

医療生協やまがたの現勢(2025年5月末)

- 組合員数 40,461人
- 班数 1,210班
- 出資金総額 2,734,369,698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

みんなで歩いて！ 健康づくり！

天童湯めぐり探検 足湯でほっこり、歩いてにっこり

- ★ウォーキング 3km
- ★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

街並みがきれい！

天童荘

ホテル王将

王将

至秋田

13

至福島

温泉やぐら

あづま荘(足湯)

スタート！

わくわくランド(足湯)

- ・地元でも初めて通る道だった
- ・再発見できとても楽しかった
- ・時代とともに街並みも変化していた
- ・足湯もありゆったりウォーキングできた



大石貞子さん



太田しず子さん



森谷絹代さん



佐藤久子さん



荒井雅子さん



郷野陽子さん



南雲和子さん



佐藤まさ子さん

舞鶴山では毎年
人間将棋が
行われています。

天童公園(舞鶴山)



敷地内には
大型遊具や
噴水広場も！

そら火

▼先日、地域の神社の祭りがあつた。今回、私の町内が当屋となり、六十代の世代が中心となつて運営した。数年後また当屋になるとき、後を継ぐ世代の人数を思うと非常に心細い。▼これは、ただ祭りだけではなく、地域存続の課題でもある。人口減少、少子高齢化への対応が、国や自治体だけでなく、地域にも求められている。▼「まちづくり」について、書かれた文章がある。「まちづくり」はそこに住んでいる人たちが自分自身の問題としてかわりを持ち、作つてゆくべきだという積極的な姿勢が基本である。住民はまちの「借家人」ではなく「オーナー」である。また、「まちづくり」で大切なことは、批評や評論ではなくこのまちをなんとかしたいという意思と知恵と行動です。▼ある地域では撤去する計画だった灯台の存続を求めた人たちがいた。伐採の予定となった桜の木を残したいと動いた人がいた。どちらも周りの人たちに支持と支援が広がった。はじめの二歩は小さくて良い。動けば人も知恵も集まり広がっていく。

(R・S)



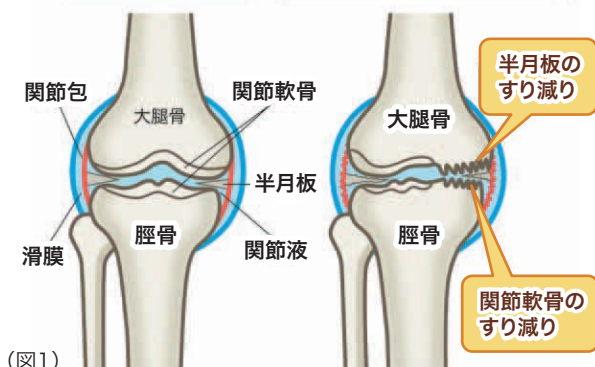
関節水腫について

協立リハビリテーション病院
リハビリテーション科 医師 大長省博



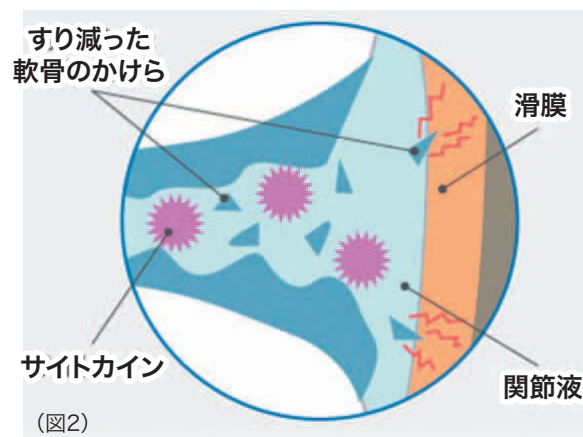
健康な人の膝関節

変形性膝関節症の人の膝関節



(図1)

関節内に水がたまる状態を、「関節水腫」といいます。関節に水がたまるのは感染症にかかった時に熱が出るのと同じ、体を守る防御機構の炎症反応のひとつです。整形疾患が多く、主に外傷（骨折、靱帯、半月板）や変性疾患、感染症、リウマチなどで膝の関節包膜が刺激されて関節液が増加します。特に膝関節に多く、変形性膝関節症（図1）での関節軟骨損傷などに伴う滑膜炎が代表的です。通常、関節内は関節液で満たされており、淡黄色透明で粘調性であり、その役割は関節の動きを円滑にすること、関節軟骨の栄養源となり、その量は約1cc程度とされています。軟骨のかけらやサイトカインが



(図2)

滑膜を刺激すると、滑膜の毛細血管透過性が亢進し関節液が増加し、多いときで50cc以上にもなります（図2）。

整形外科疾患以外でも内科疾患（心不全・腎不全・肝不全）の症状悪化に伴って、水がたまることもあります。膝に水がたまっているだけでなく、熱感、発赤、圧痛などの炎症兆候がある場合は速やかに、かかりつけ医か、整形外科医の受診をおすすめします。炎症所見は体の防御反応ですが、適切な治療がなされないと症状が長引いたり、悪化したりします。治療は局所安静と消炎鎮痛処置が基本です。その後、急性期の症状が治まったら、関節の運動療法（可動域訓練、筋力強化）が必要です。安静期間が長くなると、確実に関節は固くなり、下肢筋力は低下し

【図1 引用元】
関節痛(変形性膝関節症)の治療横浜権太坂中央クリニック
<https://www.chuoh-cl.jp/osteoarthritis>

【図2 引用元】
膝軟骨の「すり減り」どう対処すべき？【原因と治療法】
整形外科医監修コラム | ひざ関節症クリニック
<https://www.knee-joint.net/column/no21/>



始めるからです。症状が出る前の日常活動レベルに戻すためにも、関節を動かすことが重要です。関節に水がたまる症状は再燃することがありますので、日頃から関節水腫を起こす基礎疾患の管理が大切です。水がたまる原因に、体重増加、運動不足、糖質の摂り過ぎなどがあります。また、長時間の同じ姿勢（正座、草むしり、椅子坐位）や歩きすぎは関節に多大な負担をかけます。関節水腫の予防・管理は、特別な事をするわけではなく、暴飲暴食を慎み、適度な運動・十分な休息という、普段の生活習慣を整えることに尽きます。

2025年度の基調方針

- ◆ 地域の医療・介護提供体制と需要の変化を見据え、役割や機能の見直しや地域連携など持続可能な事業に取り組みます
- ◆ オール地域で平和とくらし、人権としての社会保障を守る運動に取り組みます
- ◆ 高い倫理観と変革の視点を育む職員育成を強め、困難に直面している職員確保に取り組みます
- ◆ 患者・利用者を守る、職員の雇用と生活を守るという共通認識を持ち、全職員が力を結集して経営危機を乗り越えます
- ◆ 一人ひとりの健康観を大切に、世代や組合員の枠を超えた多様な参加で豊かな医療生協をともに作り出します
- ◆ 2025国際協同組合年にふさわしい協同と連携をすすめ、だれ一人取り残されない平和で公正で持続可能な社会づくりに貢献します

〈目 標〉	
仲間増やし	1,100人
出資金	15,000万円
班会開催数	1,000回
班づくり	30班
機関紙配布率	70%
増資実人数	6,000人
担い手ふやし	110人

新役員紹介
理事長：小川裕
副理事長：堀内隆三
専務理事：黒子彦彦
常務理事：中島崇博、高橋聡

理事：茂木紹良、市川誠一、加藤弘之、友野研、秋庭知典、梅田啓一、坂本昌栄
小林千賀枝、荻原一男、齋藤栄美子、加藤鑑一、渡部浩美、佐藤修、佐藤まさ子
佐藤初子、後藤隆、伊藤和美、遠藤文雄、南雲清、横尾とも
監事：北川基晴、安田明生、齋藤雄一、叶野仁

退任役員
理事：渡部正一、根守和子、金丸正芳
齋藤新一、本間優子、渡會真
佐藤浩
監事：井田智、村山智之



部門や事業所を
紹介しています

小規模多機能施設くしびき

所長 伊藤礼子

小規模多機能施設くしびきは、開設8年目となります。地域密着型サービスとして、地域に根ざした小規模の事業所で「通い」「訪問」「泊り」の3つのサービスを提供しています。要介護認定を受けている方で、鶴岡市に住民票がある方が利用できます。登録定員は29名で「通い」を中心として「泊り」「訪問」を利用者一人ひとりに合わせ自由に組み合わせ、家庭的な環境と地域住民との交流のもと、日常生活上の支援や機能訓練を行い自宅を中心とした生活圏で安心して暮らすことができるよう支援に努めております。

協立リハビリテーション病院と連携し、リハビリに力を入れており立位訓練、集団体操、個別リハビリを提供し、機能維持を目指し取り組んでおります。また、個別目標を立て利用者の生活リハビリや趣味活動（パッチワーク、畑作り、レクリエーション、季節行事等）に取り組んでおります。これからも利用者の個性を大事にしその人らしい生活が送れるよう支援していきます。





すこしお生活をめざして

協立病院栄養科 佐藤映理子

日本人の塩分摂取量は、過去数十年で徐々に減少していますが、依然として世界的に高い水準にあります。厚生労働省の「日本人の食事摂取基準(2025年版)」では、成人男性で1日7.5g未満、成人女性で6.5g未満が目標とされています。令和5年国民健康・栄養調査の報告によると食塩摂取量の平均値は9.8g、男性10.7g、女性9.1gです。

かつての日本では、農作業や肉体労働などで日常的に体を動かし、多量の汗をかく生活が一般的でした。そのため、体から失われる塩分も多く、味噌汁や漬物、塩を利用した保存食から塩分を摂取していました。また、冷房も普及しておらず、室内外を問わず汗をかくことが多く、体内の水分・塩分の出入りが激しい暮らしでした。

一方で生活スタイルは大きく変わりました。働き方も多様化し、デスクワークや空調の効いた環境で過ごす時間が長くなり、日常的に汗をかく機会は減っています。また、外食の利用も増え、様々な用途に合わせて食事を選ぶことができるようになりました。しかし、含まれる塩分量がわかりづらく、知らず知らずのうちに塩分摂取量が多くなっていることも考えられます。塩分摂取量が依然として多い傾向にあるのは、このような理由もひとつに挙げられるかもしれません。

これから夏を迎えますが、夏場の農作業や屋外作業など、例外的に大量に汗をかく場合は適切に水分、塩分補給をしないと熱中症や脱水を引き起こす可能性があります。熱中症予防と塩分摂取についてですが、基本は「水分はこまめに、塩分は少しずつ、必要

たくあん 2切(20g)0.9g	梅干し 1個(10g)1.8g	のり佃煮 (15g)0.9g	白菜キムチ (30g)0.7g	たらこ (20g)0.9g
ちくわ 1本(30g)0.6g	ハム 2枚(40g)1.0g	塩鮭 (80g)1.4g	あじ開き干し (可食部80g)1.4g	チーズ 1切(20g)0.6g

なときに補う」ことです。日本高血圧学会では原則として夏でも適切な減塩が必要であるとしています。夏場だからといって普段から多めに摂るというよりも、特に発汗の多いときに経口補水液などで適量補うという考え方で摂取するようにしましょう。なお、食事が減っている方や普段三食しっかりと食事摂取されていない方は水分、塩分が不足する可能性がありますので、まずは毎食、主食＋主菜＋副菜をそろえて食べることを心がけ、どうしても不足しそうなときは、手軽に塩分を補給できるタブレットなどの利用も考慮しましょう。

減塩の工夫としては①酸味、辛味、香味、うまみ、油のkokoro・香ばしさなど、食材の刺激や香りを活かす。②汁物は具たくさんにして汁の量を減らす。③調味料は「かける」より「つける」。④漬物などの塩蔵品や肉・魚の加工食品は控えることが挙げられます。また、外食や市販品の利用時は、栄養成分表示を確認したり、麺類や丼物、寿司など塩分が多くなりやすいメニューを把握しておくことも選ぶ際に役立ちます。また、調味料は味見をしてから適量かけるようにすると塩分摂取を控えることができます。日々の食事を振り返り、無理なく続けられるすこしお生活を送りましょう。

同じ小さじ1に含まれる塩分量を比較してみましょう

青い色は比較的塩分の少ない調味料

小さじ1
食塩 5g

濃口しょうゆ

0.9g

薄口しょうゆ

1.0g

減塩しょうゆ

0.5g

ポン酢しょうゆ

0.5g

めんつゆ(濃縮三倍)

0.7g

淡色辛みそ

0.7g

中濃ソース

0.4g

ウスターソース

0.5g

ケチャップ

0.2g

マヨネーズ

0.1g

フレンチドレッシング

0.3g

和風ドレッシング

0.4g

顆粒だしの素(和風)

1.2g

ゆずこしょう

1.3g

豆板醤

0.9g

【参考資料】 厚生労働省 令和5年国民健康・栄養調査結果の概要／厚生労働省 日本人の食事摂取基準(2025年版)／日本高血圧学会 夏の日常生活における水分と塩分摂取について



虹の投書箱

事業所に設置してある「投書箱」への投書とその回答・対応を紹介いたします。

投書

待合室の壁の汚れ、手書きの案内など改善してほしいです。

投書

診察前採血があり空腹で来院。検査後食事を食べるスペースがないため、設置してほしいです。

投書

診察前検査があり、8時来院案内を言われたが玄関が開錠されていません。せめて風除室は8時前に開けてほしいです。

回答

ご指摘頂きありがとうございます。今後も気持ちよく受診して頂けるよう配慮し改善させていただきます。

(協立病院・クリニック 外来看護師長)

回答

院内の感染予防対策として、飲食等マスクを外す必要のある行為を控えて頂いております。ご不便をおかけしますがご了承下さい。

(協立病院事務局長)

回答

看護体制が整わず急変の対応が困難である事と限られたスペースでの感染対策が理由で開錠しておりません。申し訳ありません。予約案内時8時前には開錠できない旨改めてご案内させていただきます。

(クリニック事務課長)

無料低額診療や困りごと相談

●事業所に寄せられた、相談状況と対応を紹介いたします



▲お困りごとはこちらへ

状況

債務があり、一人暮らしで持病を抱えながら日常生活をしていく事が困難。

対応

無料・低額診療制度のもと安心して医療を継続できるよう紹介され、外来医療費を減免して受診の継続を支援しました。

状況

介護サービスを使いながら一人暮らしをしていたが、入院治療が必要となり、退院後も年金収入だけでは生活を維持していく事が困難。

対応

入院医療費を無料・低額診療制度で減免し退院後は生活保護を申請の上、支援しました。

状況

経済的な理由で外来受診を延期、債務があり医療費の窓口支払いをすることが困難。

対応

債務支払いが終わるまでの間の医療の継続を無料・低額診療制度を適用し支援しました。



◎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。

NO.
8

「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

医療生協の健康観に基づき「地域まろごと健康づくり」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。

山形南部支部 阿部チヨ子さん(85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▲

ヨガ講師を始めたきっかけについて

まだ働いている時、腰を痛めた時期がありました。職場の人たちは、肩や腰が痛いと言指圧に通っていました。「それならヨガをやると良いのでは？」という話になり、それがきっかけでヨガに出会いました。最初は同じ職場の人を対象に公民館でやりました。

公民館で体操をしている人たちが、生協の役員をされている方がおりお誘いを受けました。その時は私は、勤めながらこれ以上ヨガを広げるのは難しくその時はお断りしました。ただ気持ちの中では「やってみよう」という思いがあり、58歳か59歳前には退職しました。その後は、しるしに生協、桜田生協、ひがしはら生協でもヨガ教室をや

りました。それ以降続けているので、約30年続けていることになりました。

一回ヨガを始めてみると体に良いということを実感し、ずっと続けている人が多いです。ヨガを始めて以降、不思議な事に腰痛はおきていません。



医療生協との結びつき

ヨガ教室を始めるより前ですが、昔の桜田の店舗で「健康チェックをやってくれないか」と言われ、15年間毎月続けました。私のほかに病院を退職した人と一緒に健康チェックを続けていたのですが、退職を機にこうした出会いができ、とても感謝しています。

日常の暮らしについて

ヨガを毎日かかさず続けている、一回も腰痛が起きていません。体のためですが、毎朝4時30分に起床し1時間はウォーキングしています。以前は夫と

一緒に歩いていましたが、夫も94歳になり、今は歩いていません。歩数でいうと8,000歩いていると思います。

食事には特に気をつけています。化学調味料は一切使わずに、ダシはすべて花がとおを使用しています。花がとおも台所の一番高いところに置いておき、取るときに、踵を上げないと取れないようにして身体を動かすことを意識しています。

車も運転しますが、出来る限り乗らずに、用を済ませるようになっています。自宅から桜田生協の店舗までの1時間は歩いて買い物に行きます。ちょっとした工夫で運動をする機会は、日常の中にあるので取り入れないと勿体無いと思います。



これまでの人生について

私は中国の満州育ちで、小学校1年生の時に引き上げて来ました。4人兄弟の末っ子ですが、家族全員元気に日本へ戻ることが出来ました。この話しをすると涙が込み上げてきてしましますが、引き上げ船で帰ってくる際に泣いている人がたく

さんいるのです。これまでずっと苦勞をしてきたのと、引き上げ船に乗車する人は奥地からやつとの思いで来た人がおり、乗船した後亡くなる方が多くいました。ご遺体を船から海に落とす光景を見たり、その後どうなるのかを母親に聞いたとき、すぐくシヨックを受け忘れられませんでした。「戦争はむごい結果を生むから絶対戦争だけはしてはいけない」と母親からも言われました。

父親が、病で倒れた時に、お金がかかるような学校にはいかない方がよいと自分なりに考えたのがきっかけです。至誠堂病院の看護婦養成所は、当時お金は不要だったとの、何か勉強したいとの思いがあり、中学卒業と同時に入りました。看護婦となると同時に「うたごえの合唱団」に入り楽しい青春の時でした。当時は文化的要求はほとんどなかったため、とても人気が40人位は職場の人が集まっていたと思います。

看護婦時代は楽しかった思い出しかありません。当時の看護婦は、希望者が多く30人養成の枠に7倍の210人が集まっていた。

平和な世の中になってほしい

ともかく戦争の報道を見ると、子どもたちは本当にかわいそうだとまづ思います。戦争を起こそうとする人は許せないと、罪悪な行為だと思ふので許すことはできません。

健康でいること

家族が健康でいること、出来る限り既製品は使わずに、手料理を心がけることや農薬を使用していない野菜を購入したりと心掛けています。子どもの時の食生活はとても大事だと思います。



おうちで出来る健康づくり

2025 健康づくりチャレンジ

7月1日から！
がスタートします！参加賞
プレゼント!!

2025年度の健康づくりチャレンジがスタートします。運動不足やストレスなど、みなさんの生活習慣に影響はありませんか。免疫力を高め健康維持を目指し、この機会にご自身の生活を振り返るきっかけづくりとしてチャレンジしてみませんか。

申し込み締め切り

2025年8月31日(日)

質問がございましたらお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先

●本部組織部 Tel 0235-22-5769

〒997-0822 鶴岡市双葉町13-45 Fax 0235-24-6466

●しろにし診療所 Tel 023-643-2890

〒990-0832 山形市城西町4-27-25 Fax 023-643-5323

地域まるごと家族まるごと健康づくりチャレンジ

【期間】60日間 【コース】11コース

チャレンジ
コース

① さわやか運動コース

② すこしお生活コース

③ バランスよく食生活コース

④ お口の健康コース

⑤ おしゃべりコース

⑥ 血圧測定コース

⑦ 体重のるだけコース

⑧ 禁煙・お酒ひかえめコース

⑨ ぐっすり快眠コース

⑩ 脳トレコース

⑪ マイチャレンジコース

申し込み …申し込みはがきに記入し提出してください。

こどもチャレンジ

夏休み中の生活リズムを整えるため!おうちの人やおとも
だちとやってみよう!げんきいっぱいみんなでチャレンジ

【期間】30日間 【コース】8コース

チャレンジ
コース

① あいうべ体操

② ねる前はみがきコース

③ 早寝・はやおきコース

④ しっかり朝ごはん食べるコース

⑤ メディア時間

(テレビ、ゲーム、スマホ)をへらすコース

⑥ おてつだいコース

⑦ 元気にあいさつコース

⑧ 運動するコース

申し込み …申し込みはがきに記入し提出してください。後日シールをお送りします。

【パンフレットの設置場所】…医療生協やまがた各事業所／地域の各コミュニティセンター／「おらほねっと元気なたね」公式LINEにパンフレットの概要を掲載しています。

班・支部活動交流



若手のOさんは五十肩に悩まされ、個別に体操指導していただき、それを家で真面目にやってみて楽しかったと喜んでいました。

95歳男性の方も欠かさず参加し長年記録係を引き受けて頑張っています。人生100年時代、無理をせず医療生協らしい健康集会を長く続けて行きたいと願っております。

4月から釧持亘健康運動指導士選曲のBGMに心寄せながら、若い力を吸収しようと皆さん真剣に体を動かしています。

健康チエック・体操・ゲーム等で楽しんでいます。

「退院おめでとう!!良かったのー」半年ぶりに参加した90歳のIさん。「思い切って手術をして、成功おめでとう!!」膝の手術から四ヵ月ぶりに参加したKさん。月二回開催の第4学区健康集会の近況です。高齢期のメンバーの集まりなので、元気そうに見えても医者さんと仲良くしながらも健康維持のために集まって、健康チエック・体操・ゲーム等で楽しんでいます。

第4学区

運営委員

人生100年時代
健康集会を
続けていきたい

活動の様子

秋桜班では4月の班会の時、今年はどうなことを行いたいかが皆で話し合い決めていきます。5月は伊藤純子先生によるお茶会を行いました。以前地域のイベントで先生から懐紙の使い方、抹茶茶碗の見方や持ち方、抹茶をいただく時の作法などを習いました。その時に教わったことを思い出しながらお茶道具を持参しそれぞれたてた抹茶を頂きました。また美味しいお菓子を食べながら「忘れないように」との声が聞かれました。6月は山菜汁をみんなで食べる予定です。これからも仲良く笑顔で集まることのできる班会を目指したいと思います。



朝日支部 秋桜班

班長 難波昌子

仲良く笑顔で
集まりたい

活動の様子



準備体操の後、堂ノ前公園を一周してから、途中の東屋で休憩を挟みつつ、東根小学校に生育する大ケヤキ前を通り、東の杜という歴史民俗資料館内にあるカフェや、若宮八幡宮に立ち寄って、最後は堂ノ前公園に戻り、お団子を食べながら談笑しました。道中、りんご畑や満開の花々を観賞しながら、澄んだ空気の中ほどよい運動で汗を流し、専用のポールを使用して楽しく散策できました。

ウォーキング企画がとても楽しみで、次回は、山寺でのウォーキングがしたいとの感想が出されました。

5月8日(木)快晴の空の下、健康運動指導士も加わり、東根市の堂ノ前公園周辺にて、ノルディックウォーキングを楽しみました。堂ノ前公園は、春になると沼を囲う遠路沿いに約200本の桜が咲き、様々な花や樹木が植えられていて、四季折々の表情を見せてくれます。

北村山支部

運営委員会

ウォーキング企画は
とても楽しい

わが家の★アイドル

活発で
いろんなことに
興味津々!
これからの成長が
楽しみです♪

なな
小池 七奈ちゃん (1歳8ヶ月)



黄金支部 小池サカエさんの曾孫さんです。

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。



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

作った作品が
いい刺激に

余目支部
柿崎昌子さん
黒沼玲子さん
齋藤み江子さん

2012年、酒田の傘福づくりを余目のコミセンで傘福教室をやっていたのでそれに参加したのがきっかけです。もともと傘福づくりを続けていきたいと思い、自分たちで傘福サークルを立ち上げました。他の作品も作っていろいろと盛り上がり、教科書を片手に色々な飾り作品を千点近く作りました。「次はこれを作ろう」と話し合い、それぞれ作った作品を持ち寄り



て自慢し合っています。作っているときに頭と指を動かすこと、作った作品でワイワイと盛り上がるのがいい刺激になっています。これからも楽しみながら自分の健康づくりとして続けて行きたいと思っています。

今月のひと

いい人に巡り会えた

羽黒支部 山本和美さん



山本さんに逢うと先ず洋服に目がいきます。ご自分で作った服を着てくるからです。病院退職後、洋服、何とか体操、太極拳、最近はおカリーナもやっていると幅広く動いている様です。医療生協の運営委員になつてからは、私のいい相談相手になつてくれていつも助けられっぱなしです。班を興し、健康チェックを中心に彩り豊かな集まりになっていきます。昔話が無い時などはオカリナで盛りあげ、ビックリする位機転を利かせる事も多々あります。たまにだつて随分とアイデアをいただいております。自分家だとれた野菜、いつも食卓にのるのも彼女のお陰です。

鬼島光子

私の健康づくり

vol.143

趣味を楽しむために

大泉支部 tedさん



動画もチェック!



私は、山・川・海の自然が大好きです。春は山菜採りを楽しみ、夏は赤川の鰻(カジカ)捕り、秋には港で鯛や小鰻を釣り、釣った小鰻を餌にする「泳がせ釣り」も楽しんでおります。

若い頃は、秋のキノコ採りや川の鮎、海の素潜りも楽しみましたが、年老いてきた私は健康を維持できるように協立病院のメディカルフィットネス(VIVID)で運動をしております。

私には驚足炎(がそくえん)という病があります。が、ニューステップという運動機器を利用すると痛みは軽減されます。これからも健康維持・向上のため医療生協の皆様御指導を宜しくお願いします。



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。

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
7月号「機関紙編集委員会」行き

Eメール

smc_soshiki@shonai-mcoop.jp

5月号の答え

D E I J O

【〆切】 7月31日

5月号の当選者

おめでとうございます!

PN.忘れな草さん(鶴岡市)、PN.トキメキママさん(鶴岡市)
PN.アユパパさん(鶴岡市)、PN.ポン太くん(三川町)
武田イミ子さん(山形市)、松井美知子さん(山形市)、
井上八重子さん(山形市)、鈴木久美子さん(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。



Point

香辛料(カレー粉)や酸味(トマト、レモン)を使うことで薄味でも美味しく頂けます。今回は旬である夏野菜を使用しましたが、季節によって野菜を変えることも出来ます。また、炊飯器を使用するので簡単に作ることが出来ます。

カレーパエリア

1人分 熱量382kcal / 塩分相当量0.9g(1人分)

材料(2人分)

米(洗米済み).....1合	茄子.....30g
シーフードミックス.....50g	ズッキーニ.....20g
玉ねぎ.....50g	レモン.....30g
ミニトマト.....40g	乾燥パセリ.....少量

A

カレー粉.....3g
コンソメ.....4g
酒.....15g
油.....5g

作り方

①玉ねぎは角切りにする。ミニトマトは半分に切る。茄子はくし形切り、ズッキーニは輪切りにする。シーフードミックスは解凍しておく。②炊飯器に米、A、水(1合の目盛りより若干少なめ)を入れて混ぜ、米を平らにならす。シーフードミックス、玉ねぎ、ミニトマトをのせて広げ、通常炊飯する。③フライパンに油を入れ、茄子とズッキーニを焼く。④炊き上がったらさっくり混ぜて、器に盛り、茄子とズッキーニを飾り、レモンを添える。上にパセリを振る。

レシピ 鶴岡協立病院 栄養科 薄衣千里

すこしおレシピを作ってみよう!



医療生活協同組合やまがた

一緒に働く

仲間を募集しています!

未経験者
歓迎

経験者の方には

再就職支度金

を支給します!



再就職支度金詳細はこちら▶

対象職種

介護職員(無資格者含む)

3万円~10万円

就職活動の費用が軽減され
安定した求職ができました。



給与モデル

〈介護福祉士正職員の場合〉
法人内介護事業所勤務の例

26歳 経験 7年 (他法人含む)

手当等含む 年 支給額例 収 395万円

36歳 経験 10年 (他法人含む)

手当等含む 年 支給額例 収 435万円

47歳 経験 20年 (他法人含む)

手当等含む 年 支給額例 収 510万円

基本給は毎年1回定期昇給します! 約5,000円/月 ※基本給、各種手当等、賞与を含む

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・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▶



組合員母親バザー開催のお知らせ

日時 2025年7月23日(水) 9:30~

場所 鶴岡協立病院1階ロビー



品物募集!

衣服・肌着・タオル
(未使用のもの) その他相談に応じます



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

就職説明会

リハビリテーション
技士



開催日時 8月15日(金)午後 *両病院の施設見学もあります

開催場所 鶴岡協立病院・鶴岡協立リハビリテーション病院

申し込みは、8月13日(水)まで ホームページの申し込み
フォームより申込ください。

本部総務部人事課

◎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。

7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4） 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・4）		藤本（第2・5）	市川（第3） 細川（第2・4・5）	村田（第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
	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 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）7/9	高橋（美）	辻本 高橋（美） 高橋（牧）
	泌尿器科 8:30～14:00			土谷 7/2・16 内藤 7/9・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）7/9 川崎 3:00～4:30（神経内科） 高橋（美）5:00～6:00（7/2・16・30）	神谷 2:00～4:00 （神経内科）7/10 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。
※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）
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

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

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