

7月末組織現勢 ●組合員数 43,262人 ●班数 1,238班 ●出資金総額 2,860,291,746円 ●1人当たりの出資金 66,116円

組合員のみなさまの健康づくりに役立つ情報誌



## 広げよう！ 健康づくりで つながりづくり

医療生活協同組合やまがたでは、健康づくり活動を広げる中で、人と人とのつながりづくりを  
実現する事を目標にしています。人のつな  
がりは健康をつくる、と言われるくらい、健  
康寿命の延伸に影響力があると研究結果  
も出されています。

### 健康ウォーキング

9月よりスタートする健康づくりチャレンジとこどもチャレンジは、今年度はパンフレットを一人ひとりに手渡しし、対話を通じた普及活動を目指します。みなさ

### 健康づくりチャレンジ 申込受付スタート



パンフレット

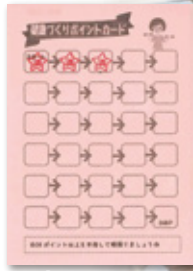
7月から新たにスタートした「健康づくりポイント制度」は、組合員同士で呼びかけながら楽しんで健康づくりに参加し、ポイントを集めている方が増えています。「二人では難しい事も、みんなとなら楽し

### 楽しみながら集める 健康づくりポイント

一人ひとりが、広げ隊として、ご家族や友人、地域へ誘い合いながらチャレンジしてみませんか。今回よりこどもチャレンジは、お子さんだけではなく、おうちの人と一緒にチャレンジが出来るようにいたしました。是非この機会に、家族まるごと地域まるごと健康づくりを实践しましょう。



ポイントが貯まってわくわく



ポイントカード



保健大学で血圧の勉強

### 健康づくりチャレンジ・こどもチャレンジ

- \*申込期間 2017年9月1日～2017年11月30日
- \*チャレンジ期間  
健康づくりチャレンジ：60日間  
こどもチャレンジ：30日間
- \*報告ハガキを提出した方に記念品を差し上げます。

### 健康づくりポイント制度

- 実施期間 2018年3月31日まで
- \*医療生活協の対象事業への参加でポイントを進呈します。
- \*30ポイント以上で記念品を差し上げます。



グラウンド・ゴルフ

## さとり火

▼義父の七回忌を間もなく迎える。義父との思い出の会話は、戦後・学生時代の貧しい食生活。「弁当にご飯など入ったことはない。コロコロと音がすれば芋。軽ければコッペパン。食べられるだけまだ良かった」と。

▼戦後72年を迎えたこの国で、語り継がれてきた戦争、原爆による被爆体験。その声、切実な願いが憲法・9条を作った。憲法前文には、「政府の行為で再び戦争の惨禍を起こさない」「主権が国民に存する」「全世界の国民が、等しく恐怖と欠乏から免れ、平和に存在する権利」が誓われている。▼今年7月に、国連で核兵器禁止条約が採択され、核兵器に「悪の烙印」が押された。安倍首相は、国民の声に耳を傾けず、憲法9条の改憲を推し進め、核兵器禁止の国際的な流れに逆らう。その姿に、広島・長崎の被爆者から「どこの国の首相か」と怒りの声が上がった。憲法違反の安倍政治に、その声で、市民と野党の共闘で、終止符を打とう。(Y・S)



# ユネスコ無形文化遺産登録 世界で認められた「協同組合」

ユネスコは、2016年11月30日に「協同組合において共通の利益を形にするという思想と実践」をユネスコ無形文化遺産への登録を決定しました。決定にあたって協同組合を「共通の利益と価値を通じてコミュニティづくりを行うことができる組織であり、雇用の創出や高齢者支援から都市の活性化や再生可能エネルギープロジェクトまで、さまざまな社会問題への創意工夫あふれる解決策を編み出している」としています。現在世界100カ国以上で10億人の組合員が協同組合に参加しています。この機会に協同組合の原点となった、ロッヂデールの物語を紹介します。貧しい暮らしの中で、少しずつ資金(出資金)を出し合い、自分たち自らが店主や工場主になることを思いつき、「生活を良くしてゆぐために、みんなが助けあい協力しあつて、それぞれに持っている力を出し合うことが大切だ」。

当事者自身が困難を協同の原動力とし、仲間とともに少しずつ前に進んでいく、ここに協同組合の原点があります。

## 生協はじめて物語 ～ロッヂデールの人々～

### 1840年代イギリス

当時は産業革命のまっさい中。工場には機械が入り、働く人々は失業の恐怖と低賃金にあえいでいました。イギリスのマンチェスター郊外の町ロッヂデールは、織物の町。ここでも人々は苦しい生活を送っていました。



「どうせツケで買う連中だ。ゴマかしても大丈夫さ」  
 「また良くない品だけどツケで買っているから文句も言えないわ」

悪徳商人たちはワラズを混ぜたパンを売ったり、量目をごまかしたり、掛け売りをしているという優位的な立場を利用して商品を売りつけていました。



「夜逃げしかない。借金暮らしはもういやだ」  
 「賃金をもらえばみんなすぐ飲んでしまう。だからお酒をやめればいいぞ」  
 「それだけじゃダメだ。選挙権を取る運動をしようじゃないか」

人々はあつまり、今の暮らしを変えるための話し合いをかさねました。

「自分達で商店主になればごまかされないぞ」  
 「そうだ、工場主になれば失業の恐れもない」  
 「自分達の暮らしは自分達で守っていかなければ」



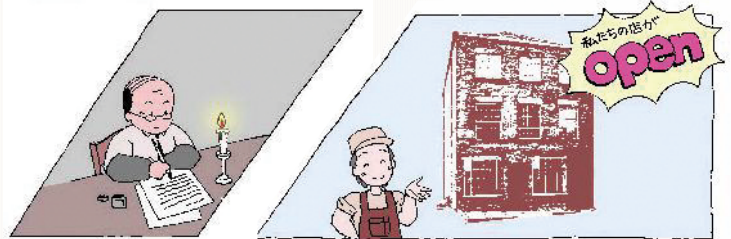
「そのためにはまず資金が必要だ」  
 「みんなでお金を積み立てよう」  
 「週に2ペンスずつ積み立てていこう」

労働者の賃金は低く、毎日の生活が精一杯。2ペンスずつの積み立ては大変だった。それでもツケでの買い物をやめる人も出てきた。



「自分達の店をもつためだ。家族で積み立てよう。俺は酒をやめよう」  
 「私もやりくりがんばるわ」

そして1年後、28人の仲間で資金は28ポンドになった。



1844年12月 自分達の店がオープン!  
 ロッチデールの街のトードレーンという所。倉庫の1階だけを借りて自分たちの店がオープン。



「今は5品目しかないけど、毎日の生活に必要なものばかり。それにまぜものない確かな品だよ」  
 「自分達の店だから安心ね。もっと品数が増えるようにせつせと利用するわ」

こうして28人の人々の週2ペンスの積み立ては1年後に28ポンドになり、自分たちの店を開店したのです。これが生協のはじまりです。

現在、生協を含む協同組合はその信頼を築くなかで全世界に広がり、10億人以上の組合員になっています。日本では2500万人の生協組合員が、「一人がみんなのために、みんなが一人のために」「よりよい暮らしと平和のために」活動をすすめています。

◎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。

### 私たちの職場紹介 vol.50

### 協立ケアプランセンターふたば



協立ケアプランセンターふたばは、ケアマネジャー12名で活動しております。自宅で生活していらつしやる要支援・要介護者の介護サービスの調整や介護相談を主に行っております。

どういうタイミングで介護保険の申請をしていいのかわからない、認知症の症状があつてどうしたらいいのかわからない、どういった介護サービスを利用したらいいか教えてほしいなど、様々な疑問にもお答えします。

その方らしいケアプラン、そのご家庭にあったケアプランをご提案し、一緒に考え、在宅生活を支えています。

今後とも、どうぞ宜しくお願い致します。

協立ケアプランセンター  
 ふたば  
 所長 阿部淳士



◎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。

# 痙縮の治療について

鶴岡協立リハビリテーション病院 外来看護科主任 佐藤恵

脳卒中の後遺症「手足のつっぱり」で困っていませんか？

けいしゆく

## 【痙縮とは】

脳卒中などの麻痺に伴う運動機能障害のひとつです。自分の意思とは関係なく筋肉が緊張して固くなり、手や足が「つぱり」曲がってしまう状態のことです。痙縮によつて関節の運動が制限され、リハビリや日常生活の支障、介護の障害となることがあります。

療法・外科的療法などがあり、病態や治療目的を考慮して、機能訓練と組み合わせで行います。

① 初回治療後、1週間後と1カ月後に診察し、治療効果と副作用について確認します。その上で、次の治療を行うか決定します。

ボツリヌス療法は他の治療に比べ、体への侵襲、副作用や合併症が少ない治療法であることから、当院では2013年より内服療法と機能訓練に加え、ボツリヌス療法を外来で開始しました。

② 初回治療として、痙縮の見られる筋肉に注射します。注射部位は患者さんによって異なり、一度に複数箇所へ注射する場合もあります。

ボツリヌス菌が作り出す天然のたんぱく質(ボツリヌストキシン)を有効成分とする薬を筋肉内に注射する治療法です。ボツリヌストキシンは筋肉を緊張させている神経の働きを抑える作用があるため、ボツリヌストキシンを注射すると、筋肉の緊張を和らげることができるとのことです。

## 【ボツリヌス療法とは】

③ 初回治療後は、1週間後と1カ月後に診察し、治療効果と副作用について確認します。その上で、次の治療を行うか決定します。

ボツリヌス療法だけで痙縮の原因そのものが治るわけではなく、治療によって筋肉の固さがとれている間に積極的にリハビリを行うことで、より日常生活動作が行いやすくなることを期待できます。主治医の先生や当院外来へご相談下さい。

## 【痙縮でお困りの方へ】

ボツリヌス療法だけで痙縮の原因そのものが治るわけではなく、治療によって筋肉の固さがとれている間に積極的にリハビリを行うことで、より日常生活動作が行いやすくなることを期待できます。主治医の先生や当院外来へご相談下さい。

## 【当院でのボツリヌス療法のすすめ方】

① まずは診察に入ってください。ボツリヌス療法を受けられるかどうかを医師が判断します。さらに「何に困っているのか」「何をできるよ

うのか」を判断します。さらに「何に困っているのか」「何をできるよ

うのか」を判断します。さらに「何に困っているのか」「何をできるよ

うのか」を判断します。さらに「何に困っているのか」「何をできるよ

うのか」を判断します。さらに「何に困っているのか」「何をできるよ

うのか」を判断します。さらに「何に困っているのか」「何をできるよ

うのか」を判断します。さらに「何に困っているのか」「何をできるよ

## 【痙縮の治療について】

痙縮の治療には、内服薬・ボツリヌス療法・神経ブロック



着替える時に痛いし時間がかるよ

手の平が上手く洗えない

変なところにタコができて痛いし、装具が付けにくい

痛いからリハビリなんてしたくない!



歯石除去体験

病院見学



採血体験

## 楽しく学べた! 医療系お仕事説明会

2017年8月9日(水)午前、医療生協やまがたでは鶴岡協立病院を会場に、今回で3回目の「医療系お仕事説明会」を開催しました。中学生7名と小学6年生4名が参加しました。企画参加した職業は看護師、介護職、リハビリ技士、歯科衛生士です。各職業の資格取得方法、仕事の内容、やりがいなどをわかりやすく伝え、実技体験も行いました。初めての体験に学生たちも興味津々、将来の職業選択の一助となることを願っています。病院見学も行い、次回はどの職業の説明を希望するかを調査しましたので検討していきたいと思ひます。今後も多くの参加者をお待ちしています。

## 母親バザー開催

日にち：9月12日(火)  
時間：午前9時30分より  
場所：鶴岡協立病院玄関前



## 山形県民医連 新人看護職員担当者研修会開催



鶴岡協立リハビリテーション病院 総看護師長 高橋みゆき  
山形県民医連看護委員会では、新人看護職員担当者研修会を酒田の健友会、山形の松伯会、医療生協やまがたの3法人合同で、毎年開催しています。今年、7月1日に研

午前は、指導する上での関わり方、コミュニケーション方法を、埼玉西協同病院総看護師長より講演していただき、コミュニケーション能力の重要な要素である、振り返り(リフレクション)の方法や良い聞き手となるための10カ条などを学びました。午後からは新人看護師を送り出す立場として、県立山辺高等学校の先生より看護学生の傾向、実習での様子などを講演していただきました。最近の学生は、まじめで素直ですが、精神的に弱いところがあり、できたことはその場で褒め、失敗しても次に頑張ること、指導者だけでなく職場全体で支えていくことの大切さを学びました。講演後は、グループワークで、学んだことを現場でどのように活かしていくか話し合い、グループごとに発表しました。参加者からは「同じような悩みを抱えている他院の人達と交流ができて良かった」「コミュニケーション方法を学ぶことができ良かった」「指導者だけでなく、職場全体で育てることの大切さを学ぶことができた」指導者として新人看護

新人看護師のみならず、目を迎えました。現場で、指導を受けながら順調に成長しています。これからも、ともに育ち合う職場づくりをめざして、研修会を続けていきたいと思います。









# わが家の★アイドル



こんなに大きくなりました。いじばあば大好き!

さとう ゆな 佐藤 夢ちゃん(2歳8ヵ月)

職域支部まちづくり虹班 佐藤 則子さんのお孫さん

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。

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



### 「創作布花」

第3学区支部 茅原4班 大場 和美さん

私は、平成10年9月からNHK創作布花を習い始めました。使用するのは、全部白い布でサテン、デシン、ヌメなど絹の布が多いです。バラの開花1輪の場合で40枚必要なので5本作るには、200枚裁つてから赤、黄、ピンクなどで染めに入ります。布が乾いてから、中心はワタ玉作り、花びらには1枚1枚コテ当てしてから、組立てに入り、葉は3枚葉、5枚葉など付けてやつと完成となります。

現在は第3コミセンでNHKで教わった先生からご指導を受けております。

## 今月のひと

### 良いと思ったことを、自分のできるやり方で

三川支部 三浦 和子さん



支部運営委員は10年以上の大ベテラン。大先輩です。現在デイサービスがやきで、ボランティアをしています。2015年9月にボランティアの要請があった時、いち早く手をあげ、週1回午前中のボランティアを続けまもなく2年に。良いと思っことはやる積極性が素晴らしい。近所に住む一人暮らしの方を買い物や、お風呂に誘ったり、食事に誘ったり、自分で出来るやり方で、医療生協の精神を発揮する生き方に、後輩としては尊敬の念でいっぱい。時々山形新聞にも日々の思いを投稿しているので注目下さい。

支部長 五十嵐照子

## 私の健康づくり

vol.55

### 継続は力なり

山形東部支部 大築 のり子さん



一病息災というが、年を重ねると2つ3つと身体の不具合は増えてゆくけれど、これも生きてきた証と思いい、その時々々の症状に合わせた良い方法を見つけ上手につき合うことにしています。私の1日はテレビ体操で

はじまります。わずか10分間ですが、こわばった筋肉をほぐし活力が生まれて欠かせない日課となっています。体操を終えて、朝食の支度から続く家事も、こまめに体を動かすことが健康を保つ基本と考えれば、重荷に思えてきた気持ちも軽くなります。もう1つ私の健康を支えているのは20年来続けている「なぎなた」です。動作はすべて左右バランスのとれた全身運動で、年齢に応じ無理なく行える生涯スポーツで、礼儀を重んじ、相手を尊重ぶ態度は人間関係を豊かにし、心の健康を保つことにも役立ちます。



## まちがいさがし

5っのちがい

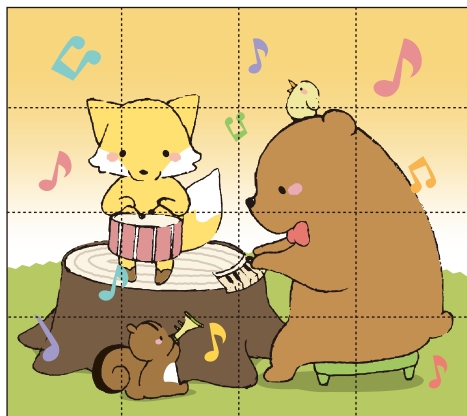
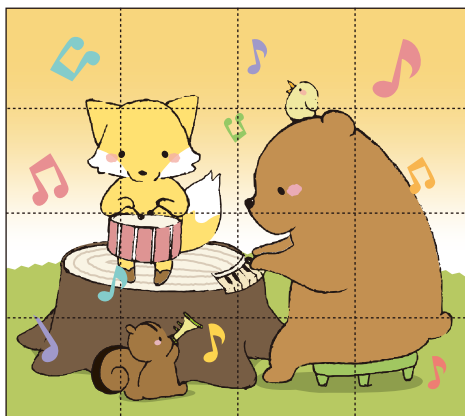
ちがうところに当てはまるアルファベットを5つお答えください。

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 9月号「機関紙編集委員会」行き  
Eメール smc\_soshiki@shonai-mcoop.jp



7月号 まちがいさがしの答え

A E J M P

【必切】 9月30日

7月号の当選者

おめでとうございます!

佐藤心羽音ちゃん(日枝)/りんごさん/小林美恵さん(かけはし班)/松田生子さん(櫛引支部)/本間喜美さん(第4学区支部)/としちゃんさん(南部支部)/武田静子さん(南部支部)/荒井澄子さん(南部支部)

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

◎鶴岡協立病院は、24時間救急対応しています。



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。



塩と上手におつきあい すこしお



## きゅうりと豚肉の香り炒め

1人分  
熱量228Kcal、塩分1.0g

### \*作り方\*

①きゅうりは縦半分に切ってスプーンで種を除き、1cm厚さの斜め切りにし塩もみにする。②豚肉は一口大に切って酒・醤油各小さじ1をもみ込み、かたくり粉大さじ1/2を混ぜる。③フライパンにごま油小さじ1を入れてにんにくを中火で炒め、香りが出たら豚肉を加えて広げるように炒める。④1.のきゅうりを軽く洗い3.に加えて炒め合わせ紹興酒を加え、汁けがとぶまで炒める。⑤皿に盛り白ごま、しその葉をふる。

point1▶肉に下味をつけて、短時間炒めれば出来上がり。火を通すときゅうりがたくさん食べられます。

point2▶肉にサラダ油を加えてほぐしておく、フライパンに入れた時に塊になりにくいです。

### \*材料\* (2人分)

- きゅうり ..... 2本
- 豚肉薄切り肉 ..... 150g
- にんにく(みじん切り) .. 1かけ分
- 紹興酒(または酒) ... 大さじ1/2
- 白ごま ..... 少々
- しその葉(千切り) ..... 2枚
- 塩 ..... 少々
- 酒 ..... 小さじ1
- 醤油 ..... 小さじ1
- かたくり粉 ..... 大さじ1/2
- ごま油 ..... 小さじ1

レシピ 鶴岡協立病院 栄養科 調理師 金丸行弘

ごま油やごま、しその葉の風味で「すこしお」でも美味しく食べることが出来ます。

## 9月 9月のおたのしみ

どなたでも参加できます!

支部行事 お食事会  
健康チェック たまり場



### 庄内地域

日にち	健康チェック名	時間	開催場所
11(月)	切添健康チェック	15:00	コープ切添
	大山センターチェック	10:00	コープ大山
13(水)	新海健康チェック	10:30	しんかいふれあいステーション
14(木)	千石健康チェック	15:00	コープ千石
	あおやぎ健康チェック	14:00	コープあおやぎ
19(火)	こびあ健康チェック	14:30	鶴岡協同の家こびあ
22(金)	松林館健康チェック	16:00	松林館

日にち	健康チェック名	時間	開催場所
7(木)	来ば笑ちゃの会	10:00	コープあおやぎ組合員施設
15(金)	風鈴愛の会		弁当宅配
	大山G&B	11:00	大山協同の輪
16(土)	みりの会食事会	10:30	青柳組合員施設
19(火)	こびあ食事会「にじの和」	11:00	鶴岡協同の家こびあ

日にち	支部行事名	時間	開催場所	内容
20(水)	加茂介護予防教室	10:00	油戸公民館	介護予防体操

日にち	たまり場名	時間	開催場所	内容
1(金)	第1学区すこやか会	14:00	長者町会館	介護予防体操
4(月)	大山協同の輪	13:00	大山協同の家	介護予防体操
5(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
6(水)	三川おたのしみ広場	13:30	三川診療所	いきいき百歳体操
8(金)	第4学区健康集会	10:00	青柳公民館	介護予防体操
	朝日「ひだまり」	13:30	ふっくら	介護予防体操
11(月)	交流の広場ほっと	10:00	みどり町公民館	介護予防体操他
	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
13(水)	三川おたのしみ広場	13:30	三川診療所	いきいき百歳体操
14(木)	第5学区なごみの家	13:30	なごみの家	介護予防体操
15(金)	第1学区すこやか会	14:00	クニックふれあいホール	介護予防体操
19(火)	羽黒たまり場	10:00	里山情報館	モノ作り・他
	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
20(水)	三川おたのしみ広場	10:00	三川福祉センター	歌・箱作り他
21(木)	第5学区なごみの家	10:00	なごみの家	3周年のつどい
	三瀬たんぼぼの会	10:00	三地区会館	介護予防体操
25(月)	第6学区介護予防体操教室	13:30	第6コミセン	介護予防体操
	大山協同の輪	13:00	大山協同の家	介護予防体操
26(火)	朝日「ひだまり」	13:30	ふっくら	輪投げ
	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
	日出おたのしみクラブ	10:00	日出東公民館	介護予防体操
27(水)	第4学区健康集会	10:00	青柳公民館	介護予防体操
28(木)	第5学区なごみの家	10:00	なごみの家	手作りおやつ他

### 村山地域

日にち	健康チェック名	時間	開催場所
12(火)	しろにし健康チェック	13:30	コープしろにし
14(木)	ひがしはら健康チェック(おしゃべりカフェ)	13:40	コープひがしはら
19(火)	しろにし健康チェック	13:30	コープしろにし
26(火)	しろにし健康チェック	13:30	コープしろにし

日にち	支部行事名	時間	開催場所	内容
8(金)	北部支部健康サロン(おしゃべりカフェ)	10:00	コープ鈴川組合員集会室	ころばん体操
15(金)	南部支部健康サロン	10:00	南山形コミセン	ころばん体操
19(火)	西部支部健康サロン	14:00	コープしろにし	ころばん体操
22(金)	東部支部健康サロン	13:30	コープひがしはら	ころばん体操

## 第18回 健康まつり

日時：2017年10月22日(日) 10:00 ~ 15:00

会場：鶴岡協立病院附属クリニック・同駐車場

抽選券：1枚300円(各事業所窓口でお買い求めいただけます。)

ステージ企画や模擬店、子どもコーナーや健康企画など楽しい企画が盛りだくさんです。是非みなさんお越しください。

### 健康ネットワークやまがた512号 (2017年8月号)の訂正とお詫び

4面「役員体制も新たに「医療生協やまがた」の新しい歩みを。」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) 新井 雅子

正) 荒井 雅子

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。

### 編集後記

「よいきき手になるための10か条」というのがあった。その中に気になることがありました。「相手の考えていることを先読みしない」「さえぎらずに最後まで話を聴く」というのです。忙しい日々の中で、つい結論を急いだり、自分の先入観で話したりすることがあり、反省です。さて、夏の疲れが出てくる時期です、たまにはゆっくり過ごしてみませんか。(M・U)

### 組合員の声

#### きのこパワーで絶好調

クイズ久しぶりに挑戦、年重ねたせいで視力が。探すのに時間かかりました。先月地区班会できのこ(菌)パワーを知り、毎食(1日2回)は必ず取り入れるように心がけています。おかげで腸内環境も絶好調です。ありがどの一。(豊浦:佐藤つとみさん)

#### 興味深い脳ドック

脳外科外来開設と、脳ドック実施開始の記事を大変興味深く拝見しました。(第5学区:安達美重子さん)

#### 〇〇すぎないでがんばる

いつも検診やリハビリでお世話になっています。働きすぎ食べ過ぎ、飲みすぎに気を付け、がんばっています。(PN:花すきばあちゃんさん)

◎ 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。



# 9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	恩 田	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			土谷(9/13・27)		
	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
	脳外科 ※予約制					伊崎(第2・4)
午 後	内科 3:00~5:00 (新患)(水曜日 4:00~5:00)	野 宮	恩 田	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)	

9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

※小児科 9/19(土)~22(金)休診となります。

## 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 9/4・11 (ロコモ外来)	佐藤(満) 高橋(牧) 浜中 坂本	菅原 井内 目々沢 9/13・27	佐藤(満) 高橋(美) 目々沢 9/14	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 9/12・26	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。

曜日	月	火	水	木	金
午前	1診	茂 木	茂 木	茂 木	丹治(第3)
	2診	新 井	新 井	新 井	茂 木
午後	1診			真 家 9/14・28	

※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 ☎0235-25-9630

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

【担当歯科医師】 ●休診日:日曜日・祝祭日  
菊地大樹/柴田肇 ●土曜日:月2回午前診療(予約制) 9/9・30(土)

## メディカルフィットネス ☎0235-23-6060(内線 2881)

曜日	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  
※マタニティピクス 水曜日・午後(産婦人科医の許可が必要)

## 協立大山診療所 ☎0235-33-1165

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	松 谷	
木	佐藤(陽) (9:30~11:00)/高橋(牧) (11:30~12:30)	田中(2:30~6:00) 9/14・28
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 ☎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

## 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。