

2月末組織現勢 ●組合員数 40,549人 ●班数 1,067班 ●出資金総額 2,865,600,477円 ●1人当たりの出資金 70,670円

組合員のみなさまの健康づくりに役立つ情報誌

医療生協のすばらしさを内陸にも

前やまがた保健生協 理事長 小川裕

大学を卒業してすぐに庄内医療生協で医師としての研修を始めさせていただきました。昭和58年のことです。研修2年目には当時双葉町にあった旧協立病院から現協立病院への大がかりな引越しも経験しました。昭和60年から8年間は大学に在籍して公衆衛生学を学びましたが、その間2週間に1回、協立病院と大山診療所で診療する機会を与えていただきました。庄内医療生協の医療組合員活動のすばら



しろにし診療所

しさを身をもって知った私は、内陸にも同じような組織が欲しいと思いいち、平成5年3月に大立を辞して再び庄内医療生協に在籍させてい

ただい勉強しながら、医療生協設立の準備をしました。そして平成6年9月に設立総会を開いて認可を得た後、翌7年3月、山形市に「しろにし診療所」を開設して今日に到っています。このたびの統合では親元に帰ったような思いがしていますが、毎年新卒の研修医を迎えて活気があつた時代の医師たちも還暦前後の年齢を迎えています。今後、最上・置賜地域も含めて、全県的に医療生協運動を発展させていくために



協同の家虹

は、「医療生協マイノリティ」を持ったたくさんの方々の若いうちの力が重要です。そのための活動にも力を入れていきたいと考えています。

やまがた保健生活協同組合 合併調印式 庄内医療生活協同組合



左：佐藤理事長
右：小川所長

全県的視野と活動で平和といのちを守ろう 「医療生活協同組合やまがた」誕生

医療生活協同組合やまがた 理事長 佐藤満雄

新たな一歩

この度、やまがた保健生協と庄内医療生協が組織統合いたしました。

正式に統合の申し入れがあつてから3年がかりで様々な討議や理事会の交流、組合員の皆さまの思いや意見を出していただき慎重に議論を進めてまいりました。そして1月20日の臨時総代会で合併契約書につい

て承認をいただき、4月1日より正式に「医療生活協同組合やまがた」として新たな一歩を踏み出すこととなります。

現在まで庄内医療生協として、51年間4万人を超える組合員を担う医療生活協同組合として、地域になくはならない存在となり、組合員の皆さまの医療・福祉の要求の実現のため、活発に活動してまいりまし

更なる前進を

やまがた保健生協は規模はまだまだ小さいですが、統合によって全県的に活動を展開することが可能となり、我々



鶴岡協立病院

の活動が更に前進し発展する契機となると考えます。現在の安倍政権下では社会保障費を削減する中で、介護保険の要支援者を保険から外し、病床を削減するなど、国民の皆さまの負担を増やそうとしており、格差社会もますます広がっています。このような情勢の中、医療生協の活動の強化とこれを担う医師・看護師を始めとする医療技術者が必要です。山形には山医大医学部を始め多くの若い人材が学び勉強しており、我々の意気高い地域活動や権利を守る活動を伝え確保しなければなりません。この統合を機会に全県的に強い医療生協をつくって、平和と医療をまもるために皆様の力を段と強化して頑張りましょう。

さくら火

▼年を重ねることに1年が過ぎるのが早く感じるのは私だけでしょうか。3月号のネットワーク庄内で4月から大きく変わる介護事業の内容が詳細に紹介されておりますが、もっと勉強しなければと思います。▼早春を代表する山菜フキノトウ(バンケ)について山形新聞のコラム欄で「雌雄異株」雌花は白色、雄花は黄色。花の部分に「ピロリチン系アルカロイド」という毒性があり、フキノトウは気楽に食する山菜ではないとあります。今年の2月末、雪解けの畦道から採取した花の部分を除き天ぷらにして食し、ほろ苦い春の味わいを堪能しました。▼新年度、桜の開花予想も発表され、庄内医療生協から医療生協やまがたに、医療生協初のグループホーム和楽居、デイケアの新築移転オープンです。フレッシュな若い人たちも入職してきます。私たちも健康寿命を伸ばすため、また独居者の孤独感の解消のため、各支部の「たまり」に隣近所の人たちを誘いあい地域の人たちと共生しましょう。(M・S)

思いは同じ、統合に期待

1面でご紹介しましたように、2017年4月1日をもちまして正式に「医療生活協同組合やまがた」(医療生協やまがた)が誕生しました。
山形と庄内の組合員の方から期待のコメントをお寄せいただきました。

全県を視野に組織の拡充を！

山形在住 組合員 須貝和輔



50歳にして眼病に罹り退職した私は、60歳前後に二度の癌手術を経験。いろいろな健康に留意する日々を送ってきましたが、後期高齢者になってからの毎年の健診で、あちこちと精密検査を求められ不安が絶えません。生老病死は誰もがたどることですが、「生命、自由及び幸福追求に対する国民の権利は…最大の尊重を必要とする」と憲法13条に規定し、「不断の努力によつて保持すべき」ものに位置づけています。差別なく必要な医療を受けるのは基本的な権利ですが、大企業本位、対米従属の政治は、国民の安全・安心を削り、社会保障後退の道を走りだしました。「地方再生」の掛け声の陰で、格差社会の進行は止みません。医療介護にも差別・選別が持ちこまれつつあります。これを住民本位に転換するには、協力・協同の力を大きくし、不断の努力を強めなければなりません。このたびの医療生協の統合を歓迎し、県民の命と健康を守る組織と運動の発展に期待するものです。

新たな「協同」を拡げて

医療生協やまがた 理事 福田晴男



庄内と内陸を隔てる月山を越えて、気風も歴史も異なる二つの医療生協が統合「医療生協やまがた」が誕生しました。協同の活動と事業は県内全域の条件を備え、新たな可能性が生まれました。新たな地域と住民と繋がる機会が増える。また県や地方自治体との接点が増え行政に医療生協の存在や影響を発揮する機会が増す。自治体の地域包括事業への参加も期待される。さらには多様な医療・介護の技術者や住民組織との活動交流の機会が開かれ、医療生協の認知が広がる。これを生かす新しい展望と挑戦が、それぞれの地域で医療生協運動を大きく広げ、医療福祉政策の転換を求め、住民の実情に合った「地域包括ケア」と安心して住み続けられるまちづくりを実現することになります。

◎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。



病棟電子カルテを導入して

協立リハビリテーション病院 事務長 本間美佐

当院では2008年率化を図ることです。がいて叱咤激励する、その外来電子カルテを導入し、今年度は法人第11月に事務局を立ち上げ3月1日稼働しました。新しいことへのチャレンジ「IT化の推進」への取り組みとして、病棟電子カルテ導入を目指すことになりました。新しいことへのチャレンジ「IT化の推進」への取り組みとして、病棟電子カルテ導入を目指すことになりました。新しいことへのチャレンジ「IT化の推進」への取り組みとして、病棟電子カルテ導入を目指すことになりました。

・医学生委員会よりお知らせ・

うれしい！ 「医学部合格」のお知らせ



医学生委員会では、医師を目指す高校生を対象に様々な企画を開催しています。今年度も医学部受験生を対象に11月の推薦試験前と2月の前期試験前、2回の模擬面接会を開催し、参加してくれた高校生3名から「合格」のうれしいお知らせが届きました！入学までの間に、病院実習や合格おめでとう会を予定しています。高校生とのつながりを深め、私たちの医療に触れてもらう機会を作りたいと思います。ご家族やお知り合いに、医師を目指す高校生や医師、医学生がいらっしゃいましたら、ぜひご紹介ください。

4月から介護予防・日常生活支援総合事業が始まります。



.....メディカルフィットネスViViD 主任 梅木信輔

高齢化が進み、介護が必要な高齢者の方々が増加しています。メディカルフィットネスViViDでは今年度より鶴岡市が行う、介護予防・日常生活支援総合事業の「通所型サービスA」を実施いたします。

このサービスの対象者は「要支援1・2」（家事や身の回りの支度など日常生活に支援を要する状態）の方、または65歳以上の方で「基本チェックリスト」に基づく判定の結果、生活技能の低下が見られた（事業対象者）方です。

簡単な体操や筋力トレーニングを取り入れ、要介護状態とならないように予防します。

「ViViD」はここが違います！

特色はこちら！

- ・ 体力維持、健康増進を目的にストレッチ体操や筋力トレーニングを行います。
- ・ 看護師、健康運動指導士の資格を持つ専門家の指導で安心です。
- ・ 一人ひとりにあった運動を丁寧に指導します。
- ・ マシンの使い方や回数など、分からない時は何度でもゆっくりと説明します。
- ・ 温水プールを使った水中ウォーキングができます。
- ・ 午前か午後のどちらかを選べます。



一人ひとりを大切に、親切、丁寧な指導がモットーです

概要

営業日

月曜日から金曜日（祝日も営業）

営業時間

AM 9:00 ~ 12:30

PM 13:30 ~ 17:00

※どちらかの時間帯で2時間以上利用

料金

・ 事業対象者・要支援1 月の中で全4回まで（1回265円）

・ 事業対象者・要支援2 月の中で全8回まで（1回272円）

主な運動プログラム紹介

1. ストレッチ

普段の生活の中ではなかなか伸ばすことのない筋肉を、じっくり時間をかけて伸ばします。

3. 転倒予防教室

バランス能力・下肢筋力・柔軟性の維持、向上をはかります。

2. 筋力トレーニング

膝や腰に負担をかけず効率よく筋力トレーニングができます。

4. 水中ウォーキング

水中では浮力により膝や腰にかかる負担が軽減され無理なく運動できます。



改善事例1

Aさん(81歳・女性) 疾患：高血圧、狭心症、糖尿病、腰痛

当初ふらつきによる転倒がありましたが、バランスを維持できるようになり、力を入れられるようになりました。また、以前よりスムーズに動けるようになりました。気持ち的にも明るくなり、みんなで運動したり会話をしたりするのが楽しいです。

・ 目標 ・

足腰の強化、筋力をつけて腰痛の緩和

Aさんの場合

	初回(秒)	6カ月後(秒)	改善しました
開眼片足立ち	2.38	15.65	13.27秒 長く維持できるように!
Timed Up & Go*	14.82	10.87	3.95秒 座る動作が速くなった!
通常歩行	7.22	5.13	2.09秒 歩行速度が速くなった!

* Timed Up & Go(タイムアップアンドゴー)：椅子にゆったりと腰かけた状態から立ち上がり、無理のない速さで3mを歩き、折り返してから再び深く着座するまでの所要時間

改善事例2

Bさん(72歳・男性) 疾患：慢性腎臓病、糖尿病、高血圧、高脂血症、狭心症

退院直後、体調を崩して体力も低下、一本杖を使用していました。一年間通った結果、自宅の中では杖を使わないで歩けるようになりました。つまずき、ふらつきも少なくなり、立ち上がりがスムーズになりました。プールの歩行のトレーニングも導入しました。

・ 目標 ・

今後も体力維持継続の為にViViDメディカルフィットネスViViDを利用して行きたい。

Bさんの場合

	初回(秒)	6カ月後(秒)	改善しました
開眼片足立ち	2.36	7.58	5.22秒 長く維持できるように!
Timed Up & Go*	15.03	8.45	6.58秒 座る動作が速くなった!
通常歩行	7.81	5.45	2.36秒 歩行速度が速くなった!

お気軽にご相談ください。



メディカルフィットネスViViD
0235-23-6060(内線2881)



変更手続きはお済ですか？ ～転居される方へ住所変更のお願い～

春は新生活をスタートされる方も多いことと思います。転居やお名前が変わったなどの変更がございましたら、お早めにご連絡いただき変更手続きをお願いいたします。また、名義変更などの手続きにつきましても右記にご連絡ください。

連絡先：医療生活協同組合やまがた 組織部
鶴岡市双葉町13-45
電話：0235-22-5769

◎医療生協やまがたの病院では、入院時の差額室料は頂いておりません。

2016年度 健康づくりチャレンジの報告

組織部 主任 石塚佳央理

2016年度の健康づくりチャレンジは、申込数(2569人)と達成数(1391人)共に過去最高の数となり、健康づくりが更に前進した結果となりました。健康づくりチャレンジは、普段の生活習慣を見直し、健康習慣を身につけることを目的としています。この取り組みを通して、個々の健康づくりのみならず、健康づくりの輪を広げ、地域まるごと健康づくりの実現を目指しています。何故なら医療生協の健康づくりとは、健康づくりを通じて人がつながることで、意欲的に生きることを活動の基本としているからです。

今年度は、昨年度の活動実績を参考に、地域へのパンフレットの設置や、小学校や幼稚園等へのパンフレットの配布、他団体への参加の呼びかけを行い、普及活動に取り組まれました。また、この健康づくりについては、シールを貼ることで日々の記録が出来るようにパンフレットを変更し参加に結びつけるように工夫しました。以上の取り組みの成果としては、この健康づくりの広がりを昨年よりも大幅に作る事が出来たことです。この広がりを家族まるごと健康づくりに繋げることが、来年の検討課題です。今回の申込の傾向は、グループでのエントリーが積極的になり、個人でのエントリーが増えたと見えます。来年度も健康づくりを積極的に行うことが、来年の検討課題です。今年度の申込の傾向は、グループでのエントリーが積極的になり、個人でのエントリーが増えたと見えます。来年度も健康づくりを積極的に行うことが、来年の検討課題です。



来年度も健康であり続けたいという要求に向き合い、共に組合員として、地域住民と職員が協同で実現することを目指してまいります。

◎毎日するのはつらかったがこれだけは毎日実行すると思いがんばった。達成がうれしい。丈夫になつたようだ。

◎毎日30分位歩くようになった。4年位ですが、記録カレンダーがあると散歩に行こうと励みになつて良かった。またチャレンジしたいと思ひました。

◎体重測定をこんなに続けられたのは初めてです！少ない日と、多い日で1.8kg差がありました。すこく食べる日があったり、便秘だつたりで、かなり変動があると思ひました。

◎体重測定をこんなに続けられたのは初めてです！少ない日と、多い日で1.8kg差がありました。すこく食べる日があったり、便秘だつたりで、かなり変動があると思ひました。

◎毎日体重計に乗ることを意識していたら、食生活や間食も防ごうと心がけ、体重が減つて嬉しかったです。7-8時間の睡眠をとるとスッキリ起きられるようになったです。何度か寝不足の時、1日中辛く、やはり睡眠は大事だと思ひました。生活リズムも整いました。これも一緒にチャレンジに参加してとても楽しかったです。

◎シールをはるのが楽しくて自分からすすんでお手を伝いをつけてがんばりました。

2017年 国際女性デー 田川地区集会

国際女性デー 実行委員会 事務局 村山美穂子

3月8日(水)鶴岡市において、2017年国際女性デー田川地区集会として開催されました。実行委員長のあいさつと、職場や地域からの報告がされました。産直センターの小林さんから農業従事者の経営が困難な実態、医療生協の友野さんからは介護保険改悪による問題、ふくしまの子どもの守る家の高橋さんからは原発の問題を問う活動と、ふくしまの家族を支援する活動の報告がされました。アピール採択のあと、第2部として元ザ・ニューズーパーの松元ヒロさんの一人ひとりの活躍が紹介されました。参加者からは「久しぶりに笑った」「また呼んでほしい」「職場からの報告はそこで働いている人から聞かないとやっぱりわからないからよかった」等々感想が寄せられました。

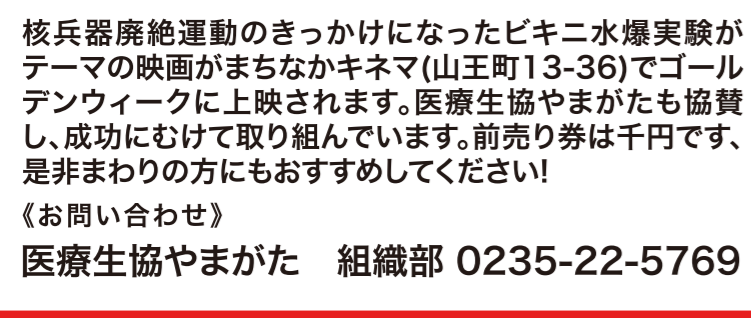


力作ぞろいの展示会場

4/29(土)~5/5(金) ゴールデンウィーク限定 各日1回上映 13:50開始(86分) 放射線を浴びた X年後2

核兵器廃絶運動のきっかけになったビキニ水爆実験がテーマの映画がまちなかキネマ(山王町13-36)でゴールデンウィークに上映されます。医療生協やまがたも協賛し、成功にむけて取り組んでいます。前売り券は千円です。是非まわりの方にもおすすめしてください!

《お問い合わせ》 医療生協やまがた 組織部 0235-22-5769



~2017~ ふれあいフェスタ

ふれあいフェスタは、鶴岡市中央公民館を会場に3月4日(土)・5日(日)の両日開催され、延べ500名の参加者で賑わいました。

4日午後から公開した展示コーナーには12のグループとサークル、個人65名のみならず380点もの力作を展示していただきました。どの作品も素晴らしい、多彩な内容で組合員のみならず、地域で活躍されている様子が伝わります。

また、5日午前の「健康づくり発表会」では13支部からスライドを使った「支部主催の保健大学」の報告や「つとのおきの健康法」など寸劇や体操など嗜好を凝らした発表がありました。

午後からは、踊りや、三味線、フルートの楽器演奏、キッズダンスなど21の演目が披露されました。出演されたみなさんは日頃の練習の成果をステージで堂々と発表していました。会場は拍手や笑顔があふれ、出演者と観客席が一体になった文字通り組合員のふれあいの場となりました。参加されたみなさん、また実行委員のみなさん、ありがとうございました。

ふれあいフェスタ実行委員会 事務局 今野直記



実行委員のみなさん



午後の司会のお2人



笑顔があふれる客席



フルード演奏



力作ぞろいの展示会場

◎作品はどれも素晴らしい、みんな一緒に作ったものは楽しんで笑う声が聞こえてくるようでした。

◎皆さん色々なことを実践し素晴らしい効果を目指していることに驚きました。少しでも皆さんと共に頑張りたいと思います。

◎どの若も楽しく愉快でした。体も心もほぐれてすがすがしい一日でした。

◎ステージと観客が一体となり、拍手あり、笑いあり、生の演奏など盛りだくさんで元気をもらった楽しい時間でした。実行委員の皆さん本当にお疲れ様でした。

感想をご紹介いたします

庄内地域

2月27日西郷コミセンで機関紙配布者のついでに15名の参加で行いました。12月に京田支部が結成されましたが一緒に参加してもらい交流することができました。協立リハビリ病院佐藤千晴作業療法士の指導で介護予防体操を行い、「コグニサイズ」も取り入れてくれ、大笑いしながら楽しんで行うことができました。参加者には個別指導を受ける人も「自分の地域でもやればよい」との声がありました。昼食をとりながらの交流では、「出資金」の意義や集金方法の質問が交わされました。配布先の確認を行いながら、配れない方の援助をしてくださる方がいたりするなど、集まることで得ることの多いこととなりました。



西郷支部 運営委員会

村山地域

何より楽しく始めて20年3つの支部でヨガ教室 東部支部 阿部ちよ子

看護師を退職した1996年、桜田センターに買い物に行く健康チェックの準備をしていました。「私も血圧測定お願いします」と言ったら



阿部ちよ子

恒例の一泊学習交流会

2月27日(月)海辺の宿「都屋」で交通支部恒例の一泊学習交流会を開催しました。1部は「介護保険学習会」です。27年度の「介護保険改定」が実施され、直面する家族の介護へ不安を持つ参加者は、介護部長の友野さんの講話を熱心に聞き入っていました。質問では、社会保険があげられ介護分野の改悪を推し進めようとしている政府に憤りを感じている参加者も「だれもが安全安心の介護を受けられるよう、社会保障充実を強く訴えていかなければならない」と思っています。2部は、「健康診断の見方、活かし方」について保健師の吉住留美さんより講話を頂きました。健康診断結果を上手に活かし、健康を守るよう組合員さんに呼びかけていきます。いずれの講話も理解が深まり、ためになる学習会でした。その後の懇談会では、温泉に入り、美味しいごちそうに舌鼓を打ち、盛り上がりを楽しみました。



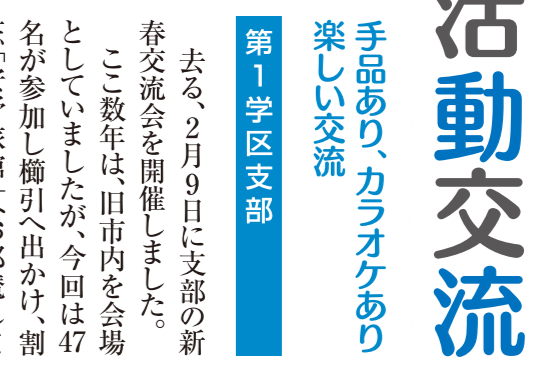
交通支部 阿部元二

「私勝手に測れなくて」と返事。即座で「私お手伝いしますよか?」と持ち前の出しっぱりの性格で手伝うことに。これが保健生協との第一歩のかかりです。それから毎月健康チェックを15年間行ってきましたが、対話の中で脚、腰、肩痛の多い訴えを放つおけず、ヨガ教室をボランティアで開き、まじまじと出て、たちまち3つの支部に広がり、常時100名をこす教室に。来年度、旅行、健康講話、栄養講話、ウォーキング教室等を取り入れながら現在にいたっており、腰痛対策や体の柔軟性など自身の健康はもとより、会員同士の交流も活発に行われ、健康づくりと仲間づくりを並行して行える楽しい教室です。足腰の元気のうちには楽しみながら続けたと思っています。



阿部ちよ子

去る、2月9日に支部の新春交流会を開催しました。ここ数年は、旧市内を会場としていましたが、今回は47名が参加し、お楽しみ会「安野旅館」へお邪魔しました。はじめに、おたしや健康を実施、そしてとても楽しみにしていた昼食交流、手品あり、カラオケありととても楽しい時間を過ごしました。更に、交流会参加を促すために1名の方が新加入に繋がりました。春は健康ウォーキングを支部として計画予定(組織部 今野)



第一学区支部

わが家の★アイドル



おっばいより
こっちの方がいいな、
ボクは!!

長谷川 稟燈くん

はせがわりんと

(2016年11月8日生まれ)

大泉支部 池原由美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。

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★



時期に合わせて咲かせます

朝日支部 大網下村班 井上 みささん

10年前、地域の行事で園芸の専門の講師より学んだのがきっかけで、現在4つの寒梅を育てています。咲かせたい時期に合わせて温度管理が大切です。これからは新しい芽を伸ばさないように芽摘みが大変です。毎年きれいな花を見ることが生きがいとなっています。

今月のひと

5年ぶりに
班会を再開
頼りになる人



上郷支部 楯川原班 **瀬尾 茂さん**

長らく休んでいた楯川原班が5年ぶりで昨年10月に班会を開きました。久しぶりの集まりに大喜び、これも瀬尾茂さんのおかげです。ゲートボールなどで大変忙しい方ですが支部運営委員になっていただき、早速班会を再建してもらいました。瀬尾さんはとても人の面倒見がいい方で地域でも頼りにされています。奥さんも瀬尾さんをしっかりと支え、仲のいいご夫婦です。これからの楯川原班の活躍がとも楽しみみです。

上郷支部長 佐藤安太郎

私の健康づくり

vol.50

足はしゃんしゃん、 脳はいきいき

温海支部 櫻班
五十嵐 静子さん



約30年前、班会の健康チェックで数値が高く気になることがありました。それからは体に気を付けようと思うようになり、毎日、ラジオ体操やテレビ体操、家の近くを散歩するのが日課になりました。そのおかげで今でも足はしゃんしゃんです。1日3度のごはん作りや趣味で作っているこんにやく作りなど美味しい料理を作ることや地域のゲートボールに週2回参加し、ゲームを楽しみながら審判もしているので脳もいきいきです。

自分の楽しみを作ることが私の健康づくりの秘訣です。

健康ネットワークやまがたに投稿してみませんか?

【連絡先】組織部 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

☎ 0235-26-2550

まちがいがし

5つ
のちが

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(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。

【宛先】おはがき 〒997-8567 鶴岡市双葉町13-45
医療生活協同組合やまがた
「機関紙編集委員会」行き
Eメール smc_soshiki@shonai-mcoop.jp

【切】

4月30日

2月号の当選者

おめでとうございます!

2月号 まちがいがしの答え

太田進さん(猪子6班)/小林洋子さん(西渡前班)/丸山憲子さん(日出3班)
佐々木喜和子さん(成田新田2班)/中條芳男さん(長者町10班)

A	B	F	N	O
---	---	---	---	---

◎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。

医療生協
やまがた

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。

なめらか胡麻豆腐 (ピーナッツバターでコク増し)



【レシピ】

鶴岡協立リハビリテーション病院
栄養科 調理師 澁谷吏司

1人分：237kcal、塩分 0.9g

Point!

胡麻には「セサミン」と「ビタミンE」を豊富に含んでいます。セサミンは抗酸化物質で、脳を傷つける活性酸素を抑える働きがあります。ビタミンEは認知症予防に役立ち、菜の花のビタミンCと一緒に摂取することで効果があります。

◎材料(1人分)

- 胡麻豆腐 { 練り胡麻 12g
ピーナッツバター 7.5g
葛粉 10g
出汁(こんぶ) 100cc
砂糖 5g
- 菜の花 { 菜の花 15g
醤油 3cc
出汁(こんぶ) 9cc
みりん 3cc
酒 3g
- 卵 15g
- 甘味噌 { 味噌 3g
みりん 9cc

◎作り方

- ①こんぶは水から戻したものを一度沸かし、冷ましておく。(出汁)②菜の花は下茹でして切ったら、アルコールを飛ばした酒、醤油、出汁、みりと合わせて下味をつける。③卵はゆで卵にしてスライスする。④甘味噌の味噌とみりんを鍋に入れ弱火にかけて混ぜ、冷ましておく。⑤鍋に練り胡麻、ピーナッツバター、葛粉、砂糖を入れダマにならないよう泡立て器などを使い混ぜ、出汁を少しずつ加える。ピーナッツバターは少し塊になるが、葛粉と練り胡麻がしっかり混ざるまで攪拌する。⑥⑤を中火にかけ、木べらで鍋の底から円を描くように混ぜる。(焦がさないように注意する)とろみが出てきたら弱火にし、さらに10~15分程練る。⑦水で濡らしたバットに⑥を移し入れ、表面をゴムべらで平らにし、トントンとバットを持ち上げて空気を抜く。粗熱が取れたら接着するようにラップをして冷蔵庫で30分~1時間冷ます。⑧⑦を人数分に切り分け皿に盛り、②と③も盛り付け④をかけて完成です。(包丁を濡らしながら切るとうまく切れます)

4月の行事予定

日	たまり場名	開始時間	開催場所	内容
3(月)	大山協同の輪	13:00	大山協同の家	介護予防体操
4(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
7(金)	第1学区介護予防教室	14:00	長者町会館	介護予防体操
10(月)	第6学区交流の広場ほっとちよさんの家介護予防教室	10:00	みどり町公民館	介護予防体操、健康講話
13(木)	第5学区なごみの家	10:00	ちよさんの家	介護予防体操
14(金)	第4たまり場	10:00	鶴岡公園	お花見会
	朝日介護予防体操	13:30	青柳町公民館	介護予防体操
	ふっくら			介護予防体操
17(月)	大山協同の輪	13:00	大山協同の家	介護予防体操
18(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
19(水)	三川おたのしみ広場	9:30	三川町福祉センター	お花見会
20(木)	三瀬たまり「たんぼの会」	10:00	三地区会館	茶話会など
	第5学区なごみの家	10:00	なごみの家	介護予防体操
21(金)	第1学区介護予防教室	14:00	付属クリニック2階	介護予防体操
24(月)	第6学区介護予防体操室	14:00	第6コミセン	介護予防体操
25(火)	日出おたっしやクラブ	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
26(水)	ちよさんの家ベビーママカフェ教室	10:30	ちよさんの家	ベビー&ママカフェ
27(木)	第5学区なごみの家	10:00	なごみの家	脳トレ・歌

日	支部行事名	開始時間	開催場所	内容
9(日)	大山協同の家観桜会	11:00	大山協同の家	お花見会
18(火)	第1学区健康ウォーキング	10:00	大山公園周辺	ウォーキング・昼食
19(水)	加茂支部介護予防教室	10:00	湯野浜コミセン	介護予防体操

日	くらしのたすけあいの会	開始時間	開催場所
6(木)	来ば笑ちゃの会	10:00	あおやぎセンター組合員施設
15(土)	みりの会	10:30	あおやぎセンター組合員施設
21(金)	風鈴愛の会		弁当宅配

日	健康チェック	開始時間	開催場所
6(木)	切添世界保健デー	15:00	コープ切添
11(火)	第1学区世界保健デー	10:00	こまぎの湯
	でんでん健康チェック	13:30	なの花温泉田田
14(金)	松林館健康チェック	16:00	松林館
	朝日世界保健デー	15:00	J A あさひ
18(火)	こびあ世界保健デー	14:30	こびあ
20(木)	千石健康チェック	15:00	千石センター
	第6学区世界保健デー	10:00	あおやぎセンター

どなたでも参加できます!

編集後記

4月より「医療生協やまがた」として新たな一歩を踏み出しました。それに伴い、機関紙も今月号より名称を改め「健康ネットワーク庄内」から「健康ネットワークやまがた」となり、村山地域の組合員のみならずにもお届けできるようになりました。紙面も村山地域の組合員さんの活動交流のコーナーを設け、紹介していきます。編集委員一同、決意を新たに組合員みなさまの健康づくりに役立つ情報紙として、また活動を支える交流の場として組合員みなさまに活用していただける機関紙をめざし、邁進いたしますので、よろしくお祈りします。みなさまからのご意見や各コーナーへの投稿をお待ちしています。(M・U)

組合員の声

期待しています

いつもいろいろ火を楽しみに読んでいます。老人介護・老後破産・子どもの貧困連鎖等、いろんな言葉が本の表紙を飾っておりますが、医療生協の無料低額診療も読んでる本で知りました。本当に良いことを推進していると思っています。今後も期待しています。(PN とらちゃん)

美味しかったよ

毎月料理紹介「一品」を楽しみに、また参考にさせていただいています。海老の紅白盛りも美味しかったです!(PN やっちーママさん)

記事ためになった

「検査でわかる動脈硬化」はためになりました。漠然と感じていたことを詳しく知ることができました。(PN 鶴岡のつや姫さん)

一生懸命な活動に感動

班・支部活動の記事をみました。皆さま本当に一生懸命で感動しました。(第1学区支部 松浦恒子さん)