

医療生協やまがたの現勢(2025年6月末)

- 組合員数 40,480人
- 班数 1,209班
- 出資金総額 2,775,589,897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

y-mcoop.com



組合員のみなさまの健康づくりに役立つ情報紙

開催日時：2025年6月27日 会場：東京第一ホテル鶴岡

第9回 総代会 理事長挨拶 理事長 小川 裕

通常総代会開催にあたりまして、ごあいさつ申し上げます。

本日は、ご来賓の方々並びに顧問、名誉役員の方々にご臨席を賜るとともに、たくさんの方々から激励のメッセージをいただきました。厚く御礼申し上げます。

また、ご出席いただいた総代の皆様、そして組合員の皆様に、日頃の活動につきまして、この場をお借りして感謝申し上げます。

今、日本の医療・介護は大変厳しい状況に置かれています。人口減少、少子高齢化に伴って疾病構造も大きく変化してきました。また、医療や介護の従事者不足、物価の高騰と不十分な診療報酬・介護報酬、新型コロナウイルス感染症への対応などの課題、そして私たちの生協では施設の老朽化という課題も抱えております。多くの課題をかかえながら、庄内地域の医療と介護を守っていくためには、二次医療圏内の他の医療機関や介護施設との連携を強化し、総力を挙げて新たな医療・介護の提供体制を構築していかなければなりません。そのような認識のもとに、日本海ヘルスケアネットへの加盟申請を行うべく準備を進めているところです。

さて、困難な状況の中で、私たちが地域の医療や介護を守るために奮闘している一方で、国内外で平和を脅かす動きが活発化しています。ロシアのウクライナへの軍事侵攻、イスラエルのガザへの軍事侵攻では多数の民間人が犠牲になりながらも未だに先が見えない状況が続いています。イスラエルとイランが停戦に合意したと報じられはしましたが、中東地域の平和が取り戻せるかどうかは予断を許しません。一方、イラン空爆だけでないトランプ大統領による米国発の国際協調の破壊、科学や大学・学問への露骨な弾圧も見逃せません。そして後者については、この国でも日本学術会議を特殊法人化する法律や国立大学法人化以後の大学統治政策にみられるように同様の圧力が加えられています。科学や学問を大切にしない国に明るい未来はありません。

振り返って私たちの暮らしをみると、国中を揺るがせているコメ問題だけでなく、多くの食料品や生活必需品が値上げされ、暮らしにくさが増しています。一方、コメが高騰しても作り手である農家が潤っていない、コメ農家が後継者を確保できるような所得につながっていないという現実もあります。

現代の人々を象徴する価値観として「今だけ、金だけ、自分だけ」と言われますが、私たちの活動はこの価値観に対する挑戦でもあります。今だけでなく、将来世代のことも考えたまちづくり、お金だけでなく人を大切にする活動、自分だけでないだれ一人とり残さない取り組みといった活動をすすめています。

私たちの平和と生命・健康、暮らしを中心に据えたまちづくりの活動・運動はますますその重要性を増しています。本総代会が、医療生協やまがたの組合員、役職員の力を結集して今後の活動をすすめていくための足掛かりとなることを祈念致しまして、私からのあいさつといたします。



↑動画はこちら

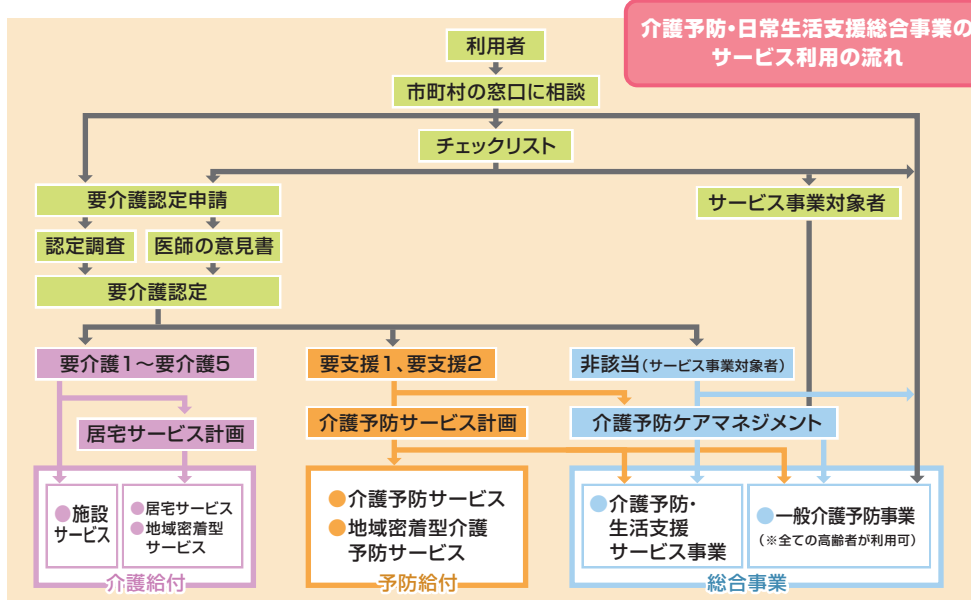
ろく

▼80回目の敗戦記念日がめぐってくる。僕は国民学校一年生の頃、僕は国民学校記憶もさだかでない。たしか「正午まで校庭に来れる生徒は生まれ。重大な放送があるらしいから聞け」の招集で、70人ほどの児童と教職員にくわえ、松根油工場の「おっちゃん兵隊」一小隊20人頭を揃え、天皇陛下のお言葉をいただいたが、国民学校一年生には意味は解せなかった。▼校長先生の「終わった」の一言で沈黙がやがて嗚咽に代わっていき、戦さに負けたらしいと知った。▼敗戦後を襲ったものは飢えである。食糧管理制度のもと、コメの供出割り当ては厳しく、配給物は乏しい。目標達成のために占領軍の強権発動もやむなしとあってムラは恐慌におちいった。餓鬼となった僕らは、山海辺土の食べ物求めて口にした。いや、あれも遊びであつたのか? 「コメ作ってメシくえねえ」▼80年前の体格差は、ついで縮まらず、八十路を今日も小軀を推して生きている。



介護保険と介護情勢

法人介護部長 秋庭知典



介護が必要になったとき、頼りになるのが「介護保険制度」です。65歳以上の方や、40歳以上65歳未満で特定疾病のある方は、要介護認定を受けることで介護サービスを利用できます。要介護認定を受けるためには、市町村の窓口申請を行う必要があります。申請後に行われる調査や医師の意見書をもとに要支援・要介護の区分が決まり、その結果に応じてケアマネジャーとケアプランを作成し、デイサービスや訪問介護などの支援を受けることができます。

介護事業所が提供した介護サービスには、国が定めた「介護報酬」が支払われています。2024年度の介護報酬改定では、ほとんどのサービスでわずかな報酬引き上げがあった一方で、訪問介護においては基本報酬の引き下げが行われました。訪問介護事業所にとって大きな打撃になったのはもちろん、介護報酬が引き上げられた

事業所も物価上昇に見合った引き上げ額になっていないため、介護事業所の経営はますます困難を極めています。

このような状況の中で、全国的に介護事業所の倒産が増えています。2024年度は介護事業所の倒産件数が179件と、過去最多になりました。地域によっては、これまで来てくれたヘルパーが来られなくなったというケースもあり、必要なサービスを受けられない人も出てきています。物価や人件費が高騰する中で介護報酬減は、現場の担い手である介護職員の確保にも大きく影響しており、在宅生活を支える基盤が揺らぎつつあります。今後、地域で介護を支える体制をどう維持していくかが大きな課題となっています。

このような中、市町村が主体となって提供しているのが「介護予防日常生活支援総合事業（総合事業）」です。聞いたことがある方は少ないのではないのでしょうか。これは、要支援1・2の認定を受けた方や、介護予防が必要とされる高齢者を対象に、比較的軽度な生活支援や介護予防の取り組みを地域で行うものです。訪問型・通所型のサービスに加え、体操講座や地域のサロン活動など、地域の実情に応じた多様なメニューが展開されています。

医療生協では、第1学区「すこやか会」、第4学区「健康集い」、第5学区「なごみの家」、第6学区「ほっと」、朝日「ひだまり」、上郷「ちよさんの家」、大山「協同の輪」が総合事業の認定を受けており、住み慣れた地域での生活をできるだけ長く続けられるよう支援しています。

介護は誰にとっても関わりのあるテーマです。制度は少し複雑に感じられるかもしれませんが、早めに情報を集め、相談しておくことで、いざというときに安心して対応できます。

【お問い合わせ先】
ケアプランセンターふたば TEL(28)17717

◎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。

平和行進報告

6月14日、15日、16日に核兵器廃絶を地域市民へ訴えるために、今年も国民平和大行進が行われ3日間で約110名が参加しました。6年ぶりに全国通し行進者と一緒に3日間歩き庄内町、三川町、羽黒、鶴岡市、温海を行進し平和をアピールしました。2日目にはこびあで署名とスタンディング行動を行いました。署名の呼びかけにも快く応じてくれる方が多く短時間の行動でしたが多くの署名を集めることができました。



原水禁世界大会壮行会・報告会

お知らせ

原水禁世界大会日時 8月7日(木)・8日(金)・9日(土)

●場所／長崎 ●参加／3名

職員 協立病院医局秘書課
長谷川千菜さん職員 リハビリ病院事務課
薄木舞さん組合員 第3学区
石塚桃心さん

●壮行会／8月6日(水)13:00～リハビリ病院1階PT室

●報告会／8月20日(水)13:00～クリニック待合ホール

部門紹介

部門や事業所を
紹介しています

鶴岡協立病院 薬剤科

科長 佐藤貴大

当院薬剤科では、「入院患者様への調剤」「院内で使用する医薬品の保管や管理」「入院患者様へのお薬の説明」などを主に行っております。

さっそくですが、皆様は自分自身が、そして自分の大切な家族が、どのような治療を受け、どのような薬を使用しているか御存知でしょうか？

薬物治療は医療において基本であり、欠かせないものです。だからこそ、自分自身やご家族が使用している薬の効果や安全性を正しく知ることは、医療を受けるうえでとても大切なことです。当院薬剤科で

は、患者様が安心して薬物治療を受けることが出来るよう、時間をかけ丁寧にお薬の説明をすることに力を入れております。

メディアなどでも報道され、ご存知の方も多いことと思いますが、ここ数年、国内において慢性的な医薬品供給不足が発生しています。患者様にはご不便をおかけしておりますが、必要なお薬を患者様に届けることが出来るよう努めていきたいと思っております。





すこしお生活をめざして

「減塩みそ汁とドレッシングを紹介いたします」

大山支部馬町合同班

私たち大山支部馬町合同班は馬町上班、馬町中班、馬町下班が一緒になって班会を行っています。その班会の中で毎年取り組んでいるのが「すこしおチャレンジ」です。2022年度と2024年度の2回にわたり平均優秀グループにも選ばれています。すこしおチャレンジの3回の測定平均値が、4.4gと減塩に対する心がけが結果となって現れ減塩が大切だということに気づき、みんなで減塩に対する意識づけができました。ご飯の支度をしている方も多いことから、自分たちが塩分に敏感になることで、家族全員が減塩に取り組むことが出来ています。

みそ汁は減塩も大事ですが、排塩も大切ということでカリウムを多く含む野菜を使い、具沢山のみそ汁を食べています。大根、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、ブナシメジ、インゲン、かぼちゃ、ニンジン、ジャガイモ、エノキ、さやえんどう、ホウレンソウなど…だしは野菜から旨味が出るので味付けは少量の、みそのみです。



ドレッシングはさっぱりとポン酢、ごま油、酢、を水で薄めて使用しています。

減塩はおいしくないと続かないので工夫しながら楽しんで取り組んでいます。



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

他院に紹介後、再度附属クリニックへ戻りました。その際、予約した医師から当日診察の医師が変更になっていました。変わったのであれば患者に伝えるべきではないでしょうか？

回答

医師の急な予定により変わりの医師の診察となりましたが、受付時、診察介助の際にもお伝えせずご案内してしまいました。ご不安を与えてしまい申し訳ありませんでした。

(クリニック事務課長)

投書

入院中、ポータブルトイレにペーパーが無かったり、ペットボトルの水を看護師に頼んでもすぐに対応してもらえませんでした。

回答

嫌な思いをさせてしまい申し訳ありませんでした。対応した職員に状況の確認をおこない改善すべき点と個別の指導をおこないました。今後改めるべきことについては職員間で共有し改善に努めていきます。

(病棟師長)

投書

入院時の診療報酬上の点数について「意識がない状態で点数がとれるのでしょうか」。日常的におこなっているものでしたら、きちんと説明してほしいです。

回答

細かい説明がされず、申し訳ありませんでした。今後の対応を考えていきます。貴重なご意見を頂き誠にありがとうございます。

(リハビリ病院事務課)

戦争中、私は荘内病院で働いていました。昭和20年8月、警戒警報・空襲警報が頻りに鳴り、私は患者さんを一人ずつ受け持ち避難することになりました。私が受け持ったのは内科に入院していた体の大きな男性でした。

その頃、私は胆のう炎を患っていて高熱が出ていたのですが、警報になるとすぐに起きて寄宿舎から病棟に行き、患者さんを連れて鶴岡公園のお稲荷さんまで逃げました。患者さんの命が第一です。

夜の空襲となれば街灯も消え、真っ暗です。患者さんを怪我させないように、みんな必死に歩いて行きました。頭の上を赤いランプの米機が飛び、病院の上をグルグル回っているように見えました。何分経ったのだろうか、警報が解除になり暗い公園を後にして病院に戻り、患者さん達を寝かせてから私達は寄宿舎に戻りました。

その日、寄宿舎に戻って計った私の体温は39・6度になっていたことを、70年経った今も忘れません。

戦争は、弱い人・病んでいる人をも巻き込み、命を奪います。もう二度と繰り返してはなりません。



宝町
渡會まさ子さん
(大正14年生)

私の戦争体験

◎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。

第9回 通常総代会開催 〈当日発言〉

おたがいさまサークルへのお誘い

第1学区支部 / 斎藤範子



皆さんは「おたがいさまサークル」を知っていますか。暮らしの中でのちょっとした困りごと、専門の業者を頼む程ではないけれど自分では出来ないこと、困りごとをおたがいさまの心で助けあうそんなサークルです。

今、サークルメンバーは十数人と数える程です。「地域の困った」に応えるには少な過ぎます。援助できる、お手伝い出来る方も多くありません。これなら出来る、この時間だったらお手伝い出来るを無数に広げていきませんか。関心の持っている方の一報を心からお待ちしています。



↑動画はこちら

新班結成まで～楽笑班～

斎支部 / 佐藤広美



斎支部にはもともと3つの班がありましたが、班員の高齢化などで班活動がここ数年行われていませんでした。そこで新班結成について支部運営委員会で話し合い、おためし班会を開催することになりました。

当日はリハビリ病院の作業療法士の職員の方が講師となって、椅子に座ってできる体操を教えてくださいました。これをきっかけに、班結成につながり、名前は「楽笑班」とし活動をスタートしました。

特徴と成果ですが、軽スポーツなど楽しく交流ができ、また班会に来ることで家族以外の人との交流など情報交換の場にもなりました。

これからも平均寿命だけでなく、健康寿命をのばしていけるよう健康づくりを進めていきます。



↑動画はこちら

大山診療所・にじの家に活気を

大山支部 / 佐藤ふみ



2024年5月末の大山診療所一時休止を受けて、大山支部組合員は元気をなくしかけていました。運営委員会ではどうしたら活気を取り戻すのか議論を重ね、診療所の建物を利用し、たまり場活動や班活動・支部活動を縮小することなく、まず頑張って継続していくという事になりました。

活動の中から「もっと集まりたい、何かしたい」という方が集まり新班「さくら班」も誕生しました。組合員さんの特技を発揮して頂こうと組合員さんが講師になり、スイーツ教室や小物づくり教室、リズム体操なども定期開催していく予定です。

診療所休止から一年が経ち不便さは変わりませんが、大山支部の組合員みんな健康で仲良く支えあい協力しながら生きていきたいし、組合員活動を通してお互いの健康を気にかけて、これまで以上に温かい人間関係を気づいていけたらと思います。



↑動画はこちら

班会 リナ遊びの会について

山形東部支部 / 堤美紀子



東部支部の班活動、リナ遊びの会は、オカリナを習っていた人たちが有志で集まり、昨年6月に、医療生協やまがたでの活動として班を発足しました。

東部支部の健康サロンに参加させてもらってから、「班活動としてやったら」と声をかけて頂き、昨年ひがしはらコープをお借りして、毎週火曜日の午後に、現在5名の班員さん達とオカリナ演奏の練習を行っています。

音楽に合わせて声を出し、体を動かすことは、健康な体づくりの大切なことだと思っています。今後は施設訪問や、コンサートを目標に楽しみながら活動していきたいです。



↑動画はこちら

「やまゆり班」の取り組みについて

立川支部 / 太田幸子



清川地区では、孤立のお年寄りを一人でも少なくしようと、「毎週やっている100歳体操の他にも班を結成して、外に出る機会を作ればいいのか」と話になりました。

どんな活動をする班づくりにしたら、参加してくれるかと考え、自分で運転できるうちはいいが、免許を返納すると、自分の行きたいところや買い物で困っている人が多いと聞き、お出かけやお買い物をメインとした班結成を呼びかけることにしました。

今後はより一層、免許返納で買い物に困る方、外出する機会が少なくなる方が多くなると思います。『地域の困った』に、対応できるよう、アンテナを高くして、寄り添った活動をしていきたいと思っています。



↑動画はこちら

喜んで楽しく集まれる班づくりをめざして

羽黒支部 / 山本和美



以前、羽黒の手向地区にも班があったので、再開したいとの思いが大きく膨らみ、5名の有志が呼びかけ人となり、2年前の2023年9月に班を発足しました。班の名前は「喜楽班、喜んで楽しく集まれる班」と命名しました。

内容は、健康チェック、軽体操、輪投げなどをおこない、年1回の料理教室は、「自分自身の毎日の調理を見直す機会になる」と、とても好評です。月1回会うのが楽しみ、笑うことが多くなった等々、メンバーの繋がりが太くなっています。

これからも、地域の中で人と人の繋がりの輪を更に広げていき、それぞれ自分らしく生きるための健康づくり、居場所づくりを進めていきます。



↑動画はこちら

被災地視察ツアー

第4学区支部 / 齋藤温子



2011年3月11日に起きた東日本大震災に、私たち組合員ができる支援は何だろうか、と考える中で「被災地を忘れない」「被災地の復興に協力したい」との思いで、それまで毎年行ってきた支部交流会に替えて、「被災地視察バスツアー」をやってみようと思いました。バスツアーを始めた当初は、「被災地に見学に行く」ことに抵抗を感じる方もいましたが、実際に現地を見たり、生の声を聞くことが一番大事な事と考え続けてきました。

はじめて訪問したのは2013年9月宮城県東松島市、石巻市。翌年は福島第一原発周辺地域です。現地の方からは「見てほしい、知ってほしい、忘れないでほしい」と強調してお話され実際に見に行くことが出来て本当に良かったです。

今後も、「忘れないでほしい」という声に応えて毎年、継続していきます。



↑動画はこちら

まちかど健康チェックへの取り組み

第3学区支部 / 佐藤まさ子



第3学区支部では、鶴岡協同の家こぴあの一面をお借りして、買い物にみえた方々を対象に、月に一度まちかど健康チェックを行っています。

ご夫婦や友達同士で立ち寄られる方々もいて、「来月はいつやるのですか？家族を連れてきたい」という声もきかれ、健康を意識されている方が、大勢いることに気づかされる時間です。

この鶴岡で、地域住民の皆さんと一緒に、命と健康を守り、ずっと住み続けられる町づくりの一步として、微力ですが貢献できれば幸いと思って取り組みを継続していきます。



↑動画はこちら

支部主催保健大学を開催して

第6学区支部 / 佐藤初子



2024年度支部活動方針の一環として、「第6学区支部での保健大学の開催を検討する」という方針を立てました。運営委員会では「支部なら呼び掛けやすい、参加し易いのではないか」、「講義の内容も新しくフレイルに特化され、参加者の興味・関心を引く」等があげられ、支部開催をおこなうことが出来ました。

今後については、第一に補講できる体制を整備してほしいという事です。多くの受講生が修了でき、保健委員誕生につながるような手だてをお願いします。

第二に、保健委員として活躍できる場を作っていくことです。支部の中で様々な実践を通し、共に学び共に育っていくこと、「保健委員をやってよかった」と思ってもらえるように支部の事業に位置付け、担い手が育つ環境を作っていきたいです。



↑動画はこちら

平和でこそ暮らしが守れる～九条を活かした平和を～

第5学区支部 / 水尾京子



今年は戦後80年、日本ではこの80年間戦死者を一人も出していない。

東京大学名誉教授の佐藤学氏は、戦後80年、世界で戦争をしなかった国はたったの7つでその一つが日本、それは憲法九条があるからと述べています。

今から20年前、井上ひさしさん、澤地久枝さんら9人が呼びかけ人となり日本に「九条の会」が出来ました。憲法九条とは、みなさん知っての通り、戦争を放棄し、武器を持たず、争いごとは話し合いで解決し、決して戦争はしない。これが日本国の最高法規「憲法第九条」で、それを守り、守らせるのが、九条の会です。

「つるおか・たがわ九条の会」では今年20周年を迎え、「九条碑」の建立を考えています。アメリカの戦争に巻き込まれそうな今の日本。九条を変えようという動きと軍事費の増額に、不安を抱かずにはいられません。次の世代に向けた平和のメッセージを九条碑に込め、力を合わせ、九条碑の建立を成功させ、九条を活かし平和を守りましょう。



↑動画はこちら

日本海ヘルスケアネットについて

第4学区支部 / 三浦澄雄



2017年に創設された地域医療連携推進法人制度のもと、日本海ヘルスケアネットが作られました。またそこに医療生協やまがたが加盟することは少ない医療の資源を、連携することにより効率的に地域の住民に提供することになり良い仕組みだと考えられます。

しかし、医療も日本の資本主義のもと自由診療、自由競争で運営されてきたが医療法を変えて地域医療連携推進法人制度を創設した狙いや方向は何だろうかと考えてしまいます。安上がりでこれ以上、医療施設や介護施設、医師や、医療技術、福祉の専門家などを抑制する考えがはたらいっているのではないかなど。そういったことも含め対応を考えて行かねばと思いました。



↑動画はこちら

荘内病院と鶴岡協立病院・鶴岡協立リハビリテーション病院の連携について

法人統括看護部長 / 五十嵐みづほ



荘内病院は急性期治療を中心に担い、鶴岡協立病院と協立リハビリテーション病院は、その後の治療を継続する役割を担っております。

そこでは、密接な地域医療連携を図るために、地域連携クリニカルパスの『肺炎パス』『尿路感染パス』『脳卒中パス』『大腿骨近位部骨折パス』を活用しており、患者様の治療と回復を効率的に進めております。

この連携パスを荘内病院と行うことにより、治療の効果が上がるだけでなく、地域の患者様の診療待ち時間の短縮や、通院負担の軽減などの満足度向上に加え、地域医療に関しての重複検査削減や、適切な治療計画による負担軽減など、医療資源の効率化を図ることに繋がっております。

今後も、更なる改善を図りながら、より良い医療サービスの提供に努めていきたいと思ひます。



↑動画はこちら

理事会医師確保特別委員会の取り組み報告

鶴岡協立病院 事務局長補佐 / 小林朋弘



委員会では日本の医師を取り巻く情勢、山形県の医師事情、医師の研修制度について学習しました。これまでの医師確保の取り組み、法人医学生委員会の取り組み、山形県民医連の医学生奨学生の状況について情報共有を行っています。また、医学生実習の実習プログラムに医学生と理事との懇談の時間を設け、医療生協の特徴や医療生協に結集する組合員の思い、医学生に対する期待をお話しいただいております。

4月から鶴岡出身の医師が、協立病院とリハビリ病院の日直・宿直に従事しています。また、11月・12月には山形県民医連の奨学生だった2年目医師が、協立病院で研修を行います。少しずつではありますが、若い医師が研修で医療生協を訪れるようになっていきます。組合員の皆様のもとにお連れしますので、激励と期待の言葉をかけていただければと思います。今後ともご協力をお願いします。



↑動画はこちら

協立病院の利用者が増えることを願って

大泉支部 / 佐藤鉄太郎



憲法9条を守る会に参加してきました。国の政策は、人々のいのちと健康を守る事が重要だと感じます。私の支部では組合員から要望が出ています。協立病院では整形外科や皮膚科がなくなりました。是非再開してほしいと思ひます。そうすることで自分の健康を守れるというお話でした。協立病院は市民から愛される病院であってほしいと思ひます。



↑動画はこちら

わが家の★アイドル

“1番うまいダンサー
になりたい”
と言ってます。
跳ねるは唄うは
(自作の歌)
賑やかです♪

いしづか こまきちゃん
(4歳)



第3学区支部 石塚志乃ぶ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。



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

ボランティア活動を始めて
数年になります。町内の高
齢者サロンのお手伝いや一人
暮らしの方の弁当作りのグ
ループに参加したり、他のグ
ループで行っている、なの花
で利用者の方の衣類の補修
や名前用のサラシつけをし
ています。



人とのつながりが
生きがい

三川支部 小林 時さん

今月のひと

いつもおしゃれな方

天童支部 佐藤久子さん



久子さんに初めて会ったのは、長岡のこゝろ委員会が生協まつりの焼きそば準備作業中でした。幼い頃、病気で右半身不自由になったそうです。それなのに人參の皮むきを楽々としていたのです。

家事・育児をすべてこなし、二人のお孫さんも高校生まで育て上げました。

生協の理事、花めぐりハイキングクラブのボスであり、ころばん体操には必ず参加、身体づくりは健康の源と頑張っている久子さん。

金、緑、赤色と時々色が変わる頭。かわいい素敵な洋服でとてもおしゃれ。チャールミングな頑張りやの久子さん。われらのホープです。

天童支部 荒井雅子

私の健康づくり

vol.144

食・運動・手仕事で心も体も健康!

第6学区支部 本間ユリさん

私は食えることが好きで且つ好奇心があるので、テレビの料理番組をみて「美味しそう」と思うとすぐに挑戦します。レシピにアレンジを加えることも好きで、高級食材を使わずに美味しいものを作ることが楽しいです。料理の工夫が、たくさんさんの栄養摂取にもつながっているのではないかと思います。

私の食事作りは毎朝4時半から始まります。ラジオを聴きながら朝食を作ることも楽しみの一つです。若いころから体が丈夫で、母から丈夫な体と料理上手なところを受け継ぎ幸福に思います。

料理以外にも、医療生協の班会参加、町内の百歳体操、物づくりの会、卓球クラブに所属して、身体も手も頭も健康でいることに感謝して生活しています。

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
8月号「機関紙編集委員会」行き

Eメール

smc_soshiki@shonai-mcoop.jp

6月号の答え

C F H N P

【〆切】 8月31日

6月号の当選者

おめでとうございます!

土田秀さん(三川町)、PN. めろんさん(鶴岡市)
PN. charさん(鶴岡市)、PN. 匿名希望さん(鶴岡市)
木葉健子さん(山形市)、PN. かんちゃんさん(山形市)
武田静子さん(山形市)、今野悦子さん(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



屋台風焼きとうもろこし

1人分 熱量199kcal / 塩分相当量0.9g

材料(1人分)

とうもろこし …… 1/2本
サラダ油 …… 2g

A みりん …… 3g バター …… 3g
醤油 …… 6g パセリ …… 少々

作り方

①とうもろこしの皮は剥かずに表面を水でさっと洗う。耐熱皿にのせ電子レンジ600w5分加熱。②加熱後、粗熱をとったら皮を剥き6～7cmの輪切りにする。さらに十字に包丁を入れ1/4にカットする。③フライパンに油を入れ、とうもろこしに焼き目がつくまで焼いていく。※とうもろこしが弾けて飛んでくることがあるので注意。④焼き目がついたらAの調味料を入れ、全体にからめながら水分がなくなるまで煮詰めていく。美味しそうなあめ色になったら火を止め、皿に盛り付けパセリを飾って完成。

レシピ

鶴岡協立リハビリテーション病院栄養科 調理師 齋藤友美

すこしおレシピを作ってみよう!



禁煙ポスターコンクール作品募集



医療福祉生協連では、喫煙による健康被害を広く伝え、さらなる禁煙促進の啓発を行うことを目的に、禁煙ポスターコンクールを実施します。たばこを吸う人や、周囲の人に及ぼす健康被害についてご家庭で考える機会にしてみませんか。多数の応募お待ちしております。

テーマ たばこの害や禁煙をうったえるもの

応募期間 2025年8月1日(金)～9月30日(火) 必着

応募対象 ①幼児・小学生・中学生の部 ②高校生以上の部

応募用紙 A3～A4サイズまたは四つ切もしくは八つ切り画用紙

応募方法 絵を作成後、裏面には応募用紙に氏名、年齢、住所、連絡先、作成日等を記入の上、下記の住所まで提出をお願いいたします。

発表 2026年3月頃

表彰 最優秀賞作品は医療福祉生協連の2026年度WHO5.31世界禁煙デーポスターのデザインとして採用されます。また、応募者全員に参加賞を進呈します。

※塗り絵、貼り絵、ちぎり絵、写真などの作品も募集対象とします。

医療生協やまがた内禁煙ポスターコンクールの実施

応募いただいた作品は、10月1日(水)～11月28日(金)まで協立病院、附属クリニック、協立リハビリ病院の3か所で掲示し、投票を行います。また、11月13日(木)14日(金)のふれあいまつりで掲示し投票を行います。受賞結果は健康ネットワークやまがたでお知らせします。

※応募いただいた作品は医療生協やまがたのホームページや機関紙などで紹介する場合があります。

お問合せ・送付先

〒997-0822 山形県鶴岡市双葉町13-45
医療生活協同組合やまがた 本部組織部
Tel0235-22-5769

〒990-0832 山形県山形市城西町4丁目27-25
医療生活協同組合やまがた しろにし診療所
Tel023-643-2890

健康寿命をのばそう! / 下池ウォーキング開催案内

【実施要項】

期 日 2025年9月4日(木)
9:00～12:00(雨天時は5日に延期)

会 場 大山公園 下池
(鶴岡市自然学習交流館ほとりあ 集合)

持 ち 物 帽子・タオル・飲み物

参 加 費 無料

参加締切 9月3日(水)12:00まで



健康運動指導士による「正しいウォーキング姿勢」を学びながら、下池周辺の約5kmを歩きます。

参加希望の方は
組織部(22-5769)までご連絡ください。

消防団表彰



5月23日地域における消防防災力の強化のため消防団員を多く抱える事業所として、鶴岡協立病院・鶴岡協立リハビリ病院が鶴岡市消防本部より表彰を受けました。

第19回 グラウンド・ゴルフ交流大会 報告

6月5日(木)に櫛引スポーツセンターを会場に医療生協やまがた第19回グラウンド・ゴルフ交流大会が開催されました。今回は17支部に加え、昨年に引き続き酒田健康生協からの参加もあり、総勢164名の申し込みがありました。風が強かった影響もありましたが、晴天にも恵まれ、気持ちよくプレーできました。参加された選手の皆さんも和気あいあいと言葉を交わした様子です。景品が足りなくなるかと思うほどホールインワンが出た大会となり、大変盛り上がりしました。



優 勝 佐藤 武さん(藤島支部)
準優勝 鈴木英夫さん(酒田健生)
三 位 松浦孝夫さん(酒田健生)

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。

8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) 武田(第2・3・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1・2・4)		藤本(第2)	市川(第1・3) 細川(第2・4)	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・午後の一般診療はクリニック参照			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)8/6	高橋(美)	辻本 高橋(美) 高橋(牧)
	泌尿器科 8:30～14:00			土谷 8/6・20 山岸 8/13 内藤 8/27		
	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)8/6 川崎 3:00～4:30(神経内科) 高橋(美)5:00～6:00(8/6・20)	神谷 2:00～4:00 (神経内科)8/7 高橋(牧) 5:00～6:00	
	夜間外来 6:00～7:00			高橋(美)(第4) 高橋(牧)(第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)

※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

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

診療の際は「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

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