



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

南庄内の医療と介護を守るために

— 日本海ヘルスケアネット参加がもたらす“確かな前進” —

専務理事 黒子和彦



「南庄内で起きていること」

南庄内では今、医療と介護を支える人材不足が深刻になっています。医療生協やまがたの事業所でも、診療所の休止や診療科の縮小が続き、地域の皆さんから不安の声が寄せられています。背景には、人材不足だけでなく、診療報酬や介護報酬が実態に合っていないこと、国の医療費抑制政策、病床再編など制度そのものが抱える課題があります。高齢化が進む一方で、働き手が減っていることも、地域の医療と介護を支える力を弱めています。

「日本海ヘルスケアネットに参加する目的」

こうした状況の中で、私たちは地域医療連携推進法人「日本海ヘルスケアネット」への参加を決めました。これまで北庄内で進んできた連携に南庄内が加わることで、地域全体で医療と介護を守る力を高め、単独では対応が難しい課題に一緒に取り組むためです。

参加によって、医療機関同士

「つながりが広がる環境づくり」

のつながりが強まり、必要な診療につながりやすくなることが期待されます。専門的な診療も北庄内の医療資源を活用しやすくなり、電子カルテの共有が進めば、紹介や逆紹介もよりスムーズになります。

「環境づくり」

また、これまで北庄内まで行かなければ受けられなかった診療の一部が、南庄内でも受けられる可能性が広がります。医師の応援や専門職の派遣、オンライン診療の活用などにより、地域の中で完結できる医療が増えていくことが見込まれます。医療と介護の連携が深まることで、入退院支援や在宅療養、生活支援の調整がしやすくなり、高齢者や一人暮らしの方も安心して暮らせる環境づくりが進みます。

人材面でも、ネットワーク全体で研修を行うことで職員の育成が進み、必要に応じて人材を派遣し合える体制が整います。急な人員不足にも対応しやすくなり、事業所の安定した運営につながります。研

修医の受け入れも進んでおり、若い医師が地域に根づく流れも生まれています。

「地域医療の未来へ向けた一歩」

ただし、参加したからといって、すぐに診療科が増えたり病床が戻ったりするわけではありません。今回の参加は、地域全体で課題に向き合うための「土台づくり」であり、効果は少しずつ積み重なっていくものです。一方で、診療報酬介護報酬の改善や医療費抑制政策の見直しなど、制度の課題については、これからも組合員の皆さんとともに改善を求めています。

日本海ヘルスケアネットへの参加は、南庄内の医療と介護を守るための確かな一歩です。地域の力を合わせ、医療生協が大切にしてきた「地域まごころ健康づくり」を、これからも皆さんとともに進めてまいります。



ぞり火

▼私の一日は朝5時頃に起きて新聞をゆつくり読むことから始まる。昨年の12月のこと、読者の「声」欄で見つけた診療所の先生の言葉が忘れられない▼勤労感謝の前日、幼稚園児たちから感謝の言葉を書いた画用紙をもらった。また、保護者や大人たちも訪れて、診療所の空気がなごんだ。「このひとときがたまらなくうれしい」と結ばれていた▼最近目にし耳にする言葉は、「スパイ防止法」、「日本国章損壊罪」(自国の旗を傷つけることに罰則を与える)、「明治の日」、「核兵器を持たず、作らず、持ち込ませず」という「非核三原則」の見直しなど。心がざらつき不安を感じさせる言葉ばかり▼そういう時代に、「たまらなくうれしい」という言葉はなんとやさしくあたたかく、人を幸せにしてくれる言葉だろうか。診療所の先生の人間としての心の豊かさに打たれた▼高市総理の目指す戦争を感じさせる方向は決して許されない。そういう言葉から目を放さず、その上で「たまらなくうれしい」ことを探しながら生きる、そんな年にしたいものだ。

(M・T)



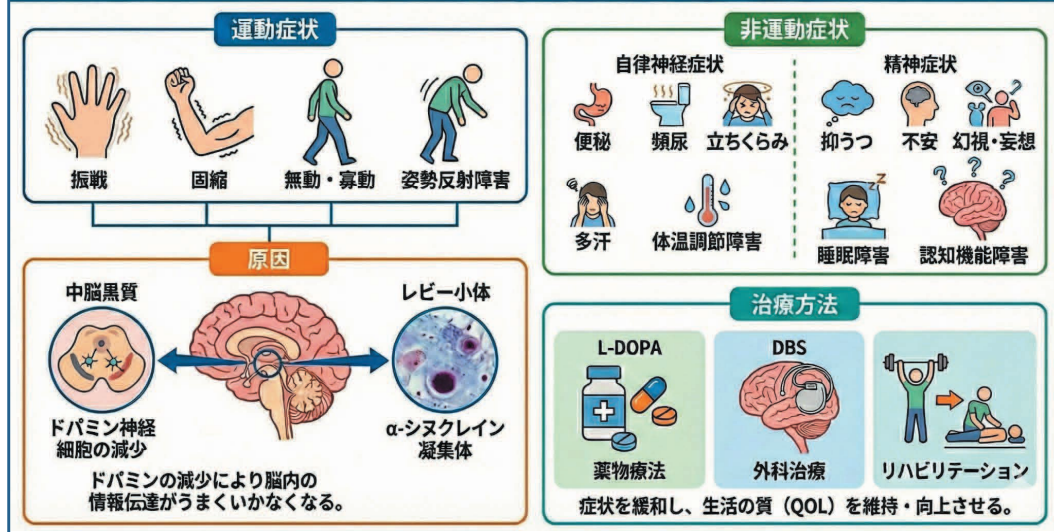
パーキンソン病と向き合う

～健やかなシニアライフを支えるために～

協立リハビリテーション病院
院長 茂木紹良



パーキンソン病：症状、原因、治療の概要



私たちは年齢を重ねる中で、「いつまでも自分の足で歩きたい」と願います。これまでネットワークやまがたでは、移動機能が低下する口コモティブ症候群、筋肉量が減少するサルコペニア、そして心身の衰えが進むフレイルについて紹介してきました。実はパーキンソン病は、これらの状態に結びつきやすい病気の一つです。

パーキンソン病は、脳のドパミン神経が減少することで動きにくさが生じる進行性の病気です。国内の患者数は約20万人とされ、65歳以上では「100人に1人」が発症するといわれています。決して珍しい病気ではなく、誰にとっても身近な存在です。

この病気の特徴は、手の震えや動作の遅さ

といった運動症状が出る前から、便秘、嗅覚低下、睡眠の異常、気分の落ち込みなどの「非運動症状」が現れる点にあります。これらは加齢のせいと見過ごされがちですが、その間に活動量が減り、筋力低下やフレイルが進行してしまうことも少なくありません。

治療の基本は「お薬」と「運動療法」の両輪です。薬物療法の進歩により、多くの方が長く安定した生活を送れるようになりました。近年では、薬を一定量持続的に体内へ届ける治療や、脳深部刺激療法の改良など、新しい選択肢も増えています。

そして同じくらい重要なのが運動療法です。運動は単なる体力づくりではなく、脳の神経回路を活性化させる「治療の一部」と考えられています。首や体幹のストレッチでこわばりを防ぐこと、椅子からの立ち上がり練習で下肢筋力を保つこと、大きな歩幅を意識した歩行やリズム体操で転倒を防ぐことが効果的です。薬がよく効いている時間帯に、無理のない範囲で体を動かすことがポイントです。

「最近、歩幅が小さくなった」「表情が乏しくなった」「便秘や意欲低下が続く」といった変化が重なった場合は、早めに神経内科などの専門医へ相談してみてください。早期に気づき、適切な治療と運動を組み合わせることが、自立した生活を守る大きな力になります。病気を正しく理解し、「お薬と運動」の二段構えで向き合うことが、自分らしい生活を守る第一歩です。心身の小さな変化に耳を傾けながら、社会とのつながりを保ち、健やかな生活を続けていきましょう。

各事業所に寄せられたご意見・ご要望への回答

意見

〈ビビ フィットネスへの投稿〉

- ◆教室内での動きについていけない人も多いため、プールの水を抜いた後にウォーキングやストレッチ等、シューズを履いて出来たらよいのではないかと？
- ◆2階では朝の時間が込み合うので、プールの再利用として今までと同じように運動出来たら大変助かると思います。

回答

長年プールをご利用して頂きありがとうございました。プール閉鎖に伴うその後の活用についてですが、ご提案通り、ウォーキングができるか検討いたしました。床面の破損や老朽化でウォーキングの安全性が保てず、現在のところ活用する予定はありません。今後は教室のプログラムを増やし、プール利用の方にも参加できるよう充実させていきます。これからも変わらぬご愛顧のほど、よろしくお願い致します。（ビビ フィットネス責任者）

部門紹介

部門や事業所を紹介しています

鶴岡協立病院 5病棟

師長 菊地千香

鶴岡協立病院5病棟は、呼吸器疾患を中心とした病棟として運用しています。肺炎や慢性呼吸器疾患の急性期の集中的治療から、看取りや緩和ケアを踏まえた終末期まで、患者さん一人ひとりの病状や、ご本人・ご家族の想いに寄り添った看護を大切にしています。毎週木曜日には、医師を含めた多職種が連携するチーム体制のもと、より良い安心した療養環境づくりや退院支援ができるようカンファレンスを行っています。昨年8月からは看護補助者の※2交代制が導入となり、看護師や多職種と協力しながら日常生活の援助や療養環境の整備をより充実させることができました。今後も医師含め5病棟一丸となり、質の高い医療・温かいケアの提供と、地域との連携を深めた在宅療養支援にも力を入れていきたいと思っています。



※2交代制…1日を「日勤」と「夜勤」などの2つの時間帯に分け、従業員が交代で勤務する働き方



～冬場の運動不足を解消しよう～

自宅でできる健康体操

今回は、無理なく続けやすいように、家庭できる体操をご紹介します。



動画はこちら

体操を
するときの
ポイント3つ

- ★ 無理なく、気持ちの良い範囲で行いましょう。
 - ★ 軽い運動ですので、できるだけ毎日行いましょう。
 - ★ 体調の悪い日は無理をせず、体操をお休みしましょう。
- ※回数や秒数は目安です。無理のない範囲で行いましょう。

床で背伸び（3回）

目的…体をほぐし、動かす準備をする



ゆっくりと仰向けに寝転がって、両手両足を伸ばして背伸びをします。これを3回繰り返します。

膝かかえ（2回）

目的…腰周りをほぐす



両手で片足を抱えます。膝を胸につけるような気持ちで引きつけて10秒かぞえて保持します。膝を胸に近づけるときは、痛みがなくてできるところまでにしましょう。ゆっくりと元に戻してから、反対の足も同様に行います。2回繰り返します。

手足ぶらぶら体操

目的…手足の血行促進



仰向けに寝た状態から左右の膝を交互に曲げて、かかとでお尻をトントン（10回）たたきます。両手足を上げて、力を抜いてブルブル（20秒程度）振ります。顔はまっすぐ前に向けて、あごが上がらないようにしましょう。

「脳いきいき班会」はじめよう！

『脳いきいき班会』は、地域住民が主体となって認知症予防や脳の活性化に取り組む活動です。高齢者の2～3割が認知症になる可能性があるといわれる今、健康寿命をのばし、いつまでも元気に暮らすための大切な取り組みとして広がっています。

この活動は、鳥取大学大学院竹田教授と医療福祉生協連から生まれました。「お金をかけなくても、専門家がいなくても、みんなで協力して元気になれる」ことが大きな魅力です。

活動は、月1回の班会を7ヶ月継続することと、毎日の“脳いきいき5か条”（図1）の実践で構成されています。難しいことはなく、できることを楽しく続けられる内容ばかり。仲間と一緒に取り組むことで、達成感や安心感が生まれ、外出や交流の機会も広がります。

いつもの班会に脳いきいき班会を取り入れませんか。まずはお気軽に、組織担当者まで。

脳いきいき班会 メニュー

◆ 紙芝居「みんなで認知症予防」

◆ 5か条ふりかえり（10分）

◆ リラックス体操（10分）

◆ 読み物の音読（10分）

◆ 脳いきいきゲーム（15分）

◆ 次回のゲームの話し合い（15分）



脳いきいき5か条

図1

食	野菜と魚中心の食事をとる（飲み物は緑茶）
	腹八分目に抑え、よく噛んで食べる
動	軽く汗ばむ程度、散歩などの運動をする
	歩いて外出するとき、いつもと違う道を通る
楽	誰かと1日1回以上、自分から話をする
	指先や頭をつかった趣味を楽しむ（なんでもよいので、楽しいと思えることをする）
知	買い物で暗算する（買ったものの値段を足し算。支払いのとき、つり銭を引き算）
	新聞から面白い記事を見つけて音読する
休	午後3時までに、30分程度の昼寝をする（午後3時以降と、1時間以上はダメ）
	リラックス体操でストレスを解消する

- ・自分流の脳いきいきメニューを作しましょう！
- ・5つの領域から1つずつ選び、毎日実践しましょう。
- ・がんばった分を5か条カレンダーにチェックしましょう。

九条の碑建立へのご協力の御礼と経過報告

つるおか・たがわ九条の会 代表 橘 健司さん



医療生協・共立社・山形虹の会を事務局に地域の14の学区九条の会で構成するつるおか・たがわ九条の会は、今年結成20周年を迎え、その記念事業のひとつとして「九条の碑建立」に取り組みました。憲法9条が最大の危機に瀕している情勢のなか、その趣旨にご理解・ご協力をいただき、418名の個人、17の法人・組織と構成する役職員や組合員の方々から、約140万円と多大なるご寄附を頂戴しましたこと、深く感謝申し上げます。

皆様から頂きました寄附金をもとに、生協共立社の鶴岡協同の家こびあの緑地帯（施設西側）に九条の碑を建立し、11月29日（土）に、ご寄付を頂いた皆様に案内をして、寒い中でしたが50名を超える出席者のもと『九条の碑完成記念式典』を開催しました。参加者からは、九条の碑完成を期に、憲法9条を守る運動を一層強めていくことへの期待や、協同の取り組みの決意が述べられました。

現在、全国に70を超える九条の碑が設置されています。東北では塩釜の坂総合病院の九条の碑が最初で、おそらく鶴岡の九条の碑が2番目かと思います。

つるおか・たがわ九条の会では、九条の碑を引き続き憲法9条を守る運動をすすめる拠りどころとして、そして何より平和を祈念する市民の皆さんに、守るべき憲法9条を伝えるために維持・管理を行ってまいります。



除幕式の様子

◎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。



あなたの「介護の困った」を全力でサポート 相談窓口のご案内

一人で悩まず、専門家にお任せください



所長 阿部 淳士

協立ケアプランセンターふたばは、2025年5月に協立ケアプランセンターわかばと統合し、1つの居宅介護支援事業所となりました。

ケアマネジャー（介護支援専門員）が13名になり、急な相談にも応じる事ができる体制となりました。所属しているケアマネジャーの経験年数は平均12年、13名中9名は10年以上のベテランです。医療機関との連携ができる、皆様が安心して介護相談できる事業所です。ぜひ、ご相談ください。



高齢になっての
お困りごと

介護保険の
利用について

介護予防
について

在宅介護などの相談窓口として、経験豊富なケアマネジャーが、
地域の高齢者の皆さまを支えます。お気軽にご相談ください。

電話でご連絡ください ▶ スタッフがご自宅に伺います ▶ ご相談から支援に繋がります

相談は
無料

協立ケアプランセンターふたば
〒997-0822 鶴岡市双葉町13-45

Tel 0235-28-1717
月～金 9:00～17:30(担当 阿部)

◆超短時間リハビリについて◆

鶴岡協立リハビリテーション病院 通所リハビリ室 作業療法科 主任 佐藤 静

鶴岡協立リハビリテーション病院では、短い時間で通える新しい通所リハビリを始めています。利用時間は約60～90分です。「長い時間のデイケアは大変」「リハビリだけ受けたい」という方でも、安心してご利用いただけます。

専門のリハビリスタッフが、体の動きや困っていることを確認しながら、その人に合った運動や練習を行います。歩く練習や筋力づくり、日常生活での動きのアドバイスなど、毎日の生活が少しでも楽になることを目指します。

介護認定を受け、介護予防の対象となる方が利用できます。「まだ元気だけど、この先が心配」「今の体力を保ちたい」という方にもおすすめです。短時間リハビリで、元気な毎日を取り戻してみませんか。ご相談は担当のケアマネジャーまたは地域包括センター、当院デイケア室までお気軽にどうぞ。



【問い合わせ先】協立リハビリテーション病院デイケア室
Tel 0235-78-7511

鶴岡協立リハビリテーション病院における 院内処方から院外処方への移行に関して

協立リハビリテーション病院 事務長 友野 研

鶴岡協立リハビリテーション病院の薬局ですが、2026年3月末の体制縮小に伴いこれまでの院内処方業務の対応が困難となります。誠に恐縮ではございますが、2026年4月1日より当院での処方は院外処方へ移行させて頂くこととなりました。院外処方では、患者ご本人またはご家族様が、最寄りの調剤薬局へ当院で発行された処方箋をお持ちいただき、薬をお受け取りいただく形となります。なお当院から最寄りの調剤薬局へFAXも可能です。患者およびご家族の皆様にはご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



【問い合わせ先】協立リハビリテーション病院外来看護科
Tel 0235-78-7511

第9回 ラージボール卓球大会 開催のお知らせ

日時 2026年3月20日(祝・金)
受付9:00～

場所 小真木原 朝暘武道館

参加費 一人 600円

競技方法 団体戦(4～6人)

申込締切 2月20日(金)迄



【問い合わせ先】本部組織部
Tel 0235-22-5769



住所不明の組合員の「みなし自由脱退」 手続きについて(公告)

転居などにより住所の確認ができなくなっている「みなし自由脱退」手続きの対象となる組合員が2025年12月末日現在246人います。

この方々について、医療生活協同組合やまがた定款第10条に基づき、2026年3月末日をもって、みなし自由脱退手続き処理をいたします。

つきましては、お心当たりの方は本部組織部にて住所変更手続きをお願いいたします。

組合員変更手続きのお願い

転居して住所が変更になった場合や、組合員ご本人がお亡くなりになられた際には、手続きが必要となります。手続きの際には、ご用意いただくもの等がありますので、下記までご連絡ください。

本部組織部 Tel 0235-22-5769



WHO世界禁煙デー 医療生協やまがた 禁煙ポスターコンクール

**結果
発表!**

2025年10月1日(水)～11月28日(金)まで鶴岡協立病院、鶴岡協立附属クリニック、鶴岡リハビリテーション病院と第8回ふれあいまつり(11月14日)にて開催いたしました、禁煙ポスターコンクールの投票結果をお知らせします。投票総数372票。ご応募いただいた28作品の中から、以下の3名が入賞されました。おめでとうございます!



最優秀賞作品

さわいおるこ

澤井薫子さん(11歳)



優秀賞作品

ささもりゆあ

笹森結朱さん(11歳)



優秀賞作品

むかいけんた

向井健太さん(11歳)

入賞された3名には賞状と図書券を進呈します。
また、ご応募いただいたみなさまには参加賞を進呈します。

ご応募いただいたみなさま、ご投票いただいたみなさまありがとうございました。



健康づくりチャレンジ2025



今年度も多くの方々が健康づくりチャレンジに取り組み、自身の生活習慣の取り組みや、新たな健康習慣の定着などに結びつきました。健康づくりチャレンジは910人こどもチャレンジは485人の申し込みがありました。また、感想アンケートの結果から、取り組んだ方の健康習慣の定着に効果が見られました。こどもチャレンジは夏休み期間ということもあり、生活リズムを整える良いきっかけになり、家族と一緒にチャレンジできてよかった、などの声が多く寄せられました。チャレンジ期間は終了しましたが、ぜひ今後も継続して取り組んでいただけることを期待しています。

参加者の声

●加齢とともに体の衰えを日々感じつつ、ほんの少しでも遅くなればともう数年継続しています。これからもチャレンジします。●今日もできたという達成感がありました。仲間にも「やったか?」と声かけで話が広がります。●できたらカレンダーにシールを貼ってやる気アップにつながった。これからも続けていこうと思います。●家族で毎年夏に取り組むこととして習慣化しています。とてもよい取り組みだと思います。

コース別申し込みベスト 3

健康づくりチャレンジ(10コース中)

- | | |
|------------|------|
| ①体重乗るだけコース | 235人 |
| ②血圧測定コース | 175人 |
| ③お口の健康コース | 133人 |

こどもチャレンジ(8コース中)

- | | |
|--------------|------|
| ①寝る前の歯みがきコース | 109人 |
| ②おてつだいコース | 91人 |
| ③運動するコース | 80人 |

班・支部活動交流



時代の変貌にあらがうことは出来ずとも、これまでの経験と知見にもとづく第二・第三の青春の生き様を模索することは、難儀でなくもないが探し求めたいと思う。少ないチャンスとタイムを活かしながら、これこそ医療生協運動、その支部活動、小さな班活動。斎支部もそうありたい。

しかしながら、私から見える今の世相時評をする限り、往年からの理想からは、かけ離れていて残念な気がする。無経験でも自分のためだけでなく、社会の一員としての使命感をも背負っていたように感じている。

他人事のように聞き流していたものが紛れもなく今わが身の現実に。「青春なんて昔話だよ」「この場に及んでもう歳相応だよね」俺たちだつて時代条件は異なれど若かりし頃は、誰もが夢や希望に満ちていた。

斎支部

支部長 菅原幸一郎

よもや77歳?喜寿?
へえ!後期高齢者?
ロコモ?



活動の様子

毎年の医療生協やまがたのラジボールで交流を深めてきました。いろいろな方と顔見知りになりもうちょっと上手になりたいという事でサークルを作ったところ、大泉のサークルから声をかけてもらい練習の仕方を習いました。でもなかなか上手くなりませんが、仲間同士の会話が楽しくて「今日楽しむ所がある」と月2回、第一・第三の午後、第五コミセンで楽しんでいます。ピンポンは、玉を目で受けとめ、とつさに判断し打ち返すいい運動です。でも玉拾いは苦手。同じ目的を持った仲間がいることは、人生にとって最高ですね。



第5学区支部ピンポンサークルあじさい班

理事 小林千賀枝

とつさの判断で
打ち返す、いい運動



活動の様子



スリルと発見に満ちた去り行く夏の思い出深い山歩きとなりました。

園のガイドさんの案内で、湧き水や木の実の観察、沢渡りなど変化に富んだコースを約2時間歩きました。残念ながら季節の端境期で、めばしい花にはほとんど出会えませんでした。生々しい熊の糞や巨大なヤマナメクジ、毒蛇の赤ちゃん等との遭遇に一同ドキドキの連続。そんな中、館の周辺に群生する黄色い花には多くの蝶が舞い、深い緑に彩りを添える楽園のような光景が広がっていました。

昨年8月23日、支部交流会の企画で10名が参加され志津の「県立自然博物館」周辺を散策しました。あちこちで熊の出没が相次いでいたため、いつ襲撃されるかわからない緊張感に包まれての出発となりました。

職域支部自然散策班

班長 百瀬直人

「県立自然博物館」
周辺を巡る

わが家の★アイドル

けんかも多いけど
仲良し兄弟の
これから
元気いっぱい
大きくなってね!



がく みさき
廣井 岳くん・岬くん
(4歳) (1歳)

藤島支部 廣井日和さんのお子さんです。

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

私がこのコーナーで紹介させていたくのはバッグ作りと、きめ込みパッチワークです。



黄金支部 五十嵐美枝子さん

好きな時間



バッグは同じ集落の友達に教えてもらい、パッチワークの方は娘に教えてもらいました。以前はかなりハマっていた、三年前のふれあいまつりには、何点か出品させてもらいました。近年はひ孫の相手が忙しく、なかなか取り組めないのですが、出来不出来は別に

動画もチェック!



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(①CO・OP商品券500円分/②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
2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

リーダー的存在



第2学区支部 古川慶子さん

私達、日出西燦さんクラブは、地蔵堂というちよっと変わった集会所で活動を行っています。リーダー的存在の古川さんは集会所の鍵を開け、あまり使われていない室内を掃除して、その日の準備をしてくれます。いつも笑顔でメンバーの近況を確認してくれて、健康など気遣ってくれる人です。最近は活動をお休みすることもあります。が、「暖かくなったら、みんな集まってくれるといいね」という古川さんには、頭が下がります。そんな古川さんにもお体を大切にされて、いつまでも元気でいてほしいものです。

第2学区支部運営委員 菅原幸雄

私の健康づくり

vol.150

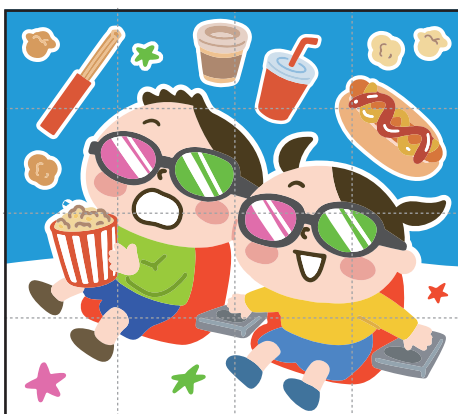
「朝のスクワットと週一回のいきいき百歳体操」



藤島支部 叶野 仁さん

健康寿命を伸ばすため、今年2月からはじめたスクワットと4月から週一回、町内会で行っている「いきいき百歳体操」が私の健康づくりです。スクワットは、朝ドラを見ながらゆっくりと30回。百歳体操は毎回10名ほどの参加で私が一番若く、男性は私だけですが、ゆつたりとした動きにもかかわらず40分ほどすると、うっすらと汗をかきます。その後、おまけとして行う「まぐまぐでゆー体操」は、指示どおりに動かない自分の体に思わず笑いながらも、頭の体操にもなります。

健康寿命の延伸要素に、食事・運動・睡眠の三つがあります。スクワットと百歳体操は、食欲増進につながり、良質な睡眠にもつながります。趣味の畑作業で効果が出ています。翌日以降に襲ってくる筋肉痛の回復が、驚くほど早くなりました。疲労も後に引きずらない気がします。これから厳しい冬に入ります、継続し、来春の畑作業に備えます。



12月号の答え

D F G L M

【〆切】 2月28日

12月号の当選者 おめでとうございます!

菅原由美さん(鶴岡市)、佐藤宏一さん(三川町)
PN.まえたんさん(鶴岡市)、小田久二夫さん(鶴岡市)
岸セツ子さん(山形市)、PN.ミントアップルさん(山形市)
浦山長悦さん(山形市)、PN.マコリンさん(天童市)

介護相談の 窓口一覧

協立ケアプランセンター
ふたば
TEL28-1717

介護療養型老人保健施設
せせらぎ
TEL28-2160

小規模多機能型居宅介護事業
かがやき
TEL66-4770

小規模多機能施設
くしびき
TEL57-4898

グループホーム
和楽居
TEL33-8931

住宅型有料老人ホーム
はーとふる海老島
TEL29-1056

住宅型有料老人ホーム
協同の家 虹
TEL023-674-0362

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。



小松菜には強いアク成分であるシュウ酸がほとんど含まれていないため、生で食べることができます。茎のシャキシャキ感が楽しめます。

小松菜サラダ

1人分 熱量84kcal / 塩分相当量0.9g

材料(1人分)

小松菜 50g
かつお節 1g
焼きのり 1/4枚

〈ドレッシング〉

しょうゆ 6g みりん 1.5g
ごま油 6g 砂糖 0.8g
酢 7g 白ごま 1g

作り方

① 小松菜はよく洗って3cmに切る。② 冷水にさらしてから、しっかりと水気を切る。(野菜水切り器などがあれば使用してください) ③ 大きめのボウルに移し、かつお節を全体にかける。④ ドレッシングの材料を計量し、混ぜ合わせる。白ごまは指先ですりつぶしながら加える。⑤ 小松菜にドレッシングを加えて和える。⑥ 焼きのりを小さくちぎって加え、全体にいきわたるようにザッと混ぜあわせる。



減塩Point

かつお節や焼きのり・白ごまの風味とコクで、薄味でも食べやすいです。

レシピ 鶴岡協立リハビリテーション病院 栄養科 管理栄養士 菅原久美

すこしおレシピを作ってみよう!

公 告

2026年度通常総代会総代選挙の公告

医療生活協同組合やまがた定款第46条及び医療生活協同組合やまがた総代選挙規約第3条に基づき、下記の通り総代定数を定めます。また、医療生活協同組合やまがた総代選挙規約第6条に基づき、立候補及び推薦する組合員の申出を求めます。

立候補・推薦の受付期間と受付方法

期受
間付

2026年2月9日(月)～2026年2月23日(月)

受付時間: 午前10時～午後5時

受
付
場
所

【庄内地域】本部・組織部

鶴岡市双葉町13-45

電話 0235-22-5769

【村山地域】しるにし診療所

山形市城西町4-27-25

電話 023-643-2890

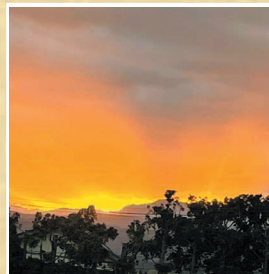
※届出用紙は、医療生協やまがた組織部及び各事業所に準備します。

※候補者を推薦する場合は、必ず本人の同意を得てください。

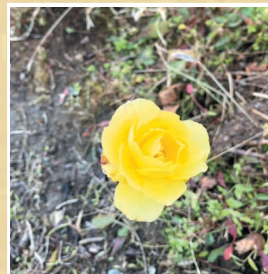
カメラ おらほネット投稿写真紹介

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♪

※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。



今日の日の出 P.N. みーちゃんさん



がんばれアンネちゃん P.N. 清水ハルさん



たくさん食べてね 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

医療生協やまがた

第5回

ワナゲ大会 開催報告

12月12日(金) 櫛引スポーツセンター武道場にて開催されました。今年は11支部から25チーム75名の参加がありました。武道場全体に参加者の盛り上がる声が響きわたり、各対戦チーム同士の熱気も最高潮でした。パーフェクトを出した方も3名いらっしゃいました!実施した「チャレンジゲーム」も大盛り上がりでした。優勝は松根Aチーム(櫛引)、準優勝は熊出Aチーム(朝日)、3位は砂川Bチーム(朝日)でした。増資も8件(6,000円)があり、組織強化も進めることができました。ありがとうございました。



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・臨床工学技士
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



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、医療従事者をめざす学生を応援しています。

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。

【受付期間】2025年10月1日～2026年2月28日

奨学生の問い合わせ・申請については、下記にご連絡をお願いします。

本部総務部 奨学生担当 Tel 0235-33-8155



対象職種

・看護師
・薬剤師
・言語聴覚士
・介護福祉士

◎ 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。

2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・4） 武田（第1・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・3）			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 2:30～5:00			
	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）2/4	高橋（美）	辻本 高橋（美） 高橋（牧）
	泌尿器科 8:30～14:00			土谷 2/4・18 内藤 2/25		
	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）2/4 川崎 3:00～4:30（神経内科） 高橋（美）5:00～6:00（2/4・18）	神谷 2:00～4:00（神経内科）2/5 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