

医療生協やまがたの現勢(2025年1月末)

- 組合員数 40,814人
- 班数 1,203班
- 出資金総額 2,785,044,140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

〒997-0822 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

災害に備えるために準備しておくこと



能登半島沖地震で幕を開けた2024年。石川県や新潟県を中心に、死者489人、全壊住宅6445棟などの大きな被害をもたらし、避難者数は最大5万人以上、被災自治体が開設した避難所数は最大1500ヵ所以上になりました。同年、山形県内では、7月25日の大雨で、酒田市を中心に大きな被害が発生しています。災害はいつ発生するかわかりません。日頃から「災害に遭ったら?」と想像し、準備や対策などの備えを行うことが非常に大切です。災害に備えるために想定しておくべきことは多岐にわたりますが、特に重要なポイントをいくつか挙げてみます。



鶴岡市地域包括ケア推進課
地域包括ケア推進専門員
上野和範 氏

1

避難経路の確認

住んでいる地域で想定される災害(地震、津波、台風、大雨など)毎に、どの避難場所や避難経路が利用できるかを事前に確認しておくことが重要となります。避難経路や避難所の場所を家族全員で共有し、実際に歩いて確認しておくことと安心です。地震の際に家具が倒れないように固定したり、廊下や出入口に物を置かないようにして、避難経路を確保しましょう。各地域の避難所は、鶴岡市のホームページに記載してありますので、確認をお願いします。



2

避難計画を作成(個別避難計画)

皆さんは「災害時避難行動要支援者個別避難計画(個別避難計画)」をご存じでしょうか?この計画は、災害時に高齢者や障害者の方が、地域の方の協力を得ながら、一人一人の身体状況に合わせた避難を行うため、避難先や避難方法・避難を支援してくれる方等を事前に決めておくものです。鶴岡市では、この計画の作成を自治会やケアマネジャーの方と共に、在宅で人工呼吸器を使用している方や医療的ケア児等を優先に作成を進めています。また、避難の際には地域の方の助け合いが欠かせません。避難支援について、相談や依頼がありましたら、ぜひご協力をお願いします。



3

服用薬等や薬手帳の持ち出し

災害時は、飲料や食料等の非常持ち出し品に併せ、慢性疾患(高血圧、糖尿病、喘息、心疾患など)の服用薬は、災害時に不足する可能性が高いため、避難の際に持ち出しましょう。また、薬手帳は、自分がどの薬を服用しているか、どのようなアレルギーがあるかなどが記載されている重要な情報源です。避難後に、医療機関や避難所で治療を受ける場合に非常に役立ちます。

災害時の備えは、非常持ち出し品などの個人の準備に併せ、地域との協力や行政の支援などが重要になります。日頃から地域と行政が一丸となって災害への備えを強化し、災害に強い地域を作り上げていきましょう。



ガザ

▼「ガザの記事 弟と同じ年の子が 瓦礫の中で 今震えてる」高校3年女子。「現代学生百人一首」1月15日の朝日新聞・天声人語で紹介。「ガザで産まれたばかりの赤ちゃんが年末に7人が低体温症で凍死」のやるせないニュースが流れました。年末年始も当たり前のことと続く「虐殺」!ガザの人々の痛みと苦しみを共に感じ、少しでも早く悪夢を終わらせるため、みんなを声を上げましょう。▼1月に山形駅前パレスチナ連帯のスタンディングを行いました。とても寒い中、新庄・尾花沢・村山・大江・東根・白鷹・山形そして仙台と県内各地から参加(山大・東北大生も含め半数が20~30代の若い世代)。これからも市民や学生の間で占領や虐殺に対する声を広げていきます。▼ようやく、6週間の停戦第1弾にこぎつきました。地獄のような日々を過ごしてきた市民への人道支援が急がれます。多くの人が家を追われ、水・食料・薬・燃料すべてが足りません。イスラエルは国連機関の支援団体アンルワの活動を妨害しています。日本政府も含め国際社会の支援が必要です。(はする・特名希望 菅野真治)

糖尿病にならないために

鶴岡協立病院附属クリニック 内科 医師 坂本昌也



今や糖尿病は国民病と言われて久しくあります。潜在的には65歳以上の2人に1人と言われている。また現在30歳の方が30年後に糖尿病になっている確率は1/3とも報告されており、特に親族に糖尿病の方がいる方は要注意です。現在では様々な治療がありますが、合併症に注意しながら主治医の医師と相談して治療に臨めば必ずしも合併症を発症するわけではありません。

とは言え、糖尿病にならない事にした事はないです。基本は食事・運動療法と言われておりますが、これは長期的に習慣化して続ける事が必要ですので、時として難しい場合があります。『甘いものを食べてはダメですか?』と質問も頂く事が多いですが、必ずしもそうではありません。また、1日2食、夕食に炭水化物を抜くといったバランスの取れていない食事は勧めできません。重要な事は夕食時に気を付ける事が重要です。

私は個人的には**夕食3原則**とお話しております。**①夕食の時間が早い事** **②夕食量を多くしない事** **③夕食後に出来るだけ、今より運動強度を上げる事**です。食後にソファで横になっていたり場合は少し座ってみるなどでも大丈夫です。また夕食後2時間以内にお風呂に入る事はカロリー消費に繋がるので良いですね。運動は犬の散歩などを実践している方は良いですが、毎日する事は難しいので、

可能であれば、階段を1日1階分でも、降りるだけでも良いです。運動量を確認する事になります。また日本人は座っている時間が長い事でも世界的に有名です。座っている時間を少しでも短くする。1日5分でも良いので同じ歩くなら早歩きなどもいいですね。ストレッチが多い事や睡眠時間が短い事も良くありません。可能であれば6〜8時間は毎日確保しましょう。様々なやり方がありますが、少しでも現状の改善を心がけて頂き頑張りましょう。是非ご自身にあったやり方を見つけて下さい。何かありましたら、いつでもご相談下さいませ。

運動療法は無理をしないで身体を動かす

日常の運動量の比較 (運動量 = 体重 × 移動距離)

- ・エスカレーター = 運動量「0」!
- ・階段歩行 = 約12~13段
- ・ダンベル運動 (3kg) = 100回



階段12~13段 ← 同じ → ダンベル100回

◎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.20

部門や事業所を紹介しています



鶴岡協立病院3A病棟

3A病棟師長 菅原真紀

協立病院3A病棟は、主に、消化器内科、一般内科、小児科、婦人科33床の受け入れをしている地域包括ケア病棟です。地域包括ケア病棟は、高齢者が人生の最期まで住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けられるよう、自宅・介護施設へ移行するための復帰支援に向けた医療・介護・リハビリテーションを目的とした病棟です。院内のみではなく、地域と多職種連携を行いながら、在宅、介護施設への退院に向けた生活復帰支援を日々行っています。

コロナは5類になりましたが、インフルエンザの感染も蔓延しているため、病棟では現在も面会制限を行っています。入院中、少しでも楽しく生活が送れるように多職種と共同し誕生日会や、イベント事を考えて行っています。患者さんとともに職員も楽しみながら参加し、患者さんの笑顔に癒されています。



メディカルフィットネス プール廃止のお知らせ

2003年4月のフィットネス開設から皆様にご愛顧いただき参りましたフィットネスプールですが、設備等の老朽化が著しく多額の修繕費を要すること、また、昨今の燃料費高騰による維持管理費の増大により2025年3月末を持ちまして廃止する判断をいたしました。フィットネスプールをご利用いただいている皆様のご厚情に心から感謝申し上げますと共に、プール廃止の判断に至りましたことを深くお詫び申し上げます。

なお、今後も皆様の健康増進活動の一助となるようサービスレベルの維持・向上に努めて参る所存でございます。何卒ご理解くださいますようお願い申し上げます。

プール廃止に伴い、2025年4月1日から会員区分を以下のように変更させていただきます。自動的にジムのみ利用の会員へ変更させていただきますので届出を提出する必要はございません。休会・退会される方は2025年3月31日まで届出の提出をお願いいたします。

会員区分の変更について

現在		2025年4月1日~	
MFプール会員(組合員)	2,750円(税込)	MFプール会員(組合員)	2,200円(税込)
一般プール会員(組合員)	6,050円(税込)	一般プール会員(組合員)	5,500円(税込)

お問い合わせ先

メディカルフィットネスViViD
 メディカルデイサービスビビ
 鶴岡市文園町11-3
 Tel. 0235-23-6060 (病院代表)



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!

2024年10月28日(月)～11月29日(金)まで鶴岡協立病院と附属クリニックで開催した、禁煙ポスターコンクールの投票結果をお知らせします。投票総数363票。ご応募いただいた33作品の中から、3名が入賞されました。

おめでとうございます!

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。



最優秀賞作品
斎藤和音さん (11歳)

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。



優秀賞作品
斎藤凜花さん (11歳)



優秀賞作品
國分悠愛さん (8歳)

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

転院の際、職員の口調や
対応が不快に感じました。

回答

声掛けの配慮に欠けていた
事や接遇や対応を意識して改善することを当該職員と振り返りをおこないました。ご指摘頂き
ありがとうございました。
(協立病院病棟師長)

投書

面会時、案内をもう少し丁寧で
やさしい言葉遣いをした方がいい
と思います。また面会時間の周
知を正確に伝えてほしいです。

回答

丁寧な窓口対応について話し
合いをおこない反省をしまし
た。また、面会の詳細について
は書面を作成し案内と共に掲
示をしっかりとおこない改善をさ
せて頂きます。
(リハビリ病院事務課課長)

投書

医療生協の地域活動で社会
情勢や医療の状況、地域の事
などをもっと説明してほしい。

回答

部門会議でご指摘頂いた事
について共有をしました。生協
運動を進める上で学習運動や
病院、介護事業の状況や情勢
が分かるよう署名やニュース
などを用いながら共同で進め
ていきます。(組織部課長)

投書

トイレのドアが締めにく
い。ストッパーを荷物掛け
と勘違いしやすいため修
理した方がよいです。

回答

利便性と安全性を考慮
しながら修理をおこない
ます。
(しろにし診療所事務長)

地域への訪問活動(アウトリーチ活動)について

まちづくり委員会では昨年度「くらしの困った」の解決をすすめるため、困りごとシートを活用による取り組みを行ってききましたが、今年度は直接訪問することにより地域の「困った」を拾い上げ、解決していくことに取り組む事と致しました。そこで、各地域で行っているたまり場や班会等に来なくなった気になる組合員へ訪問し話を聞き解決できそうな部門・機関へつなげる活動を2月中旬まで取り組みました。引き続き周りの方で気になる方がいらっしゃいましたら、**組織部(0235-22-5769)**へご連絡・ご相談ください。

高校生「模擬面接会」開催

医師を目指す高校生に、
2/7に受験対策の一環として
「模擬面接会」
を開催しました。当日は4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。参加した高校生は緊張した面持ちで初対
面の面接官からの質問に答えていただきました。
フィードバックを本番の面接試験に生かし、十分に
自身をアピールしていただきたいと思ひます。鶴岡
出身の医学生が誕生し、地域に戻って医師として
活躍していただくことを願ひ、引き続き応援してい
きます。



地域組合員の皆様からの医師・医学生や医師を
目指す学生のご紹介をお待ちしております。ご協力
よろしくお願ひいたします。

無料・低額診療(医療費減免)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相談室
Tel 0235-78-7511

しろにし診療所
Tel 023-643-2017

介護老人保健施設せせらぎ
Tel 0235-28-2160

◎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。



「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.
7

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。

朝日支部 渡部孝志さん(87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▲

病気・ケガを乗り越えて

私自身過去に病気やケガをやりましたので、本当に幸せかどうか疑問に感じますが、改めて思うと家族みなこまめで生かしてもらったのが一番の幸せかなと思っています。

40歳のころ、大工の仕事で2階の板版が折れて落下し、脊椎の圧迫骨折を約1年休みました。60歳の時、胃がんが見つかり協立病院で摘出手術をしました。入院中、今は亡き鴻池雅夫先生の見舞いも受けました。私は患者でも元気な方でした。74歳の時ドックの血液検査で値が高かったので荘内病院で精密検査し、前立腺がんがわかり放射線

治療を1か月ほどしました。今は寛解し、薬も飲んでいません。荘内病院に1か月もいたので組織部の担当者にもいろいろ差し入れもいただきました。ただ、入院生活は退屈でしたね。民医連の60周年記念の難しい本も暇つぶしに読んで、全国の名勝の画集を見たりして過ごしました。

さまざまな病気をしてきましたが、それでも長生きできたのは、家族の食事がいいのかなと思います。

仕事

中学卒業後、大工の仕事を始めました。大網地域から始まり朝日地域、遠くは大島地域にも仕事で行っていました。当時は「衣食住」の「住」にあたる住まいを作る、自分ではこれをもって仕事をしようという気があります。当時朝日村になって間もないころ、主に学校の建築に関わっていました。大網小学校、名川分校、大泉小学校の建て替えにも関わりました。その頃は私が一番若かったです。民家を借りてそこでみんなと一緒に寝泊まりをしました。10人ほどのご飯とおみそ汁の食事の担当もしました。朝日村の公

共物にも関わってきました。大網のかやぶき屋根を板屋根に直す仕事もやりました。大工の仕事は日曜が休みだったので、青年団に入りレクリエーションや勉強会をやりました。山形県の社会教育、公民館活動の指導者に真壁仁先生の講演会をしたことも忘れられません。また昔、小川理事長が研修医のとき夜の班会に寄ってくれたこともありました。

組合員活動の思い出

神戸で開催した支部長の全国集會に参加したことです。1800人ほど集まり医療生協からも20人ほど行ったような気がします。分科会では庄内の田舎言葉で発言したので関西の人からは「何言ってるかわからない」と再質問を受けたことも忘れられない思い出です。また交流会を毎年のようにやっていましたね。中でも、日野原重明先生の講演会を成功させるために医療生協で実行委員会を立ち上げ、庄内のあちこちに呼びかけ1200人の席を満杯にしたこともいい思い出です。また、東北各県を研修などで周り、中でも岩手の沢内村の記念碑「いのちのともしび」に

食事、健康

は3回行きました。

胃の手術をするまでは暴飲暴食でしたが、術後からは満腹しないよう腹八分目を心がけています。また自分だけでなく家族みんな野菜を食べるよう心掛けています。自分の畑では大根、白菜、カブ、ブロッコリーを育てています。家族からはお酒をあまり飲むなど言われていますので、お酒はワンカップ八分目で我慢しています。

担い手として

集金の活動はもう15年以上もなっています。集落の会費と一緒に医療生協の出資金も集めています。また、何十年も医療生協のニュース配りも続けてきました。自分の集落以外の名川地区にも6軒配っています。

同年代の方にメッセージ

もっと医療生協活動に参加してほしいと言いたいです。各班で班会が出来るよう活動できるといいですね。

これからの事

今まで沢山幸せだったなと思ってみたり。もう少しお酒を飲みながらゆっくり生きたいなと思います。「世のため人のため」みたいなこともやっていきたいです。家に黙っているわけにはいけませんね。

趣味

グラウンド・ゴルフです。大工たちの大会をきっかけに始めました。もう20年近くあります。グラウンド・ゴルフ





「おたがいさまサークル」をご存じですか？



この活動は、医療生協やまがた、生協共立社の協同の取り組みとして、開始されました。地域の困りごとを解決する「誰もが関われるように、気軽な支援として広げていく」事として取り組んでいます。

“困った時はおたがいさま”を合言葉に現在約20人のサークルメンバーで構成されています。応援に入る方はボランティアで業者やプロの方ではありません。みなさん誰かの役に立ちたい、手伝ってあげたいという気持ちで一所懸命です。

お問い合わせ

- 医療生協やまがた 本部組織部 Tel 0235-22-5769
- 生活協同組合共立社 鶴岡生協組織部 Tel 0235-22-5111

- ★買い物や食事作りをお願いしたい ★最近、誰ともおしゃべりしていない…
- ★そうじが大変になってきた ★草木の伐採してほしい などお気軽にご相談ください！

内容をご相談しながらできる範囲で応援させていただきます。

【利用料金】1時間 750円とガソリン代

- 複数で応援に入る場合は人数分になります。
- 草刈り、枝木の伐採で機械を使用した際は、別途、使用料がかかります。
- 活動の対象範囲は鶴岡市と個人宅が対象となります。(その他の地域は応相談)

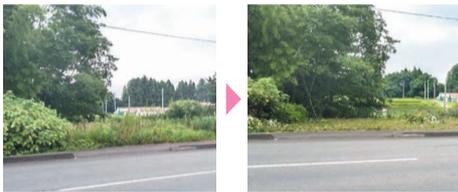
〈利用された方の声〉

● 枝木の伐採、処理



1人ではどうすることもできず困っていました。親切に対応してくれてありがたかったです。

● 草刈り



草が伸びてずっと気にしていました。おたがいさまサークルで刈ってもらい、助かりました。

● そうじ



玄関や床、風呂場など自分ではできず、綺麗に掃除してもらえて嬉しいです。

● 草取り



班 支部活動交流



雪が降りだした12月13日に、恒例の忘年会班会を全員の出席のもと、盛大に行いました。

メニューの寿司は優秀班でいただいたお金を使わせていただき、副菜は班員の皆様の手作り料理で華を添え、全部美味しくいただきました。1年間の班会のまとめを行い、その後90歳で一人暮らしの班員より挨拶をいただきました。「若さと元気を得る為に参加している」「班会に参加し皆に会えるのが楽しみでありがたく思っています」と元気に挨拶をいただきました。おなか一杯食べ、そしてよくしゃべって楽しい班会でした。最後に力強い一本締めで会を閉めました。

くるみ班忘年会

第四学区支部くるみ班

班長 本間喜美

笑顔に励まされて

羽黒支部

支部長 鬼島光子



佐藤愛子さんの昔話から始まる「たまり場」も、今は軽食も出て和やかな雰囲気の中で進めています。皆いい顔でそれはもう賑やかです。話がどんどん弾み、声も大きくなり、眼が輝いてきます。私たちの一番幸せな時でもあります。玄関の向こうで「楽しかったの」「今日の昔話、何回聞いてもいいの」「来て良かった」「今度〇〇さんも誘ってこよつと」こんな会話が耳に入ってきました。皆さん、ありがとうございます。皆さん、ありがとうございます。皆さん、ありがとうございます。これからは色々取り入れて皆さんの笑顔を見たいので頑張ります。



活動の様子

健康第一に

温海支部

組合員 坂元二三子



日頃より、医療生協やまがたさんの健康サポート活動に日々感謝しています。

コロナ禍の時はオンラインや動画での体操ばかりでしたが、最近実際に健康運動指導士などの専門職の職員が運動指導してくれてとても楽しく行っています。

一時間くらいの運動時間の中で、椅子を使ったリラックスストレッチや関節をゆっくり動かした筋力トレーニングを無理なく織り交ぜながら行うことで、初心者でも気軽に参加できます。

脳トレ体操では、じゃんけんのグー、チョキ、パーなど頭の体操など、大きく口を開けて大笑いしています。

参加している皆さんも、健康第一を目標に100%の出席を目指しながら頑張っていると思います。



活動の様子

わが家の★アイドル



お兄ちゃんはお兄ちゃん、妹がお兄ちゃんが好きで、大好きな、なかよし兄妹です。

長谷川 凌大^{そうた}くん(5歳) 長谷川 柑那^{かな}ちゃん(1歳)

大山支部 佐藤美栄子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



第3学区支部
根守康次さん

写真撮影



父は写真が趣味で、どこかに出かける時は、常にカメラを持参していました。父が写し出す草花や自然、小動物、生活する人々には、父の優しく愛のこもった視線が向けられて、写し出されていると思います。 笠井桃子

今月のひと

今日をたのしく



三川支部 百瀬陽子さん

百瀬陽子さんは三川支部運営委員の強力メンバーです。畑づくりをスタートさせた時も自分の畑を開放して「ひばり班」を作った時も先頭に立つてみんなを後ろから押し続けてくれています。年末には、お得意のお料理をふるまってくれました。診療所のお掃除の後、参加したみんなへ手作りのギョウザ、豚汁、栗ご飯などなど。テーブルへ並べきれないほどのごちそうです。山で山菜を取ってくるのも得意です。何度もおすそ分けしてもらいました。今は卓球大会の実行委員として支部のみんなをひっぱって、先日第1回の練習をやりました。

毎日を、今日を精いっぱい生きていこう!という人です。これからも三川支部をどうぞよろしく。

三川支部運営委員会

私の健康づくり

vol.140

人とのふれあいを大事に



余目支部 佐藤弘一さん



健康のために昔から食生活は気を付けており、暴飲暴食をしないこと、もちろんたばこ、お酒もしていません。その他にも人とのふれあいを大事にしています。地域でやっている百歳体操の代表をしております、参加者が楽しめるように担い手のみなさんと一緒に知恵を出しながら、毎週2時間の体操と脳トレなどを行っています。参加者からは外部講師の運動指導や健康講話の他に輪投げなどが好評で地域のみんなが健康になり、楽しそうな様子が励みになります。

一緒に生きがい、健康づくりをしませんか? 御殿町公民館でお待ちしております。



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。

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



1月号の答え

ハツモウデ

【必切】 3月31日

1月号の当選者

おめでとうございます!

PN.ゴマさん(鶴岡市)、石川富久美さん(鶴岡市) 菅井智記さん(鶴岡市)、PN.にぎりりさん(鶴岡市) 村上泰子さん(鶴岡市)、阿部咲夏さん(鶴岡市) 武田キクさん(山形市)、田島道子さん(山形市) 大谷祐子さん(山形市)、伊藤正俊さん(川崎市)

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。



約
20分
調理時間

きのこ豆腐

1人分 熱量90kcal / 塩分相当量0.9g

材料(1人分)

えのき	} 合計70g	酒	5cc
しめじ		だし汁	30cc
エリンギ		たかの爪	少々
しょう油		絹ごし豆腐	100g
みりん			

作り方

- きのこ類は洗って、粗くほぐしておく。たかの爪は細く、輪切りにする。
- 鍋にしょう油、みりん、酒、たかの爪を入れ、①の材料も入れる。
- 火にかけ、中火位で煮て、汁気がなくなる位まで煮る。
- 絹ごし豆腐は、お好みで奴豆腐や湯豆腐にして、出来上がったきのこの旨煮をかける。

レシピ 鶴岡協立病院栄養科 新関明子

Point

- きのこ類から旨みが出て少ない調味料でもおいしくなります。
- いろいろなきのこを入れると旨煮が増します。
- 作りやすい分量

きのこ類(250g)・しょう油・みりん・酒(各大さじ2) / だし汁(200cc) / たかの爪(小1本)

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。

2025年は今年の漢字が「金」や「災」にならないような年となってほしいものです。(山形市 60代)

おいしいお米には山の水が必要ですが、この状態が続くとどうなるのかな?個人力なんて微々たるものですが、ゴミの削減を今年も頑張ります。(鶴岡市 50代)

懐かしい同級生の写真が載っていた。それぞれ頑張っているのを見ると嬉しい。(鶴岡市 70代)

久しぶりのクロスワードパズルはやりがい(解きがい)がありました。60周年おめでとうございます。(鶴岡市 60代)

豚肉と里芋の味噌煮込みさっそく作ってみます。集いにたくさんの人が集まってくれるよう声掛けしたいと思います。(山形市 70代)

ネットワークやまがた新春号きれいで解りやすかったです。(鶴岡市 80代)

みなさんの昔、懐かしい思い出の写真などをネットワークやまがたに投稿しませんか?

【問い合わせ】本部 組織部 Tel 0235-22-5769

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!



ひょうたん P.N. みーちゃんさん



ツリガネニンジン P.N. 清水ハルさん



狐か狸かハクビシンか P.N. 安室波平さん



初孫誕生 P.N. Aさん

投稿方法

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。

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・臨床工学技士
- ・臨床検査技師・調理師

上記以外の職種も募集しております。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。

3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	小田嶋 9:00～10:00 堀内 10:00～12:00	堀内(第1・2) 武田(第2・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・5)	香山(第1・2・3)	藤本(第1・4)	市川(第1) 細川(第2・4)	村田(第1・2・3)
	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)3/5	高橋(美)	湊 高橋(美) 高橋(牧)
	泌尿器科 8:30～14:00			土谷 3/5・19 内藤 3/12・26		
	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)3/5 川崎 3:00～4:30(神経内科) 高橋(美) 5:00～6:00(3/5・19)	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	火・木	土・祝
9:00～21:00 (プール 9:30～18:30)	9:00～17:00 (プール 9:30～17:00)	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通院され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。

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

鶴岡協立病院 皮膚科外来終了のお知らせ

この度、2024年12月31日をもって、皮膚科外来の診察を終了させていただきます。ご理解とご協力の程宜しくお願い致します。

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。