

医療生協やまがたの現勢(2025年7月末)

- 組合員数 40,518人
- 班数 1,210班
- 出資金総額 2,737,881,387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

介護職・看護職 ご紹介して下さい

少子高齢化にともない、医療業界全体で人手不足が深刻化しています。医療生活協同組合やまがたでの現在の状況を看護部、介護部に聞きました。

介護職員の人材不足について

法人介護部長 秋庭知典

現在、医療生協やまがた全体で9名の介護職員が欠員となっており、ここ数年は慢性的な人員不足が続いています。それでも現場の職員たちは利用者の笑顔のために、前向きに助け合いながら、工夫して日々の業務に取り組んでいます。厳しい環境の中でも、利用者の安心と快適な生活を守るため、全員が一丸となって頑張っています。

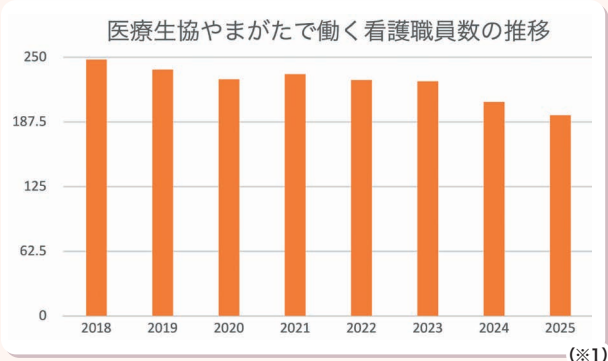
この状況を少しでも変えようと、介護職員募集チラシを作成し、全職員が地域に配布しました。また、ネットワークやまがたやコミュニティ新聞に折り込んだり、職員紹介の呼びかけを行ったりしています。ですが、欠員を埋めることができていない状況です。

また、将来を見据えた対策として、中高生向け職業体験イベント「WAKU、WAKU WORK」への参加や、高校・専門学校・大学への訪問、実習生や見学者の積極的な受け入れも行っています。今後も地域と連携しながら、魅力ある職場づくりに努め、安心して働ける環境を整えていきたいと考えています。



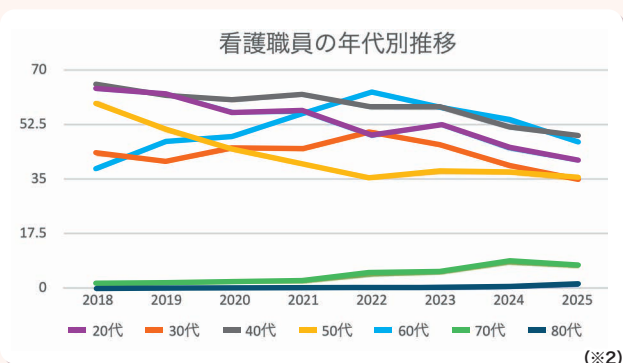
法人統括看護部長 五十嵐みづほ

鶴岡市の人口は、この15年間で14,276人(89.5%)減少しています。これから15年後の鶴岡市の推計人口においても、2040年には91,644人と10万人を割る大幅な人口減少が予測されています。また、鶴岡市の高齢化率は現在35.3%ですが、2040年予測では42.9%と大きく伸張することが予測されています。このような鶴岡地域全体の人口減少・少子高齢化が大きく進む中、医療生協やまがたで働く看護師不足も年々厳



しい状況になっています。2018年度の医療生協やまがたで働く看護師は247.8人でしたが、2025年は193.9人とこの7年間で53.9人減少しており、(※1)看護師の平均年齢についても2018年度43.3歳から2025年度は46.0歳へと看護職員全体の年齢も高くなっている現状です。(※2)これは全国的にも同様の傾向にあり、生産年齢人口も併せて減少していることから担い手不足も喫緊の課題です。

の現場で日々、奮闘してあります。地域の組合員の皆様が安全・安心の医療ケアが受けられ、住み慣れた地域で安心して生活が送れるように、厳しい看護体制ではありますが、それに負けずにかかると頑張っています。



暑火

▼地球が、世界が大変な状況になっている。暑い暑い毎日が、朝から30度を超える猛暑日が続いている。この暑さが9月一杯続くという。「もううんざり」してしまう。▼雨が降らず庭木は、何でもすぐ忘れる夫のおかげで、朝昼晩の水やりのために元気にしているが、水道代は跳ね上がり、1万円程になり財布の方が悲鳴を上げてしまふ。▼お買い物に行くたび品物が30円も40円も値上げしており、驚きながら「本当にどうにかならないものか!」。水分を細に、エアコン等を付け熱中症対策をとる様にといわれ、快適な生活「なんとお金のかかることか」。▼選挙の結果で、今のままではダメの意思表示は出来たが、米国のトランプのアメリカファーストの政策で、世界中が右往左往している。日本も関税15%の見返りに、たくさん戦争の購入を強いられ、どんどん戦争の準備が進められている様に思います。▼戦後80年、二度と繰り返さないとな国民が思ったのに、逆の方に進んでいる様で大変。▼「ダメはダメ」の声を大きくしていきましょう。(O.H)

血圧と「すこしお」「ナトカリ比」

理事長 小川 裕



「すこしお」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取り組みです。

血圧と食塩（塩化ナトリウム）摂取量が密接に関連していることはよく知られています。血液中のナトリウム濃度が高くなると喉の渇きを感じて水分を摂るようになり、血液の量が増えて血圧が高くなります。食塩摂取量を減らすことによって心臓や腎臓、血管の病気を減らすことができますが、胃がんや腎結石、骨粗鬆症などの予防にもなると考えられています。

日本人の食事摂取基準（2025年版）では、成人の食塩摂取の目標量として1日当たり男性7.5g未満、女性6.5g未満、高血圧や慢性腎臓病（CKD）の重症化予防を目的とした量としては6g未満が設定されています。また、世界保健機関（WHO）では5g未満を推奨しています。

さて、食塩摂取量を減らすことが健康づくりのうえで大きな位置を占めていることは間違いありませんが、減塩に加えてカリウムの摂取を増やすことでさらに降圧効果が高まることが明らかにになり、ナトリウムとカリウムの摂取比（Na/K…ナトカリ比）も注目されるようになりました。カリウムにはナトリウムを体外に排出するのを促進する作用があります。野菜や果物を積極的に摂取することでカリウム摂取を増やすとともに降圧効果が高まるわけです。

ただし、腎臓病でカリウム摂取を制限しなければならない人や糖尿病で食事療法中の人は少し工夫が必要になることがありますので、かかりつけの医師に相談するようにしましょう。

ナトカリ比は理想的には2未満、実現可能な当面の目標として4未満が設定されています。最近ではナトカリ比を簡単に測定できるナトカリ計なども販売されていますが、ナトカリ比は①朝晩に高く日中に低い、②夏に低く冬に高い、③空腹時間が長いと低くなるなどの変動がみられます。最も精度が高いのは24時間蓄尿して分析する方法ですが、日常的に24時間蓄尿することは大変ですので、10月に予定されている医療福祉生協の24時間蓄尿塩分調査（ナトカリ比もわかります）を利用してみるのもよいでしょう。また、その時々（随時）尿でナトカリ比を測定する場合は週に4日以上、異なる時間に採取した尿の測定値から平均を算出することが勧められています。今後、「すこしお」の取り組みとともに、カリウム摂取（ナトカリ比）にも注目した取り組みを組合員活動で推進していくことも考えてよいのではないのでしょうか。



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

病気を患い離職。年金で日々の生活を工面されていたが、体調不良があり受診。入院治療の診断を受けた。

対応

入院医療費を心配された為、協立病院相談室で無料低額診療制度を案内し、医療費の半額を制度適用のもと減免。治療の継続を支援しました。

状況

就業中、体調不良により救急搬送。リハビリ目的で転院となったが、治療費の心配をされた。

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。協立病院相談室で面談。

対応

外来医療費の半額を制度適用のもと減免。治療の継続を支援しました。

部門紹介

部門や事業所を
紹介しています

鶴岡協立リハビリテーション病院 事務課

課長 黒子静恵

当部門は、スタッフ11名が勤務し、外来・入院・連携・デイケア・庶務業務等、多岐にわたる業務を担っております。患者・利用者が最初に接する部門として、安心してご利用頂けるよう、親切・丁寧な対応を心掛け業務を行っております。

当院は「障害があっても人間としての尊厳を持って生きることを支援するリハビリテーション医療・介護をめざします」を理念に掲げ、医師や看護師・リハビリ技士等、多職種一丸となって支援をしております。事務課スタッフ一同、サービスを支える

縁の下での力持ちとして、日々努めております。医療・介護費や保険・各種文書等についてのお問合せ、お困りごとやお気付きの点等ありましたら、お気軽に事務課スタッフにお声掛け下さい。



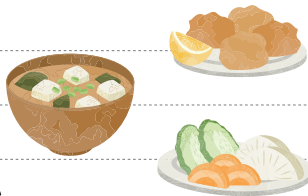


すこしお生活をめざして

第2学区支部 土手下1班

減塩で意識
していること

- 下味付けのあるもの(鶏唐揚げ、コロッケ)には調味料はかけない
- 素材そのものの味が変わるのが嫌
- 塩気のあるおやつを控えること
- 漬物を食べないようにしている
- ドレッシングやしょうゆをかけない
- 味噌汁は具だけに汁は吸わない

日頃気を付けて
いること

- 塩分を少なめにするように野菜をいっぱい食べる
- 手作りのドレッシングを活用する(オリーブオイル、レモン酢、黒コショウ、水)
- ドレッシングにセロリ、キュウリ、玉ねぎなど季節の野菜を使ったり、さきいかを細かくちぎって入れると風味があって美味しく食べられる
- 減塩となると口飽きする場合もあるのでいろいろ工夫しながら「明日を元気に生きるため」に頑張りたい



◎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。

「健康づくりチャレンジ」皆さんも頑張りましょう!

佐藤まさ子さん(写真左)

体重の**だけコース**を選びました。“食生活が一番大事”と心がけ、加工肉の食品(ハム・ソーセージ・ウィンナー)は食べないように意識して体調管理をおこなっています。体重計に乗るだけで健康意識が変わります。



叶野 仁さん(写真中央)

ぐっすり快眠コースを選びました。寝る前にスマホを見ると寝つきが悪くなるため、近くにスマホを置かずに、就寝するようにしています。また、寝る前にコップ1杯の水分補給をするようにして、脱水予防と深い睡眠が出来るようしています。毎日実施して、チャレンジシートに記録するのにも慣れてきました。



山本和美さん(写真右)

お口の健康コースを選び、意識して取り組んでいます。朝日新聞の天声人語を音読すること、好きなオカリナを吹いたりして、口や喉の機能が衰えないよう気をつけています。地域の友人達と、ロングピロピロを毎日10回かかさずおこなうと、調子がとても良いです。



品物募集!

組合員 母親バザー

衣服・肌着 タオル

(未使用のもの)

その他相談に応じます



期限:10/17まで

【お問い合わせ】本部組織部

Tel.22-5769



◆ 法人事務部会の紹介 ◆

医療生協やまがたで働く事務職員は105名(正規・嘱託4/1現在)です。法人内の介護事業所の一部を除き全ての事業所に配属されています。仕事の種類も様々で病院・診療所の受付会計業務、入院病棟での事務業務、健診部門、患者さんとは直接接することは少ない裏方の業務、法人全体の職員の福利厚生を担当する総務部、組合員さんの窓口となる組織部などなど、多岐にわたりそれぞれの職場の専門性に特化した仕事を行っています。

法人事務部会では事務職員の配置や教育を担当しています。毎年一回「事務職員交流集会」を開催しています。この企画では、情勢に即したテーマの講義と職員からの発表、職員同士の意見交換の三つの企画で構成されています。昨年度は「働き続けられる職場づくり」というテーマで学習しました。職員の発表は新人・若手の職員中心に5人から職場の取り組みや研修報告をしてもらいました。意見交換の場は10名程度のグループに分けて行いました。他職場の職員と意見交流する場として参加者からも好評でした。今年度も開催に向けて準備を行っています。

これからも医福連や民医連の方針に学び、地域になくてはならない医療生協やまがたを支える事務職員を目指して成長していきたいと思ひます。

何かお困りの時はいつでもお声がけください、お手伝いさせていただきます。



「原水爆禁止2025世界大会in長崎」に 代表団を派遣します

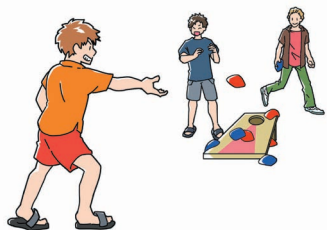
今年も3名の代表者を原水爆禁止世界大会(長崎大会)へ派遣することとなり、8月6日にリハビリ病院で壮行会が行われ、代表者を送り出すために組合員、職員100名超が参加しました。代表者へ組合員と職員から「多くのことを学んできてほしい」と応援メッセージを頂きました。その後、3名の代表者は「現地へ行き、実際に起きた歴史を見聞きし、たくさん学んで来たい」と決意を述べました。第5学区支部のなごみの家からは今年も平和の思いが詰まった折り鶴を準備して頂きました。なごみの家代表の小林千賀枝さんからは「たまり場に参加するみんなから折ってもらい、鶴1羽1羽に戦争がない世の中になるように思いをこめ」と4,000羽の鶴が代表者へ手渡されました。



ニュースポーツ紹介

コーンホール

コーンホールは1880年代にアメリカで生まれ、現在もパーティやBBQの際に楽しんでいるレクリエーションです。2015年にはスポーツ競技としても確立され、毎年プロトーナメントも開催されるようになりました。競技の様子はテレビでも放送され、多くの方が観戦も楽しんでいます。日本でも2022年にコーンホール協会が設立され、少しずつテレビなどで紹介される機会が増えてきました。今後、班会やたまり場でも取り入れていく予定ですので、興味のある方は組織部までご連絡ください。



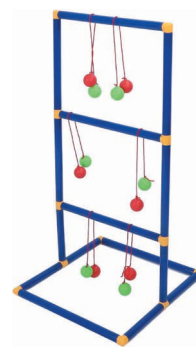
ルール

- ◆穴の開いたボードを向かい合わせに8m23cm離して設置
- ◆トウモロコシを詰めた布袋(ビーンバック)を各4袋、ボードの横から対面のボードの穴に向かって交互に投げ入れます。
- ◆穴に入ったら3点、ボードに乗ったら1点と両方で得点を競い、21点先取した方が勝利
- ◆1対1の他、2対2、4対4とチーム戦でも可

※距離を短くして楽しんでもOKです!!

ラダーゲッター

ラダーゲッターは、紐の両端にボールがついた道具(紐で繋がっている2個のボール)を、梯子に向かって投げ、ボールが梯子に引っかかると得点となるスポーツレクリエーションです。座位・立位どちらでも可能で、数メートルの距離から、振り子のようにゆらしてラダーに投げ、梯子の上段から下段までの各点数で、ポイントを競います。周囲の人たちも、どんな投げ方であればボールがかかるのか、楽しく応援しながら参加でき、対象者自身も繰り返し投げることで、コツがつかめ、ゲームの面白さを味わうことができます。村山地域でも、ラダーゲッターを健康サロンに取り入れ、軽スポーツを企画していますので、ぜひお近くの支部活動にご参加ください。



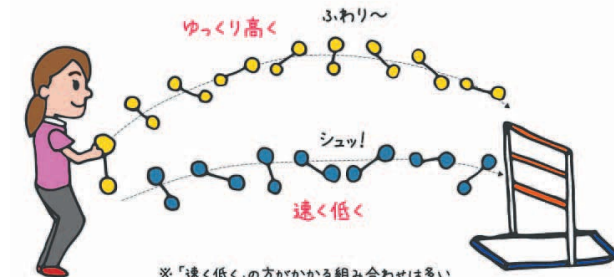
ルール

- ◆3m(変更あり)の距離から3回投げる。
- ◆1セット21点先取したプレーヤーが勝者。

どちらかを選んで投げてもいいでしょう!

【得点例】

上段:3点
中段:2点
下段:1点



※「速く低く」の方がかかる組み合わせが多い

参加者からは「他の人の様子を知れてよかった」「同じ病気の方と交流できて安心した」といった前向きな声が寄せられ、今後の生活に役立つヒントを得られたとの感想が多く聞かれました。また、カフェ形式の気軽な雰囲気も好評でした。



第1回

パーキンソン病 カフェ開催報告



鶴岡協立リハビリテーション病院
理学療法士 今野太陽

2025年7月23日(水)、当院にて「第1回パーキンソン病カフェ」を開催いたしました。「夏の過ごし方」をテーマに、31名の皆さまにご参加いただきました。初めての開催にもかかわらず、多くの方々にご来場いただき、活発な交流の場となりました。

始めに事前アンケートを通して参加者の関心や悩みを共有したのち、各テーブルでスタッフが進行役となり、自由な意見交換を行いました。暑さによる体調不良やトイレの困りごと、薬の副作用など、多くの共通した悩みが挙げられ、それぞれに工夫して対処されている様子が印象的でした。



強化月間スタート集会

開催要項

2025年度の生協強化月間方針は「参加と協同でひらかれた医療生協をともにつくろう」を推進するにあたり、みんなで集まり“学習・共有・話し合い”の場を持ち、地域によりいっそうつながりやひろがりを見つけ、強化月間の目標を達成するために開催します。

日程 2025年9月24日(水) 10:00～14:30

場所 鶴岡協同の家こぴあ2階ホール

内容●「午前の部」 10:00～12:00

- ①基調講演 テーマ「(仮称) みんなの力で育てよう “わたしたち”が支える生協の未来」
講師：日本医療福祉生活協同組合連合会 常務理事 今井好一 氏
- ②強化月間を迎えるにあたり支部からの抱負や決意表明
- ③行動提起 「組合員活動委員長より」

内容●「午後の部」 13:00～14:30

シニア向け「出張健康教室」 講師：トレーニングジムPOWER GATE代表 伊藤祐輔 氏



第8回 国際協同組合年企画 ふれあいまつり

開催の
お知らせ

日時 2025年11月13日(木)～14日(金)

場所 鶴岡市中央公民館
大ホール・大視聴覚室

参加費 200円



…………… 〈内 容〉 ……………

13日(木) 12:00～17:00 / 14日(金) 9:00～15:30

◆展示コーナー (地域の方の手作りの手芸・写真など盛りだくさん)

14日(金)

◆特別記念講演
(明治大学教授 大高研道先生)

◆芸能発表 (歌・踊りなどにぎやかにおこなわれます)

作品の出展・芸能発表の出演者を募集しています!

【問い合わせ】 組織部 Tel 0235-22-5769

班・支部活動交流



私たちがカモメ班は由良コミセンを会場に月一回班会を開催しています。最初は必ず血圧測定を参加者同士でおこない、「今日の血圧はいいの!」などお互いの体調を確認した後に体重・体脂肪測定をしています。今回の班会では、毎年恒例の健康づくりチャレンジの申し込みをしました。何コースにチャレンジするかみんなでわいわい話をするのも醍醐味です。その次に4色ラダーをおこないました。私たちの班では初めてだったので、実際にやってみるまでは簡単そうに見えたのに、やってみると体を動かしながら頭を使うのは思っていた以上に難しかったです。他の人がやっているのを見ていると「違う!違う!」と言えるの自分の番になるとうまくできず何回もチャレンジしました。これからもみんなで楽しく新しいことに挑戦していきたいです。

新しいことに挑戦!!



活動の様子

豊浦支部 カモメ班

班長 佐藤美佐子

美味しい和菓子で
エネルギー補給

大泉支部

運営委員 渡部正一



我が支部では、新しい要望や願いを作り出そうと手始めに「脳トレゲームとスイーツを食べる会」を開催しました。参加者は事務局を含め8名で、男女半々でした。

最初は「脳トレ」です。スピード重視で早い人、答えに行き着かずヒントをもらう人、マイペースな人など個性がでます。慣れだけでもだめなようです。早とちりで間違えるなど、答え合わせもワイワイしながら進みました。

脳トレで使ったエネルギーの補給と休憩を兼ねて近所の和菓子屋から美味しい和菓子を用意し、支部長が用意したコーヒーと煎茶などを頂きました。なお、声掛けを広げるため他支部の方も3名参加しました。

次回の在り方について、役割分担など相談しながら行おうと話しています。

みんな大好き
歌声喫茶

寒河江支部

佐藤美恵



活動の様子



寒河江支部は、準備期間も含めて二年半程の新しい支部です。健康活動の一環として、『歌声喫茶』を始めました。歌を歌うという要求は、どの年代の方でもあると思います。年に四回ほど開いていましたが、もっと数を増やしてほしいと要望があり、新しく歌声班として月1回の活動を始めました。班名は『とんがり帽子』。六十から九十歳代の参加で、懐かしい唱歌から流行した曲などを一人一人がリクエストをして歌います。伴奏はキーボードという楽器を使うので、カラオケに近い伴奏になります。歌集は手作り。今では、二百曲近くの歌詞が載っています。目下の課題は、場所の確保です。大声で歌えて、お茶、コーヒーが飲め、しかも安価で借りられる場所が意外と少ないことを思い知らされています。

わが家の★アイドル

乗り物が大好きな
ヤンチャな
男の子です♪

そら
菊池 奏来くん
(1歳6ヶ月)



羽黒支部 菅原真紀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

大山支部のムードメーカー

大山支部 田代芳子さん



田代さんが現れるとパツとまわりが華やきます。趣味はカラオケで友達を誘って1か月に7回程度カラオケに行っているそうです。また、以前勤めていた共立社のOB会の皆さんとも毎月第1土曜日にカラオケ会を開催しています。

健康にも気を付けていて下池の土手を3・4人で定期的に歩き、「ほとりあ」でお茶を飲みながらおしゃべりをしてるのが楽しいとか。

予定が合えば、行事にはなるべく参加するようにしているそうで、とにかく、大きな声を出すこと、二日一回笑うことを健康づくりのモットーに歩かれるうちは何にでも挑戦してみたいと目を輝かせていました。

これからもムードメーカーとしてよろしく願っています。

大山支部 運営委員会

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

私の健康づくりと仲間づくり

温海支部 佐藤満也さん

楽しい仲間と一緒にグラウンド・ゴルフを行うことが私の健康づくりです。

温海の友愛の森グラウンド・ゴルフ場には天気が良ければ毎日20名ほどの仲間が集合します。

いつも楽しく賑わいながら、マナーとルールを守りながら行っております。

去年は医療生協やまがた第18回グラウンド・ゴルフ大会にて優勝をさせていただきました。



動画もチェック!

いただきました。



常に行うことにより心の健康も促され、健康寿命を延ばすことにもつながると思います。

これからも、仲間と健康に気を付けて大好きなグラウンド・ゴルフを続けていきたいと思っています。

私の健康づくり

vol.145

楽しい班活動を通じて健康に



第5学区 大宝寺カトレア班 佐藤祥子さん

いつまでも若い?つもりでしたが、今年、喜寿を迎えました。

自分なりに『健康づくり』をしています。様々な健康情報が溢れる現在、一年一年、年齢を感じさせられる体と向き合っています。

今年度から同じ町内の人達で組織している、大宝寺カトレア班に仲間入りしました。「ひざ痛い:腰痛い:」定期的に病院して薬を飲んで「元気に過ごしています。」

毎月の健康チェック、くるりん館見学、七夕の短冊作り、ストレッチなどの活動をしました。これからは、お菓子作り、会食会、コミセン祭りに展示する作品作りなどが計画されており、楽しみにしています。毎回の活動を支えてくれるスタッフの皆さんに感謝しております。

月一回の活動ですがすぐに来ます。一年もこのようにあつという間に過ぎるのでしようね。大宝寺カトレア班に参加したことが、私の『健康づくり』の一つに加わりました。

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
9月号「機関紙編集委員会」行き

Eメール

smc_soshiki@shonai-mcoop.jp



7月号の答え

E F H K M P

※答えが6個ありました

7月号の当選者

おめでとうございます!

松田生子さん(鶴岡市)、PN.まる子さん(鶴岡市)
PN. さざなみさん(鶴岡市)、PN. ココママさん(鶴岡市)
阿部チヨ子さん(山形市)、星和子さん(山形市)
PN. H. R. さん(山形市)、横尾峰子さん(山形市)

【〆切】 9月30日

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

醤油などの塩分が少なくても、酢の酸味で味付けの物足りなさを和らげることができます。また片栗粉でとろみをつけることでうま味をあんに閉じ込めることができるためより少ない塩分でおいしさを感じることができます。

豚肉の中華風さっぱり煮

1人分 熱量234kcal / 塩分相当量0.9g

材料(1人分)

豚ロース肉薄切り・・・140g	穀物酢・・・50g
にんにく・・・5g	小松菜・・・100g
長ネギ・・・5g	片栗粉・・・4g
生姜・・・5g	サラダ油・・・適量
豆板醤・・・1.2g	

A
水・・・300g
減塩醤油・・・18g
砂糖・・・9g
オイスターソース・・・3g

作り方

①フライパンにサラダ油を熱し、4cm長さに切った小松菜を加えて、しんなりするまで炒めて取り出す。②フライパンにサラダ油、にんにく・長ネギ・生姜のみじん切りと豆板醤を加え、弱火で香りがでるまで炒める。③豚肉を加えて炒め、穀物酢を加える。④1/3～1/4くらいの量まで煮詰めたらAの調味料を加えて、沸騰してから5分程煮る。⑤水溶き片栗粉でとろみをつけ、小松菜の上に盛り付ける。

レシピ 鶴岡協立病院 管理栄養士 大須賀梓

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。

米の値上げも痛い、他の食品の値上げも凄く痛い。節約レシピも掲載していただくとありがたいなあと思います。(鶴岡市 60代)

母の月一の内科受診のときに、5つのちがい探しを持っていき、待合で楽しんでいます。(鶴岡市 60代)

7月号の健康ネットワーク、読み応えがあり、楽しさも健康づくりも。2～3度舞鶴山へ行ったよー(山形市 80代)

いつも届けていただいて、ありがとうございます。懐かしい方の変わらぬお顔に驚きながら読んでいます。(山形市 60代)

阿部チヨ子先生にはヨガ教室で大変お世話になりました。情報紙に取り上げていただいて、とても嬉しく思いました。(山形市 70代)

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♪



諏訪大社巡り
P.N. LLPさん



さつまいもの花
P.N. K.Oさん



何じゃこれ
P.N. みーちゃんさん



鬼百合
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。

募集中 送迎添乗職員

鶴岡協立病院のデイケア室(通所リハビリテーション)にて、利用者様の送迎の際に送迎車に添乗して下さる方を募集中です。

- ・毎日2～3時間の勤務
- ・70代の方も活躍中
- ・介護未経験OK
- ・運転業務はなし



詳しくは、QRコードから詳細ご確認ください。ハローワークでも掲載中です▲

組合債募集のお知らせ



医療生協やまがたでは、毎年事業所の機器・設備・備品の更新や新設により、医療機能やケアの質向上につなげています。今年度の設備投資として、協立病院、「CT装置」「X線骨密度測定装置」など多額の設備投資を予定しています。事業の維持継続のためにも、組合債の応募にご協力をよろしくお願いたします。

募集要項

募集総額 1億円 1口 25万円(1組合員10口まで)

利率 年利0.8%(単利、中途解約年利0.1%)

募集期間 2025年7月1日～2025年9月30日

借入期間 3年 応募資格 出資金5万円以上の組合員

※発行日/各月5日、20日 ※他の債券と合わせ個人で500万円を超えている場合、および世帯合計が1,000万円を超えている場合は新たな応募は出来ません。

【お問合せ・お申込み】 本部 鶴岡市双葉町13-45
医療生活 総務部: Tel 0235 (23) 1316
協同組合やまがた 組織部: Tel 0235 (22) 5769

しろにし診療所
山形市城西町4丁目27-25
Tel 023 (643) 2890



正規職員の募集しています!

- ・理学療法士・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
- ・作業療法士・臨床検査技師



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。

9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・3) 武田(第2・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・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
	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)9/10	高橋(美)	辻本 高橋(美) 高橋(牧)
	泌尿器科 8:30～14:00			土谷 9/3・17 内藤 9/10・24		
	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)9/10 川崎 3:00～4:30(神経内科) 高橋(美)5:00～6:00(9/3・17)	神谷 2:00～4:00 (神経内科)9/11 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)

※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

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