

9月末組織現勢 ●組合員数 40,214人 ●班数 1,084班 ●出資金総額 2,844,970,591円 ●1人当たりの出資金 70,746円

組合員のみなさまの健康づくりに役立つ情報誌

## たまり場ちよさんの家 再スタート!!

支部長 佐藤安太郎

「住みなれた地域で、健康で長生きしたい」という思いによせて、医療生協らしい人と人とのつながりを広げていく活動として取り組んでいる「たまり場」。その先駆けとして活動してきた上郷支部の『ちよさんの家』が名実ともに庄内医療生協の施設として生まれ変わります。



2周年を祝うみなさん

### 長年の夢 「たまり場」

ちよさんの家としてスタートしたのが2012年9月、今年で5年目に入りました。たまり場活動については誰も経験がなかったため、日々試行錯誤を繰り返してきた4年間でした。世話人会のメンバー、組織担当職員、毎週指導に来てくれた専門職員、そしてちよさんの家ができるのを待ち望んでいた地域の組合員や住民たち等々の支えと協力のおかげでここまで続けて来られたと思っています。

### 喜ばれる活動を多彩に

「病気になっても寝たきりにならないように」と始めた毎週1回の介護予防教室は今も続



ちよさんの家

けています。この4年間で通算170回ほどになりました。その他には月1回の絵手紙、ベビーマカフェ、年2〜3回の里山ハイキング、エンディングノート、医療・介護学習会、講演会、認知症予防活動、うたごえ、ミニ農園などを開いてきました。



花壇づくり

### 気持ちを新たに再スタート

今年から、ちよさんの家が空き家借用から庄内医療生協のたまり場施設として再スタートすることができ、支部をあげて気持ちを新たにしています。

買い物が大変な方のために、鶴岡生協の支援協力をいただいて、毎週の移動せいきょう便、月2回の生協買物バスの運行にも取り組み、とても喜ばれています。



介護予防教室



絵手紙教室の作品

支部組合員はじめ地域住民の抛りどころとして、また、医療生協の地域包括ケアのたまり場として、これからも、みんなに親しまれるよう努めていきます。  
来年から始まる市の総合支援事業に、ちよさんの家の取り組みが反映できるようにします。  
〈2面へ続く〉



世話火会のみなさん

## そり火

▼子どもが楽しく遊び、そして学力がつくにはどうすればいいのか。この4月に文科省で全国学力テストを実施した。▼対象は小学6年と中学3年の全員で、国語と算数・数学である。その結果が、9月29日に都道府県別に公表された。山形県は中学の国語が平均を上回ったが、小学校の国語と算数、中学の数学は同じか、下回る結果だった。今年で10年目という。▼新聞は次のようなことも報道している。「子どもに学力調査の過去問題を事前に繰り返し解かせる学校もある」(朝日、28・9・28)。学力トップは何県とか、ピリは何県とか公表されれば、県単位で、また学校毎に競争が激しくなることは当然である。▼全国平均を下回ったとなれば、県はその対策に乗り出すだろうが、点数をあげるための改善はなく、これを機に、子どもたちの真の学力向上のための対策を立ててほしい。▼スポーツは一秒、一点を争う競争であるが、生きる力をつける学びは競争ではない。  
(M・T)



【1面の続き】

世話人の抱負



世話人会のみなさん

の健康観を学びました。また、通信教育の「医療福祉生協の地域包括ケア」にもチャレンジします。これからの活動を地域に広めるためにいきます。

つの間にかなくなり喜んでいきます。集まればだれの話も聞いていたのか分らないほど賑やかなたまり場です。

ある日、理事の安太郎さんから「この家主さんから8月中で終わりと聞かされて、みなさん本当に驚きました。医療生協のお力をいただきまして今まで通りに活動していくことができるようになりました。」

今まで通り  
体操ができる喜び

世話人会(新橋班)  
長谷川清美

スタートして5年目、やっと軌道に乗ってきました。みなさん何の不安もなく、介護予防教室は職員の手で週4回開催、集まる人たちも増え、楽しく笑いが絶えません。

ちよさんの家で体操するようになって、以前は平らな所でもつまづいていた人がつまづかなくなったとか、私はこむら返りが毎日のようになっていたのが、い

世話人会(大広5班)  
石川美恵

力あわせ  
地域に広めます

今年5月にちよさんの家の家主さんより「家を売りに出したい」と話を持ち出されみんなが心配する中、理事会での意見を聞いた後、岩本専務と話し合ったりしました。7月の理事会で「購入の件了解された」と聞かされた時の喜びにほととしました。理事の佐藤安太郎さんの努力に感謝しています。2012年9月にスタートしたちよさんの家も5周年。医療生協の温かい方針と全面的な支援で組合員として心から感謝申し上げます。今年度は運営委員のみなさんも支部活動の為になればと保健大学を開催し、1回目として医療生協



◎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。

機関紙「健康ネットワーク庄内」が  
ホームページで  
ご覧いただけるようになりました。  
健康ネットワーク庄内 検索

500号記念手記

「健康ネットワーク庄内と私」

発行500号を記念して  
募集いたしました

手記「健康ネットワークと私」に  
お寄せいただいたみなさま、ありがとうございました。

ご近所へ配布して

病気で外へ出かけられなくなったいた私に「健康ネットワーク庄内」配布のお手伝いが主人によってもたらされました。折込を終え、サンダル履きでコートも着ずに新聞と財布を手提げに放り込んで、雨の日でも晴れでも、雪の日でも近所だけだからと思っただけで配って歩き、帰りは八百屋から野菜を買って帰宅する楽しみを覚えて1年。その時だけかもしれないけれど、それを読む人がどんなに喜ぶだろうかと思うと自分のしていることがよいことだとうれしく思いました。いつも機関紙を持ってきてくださる方がすごく待ち遠しく、玄関を出たり入ったりしておりました。

健康ネットワーク  
庄内と私

はり配られて来るのが楽しみで料理の欄やまちが探しなど本当に面白いようにして読み、みなさんの取り組みなど参考にしている。いつかは私も健康づくりの班に入ったり、レシピで料理をつくったりできる日を楽しみにしている。今日この頃です。(ペンネーム 溪月)

健康な体で、人生の寿命を延ばすには何をすればよいかいつも考えてきました。これまでもいろんな本を読んでみましたが、健康ネットワーク庄内は数十年前よりバイナードでつづり、毎日繰り返し、繰り返し読んでいます。私も年齢的には八十有余の年月を過ごしており、さいわい現在のところ健康に恵まれて、毎日明るい

生活をしています。歩くことと、人と人との出会いの場をつくってきたことが何よりも「健康寿命」につながると思いき、軽スポーツ、特に「グラウンドゴルフ」と「ペタンク」は、諸団体で年に20〜30回くらい開催しているので、これらに参加しております。この競技は個人プレーです。あまり勝敗にこだわらず、楽しく、また明るく人と人との会話を交えながら、この競技に参加することを趣味に毎日送っております。また最近では医療生協のグラウンドゴルフの交流大会等も増え続けていますのでますます趣味に力が入ります。スポーツにあるという信念をもち、これからの人生を明るく楽しく健康を意識しながら歩んでいきたいものです。(藤島支部 富樫)

私たちの  
職場紹介  
vol.42  
鶴岡協立病院  
医局秘書課



医局秘書課は、現在4名の職員が在籍しています。主に鶴岡協立病院・附属クリニック・鶴岡協立リハビリテーション病院・大山診療所・三川診療所の診療体制と各医師のスケジュール調整・医学生の実習の受け入れを担当しています。また、1名が小児科の専門外来で診療のサポートに携わっています。

医師が効率的に仕事できるようにサポートすることを心掛けて頑張っております。

患者・組合員のみならずと病院内でお会いすることは少ないですが、班会などに出かけてみなさまのお声を医局に届けていきたいと思っております。

鶴岡協立病院  
事務局長補佐 五十嵐士



平成28年度

# インフルエンザ予防接種のお知らせ

鶴岡協立病院附属クリニック 事務長 斎藤新一

## インフルエンザ、流行前に予防接種を

中旬までには接種を済ませることをおすすめします。

鶴岡市では案内ハガキを廃止、保険証などでご本人確認

今年も季節性インフルエンザの流行する時期が近づいてきました。インフルエンザにかかるると38℃以上の急な発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、倦怠感などの全身症状が強くあらわれ、あわせて鼻水、咳、のどの痛みなどの症状もみられます。高齢の方、呼吸器や心臓などに慢性の病気を持つ方、妊娠中の方、乳幼児がインフルエンザにかかると、気管支炎、肺炎などを併発し、重症化してしまふと、最悪の場合には死に至ることもあります。インフルエンザ感染の最大の予防法は、流行前にインフルエンザワクチンの接種を受けることです。ワクチンの接種により、インフルエンザに感染しにくくなりますし、かかったとしても軽い症状ですむことが証明されています。インフルエンザワクチンは、接種してから抵抗力がつくまで2週間程度かかり、その効果は5カ月間程持続するといわれますので、その有効性を高めるために12月

《鶴岡協立病院での接種》  
11月よりインフルエンザ予防接種外来を水・木・金曜日の午後に行います。予約申し込み、お問い合わせは外来事務課までお願いします。

《リハビリ病院、附属クリニック、大山診療所、三川診療所での接種》各病院・診療所の事務課へお問い合わせ願います。

《料金》一般料金：組合員3,000円、非組合員3,500円

《助成》各市町で異なり、鶴岡市・三川町は1,500円、酒田市・庄内町は1,700円です。

《注意》今年度より、鶴岡市から助成対象者への案内ハガキは送付されません。対象の方は接種日に、本人確認の書類（保険証、免許証、マイナンバーカード等）をご持参ください。

## 手洗い、うがいそして休養を

《料金》	【一般料金】
	組合員…3,000円／非組合員…3,500円
《助成》	鶴岡市・三川町…1,500円
	酒田市・庄内町…1,700円

※注意…今年度より、鶴岡市から助成対象者への案内ハガキは送付されません。対象の方は接種日に、本人確認の書類（保険証、免許証、マイナンバーカード等）をご持参ください。

また、インフルエンザから身を守るには、予防接種だけでなく日頃の感染予防も大切です。★人ごみを避け、外出時にはマスクを着用すること★帰宅時には「手洗い」「うがい」を行うこと★栄養と休養を十分にとること★室内では加湿と換気をよくおこなうことなどに注意しましょう。また、感染を広げないためにも、咳やくしゃみをおさえた手、鼻をかんだ手はただちに洗うようにし、周囲へ配慮（咳エチケット）しましょう。

◎庄内医療生協の病院では、入院時の差額室料は頂いておりません。

### 庄内医療生協

看護師、薬剤師、リハビリ技士、介護福祉士をめざすみなさんへ

## 奨学金制度説明会のお知らせ

庄内医療生協では、独自の奨学金制度を設け学生のみなさんを応援しています。経済的な援助だけでなく、実習の場の提供、学習や交流など充実した学生生活をおくれるよう支援しています。

〈開催日〉12月18日(日)  
14:00～15:30(受付開始13:45)

〈会場〉鶴岡協立病院デイケア棟3階大会議室  
〈申込締切〉12月16日(金)

### 【申込・お問い合わせ先】

庄内医療生協 総務部 高橋  
☎0235-33-8155

\*医師をめざす学生さんには別制度がございますので、お気軽にお問い合わせください。



## 【医学生・研修医】フェイスブックページ facebook.はじめました!

「庄内医療生協 医学生・研修医のページ」を立ち上げました。医師を目指す高校生や医学生・研修医のみなさんに、見学・実習や企画のお知らせ、医療生協の活動などを紹介していきたいと思ひます！URLは、

<https://www.facebook.com/shonaimcoop.igakusei/>

です。ぜひアクセスしていただき、「いいね!」してくださいね!



### 【10月4日の投稿】

9月は医学生3名が病院見学に訪れてくれました。今回は参加学生みなさんが1年生ということもあり、庄内医療生協の地域での役割、医療と介護の連携など病院ひとつでは完結できないことを患者・組合員さん、ケアマネジャー、医療相談員の方々からお話いただきました。その他にも往診、訪問看護、リハビリ体験、内視鏡検査・処置、肝生検などを見学体験してもらいました。学生さん達は大学では見ることのできない、地方の小さな病院でも急性期から往診まで頑張っている医師の姿に触れることができたと思ひます。また見学に来てくれることを楽しみにしています。



### ～増資へのご協力よろしくお願ひいたします～

## 手術の身体的な負担軽減にも 高周波手術装置

鶴岡協立病院 手術室 大井マリ

手術室には手術に使用している多くの医療機器があります。その中でも手術を行うために欠かせない高周波手術装置を今年の7月に新しい機器に更新していただきました。高周波手術装置は、組織を切開したり凝固・止血をするための電気手術器です。組織の止血を行いなから切開できるため、体への負担を軽くすることができます。協立病院で行われているすべての診療科の手術で使用しています。新しい医療機器を使用する場合、医師・看護師は安全に手術を行うために機器の取扱いを学習して使用しています。手術室は高額な医療機器が多いので取扱いは丁寧に行い、長く使用していきけるように心がけています。また、こういった機器の導入や更新は、組合員のみなさんの増資によって支えられているからこそ実現したものです。私たち職員も患者様が安心・安全に手術を受ける事ができるように日々学習し、知識・技術を磨いていきたいと思います。これからの増資へのご協力をよろしくお願ひいたします。

\*出資金は各院所事業所窓口でお受けいたします。また口座振替も可能です。





### 新年号の表紙をあなたの写真で飾りませんか?!

## 写真募集のお知らせ

ネットワーク庄内の新年号の1面に使用する写真を募集します。応募された写真の中から審査し、最優秀作品を**新年号1面**で発表します。

**テーマ** 新年号にふさわしい風景、風物詩など  
**応募方法** 写真はデジタルデータ(形式JPEG)またはプリント(サイズは六つ切り以上)画題、住所、電話番号、氏名、コメントを添えてください。  
**締め切り** 11月25日  
**お問い合わせ** 〒997-8567鶴岡市双葉町13-45  
**送付先** 庄内医療生協 組織部 ☎0235-22-5769  
 Eメール smc\_soshiki@shonai-mcoop.jp

### 好評受付中!

## 健康づくりチャレンジ


60日間の健康づくりチャレンジは11月30日まで申し込み受付です。まだ申込みしていない方、お急ぎください。

**申込ベスト3(10月現在)**  
 1位 さわやか運動コース  
 2位 体重計乗るだけコース  
 3位 血圧測定コース

**こどもチャレンジ**  
 1位 おてつだいコース  
 2位 ねるまえのはみがきコース  
 3位 げんきにあいさつコース

### つるおか・たがわ九条の会 総会・記念講演

とき/11月26日(土)13時30分～ 資料代/500円  
 ところ/鶴岡協同の家こびあ 2階ホール  
 記念講演/「戦争法と憲法改悪を許さないために」  
 講師/宇都宮健児氏(日本弁護士連合会元会長)  
 主催/つるおか・たがわ九条の会  
 連絡先/共立社本部 ☎0235(22)5111 庄内医療生協 組織部 ☎0235(22)5769  
 後援/共立社鶴岡生協 庄内医療生活協同組合 田川地区平和センター



### 「訪問活動で班会再開、新班長誕生も」

●第6学区支部

第6学区支部では今年度仲間ふやしはもちろんです。3つの班とも班の事、休眠班おこしにも力を入れています。強いという声が出て笑顔の班長さんに運営委員や理事を中心とし訪問を、新海町12班と宮田3班、みどり町2班の3つの班で班会活動を再開する事ができました。訪問しお話しする中で、新しい班長さんが生まれ、再開につながった班もありました。

組織部 金子拓馬

### 「長沼ことぶき班の再開班会」ゲートボールで班会を

●藤島支部

藤島支部では、登録34日、班会を開いている班が10班で、残り幾つかはゲートボールの会長と紙配布のみされている班、班長不在で長年班会も開いていない班や、実態のない班などです。

長沼ことぶき班は、班員26名登録ですが、多くが高齢者で班会を企画しても集まらず、長年班会が開けられない状態です。今年度の強化月間の方針に沿って、班会再開に向けて班長が奮闘しました。ゲートボールが盛り上がり、向けて班長が奮闘しました。ゲートボールが盛り上がり、向けて班長が奮闘しました。ゲートボールが盛り上がり、向けて班長が奮闘しました。

### おたがいさまでつながる安心

「人の想いを受け止めて、人と人のつながりを広げていこう」をスローガンに、医療生協の仲間を増やし、医療生協の活動を広げる強化月間(9月25日～11月30日)が始まっています。今年度の強化月間「人と人のつながりをつくる班活動の強化と整備」「健康づくりチャレンジを地域に広め、文字通り地域まるごと健康づくりを実践」に力を入れて取り組んでいます。この間の取り組みで、新たな班や、休んでいた活動の再開など変化が生まれていますのでご紹介します。

支部長 成田忠一

### 【第6学区支部】 石塚美代

「人生百年の今日、美人長命、才女多忙を合言葉にできる女は忙しい」と元気に活動しています。これは全体会での石川県各種女性団体連絡協議会会長常光利恵さんの言葉です。正に母親大会は、長命・才女・パワフルな女性の集まりでした。

安保関連法の施行や憲法改悪の動き、貧困と格差の拡大等々安倍政権の暴走はひどいものです。が、市民が反対の声をあげ、参議院選での野党共闘が実現するな

### 【羽黒支部】 金子明子

鳥越俊太郎さんの講演を聞くのが楽しみで行ってきました。

1日目、移動分科会は初めての参加、靖国神社です。私にとって、あまり有難くない神社でしたが、政界の方たちの参詣を、海外で気にするのは何でだろうなと思いついて回るつもりでしたが、とても見学者も多く、説明も時間の都合、それも急ぎ足、でも資料館だけは戦争の爪痕が多く展示してあり悲惨でした。今、安倍総理は、それに近い事を思わせているように思えてなりません。

2日目、鳥越さんの講演です。

### 【加茂支部】 加藤美穂子

支部に取り入れたい事業はたくさんありました。何が出来るだろうかと考えてみました。今、運営委員のみならず、月一回の健康教室をしています。それよりももっと大事なことは加茂支部の班会を開き、みなさんの声を聴き、地域活動を行いたいと思えました。特に石川県の県内全域での友の会活動は医療と介護、健康友の会との連絡会で活動交流を行い共同組織として発展し、仲間づくりを行って報告を聞いて感動しました。小さいことから地域の事を考えて活動に取り組みたいと思います。

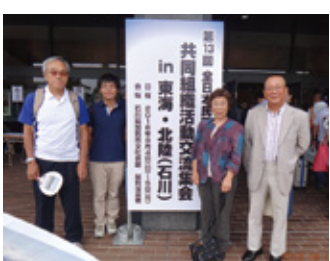
### 【田川・湯田川支部】 後藤隆

リレートーク、岡山と沖繩の報告が特に印象に残りました。行政も含めいろいろな手を繋いで創意と工夫あふれる子育てが取り組まれており、楽しむことも忘れずに明るく活動しているところがいいと思いました。沖繩の基地反対の粘り強い戦いに沖繩の「熱」を感じました。全国で活動している方々のお話を聞くことができ、大変勉強になりました。機会をいただき感謝します。

### 各運動全国大会報告

#### 全日本民医連共同組織活動交流集会 in 石川

第13回全日本民医連共同組織活動交流集会が9月4～5日の2日間、石川県で開催され「民医連の活動をとにもすすめる」全国の医療生協組合員や健康友の会員、職員2,000人が参加しました。全体会での講演やリレートーク、分科会などが行われ各地の活動の報告や交流を深めました。参加者の感想をご紹介します。



### 【第5学区支部】 水尾京子

私たちの支部では、たまり場(高齢者サロン)「なごみの家」をやっています。

9月15日は開設2周年を祝う会をおこないました。つどいは、鶴岡市健康課、学区社会福祉協議会、中道町内会からもお出でいただきました。ごあいさつや、歩みのDVD上映後は参加者全員で、ズンドコ節を踊り、喜びを分かち合いました。

2周年で、のべ千人の高齢者がなごみの家を訪れ、月3回の木曜日は手づくりおやつを食べながら、軽体操・脳トレ歌折り紙・昔話・踊りなどなど、パズルもおこないました。季節ごとの楽しい企画も満載です。また、インフルエンザ予防の集団接種の日は「なごみ診療所」のようでした。

3年目も、健康寿命を延ばし、寝たきり・認知症予防に、楽しく知恵を出し合います。

### 【温海支部】 木野侯二班 班長 佐藤信子

木野侯地域には、2つの班がありますが高齢化に伴い班会に参加できる人がだんだんと少なくなってきました。でもみんなでお茶を飲みながらおしゃべりできるのが楽しみで近くの班と合同で開催しています。

### 【西郷支部】 七窪駅前班 佐藤守

10月6日、七窪駅前班、松原班で合同班会を持ったが、久しぶりの晴天で、延びのびとなつていた福列りのため参加できなかった人もおり、7名の参加でした。

1台の計器で体重やBMI、体脂肪、基礎代謝、それに体内年齢まで計測してしまうとは、すごく頭の良機械だとびっくりするやら感心するやら賑やかな計測会になりました。その後、尿チエックを行いました。その後、尿「糖」の結果に「喜」「憂」。尿塩分検査では同家族なのに異なる結果になるのは、体質、作業、運動等に影響しているのか、体のしくみの不思議さを見つめるように思っています。

こういった健康チエックを今回だけにしないで、毎月続けたい、他の人も誘って健康意識を持つ人を増やしていくことを確認しました。

### 【黄金支部】 運営委員会

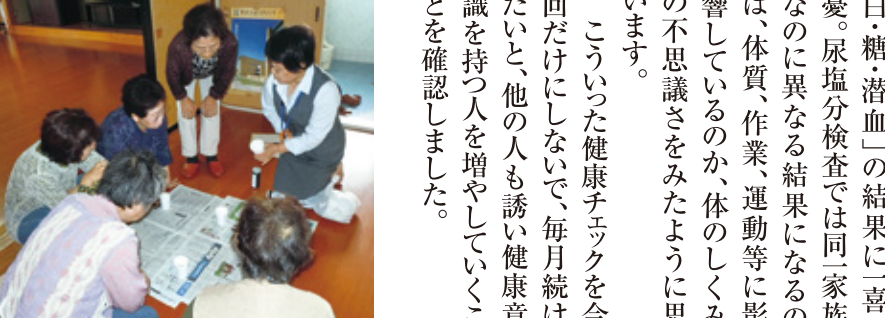
10月9日毎年恒例の大芋煮会と月間スタート集会が黄金のコミュニティ防災センターでおこなわれました。

お寺の行事や地域の行事など少なからず参加者は12名と少なめでしたが、支部長お手製の芋煮に舌鼓を打ちました。ストレッチ体操では音楽を聴きながらゆったりとした気持ちで身体をほぐしビンゴゲームで大いに盛り上がりました。

「同じ地域でも集まることのないので、いろいろな人と会って、来てよかった」「うちの方は班会してないが

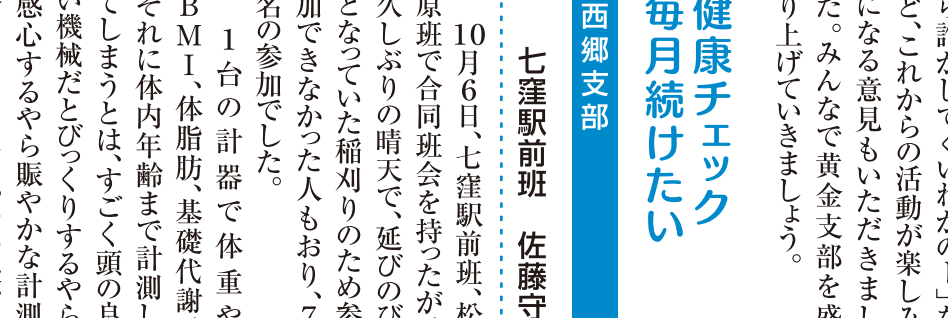
### 美味しい手料理と昔話に花が咲く

木野侯地域には、2つの班がありますが高齢化に伴い班会に参加できる人がだんだんと少なくなってきました。でもみんなでお茶を飲みながらおしゃべりできるのが楽しみで近くの班と合同で開催しています。



### 健康チエック 毎月続けたい

10月6日、七窪駅前班、松原班で合同班会を持ったが、久しぶりの晴天で、延びのびとなつていた福列りのため参加できなかった人もおり、7名の参加でした。



### 班支部活動交流

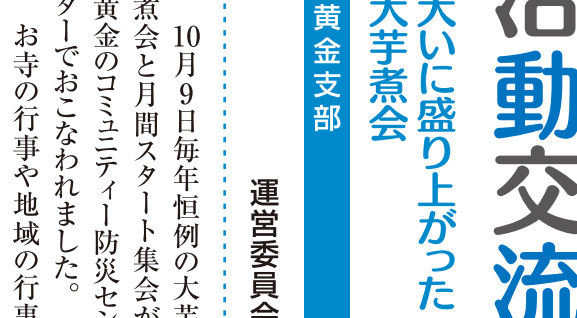
大いに盛り上がった大芋煮会

黄金支部 運営委員会



### 【西郷支部】 七窪駅前班 佐藤守

10月6日、七窪駅前班、松原班で合同班会を持ったが、久しぶりの晴天で、延びのびとなつていた福列りのため参加できなかった人もおり、7名の参加でした。





# わが家の★アイドル



お兄ちゃんを  
追いかけて、外遊びが  
大好きです。

**里 泰成くん**  
さと やすなり (4歳)

第4学区支部 柳田2班 菅原 唱子さんのお孫さんです。

5才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。

◎鶴岡協立病院は、24時間救急対応しています。

## 今月のひと

### 気楽に健康づくり

立川支部 しあわせ班

**畠山 ケイ子さん**



近所のお友だちのお誘いで庄内医療生協の組合員に加入しました。昨年ごろから班会や支部交流会などの活動や積立増資にも積極的に参加されています。



健康づくりのモットーは「気楽に」とのこと。健康づくりチャレンジにも「気楽に」応募したそうです。地域で開催されている100歳体操にも行くなど、出

かけてみんなと顔を合わせるのが元氣のもとだそうです。今年には保健委員養成講座も受講し、班会でも早速血圧チェックをし、活躍されています。

組織部 成澤

### 組合員さんの

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★



櫛引支部  
イワチドリ班  
渋谷 美智さん



### みんなでワイワイ、楽しく続く趣味

私の趣味は、興味を持つと何でも一度は手を出すことです。定年退職後は、あれもしたい、これもしたいと、希望を持って故郷へ帰って来ましたが、新しい生活に四苦八苦、最近ようやく落ち着いて楽しめるのが、焼き物とつる編みです。焼き物は楽焼を4・5年前から始め、年に1・2回形を作るのはそれぞれ自宅で(初めに作り方の説明を受けただけ)試行錯誤の結果を持つて、皆が集まって釉薬を掛けるときに、先輩の作品を見て聞いて、焼き上がりを皆でワイワイが楽しく続いています。他に、新婦人の小組の陶芸サークルで、先生に教わりながら形を作り焼いてもらっています。つる編みは、町の講座で最近始めたばかりです。これは、定年後の希望に入っていたもので、庭にアケビを栽培して蔓を保存しています。

### 私の健康づくり

vol.45

上郷支部 運営委員 佐藤 敏子さん

## 体をいたわり、ふれあいを大切に



3年前に今の仕事を引き受けました。早朝の配達で私に続ける事ができるかなと不安に思いながらやり始めたのは新聞配達です。今では、その時間と仕事が身に付いていることに私自身びっくりしています。目覚めると今日一日頑張るかと自分に声をかけて出発。早朝の新聞配達は、私の健康づくりの一つになっています。配達時には、早朝なので

小さい声で「おはようございます。」と声をかけて郵便受けに入れて歩きます。足の運動にもなり、また、ふれあいもでき、世間話をするのも楽しみです。趣味の会、踊りクラブでは、自治会での敬老会や夏まつり、また、大山診療所夏まつり、上郷地区文化祭に参加して楽しんでいきます。ちよさんの家介護予防教室は、自分の為の教室なのに、なかなか参加できなかったのですが、参加した時の事を思い出して、実践しています。

健康ネットワーク庄内に投稿してみませんか？

「健康づくり」や「趣味・特技」を募集しています。掲載をご希望の方は、右記連絡先までお問い合わせください。お待ちしております。

【連絡先】 組織部 22-5769



# まちがいがし

5つ  
のちがいが

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、またはメールで①答え②希望商品(ＡＣＯ・ＯＰ商品券(500円分)／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。

※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 〒997-8567 鶴岡市双葉町13-45 庄内医療生協「機関紙編集委員会」行き  
Eメール smc\_soshiki@shonai-mcoop.jp

【切】 11月30日

9月号の当選者 おめでとうございます！  
大友誠一さん(八栄島2班)/小野寺初子さん(あやめ班)/庄司幸子さん(横山2班)  
須藤貞井さん(横山2班)/青柳志朗さん(第1学区)

9月号 まちがいがしの答え  
A B D E M



## 認知症を予防する

1品

### ぶり大根

【レシピ】  
鶴岡協立リハビリテーション病院  
栄養科 調理師 砂場裕



1人分：熱量279kcal、塩分2.3g

Point!

ぶりは認知症予防として注目されている脂質のDHA・EPAを多く含んでいます。毎日の食事の中に上手にとり入れ、栄養バランスを良くしましょう。

認知症の予防におすすめの料理を、鶴岡協立病院・鶴岡協立リハビリテーション病院の栄養科職員が紹介します。

#### ◎材料 (1人分)

- ぶりのあら……………150g
- 大根……………180g
- しょうが……………10g
- みりん……………7.5g
- 砂糖……………9g
- こいくち醤油……………15g

#### ◎作り方

- 鍋にたっぷりの湯を沸かし、ぶりのあらをさっとぐらして冷水にとる。
- 大根は皮つきのまま大きめの乱切りにする。しょうがは皮つきのまま4～5mmの厚さに切る。
- 鍋にぶりとおろし大根、しょうがを入れて水300mlを注ぐ。強火にかけて煮立て、アクをすくい取る。
- 砂糖、みりんを加え、落としぶたをして中火で約10分間煮る。
- しょうゆを10gだけ加え、再び落としぶたをして煮汁が1/3量程度になるまで約30分間煮る。
- ふたを取り、煮汁を全体に回しかけて煮上げたら、残りのしょうゆを加えて仕上げ。粗熱を取って味をなじませ、器に盛る。



## 11月の行事予定

どなたでも参加できます！

日	たまり場名	開始時間	開催場所	内容
1(火)	ちよさんの家介護予防教室	14:00	ちよさんの家	介護予防体操
4(金)	第1学区介護予防教室	14:00	長者町会館	介護予防体操
7(月)	協同の輪	13:30	大山協同の家	介護予防体操
	ちよさんの家介護予防教室	14:00	ちよさんの家	介護予防体操
11(金)	朝日支部介護予防体操	13:30	ふつくら	介護予防体操
	第4たまり場	10:00	あおやぎセンター組合員施設	介護予防体操
14(月)	第6学区交流の広場ほっと	10:00	みどり町公民館	介護予防体操、予防接種
15(火)	ちよさんの家介護予防教室	14:00	ちよさんの家	介護予防体操
16(水)	おたのしみ広場	9:30	三川町福祉センター	介護予防体操、コグニサイズ
17(木)	第5学区支部なごみの家	10:00	なごみの家	脳トレ・ゲーム
	三瀬たまり「たんぼぼの会」	10:00	三地区会館	介護予防体操
18(金)	第1学区介護予防教室	14:00	クリニックふれあいホール	介護予防体操
21(月)	協同の輪	13:30	大山協同の家	介護予防体操
22(火)	日出おたっしゅクラブ	10:00	日出東公民館	ストレッチ体操など
	ちよさんの家介護予防教室	14:00	ちよさんの家	介護予防体操
24(木)	第5学区支部なごみの家	10:00	なごみの家	介護予防体操
28(月)	第6学区介護予防体操教室	14:00	第6コミセン	介護予防体操

日	健康チェック	開始時間	開催場所
11(金)	松林館健康チェック	16:00	松林館
15(火)	こびあ健康チェック	14:30	こびあ
17(木)	千石健康チェック	15:00	千石センター
	あおやぎ健康チェック	14:00	あおやぎセンター

日	支部行事名	開始時間	開催場所	内容
1(火)	第1学区交流会	9:30	寿海荘	昼食交流
	朝日支部交流会	10:00	湯の瀬温泉	昼食交流
7(月)	5学区秋の交流会	10:00	寿海荘	昼食交流
8(火)	海老島町健康サロン	14:00	海老島公民館	健康講話
9(水)	青柳健康集会	10:00	青柳公民館	介護予防体操
	上郷支部交流会	9:30	温泉宿本間義一	昼食交流
	第6学区支部さわやか交流会	10:00	たちばなや	講話、昼食交流
15(火)	羽黒支部保健大学	13:30	里山情報館	保健委員養成講座
16(水)	加茂支部交流会	10:00	うしお荘	認知症との付き合い方
	藤島支部保健大学	10:00	藤島駅前公民館	保健委員養成講座
	豊浦支部保健大学	10:00	三地区会館	保健委員養成講座
17(木)	西郷支部保健委員養成講座	13:30	西郷活性化センター	保健委員養成講座
18(金)	上郷支部保健大学	13:30	ちよさんの家	保健委員養成講座
22(火)	朝日支部保健委員養成講座	10:00	ふつくら	認知症サポーター養成講座など

日	くらしのたすけあいの会	開始時間	開催場所
2(水)	来ば笑ちゃの会	10:00	あおやぎセンター組合員施設
4(金)	千寿会	11:00	千石センター組合員施設
15(火)	こびあお食事会「にじの和」	11:00	こびあ
18(金)	風鈴愛の会		弁当配達
	大山G&B	10:00	大山協同の家
19(土)	みのりの会食事会	11:00	あおやぎセンター組合員施設

## 編集後記

あっという間に11月、編集委員会では新年号の企画を進める時期になりました。新年号では1面を飾る写真をみなさんから募集することにいたしました。写真を趣味にしている方は勿論、しばらくカメラにふれていない方もこの機会に撮影してみたいかがでしょうか。たくさんのご応募お待ちしております。

最近若い女性の過労自殺が話題になりました。東大を卒業し夢と希望を持って就職したであろう女性のことを考えると、子を持つ親としては胸がつぶれる思いです。1カ月の時間外労働は認定された分だけでも105時間にたっています(過労死ラインは80時間だそうです)。他にも48時間寝ずの労働をした後に続けて働けとの軌道を逸した指示をされたという防衛省の職員の告発もありました。

憲法で健康で文化的な生活や個人の尊重、幸福になる権利を保守されているはずの日本で日々おきている現実です。この憲法を実態に合わせて変えるのではなく、憲法に照らしておかしいと言える社会を守っていかないといけないと強く思います。

(M・U)

## 健康ネットワーク庄内502号(2016年10月号)の訂正とお詫び

健康ネットワーク庄内502号6面手記「健康ネットワークと私」におきまして、誤りがございました。正しくは以下の通りです。

- 誤) 2年程前の
- 正) 7年程前の

読者の皆さまならびに関係各位にご迷惑をおかけしましたこととお詫びするとともに、ここに訂正させていただきます。

◎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

## 鶴岡協立病院 ☎23-6060

※都合により担当医が変わる場合があります。

	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〉	高橋(美) 9:00～10:00 野宮 10:00～11:30	堀内	佐藤(陽)	堀内	佐藤(陽) 浦井 腎外来(土曜) 午前11:15～午後1:15
	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	小田嶋 10:00～11:30
	泌尿器科	※11/12・26(土) 栗田 9:00～11:00(予約制)				
	皮フ科 ※予約制	真家 森村	真家 森村		真家 森村	真家 森村
	整形外科	北本	北本		北本	北本
	産婦人科 9:30～12:00	関	関		関	関
午後 (13時～17時)	内科 3:00～5:00 (新患)(水曜日 4:00～5:00)	野宮	坂本	上野 4:00～5:00	豊澤 3:00～4:00 上野 4:00～5:00	松谷
	循環器科 ※予約制		佐藤(陽)			
	泌尿器科				渡部 2:00～5:00	
	皮フ科 3:00～5:00 ※予約制	真家		森村 3:00～4:00		森村 3:00～4:00
	整形外科					
	産婦人科 4:00～6:00	関		関	1ヶ月健診	
	小児科 ※予約制	※午前・午後の一般診察はクリニック参照			石川1ヶ月健診(1:30～) 循環器外来(隔週) 山田医師 (2:00～5:00)	

11月の休診						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

### 鶴岡協立病院

- 内科** 初めの方、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。
- デイケア室** 月～土曜日・祭日(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(23-6060)まで。
- 皮フ科** ★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。
- 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、前日までにご連絡ください。急患はその限りではありません。★当日受診希望の方は、お電話にてご相談ください。★緊急手術やお産と重なる際は、診療時間が変更となったり、お待ちいただくこともございます。どうぞご了承ください。※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。

### 「時間外診察」について

夜間や土日、祝祭日に具合が悪く受診したい場合は鶴岡協立病院(23-6060)までご連絡ください。

### 鶴岡協立病院附属クリニック

●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。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おります。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 ☎23-6172

## 鶴岡協立病院附属クリニック ☎28-1830 (土・日・祝日・夜間は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) 浜中／坂本 大長 11/8・22 (ロコモ外来)	佐藤(満) 菅原／井内 目々沢 11/9・16	佐藤(満) 高橋(美) 目々沢 11/10	菅原 10:30～12:00 松谷 高橋(美) 高橋(牧)
	循環器科(予約制)	市川	市川	市川(第3) 山本(第2)、他休診	市川(第1・3・5) 菊池(第2・4)	曾根
	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) 目々沢 5:00～6:00 11/8・15	佐藤(満)	佐藤(満) 豊澤 4:00～4:30 高橋(牧) 5:00～6:00	
	夜間外来 6:00～7:00			高橋(美)(第1・3)／菅原(第3) 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 ☎78-7511

※「協立病院ニリハビリ病院」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	1診	茂木	茂木	茂木	丹治(第3)
	2診	当真／新井	新井	新井	新井
午後	1診			真家 11/10・24	

※丹治(高次脳外来)、真家(皮膚科外来)  
※通所リハビリ(デイケア) 月～金(祭日もあり) 午前9:00～午後5:00

## 協立歯科クリニック ☎25-9630

★外来受付時間★	曜日	午前 9:00～11:30	午後 1:30～4:30	夜間 5:30～7:00
月	菊地／柴田	菊地		
火	菊地／柴田	柴田(2:00～4:30)		
水	菊地	往診		
木	往診	柴田	菊地	
金	菊地／柴田	往診		

【担当歯科医師】 ●休診日：日曜日・祝祭日 ●木曜は午後からの診察になります。  
菊地大樹／柴田肇 ●土曜日：月2回午前診療(予約制) 11/5・19(土)

## メディカルフィットネス ☎23-6060(内線 2881)

曜日	月～金	午前	午後
月～金	午前	9:00～12:30	午後 2:00～9:00
土・日・祝	午前	9:30～12:30	午後 2:00～5:00

※通所介護・予防介護(デイサービス)月～金 午前9:00～午後1:00  
※マタニティビクス 水 午後2:00～3:30 (産婦人科)

## 協立大山診療所 ☎33-1165

曜日	午前 9:00～12:00	午後
月		佐藤(満) (3:00～5:00)
火	田中	田中 (2:30～6:00)
水	湊	
木	佐藤(陽)(9:30～11:00)／高橋(牧)(11:30～12:30)	田中 (2:30～6:00)
金		

※通所リハビリ(デイケア)…月～木 午前8:30～午後5:00(祝祭日を除く)  
※通所介護(デイサービス)…金・土・祝祭日

## 協立三川診療所 ☎66-4770

曜日	午前 9:30～12:00	午後 4:00～6:00
月	猪股	
火	猪股(9:30～11:30)	
水		
木	猪股	
金	猪股	猪股

※デイサービス…毎週月～土曜日、午前8:30～午後5:00

月1回は必ず「保険証」を提示してください。

## 組合員活動全般の問合せ・組織部 ☎22-5769

介護相談の窓口 庄内医療生協包括支援センター ☎26-2550