

医療生協やまがたの現勢(2025年2月末)

- 組合員数 40,834人
- 班数 1,206班
- 出資金総額 2,784,602,140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

みんなであらゆる健康づくり！

## 健康づくり！

～裏道、坂道あって楽しい～ 湯野浜温泉

ウォーキング 4km  
ゆっくり歩いて1時間コース



↑動画はこちら



おらほのウォーキングMAP



海に近い地域という事もあり、  
顔がしょっぱくなった。  
狭い道もあり覚えられないけど、  
歩いていて楽しい道でした。

**渚の交番カモンマーレ**

少し足を延ばすと、加茂水族館横に新たに完成した、カモンマーレがあります。食事スペース、レンタルスペースもあり、海を親しみ、海が好きになれる場所です。



# さくら火

▼明治建立の東田川郡役所と郡会議事堂などが当時の姿と場所に残るのは珍しく、2023年3月「歴史上または学術的価値の高い」と国指定史跡になった。鶴岡市では、旧致道館・松ヶ岡開墾場・小国城跡に加え4つである。

▼これまで2つの建物に焦点が当てられてきたが、庄内の歴史を文で刻む「稲作改良碑」と「駐蹕之碑」(ちゅうらんのひ)も考えてみよう。前者は弥生以来2千年ほど続いた湿地・人力稲作を乾田畜力に変える革命的指導者福岡県島野嘉作顕彰碑(明治36年建立)、後者は明治14年、明治天皇庄内巡幸の際、東田川郡役所で小休止した記念碑(同18年建立)である。▼江戸時代通して天皇が皇居を出たのは数回なのに、明治天皇一人で百回近い巡幸である。目的は、天皇は天照大神の子孫で日本の主、日本の土地と人は天皇のものであると国民に広く知らしめることであった。

巡幸の先々で老人・地域功労者などに賜金を与え、国民は村上げて歓迎し、神聖天皇像の基礎ができた。最後は「天皇のために死ぬ」という国民をつくった。(A・T)



## 人間ドック

# 「新しいオプション検査」

## のご案内

鶴岡協立病院 健診科

令和6年度から4つの新しいオプション検査をスタートしています。今回は、「睡眠時無呼吸簡易検査」と「フレイル予防健診」をご紹介します。これからのご自分の健康づくりのため、人間ドックの通常の検査にプラスして、オプション検査を受けることを検討してはいかがでしょうか？

● 自宅でできる簡単検査です

### 睡眠時無呼吸症候群簡易検査

一般料金 9,680円  
組合員料金 8,800円

睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中に何度も呼吸が止まる病気です。睡眠中に何度も息が止まると、血液中の酸素が欠乏することで心臓、脳、血管に負担がかかり、脳卒中、狭心症、心筋梗塞などの重篤な合併症を来す危険が高まります。そのほか糖尿病、高血圧症などさまざまな持病への悪影響も報告されています。また、眠りの質が悪くなり、日中の眠気やからだのだるさなどの症状を引き起こし、交通事故などの重大な危険を引き起こしやすくなります。ですが、寝ている間の無呼吸に私たちはなかなか気付くことができないため、検査・治療を受けていない方が多いと推定されています。周りの人にいびきや無呼吸を指摘されたら早めに検査を受けてみましょう。

次のような症状のある方は特におススメします！

- ☑ いびきをかくといわれる
- ☑ 睡眠中に呼吸が止まっていると指摘されたことがある
- ☑ 起床時の頭痛やだるさ
- ☑ 日中いつも眠い
- ☑ 運転中に居眠りしそうになる
- ☑ 真夜中に何度も目が覚める



検査の方法

宅配便でご自宅に検査機器が届きます。検査機器を指先と鼻に装着しておやすみいただきます。検査終了後、お近くのコンビニから機械を返送するだけ！

● 65歳以上の方にお勧めします

### フレイル予防健診

一般料金 2,420円  
組合員料金 2,178円

「フレイル」とは、「年齢に伴って筋力や心身の活力が低下した《虚弱》な状態」のことです。2014年に日本老年医学会が提唱して以来、介護予防のキーワードとして注目されています。「フレイル」は、年齢を重ねるほど発症しやすいことがわかっています。65～69歳で5%強、70歳代後半の75～79歳で20%弱。80歳以上になると35%近くになるという調査結果が出ており、75歳から一気に増加するという傾向があります。

(出典：日本老年医学会誌2015;52;329-335)

フレイルは、自分で意識しないと気づきにくいという特徴があります。いつまでもいきいきと前向きに暮らし続けるために『フレイル予防健診』で、ご自分の状態をチェックしてみましょう。

次のような症状のある方は特におススメします！

- ☑ 最近食欲がない
- ☑ なかなか疲れがとれなくなってきた、
- ☑ 歩くのが遅くなった
- ☑ 力が入らなくなってきた  
(買い物したものを運ぶのが大変、瓶のふたやペットボトルのキャップがあげられない)
- ☑ 出かけるのがおっくうになった・・・など



検査の方法

- ・体組成計測定（筋肉量と脂肪量を測定）
- ・握力測定
- ・5m歩行速度測定

### 甲状腺ホルモン検査

一般料金 2,200円  
組合員料金 1,980円

甲状腺ホルモン検査を受けることで分かる病気には、バセドウ病・甲状腺機能低下・橋本病などがあります

検査の方法

血液検査

### ロックス・インデックス検査

一般料金 13,200円  
組合員料金 11,880円

将来的に脳梗塞や心筋梗塞などになりやすい状態にあるかどうかの危険度を調べる検査です。

検査の方法

血液検査

◎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。



部門紹介

部門や事業所を紹介しています

### 鶴岡協立病院 相談室

科長 友野志保

医療相談室では、病気や障害によって生じる不安や心配ごとに対し、安心して治療が継続できるよう相談に応じています。内容ごとに、社会保障制度や地域資源の紹介・活用をお手伝いしています。また、医療費のお支払いが困難な方には『無料低額診療事業』の相談窓口になっています。現在、医療ソーシャルワーカー（社会福祉士）が6名在籍しています。入院病棟ごとに担当者を配置し、入院中の患者様・ご家族からの相談、ケアマネージャー等の関係機関との連携を図りながら、退院先の調整等を多職種と協働して行っています。また、患者サポート窓口として、不安・ご要望等についても医療安全管理室と連携を図り対応します。



相談受付は平日9:00～17:00、電話・対面どちらでも可能です。混み合う場合もありますので、事前にご連絡頂けると助かります。相談内容は個人情報厳守し、不利益にならないように適切に配慮いたします。一人で悩まずお気軽にご相談ください。

相談受付は平日9:00～17:00、電話・対面どちらでも可能です。混み合う場合もありますので、事前にご連絡頂けると助かります。相談内容は個人情報厳守し、不利益にならないように適切に配慮いたします。一人で悩まずお気軽にご相談ください。

◎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◆

#### 消防団と作業療法士の活動

鶴岡協立リハビリテーション病院 作業療法士

小笠原和也

消防団と作業療法士、それぞれの仕事には異なる面白さや活躍する場面がありますが、どちらも地域社会や人々の生活に深く関わっている点で共通しています。どちらの職業も、やりがいや楽しさを感じながら働くことができます。

まず、消防団の楽しさは、地域の人々の安全を守るという強い使命感から生まれます。消防団員は、火災や災害時に迅速に対応し人々の命を救うために全力を尽くします。その中で感じる達成感や仲間との絆は大きな活力となります。

一方、作業療法士の仕事は、患者さんの生活の質を向上させるために尽力することから大きなやりがいを感じます。作業療法士は患者さんと向き合い日常生活をより自立して送るために目標を共有し、回復に向けて共に歩むプロセスには深い満足感があります。

両者に共通するのは人々のために働き、社会に貢献できるという点です。消防団では災害対応や防災活動を通じて地域貢献を果たし、作業療法士は障がいを持つ人々が自立した生活を送るための支援を行います。どちらの職業も他者を助ける、支援することに充実感を覚えながら、その活動を通じて自己成長し地域社会に貢献できると思っています。



## 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・対応を紹介いたします。

### 投書

家族が体調を崩し受診。点滴が必要との事で処置室に呼ばれました。その際、職員のやさしさや言葉使いに感激しました。

### 回答

感謝の言葉を頂き、誠にありがとうございます。今後も嬉しい投書が増える部門であるよう日々努めて行きます。  
(協立病院外来師長)

### 投書

入院時、移動先の部屋も知らされず、様々な職員が出入りしておりプライバシーの配慮がないように感じました。

### 回答

入院中の療養環境について配慮が欠けていました。運営会議や部門会議で内容について共有させて頂きます。申し訳ありませんでした。  
(協立病院病棟師長)

### 投書

予防接種に来ましたが、常温に戻すまで30分かかると言われました。予約を取る時点で説明すべきではないでしょうか？

### 回答

予約時間に合わせて予防接種の準備をしておりますが、当日の状況により変動したり、受付状況の把握が出来ていなかったことも原因と考えています。申し訳ありませんでした。事前の説明に関しては今後検討していきます。(クリニック看護科師長)

### 投書

退院後に外部のリネン会社から振込用紙が届き、とても不安に感じました。退院時に説明をきちんと説明してほしいです。

### 回答

丁寧な対応を心がけ、退院時の請求書を手渡しする際には再度口頭で説明することを病棟事務と確認させて頂きました。申し訳ありませんでした。  
(協立病院看護部長)



2024年産レベルII-2事例発表会抄録集  
2025年2月14日(金)  
17:45~  
鶴岡協立病院 大会議室

2月14日に、法人看護部レベルII-2事例発表会が行われました。卒後2年目の看護師が配属部門の特徴的な疾患を持つ患者さんとの関わりを事例にまとめて発表しました。約半年ほどの時間をかけて疾患のまとめ、アセスメント、抄録、スライド、発表原稿の作成をしました。日々、仕事をしながら事例をまとめるのはとても大変でした。部門スタッフの協力をもらいながら日々の看護を振り返る良い機会になりました。同期の発表を聞いて沢山のことを学ぶことが出来たと思います。私も発表を聞いて患者さんと家族に寄り添い、できないことばかりに目を向けるのではなく、できること、どうしたらできるかを一緒に考えられる看護師になりたいと思いました。そして療養の場が変わっても継続した看護が提供できるように多職種や地域と連携し患者さん一人ひとりと向き合っていきたいです。今年は12名と発表人数も多く運営する事務局も苦労されたようですがとても素敵な発表会になりました。発表者のみなさんと事例に関わってくださった患者さん、患者さんのご家族・職員の皆さんに心から感謝しています。ありがとうございました。

鶴岡協立病院 5病棟主任 星川空花

### 患者さんに寄り添う看護師になりたい





# 「マイナ保険証」でトラブル続出



## 「紙の保険証」の存続を

政府は昨年12月2日、健康保険証の新規発行を停止。日本に住民票のある全員に対し、受診時にマイナンバーカードによる保険資格確認を求めています。「カンタン!便利!」の宣伝とは逆に、現場ではトラブルが多発しています。利用者さん及び事業所で働く職員から様々な不安、要望、業務における不具合が出てきており、現在、医療生協では、こうしたトラブル事例などを意見集約し、全日本民医連を通じて、政府に国民の声を届けています。

寄せられた声を一部紹介します

- 暗証番号を忘れてしまった。家族が代理で受診相談などで来院する時は暗証番号が分からず使用できない。
- 機械に不具合が生じたらどうするのか。
- 今までの保険証を持ち歩くのと変わらない。
- 保険証と同様の資格確認証を、マイナンバーカードと一緒に持ち歩くのであれば従来の紙の保険証と変わらないのでは。
- 在宅診療の方でベッド上で過ごしている方、車イスの方、発熱外来で外で受付する場合や、急患で具合が悪い方、介護施設の方のマイナ保険証の確認が出来ない。
- 限度額認定証の内容が反映していない。
- 暗証番号3回エラーをするとロックがかかる。
- 顔認証も出来ず結局、行政に連絡。
- 情報が抜き取られていそうで怖い。
- いつの間にかマイナ保険証を使用することが強制であるかのようにになっている。
- 国民の意見に耳を傾ける気があるのか。
- 紛失や更新の際の負担を考えると怖いとしても負担。



### なぜトラブルが多いのか

「マイナンバーカードによる保険資格確認一本化は、患者・利用者の便利さが目的ではないのではないか」と考えます。制度の目的のひとつが、個人を特定した形での社会保障の給付抑制と負担増が狙いではないでしょうか。



「マイナ保険証押し付けに反対する民医連の運動」で、当初1年とされた『資格確認書』の期限が5年になりました。今こそ国民の声を大きく広げましょう。



### 住宅型有料老人ホーム

## 「はーとふる海老島」オープン!

法人介護部長 秋庭知典

これまで医療生協やまがたで運営しておりました、「サポートセンターあさひ」と「協立ショートステイセンターふたば」を統合し、2025年4月1日に「住宅型有料老人ホームはーとふる海老島」をオープンいたします。サポートセンターあさひでは建物の老朽化への対応や、所在地が土砂災害警戒地域に指定されていることから、安全確保について大きな課題となっておりました。また、協立ショートステイセンターふたばでは、介護報酬の引き下げ、利用者確保の困難が続き、経営的に存続することが難しい状況となっています。加えて、介護職員不足への対応のため、2事業所の統合を決定しました。これまで長きにわたり、地域の組合員の皆様から支えていただきました事を心より御礼申し上げます。

はーとふる海老島は、現ショートステイふたばの建物をそのまま利用して事業を行います。訪問介護事業所「ヘルパーステーションはー

とふる海老島」を併設し、日常生活に必要な介護を提供します。また、法人内の事業所（訪問看護ステーションきずな、協立病院デイケア、リハビリ病院デイケア等）と連携し、日々の健康管理やリハビリを行います。サポートセンターあさひに入居していた方は、新有料老人ホームへの入居をはじめ、他施設への入所やショートステイふたばへの移動など、全員が引っ越しを終えました。現在、4月1日のオープンに向けて、職員一同、準備を行っています。地域から必要とされる施設運営を行い、入居者様の生活の質向上のために努めて参ります。引き続き、どうぞよろしくお願いいたします。

最後になりましたが、「はーとふる海老島」の名称を決めるにあたり、たくさんのご応募をいただきました。どの名称も素敵で、「ひとつに決めるのがもったいない」と感じるほどでした。多数のご応募、誠にありがとうございました。



## WHO世界禁煙デーポスターコンクール

入選!

今年も医療福祉生協連が行っている「WHO5.31世界禁煙デーポスターコンクール」に、医療生協やまがた内の禁煙ポスターコンクールの応募作品33作品の中から上位10作品に応募いたしました。その結果応募した2作品が幼稚園小学校の部で入賞されました。おめでとうございます。



優秀賞

齋藤凜花さん



佳作

國分心愛さん



# すこしお チャレンジ結果

2024年11月1日から2025年2月28日まで取り組んだすこしおチャレンジは33チーム138人の参加申し込みがあり、その内28チーム108人が3回以上の測定を終えました。全体で平均1gの減塩を目指して取り組んだ結果0.5g（平均8.9g→8.4g）の減塩に成功しました。目標達成にはなりませんでした。開始時の平均は昨年より2.5g減っていることから日頃減塩を意識している方が増えていることが分かりました。これからも日常生活で是非継続的に減塩に取り組んでいきましょう。

## 平均優秀グループ

1	大山支部	馬町C	4g
2	大山支部	馬町A	4.25g
3	大山支部	馬町D	4.7g

## 減塩優秀グループ

1	第2学区支部	ねこやなぎ	-6.0g (13.5g→7.5g)
2	朝日支部	あさひ	-4g (9g→5g)
3	朝日支部	くるみ	-3g (11g→8g)

## 1g以上減少したチーム (11チーム)

ねこやなぎ、あさひ、くるみ、馬町C、馬町A、スイセン合同①、日出西燦さんクラブ、青柳町6班、馬町B、交通支部OB班、イワチドリ班

### 感想

- 朝、晩味噌汁を飲むので塩分に気を付けたい。普段から薄味を心がけて、調味料に気を付けている。
- 外食が多いと、塩分の値が高くなってしまったのでやはり外食は控えた方が良いと思った。
- 減塩難しい。生活習慣を見直すきっかけになる。

# 班・支部活動交流



2月10日、櫛引の安野旅館にて第一学区支部恒例の新春のつどいを開き、37名参加しました。健康チェック後、まずは軽ゲームとして輪投げをしました。1学区は他の支部と違って輪投げをしていない人がほとんどなので1つ入っても大騒ぎで、3ピンゴも入れた人もいました。お昼のごちそうを食べてからカラオケや手品で交流を深めました。このつどいの度に、「ありあの人も元気だな」とかわりないことを喜びあいながら、「またこの次の集まりに来ようの」という話ができることがうれしいです。また、新しい人も誘って来てもらうなど今年も新しいつながりをもっとできる年にしていきます。

### 第一学区支部

支部長 村山美穂子

### 新春のつどい



活動の様子



### 京田・栄支部

京田・栄運営委員会

### 京田・栄健康体操 & 合同班会



活動の様子

京田・栄支部では月1回健康体操と合同班会を行っています。最初のころは3〜4名しか集まらずそれでもあきらめないで毎月続けてきました。開催場所を変えてみたり、何よりも組合員さんの声掛けの努力が実り、10名ぐらいが集まるようになりました。みんなが声掛けあって健康づくりにも積極的に取り組んでいます。また、参加者の中からニュース配布者も2名生まれています。「春になったらウォーキングやお花見もいいね」なんて計画も立てています。これからの活動が楽しみです。京田・栄支部です。



健康カラオケ班は、月に一回集まって楽しく健康づくりをしています。声をかけるといただいた5、6人は参加しています。歌うことによってストレスも発散されるし、人との交流も生まれます。今回は近くの温泉施設に行き、カラオケをしながら、食事会もしました。各々の好きな歌を歌いながら美味しい食事をして楽しいひと時を過ごしました。近所のカラオケ好きの方にカラオケ班会に誘うと参加したい人が増え、さらに楽しく活動することができています。今後カラオケを通してみんなで交流をしていきたいと思っています。

### 立川支部 健康カラオケ班

班長 遠藤由美子

### カラオケで楽しく交流



活動の様子

# わが家の★アイドル

やんちゃ坊主の  
3人目です



まひろ  
**坂東 真光**くん  
(2歳)

斎支部 坂東 彰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!

## 今月のひと

努力家で前向きな方



豊浦支部 **長谷川花子**さん

由良3班の長谷川花子さんは、とても働き者で「由良電子」に27年勤務し、その後ご主人の介護を10年、そして「ホテル八乙女」に10年勤務した方です。一時は体調を崩したことがありとても心配しましたが、そのことがきっかけで今では健康のため毎日ウォーキングを一時間おこなっています。自分の健康づくりのために運動し、体力維持を頑張っている姿は素晴らしいと思います。

近くに仲のいい友達も多く、集まってお茶のみやおしゃべりをしたり毎日楽しそうに過ごしています。医療生協の班会にも毎月参加して、健康チェックや脳トレなど新しいことにもチャレンジして努力家で前向きな方です。

由良3班一同

## 私の健康づくり

vol.141

### 山登りでリフレッシュ

第2学区支部 **小林順子**さん



十数年前、友人に誘われ山の会に参加し毎月第2日曜日、仲間20数名と県内・近隣の山登り(トレッキング)を楽しんでいます。四季折々の景色やお花を見ておしゃべりして歩くと良い気分転換とストレス解消になります。

2月は善宝寺から湯野浜まで雪中散歩に行きました。小雪の降る中、途中で海が見えたときは何とも言えないグリーン色で感動しました。山登りを継続するために、週3回カーブスに通い、週1回タンベルフィットネスで体を動かし体力・筋力を維持したいと思っています。また、食事もタンパク質を摂れるメニューを意識しています。これからは近所の仲間づくりが大切だと思っています。お茶のみやゲーム、体操、健康チェックをしてたまり場づくりの活動を頑張りたいと思っています。



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



私はとりわけ趣味というものはなく、毎日のんびり過ごしています。それでも会社を退職した後は「認知症」の予防として友達との交流や手先を動かすことを続けるようにしています。今年80歳、笑顔でがんばります。



上郷支部 **玉羽勇子**さん

手仕事と友達との交流でこれからも元気!



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てください。

**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 4月号「機関紙編集委員会」行き  
Eメール smc\_soshiki@shonai-mcoop.jp



### 2月号の答え

E G H M P

【必切】 4月30日

### 2月号の当選者

おめでとうございます!

大野律子さん(鶴岡市)、PN.まあちゃんさん(庄内町)  
PN. 鴨の子さん(鶴岡市)、PN.ばんびさん(鶴岡市)  
PN.雪だるまさん(東根市)、前田あいこさん(山形市)  
富士律子さん(上山市)、佐藤たか子さん(天童市)

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。



## 春キャベツの焼き稲荷飯

1人分 熱量314kcal / 塩分相当量0.6g

### \*材料\*(1人分)

油揚げ	1枚	おろしにんにく	少々	オリーブオイル	5g
ご飯(炊いたもの)	60g	粗挽き黒胡椒	少々	ベビーリーフ	適量
春キャベツ	15g	溶き卵	1/4個分	ケチャップ	5g
人参	5g	パルメザンチーズ	3g		
ベーコン	10g	刻みパセリ	少々		

### \*作り方\*

- 油揚げに熱湯をかけて油抜きをしてよく絞る。半分に切って破れないように裏返しにする。
- 春キャベツ・人参・ベーコンは小さめの角切りに切る。
- フライパンにベーコンを入れて弱火にかけじっくりと炒める。脂がにじみ出てきたら人参・おろしにんにくを加えてさらに炒める。
- 人参に火が通ったら春キャベツ・粗挽き黒胡椒を加えて中火にして、水分が飛ぶまで炒める。ボウル等に移して冷ましておく。
- ご飯に溶き卵・パルメザンチーズ・刻みパセリと④を加えてよく混ぜ合わせて、①の油揚げに詰める。開いた口を爪楊枝で閉じておく。
- フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかける。⑤を入れてひっくり返しなが両面こんがり焼く。
- 爪楊枝を抜いて斜め半分に切って、器に敷いたベビーリーフの上に盛り付ける。ケチャップを添えて完成。

### Point

- 中の具材を季節や旬に合わせてお好みの食材に替えて、洋風や中華風にアレンジも。
- こまめにひっくり返しなが両面を焼いて、香ばしいサクサク食感の皮になります。
- 味付けにお塩を使わなくても、じっくり炒めたベーコンの塩気を吸った野菜の旨味とチーズ・にんにく・黒胡椒の香りが食欲をそそり【すこしお】で美味しくいただけます。

### レシピ

鶴岡協立リハビリテーション 病院栄養科 調理師 遠藤 亮

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。

すこしお生活良かったです、為になりました。実践しようと思いました。(鶴岡市 70代)

一人暮らしなので月2回のヨガとこぼん体操はとても楽しく元氣になれます。(山形市 70代)

おらほネット投稿写真紹介を見て一昨年に家の畑に苗をいただきピーナッツかぼちゃを植え、スープにして食べ、懐かしく思い出しました。(庄内町 70代)

すこしお生活、はじめてみたいと思いました。意外な商品にも塩分が含まれていて、表示をよく見て参考にしたいです。(寒河江市 30代)

漢方薬は即効性がなく風邪をひいたときに漢方薬を選ぶという考えが全くありませんでした。勉強になります。(鶴岡市 50代)

この度の大雪で、各地で災害が起きてとても悲しい。毎日の雪かき大変で年を重ねている私達は大変です。(山形市 70代)

## 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!



お雛様 P.N. 清水ハルさん



聖護院大根 P.N. チビタイガーさん



小さなカーテン P.N. みーちゃんさん



白鳥の一休み P.N. LLPさん



ウィンターグリーン P.N. 安室波平さん

### 投稿方法

メールまたは、おらほネット元氣のたねの「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](mailto: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。

## 第19回 グラウンド・ゴルフ交流大会 開催のご案内

- 名称 第19回グラウンド・ゴルフ交流大会
- 日時 2025年6月5日(木) 8:30~14:00 雨天決行
- 場所 櫛引総合運動公園
- 参加費 600円
- 申込締切 5月9日(金)迄



【問い合わせ先】 組織部 Tel 0235-22-5769

## 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
- ・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。

# 4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	石関	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)		藤本(第2・5)	市川(第1・3) 細川(第2・4)	村田(第1・2・3・4)
	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)4/9	高橋(美)	辻本 高橋(美) 高橋(牧)
	泌尿器科 8:30~14:00			土谷 4/2・16 内藤 4/9・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)4/9 川崎 3:00~4:30(神経内科) 高橋(美) 5:00~6:00(4/2・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)		
	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	9:00~17:00	9:30~17:00

※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

2025年4月より  
 救急患者受け入れ時間は  
 朝8時から夕方6時までとなります。

木曜日はこれまで通り  
 終日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。

**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。