



組合員のみなさまの健康づくりに役立つ情報紙

畑づくりを通じて

開催場所：道の駅みかわ横河川沿い

心と身体のリフレッシュ!

三川支部で行われている畑づくりに組合員、事業所職員とその家族が一緒に参加し、野菜の苗を植える体験をおこないました。当日はナス、ジャガイモ、サツマイモなどを植え、野菜を真すぐ伸ばすための支柱立て、防虫ネット張りなどおこないました。次回は“収穫体験”もやりたいと思います。

収穫体験もやってみたい

風除けの袋の設置

貴重な体験ができて楽しかった

支柱立ての説明

家庭菜園でもやってみたい

ナスの植栽

子どもと楽しく苗植えができた

大変だった、疲れました

ご協力頂いた三川支部大川一利さん
ありがとうございました

ぞり火

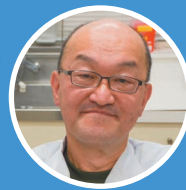
▼晴天日が続かず、春先からの天候が安定しない。春の農作業、苗の生育も遅れている。長期予報では夏は高温傾向とか。「今年の米づくりはどうなるのか？」と先の見えぬ不安に心が揺らぐ。そのうえ「米価・物価高騰」の不安の声。▼いま、毎日の暮らしに関係する「消費税減税」を求める声が高まっている。一律に5%への引き下げで、平均的世帯では約12万円の減税になるという。さらにインボイスの存在意義がなくなり、制度の廃止も可能と。減税の不足財源は、この間に500兆円を超える内部留保を増やし続けてきた大企業に社会的責任を果たさせ、労働者の賃上げと合わせ、税制をただすことが最適。昨年の総選挙での与党過半数割れを経て、この7月の参議院選挙で政治を変えるチャンスが生まれている。国民の主食「米」の安定生産・供給の責任を果たす政治、物価高騰対策の切り札「消費税5%減税、インボイス廃止」を実現させる政治に、皆さん一緒に力を合わせよう。

(S・I)



東洋医学からみた“夏バテ”について

鶴岡協立病院 漢方内科医師 田中栄一（日本東洋医学会認定漢方専門医）



夏バテ = 注夏病（中夏病）

頭痛

いらいら

めまい

疲れやすい

眠れない
睡眠不足体がだるい
重い

食欲がない



東洋医学では夏バテのことを、「注夏病」といいます。およそ60年前の「万病回春」という医学書には、中夏病の症状として夏になると、食欲低下、めまい、口が苦い、心身ともに疲労困憊する、頭が重い、身体に力が入らない、眠ることを好む、いらいら、などの症状を挙げています。自律神経のバランスの崩れや、消化管の機能が低下して消化吸収がうまくいかなかったり食欲不振が続いてしまうと、体に必要な栄養素が不足します。その結果、様々な不調が現れます。

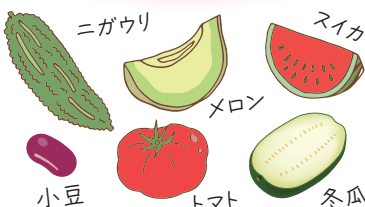
注夏病は「中夏病」とも呼ばれ「夏に中る」がその呼び方のもとになったのではないかと考えられています。夏バテの養生の原則は「益気生津」。体内の気（エネルギー）を増し、津液（体の潤いのこと）を生み出すことが大原則です。

夏バテ対策の食材

喉の乾きすぎや
汗のかきすぎを
改善する



体内にこもりがちな熱を
冷ましなが汗で失われる潤いと
エネルギーを補給する



腸を温め、
消化機能の
低下を防ぐ



夏バテの養生

夏バテ対策の食材では、生姜、紫蘇（腸を温め、消化機能の低下を防ぐ）、小豆、スイカ、冬瓜、メロン、トマト、ニガウリ（体内にこもりがちな熱を冷ましなが汗で失われる潤いとエネルギーを補給する）、酢の物、梅干し（喉の乾きすぎや汗のかきすぎを改善する）などがお勧めです。また、冷たいものを食べすぎない、寝不足にならない、エアコンの使用を控える、靴下を履くなどの生活習慣にも目を向けましょう。



六君子湯
りくくんしとう



補中益気湯
ほちちゅうえつきとう



清暑益気湯
せいしよえつきとう



五苓散
ごれいさん

食欲がない、倦怠感、汗、尿量減少、手足が熱っぽい

むくみ、頭痛、下痢、二日酔い、胃腸炎、めまい、吐き気

漢方薬では、体質に合わせて補中益気湯、清暑益気湯、六君子湯などがよく使われます。特に、清暑益気湯は名前が示すように暑気を清め、気を益する作用を有します。食欲がなく、全身倦怠感があり、汗が出て、尿量が減少し、手足が熱っぽい、といった体質が虚弱な人に用います。栄養ドリンクのような漢方薬なので夏に限らず、食後にだるくて眠くなるような方、老人や胃腸の弱い方が服用しても効果があります。また、五苓散は、むくみ、頭痛、下痢、二日酔い、胃腸炎、めまい、吐き気、吐き気に効く漢方薬ですが夏バテや暑気あたりに効果があります。やたら水を飲みたい。口渇がある、めまい、むくみなどをともなう夏バテにおすすです。夏バテ対処法を身につけて暑さを乗り切りましょう。

漢方治療

※田中先生の漢方内科は
予約制です

毎週火曜日 9:00～12:00
14:30～17:00

ご予約・お問い合わせはこちら
鶴岡協立病院 TEL 0235-23-6060



部門や事業所を
紹介しています



グループホーム和楽居

所長 齋藤啓子

グループホーム和楽居は地域密着型サービスで、認知症の診断を受けた要支援2、要介護1～5の鶴岡市に住民票がある方が入居できる施設です。2ユニットから構成され、1ユニット9名の計18名が入居しています。

入居者と職員と一緒に炊事・洗濯・掃除などを協力して行い、共同生活を送りながら入居者の能力に応じ自立した生活を目指しています。

和楽居では一人ひとりの入居者に役割、仕事を持っていただき、モップかけや食器拭き・洗濯物たたみなど意欲的に取り組んでいます。また、下肢筋力強化に努め、体操や立ち上がり訓練にも力を入れています。

ここ数年はコロナの影響で外出などが制限され、地域との交流もできない状況でしたが、昨年からは湯野浜の海や羽黒・松ヶ岡などにドライブに出かけるなど、感染対策をしながら楽しんでおります。外出先でお会いした際は、是非声をかけて下さいね。

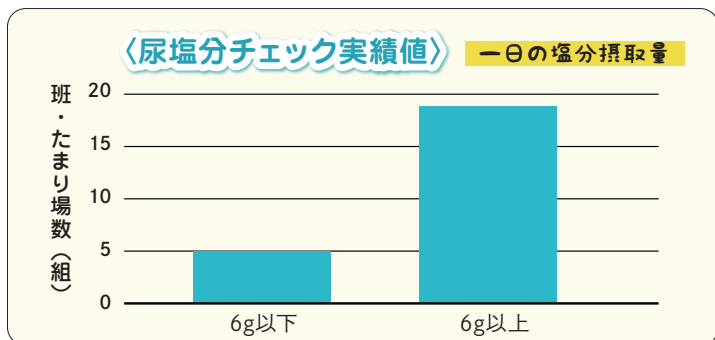




すこしお生活をめざして

「すこしお」とは、「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす医療福祉生協のとりくみの総称です。

医療生協やまがたでも「1日の塩分摂取量を6g未満とする」を目標に日々減塩活動に取り組んでいます。尿塩分チェックや家庭のみそ汁の塩分量の計測、塩分の身体への影響を学んでいます。今年の10月には第9回24時間蓄尿塩分調査が予定されており、現状どれだけ目標に近づいているか、この間組合員活動で行われている尿塩分検査の取組みの状況を報告します。2024年度年6回以上尿塩分チェックを行っている班・たまり場から出された結果では、6g未満の方は20%という結果でした。



桜の下で世界健康デー健康チェック

医療生協やまがた 五十嵐美紀

4月15日、満開の桜の下、鶴岡公園で「世界健康デー」を実施しました。2024年度新しく保健委員になられた組合員さんを中心に10名が血圧測定や、血管年齢測定、握力測定など57名の健康チェックを行いました。

チェックを受けた方は20代～80代までと幅広く健康への関心の高さがみられました。「はじめて健康チェックをおこなった」「昨年はなかったねー。また来年、桜の木の下で会いましょう」などの声がかけられました。この他にも、15の支部で生協店舗や温泉施設での開催を予定しています。

これからも地域まるごと健康づくりを目指し、保健委員の活躍で健康チェックを広げていきます。



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

デイケア利用日にいつもの時間で待っていましたが迎えが来ず、連絡もありませんでした。

回答

事業所の事情により送迎時間を変更せざるを得ず、事前の連絡を怠ってしまいました。申し訳ありませんでした。今後は連絡すべきご利用者への対応を、時間変更をした職員が責任をもっておこなうよう業務整備をおこないました。

(協立病院デイケア室室長)

投書

退院当日の待ち時間について、予定より早く来るよういわれ来院しましたが予定時間まで待たされました。

回答

退院当日に栄養指導や服薬指導があり、時間に変更が生じてしまいました。説明不足があったことを職場会議で振り返りをおこない統一をおこないます。申し訳ありませんでした。

(リハビリ病院病棟師長)

投書

入院した最初の頃は気持ちが落ち込み前向きに物事を考えられなくなっていました。スタッフの明るい言葉かけや励ましに支えられ、病棟内にいるとは思えないほど笑顔で入院生活を送ることができ感謝いたします。

回答

感謝の投書を頂き、誠にありがとうございました。

(リハビリ病院病棟師長)

投書

診察終了後、検査の説明があるため待つように言われました。20分程待っていたら看護師より「まだ呼ばれませんか」と声かけがあり、その後迅速に会計まで終わることが出来ました。ありがとうございました。

回答

感謝の投書を頂いた事、大変嬉しく思います。今後とも患者様の想いに寄り添った対応ができるよう看護師一同頑張っています。

(協立病院総看護師長)

ます。一翼を担って活動していきます。



(※1) 抱え上げない介護のことで、介護する側とされる側の双方にとって安全で負担の少ないケアを実践すること



法人介護部会 部会長 野村健二

介護のしごと 出前講座を開催



楽しいやまがたの健康づくり活動

しろにし診療所 事務長
南雲隆志

山形地域で行われている支部活動『健康サロン』をご紹介します。健康サロンは今から9年前に荒川ころばん・せらばん体操（セラバンド使用）をきっかけに始まりました。現在も継続して生協施設や公民館を会場に月1～2回、体操や脳トレを通じ、和気あいあいと、楽しく介護予防に取り組んでいます。

体操は動画を視聴しながら主に椅子を使った体操を中心に行っていますが、会場の都合により畳やマットですることもあります。その場合は医療生協やまがたで作成した床体操とリラクゼーションヨガが心地良い疲れとちょうど良い時間配分で毎回活躍しています。

動画配信の体操も充実してきて、YouTubeで公開されている医療生協の介護予防体操、運動効果が高いと言われているラジオ体操第三やスタッフでも難しいと感じた指折り体操などに楽しく挑戦しています。

昨年より組織部に健康運動指導士が仲間入りしたことで、健康サロンで体操指導した際は健康の保持・増進をするうえで運動の大切さと楽しさを参加者全員に教えてくれました。

脳トレでは、毎月欠かさず機関紙のちがい探しをしている他に、

言葉遊びプリント、音読、ジグソーパズルなどを取り入れております。例えばジグソーパズルは2人1組で挑戦することで、コミュニケーションの機会が自然に生まれるので楽しい時間を共有できています。

支部によっては折り紙、けん玉遊びをしてみんなが心を一つになって楽しんでいるところもあります。

健康サロンはどなたでも参加できます。ご自身の健康づくりやいきがい、仲間づくりににお役立てください。



健康運動指導士（東部支部）



動画体操（南部支部桜田地域）



ちがいがし（西部支部）

原水禁世界大会 長崎大会

日程 8月7日（木）～ 8月9日（土）

募集 3人 参加費 なし

今年は広島・長崎の被ばくから80年の節目の年です。核兵器のない世界を実現させるための大会です。参加ご希望の方は下記までお問い合わせください。

【お問い合わせ】組織部 Tel 0235-22-5769

鶴岡協立病院入院患者の面会について

面会時間

- ◆午後2時～4時（平日のみ）
- ◆夜間、土日祝日は病棟への立入禁止です。

面会ルール

- ◆1回の面会につき1名のみ
- ◆面会時間は30分以内
- ◆面会の際は面会者、患者様共にマスクを着用してください。面会時の飲食はご遠慮ください。

面会をご遠慮
いただく方

- かぜ症状のある方
- 37.0℃以上の発熱がある方
- 新型コロナウイルス感染から10日以内の方
- 新型コロナ陽性者との最終接触から7日以内の方

病棟での受付は、順番に対応させていただきます。待ち時間が発生することがあります。また、感染状況によっては案内なく面会禁止となる場合があります。ご了承ください。

外来リハビリテーションのご案内

鶴岡協立リハビリテーション病院 リハビリテーション技士長 酒井尚子

一人ひとりに合った専門リハビリ

鶴岡協立リハビリテーション病院では、地域の皆さまが健康で充実した生活を送れるよう、外来リハビリを新規でも受け入れています。当院では、専門の医師とリハビリスタッフが患者一人ひとりの状態や目標に合わせたプログラムを提供し、日常生活の機能回復や維持をサポートします。

整形外科疾患、神経難病や脳血管障害後のリハビリ、若年者の復学復職支援、高齢者の身体機能向上を目指したプログラムなど、多岐にわたるニーズに対応しています。最新のリハビリ機器と充実した設備を備え、安全で効果的なリハビリを実施します。

また、社会福祉士や地域サービスとも連携し、社会生活を含めた総合的なサポートを行います。リハビリに関するご相談やご質問がございましたら、どうぞお気軽にお問い合わせください。

当院の外来リハビリはこんな方におすすめです

- 入院治療後、体力や日常動作に不安がある方
- 通院しながら生活に自信を取り戻したい方
- 障がいを持ちながら社会参加や仕事復帰を目指している方



- 1 かかりつけ医から当院宛の紹介状をご用意ください。
- 2 お電話にて診察のご予約をお願いします。
- 3 リハビリ専門医が適応を診断します。
- 4 ご本人に合った運動療法・物理療法・作業療法・言語聴覚療法を実施します。
- 5 社会保障制度や復職支援などのご相談も承ります。
- 6 以下の専門外来のご予約も可能です。

・高次脳機能外来 ・下肢ロボット治療 ・ボツリヌス痙縮治療
・装具外来 ・嚥下外来 ・パーキンソン病に対するLSVT*など

※運動、発声訓練プログラムのこと



最新の設備と経験豊富なスタッフが、あなたの健康を全力でサポート。
日常生活をもっと快適に過ごせるよう、お手伝いします。

2025年度支部総会日程

組合員の方はどなたでも参加できます。参加申し込みは組織部まで

支 部	日 時	会 場
庄内地域		
第1学区	7月17日(木)10時00分	協立病院3階大会議室
第2学区	7月10日(木)10時00分	第2学区コミュニティセンター
第3学区	7月11日(金)13時30分	こびあ2階和室
第4学区	7月22日(火)10時00分	青柳町公民館
第5学区	7月10日(木)10時00分	なごみの家
第6学区	7月 7日(月) 9時30分	第6学区コミュニティセンター
大山	7月 6日(日)10時00分	大山診療所にじの家
西郷	7月 8日(火)18時00分	松並町公民館
京田・栄	7月14日(月)10時00分	栄コミュニティ防災センター
加茂	7月 8日(火)10時00分	愉海亭みやじま
上郷	7月 8日(火)10時00分	ちよさんの家
田川・湯田川	7月 3日(木)14時00分	行メ公民館
大泉	7月16日(水)10時00分	大泉農村センター
斎	7月 4日(金)18時30分	勝福寺交流センター
黄金	7月 7日(月)10時00分	附属クリニック2階多目的室
豊浦	7月14日(月)10時00分	由良コミュニティセンター

支 部	日 時	会 場
羽黒	7月16日(水)10時00分	やまぶし温泉ゆぽか
三川	7月 5日(土)10時00分	三川町福祉センター
藤島	7月11日(金)10時00分	藤島地域活動センター
立川	7月15日(火)11時00分	清川ふれあいホーム
櫛引	7月 6日(日)10時00分	鶴岡協立リハビリテーション病院1階会議室
朝日	7月 1日(火)10時00分	健康の里ふつくら
温海	7月 8日(火)10時00分	温海ふれあいセンター
余目	7月 1日(火)14時00分	余目第二まちづくりセンター
職域	7月 2日(水)18時00分	医療生協やまがた本部1階会議室
村山地域		
山形西部	7月18日(金)14時00分	総合福祉センター(仮)
山形東部	7月10日(木)13時30分	ひがしはらセンター2Fホール
山形北部	7月11日(金)10時00分	すずかわ組合員集会室
山形南部	7月 8日(火)14時00分	南山形コミュニティセンター
天童	7月15日(火)10時00分	天童中部公民館
北村山	7月10日(木)10時00分	北村山生協こぼる
寒河江	7月 8日(火)13時30分	チェリーナさがえ

班 支部活動交流



今回も幻想的なエメラルドグリーン
の丸池様をみることができました。
参加者からは「きれいな自然を見
られて癒された、来てよかった」
と感想が出され、今回のお花見ツ
アーも楽しむことができました。

4月14日、遊佐町にある中山河
川公園へお花見に行きました。当
日はあいにく桜流しでしたがそん
な日にお花見というのも乙なもの。
鳥海山のふもとを流れる川沿いの
桜並木だけではなく、鯉のぼりの
川流しやぼんぼりも風情がありま
した。その後は、近くにある「丸
池様」を見に行きました。途中に
流れている川岸に目をやると、雪
解け水の力強さとその流れに合わ
せてゆらゆらとなびく梅花藻(ば
いかも)。その先にある丸池様は
季節や時間帯、天気によって池の
色が変わると言われていますが、

余目支部

癒された
お花見ツアー

活動の様子

運営委員会

当日は、馬渡公園に集合し
枝垂桜が咲き誇る通りを交流
しながら歩いていたのですが、
雲行きが怪しくなり東屋にいっ
たとたん、一気に雨が降ってし
まいました。それでも、パーク
ゴルフの整備にきていた地域
の方ともお話ができ、とても
有意義な時間を過ごせました。
これからの時期をみながら地
域の組合員との交流会を企画し
ていけたらと思いました。

4月18日(金) 櫛引支部行
事として桜ウォーキングを開
催しました。
今までは1泊の温泉ツアー
を行っていましたが、コロナ
禍の影響で中止にしてから久
しぶりの支部行事となります。
櫛引は、果樹に田畑とこれか
ら忙しくなってきた人々が
集まりづらくなることもある
ので今回の開催としました。



櫛引支部

久しぶりの
支部行事!!

活動の様子

運営委員会



西部支部では三年前から、年二
回、いろいろなコースのウォーキング
を開催してきました。回を重ねる
ごとに参加者が増え、これを機会
に組合員の皆さんの他の活動への
参加が増え交流が深まっています。
仲間の輪が広がる活動をこれ
からも企画実践していきたいと思います。

「晴れたあー」4月17日、参加
者15名、準備体操後2班に分か
れて出発。
昨日の雨で心配だった道路状態
もよく、満開の桜を愛でながらお
喋りしながら楽しく登り切りま
した。頂上の広場で合流し、記念
写真。そして、眼下に広がる桜と
遠くの山々に酔いながら270段
の階段を下りました。締めは団子
ならぬ花見弁当で歓談しました。
「よかったねえ。秋の紅葉もこうや
ね」と嬉しい感想も出ました。

山形西部支部

桜満開
天童舞鶴山ウォーキング

運営委員 三浦恵子

わが家の★アイドル

外で遊ぶのが
大好き！
自分の靴を指差して
一生懸命アピールする
ひーくんです！

ひなぎ
丹野 柊風くん (1歳3ヶ月)

第5学区支部 大沼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。



今月のひと

頼もしい方

上郷支部 五十嵐憲子さん



憲子さんはとても前向きで、辛いことがあってもそれをバネにして行動できる強い方です。家族の為に自分が健康でなければという思いから、意識して体を動かしています。元々運動が好きで、退職されてからは10年ほどラジボール卓球をしていました。今は毎朝の散歩を欠かさず、今年から立ち上げた地区の百歳体操にも積極的に参加しています。民生委員の方からも「憲子さんがいて助かっている」と言われるほど。百歳体操の効果で、元気度チェックの数字も上がったとか！

組合員活動では、町内への機関紙配布は全て憲子さんが担当してくださり、班会と増資も定期的に行っています。継続力のある頼もしい方です。

上郷支部運営委員一同

私の健康づくり

vol.143

楽しみながら健康作りを

第3学区支部 佐藤敬子さん



大部町には高齢になっても健康で楽しく過ごそう、という目的で作られた『ゆっくりクラブ』の会があります。その中の有志の方々が結成されたグラウンドゴルフのサークルがあります。

敬子さんはもう10年以上もグラウンドゴルフを続けていて、今では、地域や学区の大会に名を連ねる程のベテランな方です。

若々しく前向きでとても素敵なレディです。健康に気を付けてこれからも頑張ってください。

第3学区支部
根守和子



動画もチェック！

組合員さんの素敵な趣味や特技をご紹介！

「趣味・特技」コーナー

洋裁は子どもに手がからなくなつてから始め、40数年経ちました。今年で92歳。

型紙も自分で作り、針への糸通しはお手の物、細かい作業も全然大丈夫です。今の時期はブラウスを作っていて集中すれば一日で1着は簡単にできるといふことでした。洋服

はもちろん手提げバックや小物など、近所の方や知り合いにプレゼントするのが楽しみです。皆さん心待ちにしているようです。

また、カラオケも楽しみの一つだとか。これからの趣味の洋裁を指先が動く限り続けていききたいと意気込みを語ってくれました。



京田・栄支部
佐藤栄子さん

糸通しも何のその



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
6月号「機関紙編集委員会」行き

Eメール

smc_soshiki@shonai-mcoop.jp



4月号の答え

A B G H P

【〆切】 6月30日



4月号の当選者

おめでとうございます！

PN. A.Wさん(鶴岡市)、PN. K.Sさん(鶴岡市)
PN. みどりのくまさん(鶴岡市)、PN. わらいさん(鶴岡市)
PN. オリーブさん(山形市)、小山美知子さん(山形市)
新野栄子さん(山形市)、柿崎和子さん(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ふたば

Tel 0235-28-1717

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。



塩と上手におつきあい
すこしお



Point

梅干しと酢の酸味で塩味も感じられ、生野菜もありさっぱりと頂けます。鰯の臭みを取ることで美味しく頂けます。6月頃の鰯は「入梅いわし」と呼ばれ、特に脂がのっていて美味しいとされています。梅の酸味とカリウムが豊富な夏野菜で暑さ対策にも効果的です。トマトやしそなどを入れても美味しく頂けると思います。

鰯のソテー三色梅ソース

1人分 熱量168kcal / 塩分相当量0.9g

材料(1人分)

鰯・・・・・・・・・・・・・・・・・・50g
塩(臭み取り用)・・・・・・・・・・少々
ブラックペッパー・・・・・・・・・・少々
サラダ油(炒め用)・・・・・・・・・・5g
小麦粉・・・・・・・・・・・・・・・・5g

A

減塩梅干し・・・・8g みりん・・・・5g
新玉ねぎ・・・・10g 砂糖・・・・1g
きゅうり・・・・10g 醤油・・・・1g
酢・・・・・・・・・・5g

作り方

①鰯を三枚におろし、両面に軽く塩を振り冷蔵庫に10分程置いてキッチンペーパーなどで臭みを吸いとる。②梅干しは種を取り粗みじんにする。新玉ねぎ、きゅうりは小さいさいの目切りにする。③②にAの合わせ調味料を入れ合わせておきなませる。④鰯にブラックペッパーを振り、小麦粉を付ける。フライパンを熱しサラダ油を入れ、中火の強火で皮面を約3分焼く。⑤皮面がカリッと焼けたら返して身の方を約1分焼き、皿に盛り付ける。⑥⑤に③をかけて完成。

レシピ 鶴岡協立リハビリテーション病院 栄養科 調理師 澁谷吏司

すこしおレシピを作ってみよう!

2025 国民平和大行進

「核兵器のない世界実現を」の思いをつなぐ国民平和大行進。この平和のラリーは原爆が投下された広島、長崎をめざし日本全国を巡ります。平和の思いを地域に広げるためにも一歩でも二歩でも、一緒に歩きましょう。集会や参拝だけの参加も結構です。多くのみなさんのご参加お待ちしております。

【通し行進者】 「戦争は絶対にイヤです。核と人類は共存できません。三浦コト子さん 声をあげる時です。一緒に頑張りましょう。」

〈日本海コース〉

6月14日(土) 庄内町～三川町コース

9:00 庄内町役場(引継ぎ集会)	11:20 眞秀寺	13:45 三川町役場(集会)
10:00 乗慶寺	昼休み	14:40 ラコス
10:30 宝護寺	13:30 庄内支庁付近	15:00 多福院

6月15日(日) 羽黒～鶴岡コース

9:10 随神門(集会)	11:10 大鳥居(集合写真)	13:00 鶴岡駅(集会)
9:50 正善院	昼休み	13:45 こびあ
10:30 金剛樹院		(署名・スタンディング)

6月16日(月) 鶴岡～鼠ヶ関コース

10:00 鶴岡市役所(集会)	昼休み	13:00 鼠ヶ関関所跡
10:45 禅竜寺		13:30 鼠ヶ関弁天島ビーチセンター(引継ぎ集会)

〈内陸コース〉

6月17日(火)

18:00 山形市第二公園(集会) | 18:20 市役所まで行進

6月18日(水)

9:00 山形市役所(訪問) | 9:30 山形駅 | 9:30～10:30 山形駅前でスタンディング

その他の日程は組織部までお問い合わせください。



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♪



アザレア P.N. 安室波平さん



春っていいな P.N. みーちゃんさん



藤 P.N. LLP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。

ユニセフからの感謝状

お寄せ頂いたユニセフ募金ですが地域の皆様、事業所職員の支援合わせて196件、95,873円の募金を送り、ユニセフ(国際連合児童基金)より、感謝状が届きました。



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 ①7月11日(金)午前 ②8月8日(金)午前

開催場所 鶴岡協立病院 大会議室

提出書類は①7月1日(火)必着 ②7月29日(火)必着
本部総務部人事課まで提出してください。

詳しくはホームページをご確認ください。

最大20万円の支給!!

再就職支度金

●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。

【対象職種】

・看護師または准看護師
・介護職(無資格者含む)
・臨床検査技師

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



◎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。

6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) 武田(第1・4)
	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)		藤本(第2)	市川(第1・3) 細川(第2・4)	村田(第1・2・3・4)
	産婦人科 9:30～12:00 ※予約制	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
午後	内科・漢方内科		田中 9:00～12:00			
	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 4:00～6:00 ※予約制	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)6/11	高橋(美)	辻本 高橋(美) 高橋(牧)
	泌尿器科 8:30～14:00			土谷 6/4・18 内藤 6/11・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)6/11 川崎 3:00～4:30(神経内科) 高橋(美) 5:00～6:00(6/4・18)	神谷 2:00～4:00 (神経内科)6/12 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

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
具合の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います。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。

※小児ボツリヌス外来 新井 (13:30～15:00)

※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

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

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。

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

しろにし診療所
Tel 023-643-2017

鶴岡協立リハビリテーション病院
Tel 0235-78-7511

介護老人保健施設せせらぎ
Tel 0235-28-2160