低いのか。研究者が導いた結論は「連帯感や助け合い以外にその理由は見当たらない」でした。この話は「ロゼトの奇跡」と呼ばれ、健康が「生活習慣」や「住居環境」だけでなく、「人間関係を重視した共同生活を営むこと」で育まれるという点で関心を集めました。

ロゼトは移民の町にて、周囲の町とは異なる文化・生活様式で、生活水準も低いとなると、異国で孤立気味になります。ならばこそ皆で団結して、互いへの配慮や目配り、助け合いが自然に生まれたと思います。そのような人間関係を通して、食事、

運動、交流といった生活習慣を良くする方向に働き、互いに思いやりがある仲間がいつも傍にいる安心感がストレスを和らげ、精神的な充実感を持つことができ、健康の維持・向上につながったと思われまます。そのことが期せずして、心臓疾患による死亡率が周囲の町と比べて半分以下になったのでしよう。

上記の事例は、まさに「地域まるごと健康づくりをすすめる」という医療福祉生協が波及している理念そのものと思います。健康長寿には、健康習慣をつくること重要ですが、それを継続し、効果的にするには、他者の存在が常に感じられる場所に住むことが欠かせないのです。健康の最良の秘訣は、「みんなが協力しあって楽しく明るく積極的に生きる」ことだと思います。そして、この文は、医療福祉生協のいのちの章典の中に述べられています。



◎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。

鶴岡協立リハビリテーション病院 2階南病棟

師長 佐藤あさみ

2階南病棟は「回復期リハビリテーション病棟」です。病気の発症や骨折などの受傷から急性期の治療を終え、在宅復帰や職場復帰など再び社会活動へ参加できるよう集中的にリハビリを実施する病棟です。当病棟では、365日リハビリテーションを提供できる体制を整えており、一般的な身体リハビリに限らず、ベッドからの起き上がりや車椅子への乗り移り、食事や整容、入浴、排泄動作など日常的に行う活動のすべてがリハビリテーションの対象となります。機能の回復や日常生活に必要な動作の改善を図り、寝たきりの防止と社会や家庭復帰を目的とした、患者ごとのリハビリプログラムに基づき、医師、看護師、介護福祉士、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、ソーシャルワーカー、薬剤師、管理栄養士など多種が協働して集中的なリハビリテーションを提供しています。患者さんが地域に帰ってからも健康な生活を維持していけるよう退院支援についても協働し頑張っています！



No.18

部門や事業所を
紹介しています

ヒートショックの予防

- ◆ 入浴前に脱衣所や浴室を暖める
- ◆ 湯温は40度以下、湯船につかる時間は10分未満を目安にする
- ◆ 浴槽から急に立ち上がらない
- ◆ 食後すぐの入浴、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける
- ◆ 心臓病や高血圧の人には半身浴をおすすめする
- ◆ 一番風呂は避ける



暖かい部屋から寒い部屋など、温度の急激な変化によって血圧が大きく変動し、心筋梗塞や脳卒中などの健康被害を引き起こすことです。特に冬場や入浴時に起こりやすいので注意が必要です。
重度の症状としては、強い胸の痛み、呼吸困難、頭痛、呂律が回らない等があります。その場合は、心筋梗塞や脳卒中（脳梗塞、脳出血の総称）を起こしている恐れがあるので、なるべく動かさないようにして、すぐに救急車を呼びましょう。

協立病院看護部長 本間優子

ヒートショックとは

冬場に多くでる症状です。予防対策をすることで発症リスクを抑えることができます。ですので日常生活に取り入れてみましょう。

◎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。

◆地域で活躍する職員◆

歌うよろこびはみんな

鶴岡協立病院3B病棟

漆山令子

これは大学時代に所属していた合唱サークルのスローガンです。

東日本大震災が起きた時、芸術は不謹慎だという風潮がありました。確かに芸術は医療のようには命は救えません。しかし時が経ち日常が戻るようになると芸術や娯楽が必要になります。震災の一年後、宮城県亘理町の仮設住宅に仲間と演奏しに行った際、被災者の方が「家も何もかも流されたけど心は流されていないから！頑張るから！ありがとう！」と泣きながら言ってくれたことを今でも忘れられません。音楽がその方の心を救い、その方の言葉が私たちの心を救いました。

介護職のため医療行為は出来ませんが、誕生日を迎えた患者様にお祝いの歌を歌っています。涙を流して喜んでくれる方もおり、まさに「歌うよろこびはここに」を体感しています。

現在、鶴岡土曜会混声合唱団に所属し、1月に行われるオペラガラコンサートのアルトパートリーダー兼指導者としても活動しています。11月30日には土曜会の定期演奏会もあります。ぜひ足をお運びください。

〈経歴〉 山形北高音楽科、国立音楽大学声楽科を卒業後、東京にてアンサンブルの研鑽を積む。約3年前に帰鶴。



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

高齢の母の急な対応をして頂きありがとうございます。真摯に寄り添って頂き、介護疲れも忘れ、皆様の温かいお言葉でお力を頂いた1日でした。

回答

この度はあたたかいお言葉を頂きありがとうございます。これからも患者さまご家族さまに寄り添った看護が継続できるよう取り組んでいきます。(クリニック看護師長)

投書

熱発があり受診しましたが、検査せず熱さましのみの処方だけでした。家族としては本当に大丈夫か心配でした。

回答

予め入所施設からの情報をもとに解熱剤で経過をみることで判断をしていました。受診希望をされる目的について配慮が足りませんでした。申し訳ありません。今後は事前の情報をよく考慮し、希望に沿った対応をしていきます。(外来看護師長補佐)

投書

事前に検査、薬などの定期受診のための電話をしておいたが、当日、病院のどこに行ってもいいかわかりませんでした。クリニックと病院の横のつながりをもっとしてほしい。

回答

院所間での連携をとるよう再度、双方で案内について確認しました。ご指摘のように併診の際の案内について正確に対応できるよう改善をしていきます。(外来事務課 課長)

投書

診察の順番で呼ばれたがどこに行けばよいか分かりませんでした。近くまで来て案内をしてほしい。また検査の案内を受けたが説明が不明瞭でした。

回答

診察や案内の際には患者さまの状況に合わせて席まで何よう心掛けていますが、看護師数が少ない中、できる限り寄り添った対応をするよう部門内で共有します。ご指摘頂きありがとうございます。(外来看護師長)



合格りんご

10月1日～10月31日まで鶴岡協立病院で山形大学医学部附属病院初期研修医の地域医療研修受け入れを行いました。先生には内科新患外来を中心に、訪問診療、内視鏡検査等研修しました。たまり場活動の見学では、『悪性腫瘍(がん)』をテーマに健康講話をしていただきました。参加します。



模擬面接会



研修医による健康講話

初期研修医の地域医療研修受け入れを行いました

鶴岡協立病院 事務局長補佐 小林朋弘



医師を目指す鶴岡の高校生に、10月29日に受験対策の二環として「模擬面接会」を開催しました。当日は7名の高校生が模擬面接会に参加して各志望大学に合わせた面接練習を行いました。今後は前期試験対策で2月に実施する予定です。鶴岡出身の医学生が誕生することを願い、引き続き応援していきます。

た組合員さんからも多くの質問があり、先生からはわかりやすく丁寧に回答いただきました。11月からはまた大学に戻り研修を行っています。高校生の時からつながりのある先生で、多くの企画に参加いただいております。また鶴岡に医師として戻ってきてくれることを期待しています。

第3回

健康フェスタ in 村山



活動の様子

10月31日(木)山形県体育館(山形市霞城公園内)にて「第3回健康フェスタin村山」が開催され、総勢85名が参加しました。健康運動指導士による準備運動、記念撮影と進行し、参加者は思い思いに目当ての体験ブースに足を運ぶと会場は歓声と笑いに包まれました。新企画の協立リハビリ病院大長省博先生のロコモ度テストと健康運動指導士の介護予防運動習慣指導のブースは、長い列ができる人気でした。最後に、電子ピアノとオカリナのコラボ演奏に合わせ参加者みんなの合唱で盛り上がりました。地域の健康づくり活動の一助になればと始まった健康フェスタですが、期待通りすべての支部で健康づくりメニューとして取り入れられ、村山地域のなくてはならない楽しいイベントです。



歓声と笑いに包まれた楽しいイベントになりました♪

副実行委員長 横尾ともさん

大長医師

実行委員長 南雲清さん



健康チェック



みんなで体操



ボッチャ



モルック



スカットボール



ロコモ度テスト



ピアノ・オカリナの演奏



輪投げ



折り紙づくり



運動指導



けん玉

【山形市】
①市場価格・他市町村の助成額を参考にしながら引き続き調査研究する。小児のインフルエンザワクチンは任意接種から助成対象にしていない。

②マイナ保険証の申請や管理できない方への配慮について十分な対応を要望します。
*医療現場では現在、診療所屋外で診察している発熱外来や特定健診受診時の保険証掲示をお願いしていますが、紙保険証廃止後の様々な環境整備の不備など心配点もある。

1)医療保険制度について
①65歳以上インフルエンザワクチン予防接種への助成金を近隣市町村並みに引き上げ、また、小児用予防接種への助成制度の創設をお願いします。
*助成金・隣接市町村2000円、山形市1500円

おもな要望と山形市の回答

10月22日(火)、医療生協やまがた村山地域評議員会とやまがた健康友の会と合同で山形市と「医療・介護、福祉に関する要望で懇談会をもち医療生協5名、やまがた健康友の会8名が参加しました。
今年度は質疑応答時間を確保するために、当日は重点要望項目についてのみ直接回答を受けることとしました。

2)介護保険制度について

②今後、マイナ保険証を所持していない方へは、保険証の更新時に、資格確認書を交付することになる。
障がいのある方や認知症の方などが混乱なく必要な保険診療が受けられるよう、引き続き国に対して要望していく。



今回は、限られた時間を医療・介護現場の要望に加え、家族介護の困窮を訴える声などを伝えることができた懇談会でした。

【山形市】家族介護者の負担軽減の観点と介護保険料への影響を踏まえ、第10期介護保険事業計画に向けて調査検討します。

おむつ支給事業の所得基準等の見直し、在宅とみなす施設の対象範囲への拡大をしてください。
*紙おむつ支給の対象者範囲への拡大は、2011年に施設入居者家族の強い要望から毎年山形市に取り上げてきました。この間、山形市は入居者の紙おむつ利用状況に関するアンケートを行いました。見直し改善等の進展はありませんでした。

山形市と「医療・介護、暮らしと福祉に関する」懇談会

◎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。



村山グラウンドゴルフ交流会

村山地域で初めてとなるグラウンド・ゴルフ交流会が10月18日(金)にさわやかな秋晴れの中、開催され20名が参加しました。

参加された方のほとんどがグラウンド・ゴルフ未経験でしたが経験者よりプレー方法を説明してもらいながら16Hを回りました。参加者は、笑顔で「楽しかった。またやりたいね」「村山だけでなく、庄内大会にも参加できるように練習しなきゃね」とグラウンド・ゴルフ交流会を楽しんでいる様子でした。



リハビリ病院機能評価取得について

鶴岡協立リハビリテーション病院では、病院組織全体の運営管理および提供される医療について客観的な評価を受けるため、病院機能評価を今年5月に受審しました。その結果一番高い評価であるS評価を5つ取得し、無事認定に至りました。長期間での取り組みとなり準備も大変ではありましたが、全体的に高い評価を頂いたことは、職員の自信につながったと思います。今後は評価された事を維持するだけでなく更なる発展を目指し努力していきたいと思ひます。

健康診断の大切さについて

しろにし診療所 保健師 坂野晃子

皆さんは1年に1回、健康診断(以下、健診)を受けていますか?健診は病気の早期発見・治療や予防といった目的で行われ、全身の状態をチェックできる大切な機会です。何年も健診を受けていない方からは、「面倒だ」「症状がないから」「健診を受けて病気が見つかったら怖い」といったお話を聞くことがありますが、健診を受けて早く対処することができ、「健診を受けて本当によかった」という声も多く聞かれます。

また、「定期的に病院で検査しているから大丈夫」という方も、専門科の受診の場合はそれに関連する項目しか検査していないこともあり、全身チェックができていない可能性があります。

1年に1回は身体のお知らせ表をもらって、現在の状態を確認してみましょう。



班 支部活動交流



支部交流会に参加して
第3学区支部
理事 根守和子
コロナ感染もありここ数年実施できなかった交流を計画し、10月22日、湯の瀬温泉に行つて来ました。17名の参加でお天気に恵まれ、秋の気配を感じながら散策をしたり、輪投げ大会を楽しんだり、温泉で癒されたり、笑顔がいっぱいでおしゃべりもはずみしました。来年の春も交流会を企画して欲しいとの声も出されました。久々の交流集会は心身共に満たされた一日になりました。

藤島支部では春と秋にウォーキング交流会を開催しています。今回11月1日、紅葉狩りに朝日田麦保にある七ツ滝周辺を歩いてきました。当日はお天気にも恵まれ、七ツ滝周辺はほんのり紅葉してました。幾筋にも分かれた流れが一本の流れとなつて滝壺に下る直瀑の滝は迫力がありました。その後は、多層民家(旧遠藤家住宅)を見学しました。茅葺き屋根の民家が点在しており、当時の生活を垣間見ることができ楽しむことができました。その後は、すぐ近くにある蕎麦屋で昼食を食べ、「そばと天ぷら美味しい!」と旬の新そばと天ぷらに舌鼓。参加者からは「今回のウォーキング交流会も楽しかった。また参加したい」と盛り上がった交流会となりました。



秋のウォーキング交流会
藤島支部
運営委員会
活動の様子



立川支部では8月の暑い期間は、運動する会場に空調設備もないことで、熱中症を懸念して活動を今まではお休みしていました。7月の運営委員会で、支部長から半日でもいいからお出かけ班会をしてみてはと意見があり、地域の観光も含めて、お出かけ買い物班を行う事になりました。最初に松山町にある松山伝承館を見学しました。最上川の河畔の絵はとも素晴らしい物ばかりでとても印象に残っています。その後、山居倉庫で自由に買い物を行いました。とても暑い日ではありましたが、観光客の方もたくさんいてとても賑わっていました。一番のお楽しみは昼食は海鮮どんやとびしまです。日本海の美味しい海鮮定食と冷たいドリンクが心を癒してくれました。今回のお出かけをして温故知新の言葉がピッタリあてはまる施設がまだ残っていることにとっても感動しました。天気にも恵まれ、青い海を見ながら最高のお出かけ班会でした。

お出かけ班会
立川支部 清川班
副支部長 齋藤三枝

◎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。
◎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



二人とも
元気いっぱい!
慧くんは車、
晃くんはぬいぐるみが
好きです!

ウィースト 晃くん(1歳) 慧くん(4歳)

羽黒支部 ウィースト クリストファーさんのお子さんです。

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

笑顔でいるために

黄金支部 兼子瑞子さん



兼子さんは黄金支部のニュース配布をお願いしている方です。花が好きで松ヶ岡のダリアを見てから、いろいろ植えてみようと思ったそう。今では季節に応じた花を植え返したり挿し木をしたりして、きれいに手入れしています。天気の良い日は家の周りを2〜3周歩いて景色の変化を楽しんでいてニュースも健康のためにと歩いて配って下さっています。

笑点好きな笑顔がたえない方なので、これからも健康に気を付けていろんな話を聞かせて頂きたいと思っています。

黄金支部 高坂班

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



折り紙をはじめたきっかけは十年位前に老人会の集まりでした。それからもつとレパートリーを増やせないかと知人の紹介で上市市へ月1回足を運んで、折り紙教



折り紙

山形南部支部 櫻井千代さん

室の先生から習ってきた、地域で披露しています。現在は仲間9人と集まり「貴婦人の会」という名称で月2回折り紙活動を楽しんでいます。

折り紙はボケ防止、指先を使う、頭を使う最高の趣味で、地域の文化祭で毎年作品展示できることが何より嬉しいです。

これからの文化祭や健康サロン参加者などにみなさんから喜ばれる作品づくりを行っていきたいこと、私が覚えている作品をみなさんに教えたいという思いがあります。

動画もチェック!



私の健康づくり

vol.137

楽しみながら体を動かすこと

朝日支部 難波アイさん



健康づくりとして心がけていることと聞かれると難しく考えてしまいますが、日々の食事と体を動かすことかと感じています。毎日が忙しく充実した日々の中、習慣的に輪投げや百歳体操、グランドゴルフを行っています。輪投げやグランドゴルフは週2回ずつ練習し、大会で良い成績を残せるように励んでいます。しかしいくら健康を心がけ気持ち若くとも、82歳の体の節々は痛み、スコアは伸び悩みうまくいかないこともほとんどです。うまくいかないことや痛みなどもすべて含めてリハビリと思いきながら活動しています。

これからも日々生活していく上で家族をはじめ、同じ地域や同じ年代の友人たちと笑いあえることに感謝し、元気に過ご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

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。

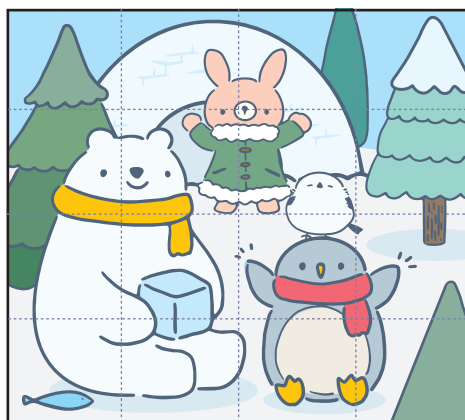


ちがいがし専用

※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。

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
12月号「機関紙編集委員会」行き

Eメール smc_soshiki@shonai-mcoop.jp



10月号の答え

B D I K O

【〆切】12月31日

10月号の当選者 おめでとうございませ!

本間香智子さん(庄内町)、P.N.おうちちゃんさん(鶴岡市)
菅原光弥さん(鶴岡市)、久保真菜子さん(鶴岡市)
米野美代子さん(山形市)、山口好子さん(山形市)
寿賀美弥子さん(山形市)、佐藤トミさん(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。



鶏肉の洋風煮込み

1人分 熱量397kcal / 塩分相当量0.9g

材料(1人分)

鶏もも肉	100g	ベーコン	20g	食塩	0.3g
パプリカパウダー	2g	ホールトマト水煮(缶詰)	130g	オリーブ油	7g
玉ねぎ	20g	おろしにんにく	2g	こしょう	適量
パプリカ(赤・黄)	各15g	白ワイン	15g	乾燥パセリ	適量

作り方

- 玉ねぎは縦に薄切りにし、パプリカは種とヘタを除いて縦に7mm幅に切る。
- 鶏もも肉は2等分に切って塩・こしょうをふり、全体にパプリカパウダーをまぶす。
- ベーコンは7mm幅に切る。トマトの水煮は手でつぶす。
- フライパンにオリーブ油の半量を中火で熱し、鶏もも肉を両面の色が変わるまで焼いて取り出す。
- あいたフライパンに残りのオリーブ油を足し、にんにく・玉ねぎ・ベーコンを加え、玉ねぎがしんなりとするまで炒める。
- パプリカを加えてサッと炒め合わせ、鶏もも肉を戻し入れる。
- 白ワインを加えてひと煮たちさせ、トマトの水煮を加える。煮立ったら弱火で15分間煮る。
- 器に盛り、パセリを散らす。



Point

パプリカパウダーは辛み成分のない種類のとうがらしを粉末にした鮮やかな赤色のスパイスです。ほのかな甘酸っぱさとほろ苦さが特徴で、減塩でも味に深みが出て奥行きのある香りは食欲をそそる一品です。

レシピ 鶴岡協立リハビリテーション病院 栄養科 調理師 剣持利成

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。

すこしおレシピが参考になります。庄内の昔ながらのお婆ちゃんご馳走のレシピも掲載してほしいです! (鶴岡市 50代)

天気の変化、暗いニュース、楽しい事を探すのに四苦八苦するこの頃ですが、何かを探してポジティブに生きたいと思いません (鶴岡市 80代)

「病は気から」はとても関心があります。私自身も、動悸や脇汗、血圧、うつ症状など気持ちが強く影響していると感じています。3回のお話を楽しみにしています。(山形市 70代)

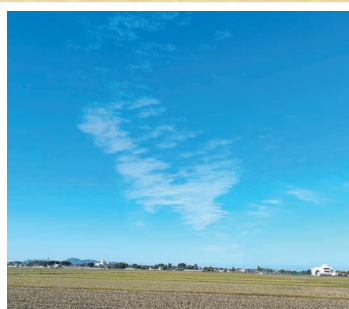
運営委員ふやしたいなあと思っています。声掛け頑張ります。(上市市 70代)

この頃のニュースを見るたび怖くなります。こんな世の中どうなるんだろうと不安いっぱい、困ったもんです。(山形市 70代)

メンタルと病気に関するお話が役に立ちました。すこしおレシピもたいてい作ってみたいです。年配の方が趣味や行事にいつも生き生きと活動してる様子を拝見し、「素敵に年を重ねないと」と元気を貰ってます。(鶴岡市 60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!



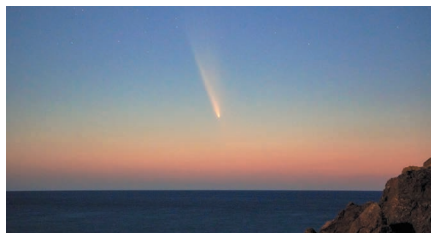
青い空に P.N. Tさん



雲海 P.N. エイちゃんさん



白式部 P.N. 安室波平さん



彗星

三浦誠喜さん



面白山の紅葉

P.N. LLP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おります。

無料・低額診療のお知らせ

医療費でお困りの方は、まず医療生協やまがたにご相談ください。医療生協やまがたでは、社会福祉法に基づく「無料・低額診療」制度、医療費の患者負担分を減額または免除する事業を実施しています。詳しくは、下記までお問い合わせください。

鶴岡協立病院相談室 TEL 0235-24-6488

鶴岡協立リハビリテーション病院 TEL 0235-78-7511

しろにし診療所 TEL 023-643-2017

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「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▶



正規職員の募集しています!

- ・看護師・准看護師・薬剤師・介護職
- ・介護福祉士・言語聴覚士
- ・臨床検査技師・事務・調理師

詳しくはホームページをご確認ください▶



◎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。

12月の診療案内 (都合により変更になる場合があります。)

※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2・4) 武田(第1・3)	
	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・3・4)	香山(第1・2・3・4)	山本(第2) 藤本(第1・4)	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)	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。				
	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)12/11	高橋(美)	湊 高橋(美) 高橋(牧)
	泌尿器科 8:30~14:00			土谷 12/4・18 内藤 12/11・25		
	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)(12/11) 川崎 3:00~4:30(神経内科) 高橋(美) 5:00~6:00(12/4・18)	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)		
	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。