



組合員のみなさまの健康づくりに役立つ情報紙

メディカルフィットネスViViD

“こころとからだをほぐすヨガ”始めませんか

メディカルフィットネスViViD 主任 梅木信輔

医療生協やまがたメディカルフィットネスViViDでは、健康運動指導士の資格を持つ職員が中心となり、生活習慣病の改善や健康づくりを目的とし、安全で効果的な運動を実施できる場を提供しています。

マシンを使った運動はもちろん、運動が苦手な方や、普段から体を動かすことに慣れていない方まで、自由に参加できるさまざまなスタジオプログラムを実施しています。

その中でも年齢問わず参加しやすいプログラムとして「ヨガ」の教室を紹介したいと思います。「ヨガ」と聞くと私には体が硬くて出来ない。膝や腰が痛いから。などと、ヨガに苦手意識をお持ちの方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。

ViViDでのヨガ運動は、体を柔らかくする、という前に「呼吸をする」「自身の体と向き合う」という時間を大切に、プログラム内容を構成しています。

皆さんは、ご自分との対話(呼吸)に耳を傾けたことはありますか？

普段当たり前のようにしている呼吸ですが、息を吸う、息を吐く、この動作の一回一回を丁寧に、吸う音、吐く音に耳を澄まし聞いてみましょう。繰り返し行い慣れてきたら、より時間をかけゆっくりと行います。徐々に深い呼吸が自然にできるようになります。深い呼吸が出来るようになると、次第に体の余計な力が抜け、リラックス効果が得られるようになります。

す。

実際に参加されている方の中には、「ヨガをした日はよく眠れる」「イライラが落ち着き、優しい気持ちになれる」「すっきりした。疲れが取れた気がする」などと、始めは体が硬いからできないなど、苦手意識のあった方もヨガのポーズに促されず、自分と向き合う時間として毎週のように、参加して頂いています。

もちろん、柔軟性や体幹を意識したポーズも取り入れて指導しています。お一人お一人、身体づくりや感じ方は違います。「周りの方と比べる必要はありません。全く同じポーズをとる必要もありません。ご自身が今日出来る、無理のない範囲での動きを行うことが大切です」ということを毎回お伝えしながら教室を行っています。



リラックス
できますよ！



動は心細いな」と、感じている方へエアロビクスやチビボールエクササイズ、生活習慣病予防体操、ボールストレッチ、介護予防体操など多種多様なプログラムを実施しています。全く初めての方でも大丈夫。毎回、健康運動指導士が楽しく身体を動かし、充実した時間を過ごして頂けるよう工夫したプログラム内容の構成を行い指導にあたっています。

「運動に興味はあるけど、どうすればいいのかわからない」「生活習慣病予防や痛みなどの改善緩和、身体を動かしたいけど、自分にできるのか心配」などお困りの方はぜひViViDにご相談ください。スタジオプログラム以外にも、お一人お一人に合った運動メニューの作成指導も行っています。メディカルフィットネスViViDでは引き続き、地域の皆様が健康で充実した生涯を送れるよう、そのお手伝いをさせていただきます。

【お問い合わせ】 Tel 0235-23-6060

さくら

▼今年の夏も子どもたちの生きづらさについての報道がありました。生きづらさを感じている小中学生のうち、夏休みが終わることに「死にたい」「消えたい」と感じているのは24%に上るとのこと。

▼明確な障害や貧困がなくとも、日常生活の中で困難を感じている子どもたちが増えています。特徴として①原因があいまいで、他者と共有しづらい。自分でもうまく言語化できず、孤立しやすい。

②「自己責任」として抱え込んでしまう傾向がある。誰かに相談している人は約30%程度とされています。残りの約70%は「相談していない」「相談できる相手がない」「相談する気にならない」「相談する気になれない」などの理由で孤立しています。▼「普通」とされる子どもたちにも、目に見えにくい困りごとがあり、そのまま放置すると学習や生活全般に支障をきたします。ですから、学校や家庭、地域が連携しての支援策や総合的な相談窓口が必要です。まず「生きづらさ」の学習から始めませんか。

(S・Y)

歯科定期受診の大切さ

おひさま協立歯科 所長 歯科医師 池田聡子



皆さんは、予防歯科というのをご存知ですか？虫歯や歯周病などの口腔疾患を未然に防ぐための歯科治療のことです。

多くの方が歯医者さんに行く時は「歯が痛くなった」「詰め物がとれた」「入れ歯が壊れた」など、症状があった時だけではないですか？

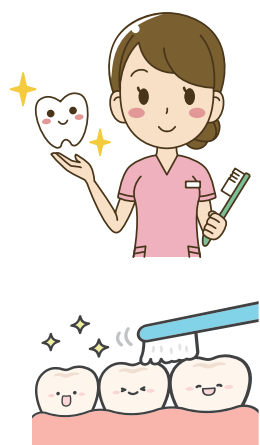
「治療すると歯が治る」と思っている方がほとんどだと思いますが、一般的に歯科治療は悪くなった部分を取り除き、人工物に置き換えることが主流です。しかし、天然の歯や顎骨^{がうこう}以上に優れた材料は現在存在しません。皆さんの身体にある歯や顎の構造がベストなのです。繰り返し歯科治療を行うということは、元々あった身体の一部がなくなっていくことです。さらに、壊れた状態のままにしておくとならない部分で同じように噛もうとするため、残っている部分が壊れやすくなります。歯や歯茎の経年劣化は避けられません。人生100年時代と言われていますが、身体の構造物もそれに合わせて、寿命が延びているわけではありません。経年での口腔内の変化もあり、その時の自分のお口に合わせた対策が必要になってきます。

まずは、「かかりつけ歯科医」を持つて下さい。「かかりつけ歯科医」とは、治療だけでなく定期的に予防・メンテナンスを行ってくれるパートナーとなる歯医者さんのことです。歯の健康の維持には定期的に自分の歯や歯茎などの口腔状況を確認し、メンテナンスを行っていくこと

が大切です。いつでも気軽に相談できて頼れる歯医者さんを見つけておくこと安心です。

保険が適応になる治療に歯周病重症化予防治療（3カ月に1回）と歯周病安定定期治療（1〜3カ月に1回）があります。どちらになるかは口腔内の状態によりますが、歯周ポケットの検査・歯垢や歯石の除去などのクリーニング・ブラッシング方法などの指導・口腔内の写真撮影などを行います。歯周病の再発や進行を防ぎ健康な口腔内環境を維持するためにいきます。（歯科医院によっては自費で行っている場合もありますのでかかりつけ歯科医に確認してください）

定期的な検査を受けることで、悪くなる前に発見し治療も行えます。適切な頻度というのは、お口の健康状態や衛生状態によって変わりますので、かかりつけ歯科医に相談し、自分に合った予防方法を行ってください。健康な体には口腔内の健康も含まれます。体と同じように健診を受けることで、口腔状況の改善が可能です。毎日使うお口だからこそ、定期診察で予防治療を行っていくことが重要です。美味しく健康に過ごすためにも、かかりつけ歯科医を持ち、予防歯科を行うことをお勧めします。



◎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。

各事業に寄せられたご意見・ご要望への回答

投書

コロナが5類の中、感染対策のため袋をかけて内視鏡をしていることに驚きました。袋をかけられるのは不快です。

回答

まだ感染のリスクはあり、安全性を確保するために実施しています。申し訳ありませんが、ご了承下さいますようお願い致します。

（協立病院健診科科长）

投書

心臓エコー検査を受けたところ痛みがあり、職員に申し出たが長い時間がかかり痛みに耐えました。2回目の検査も同様に痛い思いをし、もう受けたくありません。

回答

検査の際に痛い思いをさせてしまい、本当に申し訳ありませんでした。心臓エコー検査は肋骨の隙間を探して機械の先端を強く押し当てた際、痛みを感じることがあります。今後は検査実施前、痛みを感じる旨の説明と検査中に痛みがないかその都度お声かけさせて頂くよう徹底します。（協立病院検査科科长）

投書

協立病院の外来看護師が患者一人ひとりに付き添ってくれ、対応がとても良くなっていると感じました。

回答

お褒めの言葉を頂き本当にありがとうございます。これまで接遇に対する厳しいご意見を複数頂き、部門内で共有し改善に努めてまいりました。今後も皆様に安心して受診頂けるよう取り組んでいきます。（協立病院外来看護科師長）

無料低額診療や困りごと相談



お困りごとはこちらへ▶

事業所に寄せられた、相談状況と対応を紹介いたします

状況

高齢夫婦世帯。債務を支払いながら年金で暮らして来たが、配偶者が入院となり生活が苦しくなった。その後体調悪化し社会福祉協議会を通じ、無料低額診療制度を利用した受診を希望された。

対応

しるにし診療所で受診し、検査後、専門医療機関への精査が必要となり山形市内で無料低額診療を実施している総合病院へ紹介した。

部門紹介

部門や事業所を紹介しています

鶴岡協立病院 3病棟

師長 菅原真紀

鶴岡協立病院は、今年度7月より4病棟から3病棟へと病棟編成を行っています。

私たち3病棟は、2つの病棟を利用し56床の受け入れを行う地域包括支援病棟です。

主に消化器内科、一般内科、睡眠時無呼吸症候群の検査入院を受け入れています。

患者さんの検査・治療・病気のことにに対する不安や苦痛が軽減されるよう、また退院後安心して過ごせるように、地域、多職種協同で連携した医療の提供に努めています。

入院中に誕生日を迎えられる方に、ささやかですが病棟で誕生日会を行っています。

最高年齢107歳の誕生日をご家族と一緒に祝いをしていただきました。皆さん少し恥ずかしさもありますが喜んでいただいています。

新たなスタートからまだ2か月ということもあり、意見交換を行いながら病棟づくりをしているところです。スタッフ間で「報・連・相」を忘れずに情報共有を行い看護が行えるようにしていきたいと思っています。





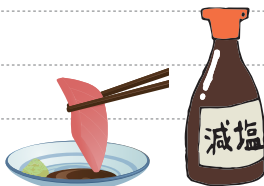
すこしお生活をめざして

朝日支部 大網合同班



減塩で意識していること

- 冬期間の減塩調査だったので、塩蔵物の塩抜きなど特に気を付けて調理した
- 血圧の薬を飲んでいるので、塩辛いものは食べないようにした
- しょっぱいものを控えた(漬物、お味噌汁)
- 刺身には減塩しょうゆを使う
- お味噌汁は1日1回朝だけにしている
- 味付けは薄くつくることを心がける



日頃気を付けていること

- 腹八分目ですませるようにしている
- 野菜類を多くとる
- 自分の趣味として野菜を作り、採りたての野菜が食べられることに幸せを感じている
- 家族のみんなにも減塩をするように話している
- 塩蔵物はしっかりと塩を出して食べる
- 市販のものは味が濃いので手作りを心がけている

原水禁世界大会報告

鶴岡協立リハビリテーション病院
事務課 薄木舞



私は原水禁世界大会に参加して、核兵器や戦争の残酷さを改めて感じました。その中でも、原爆資料館がとても印象に残っています。実際に焼け焦げた衣服や瓦、建物が展示されており、一瞬で町が破壊されたことがリアルに伝わり、恐怖心を抱いたことを覚えています。また、分科会で私は「青年のひろば」に参加し、被爆者の体験談を聞きました。被爆後、偏見や差別、後遺症に苦しんだとおっしゃっていました。この、苦しみが現在進行形で続いていることに原爆の恐ろしさを感じました。今回の経験を通して、平和は決して当たり前のものではなく、一人ひとりが行動して守るべきものだとして強く感じました。私も、まずは身近な人とこの経験を共有し、平和について考えるきっかけを広げていきたいと思っています。



鶴岡協立病院
医局秘書課 長谷川千葉



原爆投下から、80年という大きな節目に当たる今、原爆で亡くなった方、苦しんだ方、家族を失った方、その一人一人の人生を思いながら、原水爆禁止世界大会に初めて参加してきました。

2日目の分科会に参加し、4か国の方々の対話を通して、それぞれの違った歴史や、平和・戦争への価値観を知りました。核兵器の保有や使用の可能性を手放さないこと、世界で起きている現実を知り、失望や悲しみの気持ち、そして平和への願いが届かない虚しさがこみ上げてきました。

3日間を通して、この場で学んだことを多くの人に伝え、周りを巻き込んで、平和活動などに参加していきたいと思いました。平和な世界を作ること、そう簡単ではないですが、行動することが私の今すぐできる平和への一歩だと思ったからです。

最後に、協力してくださった多くの方々に、心から感謝しています。本当にありがとうございました。



第3学区 石塚桃心



原水禁世界大会に参加し、長崎の原爆や、日本海軍の拠点だった佐世保の戦争の歴史について学びました。佐世保では、人間魚雷「回天」や小型特攻艇「震洋」など、若い命を犠牲にする兵器が存在したことを知り、胸が痛みました。戦後は139万人もの人々が海外からこの地に戻り、故郷へ帰っていったと聞き、戦争の大きな爪痕を感じました。現在も佐世保には米軍基地があり、戦争の影が残っています。三日間の学びを通し、核兵器は命も心も奪うものだとして強く感じました。だからこそ、一人ひとりが平和を守るため、声をあげることが大切だと思います。私はこれからも学び続け、戦争を過去のものにできるよう、自分なりの活動を続けたいです。貴重な体験をさせていただき、ありがとうございました。

ソーシャルワーカー部会の紹介

鶴岡協立リハビリテーション病院
医療相談室 科長 三浦寛子

鶴岡協立病院と鶴岡協立リハビリテーション病院には「医療相談室」があります。各病院に5名ずつ、合わせて10名の社会福祉士が「相談員」「医療ソーシャルワーカー」として働いています。

医療費が心配、病気で働けなくなってこれらの生活が心配。入院したけど、これからどうしたらいいかわからない、介護施設にはどうやって相談したらいいの？医療機関にかかると治療以外にもわからない事、不安なことがたくさん出てきますよね。そんな時は近くにいるスタッフにお声掛け下さい。私達、相談員がお話を伺い、一緒に出来ることを考えます。医療の現場では皆忙しそうで、医師に聞きたい事が聞けずに終わってしまった、看護師さんに上手く相談出来なかった等、そんな時も相談室をご利用ください。患者様と医療従事者を繋ぐ役割も担っています。医療生協やまがたの病院が、組合員の皆様にとって身近で頼りになる存在でいられる様、相談員一同、今日も頑張っています。



リハビリ病院 医療相談室



協立病院 医療相談室

◎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。

インフルエンザ予防接種のお知らせ



定期通院中の方

10月より開始します。定期受診の際に予防接種を希望する旨を受付にお伝えください。詳しくは鶴岡協立病院または附属クリニックにお問い合わせください。

定期通院以外の方

11月より鶴岡協立病院にインフルエンザ予防接種外来を設置し、定期診療以外で希望する方の予防接種を行います。**10月中旬**から予約を開始する予定です。電話でお問い合わせください。

小児科の方

10月21日より毎週火曜日の午後に予防接種外来を設置予定です。電話にて予約してください。

〈接種金額〉3,600円（組合員 3,100円）

※65歳以上の方、60～64歳で対象の方、6か月～18歳の方は市町村の補助を引いた額となります。補助額については各市町村の広報またはホームページをご参照ください。

新型コロナワクチンのお知らせ

10月より開始します。予防接種を希望する旨を受付にお伝えください。詳しくは鶴岡協立病院または附属クリニックにお問い合わせください。

〈接種金額〉15,300円（組合員 14,800円）※65歳以上の方、60～64歳で対象の方は市町村の補助を引いた額となります。

インフルエンザ及びコロナ予防接種の主な効果は発症の予防と重症化の予防です。特に重症化を防ぐ効果が最も大きいとされており、入院等のリスクを低減します。本格的な流行に備え、予防接種受診についてご検討ください。

さつまいもを収穫しました♪

大きく育ったよ!



親子で野菜収穫体験

9月6日、さつまいもと里芋の収穫体験を行いました。組合員、事業所職員とその家族16名が参加、3つのグループに分かれて収穫しました。5月に植えたさつまいもは子どもの顔ほどに大きく育っていました。参加者からは「土を掘るのが大変だったけど楽しかった」「春に続き、家族と畑づくりに参加出来てよかった」「さつまいもを食べるのが楽しみです」など感想をもらいました。三川支部の大川一利さんには日々の野菜の手入れなど大変お世話になりました。どうもありがとうございました。



地域医療を守るため署名にご協力をお願いします



地域住民の医療を受ける権利を保障するために、医療機関の維持存続への支援を求める請願署名

病院や介護施設は国で決められた公定価格の中で経営、運営をしています。国による医療費削減政策が押しすすめられる中で、公定価格である診療報酬は上がらず、物価上昇に対応できていないうえ、他産業のように賃金を上げることも難しく人員不足にもつながっています。その影響もあり、全国ではお産ができない病院の増加や倒産、廃業がすすみ、地域医療は深刻な状況に陥っています。そこで日本医師会や6病院団体が「地域医療崩壊寸前」と警鐘を鳴らしました。

そして今回、全日本民医連でも地域医療を守るために署名運動に取り組むこととなりました。私たちの健康と地域医療を守るために多くの方から署名にご賛同とご協力をお願いいたします。

第56回 山形県生協大会

9月9日(火)山形テルサにて第56回山形県生協大会が開催され、約670名が参加しました。

オープニングは、山形大学花笠サークル「四面楚歌」の若さと活気溢れるパフォーマンスに魅了されました。

第一部の活動報告では、70周年を迎えた鶴岡生協と20周年を迎えたコープよねざわの2生協より行われました。

私たち医療生協やまがたは酒田健康生協と合同で健康チェックコーナーを設置し、血圧測定と血管年齢測定を行いました。約130名の方が健康チェックに訪れ、血管年齢測定は長蛇の列ができるほど好評でした。



第二部は、サヘル・ローズさんが「出会いこそ 生きる力」と題し、ご自身の体験を踏まえてお話してくださいました。とても心打たれる内容で会場は感動に包まれました。



医療生協やまがた

健康フェスタin村山2025

開催のお知らせ

～みんなで楽しく健康チェック&ニュースポーツ体験～

誰もが気軽に楽しめ、簡単にできるニュースポーツを通して、みんなでからだを動かしながら組合員同士の交流ができるよう、準備を行っています。今年は新種目のラダーゲーム、新企画のボールキックで片足バランスの重要性を体感する「パス&ゴールヘシュート」、一昨年大好評だった交流企画靴下玉入れを予定しております。多くの組合員の参加をお待ちしています。

日時 2025年10月23日(木) 13:30～15:30

会場 山形県体育館 小競技場(霞城公園内)

◆ ニュースポーツ体験

- ・ボッチャ・輪投げ・ラダーゲーム
- ・キックターゲット(大長先生)

◆ 健康チェック

- ・血管年齢
- ・足指力測定



◆ その他

- ・減塩味噌汁の試飲
- ・パス&ゴールヘシュート(大長先生)



◆ 組合員交流企画

- ・チーム対抗靴下玉入れ
- ・歌声

班・支部活動交流



最近男性の参加者が増えていて、宮田メンズ班誕生につながればいいなあと期待しているところです。

また、第6学区支部で行っている第2月曜日の「交流の広場ほつ」と、第4月曜日の介護予防体操にもみんな参加し、フレイル予防・健康寿命を伸ばす活動に力を入れています。

宮田レディースは女性5人の班ですが、班会として毎週金曜日に町の公民館で行っている「百歳体操&モルック」には、男性も参加しています。からだの具合や仕事の都合により、毎回全員参加とはなりません。が、みんなでTシャツも揃えて楽しく活動しています。

第6学区支部 宮田レディース班

班長 石塚美代

フレイル予防と健康寿命を伸ばすことをめざして

初回は「水まんじゅう」を作りました。出来上がった水まんじゅうは、さらにお茶の心得のある方の協力で抹茶と一緒に頂きました。「楽しつけのー」「暑い中来てよかったー」「また、次回も参加させてくださいねー」といった感想も寄せられました。活動の輪も少し広がりました。次回は10月に開催予定です。秋の味覚を使ったスイーツを予定しています。

大山支部運営委員会で何か新しい活動はできないかという意見が出され、「調理実習はどうか」「スイーツ教室は？」などの声が聞かれ「レツクッキング」という調理実習をすることにしました。講師は組合員さんをお願いし、15名が参加。ワイワイガヤガヤとても楽しいひと時でした。組合員活動に初めて参加された方も2名いらっしゃいました。



大山支部

運営委員会

新しい支部活動
レツクッキング



私達たんぼ班は、今年の2月、たまり場に参加している仲間たちで誕生しました。たまり場では、主に椅子に座ってできる健康体操や健康チェックなどで活動していたため、班会ではお出かけや食事会等を考えていました。今回は組織担当の方とも相談して5月には藤島歴史公園や体育館周辺の藤の花を観賞し「ドライブイン白藤」で和気あいあいと食事を楽しむことができました。その後のたまり場でも「次はどこへ行こうか」と話し合うようになりました。次回のおでかけがとても楽しみです。

第2学区支部 たんぼ班

班長 菅原幸雄

2月に誕生
次回も楽しみ！



活動の様子

わが家の★アイドル

何でもやってみたい！
興味旺盛な
やんちゃっ子です。

かなと
齋藤 叶翔くん
(1歳8ヶ月)



三川支部 齋藤栄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。



組合員さんの素敵な趣味や特技をご紹介します！

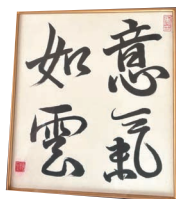
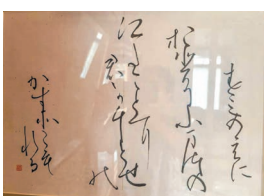
「趣味・特技」コーナー

私は小学生時代を、終戦の物不足の時代に送りました。習字も半紙がたった2枚清書用に渡され、練習は新聞紙でした。50代の頃、前の切添センターの2階で遠藤先生が書道教室を開かれると聞き、物の無かった時代の習字を思い返し、再び習おうと通い始めました。筆を持つ時、不思議と精神統一が出来ました。



羽黒支部 金子明子さん

「書」との出会い



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
10月号「機関紙編集委員会」行き
Eメール smc_soshiki@shonai-mcoop.jp

今月のひと

頼りになる存在



第1学区支部 山沢亜美さん

今年の支部総会で運営委員に選出された山沢さんは、昨年退職したのを機に、医療生協の活動に参加するようになりました。運営委員を引き受け、女性3人でかしまし班をつくり、班長になるなど頼りになる存在です。

仕事を辞めてから身体を動かさなくなったので、3月からコミセンで週一回太極拳を習い始めたり、涼しくなったらガーデニングに挑戦したいと意欲的な二面もあります。また、家では愛猫4匹とまったり過ごしたり、クラフトバンドで、かごやバック(とっても素敵なんです!)を作っているそうです。

保護猫ちゃん4匹も、しっかり面倒みる責任感とやさしさ、そしてコツコツ頑張る亜美さん。信頼しています。これからもよろしくね。

第1学区支部 梅津真弓

私の健康づくり

vol.146

好きな事に情熱を!!健康長寿を目指して

第4学区支部 工藤勝彦さん



私の健康づくりは次のような項目になります。

- ・毎朝子どもたちの登校の見守り
- ・毎朝の自己流ストレッチ
- ・月2回医療生協のたまり場「第4学区健康集会」
- ・週2回午前中にグランドゴルフ
- ・月3回森の荒れた山の間伐手入れを行う「森の仲間」の活動
(上田沢地区・月山荘周辺の雑草の下刈り)
- ・月1回青柳クラブ例会(60歳以上のシニア)
- 【内容】(・月1回市保健課・健康園・社協等による講演会と軽スポーツ)
(・年2回の旅行・資源回収)
- ・月1回里山歩こう会(鳥海高原・出羽街道中山越・銀山温泉・紫陽花寺と県民の森 他)
- ・週1回ボッチャ

今年80歳になったのでこれくらいで精一杯です。これからも仲間と一緒に仲良く楽しく健康づくりに励みたいと思います。
好きなことに情熱を!!をモットーに日々健康寿命を延ばしていきたいと思っています。

動画もチェック!



8月号の答え

A D G I P

8月号の当選者

おめでとうございます!

太田進さん(三川町)、金丸洋子さん(鶴岡市)
PN.れんくんばばさん(鶴岡市)、PN.はるぼうさん(鶴岡市)
PN.あだママさん(鶴岡市)、設楽栄子さん(山形市)
奥井米子さん(山形市)、斎藤八重子さん(山形市)

【〆切】10月31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。



塩と上手におつきあい
すこしお



かぼちゃときのこのポタージュ

1人分 熱量250kcal / 塩分相当量0.9g

材料(1人分)

かぼちゃ	80g	牛乳	170cc	コンソメ	1g
玉ねぎ	40g	生クリーム	10cc	塩	少々
しめじ	30g	バター	4g	パセリ	少々

作り方

- ① かぼちゃを一口大にカットし電子レンジ600Wで4分加熱する。
- ② 玉ねぎを薄くスライスする。
- ③ しめじの石づきを外しほぐす。
- ④ 鍋にバターを入れ②、③を弱火でじっくり炒める。
- ⑤ ④に①とコンソメ、牛乳を入れ混ぜながら温める。
- ⑥ ⑤をミキサーかブレンダーにかける。
- ⑦ ⑥を再度鍋に移し替え、生クリームを半分入れ温める。
- ⑧ ⑦を器に入れ残りの生クリームとパセリをかけて完成。



減塩Point

- 玉ねぎとしめじをしっかりじっくり炒める事で、玉ねぎの甘味としめじのコクをより引き出す事ができるので、薄味でも美味しいです。
- かぼちゃだけではなく、じゃがいもはもちろん、さつまいもや里芋、きのこもマッシュルームや、舞茸などでも対応できます。
- 余った分は冷蔵庫で冷やして、そのまま冷たいままでも美味しくいただけます。
- 一日の野菜の摂取量目安は350gなので、1杯飲むと半分近く体に取り入れることができます。

レシピ 鶴岡協立リハビリテーション病院 栄養科 調理師 松川悠基

すこしおレシピを作ってみよう!

秋のパーキンソン病カフェ

開催のご案内

患者さん同士でお話する場所として、パーキンソン病カフェを開催することになりました。病気のこと、生活のこと…日々の生活で感じる様々な思い等、気軽にお話しませんか?簡単にできる体操や生活の工夫などをご紹介します予定です。

- 開催日時** 2025年10月24日(金)10:30~12:00
場所 鶴岡協立リハビリテーション病院 リハビリテーション室
対象者 パーキンソン病の方とご家族、医療福祉関係者
参加費 無料

【申込締め切り】2025年10月22日(水)

【申し込み先】鶴岡協立リハビリテーション病院
 Tel 0235-78-7511



▲申込フォーム

組合員母親バザー開催のお知らせ

- 開催日時** 2025年10月27日(月)9:30~
場所 鶴岡協立病院1階ロータリー

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。

【連絡先】本部組織部 Tel 0235-22-5769

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。

屋台風焼きとうもろこしとっても美味しそう!是非作ってみたいです!! (山形市 60代)

毎日暑くて畑に行くのも大変です。赤しそ酢のジュースを作って、夏バテしない様に気をつけています。(鶴岡市 70代)

家で母の介護をしています。64歳の年齢もあり、介護保険と介護情勢に目があってしまいました。介護前は、目にも止まらなかったのにとおもいます。これからも、幅広い情報をお願いします。(三川町 60代)

広島に被ばく80年。世界中に核の絶滅しようという意思を広げたい。トランプの関税は世界をまちがった方向に動かすよう。何とかならないかと思っています。(山形市 80代)

健康づくりチャレンジが2カ月目に入りました。読書・百歳体操・川柳づくりなどは順調にできていますが、休肝日がなかなか難しいです。(鶴岡市 60代)



リハビリ技士

採用試験のご案内

- 開催日時** 2025年11月6日(木)
開催場所 鶴岡協立病院 大会議室
応募書類 2025年10月27日(月)必着
 総務部人事課まで郵送下さい



詳しくはホームページをご確認ください。



正規職員を募集しています!

看護師・准看護師・薬剤師
 介護福祉士・介護職
 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士
 管理栄養士・調理師



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。

10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・5) 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・3・4)		藤本(第2・5)	市川(第1・4) 細川(第2・3・5)	村田(第1・2・3・4・5)
	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)10/8	高橋(美)	辻本 高橋(美) 高橋(牧)
	泌尿器科 8:30～14:00			土谷 10/1・15 内藤 10/8・22・29		
	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)10/8 川崎 3:00～4:30(神経内科) 高橋(美)5:00～6:00(10/1・15・29)	神谷 2:00～4:00 (神経内科)10/9 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。

※小児ポツリヌス外来 成田 (第1金曜日 9:00～12:00)

※ポツリヌス外来 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