

医療生協やまがたの現勢(2025年3月末)

- 組合員数 40,443人
- 班数 1,209班
- 出資金総額 2,746,117,378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

## 医療生活協同組合やまがたへようこそ

# 一緒に働く新しい仲間です!

2025年度の新入職員研修は4月1日、2日に開催し、辞令交付式で新入職員代表として看護師の佐藤綾音さんが「ここで生まれ幼いころからお世話になった病院で働くことをとてもうれしく思うとともに患者様に信頼される看護師となるよう全力を尽くします」とあいさつされました。

2日間の研修で医療生協、民医連の職員としての基礎を学び、新入職員18名と昨年度中途入職者10名、合計28名の方々をお迎えして新入職員歓迎会を行いました。28名の“新しい仲間”を、どうぞよろしくお願ひいたします。



新入職員代表あいさつ



### 新入職員内訳

#### 4月1日 新入職者 18名

- 看護師 …………… 4名
- 理学療法士 …… 3名
- 作業療法士 …… 5名
- 言語聴覚士 …… 2名
- 介護職 …………… 2名
- 介護支援専門員 …… 1名
- 事務 …………… 1名

#### 2024年度 中途入職者 10名

- 准看護師………… 1名
- 理学療法士 …… 1名
- 介護福祉士 …… 3名
- 社会福祉士 …… 1名
- 調理師 …………… 2名
- 助手…………… 1名
- 事務 …………… 1名

# ぞり火

▼「デフリンピック」って知っていますか？デフは英語のDeaf、聞こえない人という意味です。聞こえない、聞こえにくい人のアスリートたちが競い合う五輪、オリンピックです。1924年「世界ろう者スポーツ大会」としてパリに始まり百年を超える歴史があります。日本が開かれるのは今年が初めてだそうです。▼生まれながらにして、幼少期に、また病気や最近では職場環境や加齢性による難聴も増えており「聞こえない世界」は身近なものになりました。体やこころに障がいがあってもなくてもともに生きられる社会は豊かで健全な社会でしよう。障がいや障害とならないフラットな社会をつくりたいものです。▼デフ五輪は東京を主会場に11月に開かれ、80か国3千人のアスリートたちが21競技で争います。庄内からもサッカーと水泳に四人の青年が出場します。近場では福島でサッカー競技があります。101年目にして初めての日本開催。みんなで応援し大いに楽しみたいものです。(S・S)

# ヒヤリングフレイル 補聴器制度など

協立リハビリテーション病院 田口 充  
地域連携リハビリテーション室長

老人性難聴は、加齢に伴い聴力が低下する現象で、日本の難聴者数は約1430万人と言われており、これは全人口の約12%にあたります。これは高齢化により老人性難聴の方が増えていることが大きく影響しています。国立長寿医療研究センターの「老化に関する長期縦断疫学研究（NILS-LISA）」という疫学調査によれば、聴力レベルが25dBHLを超える難聴の有病率は80歳以上になると男性84.3%、女性73.3%という結果でした。

難聴によるリスクは音が聞き取りにくくなるだけではありません。老人性難聴は①社会との関わりを減らす②認知機能の低下③変化はじわじわと進行し自分でも気付きにくい④補聴器が有効でないこともあり、コミュニケーションに負担がかかる⑤話者の必要以上の大きな声は、逆に心理的圧迫になり「聴こえたふり」を生み出す。⑥聴きとることに精一杯で理解・記憶力に影響が出る。結果、家族や友人との会話に支障ができ、日常生活や社会的交流に弊害が発生し、本人も周囲も対策がないとあきらめてしまつ傾向にあります。

また最近では老人性難聴と認知症の関係が注目されています。研究によれば、老人性難聴は認知症の発症リスクを高める要因の一つとされています。老人性難聴によるコミュニケーションの困難さが社会的孤立を招き、それが認知機能の低下を加速させると考えられています。イギリスの医学誌ランセットにおいても、認知症の3分の1が予防可能との発表があり、その中で中年期の難聴が予防可能な最も大きな危険因子として報告されました。中年期の難聴をいかに予防もしくは聴力低下を抑制することが必要となってきます。老人性難聴を根本的に直す方法はないため補聴器や対話支援機器の活用が重要です。補聴器や聴力を補つことでコミュニケーションを円滑にし、社会的孤立を防ぐ効果が期待されています。対話支援機器は、話し手側から音声を明瞭に届ける仕組みを持ち、補聴器を使用していない高齢者にも効果的です。補聴器を希望する場合、基本的には耳鼻科で

の診察をしてからの補聴器購入をお勧めします。補聴器の選ぶポイントは自分の聴力やライフスタイル、環境、予算などを考慮することがポイントです。また、補聴器の形状や機能、電池の交換の手間などもチェックしましょう。

山形県鶴岡市では身体障がい者手帳の交付対象の補聴器の助成制度が整備されており補聴器購入費用の一部を助成しています。老人性難聴に対する補聴器の助成に関しても一部開始されましたが、要件がいくつかありますので、詳しくは鶴岡市のホームページや広報等でご確認ください。

老人性難聴と認知症の関係を理解し、適切な対策を講じることは、個人の生活の質を向上させるだけでなく、社会全体の健康維持にも寄与します。補聴器や対話支援機器の活用、そして地域の助成制度を活かし、より多くの人々が音と共に豊かな生活を送れるようにしましょう。

## 障害を通して修正可能な認知症の危険因子とは？

2017年イギリスの世界5大医学誌「ランセット」に掲載世界の24名の専門家の研究に基づき、まとめられた論文

60%

予防できる可能性のある12の危険因子

**老年期** 喫煙 (5%) 鬱 (4%) 社会的孤立 (4%) 大気汚染 (2%) 糖尿病 (1%) 運動不足 (2%)  
65歳以上

**中年期** 高血圧 (2%) 肥満 (1%) 頭部外傷 (3%) 飲酒 (1%) **難聴 (8%)**  
45歳～65歳未満

**幼少期・思春期** 短い教育歴 (7%)

※ランセット認知症予防、介入、ケアに関する国際委員会が2017年アルツハイマー病協会国際会議に提出

難聴を早期に発見し、聴覚をいかに維持していくか「聴覚を積極的に利用する」ことで認知症予防を実施

Copyright © 2024 UNIVERSAL SOUND DESIGN Inc. All Rights Reserved.

## 2025年度 通常総代会の開催について

医療生活協同組合やまがた定款第52条に基づき、下記の通り第9回通常総代会を招集します。

日時 2025年6月27日(金)

13:00～16:30

会場 東京第一ホテル鶴岡

議事

第一号議案 2024年度活動報告及び決算報告承認の件  
第二号議案 2024年度損失処理案承認の件  
第三号議案 2025年度事業計画並びに収支計画決定の件  
第四号議案 役員報酬決定の件

第五号議案 役員改選の件  
第六号議案 第8次長期計画決定の件  
第七号議案 議案決議効力発生の件

## 部門紹介

部門や事業所を紹介しています

住宅型有料老人ホーム は一とふる海老島 所長 高山 勝也

住宅型有料老人ホームは一とふる海老島は、今年度4月にサポートセンターあさひとショートステイふたばが合併し、50床の在宅型有料老人ホーム及びヘルパーステーション海老島を併設して新事業展開をスタートしました。

現在は管理者1名・介護職25名・看護師1名の計25名(兼務あり)の

職員が勤務しています。主に介護を必要とする高齢者の自立を支援し看護・介護といったケアはもとより、安心して生活ができるよう外部の在宅サービス(医学管理・看護・入浴)等を活用し日常サービスを提供する施設です。利用者一人一人の状態や目標に合わせたケアサービスを、専門スタッフと連携しケアマネージャー中心にケアプランの作成を行い、専門スタッフと共に常に利用者主体の質の高い介護サービスの提供を心がけています。また、施設の特徴として法人関連の医療・福祉サービスとの連携がスムーズに行えることです。今後も利用者の皆様が、快適に自分らしい日常生活を送れるよう支援していきます。



◎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。

# 2025 国際女性デー 田川地区集会

3月8日(土) こぴあホールにて2025国際女性デー田川地区集会が開催され104名の参加がありました。尾浦三絃会の津軽三味線の力強い演奏で始まり、3団体から職場・地域の情勢報告がありました。その後の記念講演では、車いす生活を送っている渋谷真子さんによる「自分らしく生きる～1日1日をハッピーに!」をテーマに話を聞くことが出来ました。車いすで当たり前のように生活できる社会をつくろうと行動している内容で、大きくなずいている人、涙する人などいろいろ考えさせられた講演となりました。



講師の渋谷真子さん

## 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

病棟の各部屋に空気清浄機を設置して頂きたいです。複数の部屋ですと一方で食事、一方で排泄などで臭気が残ります。

### 回答

療養環境についてのご指摘ありがとうございます。患者さんの状態に合わせた部屋の配置の工夫、排泄後の迅速な片づけと換気をおこない不快軽減の対応を継続していきます。空気清浄機の導入については貴重なご意見を元に全体で検討していきたいと思っております。(病棟師長)

### 投書

駐車場の穴や路面のデコボコなど改善できないでしょうか。

### 回答

業者と調整の結果4月中旬に実施し、5月中旬に再度アスファルト工事及び白線引きを行うこととなりました。その間、駐車場内の走行には十分注意をお願いします。ご不便をおかけし恐縮ですが、よろしく願いいたします。(協立病院 事務局長)

### 投書

胃カメラ検査後クリニックで薬を内服しようとしていましたが、水やお茶の機械が使用出来ませんでした。是非再開して頂きたいです。

### 回答

ご迷惑おかけして申し訳ありません。感染予防のため再開の予定はありません。ご了承の程お願い致します。(クリニック事務課長)

### 投書

通所リハを利用し入浴をして来たが、いつもは着替えをしてきたのに今回はしてこなかった。

### 回答

入浴担当する職員が、当該利用者さんをご自身で更衣を出来ると思込んだ事や、周囲の職員とのコミュニケーション不足により起きてしまいました。今一度、部門の職員で今回の事を振り返り今後発生しないよう反省します。申し訳ありませんでした。(通所リハ室室長)

## 組合員会議「日本海ヘルスケアネット(HCN)参加について」の質疑のポイント



専務理事 黒子和彦

**Q** 地域医療を守るためには賛成だが、協同組合の理念実践が弱まり経営重視になってしまわないか、医療生協活動が制限されないか不安。自分たちが作った生協という意識が高い地域でどう変わり得るのか想像できない。

**A** 参加が認められるということは、活動が認められるということ。地域とのつながりが強い組織として生の声をHCNに挙げていくことで、私たちがめざす地域包括ケアの実現に貢献できる機会が増えていくと考える。地域の方が安心して住み続けられるための事業持続に向け、組合員の力も借りながら経営改善に取り組むことができる協同組合の強みを地域全体に広げる意識を持つことも重要と考える。

**Q** 医療生協は鶴岡の医療を守る視点でできた組織だが、HCNに入ると鶴岡の医療がどうなるのか？

**A** 引き続き荘内病院との連携強化は重要。但し働き手が少ない状況は荘内病院も同じで鶴岡だけで地域医療を守っていくことは難しい。役割を庄内全域に再分配する検討が可能なHCNへの参加により、日本海病院に紹介するには時間的猶予がない患者対応など鶴岡に必要な機能を共有し、少ない資源(働き手、医療機器等)の有効活用を一緒に考え対応につなげることで鶴岡の医療を守っていきたい。

**Q** HCN参加後、協立病院の経営はどうなりますか？

**A** 協立病院のみならず、限られた資源での経営改善には、得意分野は握って離さず、他でもできるものは手放す、という判断が必要。鶴岡で手術や治療ができず日本海病院に入院した方の早期転院受け入れや地元介護施設への紹介など、期待される役割を發揮することが結果的に経営改善につながると考える。

◎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。

## メディカルデイサービスビビからのお知らせ

メディカルデイサービスビビでは、要介護の認定を受けている方が対象となる「地域密着型通所介護サービス」と鶴岡市が行う日常生活支援総合事業の「通所型サービスA」を実施しています。短時間（半日程度）のサービス提供の中で、利用者様が可能な限り自宅において、その有する能力に応じて日常生活を営むことが出来るよう、ストレッチ体操や筋力トレーニングなどを行っています。食事や入浴はありません。健康運動指導士が中心となり安全で効果的な運動指導を心がけています。

「通所型サービスA」の利用対象者は、65歳以上の方で「基本チェックリスト」に基づく判定の結果、生活機能に低下がみられた方（事業対象者）、または要支援1・2（家事や身の回りの支度など日常生活に支援を要する状態）の方です。

利用者の希望をもとに、集団運動のほか、個別の運動プログラムを提供し、健康づくりをサポートしています。ご本人やご家族、または知り合いの方で気になる方がいらっしゃいましたら、お気軽にご相談ください。



メディカルフィットネスViViD TEL 0235-23-6060(内線2881)

### 参考情報 「通所型サービスA」の概要

**営業日** 月曜日から土曜日(祝日も含む)

**営業時間**

【午前の部】 9:00~12:30  
【午後の部】 13:30~16:00

※昼食、入浴サービスは実施しておりません。

**利用回数**

事業対象者・要支援1 1ヶ月で全4回まで利用可  
例(1割負担の方が月4回利用した場合は1,766円)

**利用料金**

事業対象者・要支援2 1ヶ月で全8回まで利用可  
例(1割負担の方が月8回利用した場合は、3,392円)

**運動プログラム**

- 椅子に座ってのストレッチ
- 椅子に座っての下肢筋力トレーニング
- ダンベル体操
- 椅子に座ってのリズム体操
- マシントレーニング
- 転倒予防歩行運動



利用者の声

「一人では億劫でなかなか運動できなかったが、ビビでは他の利用者の方と一緒に運動するので頑張れる」  
「以前よりも体がスムーズに動けるようになってよかった」  
「一人暮らしなので、ビビでは他の利用者の方とお話ができるので楽しい、ビビを利用するのが楽しみ」  
「運動したいと思っていても、移動手段がなくて困っていた。送迎があるので良かった」  
「今後も自宅での生活を続けたいので、ビビの運動を頑張って続けていきたい」

改善例 | Aさん(女性) 【疾患】…高血圧、狭心症、糖尿病、腰痛

当初は、ふらつきによる転倒があったが、ビビを利用することで以前よりも下半身に力が入れるようになり、以前よりも安定した歩行ができるようになった。また、精神的な面でも変化がみられ、表情が明るくなった。

体力測定の結果	初回(秒)	6ヵ月後
開眼片足立ち	2.38	15.65
Timed Up & Go	14.82	10.87
通常歩行	7.22	5.13

※Timed Up & Go:椅子に座った状態から立ち上がり、すばやく3mを歩き、折り返してから再び着座するまでの所要時間をみるテスト。

## 協立病院デイケア室の魅力

協立病院デイケア室室長 斎藤由香

皆さんは「デイケアとは何か」と聞かれ、明確にお答えすることが出来ますか？  
「施設に通って入浴したり体操したりするところ」と答えが聞こえてきそうですね。

それも間違いではなく、食事、入浴、排泄介助など日常生活の支援を受けることも出来ますが、デイケアとは正式名称を「通所リハビリテーション」といい、その役割は「心身の機能維持や回復を目的」としています。

デイケアのリハビリは、生活を送る上での個々の目標を専門職と一緒に決めるところから始まります。現状の問題点を探り、目標達成の為のリハビリメニューを選び実施していきます。最大の目的は「ご本人が主体的にリハビリに取り組めるようにリハビリ専門職がサポートを行い、住み慣れた環境で自立した生活を長く続けられるようにすること」です。リハビリの内容は多岐に渡り、筋力や体力向上を目的としたマシン運動、関節の可動域や筋肉の柔軟性を向上させるストレッチや関節可動域運動、排泄や入浴

など生活に即した日常生活動作練習。認知機能の低下予防を目的として、様々なプリント課題や作業活動を提供します。また自主トレーニングの指導や自宅環境の評価を行い、福祉用具導入や住宅改修のアドバイスを行います。

介護職が中心となり行う集団体操やレクリエーションも、大切な、そして楽しい活動の一つです。他者交流を通じて様々な刺激を受けることで活動や認知機能に良い影響を与えます。目的を持ち、外に出かける機会を作るほか「デイケアに来て顔なじみが出来て嬉しい」「行くところがあって楽しい」と利用者様の声を聞くと、人に求められること、人と触れ合うことが日常に与える影響は大きいと感じます。

皆さんが、  
いつまでも地域で  
喜ばせるよう、私たちが  
お手伝いします。



リハビリスタッフの皆さん



指先を使うと脳トレにもなります。リハビリの専門職の方がいるので安心です。

大川富子さん



独り暮らしだから、ここに来てみんなと話しが出来て楽しいです。

伊勢トメ子さん



当デイケアは日常生活に馴染むように細やかな介護サービスを提供させていただきます。

齋藤 拓主任

# たまり場・班・支部活動交流集会



3月12日(水)中央公民館でたまり場・班・支部活動交流集会が行われ89名の参加がありました。5支部のたまり場・班等から支部活動報告をして頂き、その後それぞれのグループにわかれてグループディスカッションを行いました。高齢化で参加者が少なくなっているところが多くあった中で、支部活動報告でもあった楽しみながらできるもの(麻雀、お出かけ、食事会等)や自分の身近に感じている内容の健康講話などで参加者を増やしている所もあり、その活動を行っている支部を見学してみたい、地域を超えた参加もあるのだと交流を通して今後の支部活動に参考できる良い機会となりました。



# 第8回 ラージボール卓球大会



動画はこちら

3月29日(土)に藤島体育館を会場に開催されました。昨年よりも多い22チーム106名の参加申し込みがあり、初級1リーグ、経験者3リーグに分かれて試合を行いました。各チーム楽しみながらも、日頃の練習の成果を発揮しようと、どのリーグも優勝を目指し白熱した戦いがみられました。卓球競技を通じ、健康増進をはかりながら交流と親睦を深められた大会となりました。

### 結果

- 初級リーグ **西新斎町キラキラ** (第六学区)
- 経験者リーグ(A) **TEAMフュージョン** (第二学区)
- 経験者リーグ(B) **第六「信」** (第六学区)
- 経験者リーグ(C) **火曜日の** (第六学区)



# 班・支部活動交流



民田班は、毎週火曜午前百歳体操を行っています。雪が解ければ「民田ナス」でも知られるように、畑作が盛んなのでせわしなくなりませんが、体操には毎週かささず皆さん参加されます。そのあとに、おたっしや健診やゲームなどをして楽しんでいきます。高齢化等で休止になった班もありますが、支部行事があれば参加して現在活動している班と交流もしています。これからも継続していきけるよう目的意識をもって運動や活動を長く続けていくことがとても大事だと感じています。

黄金支部

支部長 金丸正芳

農家をしながら  
体操もして  
健康第一!



活動の様子

3月30日、協立病院市川院長の市川先生から「循環器医師が考える健康で暮らす極意」というテーマでお話し頂きました。一人でも多くの人から来てほしいと思い、知人・友人へ声かけをし、その甲斐あつて約40名が参加してくれて嬉しかったです。

お話の中で特に印象的だったのは、人間の身体と同じように血管も老いること。老いの原因の一つとして生活習慣病やアルコール、タバコは少量でも体に影響があるそうです。健康でいるために毛細血管をゴースト化(血液の流れない毛細血管化)させないように運動をして、筋肉量を増やすことが大切とのこと。今からでも遅くないのでぜひ体力維持をして頑張ってくださいと市川先生から参加者へエールを頂きました。その後、4〜5人の質問にも答えて頂き、とても素晴らしい講演でした。



三川支部

運営委員 三浦和子

協立病院市川院長からの  
エール

愉しみながら小さな輪を

羽黒支部 すいせん班

班一同



地域は風光明媚で一部は観光環境もあり、エリアは広範囲の為、毎月の健康機関紙配布もなるべく徒歩でと声掛けしています。班員4名で構成、出来たて饅頭のようにホッカホカで、班名は早春一番に咲く花で名付け、メンバーは70代前半と後半です。熟慮して始めるタイプは少なく「健康を維持したいものなのう」位の考えで、「まずやってみるか!!」の軽い気持ちでスタートです。高齢期は好奇心の持続が健康の尺度のひとつにもなるかなと感じます。どんな良い実践も愉しくがモットー!健康になれば愉しく、笑顔になる。笑顔になれば人も寄って来る。支部の皆様のお知恵を頂きながら、小さな輪が拡がり成長できますよう様宜しくお祈いします😊

## わが家の★アイドル



おばあちゃんより  
コーディネートが  
上手な可愛い  
芽生ちゃんです



めい  
**安孫子 芽生ちゃん**  
(5歳)

寒河江支部 小笠原有美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

私がサッカー観戦に夢  
中になったのは、夫がス  
ポーツライブ中継の契約  
をしたのが始まりです。  
最初は夫に対して怒りま  
したが、何回かスタジア  
ムに足を運ぶうちに楽し  
くなりました。

なんととっても魅力は  
「試合中のサポーター同  
士の一体感」です。試合  
に負けるとしばらく落ち  
込みますが、勝利した時の



マスコットキャラクターの  
「ディーオ」と記念撮影



動画もチェック!



わが青春モンテディオ山形  
職域支部民商班 **山田美加さん**

高揚感はやみつきになります。  
この趣味のおかげで人生  
が輝き、ちょっとした嫌な  
事も乗り越えられます。

## 今月のひと いつまでも元気に地域に貢献



第4学区支部 **伊藤エヨさん**



第4学区支部運営委員会  
らつたり医療生協の「班会」  
でおしゃべりや食事会に参  
加したり、「第4学区健康  
集会」で皆さんと体操や  
ゲームをすることも楽しみ  
にしているそうです。

定年後、介護相談員の研修を経て  
鶴岡市より委託状をいただき19年間  
働きながら、第4学区婦人会、一人  
暮らし交流会食会の役員、美原町交  
通安全女性部長などを長年務め、昨  
年、交通安全協会会長より表彰を受  
けたエヨさん。それが励みになって  
健康維持したいと今でも学童交通安  
全見守りやコンビニ前で交通安全立  
哨をしています。また、趣味も多彩  
でコミセンで詩吟、ちぎり絵、紙粘土、  
スポーツではゲートボール、登山ク  
ラブでも楽しんでいました。娘さん  
にイオンに買い物に連れて行っても

## 私の健康づくり

vol.142

### 私の元気の秘訣



加茂支部 **三浦陽子さん**



死海の水は苦くてしょっぱい味がして顔が  
ヒリヒリしました。すぐ隣に  
はイスラエルが見えて難民  
キャンプのテントがたくさん  
ありました。これからも  
色々な所に行っ  
て、色々な経験  
をしたいです。

私の健康の秘訣は二つあります。一つは  
踊りです。夢一座に所属し、年に二回大き  
な舞台がありそれに向けて練習をおこ  
なっています。体を動かすだけでなく頭も  
使うので若さの秘訣になっているのではな  
いかなと思います。次の舞台も楽しみに練習  
しています。二つ目は海外旅行です。年に二  
回は必ず旅行に出かけています。昨年は  
インドへ二回行き、ガンジス川で泳いできま  
した。最近ではヨルダンに一週間行き、死海で  
泳ぎました。塩分濃度が高く波がないの  
で、浮かぶことができても前に進むことが  
できずとても不思議な感じがしました。  
死海の水は苦くてしょっぱい味がして顔が



動画もチェック!

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。

**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  
5月号「機関紙編集委員会」行き  
Eメール smc\_soshiki@shonai-mcoop.jp



### 3月号の答え

C F J K M

【必切】 5月31日

### 3月号の当選者

おめでとうございます!

中村せいさん(鶴岡市)、佐々木俊司さん(鶴岡市)  
PN.チョコの母さん(鶴岡市)、PN.まめいもきびたろうさん(鶴岡市)  
荒井雅子さん(天童市)、大村ユキ子さん(山形市)  
石川俊子さん(山形市)、PN.れんちゃんばあばさん(寒河江市)

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。



### Point

- 塩分は少なめですが、卵と牛乳のコクでおいしくいただけます。
- 温かなくても冷たくてもよいので、夏は具を枝豆やとうもろこしなどに変えても楽しめます。

## アスパラの洋風茶わん蒸し

1人分 熱量115kcal / 塩分相当量0.7g

### \*材料\*(1人分)

卵	30g	みりん	4g
コンソメ	1g	アスパラ	10g
湯	50g	ベーコン	5g
牛乳	50g	ミニトマト	7g

### \*作り方\*

①アスパラは固い部分の皮をむいて下茹でし、2cmくらいの斜め切りにする。ベーコン、ミニトマトは食べやすい大きさに切る。②湯にコンソメを入れて溶かしたものと牛乳、みりんを鍋に入れて温め、だし汁を作る。卵を溶きほぐし、少し冷ましただし汁を加えてざるでこしておく。③器にアスパラ、ベーコン、ミニトマトを入れて②の卵液を流し入れる。蒸気の上上がった蒸し器に入れ、弱めの中火で10分ほど蒸す。

レシピ 鶴岡協立病院 栄養科 佐藤映理子

すこしおレシピを作ってみよう!

## 居宅介護支援事業所の 統合について

この度、当法人の  
居宅介護支援事業所(協立ケアプランセンターふたば  
及び協立ケアプランセンターわかば)について、  
令和7年5月1日より統合し  
「協立ケアプランセンターふたば」として  
活動していく事となりましたのでお知らせいたします。  
今後も介護の相談には即座に対応し、  
医療の専門スタッフと連携を取り安心して  
自宅で生活できるよう支援させていただきます。  
お気軽にご相談下さい。

理事長 小川 裕

## 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!



雪割草 P.N. LLPさん



黄色のクロッカス P.N. 安室波平さん



今日はスペシャル班会 P.N. 清水ハルさん



開花宣言 P.N. みーちゃんさん

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おります。

健康運動指導士による

## 健康動画

を活用下さい



動画はこちら

シニア向けの30分間の体操ですお家でもできますよ!



シニアにオススメ  
ゆっくりストレッチ  
椅子に座って  
全身体操30分

## 2026年4月採用・2025年中途採用 看護職採用試験のご案内

開催日時 6月6日(金)午前・7月11日(金)午前

開催場所 鶴岡協立病院 大会議室

書類提出  
期限

試験日6月6日については**5月27日(火)**まで  
試験日7月11日については**7月1日(火)**まで  
本部総務部人事課まで提出してください。

## 組合員会議のお知らせ 2025年6月4日(水)

第9回 通常総代会  
議案説明会

時間…下記のいずれかにご参加下さい。会場/協同の家こびあ2階ホール

1回目	2回目	3回目
10:00~11:30	13:30~15:00	18:30~20:00



## 健診科より お知らせ

軽食サービスについては2025年度より廃止とさせていただきます。ご理解ご了承をお願いします。

◎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。

# 5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2・3・4) 武田(第1・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)		藤本(第2)	市川(第1・3) 細川(第2・4・5)	村田(第1・2・3・4・5)
	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)5/7	高橋(美)	辻本 高橋(美) 高橋(牧)
	泌尿器科 8:30~14:00			土谷 5/7・21 内藤 5/14・28		
	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)5/7 川崎 3:00~4:30(神経内科) 高橋(美) 5:00~6:00(5/7・21)	神谷 2:00~4:00 (神経内科)5/8 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	茂木	茂木 9:00~10:00 大長 9:00~12:00 鈴木 10:00~12:00	茂木	茂木

※高次脳外来 丹治 (第2金曜日 9:00~12:00・13:30~15:00) ・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。  
新井 (13:30~15:00)  
※小児ボツリヌス外来 成田 (第1金曜日 9:00~12:00)  
※ボツリヌス外来 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

## 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。

## 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