

10月末組織現勢 ●組合員数 43,239人 ●班数 1,228班 ●出資金総額 2,862,063,547円 ○1口500円ですが、加入時5千円(積立可)をお願いしています

組合員のみなさまの健康づくりに役立つ情報誌

ストレスとセルフケア

マインドフルネス入門



米国カイザー
パーマネンテ病院
精神科
臨床心理学博士
堀内ギルバート祥子

ストレスって何？

ストレスとは、私たちの脳が今ある状況を脅威だと判断した時に起こる体と心の反応です。特に寒い時期は、体への負担が増えストレスへの耐性が下がり、ちょっとしたことでストレスを感じてしまいます。

マインドフルネス

ストレスにうまく対処する方法としてマインドフルネスをご紹介します。マインドフルネスは、「今、ここ」に意識を向け、自然と浮かんでくる考えや感情、自分や人の言動に対して判断や批判を加えないようにします。私たちは負の感情(不安、怒り、悲しみなど)が生まれると、そのことばかりぐるぐる考えたり、あるいは逆に考えを避けようとして

マインドフルネスの効用

マインドフルネスの効用は多くの研究によって証明されており、たとえばうつ、不安、怒りが軽減することが知られており、摂食障害や注意欠陥多動障害治療への効果も期待されています。また、1日20分の瞑想(マインドフルネスのひとつ)を5日間練習した人たちは、ストレスにさらされてもストレスホルモンが素早く元の値に戻ることが確認されています。ある実験では、8週間のマインドフルネス訓練を受

けた人たちの免疫システムがより活性化し、抗体を多く作ることで示されました。風邪やインフルエンザ対策にも有効だといえます。

マインドフルネスを小中学生に教えたところ、集中力とソーシャルスキルが向上し、テスト前の不安が著しく減ったという研究もあります。瞑想を長くする人たちの大脳皮質は普通の人の人よりも厚く、マインドフルネスが加齢による脳の機能低下を抑える効果も期待されています。また、脳が無駄なエネルギーを使わなくなり、仕事の効率や社員のモチベーションが向上することが知られており、GoogleやAppleをはじめとする多くの会社がマインドフルネスを取り入れています。お子さんから高齢の方まで活用いただけるマインドフルネスの具体的な方法は、3面をご覧ください。



ぞろぞろ

▼「みっともない憲法だ」
「押し付けられた憲法だ。
変える」これは憲法擁護義務のある現職首相の発言だ。また「70年もたつて古臭くなったから取り替える」と憲法が賞味期限切れの商品の如く言う改憲論者。しかし現憲法は押し付けられたものではない。国民が悲惨な戦争体験から「選びとつたもの」であり、憲法の生い立ちを学べばそれが解る。▼現政権は安保法制、秘密法、共謀罪法とどれも憲法違反の法律を数の力で成立させ、「いくさ支度」を始めた。いまだ戦争や紛争は絶えないが、世界の現実には軍事力だけではなにも解決できていない。▼戦争は健康を破壊し、いのちを最も粗末にする行為だ。昭和20年の平均寿命は男23歳、女32歳、戦闘や空襲・病気・餓死等で死亡それまでしか生きられなかった。またそんな時代にしたいか▼首相や改憲勢力はいよいよ戦争放棄と軍事不保持を定めた9条の改憲発議へ動き出した。これに反対する3000万人を目標にした署名運動が呼びかけられた。多くの人と対話を進め、改憲発議が出来ない状況をつくりたい。(H・F)

出資金を活用した最新型の装置導入で大幅な痛み軽減を

鶴岡協立病院
放射線科 滝川あすか



最新型マンモグラフィ装置
東芝メディカルシステムズ社製
Pe·ru·ru DIGITAL

この度、鶴岡協立病院放射線科では、最新型マンモグラフィ装置、東芝メデイカルシステムズ社製フラットパネルディテクタ(FPD)搭載Pe·ru·ru DIGITALを導入することができました。マンモグラフィ検査(乳房X線撮影)の最大の課題であった検査中の圧迫による胸の痛みを、最新装置では一般的な圧迫板素材よりも柔らかい素材を採用することで、大幅な痛みの軽減が可能となりました。フラットパネルを搭載することにより撮影時間が大幅に短縮され検査効率が向上し、解像力やコントラストが向上したことで微細石灰化や腫瘍の描出に優れた高画質を実現しています。さらに、被ばく線量も以前と比べ半分近くになり大幅に低減されています。当院のマンモグラフィ検査は女性の放射線技師のみが撮影を行っていますので、安心して検査を受けていただくことができます。現在、乳がんは日本人女性の罹患率トップであり、増加の一途をたどっています。ぜひ多くの方に積極的にマンモグラフィ検査を受けていただきたいです。

このような最新装置の導入は、多くの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。これからも放射線科スタッフ一同、患者さんが安心して検査を受けていただけるように技術の向上に努めてまいります。

◎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。

2018年度

鶴岡市「人間ドック申込」が始まります。

12月初めに、鶴岡市「健康診査受診意向調査書」が各家庭に届きます。鶴岡市に申し込むと市からの補助があり、安く受診することができます。

※医療生協の組合員の方には、さらに組合員割引制度がありますので、鶴岡協立病院をぜひご利用ください。

- ◎対象 / 昭和54年4月1日以前に生まれた方
- ◎申込締切 / 2017年12月26日(火)
- ※詳細は鶴岡市からの通知でご確認ください。

鶴岡協立病院 人間ドック4つの特徴

- ① 組合員割引制度が受けられます。
- ② 胃検査は選択制です。
胃内視鏡検査(胃カメラ)と胃透視撮影(バリウム検査)で希望を伺います。
- ③ 当日血液データによる日常生活指導が受けられます。
- ④ 生活習慣の改善にかかせない運動施設メディカルフィットネス・ビビを併設しています。

2017年度 希望検査料金表(消費税込み)	組合員料金	一般料金
腹部超音波検査(一泊コースを含む)	3,888円	4,320円
経膈超音波検査	1,944円	2,160円
乳房X線撮影(マンモグラフィ)	1,750円	1,944円
前立腺がん検査・PSA(血液検査)	1,944円	2,160円
骨密度検査	1,944円	2,160円
胸部ヘリカルCT検査	9,720円	10,800円
心機能検査・BNP(一泊コースを含む)(血液検査)	1,944円	2,160円
動脈硬化測定	2,819円	3,132円
内臓脂肪測定	3,888円	4,320円
パワーアップ健診	3,888円	4,320円
胃がんリスク検診(血液検査) (ヘリコバクター・ピロリ菌、ペプシノゲン測定)	2,592円	2,880円
大腸内視鏡検査(一泊コースを含む) ※日帰人間ドック当日に実施する検査ではありません。 別日程で検査予約していただきます。	9,720円	10,800円
メタボリックセット健診 「動脈硬化測定+内臓脂肪測定+パワーアップ健診」 3つの検査がセットでお得です。	7,776円	8,640円
脳ドック希望検診 頸動脈エコー、動脈硬化測定、脳MRI・MRA、認知症検査 ※日帰人間ドック当日に実施する検査ではありません。 別日程で検査を予約していただきます。 一泊コースの方は事前予約で当日に実施できます。	29,160円	32,400円

※希望健診も組合員割引になります。

私たちの職場紹介【最終回】

本部組織部



組織部は本部機能として医療生協運動全般の仕事を受け持っています。地域住民である組合員の健康で長生きしたいという願いを実現するために、組合員活動の企画・立案や、組合員の自主的活動を支援しています。より身近で具体的な医療生協運動を進めるために小学校区、旧町村区単位の25の支部が設置され8人の組織部員(総勢10人)で分担をしております。また支部担当の他に、健康づくり活動、文化スポーツ担当、社会保障、平和担当、機関紙編集などに分かれ、それぞれの分野のエキスパートを目指し勉強しながら奮闘しています。

今年から医療生協やまがたに統合し、全県エリアが担当となり村山地域の組合員との交流を始めました。組織部は日常的に班会、健康チェック、たまり場活動、グラウンドゴルフなどを実践する中で、地域の健康づくり、まちづくりを通じた人と人とのつながりをつくり、新たな協同を広げ医療生協の発展を目指しています。

部長 高橋聡

◎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。

ストレスとセルフケア「マインドフルネス入門」

日常の中でできるマインドフルネス

米国カイザーパーマネンテ病院 精神科
臨床心理学博士 堀内ギルバート祥子



マインドフルネスの効果を得

るためには、毎日の練習が必須です。いろいろな方法がある中、でもっとも効果が証明されているのが瞑想です。呼吸を意識を向けるだけ。練習すると必ず意識がそれるので、そのたび呼吸を意識を戻します。「心を無にする」ことが目標ではなく、気がそれたことに気づき、かつそれについて批判をしない中立な態度をとるのが目標です。不快な考えや感情に対しても「ただ気づいて、批判せずに手放す」練習をします。

呼吸と身体に意識を向ける
ヨガや太極拳もマインドフルネスのひとつです。また、頭から足のつま先まで順番に意識を

向け、こわばりや痛みを観察するボディスキャンという方法は、緊張やイライラを落ち着け、また冬の寒さで体がこわばりやすいこの時期に特にお勧めのエクササイズです。朝起きてすぐ、仕事の前、お風呂の中、寝る前、いつでも気づいた時に、1日5分から始めてみましょう。

初心者の方にも試していた
だきやすいのは、五感を使ったマインドフルネスです。たとえばみかんを食べるとき、みかんというものを生まれて初めて見たつもりになって、形、歪み、色、皮の光沢やツブツブをよく観察しましょう。みかんを手に取り、重さ、温度、硬さ、皮の触感を観察し、匂いも嗅いでみましょう。次に皮をゆつくりとむきながら、皮が裂ける音、部屋中に充滿するみかんの匂い
に意識を向けます。白くふわふわした皮の内側や、房のひとつひとつを丁寧に観察し終えたら、ゆつくりとみかんを口に運びます。口の中に広がる唾液、舌の上で感じるみかんの触

感、噛む音など、詳細にまで意識を向けます。普段なら数秒で終わってしまうみかんを食べるといふ行為が、実はとても豊かな体験だということに気づきます。

私たちの脳は、五感に集中しながら同時に日常のストレスについて考えるということができません。結果として負の感情との間に距離ができて、脳に休息の時間を与えることができます。料理、シャワー、散歩をするときにも五感を使ってみましょう。思い立ったらその場ですぐにできるのがマインドフルネスのよいところです。ぜひセルフケアに気軽に取り入れてみてください。



法人看護部レベルIII・IV研修会

倫理を共通テーマに看護師教育の取り組み

看護部では、「倫理」を共通テーマとして看護師教育に取り組んでいます。10月5日は経験年数4年から7年目、11月9日は8年から14年目の看護師を対象に、研修会を行い、合わせて21名の看護師が参加しました。

「倫理」は私達医療従事者にとって日常的に遭遇する課題ですが、倫理的な問題に気づかず、自分達の価値観を優先させたり、先入観で物事を進めてしまうことがあります。

そこで、まず倫理的な課題に気づいて立ち止まることから始まることを学習しました。

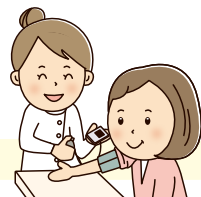
その上で、倫理原則にのっとり、患者さんにとって最も有益なことは何かを考えていきます。

参加者は今回の研修会の学びをもとに、実際に患者さんとのかわりの中からは、事例検討を行い、1月と2月に発表会を行う予定になっています。発表会でも意見交換を行いながら、さらに学びを深めていきますので、このコーナーで皆さんにもお伝えしていきたいと思えます。

鶴岡協立病院
医療安全管理室長
井上ゆきえ

第26回保健大学のご案内

保健大学で学んで、地域まるごと健康づくりと一緒にすすめていきませんか。



【日程】

- ① 1月20日(土)9時～12時
 - ・医療生協の健康観と保健委員の役割
 - ・血圧について ・おしっこについて
- ② 1月27日(土)9時～11時30分
 - ・認知症サポーター養成講座 ・食事と暮らし
- ③ 2月3日(土)9時～11時30分
 - ・口腔ケアについて ・救命救急蘇生法

会場：鶴岡協立病院3階大会議室
受講料：1,000円
申込締切：1月12日(金)



医学部合格を祈って
「合格リンゴと五画(合格)鉛筆」をプレゼント

11月6日(月)、医学部医学科受験生の模擬面接会を行いました。2人の受験生が参加し、各々の志望大学の面接形式に合わせて模擬面接を行いました。面接練習が初めての学生さんもいて、とても緊張した様子でしたが、面接官からの振り返りとアドバイスに真剣に耳を傾けていました。「ぜひ医師になって、この地域に戻ってきてください!」と医師からの力強い励ましと一緒に、「医学部合格リンゴ」と「亀岡文珠の知恵の鉛筆」をプレゼントしました。



村山地域

コープしろにしを会場に11月4日(土)は小川医師の健康相談や健康チェックまた5日(日)は「おたっし健診」を行いました。「おたっし健診」は村山地域では初めて取り組み35人が受診、反応も良く結果が届くのが楽しみと話していました。山辺高校看護科の生徒さんのハンドオイルマッサージは大盛況でした。庄内地域からも初めて出店肉うどんや庄内柿などの販売を行い交流しました。



～協同の力で新たな飛躍をつくりだそう～

健康まつり

統合後、初めての健康まつりは、庄内は10月22日(日)、山形では11月4日(土)と5日(日)に開催されました。両まつりとも模擬店などで参加協力、交流を図りました。



庄内地域

第18回健康まつり in 庄内
副実行委員長 荻原一男

第18回健康まつりにご参加いただいた皆さん、またご協力いただいた皆さんありがとうございました。今回は悪天候のため急ぎよ、配置を変更し開催しました。そのため、例年に比べ参加人数も少なく盛り上がりにも欠けたかもしれません。しかし、駐車場係や各支部の模擬店を始めとする皆さんの雨に濡れながらの頑張り、さらに遠く山形の皆さんも参加いただき、成功のために心がひとつになったと実感できました。ありがとうございました。



は、足指力測定や足指のストレッチ、コグニサイズを行い大いに盛り上がりました。参加したメンバーで「なの花班」を結成することになり良いスタートを切る事が出来ました。今後も地域を決めながら班づくりを始めていきたいと思います。



三川支部では今年度、合同班会も含めた班会開催を重点課題の一つとして取り組んでいます。その実践として、休眠状態になっていた地域での班会開催をすすめるため、定期的に地域を決めながら在住組合員に呼びかけ、班の再編に力を入れることにしました。その第一歩として、三川診療所で三本木地域の組合員対象にした班会を開催しました。この日

支部長 五十嵐照子

地域に呼びかけ、新班結成

減塩を感じないほどでした。普段の生活では4品は作りませんが、近く振る舞いがあるので今日の中から1品をつかってみようと思います。



健康づくりチャレンジを取り組む中で「すこしお生活」を実践してみようと、減塩調理実習を行いました。会場は松並町公民館で足りない道具は近くの組合員が自宅から持ってきたりと大騒ぎでした。調理はレシピに分量が書かれてはいる通りに計量しながら手際よく進みました。わからないことがあればすぐに「先生、ここはどうするな」と言いながら、佐藤調理師の指導を受けながら一生懸命に作りました。出来上がりはだしがきいていて



下川2班班長 本間義一

西郷支部(松並1・2班 下川2・7班合同班会)

調理実習班会で「すこしお生活」実践へ

班支部活動交流

珍ブレイに沸いたボーリング交流会

支部長 鈴木勇

10月21日(土)職域支部のボーリング大会と芋煮昼食交流会を開催しました。今回は、4つの職場から17名が参加、午前中のボーリングではチーム戦と個人戦で腕前を競いあいました。成績はチーム戦では「まちづくり虹Bチーム」が優勝、個人戦では藤島町職の佐藤絵理さんが優勝をはたしました。年に一度のブレイの方がほとんどで、2ゲーム目は疲れた疲れたと言いつつ、珍ブレイ!好ブレイ!大いに盛り上がりました。運動の後は、楽しみにしていた芋煮昼食交流です。参加者の自己紹介や近況報告など、美味しい料理に舌鼓をうちながら会話に花が咲きました。年明けの支部交流会での再会を誓い合い、交流会を終了しました。



村山地域活動紹介

健康ウォーキング

山形東部支部
しるしに診療所事務局長 南雲隆志

10月30日、山形東部支部で支部交流行事として山形市富神山ふもとで健康ウォーキングを企画しました。この日は前日に台風が通り過ぎたものの、気温が低く時々雨が降り続いているなかで、とかみふれあいセンターから18人が出発しました。普段見られぬところか懐かしい風景と秋の彩りを楽しみながらのんびり散策しました。途中「おたすけ石」と呼ばれる大きな石が堀に沢山あって「昔、暮らしたに困った人が、この地のお医者さんに施



しを求めて訪ねてきたのですが、単に与えてもその人のためにならないと考え、川から石を運んできた人に「施す」との言い伝えがありました。また、近くのお寺さんの厚意で中に入って当時の話を聞かせていただきました。散策後はとかみふれあいセンターで温かいうどんを食べてみなさんホットしている様子でした。みなさんの声で楽しい健康づくりの企画を実現しましょう。

人とのつながりづくり「たまり場」

たまり場 三川支部
支部長 五十嵐照子

60までカウントし、次は60、59、58...と1ずつ減らして行いました。いつの間にか足が止まったり、数を間違えたりしました。おたのしみ広場

「毎月第三水曜日10時から、三川福祉センターでおたのしみ広場がありますよ」と菜の花ニュース(支部ニュース)でお知らせし、毎週やっているいきいき百歳体操の場でも「第三水曜日はおたのしみ広場だよ」と確認し合い、すっかり三川支部の中に定着してきました。男性の参加が少なく、女性が20人(あるいはそれ以上のこども)もいたらそれはそれは。10月18日は、鶴岡協立リハビリテーション病院のリハビリ技士の松田さんを講師にお迎えしてのストレッチ体操や筋力体操、コグニサイズを行いました。3の倍数で手を叩き、足踏みもする。1 2 3 4 5 6 : を輪になって右回りに



榊引支部
一里塚体操サークル
世話人 本多竹子

みんな健康確認
2006年に4名の有志が「運動を継続していきましょう」と下山添里塚のグリーンタウン集会所に集うようになったのが始まりです。支部としては、2014年から「たまり場」と位置付け、

支援して来ましたが、今年度は、11年続けています。現在は、毎週水曜日10時~12時グリーンタウン集会所を会場に、軽体操を中心に開催しております。軽体操の内容は、メデイカルフィットネスナビの指導内容を参考に運営委員の渋谷美智さんが中心となって毎週考案しています。体操終了後に茶話会です。日頃の話題や、健康状態を話し合ったりします。毎週の体操は「健康維持に役立つ、みんなの健康確認が出来ている」と、楽しい時間を過ごしている「たまり場」です。会費は菓子代として月300円、毎週5、6人の参加状況です。

第1学区支部 齋藤豊子さん
晴天に恵まれて、念願のフラワー長井線乗車も叶い、とても楽しい旅が出来ました。来年も楽しみにしています。ちょっと残念なのは長井市内をもう少し観光したかったのと村山地区の方々ともっと交流したかったです。



秋の長井線にゆられ、歴史と文化を満喫



11月2日(木)に初めての組合員ハイキングを開催しました。庄内からは37名が参加、朝7時45分に鶴岡協立病院前を出発。その後ろに診療所から村山地区6名の組合員さんと同乗し、お天気にも恵まれ楽しいハイキングの開始です。長井市内の観光では地元のボランティアガイドさんの詳しい説明付きで、紅葉が綺麗な上杉家ゆかりの総宮神社、遍照寺、丸大扇屋と巡り長井の歴史と文化に



山形西部支部 木村則子さん
フラワー長井線を楽しみに2人で参加しました。羽黒からおひとりで参加された方と、熊の話から始まり往復仲良くして頂き楽しい一日でした。電車ではDJポリスを思い出そう楽しい説明(なんと駅長さんでした)で大満足で家路につきました。

最後に、高島ワイナリーを見学、路家路に向かいました。車中は自己紹介などで話が弾みました。今回のハイキングに「おもしろなあ」。

触れて来ました。昼食の米沢牛に舌鼓を打ち、いよいよみなさんが一番楽しみにしていたフラワー長井線(山形鉄道)です。2両編成の1両を貸切にし、駅長さんの軽妙なアナウンスを聞きながら長井駅から赤湯駅の「ローカル電車の旅」を楽しみました。

わが家の★アイドル



姉妹仲良く
元気にすくすく
大きくなあれ☆

すがわら その
菅原 想乃ちゃん(3歳)
すがわら こ
菅原 心都ちゃん(1歳)

医療生協やまがた 菅原慎司さん遥香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。
一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

「んだば、まず、やってみっか」 支部長としてみんなをリード



京田・栄支部 **安野 安喜さん**

昨年の12月に支部結成を行い、支部長を引き受けてくれた安野さん。運営委員会では様々な情報で楽しく話をしてくれ、場を盛り上げてくれます。評議員会の報告も様々な活動に向けて自分たちで参考にできるようにと噛み砕いて話してくれます。「んだば、まず、やってみっか。」が口癖で、地域で班会も始めました。みんなの楽しいおしゃべりもつまみませんでした。

自分の健康管理にも気を配っています。外出には愛用のポットに青汁に酢を入れた飲み物を必ず持参してくるほどです。そして、暇をみつければ自転車トレーニングをかねて散策をしながら、世間話に花を咲かせています。

支部としてはまだ、手探り状態ですが支部長の安野さんを中心にみんなと相談しながら楽しく進めていきます。

京田・栄支部運営委員会

私の健康づくり

vol.58

元気のもと、 三つの心がけと夫の支え



第6学区支部

佐藤 孝子さん

中学校時代に慢性腎臓炎になり、復学後は持病の腎臓炎に悩まされることになる。外見は大丈夫そうなので始末が悪い。調子が悪いときはすぐに医者に行く。神経質だと人は疑い、笑う。今年傘寿の私、次はせめて平均寿命まで元気に過ごしたい。

心掛けることは三つ。その一、医者と仲良く。定期健診、リハビリはこまめに。その二、食事は手作りの品で。月一度は友人とプロの作った料理を楽しみ、おしゃべりをして、心にも滋養を配る。その三、仲間との交流を大切に。月一回の「ほっと」の集会。今年の三月からの参加ですが、若い皆さんの支えで、楽しい時を過ごすことができ、感謝です。バスでの買物の仲間、趣味の仲間、医院での仲間、人の集まる所は、どこにでも会話の花が咲きます。そして主人が元気で支えてくれる。余生なお 一番は今 紅の花

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



歌うのは
楽しいですよ

山形 西部支部
小林 美佐子さん

若いころ、職場にうたごえサークルがあり、みんなで歌っていました。退職して孫を見ていましたが小学校、保育園と行く様になりました。出来たので、うたごえサークル「たんぽぽ」に入れてもらい、14、5年になります。

一人では声も出ないし歌えませんが、みんなといっしょだと大きな声も出てとっても楽しく元気になる。体にも心にも良いと思います。月一回(第一木曜日13時、15時)コープしろにし)楽しみます。写真は生協まつりのオープニングで歌いました。ぜひいっしょに歌いましょう。

まちがいさがし

5つ
のちがいを

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
12月号「機関紙編集委員会」行き
Eメール smc_soshiki@shonai-mcoop.jp



10月号
まちがいさがしの答え

C E G K L

【〆切】12月31日

10月号の当選者 おめでとうございます!

佐藤麗子さん(豊浦支部)/ミニーちゃん/渡会章夫さん(茶屋川原班)/山内幸さん(道形町2班)/斉藤節子さん(市野山班)/柿崎憲一さん(山形西部支部)/武田笑美子さん(桜田ヨーガ班)/新関紀子さん(山形南部支部)

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

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。



編と上手におつきあい
すこしお



さんま カレー風味

1人分
熱量281kcal
塩分1.3g

材料 (1人分)

- さんま三枚おろし 60g
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量
- 玉ねぎ 30g
- 人参 5g
- 長ねぎ 5g

- ケチャップ 小さじ 1
- 砂糖 小さじ 1
- 醤油 小さじ 3/4
- カレー粉 小さじ少々
- コンソメ 小さじ 1/10
- 酢 小さじ 1/6
- 水 大さじ 2

レシピ

鶴岡協立リハビリテーション病院
栄養科 調理師 佐藤賢

POINT

さんまのカラッと感を残すため、煮すぎない。
カレーの風味を活かして塩分カット。

作り方

- 1.玉ねぎは縦半分の薄切り、人参はせん切りにする。
- 2.長ねぎは斜め薄切り。
- 3.さんまに片栗粉を薄くまぶし、180度の揚げ油でカラッと色よく揚げる。
- 4.鍋にAの調味料を入れ火にかける。
- 5.4に1を入れて軟らかくなったら2を加える。
- 6.5に3のさんまを入れてさっと煮て、煮汁を絡めて火を止め器に盛る。

12月の行事予定

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	お食事会名	時間	開催場所
7(木)	来ば笑ちゃの会	10:30	コープあおやぎ組合員施設
15(金)	風鈴愛の会		弁当宅配
16(土)	みのりの会	10:30	コープあおやぎ組合員施設

日にち	健康チェック名	時間	開催場所
4(月)	大山センター健康チェック	10:00	コープ大山
8(金)	松林館健康チェック	16:00	松林館
12(火)	切添センター健康チェック	15:00	コープ切添

日にち	支部行事名	時間	開催場所	内容
2(土)	西郷支部交流会	10:30	松林館	健康講話など
5(火)	第6学区支部保健大学	13:30	第6コミセン	保健大学
15(金)	第6学区支部減塩調理実習	10:00	第6コミセン	調理実習
	第2学区支部保健大学②	14:00	第2コミセン	口腔ケアについてなど
18(月)	大山支部保健大学②	9:30	大山協同の家	保健大学
	朝日支部保健大学②	13:00	健康の里ふっくら	保健大学
20(水)	加茂支部介護予防教室	10:00	加茂コミセン	介護予防体操
26(火)	上郷支部保健大学②	10:30	ちよさんの家	保健大学

日にち	たまり場名	時間	開催場所	内容
1(金)	第1学区支部すこやか会	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
7(木)	第5学区支部なごみの家	13:30	なごみの家	手作りおやつ
8(金)	朝日「ひだまり」	13:30	健康の里ふっくら	介護予防体操
	第4学区支部健康集会	10:00	青柳公民館	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
14(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
15(金)	第1学区支部すこやか会	14:00	ふれあいホール	介護予防体操
18(月)	大山協同の輪	13:00	大山協同の家	介護予防教室
	第6学区支部介護予防体操教室	13:30	第6コミセン	介護予防体操
19(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
20(水)	三川おたのしみ広場	10:00	福祉センター	クリスマス会
21(木)	第5学区支部なごみの家	10:00	なごみの家	クリスマス会
	三瀬たんぼぼの会	10:00	三地区会館	クリスマス会
26(火)	日出おたのしみクラブ	10:00	日出東公民館	クリスマス会
	朝日「ひだまり」	13:30	健康の里ふっくら	輪投げ、クリスマス会
	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
27(水)	第4学区支部健康集会	10:00	青柳公民館	介護予防体操

村山地域

日にち	健康チェック名	時間	開催場所
5(火)	しろにし健康チェック	13:30	コープしろにし
	すずかわ健康チェック(おしゃべりカフェ)	11:00	コープすずかわ
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)	13:30	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	10:00	コープ鈴木組合員集会所	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
21(木)	南部支部健康サロン(おしゃべりカフェ)	13:30	桜田ステーション	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

日にち	お食事会名	時間	開催場所
7(木)	たすけあいの会食事会	10:30	桜田ステーション

健康ネットワークやまがた515号 (2017年11月号)の訂正とお詫び

11月号におきまして、誤りがございました。正しくは以下の通りです。

●1面 『いろり火』 蒼天のふりがな
誤)とうてん 正)そうてん

●2面 『私たちの職場紹介』
誤)秋庭和典 正)秋庭知典

読者の皆様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

「私の前を歩くな、私が従うとは限らない 私の後ろを歩くな、導くとは限らない 私とともに歩け、私たちはひとつなのだ」これは、アメリカインディアンの部族ソーク族の格言だそうです。小説『異邦人』で知られるフランスの小説家カミュにも似た言葉が残っているようです。実は若い人から「私たちの前を歩かないでください。ついていくか分かりません。一緒に歩いてください。」と言われたとの話を聞いた後すぐに、冒頭の格言をテレビで観たのです。跳びぬけた一人の指導者に深く考えずに従うことは勿論良くないことと思うけれど、これを家庭や職場の人間関係や、いろいろな場合に当てはめて考えてみると、少々難しい。「ともに歩く」ということは、あなた任せではいられない、しっかりと自分の頭で考え行動することが求められるのでしょうか。(M・U)

組合員の声

憲法9条は絶対に変えないで

戦争のない国の安定した時代続きますように憲法第9条は絶対に変更してはいけなくと今まさに思います。生協さん、よろしくお願いいたします。(大野 律子さん)

まちがいさがしが楽しみ

月一回の体操のあとにみんなで「まちがいさがし」をするのがすごく楽しみです。今年の5月より近所の読者さんに12名程配達しております。庄内の遊佐出身なので、懐かしく楽しく読んでいます。(PN わすれなぐささん)

健康と体力は大切な財産

健康と体力は年齢に関係なく増やせる。人生において大切な財産だと思う。休日は春夏秋冬、山で遊んでいます。汗かくのって大好き。(大場 功さん)

◎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。

12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	佐藤(陽)	神谷	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	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	※12/16(土) 栗田 9:00~11:00(予約制)				
	皮膚科 ※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	佐藤(陽)	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	
	皮膚科 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)		

12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 31	25	26	27	28	29	30

鶴岡協立病院

- 内科** 初めての方、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。
- 皮膚科** ★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 12/4・18 (ロコモ外来)	佐藤(満) 高橋(牧) 浜中 坂本	菅原 井内 目々沢 12/13・20	佐藤(満) 高橋(美) 目々沢 12/14	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 夜間外来 6:00~7:00	高橋(牧) 5:00~6:00	高橋(美) 坂本 3:00~4:00 目々沢 5:00~6:00 12/12・19	佐藤(満) 神谷 3:30~4:30	佐藤(満) 高橋(牧) 5:00~6:00	
	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	新井	茂木
午後	1診				真家 11/9・16	

※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

★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
菊地大樹/柴田肇 ●土曜日:月2回午前診療(予約制) 12/2・9(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
※マタニティビクス 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)12/14・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。