

- 組合員数 40,344人
- 班数 1,211班
- 出資金総額 2,733,361,325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

宮城県被災地のいま (被災地視察)



大地の塔



慰霊碑

津波のあと
(荒浜小学校)

東日本大震災慰霊碑
大地の塔

亘理郡山元町にあるJR常磐線の山下駅。東日本大震災の時に津波で線路が流され、現在は元々あった場所から数百メートル内陸に線路を引き直して復旧しています。旧山下駅跡には、駅のプラットホームが再現されていたり、山元町内の犠牲者の刻銘板が設置されていたりしました。シンボルになっている大地の塔は、「慰霊」「復興」「記憶」「願い」それぞれの思いが竹の地下茎のように大きく伸長し、大地から成長していく様子をイメージしており、塔の高さは、震災の日を表す3・11mに作られています。刻銘板を見ると、5歳や0歳といった乳幼児の名前もあり、胸が締め付けられるような思いになりました。他にも自治会長や民生児童委員、消防団や山元町役場職員の名前を見て、津波が来るギリギリまで住民の避難誘導をしていたのだろう、など震災当時の様子を想像して、津波の恐ろしさを感じ

震災遺構中浜小学校

東日本大震災で大津波が迫る中、当時の校長が内陸への避難場所までは移動が不可能と判断し、児童と教職員、保護者ら90人が校舎の屋上に避難し、翌朝全員が無事に救出されました。災害に対する備え、意識の大切さを伝承する震災遺構として公開されています。校舎2階が水没してしまっほどの高さまで津波が到達し、時計台が根元から押し倒されたり、本来外側に開く扉が内側に開いているなど、津波の強さに衝撃を受けました。ガイドの方は、屋根裏倉庫はコンクリートの床のため、段ボールや学芸会の衣装を、毛布代わりに寒さ対策をとったこと、仮設のトイレをつくったこと、津波を児童達に見せない配慮等、児童を何としても守るの思いを、大人全員で共有したことを語ってくれました。「地震や津波への備えとして大切なことは何だろう」「垂直避難と水平避難のどちらを選んだだろう」「徒歩や車でどこまでいけるだろう」さまざまな問い

かわまちてらす開上

が、この中浜小学校にあり、その答えを自分で探したり考えることで未来の災害に備えるための知識となっていくことを学びました。

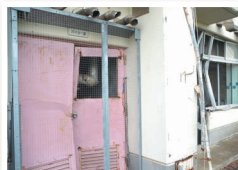
名取市は、東日本大震災の津波被害が甚大で、市内でおよそ千人の方が亡くなりました。とりわけ、名取川河口の開上(ゆりあげ)地区は、宮城県海沿いでは唯一の市街化地域であり、住宅密集地であったことから、特に多くの方が被害に遭い、津波により一瞬にして多くの家が流され、町が流出しました。震災で大きく傷ついた開上ですが地元商業者たちが「開上にもう一度かつての賑わいを取り戻したい」と立ち上がり、名取川の景観をいかして、観光と交流の商業施設「かわまちてらす開上」をオープンしました。この施設をきっかけに街づくりが前進すれば、定住者の増加につながるの期待もしているようです。



かわまちてらす開上

荒浜小学校

2階まで津波が押し寄せた荒浜小学校には当時、91名の児童が通っており、教職員や住民



津波の衝撃で曲がった扉



倒れた石碑



天井がはがれた教室

らと合わせて320名が避難し命が救われました。荒浜地区は年に1回、学校と地域が連携し、地域合同防災訓練を行っていて、震災の前日には偶然にも、万一の地震や津波にどう備えるかをより詳しく話し合い、どの出入り口から受け入れるか、お年寄りなど体が不自由な人は、どの教室に誘導するかなど様々な意見が飛び交ったそうです。荒浜小学校には、防火防災意識の啓発を図るために結成された『少年消防クラブ』があり、学校と地域が一体となるような地域合同防災訓練や運動会などの際には、少年消防クラブの子どもたちがマーチングバンドを組み、演奏会を開催するそうです。この取り組みが地域の防災意識が高まるきっかけになっているようです。これらのことから日頃の避難訓練や防災意識を常に持つておくことが必要で地域の防災意識を高めるきっかけとして関心を持てる防災の取り組みを行うことも大事なことで感じました。

ろくろ

▼今年6月27日に、最高裁判所は「生活保護費の削減は違憲であり取り消しなさい」という、画期的判決を出しました。これは2013年から段階的に生活保護費を平均6.5%、最大で10%で総額670億円の削減を行った事に対し、全国の生活保護受給者約千人が取消しを求めて、裁判を起こした事への最終判断でした。▲この間、地裁で原告19勝11敗の判決、すべて控訴され高裁では原告7勝4敗の判決でした。これを受け、最高裁は冒頭のような原告勝利の統一判決を出しました。▲そもそも何故削減されたのか、当時の安倍首相が削減を公約に掲げたことを受けて、厚労省が恣意的に物価下落数値を作りだし、物価が下がっているのに給付費も下げるとしたものでした。最高裁は、その点にも裁量権の逸脱があったと厳しく指摘しています。▲最高裁判決から数ヶ月が経過しましたが、厚労省は何ら手立てを打っていません。理不尽に削減された状態におかれ、また、物価異常高騰の生活にある今、直ちに遡って救済されるべきでしょう。

(M・J)

心エコーとは

鶴岡協立病院 検査科科长 齋藤友成



心エコー（心臓超音波）検査とは、超音波を使って心臓の動きや大きさ、弁の状態、心臓内の血液の流れなどを画像で観察する検査です。リアルタイムで心臓の様子を確認できるため、弁膜症、心筋症、虚血性心疾患などの様々な心臓病の発見・診断に役立ちます。検査は胸にプローブ（探触子）を当てて行われる検査です。

心エコー検査でわかること

【**心臓の大きさや形**】心臓の壁の厚さなどもわかります。

【**心臓の動き**】心臓がどのように収縮し、血液を送り出しているかなど、ポンプ機能の状態を評価できます。

【**弁の機能**】心臓の弁が開閉する様子や、正常に閉じないことによる血液の逆流がないかなどを確認できます。

【**血流の異常**】超音波に色を付けて表示することで、心臓内の血液の流れに異常がないか、血栓がないかなどを調べられます。

検査のメリット

【**リアルタイムな画像が得られる**】心臓の動きや血流などを動画で見ることができ、そのため、多くの情報を得られます。

検査の流れと注意点

【**服装の準備**】脱ぎやすい服装で受診しましょう。

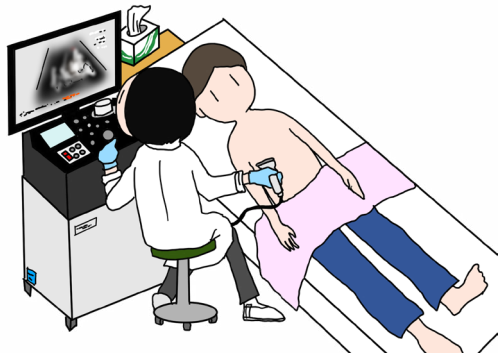
【**ジェルを塗布**】胸部に体表とプローブの間に空気が入らないようにゼリーを塗ります。

【**プローブを当てる**】検査技師が胸にプローブを当て、心臓の様子を観察します。

【**呼吸の調節**】検査担当者の指示に合わせて、呼吸を整えることで、より詳しく心臓の様子を観察します。

【**検査時間**】通常30分程度ですが、状態によって前後します。

心エコーは肋骨の間にプローブをあて検査を行います。診断に必要な画像を得るためにプローブを強く押しあてることもあり、それが原因で痛みを伴うこともあります。痛みを感じた場合は、我慢せずに検査技師にお伝えください。



各事業に寄せられたご意見・ご要望への回答

意見

人間ドックの聴覚検査を2階でおこなっていますが、雑音が入りやすく正確に検査出来ているのでしょうか？

回答

以前、聴覚検査を使用していた部屋は、出入口に大きな段差があり、ご高齢の患者さんが増えていく中で、転倒の危険がありました。そのため、現在の部屋に移動しました。今後は、雑音などの環境を最大限配慮致します。また、将来的に検査場所の変更を検討させていただきます。

（協立病院検査科科长）

意見

給水機がいつのまにか無くなったようですが、暑さも続くため、再度設置の検討をお願いします。

回答

複数人が、マスクを外して過ごすことを防ぐために、感染上の理由から使用を休止し、撤去していました。水分補給が必要な際は、自販機の案内や、待合室の水道から補給が可能であることの掲示をおこないます。ご不便お掛けいたしますが、宜しく願いいたします。

（クリニック看護科師長）

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

金銭的な事情で、外来受診を延期されていました。

対応

年金での生活と、家族の介護にかかる支払いがあり、外来治療にかかる費用を、無料低額診療制度で適用になるか、医療従事者と共に、相談をしながら進めました。



部門や事業所を紹介しています

診療情報管理室

佐藤留美

診療情報室は、診療情報（患者さんの病状や治療に関連する記録やデータのこと）を収集・保管・管理をしている部門です。

管理しているもので具体的には、入院カルテ、フィルム、24時間心電図、脳波、人間ドックの資料などがあります。

その他の業務で主なものは、国際疾病分類に基づいて病名を数値化するコーディング業務やがん登録の届出、入院情報をデータ化して省庁へ提出といったことも行っています。



現在診療情報室には診療情報管理士が配置され、また資格取得に励んでいるスタッフもいます。スタッフ一同、毎日たくさんの個人情報を取り扱いながら、常に慎重かつ丁寧な業務を心がけて日々業務を行っています。

患者さんとは直接接する機会がほとんどありませんが、正確な情報提供を担っていけるよう、これからもがんばってまいります。

強化月間スタート集会がおこなわれました！

日本医療福祉生活協同組合連合会、常務理事の今井好一氏を招き「みんなの力で育てよう。わたしたちが育てる生協の未来」をテーマに講演をおこないました。(参加者：組合員115名、職員25名)内容は協同組合の目的、組合員参加の魅力、多種多様な全国の取り組みの紹介など多岐に渡る講演で、参加者からは「もっと地域の人を巻き込んで活動を取り組みたい、活動に活かしたい」などの感想が寄せられました。



今井好一さん



伊藤祐輔さん

三川支部
齋藤栄美子さん第1学区支部
村山美穂子さん第5学区支部
加藤範子さん京田・栄支部
山中秀子さん

4つ支部から決意表明を頂き、「月間を頑張りたい」「活動に参加者を増やしたい」等の発言を頂き、理事会組合員活動委員長からの行動提起では、「楽しい活動を広げ仲間増やしを頑張りたい」と発言がありました。

午後は、パワーゲート代表筋肉職人、伊藤祐輔氏を招き“JYOSANE棒”という棒体操を取り入れた体操で、誰でも気軽にできる内容となり大変盛り上がりしました。

介護保険の改悪にNO！

法人介護部長 秋庭知典



介護保険制度の見直しに向けて、自己負担2割の対象者拡大、ケアプランの有料化、要介護1・2の生活援助サービスの総合事業への移行などが議論されています。いずれも利用者や家族に大きな負担と不安をもたらす内容です。

すでに一定の所得がある方は2割負担となっていますが、対象が広がれば多くの利用者がサービスを控え、必要な介護が受けられず、重度化や介護離職の増加につながる危険性があります。

ケアプランは利用者に合った介護を届けるための「設計図」です。有料化されれば、費用を理由に作成をためらう人が出る一方で、「お金を払っているのだから希望を反映してほしい」という要求も生まれやすくなります。その結果、ケアマネジャーが中立的な立場で判断しづらくなり、公平性が損なわれるおそれがあります。

要介護1・2の方にとって生活援助は欠かせません。総合事業への移行で地域格差が生じ、家族や地域の負担が増え、重度化や介護離職を招く可能性もあります。

利用者負担を広げ給付を縮める政策は、介護保険制度の目的に反します。「利用控え→重度化→費用増」の悪循環を防ぐため、給付の充実と負担の軽減にこそ議論を集中すべきです。

医療生協やまがたは、このような状況を変えるために「介護請願署名」に取り組んでいます。皆さまのご協力をお願いします。

介護保険の
改悪にNO！

改悪
反対



◆面会について◆

入院患者さんへの面会を再会します。一方で、新型コロナウイルスによる危険性がなくなったわけではありません。入院患者さんを感染から守るため、引き続き以下の感染対策にご協力をお願いいたします。

鶴岡協立病院院長

面会時間

平日 14:00～17:00
土日祝日 14:00～17:00

面会ルール

- ◇1回の面会につき、2名まで
- ◇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
- ・新型コロナウイルス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。

2040年問題に備える ～地域を支える看看連携を目指して～

鶴岡協立病院 地域医療連携室
室長 石向美香

2040年には高齢者人口がピークを迎え、特に85歳以上が急増する一方、現役世代は減少し、医療・介護人材の不足が深刻化すると予測されています。国や自治体は『地域包括ケア』などの対策を進めており、地域全体で支え合う『地域完結型』の体制が求められています。

看護職同士の連携【看看連携】も重要性を増しており、法人看護部では今年度、看護サービスを提供する場所ごとの『点』ではなく、連携し『面』で支援することを目指した法人看看連携の強化の方針に掲げ、先日、9月12日に主任を対象とした研修会を開催しました。『異なる職場で働く＝患者を診る視点が違う』看護師同士が事例を通じて意見交換し、患者の状態や生活背景・退院後の課題をともに理解することで、安心した生活につなげる連携の在り方を考える機会となりました。今後は、中堅看護師向けの研修も予定しており、看護部全体で学びを深め、円滑な看看連携の実現を目指していきたいと思います。

「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

NO.
9

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。

第5学区支部 高橋 寿美さん(86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

終戦後の記憶

ある時、近所の方がこんなことを言いにきました。赤い紙をたがえて「おら家の息子、戦に取られる」と言って私の母に泣きつくのでした。今でも忘れられません。

終戦の次の年に小学校1年生になりました。その時は給食はありませんでした。アメリカから来るケチャップもありましたが、ご飯は自宅から持参する給食でした。

一番憶えているのは、玄米を瓶に入れて竹の棒で突くと、白くなることです。昔、私の家は屋根が

杉皮で出来ており、そこにカボチャを植えて、その茎を食べるのです。その頃は、穀物の高粱(コーリヤン)を米に見立て、食べたりもしていました。

保育士として歩んだこと

昔は保母という言い方をしていました。保母になるために進学することを希望し、独学をして、やつとの思いで昭和40年の年に合格し、翌年に新形保育園の保母として就職させてもらうことが出来ました。一番最初は、年中組を任されました。年中は一番難しかったです。年長組は少し落ち着いてくる年で、良い悪いがだんだん分かってきます。年少組はまだ幼いため、お世話をするのが主です。年中が、その間でもとても大変でした。

近所のスーパーで会い、当時の子ども達が立派に仕事についている話しを聞き、とても嬉しくて涙が出ます。そういう人生を歩めたことを嬉しく思います。



昔話の語り手としての原点

原点は6歳か7歳位の時、ばんばはん(祖母)が家によく来て昔話をしてくれたのがきっかけです。

私は女3人姉妹で、祖母は私たちに会いたくて喜んで足を運んでくれました。「寿美や、足叩いてくれ」と言うので痛む足をそつとなでるので。ばんばはんは、喜んで色々な昔話を語ってく

れました。

語り手としての活動

活動をしていくうちに田川民話の会の方からお誘いを受け、会に入りながら様々語り手としての勉強をしました。今でも保育園からお誘いを受けて、昔話をする事があります。子どもは桃太郎の話などをすると、とても喜んでくれます。やっぱり子ども達に話を聞かせる事がとても嬉しく思います。図書館や小学校でも、昔話を語らせてもらいました。

【昔話の話し方】「むかし、むかしあったけど」昔話の始まりの言葉(その土地によって違う)「とんびんからり、ねっけど」昔話を語る際の最後に使う言葉。標準語ではなく、その土地の言葉で話をする。

健康の秘訣

毎朝4時に起床し、ベッドの上で体操をします。朝食の準備を終えた後は必ず家の外に出て、日光にあたるようにしています。やっぱり動いたり、歩いたりすることは重要です。

ご近所の友人が、家に来てくれておしゃべりすることも楽しみの一つです。



なごみの家(※)との出会い

たぶん5、6年前位かと思っています。なごみの家の参加者の方からお誘いを受け、参加したのがきっかけです。本当に、なごみの家に来るとほっとします。和やかな会です。こんなに心を許せる場所はないと思っています。

(※)なごみの家：医療生協第5学区支部のたまり場のこと。木曜日午前中に開所。どなたでも参加可能。楽しいレクリエーション盛り沢山。



▲昔話の動画はこちら



健康寿命をのばそう！

下池ウォーキング

9月4日(木)は、天候に恵まれた中での開催となりました。(当日参加は20名)最初に、『ほとりあ』で館長さんによる学習会を行いました。ラムサール条約、大山上池・下池でみられる野鳥について、高館山の歴史など、たくさんの事を学習しました。

そこから、里山歩きをする班と、軽くウォーキングを行う二班に分かれて開始しました。暑さによる熱中症も懸念されましたが、森林の中は予想以上に涼しくマイナスイオンたっぷりで、とても気持ちよくウォーキングができました。森林や下池の周辺では、野鳥やチョウトンボなども見ることができて感動しました。参加された方からも、「定期的にウォーキング企画を開催してほしい」との声もあり、次年度は桜や紅葉を楽しみながらのウォーキング企画も検討したいと思います。



健康体操サポーター！

私と一緒に健康づくりを
広げましょう

講師募集のお知らせ



地域の方に健康体操の指導をして頂ける方を募集しています。

健康運動指導士 認定
健康体操サポーター
鉤持 亘

◆ 健康体操サポーターになるには

講習会を受講した方

(健康運動指導士によるプログラムで安全・安心の運動をレクチャー)

◆ サポーターがおこなえる運動指導メニュー(例)

ストレッチ体操・チューブトレーニング・ソフトバランス・筋力アップ・ストレッチポールなど

◆ 講師派遣支給費用

○交通費／移動距離分 ○他、手当あり

【問い合わせ】 本部組織部 Tel 0235-22-5769

班・支部活動交流



新橋班は各月に開催しています。当初は勤めていた人もいたので夜間での開催でした。日中の時間帯になつてからは20年が経ちます。毎回健康チェックと増資、医療生協からのお話を聞いてから、脳トレを楽しんでいます。脳トレは間違い探しなどのプリントです。分かるまで粘る人や、すぐに答えを聞く人、周りに教えてあげる人など、様々です。今はちよさんの家で開催していますが、班長の自宅で行っていた時は、孫が尿検査を見て「ばばちゃん方はおしっこでこんなに喜ぶの？」と言ったり「車がたくさんあるからばばちゃん死んだかと思った」と言ったりして笑いました。集まるとおしゃべりが止まらなくなり、いつも笑いが絶えない班です。

上郷支部 新橋班

班一同

みんな大好きな
脳トレで
盛り上がる！

活動の様子

8月7日に、桜田センターにおいて、鶴岡協立リハビリテーション病院の大長先生による健康講話が開催されました。集まった皆さんは、多少の腰痛や膝痛を持っていたようなので、大変有意義なお話だったと思います。腰はリラックステキ操法・腰痛ストレッチ・筋力強化。膝は膝関節包への指圧・筋肉ストレッチ・膝進展筋力強化等を、丁寧に指導してくださいました。体操は17種類あり、一種類10秒から15秒の体操を毎日行い、効果がでているという人もいて、三週間続けると、体が変わるとの講演を受け、それを実感しました。私は膝痛があり、膝関節包の指圧をしています。たまに痛みが出る時もありますが、続けたことで良くなっていると感じています。大長先生には、大変お忙しい中おいで頂きましたが、年々数回の指導をして頂けるとありがたいです。



南部支部

塩野登代子

大長先生健康講話



藤島支部ではグラウンド・ゴルフ大会を年1回開催しています。今年は、9月12日(金)に開催しました。当日は63名の方に参加していただきました。今年は快晴で、風がありプレー日和で、とても楽しくすることができました。さまざまな方との交流も楽しみの一つにもなり、いろんな楽しみ方ができるスポーツなので、ぜひ皆さんからしてもらいたいです。また、来年のグラウンド・ゴルフ大会を楽しみにしていこうと思います。

秋にはウォーキング交流会もありますので、藤島支部の方で興味のある方はぜひ参加してみてください。

藤島支部

支部長 成田忠一

グラウンド
ゴルフ大会

活動の様子

わが家の★アイドル

お姉ちゃん、お兄ちゃん
大好きな
甘えん坊の4番目、
パパっ子です



佐藤すずな ちゃん(1歳6ヶ月)

藤島支部 菅原由紀子さんの6人目のひ孫さんです。

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

趣味はなんですかと聞かれ、すぐに頭に浮かんだのは、ソフトボール・卓球・魚釣りでした。特に卓球は週2回、月曜日と火曜日の夜に好きな晩酌をがまんして、身体を動かしております。どうしてこんなに魅力があるのか考えると、仲間と楽しく元気で明るく、同じ目標に向かえる事だと思います。何よりも楽しみなのは、



田川・湯田川支部 鈴木吉男さん

仲間と楽しく元気で明るく!



私の健康づくり

vol.147

いろいろな活動に参加することが楽しい

大山支部 さくら班 三浦嘉智子さん



仕事をしていたころは、インディアカを長く続けていましたが、退職とともにグループが解散してしまいました。そして、何か体を動かすことはないかと探していたところ、医療生協のたまり場で体操をしているということで参加してみようと思いました。

そのころから、健康づくりに関心を持つようになり、日常はなるべく車を使わず歩くようにしたり、班会で尿チェックを始めてから結果が気になり、塩分にも気を付けるようになりました。また、班会や支部行事に参加したことで、新しい友達も増え、いろいろな活動に参加することが、今とても楽しく感じられます。

ネットワークやまがたは、みなさんの声で作られています。ご意見をお送りください。

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
11月号「機関紙編集委員会」行き

Eメール

smc_soshiki@shonai-mcoop.jp



9月号の答え

B G L N O

9月号の当選者

おめでとうございます!

後藤隆さん(鶴岡市)、富樫お輪さん(鶴岡市)
PN. うるるさん(鶴岡市)、PN. よつ葉のクローバーさん(鶴岡市)
星野直さん(山形市)、横山正子さん(山形市)
佐藤ひで子さん(山形市)、PN. りんごりんごさん(山形市)

【〆切】 11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。



レシピ 鶴岡協立病院栄養科
管理栄養士 新関明子



タラのきのこソースがけ

1人分 熱量208kcal / 塩分相当量0.4g

材料(1人分)

たら	70g	オリーブオイル	5g	玉葱	30g
塩	0.3g	にんにく	0.3g	白ワイン	7g
こしょう	0.02g	しいたけ	30g	バター	5g
小麦粉	0.3g	まいたけ	20g		

作り方

①魚に塩・こしょうをして小麦粉を薄く付ける。②フライパンにオリーブオイルを敷き、①を焼く。③にんにくはみじん切り。④しいたけは薄切り。⑤まいたけは小房に分ける。⑥玉葱は薄切り。⑦鍋を火にかけバターを溶かし、にんにくを炒める。⑧⑦に④・⑤・⑥を加えさらに炒める。⑨⑧に白ワインを加え塩で味を整える。⑩器に魚をのせ、きのこソースをかける。

減塩Point

旬のきのこ類を使って、きのこ類のうまみを利用し、食塩量が少なくてもおいしい料理になっています。

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。

どの医療機関でも、人材不足が叫ばれている今日、都会ではタイやフィリピン出身者がその仕事を担っているニュースを聞きます地方でも。その波は来はじめています。(鶴岡市 50代)

家でもできる手の運動を教えてください。(鶴岡市 30代)

パーキンソンカフェなど新しい取り組みが素晴らしい。難病を抱えてどう対処していけばよいか、患者さんや家族のためになったろうなあ。(鶴岡市 60代)

毎月、機関紙を楽しみにしています。近頃世の中でフレイルということばが、聞かれるようになって来た気がします。機関紙はぜひずっと前からお馴染み。やっとかあとおもいます。これからいろんな情報を待っています。(山形市 60代)

初めて本紙を読みました。血压に関する記事を見て、自分も血压が高いので、すこしおを心掛けたいと思いました。(鶴岡市 50代)



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♪



葉の美しさ

P.N. 安室波平さん



触ってみたいくなる質感

P.N. LLPさん



医学生ランチ

P.N. てんこさん

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。

第5回 ワナゲ大会

- 日時** 2025年12月12日(金) 受付開始／午前9時00分～
◆開会式／午前9時30分 終わり次第競技開始
◆午後12時00分終了予定
- 会場** 櫛引スポーツセンター 武道場(鶴岡市三千刈清和158-1)
- 参加資格** 組合員及び組合員になっていただける方
(ケガをした際など組合員活動保険が適用されます。
また組合員になっていない方は加入していただくようお願いいたします。)
- 競技方法** 団体戦 1チーム3名とし、3ゲームを行いチームの総得点で順位を決定する。
※参加人数によってはゲーム数の変更の可能性もあります。ご了承ください。
個人表彰について…同点になった場合、年齢が上の方を上位とする。

奨学生募集中!



医療生活協同組合やまがたでは、独自の奨学金制度を設け、医療従事者を目指す学生を応援しています。経済的な援助とともに、実習の場の提供、学習や交流などを通して学生生活が充実したものになるような支援を行っています。

【対象職種】… 看護師・薬剤師・言語聴覚士・介護福祉士

※看護師は准看護学校を経て看護学校に進学する者も含む。
※在学期間中、**月額5万円の奨学金を貸与**します。奨学生が資格取得後、本組合の運営する事業所に勤務した場合、返済が免除されます。また、貸付利息も免除されます。上記奨学金の他に、奨学貸付金(月額5万円)も貸与することが出来ます。 ※医師を目指す学生には別制度あり。

受付期間 2025年10月1日～2026年2月28日

奨学生の申請等については、下記にご連絡ください。

本部総務部 奨学生担当 Tel 0235-33-8155



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・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。

11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 担当医10:00～12:00	担当医(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2・3)		藤本(第4)	市川(第1・3) 細川(第2・4)	村田(第1・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)11/5	高橋(美)	辻本 高橋(美) 高橋(牧)
	泌尿器科 8:30～14:00			土谷 11/5・19 内藤 11/12・26		
	小児科 9:00～12:00	石川	石川		石川	石川
午後	内科	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)11/5 川崎 3:00～4:30(神経内科) 高橋(美)5:00～6:00(11/5・19)	神谷 2:00～4:00 (神経内科)11/6 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 10:00～11:30	茂木	茂木

※高次脳外来 丹治(第2金曜日 9:00～12:00・13:30～15:00)
※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 鈴木(水曜日 11:30～12:30) 寒河江(第4水曜日 9:00～10:30・14:30～15:30)
※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。

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