

4月末組織現勢 ●組合員数 43,331人 ●班数 1,244班 ●出資金総額 2,856,940,315円 ●1人当たりの出資金 65,933円

組合員のみなさまの健康づくりに役立つ情報誌

鶴岡協立病院に脳神経外科開設

4月より開設された脳神経外科の伊崎堅志医師にお伺いしました。



庄内余目病院 脳神経外科
いざきけんじ
伊崎堅志 医師

脳神経外科の疾患

脳神経外科では主に以下の病気の診断、治療を行います。

- 1、脳卒中
脳梗塞、脳出血やくも膜下出血など
- 2、脳腫瘍
脳から発生する腫瘍、他の部分から脳に転移した腫瘍など
- 3、神経血管圧迫症候群

三叉神経痛や顔面けいれんなど

4、正常圧水頭症

手術で治る認知症

5、症候性てんかん

脳の病気が原因で発症する痙攣発作

などです。それぞれの疾患について詳しく説明します。

1、脳卒中

脳卒中は、突然の半身麻痺や言語障害、激しい頭痛などで発症します。脳の血管が詰まり脳細胞が死んでしまうのが脳梗塞で、脳の血管が切れて出血するのが脳出血で

す。脳動脈瘤という脳血管の瘤が破裂するのがくも膜下出血です。脳卒中は1分1秒でも早く診断し治療を開始する事で後遺症を減らせる事が出来ます。また、脳卒中は予防が可能な疾患でもあります。脳動脈硬化や隠れ脳梗塞、脳動脈瘤の有無を調べる事で脳卒中の発症を予防する事が出来ます。これら動脈硬化や隠れ脳梗塞、脳動脈瘤等を調べる手段として脳ドックは大変有用です。

2、脳腫瘍

脳腫瘍は徐々に悪化する頭痛、ふらつき、脱力や

脳外科手術で完全に治す事が出来る病気です。

4、正常圧水頭症

脳内にある脳脊髄液という水の流れが悪くなり、脳室内に脳脊髄液がたまってくるために認知症、歩行障害、失禁などを起こします。認知症の約5%がこの病気であると

3、神経血管圧迫症候群

三叉神経痛、顔面けいれんなど顔面の痛みや顔面のピクツキで発症します。原因は血管が神経を圧迫するためです。治療は内服薬やボトックス注射などが行われますが、脳外科手術で完全に治す事が出来る病気です。

5、症候性てんかん

脳卒中の後遺症や脳腫瘍、脳挫傷など脳の病気が原因でけいれん発作を起こします。内服薬で治療します。

【予約・お問い合わせ先】

鶴岡協立病院 健診科
☎ 0235-23-6060

※完全予約制、
午後の時間帯での実施です

脳ドック開始のお知らせ (6月より)

《脳ドックコース》

※1カ月前までにお申し込み下さい。

料金：組合員 37,800円
(非組合員 42,120円)

内容：血液・尿検査、心電図、心エコー、動脈硬化測定、脳MRI・MRA、認知症検査

《希望健診》

※一泊ドックの方は1カ月前までにお申し込み下さい。

日帰りドックは当日まで申し込みできますが、後日検査となります。

料金：組合員 29,160円
(非組合員 32,400円)

内容：頸動脈エコー、動脈硬化測定、脳MRI・MRA、認知症検査

さつき火

▼五月のある日、昨秋閉館になった旧いこいの村庄内に寄った。存続が危ぶまれているチューリップ園で、今年も花が咲いているという新聞記事を読み見に行つたのだ。閉園ぎりぎりまで世話をしていたため、なんとか例年の七割が咲いたという。昨年までの連休には多くの人が訪れ、露店も出て本当に賑やかだった。▼少し寂しいチューリップを見ながら、みんなの力を寄せ合い残すことはできないものだろうかと考えた。球根が十万个あるというが、百人でやっても一人千個。簡単ではない。やはり無理かと思つていたら、実際に行動を始めてくれた人たちがいた。「チューリップ園は鶴岡の財産。このままなくしていいのか」という思いに知人らが賛同し、県に働きかけ、花茎を切り取るなどの作業をする許可を得たという。▼何とかできなにかと、ただ思つていても何も始まらない。まずは自分の思いを伝えること。そしてその思いに共感し、共に行動する仲間がいることが大切なのではないか。それは今の平和や国民の権利を守りたい、という思いも同じかもしれない。

めざせプロフェッショナル!!

技術系

新人研修!!

5月号の1面で勢揃いした新入職員の写真をご覧になって、人数の多さに驚かれたと思います。現在は研修を終えて、各々の所属部門で頑張っています。看護師やリハビリ技士を始めとする技術系の職員は、全体の研修後に患者さんに安全な医療を提供するために、院内の基準に沿ってさらに専門研修を実施しておりますのでご紹介いたします。一日も早く先輩職員のように自信と誇りをもって働けるように全体で見守ってまいります。

だいに育てていきます

鶴岡協立病院 総看護師長 本間優子



経管栄養法研修

今年度、当法人は、新入看護職員13名を迎えることができ、そのうち鶴岡協立病院には、10人が配属となりました。

今年度、当法人は、新入看護職員13名を迎えることができ、そのうち鶴岡協立病院には、10人が配属となりました。新人看護師研修と教育担当である主任として、4月6日から24日から看護手順・基準に沿って二つひとつの手順を教えてもらい、学校で教わった時とは違うところもあるな...と感想をもちながらも、みんな元気に研修を終えることができました。4月25日からは、教わった看護技術を配属先の病棟で実際に行います。不安もあると思いますが、自信を持って看護行為ができるように、部門全体で大事に育てていきたいと思えます。



更衣、おむつ交換研修



医療安全感染研修



環境整備実技



講義のようす

ベテラン技士がマンツーマンで指導

鶴岡協立リハビリテーション病院
リハビリテーション技士部 技士長補佐 齋藤高興

当院のリハビリ技士部には、毎年10名前後の新入職員が入職します。みな、大学や専門学校を卒業し、国家試験に合格して資格を得るため、一定の知識は持っていますがまだ十分とは言えません。そのため、ベテラン指導者によるマンツーマン指導の他、4・5月は毎日のように集合研修を行い、知識技術の向上に努めています。

集合研修は、技士としての専門知識技術の研修と他職種体験を兼ねて行います。毎年マニュアルを整備し、毎月教育担当者会議を開き、よりよい教育ができるように職員全体で取り組んでいます。

他職種の仕事内容や視点を理解し、チーム医療の質を向上させるために行います。

必要と一定の知識技術を講義や実技を通して学びます。他職種体験とは、

◎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。

私たちの職場紹介 vol.47

しろにし診療所



しろにし診療所は、「医療の主人公は患者さん」をモットーに、内科を中心として外来診療と往診、各種健康診断、予防接種を行っております。

ご来院いただいている患者さんは子供から高齢の方までと幅広く、お仕事されている方々も来院しやすいようにと、金曜日の診療時間延長を行っております。

また、地域の健康づくり活動として、山形市内のコープで場所をお借りし、診療所勤務の看護師が血圧と体脂肪を測定する「健康チェック」。さらに、山形市内5か所と天童市では「健康サロン」として「荒川ころばん体操」に取り組んでおります。

これからも、組合員の皆さま、地域の皆さまの健康を、共に考える活動を軸とし、明るい街づくりへとつながっていきたくと考えております。

しろにし診療所
事務長 南雲隆志

梅雨の時季の健康について



しろにし診療所 小川裕 医師

◎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。

気象と病気や健康との関連について書かれた歴史は古く、2千4百年ぐらい前の『医学の祖』と言われるヒポクラテスの時代までさかのぼることができると言われていています。古くて新しいテーマである気象と健康の関係について、梅雨の時季に焦点を当てて考えてみましょう。

細菌やカビに注意



梅雨の時季は日差しが少なくなったり、湿度が高くなったりしますし、梅雨寒になったかと思うと、晴れ間とともに真夏のような暑さになったりもします。蒸し暑いと細菌やカビ、ダニが繁殖しやすくなります。細菌性の食中毒やカビが原因となる水虫、(夏型)過敏性肺炎、ダニやハウスダスト(ダニの死骸や糞が含まれます)によるアレルギーで悪化する喘息やアレルギー性鼻炎、アトピー性皮膚炎などに注意が必要です。



熱中症や紫外線対策を

- 【細菌による食中毒の予防】
- ①菌をつけない(手を洗う、生の肉や魚に直接接触するまな板や箸をよく洗う、殺菌するなど)
 - ②菌を増やさない(早めに食べきる、低温で保存するなど)
 - ③菌をやっつける(加熱する、洗浄する、殺菌するなど)

また、カビやダニ対策として、換気をして室内の湿度を下げるようにし、こまめに掃除をしましょう。除湿器やエアコンのドライ機能を使ってもよいでしょう。エアコンはよく掃除をしてほこりを落とし、窓をあけて換気しながら数時間慣らし運転してから使うようにします。

水虫の予防には吸湿性の高い靴下や通気性のよい履物を履いたりして足を蒸れさせないようにし、足の指や指と指の間を毎日ていねいに洗いましょう。

梅雨の晴れ間に気温が上昇した時には、湿度が高く、身体を蒸らす散らばる暑さになりますし、身体が暑さに慣れていないので熱中症に注意が必要です。エアコンや扇風機をじょうずに使い、水分(大量に汗をかいた時は塩分も)補給しましょう。また、梅雨の晴れ間には紫外線対策も必要です。

元気に夏を迎えるために

そして、梅雨時は自律神経も失調をきたしやすくなり、気分がふさがちになったり、うつ傾向になったりすることもあります。十分な睡眠をとるようにし、栄養のバランスにも注意して、規則正しい生活を心がけましょう。

梅雨時の過ごし方を工夫して、元気で夏を迎えたいものです。



「患者さんの要求に応えたい」

新入生企画に山大医学生3名参加

事務局長補佐 五十嵐士



3月22日山形民医連主催の新入生歓迎企画学習講演会を開催、山形大学の医学生が3名参加しました。

学習講演会のテーマは「緩和医療の実践」で、鶴岡協立病院副院長消化器内科の高橋美香子医師が、これまで経験した個性豊かな患者さんたちの緩和医療の取り組みについて、お話しいただきました。

飼犬と生活するために入院を拒否された患者さん。寝たきりの夫婦を同室で受け入れた経験。末期患者さんの温泉に入りたいという願いを叶えた経験など語られました。これら多くの実践について全ては患者さんの要求に応えたいという自然な想いからスタートし、タブーを作らずタイミングを逃さないことが大切だと学ぶことが出来ました。

医学生や研修医の皆さん、一緒に実践してみませんか?! 終了後は、みんなで霞城公園の桜を堪能しました。

医療系の道を目指す高校生のみなさんへ

医療生協やまがた「奨学金制度説明会」のご案内

開催日時：7月23日(日) 14:00～15:30

会場：鶴岡協立病院 大会議室

内容：奨学金制度の説明

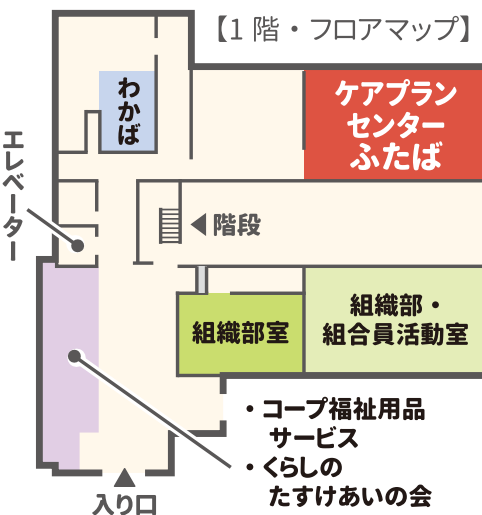
対象：看護師、薬剤師、リハビリ技士、介護福祉士をめざし進学を考えている高校生と保護者の方(医師をめざす方には別制度がありますのでお問い合わせください。)

*参加ご希望の方は、7月21日(金)まで医療生協やまがた【総務部】高橋(0235-33-8155)にご連絡をお願いします。また、奨学金制度についてのご質問等もお気軽にお問い合わせください。



事務所移転のお知らせ

ケアプランセンターふたばの事務所が、同じフロア内に移転いたします。連絡先や事業内容に変更はありませんので、今まで同様にお気軽にご相談等おいでください。



住所：鶴岡市双葉町 13-45
電話：0235-28-1717
ケアプランセンターふたば
所長 阿部淳士

駐車場使用について

お願い
駐車場が狭く、ご迷惑をおかけしていますが、お隣のイケハラ楽器様前の通路には駐車できません。ご協力お願いいたします。

お願い! 組合員母親活動資金バザー
へのご協力を

6月に三川町で開催される県母親大会や、8月に岩手県盛岡市で開催される日本母親大会に多くの方に参加いただくために、バザーを開催します。不要な生活用品や眠っている贈答品などの提供にご協力をお願いします。

提供品 引き出物・寝具類・食器など
日用品雑貨等

お問い合わせ先
組織部(0235-22-5769)

バザー開催
日時:6月20日(火) 午前9時30分~
会場:鶴岡協立病院玄関前

掘り出し物多数!
買い物においてください。

~生命を生みだす母親は生命を育て生命を守ることをのぞみます~

第47回 山形県母親大会

日時:6月25日(日) 9:30~16:00
会場:いろり火の里「なの花ホール」(三川町)
参加費:500円
全体会オープニング:鶴岡北高等学校音楽部(NHK全国音楽コンクール金賞)
記念講演:今こそ「憲法の力」をつけよう!~わが国を「戦争する国」にしないために~
講師:伊藤真(伊藤塾塾長・弁護士)
分科会:「安心して子育て、働くには」「医療・介護制度」「平和・原発」「うたごえ」「暮らしと年金・消費税」など
主催:第47回山形県母親大会実行委員会

*保育所有り *参加ご希望の方は、組織部(0235-22-5769)までご連絡ください。

一歩でも二歩でもごいっしょに

なくそう!核兵器 つなごう!被爆者の願い
国民平和大行進 2017

国民平和大行進は、全国から広島・長崎をめざし、「歩く」という行動を通して原水爆禁止の願いを示す行進です。今年史上初めて核兵器禁止条約の交渉会議がニューヨークの国連本部で開かれる歴史的な年です。みなさんご一緒に歩きませんか。
8月に長崎で行われる原水爆禁止世界大会への参加者を募集しています。

*お問い合わせ先 組織部(0235-22-5769)

●日本海コース予定		●内陸コース	
6月17日(土)庄内町~三川町コース	6月20日(火)	6月18日(火)	6月21日(水)
9:00 庄内町役場(引き継ぎ集会)	18:00 山形第二公園(山形市十日町)	18:00 山形第二公園(山形市十日町)	10:00 山形市役所から
13:30 押切郵便局	18:30 行進(山形市役所まで)	18:30 押切郵便局	山形大学病院前
15:10 多福院		15:10 多福院	
6月18日(日)羽黒~鶴岡コース		6月18日(日) 山形市役所	
9:15 隨身門		9:15 隨身門	
13:00 鶴岡駅		13:00 鶴岡駅	
15:00 鶴岡市役所		15:00 鶴岡市役所	
6月19日(月)鶴岡~温海~鼠ヶ間コース		6月19日(月) 鶴岡市役所	
8:30 鶴岡市役所		8:30 鶴岡市役所	
11:10 温海庁舎		11:10 温海庁舎	
13:00 鼠ヶ間弁天ビーチセンター (新潟県への引き継ぎ集会)		13:00 鼠ヶ間弁天ビーチセンター (新潟県への引き継ぎ集会)	

2017年度 支部総会日程

支部	開催日時	会場
1 第1学区	6月23日(金) 10時00分~	鶴岡協立病院 3階 大会議室
2 第2学区	6月23日(金) 10時00分~	苗津町公民館
3 第3学区	6月23日(金) 14時00分~	鶴岡協同の家こびあ 2階 和室
4 第4学区	7月1日(土) 10時00分~	第4学区コミュニティセンター
5 第5学区	7月7日(金) 10時00分~	なごみの家
6 第6学区	7月7日(金) 10時00分~	第6学区コミュニティセンター
7 大山	7月1日(土) 10時00分~	大山協同の家
8 西郷	6月24日(土) 10時00分~	西郷地区農林活性化センター
9 京田・栄	6月27日(火) 9時30分~	京田コミュニティセンター
10 加茂	6月21日(水) 10時00分~	湯野浜コミュニティセンター「コスパ」
11 上郷	7月4日(火) 10時00分~	ちよさんの家
12 田川・湯田川	6月26日(月) 10時00分~	藤沢防災センター
13 大泉	6月28日(水) 10時00分~	大泉農村センター
14 黄金	6月29日(木) 10時00分~	鶴岡協立病院 附属クリニック 2階 和室
15 豊浦	7月5日(水) 10時00分~	由良コミュニティセンター
16 羽黒	7月6日(木) 10時00分~	創造の森
17 三川	6月18日(日) 10時00分~	デイサービスかがやき
18 藤島	6月28日(水) 10時00分~	藤島地区地域活動センター
19 立川	6月30日(金) 10時00分~	立川老人福祉センター
20 櫛引	7月2日(日) 10時30分~	櫛引温泉 ゆ〜タウン
21 朝日	6月22日(木) 10時00分~	朝日中央コミュニティセンター
22 温海	6月23日(金) 10時00分~	漁村センター
23 余目	6月23日(金) 10時30分~	余目第2公民館
24 交通	6月20日(火) 15時30分~	鶴岡協立病院 5階 中会議室
25 職域	6月21日(水) 18時30分~	鶴岡協立病院 5階 中会議室

WHO世界保健デー まちかど健康チェック 保健委員が大活躍!!

WHOの世界保健デーは、WHOが設立された1948年4月7日を記念日とし、毎年4月7日に、国民の健康に対する取り組みを行うように呼び掛けています。医療生協やまがたではこの呼びかけに、毎年まちかど健康チェックに取り組みしてきました。

今年健康チェックに加え、健康づくり健康診断センターを会場に、昨年より多い3支部が取り組みに加わり、149人のチェックを行いました。初めに実施した会場では、健康チェックへの期待の声を寄せられ、定期開催へ向けた準備が進められている支部もあります。

昨年77名の保健委員が誕生しました。今回の保健デーでは、血圧測定や体脂肪測定など活躍していただきました。

これからも、地域まるごと健康づくりを目指し、保健委員を中心に健康チェックをすすめていきたいと思います。

去る、5月14日(日)第5回山形県高齢者大会が三川町の花ホールを会場に開催され、県内全域より500名が参加しました。

午前は、鶴岡協立病院の堀内院長が講師を務める健康の分科会の他、公共交通年金・総合事業の4つのテーマに分れて学習と経験交流を行いました。

午後の全体会は、羽黒高校吹奏楽部の演奏オープニングに始まり、阿部三川町町長や庄内総合支庁長らの来賓あいさつをいただきました。その後、

高年齢者が幸せに暮らせる社会を
第5回山形県高齢者大会開催

高年齢者が幸せに暮らせる社会の実現のために12の大会決議を確認しました。記念講演は、八法亭みやこさんの「憲法断り難い専門的な話を分かり易く、笑いを織り交ぜながらの講話で、みなさん大笑いしながら聞き入りつていました。充実した一日に、第6回県大会での再会を約束し帰路につきました。

堀内院長の講話

八法亭みやこさんによる記念講演

羽黒高校吹奏楽部の演奏

大山診療所 待合室を利用して 合同班会

大山支部では以前は活発に班会を開いていました。最近では開催が困難な班が増えています。運営委員会では、元気で過ごすためにも多くの班で班会をしよう、大山診療所の休診日を利用して待合室で合同班会を開くことにしました。昨年11月にまず運営委員会を中心にお試しにしました。その後3月からは地域ごとに案内して開催しました。4月28日には木七町、粕塚、山の手、銅片町、西町より11名が参加しました。尿酸値分子チェックでは、初めてチェックした人、久しぶりにチェックした人、久しぶりが、「よく塩分を減らせと言われるが、自分がどれくらい摂取しているかわかった」「以前は塩分10gだったのが心配していたが4gでよかった」と喜んでいました。その後の足指力測定では足部の機能の低下が目立ったため、足指でタオルのたぐりよせをやりました。今後も月1回、目立ったため町ごとに案内をして行っていく予定です。

大山支部

運営委員会

山形北部支部 おしゃべりの花、満開

矢口光子

北部支部では毎月第2金曜日に荒川ころばん体操をコープすずかわ組合員集会所で行っています。転倒予防、認知症予防と仲間づくりが目的です。毎回人数が増えています。

4月14日、ころばん体操の仲間18名と、山形市桜の名所、霞城公園へ花見に出かけました。あいにく桜は蕾でしたが、園内にある紅白の梅が満開ではのかな香りに包まれて歩くことができました。また、好天に恵まれたのでお堀端の桜の蕾や山形城(別名は霞城)の石垣などを50分ほど散策して楽しみました。本丸は復元工事中でしたが、文字門を通り抜けることができてみなさん興味津々に見て回りました。その後、コープの集会所に戻ってたんこぼ湯で楽しいおしゃべりに花を咲かせました。

豊浦支部 水無班

5月2日に水無公民館で班会を開催し、7名が参加しました。みなさん多忙な中、今年度は班会を4回以上しようという目標を立て、今年度は5回計画しておきます。この日は味噌汁と塩分計を使い、塩分の勉強を行いました。その後、介護予防の脳のトレーニングである、パラパラに並んだ文字を熟語に並び変えるという問題を行い、みなさん真剣に取り組みましたが、後もみんなで協力しながら、班会活動を行っていきます。

水無班

第3学区支部 すみれ班 粕谷明志

第3学区支部担当の小関さんはまじめな方ですが、気さくな面もあります。この気さかさにつられて、血圧測定のとときにみんな気楽に次々と測定しました。班員の一人が先日行った市の健康の結果報告書を持参し、みんなに見せるところ、血圧、血糖値、心電図についてはかかりつけ医に相談してみてもとアドバイスが出されました。尿検査では少し手足が不自由な人の代わりに隣りの人が検査してあげたりします。今回は花粉症についてのお話があり、最近花粉症になった人もいたため、花粉症に効く食べ物、話になり、自家製のヨーグルトを毎日食べたら症状が出なくなるといって人がいました。

小関さんのまじめな人柄と班員お互いの思いやり、雑談の楽しさが次回出席の意欲を引出してくれます。次の班会を楽しみに待っています。

次回の班会が楽しみ!!

わが家の★アイドル



前田家の
暴れん坊将軍です。

前田 陽翔くん
まえた はると(1歳)

交通支部ハイヤーセンター 4班前田透さんのお子さんです。

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

庄内の女性の たくましさを秘めた 素敵なひと



大泉支部

白幡 繁子さん

猛烈な地吹雪の中で培われる庄内地方の女性のたくましさをじっと内に秘め、苦勞を表に出さない素敵な女性です。まじめに大泉地域の健康づくりと向き合ってくれています。

以前に、小さなお孫さんのお弁当を持って、二人で大泉支部の運営委員会に仲良く参加してくれた時の様子が忘れられません。

支部長 佐藤 高雄

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★



完成がむずかしい しな縄製品

温海支部 福寿草班 野尻 広幸さん

以前しな縄は、わら縄に混ぜて^な縄、テングの紐等に使用していた程度でしたが、昭和62年にしな織センターが建設されてからは、需要は伸び、のれんやバック等の製品として加工するようになりました。わら縄と違い^な縄のがむずかしく、それが製品となつた時にわかります。しな縄がしっかり出来ていれば、良い製品が出来ます。

私の健康づくり

vol.52

歯は宝! 口からはじまる 健康づくり



第1学区支部
長者町5班

佐藤 ハルコさん

子ども時代から「歯」は大事と言われて来ました。食べ物は大変な栄養源です。十分に噛んで、歯は良く磨く、口腔の衛生にも気を付ける習慣を身に付けました。60歳で虫歯は無く、80歳では32本の自歯を持ち表彰を受けました。噛むことにより脳を刺激し、血管をスムーズにして身体のパランスも整えるそうです。現在89歳で自歯は23本になりましたが、歯は宝だと思います。命ある限り習慣を続けていきたいと考えています。

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わかば

☎ 0235-26-2550

まちがいがし

5っ
のちがい

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。

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】

6月30日

4月号の当選者

おめでとうございます!

4月号 まちがいがしのお答え

齋藤 えみさん(民田)/丸山 恒子さん(野田班)/丸山 金美さん(山荒川班)
小川 恵輝さん(村山市)/鶴岡のつや姫さん

A	H	I	L	M
---	---	---	---	---

◎ 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。

「すこしお」レシピ

おいしく、たのしく、減塩できる



「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。

シューマイの(旬)そら豆あんかけ



【レシピ】
鶴岡協立リハビリテーション病院
栄養科 調理師 遠藤 誠

熱量 193Kcal 塩分 0.8g

Point!

①塩分に含まれるナトリウムの過剰摂取が高血圧の大きな要因になるために、余分な塩分を体に吸収させないこと。それが動脈硬化や病気も予防します。②塩味の代わりにだし汁で味を調え、塩分を控えています。コーン・エビ・そら豆と鮮やかに、やわらかくておいしいです。あんの代わりに酢醤油や辛子醤油でも良く、干しひじき、干し椎茸のみじん切りを加えてもおいしくできます。

◎材料(1人分)

- コーン缶(ホール)..... 40g
- 玉ねぎ..... 40g
- はんぺん..... 20g
- エビ(殻つき)..... 30g
- シューマイの皮(市販)..... 2枚
- 卵..... 12g
- みりん..... 小さじ1
- 塩..... 1つまみ
- 片栗粉..... 小さじ1
- そら豆..... 30g
- だし汁..... 100ml
- 片栗粉..... 小さじ1

◎作り方

シューマイの作り方 ①エビは殻をむき、背わたを除いて1cm幅に切る。玉ねぎはみじん切り、はんぺんは細かく刻む。そら豆は色よく茹でる。②ポウルに缶汁をきったコーンと玉ねぎ、はんぺん、エビ、〈A〉を入れて混ぜる。③シューマイの皮は半分に切ってから1cm幅に切り、ほぐしておく。④②をゴルフボール状に丸め、③を周りにくっつける。⑤蒸し器にクッキングシートを敷き、④を入れて12~15分蒸す。あんの作り方 ⑥鍋に入れただし汁を火にかけ、沸騰したら水で溶いた片栗粉を入れてあんを作り、そら豆を加える。⑦器に④を盛り、上から⑥のあんをかける。(そら豆がなければ、グリーンピースやわけぎでも良い)

6月の行事予定

どなたでも参加できます!

支部行事	日にち	支部行事名	開始時間	開催場所	内容
	1(木)	協立ピロティー花壇整備	9:00	協立ピロティー	園児と共に花植え

お食事会	日にち	開始時間	開催場所
	1(木)	10:00	コープあおやぎ組合員施設
	16(金)		弁当宅配
	17(土)	10:30	コープあおやぎ組合員施設

健康チェック	日にち	開始時間	開催場所
	9(金)	16:00	松林館
	13(火)	13:30	なの花温泉田田
		15:00	コープ切添
	14(水)	10:30	しんかいふれあいステーション
	15(木)	15:00	コープ千石
		14:00	コープあおやぎ

たまり場	日にち	たまり場名	開始時間	開催場所	内容
	2(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(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(水)	三川おたのしみ広場	13:00	三川診療所	いきいき百歳体操
	8(木)	第5学区なごみの家	13:30	なごみの家	手作りおやつ
	9(金)	朝日ひだまり	13:30	ふっくら	介護予防体操
		第4学区健康集会	10:00	青柳公民館	介護予防体操
	12(月)	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
		交流の広場ほっと	10:00	みどり町公民館	介護予防体操等
	14(水)	三川おたのしみ広場	10:00	福祉センター	いきいき百歳体操
	15(木)	第5学区なごみの家	10:00	なごみの家	介護予防体操
		三瀬たんぼぼの会	10:00	三地区会館	介護予防体操
	19(月)	大山協同の輪	13:00	大山協同の家	介護予防体操
	20(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
		羽黒支部たまり	10:00	里山情報館	身近な植物で手作り化粧品
	21(水)	三川おたのしみ広場	13:00	三川診療所	いきいき百歳体操
	22(木)	第5学区なごみの家	10:00	なごみの家	バザー
	23(金)	第1学区介護予防教室	13:30	ふれあいホール	介護予防体操
	26(月)	大山協同の輪	13:00	大山協同の家	介護予防体操
		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
	27(火)	日出おたのしみクラブ	10:00	日出東公民館	介護予防
		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
		朝日ひだまり	13:30	ふっくら	介護予防
	28(水)	三川おたのしみ広場	13:00	三川診療所	いきいき百歳体操
		第4学区健康集会	10:00	青柳公民館	介護予防体操

編集後記

村山地域の組合員さんの活動を紹介するようになり、嬉しい声が聞こえてきました。記事を寄せて頂いた方のもとに、庄内の方から何年振りに連絡があったそうです。「健康ネットワークやまがた」を見て、懐かしく連絡をしてきたとのこと。まさに組合員同士をつなぐネットワークの役割を果たすことができたこと、とても嬉しく思いました。

1面でご紹介しましたように、脳外科の診察が開始されました。また、以前より要望があった脳ドックも脳外科の新設に伴って開始されます。医療生協の新たな一歩にふさわしく様々な変化が多くありますが、紙面でお伝えしていくよう編集委員一同思いを新たにしていますので、ぜひ皆様からのご意見やご要望をお知らせください。(M・U)

組合員の声

● 普通の日々が一番

新入職員が入職し、新年度がスタートしました。私は桜の花をみせて頂き、幸福を感じていました。“楽しい・うれしい・きれいだ・悲しい・幸福...”感じられる普通の日々を過ごせる事は一番ですね。(櫛引支部 松田生子さん)

● 知ってる人が載ってる!

まちがいがしと、すこしおレシピは楽しみにしています。「健康ネットワークやまがた」を見ていると知っている人が載っていたり、“あっそうか”と言う事などが楽しいです。(第3学区支部 和田洋子さん)

● 息子に送りました

趣味・生きがいのページ楽しく読んでいます。長男が帯状疱疹で困っていますので、(5月号を)さっそく東京に送りました。私の趣味は合唱。7月は八戸で東北の仲間と男声合唱。10月は江戸川でオーケストラ付きで江戸川の方と合同演奏。ボケないように楽しんでいます。(第1学区支部 伊達克夫さん)

6月の診療案内

診察の際は「保険証」を提示してください。

鶴岡協立病院 ☎0235-23-6060

※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		森田(6/6・20)			
		※6/3・17(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)	脳外科 ※予約制					伊崎(第2・4)
	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)	

6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(0235-23-6060)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(0235-23-6060)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 ☎0235-23-6172

鶴岡協立病院附属クリニック ☎0235-28-1830 (土・日・祝日・夜間は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) 大長 6/12・26 (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 6/14・28	佐藤(満) 高橋(美) 目々沢 6/15	菅原 10:30~12:00 松谷 高橋(美) 高橋(牧)
	循環器科 ※予約制	市川	香山(第1~4) 市川(第5)	市川(第1) 山本(第2・3)、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 6/13・27	佐藤(満)	佐藤(満) 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 ☎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。

	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 6/8・22	

※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

協立大山診療所 ☎0235-33-1165

6/5(月)は午後から休診となります。

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	松谷	
木	佐藤(陽)(9:30~11:00)/高橋(牧)(11:30~12:30)	田中(2:30~6:00) 6/8・22
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

協立歯科クリニック ☎0235-25-9630

★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	柴田	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) 6/10・24(土)

協立三川診療所 ☎0235-66-4770

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

メディカルフィットネス ☎0235-23-6060(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 水曜日・午後(産婦人科医の許可が必要)

しろにし診療所 ☎023-643-2017

曜日	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	小川	小川	小川	小川	小川	小川
午後 3:00~6:00	小川	小川		小川	小川	
夜間 6:00~7:00					小川	

※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。