

1月末組織現勢 ●組合員数 40,551人 ●班数 1,068班 ●出資金総額 2,862,701,427円 ●1人当たりの出資金 70,595円

組合員のみなさまの健康づくりに役立つ情報誌

グループホーム、4月オープン

介護部長 友野研



グループホーム完成予定図

自分の居場所として安心して生活できる施設

今年4月からの新たな取り組みとして2つの介護事業所のオープンがあります。1つめは医療生協では初めてとなるグループホームです。グループホームは認知

症の診断を受けた要支援・要介護の高齢者が入居する施設で、少人数を基本としています。家事等を入所者と職員が共同に行い、他の入所者と共同の生活を行うことで、自分の生活や居場所を感じ、安心して生活を送っていただく施設となっています。入所定員は18名で部屋は全て個室です。

喜びや生きがいを感じられる温かな雰囲気でのデイケア

2つめは鶴岡協立病院のデイケアの新築移転です。現在の協立病院の中にある場所では手狭になったこともあり、デイケアの機能はそのまま、ひまわり薬局の裏に移転予定です。入所定員も70名と現在より、より多くの方が利用

できます。新しいデイケアでは、組合員や地域の方々、保育園の園児など多世代間交流を通し、喜びや生きがいを感じられる温かな雰囲気大切にしながら、在宅での豊かな生活を最大限引きだせるリハビリの提供を目指します。



鶴岡市の「新しい総合事業」とは

もう一つの大きな動向は4月より始まる総合事業です。この事業は「介護予防・生活支援サービス事業」「一般介護予防事業」の2つの大きな柱で構成されており、市町村が実施する地域支援事業の一環として行われます。「介護予防・生活支援サービス事業」とは現在の要支援者が利用しているホームヘルパー、デイサービスが介護保険から市の事業に移行するサービスです。その内容は、現行相当

サービスと多様なサービスで構成され、基準が緩和されたサービス(A事業)、住民主体のサービス(B事業)、短期集中のサービス(C事業)などにわかれます。【2面に表を掲載しています】

サービスの制限などの恐れも

ただこの総合事業は問題が多くあります。例えば「介護予防・生活支援サービス事業」を利用するにあたり、要支援認定または「基本チェックリスト」に該当しなければなりません。しかしその「基本チェックリスト」は要支援と同等の基準となっています。そのため「基本チェックリスト」に該当しない方は総合事業のホームヘルパー、デイサービスの利用の機会を失うことになりかねません。このような制度ではサービス利用の大幅な制限となるばかりか、要支援・要介護者を増やす結果となります。このようなサービスの削減や打ち切りは在宅生活の継続に様々な困難が生じる可能性があります。

無差別・平等の介護の実践を

私たち医療生協はどのような問題が生じないような無差別・平等の地域包括ケアを実践する二環として、A事業・B事業・一般介護予防事業の取り組みを行っていきま



協立デイケア完成予定図

さとり火

▼水際(みずぎわ)作戦。辞典には、敵軍や病原菌などが上陸しないように事前に防ぐこととある。生活に困窮し、高い敷居をまたいで福祉事務所に生活保護の相談に訪れた人に、話しは聞くものの、「親族から援助してもらうように」とか「まだ十分働ける年齢だから」と申請書を渡さず相談者があきらめて帰るのを待つ手法を、社会保障の研究者らが水際作戦と呼んで批判している。この手法が多く自治体の福祉の現場にみられるという。▼その背景には、厚労省の生活保護費抑制の強い指導とともに福祉事務所の職員不足による過重な労働の実態もあるようだ。重大なのは憲法25条の生存権保障理念に基づき制定された生活保護法が最後のセーフティネットとして機能していないことだ。この国で餓死者が出、生活保護受給者もパッシングや偏見にさらされている現実。▼国の恩恵ではなく、権利としての生活保護に向け、自分ごととして、班会で制度を学習し、知ることから始めては。 (U.K.)

大きく変わる介護事業

その内容とは……

ケアプランセンターふたば 所長 阿部淳士

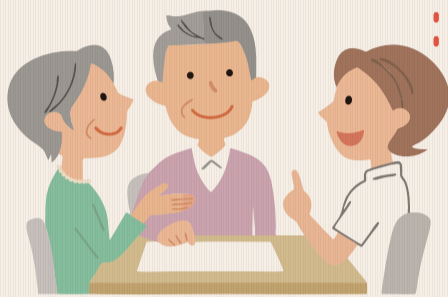
新年度4月から大きく変わる点として、介護保険の認定を受けなくても、総合事業のデイサービスとホームヘルパーは利用できることです。二面でも述べられているように、今までは、サービスを利用する前提として、要介護・要支援認定を受けていることが必須でしたが、4月からは「基本チェックリスト」という簡易的な調査票で、国が定めた項目数に該当する事で総合事業のデイサービスとホームヘルパーを利用することができま

す。この方々を「事業対象者」と呼びます。一方、介護保険の認定を受けた要支援1または2の方についても、デイサービスとホームヘルパーは総合事業で賄われることとなります。ここで、注意が必要なのは、介護保険の認定を受けず、「基本チェックリスト」で事業対象となった場合、デイサービスとホームヘルパー以外の介護保険サービス(例えば、

福祉用具貸与や訪問看護など)を利用したくても、介護保険の認定を受けていないので、改めて介護認定を受けなければなりません。しかし、鶴岡市の認定は、申請から結果が出るまで少なくとも30日、現在は2か月に及ぶこともあり、注意が必要です。

具体的な事例をご紹介します。

Q 要支援2で今現在、デイサービスを週2回利用しています。4月以降はどうなるのでしょうか？デイサービスの事業所を変えなければならぬでしょうか？



A 介護保険で行っていたデイサービスが総合事業による「現行相当サービス」のデイサービスに変わります。今のところ鶴岡市内のデイサービス事業所では、この事業所でも現行サービスを提供する予定でいるようです。そのため、事業所を変えなくても利用は継続できると思われま

す。詳しくは、現在利用しているデイサービスやホームヘルパーの事業所の担当者に伺うかケアマネジャーにご相談ください。

新しいことが始まる時は本当に不安ですね。些細な事でも不安があれば、ご相談ください。



◎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。

鶴岡市介護予防事業・総合支援事業の内容

	対象者	サービスの内容	実施方法
通所型サービスA 現行のデイサービスの基準を緩和したサービス	要支援1・2の方、基本チェックリスト「生活機能低下」該当者	①簡単な体操、筋力トレーニングなど ②送迎あり	①1回2時間以上のサービス
デイサービスビビが該当			
通所型サービスB 住民主体による支援	要支援1・2の方(要支援者)、基本チェックリスト「生活機能低下」該当者、要支援者が中心になっている場合(半分以上)は、一般高齢者、要介護者も対象	①体操(DVDでもよい)、運動、レクリエーションなど	①10名以上、1回2時間、週3回以上 ②専門職の指導は月1回以上
ちよさんの家が該当			
一般介護予防事業	65歳以上のすべての人を対象とした介護予防の事業	①通いの場、人と人とのつながりの場 ②介護予防機能訓練などだけでなく、高齢者の社会参加により生活支援・介護予防サービスの充実を図る事業	①月2回の開催。国の定める週1回以上を目標にする ②実施時間2時間以上 ③歩いて通える範囲で「通いの場」
たまり場が該当			



デイサービスふたば「豆まき」

鬼はショチョウ(所長)、福はウチ!



2月3日デイサービスふたばでは、金棒を持った鬼が大暴れ(?) 利用者の皆さんが豆ならぬボールで無事に追い払いました。鬼はデイサービスふたばの太田所長がこの日のために密かに準備したもの。思わず立ち上がってボールを投げた人や、命中しては大喜びする人など笑いに包まれました。

私たちの職場紹介 vol.45

鶴岡協立病院 医療安全管理室



医療安全管理室は、室長の高橋牧郎医師、専従の医療安全管理者上田の他、医薬品安全管理者、医療機器安全管理者、副総看護師長、事務局長補佐で構成されています。医療事故の予防・再発防止対策ならびに発生時の適切な対応など、協立病院における医療安全対策を確立し、患者様の人権を守り、適切かつ安全で質の高いサービスの提供を図ることを目的として、院内の安全管理を担っているところです。今後引き続き、患者様の安全を守ることを第一に、さらに現場の職員が安全に業務を行うことができるように、職員研修の実施各部門との連携を密にし、職員に向けてのニュース、医療安全情報の発信をしていきたいと思っております。

主任 上田和子

◎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。

検査でわかる動脈硬化

鶴岡協立病院 検査科 科長 鈴木真里子

「沈黙の殺人者」 動脈硬化とは

動脈にコレステロールや中性脂肪などがたまって、血管が詰まったり、硬くなったりして弾力性や柔軟性を失った状態をいいます。動脈硬化になると、スムーズに血液が流れなくなります。

はつきりとわかる自覚症状がないため、症状だけで動脈硬化を早期発見することは難しいです。しかし、動脈硬化を放っておくと、狭心症、心筋梗塞などの心臓病や脳卒中、脳梗塞、脳出血などの脳血管疾患、閉塞性動脈硬化症など重大な病気を引き起こす恐れがあります。それらの疾病を防ぐには、定期的に検査を行うことや自宅で定期的に体重や血圧を測るなどして、動脈硬化を早期発見することが大切です。

*検査の種類

- ① 上腕・足首間脈波伝播速度(PWV)
- ② 心臓・足首血管指数(CAVI)・・・心臓から足首までの大動脈の硬さの程度、血管年齢を算出します。

度、血管年齢がわかります。正常値は9.0以下です。

③ 足関節・上腕血圧比(ABI)・・・足首と上腕の血圧との比で、下肢動脈の狭窄や閉塞の程度がわかります。正常範囲は0.9～1.3で、0.9以下の場合閉塞や狭窄の疑いがあります。

④ 両側の上腕と足首の血圧を測定し、その測定値から動脈の硬さと詰まりの程度、血管年齢を算出します。

⑤ 検査時間は、約5～10分で終了です。

尚、乳癌手術後で医師により手術した側での血圧測定を禁止されている方や、透析をされている方、心筋細動、期外収縮など不整脈がある方は、正確なデータが得られないため、検査が出来ません。

① 身長、体重を測定します。(身長、体重、年齢、性別の入力が必要です)

② 上腕と足首の血圧を測定するため、絞めつけられる衣類は脱いで薄着になつていただきます。

③ ベッドに仰向けになり両側の上腕と足首にカフを巻き、心電図電極と心音図マイクを装着します。

④ 体を動かさないうでリラックスクスし、検査を行います。

⑤ 検査時間は、約5～10分で終了です。



*検査方法

動脈硬化は自覚症状がなく進行しやすいため、1年に1度は検査を受けることをお勧めします。また、検査の結果、異常値を指摘された場合は内科を受診してください。

年に一度は検査を

動脈硬化は自覚症状がなく進行しやすいため、1年に1度は検査を受けることをお勧めします。また、検査の結果、異常値を指摘された場合は内科を受診してください。

出資金が医療現場を改善しています

「ゲイトイノベーション」 で早期歩行練習

鶴岡協立リハビリテーション病院 理学療法科 科長 酒井尚子



脳卒中を患うことで、下肢に麻痺が発生し立ち上がることや歩くことが困難になることがあります。

脳卒中発症後、一日でも早く装具を用いた歩行リハビリテーションが推奨されています。

これまでの期間の訓練用に今年度鶴岡協立リハビリテーション病院では、万人に調整可能な装具としてゲイトイノベーションを購入することができました。ゲイトイノベーションの特徴的なシステムは容易なサイズ変更です。二日に複数の方がゲイトイノベーションを活用し歩行訓練や立位訓練を行います。

奨励されています。歩行を行うことで全身機能の向上や歩行能力の再獲得が早くなるのが研究で証明されています。昔のように、過度な安静による寝たきりの体を作らない事が大切です。ゲイトイノベーションは早期装具療法の重要性に考慮された商品です。回復期病棟では保険で個人に合わせた装具を作成します。しかし、装具完成期間に約2週間が必要で、装具が届かない期間が長くなります。

その後ゲイトイノベーションが地域の急性期の総合病院にも配置されたことで、切れ目のないゲイトイノベーションを展開することができています。装具療法は、根拠のある最新のリハビリテーションが庄内地域で展開できています。



は早期装具療法の重要性に考慮された商品です。回復期病棟では保険で個人に合わせた装具を作成します。しかし、装具完成期間に約2週間が必要で、装具が届かない期間が長くなります。

増資へのご協力をお願いいたします

やりがいを感じる職場で働きませんか

看護師を ご紹介 ください!



庄内医療生協 看護部長 本間志賀子

庄内医療生協には、現在約250名の看護職員が働いています。

「私たちは、地域に暮らす人々のいのちと健康を守り、医療・介護・福祉のあらゆる場で切れ目のない看護を実践します」という看護理念を掲げ、法人が運営する急性期から在宅まで幅広い分野で看護を展開しています。患者さんに寄り添い、深い関わりの中から学びを深めたい方、地域医療に興味のある方にはきっとやりがいを感じて働ける職場だと思います。

職員養成については、卒1より3年間基礎教育が充実しており、経験の浅い中途採用の方であってもチームサポートを中心に先輩看護師たちが丁寧に指導を行います。

各種研修においても、臨時・正職に関わらず全員が参加する機会があり、外部研修補助や准看護師から看護師へのスキルアップ、各種資格取得への支援なども行っています。

医療生協は、仕事と家庭の両立を目指し、職員一人ひとりの働き方への支援や妊産婦、子育て期間の配慮、院内保育、介護休暇の取得など福利厚生が整っているのも魅力です。

看護師の資格をもちながらも様々な事情で働けない方や遠方から帰郷し鶴岡で仕事を探している方、ご近所・ご親戚など、ご紹介お願いいたします。

Information 行事のご案内

3月8日(水)

知を力に、笑いを活きに！ 2017年国際女性デー田川地区集会

- ◆日時 3月8日(水)18:30~20:30
- ◆会場 鶴岡協同の家こびあ2階ホール
- ◆参加費 500円(*託児所あり)
- ◆内容 第1部 職場・地域からの報告
第2部 一人コントライブ「憲法くん」他
(松元ヒロさん)



◆主催 2017年国際女性デー田川地区集会実行委員会
◆参加申し込み・お問い合わせ先 組織部 ☎0235-22-5769

3月11日(土)

第9回 鶴岡・田川高齢者集会

- ◆日時 3月11日(土)9:30~12:30
- ◆会場 東北公益文科大学院 鶴岡キャンパスホール
- ◆参加費 無料
- ◆記念講演 変貌する地域コミュニティと協同組合 ~生協の果たす役割~
講師/安達忠志氏(共立社専務理事)
- ◆主催 鶴岡・田川いきいき輝く高齢期運動実行委員会

3月18日(土)

第3回 卓球大会のお知らせ

ラージボール卓球。初級者チーム・経験者チームの2ブロックに分かれリーグ戦で行います。

- ◆日時 3月18日(土)9:30~16:00
- ◆会場 藤島体育館
- ◆参加費 1人200円(1チーム4~6名)



3月18日(土)

山形県庄内高次脳機能障がい者

支援センター研修会のお知らせ

- ◆日時 3月18日(土)13:30~15:30
- ◆会場 鶴岡市先端研究産業支援センター(レクチャーホール)
- ◆講演会 「社会的行動障害への精神医学・心理学的アプローチ」
- ◆講師 東京福祉大学社会福祉学部教授 先崎 章氏
- ◆主催 山形県庄内高次脳機能障がい者支援センター
- ◆参加申し込み・お問い合わせ先 鶴岡協立リハビリテーション病院相談室(直通 57-5877)



第58回 田川地区母親大会開催

第58回田川地区母親大会が、2月11日(土)に開催され、勤労者会館を会場に約100名が参加しました。各団体の活動報告の後、講演では元高校教師の齋藤英夫氏が「日常生活に憲法を生かそう」憲法は誰が守る規則か」と題し、憲法を身近な生活の中で理解できるようにお話して熱くそして面白く語られ、会場はしばしば爆笑につつまれました。感想をご紹介します。

●憲法が日常生活とちかんと結びついていることを実感できる講演を聴き、「改憲」ではなく、現憲法を活かさなければいけない！

●日常生活にも憲法が結びついている。齋藤先生の「改憲」ではなく、現憲法を活かす。学生の中にうつきま

●日常生活にも憲法が結びついている。齋藤先生の「改憲」ではなく、現憲法を活かす。学生の中にうつきま

転居される方 名義変更される方 へお願い

春は新生活をスタートされる方も多いですね。転居や名義変更のご連絡また、加入等のご相談は組織部(0235-22-5769)までお願いします。

すこしおレツピコンテスト2016

「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす全国のとりのみとして医療福祉生協が減塩のメニューやレシピを募集、庄内医療生協からは2名が応募しましたのでご紹介します。

第1学区支部菅原満子さんはブロッコリーやにんじん、じゃがいも、しめじなどたっぷりの野菜とちりめんじゃこを蒸し煮にした「ブロッコリーとにんじんの蒸し炒め」、塩分はちりめんじゃこの塩分のみという徹底した減塩料理です。さらにコショウや粉チーズをかけたり大根おろしやしょうがとポン酢で食べる等の工夫も紹介しています。

上郷支部の石川美恵さんは便利な合わせ酢を活用した見た目もおいしいお手軽レシピ「一汁三菜」です。私たちの生活にもぜひ取り入れていきたいですね。



第1学区支部 菅原満子さん



上郷支部 石川美恵さん

人と人との

つながりの場

「班」ができた!

2016年度の強化月間では、「人の想いを受け止めて人と人とのつながりを広げていこう」と仲間増やしや班活動に力をいれて活動してきました。その結果、新しい班の結成や休んでいた班会の再開などがありました。一部をご紹介します。

温海支部 * 赤かぶら班

新たな気持ちで

木野俣地区には3つの班があり以前は大人数でぎやかに班会をしていました。しかし高齢化に伴い班会へ参加できる人がだんだんと少なくなってきました。でもみんなで仲良くお茶を飲みながらおしゃべりできるのが楽しみだと合同で班会を継続してきました。最近さらに班会に参加できる人が減り、班の人数が減少してきたこともあり、今まであった班を整理しようと班長さんと班員の方で相談をして新しく班を結成することができました。班の名前は木野俣地域らしくしたいと「赤かぶら班」とすることにしました。名前も新しくしたので新たな気持ちで班会を継続していきたい、参加者も増えるように声をかけていきたいと思

第5学区支部 * なごみ班・鳥居町南班

世代間交流が楽しみな新班結成

第5学区支部では、今年度全部の班の状況を確認し、班会開催班を増やすために運営委員会で議論を重ねてきました。25ある班の半分以上がここ数年活動の実績が無い状況で、再編と新班結成を視野に班長等に呼びかけることになりました。その結果、2つの班が11月に新たに誕生しました。

最初に誕生したのは、「なごみ班」です。なごみの家に参加している8名で結成し、これまで2回の班会を行い、優秀班を目指し3月にも開催の計画を立てています。60代から90代と幅広い世代構成になっており、健康チエックに加え世代間交流も楽しみの一つとなっています。

続いて誕生したのが「鳥居町南班」です。これまで鳥居町には5つの班がありましたが、班長や班員の高齢化に伴い集まるのが難しい状態でした。今回班



の再編として、町内の組合員に班会の案内を出し、参加した方々5名で班を結成しました。今後は、町内への声掛けを通して少しずつ班員を増やしていきたいと考えています。どちらの班もできたてほやほやですが、これから長い先も活動を継続できるように力を合わせていきたいと思

医療生協の班とは?

「健康になりたい」「気さくに話ができる友達がほしい」「いざというときに頼りになる仲間がほしい」などの「思いをかたちにする」のが班の役割です。班長さんを中心に機関紙の配布や年3回以上の班会などを目標にして活動しています。

豊浦支部 * 堅吾沢班

健康づくりからつながりづくり

12月14日に、堅吾沢地域で十数年ぶりに班会をするごことができました。以前から堅吾沢地域には5つの班がありましたが高齢化により、最近班会を開けていませんでした。

今年度の強化月間スローガンにあった「新たなつながりづくり」を堅吾沢地域にも広げよう!と班会を計画し、購買生協、高齢者福祉生協、医療生協の3生協で呼びかけ当日は7名の参加でした。

3生協から三言三語話をしてもらい健康チエックや脳トレゲームなどを楽しく行いました。そして最後にまたこのように楽しく健康づくりをしながら集まりたいと新しい班「堅吾沢班」を結成することを確認しました。これからは継続して班会をしていければと思います。



班支部活動交流

高級ワインで乾杯! ためり場新年会

第4学区支部 運営委員 遠藤



いつもの介護体操をして高級ワインで新年を祝って乾杯。美味しいお弁当を食べながら今年の健康目標を語り合いました。その後、計量当てクイズで、じゃがいも3個、人参3本、玉ねぎ3個、ゴミア袋、ティッシュペーパー、1円玉数枚、10円玉数枚、50円玉数枚等々の計量をメモ用紙に記入し、当てた人がその品をもらうクイズを行いました。結果は料理をほとんどしないりハビリの指導員の工藤君が玉ねぎの重量をびたりと当てたのには皆大笑いをしました。二人で3個も当てた方は大喜び、外れた方は残念がって、てんやわんやの会場。その後輪投げゲームをして、とても楽しい新年会でした。

カあわせ暮らしと健康を守ろう

藤島支部 支部長 成田忠一



医療生協藤島支部と藤島こゝぶ委員会共催の新春交流会が1月23日に開催されました。悪天候に関わらず24名の組合員が参加しました。

加茂支部 運営委員 佐藤慎子

医療生協を含む4団体で協力して運営する「こぼく」の食事会「くらげの会」を1月24日加茂コミセンで行いました。この「くらげの会」は2012年8月に始め、最初は体操や学習、手品で楽しんだり、老人施設の見学などをしたりしてお弁当を食べました。が、おとしの秋の食事会で初めて「いも煮」を自分たちで作って食べたのをきっかけに、食事会は年3回ですが、作って食べるスタイルに変えました。

1月は「寒鰯汁」。外は風も強く寒い日でしたが、出来上がるまで血圧測定や健康の話しながら楽しみに待ちました。「今年はまだ食べていない」とも美味し「温かい寒鰯汁をみんなで食べまべりながら喜んで食べました。会を重ねることにわずかですが参加する人が増えています。今後はもっと参加者を募り、日中、自宅にひとりである方がつとめる場として広げていきたいと思



あつという間の一年

第2学区支部 班長 曾根哲夫

昨年1月町内会全世帯に医療生協「けんこうクラブ」の名で学習会を開催する案内をし、参加した人を中心に班を結成しました。

2月に一年間の班会日程を決めて活動を開始し、この2月で班活動を始めて丸一年。あつという間の一年でした。温泉班会や医療生協の施設見学、お手玉づくり健康チエックや学習会。班が出来たことよって、支部活動への参加も活発になり学区内の方々とふれあいも生まれました。これからも定例班会を継続し、みなさんの憩いの場にしていきたいと思



食事会「くらげの会」を広げたい



わが家の★アイドル



夏まつりの
花がさおどりに
おばあちゃんと
行ってきまーす。

本間 朱利 ちゃん
ほんま あかり(5歳)

第3学区支部 ひまわり班 本間若恵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。

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★



豊浦支部 リーラ2班
後藤 富美子さん

若い頃から洋裁を始め、今では小物や服、コートその他に野球のユニフォームや着物の帯をリフォームしてバックも作っています。

今月のひと

お気に入りの
音楽といっしょに
ウォーキング



富士印刷

百瀬 直人さん

健康の為にウォーキングを始めてから、早5年目のシーズンを迎えます。歩くコースは主に小真木原運動公園！お気に入りのミュージックを聴きながらコースを2〜6周します。木々の緑や草花の開花状況で季節の移ろいをチェック出来るのも楽しいですよ。体への効果もすぐに感じられるようになります。みなさんもいかがですか？

私の健康づくり

vol.49

第6学区支部 石田 誠さん



退職後の卓球で念願の北アルプスの山頂に

勤めていた頃はデスクワークがほとんどでスポーツは月に1〜2回程度、年に何回かはギックリ腰で通院を繰り返していました。このままではダメだと退職の3年前に卓球教室に通い始め、退職を待って地元第六コミセンの卓球愛好会に入れてもらいました。練習は午前中が週2回、時間が空いた昨年からは週3回に練習日を増やし、1回2時間余りの練習でも楽しくストレス解消ができます。ラリーも随分長く続くようになり、また反射神経や持久力もついて山登りでは昨夏念願だった北アル



プスの剣岳の山頂にも立てました。以前は25前後だったBMIが今は23・3まで改善が進み健康生活を送れています。この10年はギックリ腰からも解放されました。西年の今年には私にとって6回目の年男、多いに羽ばたく年にしたいと願っています。

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

A	B	C	D
E	F	G	H
I	J	K	L
M	N	O	P

5つ ちがうところに当てはまる
のちがい アルファベットを**5つ**お答えください。

【応募方法】おはがき、またはメールで①答え②希望商品(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。

※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。

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】
3月31日



1月号の当選者

おめでとうございます!

五十嵐典子さん(第1学区)/齋藤らなさん(第1学区)/樋口紀美さん(長者町4班)
阿部明美さん(三ツ橋3班)/松平喜代子さん(由良)/佐々木重井さん(成田新田4班)
五十嵐恵子さん(朝日)/伊藤啓子さん(羽黒)/ハッピーターンさん/ビビ大好きさん

1月号 クロスワードパズルの答え

フ	ク	ワ	ラ	イ
---	---	---	---	---



認知症を予防する

1品

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。

豆腐と野菜の卵炒め

冷蔵庫によく入っていて、認知症予防になる食材を使った炒め物です。

【レシピ】
鶴岡協立病院 栄養科 調理師 宮野均

1人分：193kcal、塩分 1.6g



Point!

高血圧予防にもなる玉ねぎ、認知症予防になるにんじん・卵・豆腐(大豆製品)を使用しました。炒める油をオリーブオイルにすると、さらに認知症予防に効果的です。

◎材料 (2人分)

- 木綿豆腐 …………… 70g
- にんじん …………… 20g
- 玉ねぎ …………… 40g
- 卵 …………… 1 個
- しその葉 (大葉) …………… 1 枚
- 薄口しょうゆ …………… 6g
- みりん …………… 6g
- オイスターソース …………… 5g
- 料理酒 …………… 5g
- 顆粒だし …………… 少々
- サラダ油 …………… 2g

◎作り方

①木綿豆腐は水切りし一口大に切ります。にんじんを短冊に切り、玉ねぎは5mm位にスライスにし、しその葉は千切りにします。②サラダ油でにんじんと玉ねぎを炒めます。③一口大に切った豆腐と＜A＞の調味料を入れ、とき卵をかけて卵が固まるまで混ぜます。器に盛りお好みでしその葉を乗せてできあがりです。

3月の行事予定

日	たまり場名	開始時間	開催場所	内容
3(金)	第1学区介護予防教室	14:00	長者町会館	介護予防体操
6(月)	大山協同の輪	13:30	大山協同の家	介護予防体操
7(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
9(木)	第5学区支部なごみの家	10:00	なごみの家	ひなまつり
10(金)	朝日支部介護予防教室	13:30	ふっくら	介護予防体操
	第4学区たまり場	10:00	あおやぎ組合員施設	介護予防体操
13(月)	交流の広場ほっと	10:00	みどり町公民館	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
16(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
	三瀬たまり「たんぼの会」	10:00	三地区会館	茶話会
17(金)	第1学区介護予防教室	14:00	ふれあいホール	介護予防体操
21(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
23(木)	第5学区支部なごみの家	10:00	なごみの家	脳トレ体操・ゲーム
28(火)	日出おたっしゅクラブ	10:00	日出東公民館	ストレッチなど
	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

日	健康チェック	開始時間	開催場所
10(金)	松林館健康チェック	16:00	松林館
16(木)	千石健康チェック	15:00	千石センター
21(火)	こびあ健康チェック	14:30	こびあ

支部行事

日	支部行事名	開始時間	開催場所	内容
1(水)	第3学区保健学習講座	13:30	第3コミセン	健康講話
8(水)	青柳健康集会	10:00	青柳公民館	介護予防体操
15(水)	藤島支部機関紙配布者のつどい	10:00	藤島地区地域活動センター	介護学習会 他
	加茂支部介護予防	10:00	加茂コミセン	介護予防体操
16(木)	西郷支部健康を学ぶ会	10:00	西郷コミセン	大荒地区最終ごみ処理場について
17(金)	立谷沢地域調理実習	10:00	立谷沢公民館	生活習慣病予防
	上郷支部保健大学⑥	13:30	ちよさんの家	保健大学
22(水)	大泉支部交流会	10:00	清水新田公民館	健康講話
24(金)	第6学区減塩調理実習	10:00	第6コミセン	調理実習
25(土)	第4学区機関紙配布者のつどい	10:00	青柳公民館	健康講話
30(木)	第6学区ご苦労さん会	11:00	すず音	食事会

お食事会

日	くらしのたすけあいの会	開始時間	開催場所
2(木)	来ば笑ちゃの会	10:00	あおやぎセンター組合員施設
3(金)	千寿会	11:00	千石センター組合員施設
17(金)	たすけあい食事会G&B	11:00	大山協同の家
	風鈴愛の会		弁当宅配
18(土)	みのりの会	11:00	あおやぎ組合員施設
21(火)	こびあ食事会「にじの和」	11:00	こびあ2階和室

どなたでも参加できます!

編集後記

南スーダンでのPKOについての稲田防衛相の発言に対し多くの市民が抗議活動をしています。その発言はどう答えようとしても憲法に違反している活動を正当化できないということをいみじくも証明しているように思えます。シールズの中心メンバーだった奥田愛基(あき)さんの本を読みました。自分の頭で考えて行動する、そのためには「知ること」と勉強会や原発の国会前抗議行動を見に行ったりして、自分ができるところをさまざまなネットワークやアイデアを駆使してやってみる。すごいですね。この庄内でもスタンディング行動や憲法カフェの開催など活動をしている人たちがいます。それぞれができることで参加する。正にそれが民主主義ということ。ちなみに私は車に「平和憲法YES!」のステッカーを貼っています。(M・U)

組合員の声

孫と楽しく挑戦

認知症を予防する一品の料理とても参考になりました。家で作ってみます。まちがいがしは毎回孫と楽しく解いています。これからもよろしくお願いたします。(三川 佐々木喜和子さん)

手伝ってくれる人が居れば...

最近障がいのある人を病院に連れて行ったのですが、天気も悪いので車から病院に入るまでいいので手伝ってくれる人が居ると助かると思いました。(ペンネーム 雪だるまん)

痛感「継続は力なり」

健康づくりチャレンジに参加しました。ビビのスローガン「継続は力なり」を痛感しました。(第3学区 松浦洋子さん)

ひ孫に4人にお年玉

毎朝6時に起きてテレビ体操をしています。お正月は4人のひ孫にお年玉をあげました。(第2学区 佐藤一子さん)

◎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。

3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	※3/4・18(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	関
午後 (13時～18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)山医師 (2:00～5:00)	

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) 大長 3/13・27 (ロコモ外来)	佐藤(満) 高橋(牧) 浜中 坂本	佐藤(満) 菅原/井内 目々沢 3/8・22	佐藤(満) 高橋(美) 目々沢 3/9	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 3/7・21	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 二リハビリ病院」の無料シャトルバスを運行しています。

	曜	月	火	水	木	金
午前	1診	茂木	茂木		茂木	丹治(第3)
	2診	當真/新井	新井	新井	新井	佐藤(満)
午後	1診				真家 3/9・23	

※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	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) 3/4・25(土)

メディカルフィットネス ☎23-6060(内線 2881)

曜	月～金	午前	午後
月～金		9:00～12:30	2:00～9:00
土・日・祝		9:30～12:30	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
※マタニティクス 水曜日・午後(産婦人科医の許可が必要)

3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	31	

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、診療時間の変更となったり、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

協立大山診療所 ☎33-1165

曜	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) 3/16・30
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	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