

12月末組織現勢 ●組合員数 43,428人 ●班数 1,228班 ●出資金総額 2,876,922,261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

## 感染を防ごう！

### 正しい手洗いの方法

鶴岡協立病院 院内感染対策委員会 中島真美

#### あなたの手が感染源に

インフルエンザが流行する季節になりました。インフルエンザの予防策といえばマスクをすることが代表的ですが、実は自分の「手」が感染の原因になってしまおう方が多いことをご存知でしょうか？感染者が手で口を覆いながら咳やくしゃみをする

#### いつもの手洗いで大丈夫？

正しい手洗いの方法を覚えよう

が付き、その手で触れたドアノブや手すりなどにも付く。帰宅したとき、料理、食事をする前、トイレのあとに手洗いをします。手洗いをしているつもりでも、手洗いの方法が正しくないと、手洗いの効果がありません。正しい手洗いの方法を覚えよう。

正しい手洗いの方法を覚えよう

#### 正しい手洗い方法

手洗い手順 (石けん液の場合)



1 まず手指を流水でぬらす



2 石けん液を適量手の平に取り出す



3 手の平と手の平を擦り合わせよく泡立てる



4 手の甲をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)



5 指を組んで両手の指の間をもみ洗う



6 親指をもう片方の手で包みもみ洗う(両手)



7 指先をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)



8 両手首まで洗いぬいにもみ洗う



9 流水でよくすすぐ



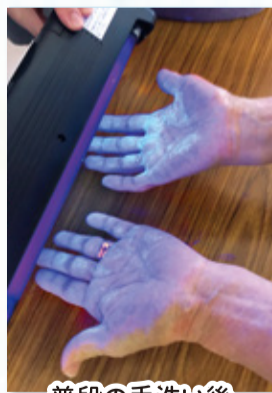
10 ペーパータオルでよく水気を拭き取る



流水で手をぬらし、石けんをしっかりと泡立てます。もったいない気はしますが水は出しっぱなしです。(理由は後述)③「手の平」両手の凹凸を合わせるながらすき間なく擦り合わせます。④「手の甲」骨ばっている部分も念入りに。⑤「指の間」指の付け根までしっかりと洗います。⑥「親指」忘れやすい部分です。⑦「指先」爪のふちは特に汚れが落ちにくいので注意しましょう。⑧「手首」握るように洗います。⑨⑩最後に流水でまんべんなく洗い流し、ペーパータオルでしっかりと拭き取ります。タオルよりも使い捨てのペーパータオルが衛生的です。最初に汚れた手で蛇口に触れたため、最後は手を拭いたペーパータオルで閉めましょう。はじめは時間がかかるかもしれませんが、慣れると15〜20秒ほどでできるようになります。

インフルエンザに限らず、風邪や食中毒の予防にも手洗いはとても重要です。正しい手洗いを習慣づけ、健康な毎を送りましょう。

#### 編集委員のみなさんが実際に手洗いをしてみました。



普段の手洗い後

編集委員会では鶴岡協立病院「院内感染対策委員会」の野坂師長の指導のもと、普段の手洗いと正しい手洗いの違いを実際に体験してみました。目に見えないウイルスの代わりに蛍光剤が入っているローションを付けブラックライトを当てると、白く光って見えます。まずは普段の手洗いで見ると、爪、指の付け根、手首などに特に汚れが残っているのが分かりました。その後正しい方法で手洗いして再びブラックライトで確認しました。

#### 感想

慣れれば時間も短くなると思うのでちゃんと手洗いをしたい。

バイキンってこんなに付いているとは思わなかった。これを見たら今度手を洗う時気になります。

思った以上に汚れが落ちなくてびっくり、爪など汚れが残るところも分かりました。



## さとり火

▼日本の企業には「ブラック企業」があるが、公立高校には「ブラック校則」があることを知りました。国会で問題になるまで、あまり話題に上がっていませんでした。▼大阪のある公立高校の校則は、なぜか黒以外の髪の色を嫌って生まれつき茶色い髪を生徒に「黒染め」を強要し、結果、頭皮のかぶれが生じ、生徒から学校が提訴され、国会で問題にされました。私は戦時中に小学校教育を受けましたが、こんな強制はあの戦時中でもなかったこと。今日、「こども権利条約」がわが国でも批准されているのに、教育者が生徒に体罰的な校則を押し付け、生徒の心を傷つけていることを、皆さんどう考えますか。▼高校では憲法の学習などで教える民主主義や個性の尊重に反して、学校の外から見たら首をかしげるような「校則」を押し付けていることになりました。おかしいな校則の見直しに生徒が声を上げる必要がありますし、時には外部の声も必要になるでしょう。

(M・T)



# 組合員の要求を形に 建設のための増資に ご協力ください

介護部長 友野研

今年4月に小規模多機能  
能居宅介護施設が新規開  
設予定です。場所は鶴岡協  
立リハビリテーション病院の  
隣地で名称は、「小規模多  
機能施設くしびき」に決定  
いたしました。

小規模多機能とは地域  
に根ざした小規模の事業  
所で、通い、訪問、泊りの3つ  
のサービスを1つの事業所  
で行います。サービスの組み  
合わせも自由なため、例え  
ば急に泊りが必要になった  
場合や日中定期的に見守  
りを行ってほしいなど、その  
人にあった介護サービスを  
提供できます。各サービス  
で職員が変わらないこと、  
利用人数が少ないこともあ  
り、慣れ親しんだ環境をつ  
くることができます。

「小規模多機能施設くし  
びき」では小規模の特徴を  
活かし、介護度の軽い方か  
ら重い方まで幅広く利用可  
能です。また専門職種によ  
るリハビリも行います。生活  
リハビリ等を通じ、安心して



在宅生活が行えるよう、在  
宅へのかけはしとなること  
を目指していきます。

利用する場合は登録が  
必要になります。また利用  
料は、介護保険利用について  
は通い・訪問・宿泊を何回ご  
利用いただいても一か月の定  
額ですが、食事代・宿泊代は  
回数により変わります。地  
域に根ざし地域から必要と  
される施設運営を行ってい  
きますので、どうかよろし  
くお願いいたします。

施設建設は、組合員のみ  
なさんの出資金に支えられ  
ています。増資にご協力を  
お願いいたします。

※利用についてなどお気軽にお  
問い合わせください。

「小規模多機能施設くしびき」準備室  
0235・78・7511  
内線119

◎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。

## 奨学生募集

間もなく  
終了します!

医療生協やまがたでは医療・介護職を目指す学生の方に奨学金制度を設けております。応募締切りが迫っておりますので、希望される方はお急ぎください。

### ●募集期間

2018年2月28日まで

※期間終了後のご相談、お問い合わせもお気軽にどうぞ

### ●対象職種 (入学予定の方、在学中の方も対象)

薬剤師 作業療法士 介護福祉士

看護師 (准看護師養成学校から看護師養成学校へ  
進学予定の方も対象)

### お問い合わせ先

医療生活協同組合やまがた  
総務部 高橋  
TEL 0235-33-8155



医師については、山形県民医連の奨学金制度を適用し、  
随時受け付けております。

## 一緒にさくらを 咲かせましょう

看護学生委員 佐藤正美

国家試験まであと  
50日となる12月29日  
に、4月に入職予定の  
看護学生を対象に、  
「看護師国家試験対  
策講座」を開催し、12  
名が参加しました。  
国家試験の過去問



題を解き、その後研  
修医より解説をして  
いただきました。  
実践に基づいた解  
説や語呂合わせで分  
かりやすく覚えるコ  
ツなどを交えた講義  
で、参加した学生から  
は、「自分の不得意な  
ところの再確認が出  
来た」「医師の説明は

集中して勉強した  
後は、昼食交流会で  
自己紹介や学習方法  
の意見交換などを行  
い、交流を深めまし  
た。委員会では合格  
を祈願し「今日サク  
ラ咲く」飴をお土産  
にしました。皆の桜が  
咲くよう、応援して  
います。

今日  
サクラ咲く



## 私のおすすめ vol.1

市民科学者として生きる(岩波新書)  
著者:高木 仁三郎

新コーナー「私のおすすめ」は、組合員・職員のみなさんがお勧めしたいものをジャンルを問わずご紹介するコーナーです。リレー形式で次に登場する方もご紹介いただきます。記念すべき第1回目は、医療生協やまがた副理事長の小川裕先生です。



ジャンルは問わない「私の  
おすすめ」ということで、地  
域医療に関心をもつきつか  
けになった岩波新書の『自  
分たちで生命を守った村』  
や『村で病気をたたかう』  
にしようか、高校時代に音  
楽の先生が学期の区切り  
ごとに聞かせてくれたシベ  
リウスの交響詩『フィンラン  
ディア』にしようか、それと  
も『みそラーメン』の話にし  
ようか、等々大変迷ってし  
まいました。そして、結局こ  
れまた岩波新書『市民科  
学者として生きる』を挙げ  
ることにしました。科学者  
のあり方について考えさせ  
られる本です。著者の高木  
仁三郎先生は核化学者で、  
原子力発電やプルトニウム  
の危険性について警告を発  
しつつられました。高木  
先生に倣って『市民医学  
者』として生きていきたい  
ものです。  
しるにし診療所 小川裕



・対策は今から・

# 『花粉症』のおくすりの話

鶴岡協立病院薬剤科 主任 志田里志

花粉症の治療に対しては、『抗アレルギー薬』がよく用いられます。花粉に対するアレルギー反応を抑制するお薬で、花粉飛散初期から服用を開始するとより有効です。ただし、その中の一つの『抗ヒスタミン薬』は、種類によって程度に差はありますが、眠気や集中力・判断力・作業効率の低下などが起こりやすくなり注意が必要です。『抗アレルギー薬』は



花粉症だけでなく、鼻炎やアトピー・蕁麻疹など多くの疾患に対して処方されており、比較的安全に使用できます。しかし、妊婦や授乳中の女性・小児では使用が推奨されないお薬も存在するため、処方希望される場合はかかりつけの産婦人科や小児科の受診または保険薬局の薬剤師に相談することを勧めます。

また、最近ではスギ花粉症に対して『アレゲン免疫療法』という治療が行われることもあります。少量のアレゲン(スギ花粉エキス)を投与し、スギ花粉に対する過敏反応を軽減させようとする治療法です。軽症から重症まで幅広い患者が対象となりますが、口腔内の局所的な副作用やアナフィラキシーの誘発などに注意が必要のため、専門の医療機関・医師による診察が必要です。

## 日常生活で気をつけるポイント!

### 花粉情報をチェック

■テレビ・新聞・インターネットで花粉情報を確認しましょう。

### 外出時の注意点

■飛散の多い時の外出はできるだけ避けましょう。  
■帽子・マスク・メガネを着用し、コートはツルツルした素材を選びましょう。

### 帰宅時の注意点

■衣類や髪を玄関でよく払ってから入室しましょう。  
■手洗い、洗顔、うがいをし花粉を洗い流しましょう。

### 家の中での注意点

■飛散の多い時は、きちんとドアや窓を閉めて花粉の侵入を防ぎましょう。  
■飛散の多い時は、布団や洗濯物の外干しは避けましょう。  
■掃除はこまめに行いましょう。



## 新年の思いを筆に

鶴岡協立病院デイケア室では、お正月の行事として書初めを行いました。みなさん思い思いに言葉を選び書きます。周りからは「うまい、うまい」と声がかかり楽しそうに筆を進めていました。

壁一面の力作



大滝さん(中央)の作品を囲んで



## 医学生の成長を応援しています

医療生協やまがたでは、医学生のみなさんが医療生協の理念である「患者の立場に立った、無差別平等の医療をめざし、地域医療を担う医師」として成長できるように願い、医学生の活動を応援しています。鶴岡協立病院でも実習を行ったことがある山形大学医学部数名が立ち上げた学習サークル「医ゼミに行く会」では、「国民・地域住民のためにより良い医療者像」を追求していくことを目的にし、今後公衆衛生や



県民医連事務所での学習会の様子

子ども食堂などの学習を予定しているそうです。職員や組合員のみなさんともお会いする機会があるかと思えます。どうぞ暖かく応援してください。



参加者の声

三川支部 PNなかよしさん

健康づくりポイントは、支部のおたのしみ広場や百歳体操等で集めています。ポイントを集める事で「一生懸命頑張ろう！」と気持ち引き締まり、毎週通う事が出来ました。そのお陰で、今まで冷え性だったのが少し改善されました。また、体脂肪も減り体も軽くなった感じがします。今はどんな記念品が貰えるか楽しみです。

第4学区支部の皆さん

第4学区では、たまり場に来る人全員がポイントカードを持っていてポイントを集めています。中には班会、サロン、食事に積極的に参加して2枚目に突入した方も複数います。ポイントを集めることが、班会やたまり場に来る活力にもなりつつあります。皆さんどんな記念品が貰えるか楽しみにしています。



「健康づくりポイントカード」で楽しく健康づくり!!
今年度よりスタートした医療生協の「健康づくりポイント」制度は、スタンピングが楽しく、ポイント以上を目指して、健康づくりをすすめていきます。実施期間は2018年の3月31日までとなっております。引き続き30ポイント以上を目指して、健康づくりをすすめていきましょう。



第25回保健活動交流集会 参加のご案内

各支部の健康づくり活動の報告を聞き、これからの班や支部活動の参考にしてみませんか。どなたでも参加可能ですので、多くのお参加お待ちしております。

- 日時 2018年3月4日(日)10:30~14:30
会場 鶴岡市中央公民館
記念講演 「フレイル予防(仮題)」
参加費 無料(お弁当が必要な方は別途400円がかかります)
申し込み先: 本部組織部 0235-22-5769



2018年国際女性デー 田川地区集会のご案内

- 日時 2018年3月8日(木) 18:30~
会場: こびあ2Fホール
参加費: 500円



毎年3月8日は、女性の権利と世界平和をめざす「国際女性デー」として、世界各国で記念行事や催しが開催されています。今年は、昨年の日本母親大会で記念講演された琉球新報政治部の島洋子さんに来て頂き、基地問題や沖縄のたたかいかいについてリアルなお話をお聞きする事になりました。多くの皆様のご参加お待ちしております。



班を再編して2年目。年度初めに1年間の班会計計画を立て活動をしていきます。班表彰でいただいたお金を利用して、年に1~2回温泉班会や施設見学を行っています。また普段の班会では健康チェックや健康についての話しなどで、自分の健康についての学習を行っています。12月は7人が参加し、みんなで蕎麦を食べ、年越し班会を楽しみました。

班長 今野美枝子
12月にしあわせ班とコスモス班合同で班会を開催しました。この日は、ラターを使ったヨガをしてみました。ほとんどの人が初めてで「赤の時は足を外に出し、黄色の時は手を叩く」とお題の時は、みんな手足が逆になりました。同時に間違った時間や、同時に終わった後は、表彰されたお金で買ったおにぎりと、持ち寄った漬物などで昼食交流も行いました。今回は桜の咲く時期にお出かけ班会を開催したいと思います。

立川支部 しあわせ班
法人や支部の行事にも積極的に参加するように頑張ってきました。毎年恒例の支部行事「日帰り旅行」は皆楽しみにしています。



班長 曾根哲夫
わたしたちなかよし班は、ほぼ毎日集まってお茶のみをしていて月1回は班会という事で健康チェックを行っています。そのあとは健康の話や聞いたり、脳トレをしたりしています。勉強になったなと思ったら、みんな何枚か多くもらって来れなかった人や家族にも見せたり、脳トレのプリントを試してみたいです。



田川・湯田川 なかよし班
班長 本間やよひ
わたしたちなかよし班は、ほぼ毎日集まってお茶のみをしていて月1回は班会という事で健康チェックを行っています。そのあとは健康の話や聞いたり、脳トレをしたりしています。勉強になったなと思ったら、みんな何枚か多くもらって来れなかった人や家族にも見せたり、脳トレのプリントを試してみたいです。

12月には憲法についてのDVDを観て、その後忘年会をかねてイタリア料理店でランチ。健康のこと、料理のこと、たまに社会情勢のことと身体を動かしておしゃべりの中からいろいろな学び合える楽しい会です。



村山地域活動紹介
12月には憲法についてのDVDを観て、その後忘年会をかねてイタリア料理店でランチ。健康のこと、料理のこと、たまに社会情勢のことと身体を動かしておしゃべりの中からいろいろな学び合える楽しい会です。

ころばん体操
荒井雅子
統合前の2016年8月30日、何年かぶりに開いた保健生協のついでころばん体操を教えていただき、やさしそうな体操なのに18分間終わるとフワフワ。そのあとお茶、おしゃべりタイム。その時間は体操時間より長く楽しくあつという間に過ぎてしまふ。そこから月1回のころばん体操が始まりました。公民館を利用して会費なしで、いつも10名前後の人が集まり身体を動かして口を動かしています。



楽しくて かわりに すすめたくなる
田川・湯田川 なかよし班
班長 本間やよひ
わたしたちなかよし班は、ほぼ毎日集まってお茶のみをしていて月1回は班会という事で健康チェックを行っています。そのあとは健康の話や聞いたり、脳トレをしたりしています。勉強になったなと思ったら、みんな何枚か多くもらって来れなかった人や家族にも見せたり、脳トレのプリントを試してみたいです。

3つのつくりチャレンジで、安心して住み続けられるまちづくりを

「医福連北海道東北ブロック活動交流集会」が11月10日~11日14生協301名が参加し松島で行われました。これは2年に一度開催されており、医療生協やまがたから38名が参加し、他生協の活動の知恵や教訓を共有し今後の活動に活かすため、学習と交流を深めました。指定報告では第5学区支部の小林千賀枝さんが、たまり場なごみの家の報告を行いました。

- 交流集会内容
基調報告 記念講演 日野秀逸氏「憲法・社会保障・協同の力で地域を元気に」
指定報告 分科会



指定報告 小林 千賀枝さん



2日目全体会

参加者の感想

五十嵐 寿満子さん
「私らしく生きることと憲法、社会保障」いろいろと考えさせられました。今はまさに日本の歴史上の大転換点にあり9条と25条を土台にして多くの人達と協力して自分らしく生きる事を学んだように思います。

佐藤 和子さん
それぞれの班の実情、なやみ、工夫など大変参考になりました。共通の課題は世代交代と仲間増やしてしたが、なかなか良いアイデアは出ないです。

佐藤 初子さん
記念講演が一番印象に残り、憲法がいかに生きる上での根源であり、大切にすることの重大さを学びました。特に憲法の2つの役割は、権力に対する規定をしっかりと受け止め、もっともっと憲法のいわんとする事を理解して行きたいと改めて強く感じました。

須貝 雅子さん
参加者の素晴らしい活動を参考に、今後の運動に活かしたいと思えます。自信を持って運動します。楽しい2日間でした。



「3000万署名」に 取り組もう!

「安倍9条改憲NO! 憲法を生かす全国統一署名」
医療生協やまがた 推進本部 常務理事 阿部誠也

昨年、安倍首相は憲法9条を自衛隊を位置づけることを中心とした改憲を進めようとしています。9条1項(武力による国際紛争の放棄)、2項(戦力の不保持と交戦権の否定)を残すのだから、何も変わるものではないと力説していますが、憲法違反とされる集団的自衛権を認めた安保法制の下では、違憲論を封じ込め、自衛隊の海外での軍事行動を阻止めなく拡大し、戦争する国づくりを実現しようとするものにほかなりません。この「安倍改憲」を止めさせるために、「安倍9条改憲NO!全国市民アクション」が結成され、署名の取り組みが全国で進められています。5月3日までに3000万筆の署名を集め、国会発議をさせないことを目標にしています。私たち医療生協やまがたでも、「推進本部」を立ち上げ、3万筆を目標に支部や事業所で署名活動を行っています。多くの組合員の皆さんがこの署名にご協力いただくとともに、署名を集める運動にご参加いただくことを呼びかけています。憲法9条を守り、平和を守るために署名を一緒に取り組みましょう。



# わが家の★アイドル



ちづる 南雲 千鶴ちゃん(5歳)  
なぐも 南雲 伊織くん(1歳)

天童支部 南雲清さん、和子さんの孫さんです。

5才以下のお子さんの写真を募集しています。  
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。

## 「趣味・特技」コーナー



心誘われた鉛筆1本の表現

第5学区支部 阿部 武美さん

私が描いているのは素描(デッサン)で人物画です。鉛筆1本で表現する、素描に心が誘われたのです。先生の「楽しく描けばいいのよ」の言葉に背中を押され、一流の先生方の中に混ざっています。恥じらいもなく、年1回の展覧会へ提出することが原動力となつて、チャレンジしています。

## 今月のひと

### 班会で元気に長生き



豊浦支部 堅苔沢班 班長 佐藤 千代子さん

班を結成して約1年が経ちました。堅苔沢班は豊浦支部の支部長の声掛けで出来た班です。結成してから、ほぼ毎月班会を行っています。毎月7、8人集まって健康チェックや脳トレなどを楽しくおしゃべりしています。みんな年齢が80歳以上と高いですが、とても元気です。これからもみんなが健康で元気に長生きできるように班会を続けていきたいです。



## 私の健康づくり

vol.60

### びっしり予定で、バッチリ健康



羽黒支部 運営委員 梅津 愛子さん

私は、婦人会活動で色々な大会や勉強会に出かけます。また、童謡、唱歌クラブに所属し、月3回の施設訪問では、ボランティア活動、声を出して、踊りの手順を覚えます。また、自治振興会の役員として町内行事の手伝いや、こころのサポーターとして寸劇でのうつつ対策への呼びかけを行います。これらで、脳トレーニング・身体トレーニングをしています。そして、週1回のいきいき百歳体操、医療生協の班会やたまり場活動にも参加しています。昨年行われた組合員ハイキングにも参加し、山形西部からの参加者との交流もありました。「今日行く所あり、今日やることあり」と毎日のようにびっしり、体と脳に十分刺激を与えている事、これが「私の健康づくり」の秘訣です。

## 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 2月号「機関紙編集委員会」行き  
Eメール smc\_soshiki@shonai-mcoop.jp



12月号 まちがいさがしの答え

C G I K L

【×切】 2月28日

12月号の当選者 おめでとうございませう！

五十嵐昌明さん(第1学区支部)/工藤ふじ子さん(第1学区支部)/安達三重子さん(第5学区支部)/土田秀さん(三川支部)/早坂己千男さん(余目支部)/阿部チヨ子さん(山形東部支部)/長谷川富子さん(山形北部支部)/井上八重子さん(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？  
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。



塩と上手におつきあい  
すこしお



## ほうれん草と 豚バラのサツと煮

1人分  
熱量224kcal 塩分0.7g

### \*材料\* (1人分)

- ほうれん草 ..... 70g
- 豚バラ肉(塊) ..... 50g
- 昆布(6cm四方) ..... 1枚
- 水 ..... 60cc
- みりん ..... 6cc
- うすくちしょうゆ ..... 6cc
- 柚子 ..... 少々

### \*作り方\*

①昆布は水でサツと湿らせて料理ばさみで切り目を数か所入れ、分量の水に一晩つけて昆布だしをとる。昆布だし(60cc)とAを合わせて、合わせダレをつくる。②豚肉は5mmの厚さの5cm長さに切る。ほうれん草は5cm長さに切る。柚子は果汁を搾り、皮は薄くそぎ、細いせん切りにする。③フライパンを強火にかけ、豚肉を両面こんがり焼く。豚肉から出た余分な脂を紙タオルでふき取り、①の合わせダレを加えてひと煮立ちさせる。④ほうれん草を加え、しんなりしたら、柚子の搾り汁(好みで量は加減する)を回し入れ、器に盛る。柚子の皮をのせる。

レシピ 鶴岡協立病院 栄養科 調理師 加藤透

### Point

昆布だしのうまみや柚子の風味を効かせることで、すこしおでも美味しいです。だし昆布が無い場合は、粉末の昆布だしを使ってもよいですが、使い方によっては塩分が多くなるので少なめに使いましょう。豚バラ肉の塊がない場合は、薄切り肉でもよいです。最後に柚子の皮をのせる際は、ほうれん草と肉が熱い状態でのせると皮もしんなりします。

## 2月 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	健康チェック名	時間	開催場所
9(金)	松林館健康チェック	16:00	松林館

日	支部行事名	時間	開催場所	内容
3(土)	三川支部交流会	9:30	寿海荘	交流会
4(日)	職域支部交流会	10:00	クリニック2階ビビ	エアロビクス体験等
7(水)	黄金支部新春交流会	10:00	黄金防災コミュニティセンター	交流会
8(木)	第1学区支部新春のつどい	10:00	安野旅館	交流会
	大泉支部新春交流会	10:30	愉海亭みやじま	交流会
15(木)	第1学区支部バレンタイン行動	11:00	コープ千石	署名行動
16(金)	豊浦支部保険大学	14:00	由良コミセン	保健大学
	朝日新春交流会	10:00	健康の里ふつくら	交流会・輪投げ大会
19(月)	西郷支部機関紙配布者のつどい	10:00	西郷活性化センター	交流・救急蘇生法
21(水)	加茂支部機関紙配布者のつどい	10:00	湯野浜コミセン	交流会・介護予防体操
22(木)	羽黒支部交流会	10:00	寿海荘	交流会
	第2学区支部新春交流会	10:00	苗津公民館	交流会
23(金)	減塩調理実習	10:00	第6学区コミセン	調理実習
25(日)	大山支部機関紙配布者のつどい	10:00	大山協同の家	交流・健講話

日	たまり場名	時間	開催場所	内容
2(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
5(月)	大山協同の輪	13:00	大山協同の家	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
8(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
9(金)	第4学区支部健康集会	10:00	青柳公民館	介護予防体操
	朝日「ひだまり」	13:30	健康の里ふつくら	介護予防体操
13(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
15(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
16(金)	第1学区支部すこやか会	14:00	クリニックふれあいホール	介護予防体操
19(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
	大山協同の輪	13:00	大山協同の家	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
22(木)	第5学区支部なごみの家	10:00	なごみの家	手作りおやつ
26(月)	第6学区支部介護予防体操	13:30	第6学区コミセン	介護予防体操
27(火)	日出おたっしゅクラブ	10:00	日出東公民館	ストレッチ体操など
	朝日「ひだまり」	13:30	健康の里ふつくら	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
28(水)	第4学区支部健康集会	10:00	青柳公民館	介護予防体操

日	お食事会名	時間	開催場所
1(木)	来ば笑ちゃの会	10:00	コープあおやぎ組合員施設
16(金)	風鈴愛の会		弁当宅配
17(土)	みのりの会	10:30	コープあおやぎ組合員施設

### 村山地域

日	健康チェック名	時間	開催場所
6(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)	13:30	コープすずかわ
8(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
13(火)	しろにし健康チェック	13:30	コープしろにし
20(火)	しろにし健康チェック	13:30	コープしろにし
27(火)	しろにし健康チェック	13:30	コープしろにし

日	支部行事名	時間	開催場所	内容
9(金)	北部支部健康サロン	10:00	コープ鈴川組合員集会所	ころぼん体操
15(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	ころぼん体操
16(金)	南部支部健康サロン	10:00	南山形コミセン	ころぼん体操
21(水)	西部支部健康サロン	14:00	コープしろにし	ころぼん体操
23(金)	東部支部健康サロン	13:30	コープひがしはら	ころぼん体操

### 編集後記

年末の紅白歌合戦でウッチャンと一緒に踊り、過呼吸で倒れたことでも話題になった、櫻坂46。秋元康のプロデュースですが、他のアイドルたちとは一線を画しているように思います。デビュー曲の「サイレントマジョリティー」(声なき大衆=物言わぬ多数派)は「どこかの国の大統領が言っていた/声を上げない者たちは賛成していると/選べるのが大事なんだ人に任せるな/行動しなければNoと伝わらない」と歌います。同じ制服姿で無表情で歌う彼女たちと歌詞のギャップが恐ろしさを感じさせます。今回歌った「不協和音」では「僕はYesと言わない絶対沈黙しない...ああ調和だけじゃ危険だ/ああまさか自由はいけないことか/人はそれぞれバラバラだ」と歌います。私たちが取り組んでいる3000万署名。今Noと意思表示をしなければ、過去の過ちを繰り返すことになるかもしれません。歌は「Yesでいいのか?サイレントマジョリティー」と問いかけています。(M・U)

## 組合員の声

### 元気に頑張っているね

友達が写真に載っていると元気に頑張っているなど安心します。(高山康子さん)

### 健康で穏やかに暮らす道案内

いつも情報ありがとうございます。きれいな紙面で読みやすく発行を楽しみにしている一人です。人間ドック、医療、ビビでもお世話になっております。利用していても知らない事が多くありますが、あらためて知りえる事が多くあります。健康で家族共々地域の人が共におだやかに暮らせるよう、その道案内の紙面になっております。(阿部チヨ子さん)

### 自分のことを自分で

人は豊かになるにつれ、戦争を始めたくなるのかな。地球を大切にエコな暮らしを広めたい。自分のことを自分で出来るようころぼん体操をはじめました。(北川美津子さん)

### 学び多いマインドフルネス入門

12月号のマインドフルネス入門は大変学びが多かったです。現在ストレスは非常に多いと思います。その対策の一つとして「瞑想」呼吸に意識を向ける、続けていけそうです。(松田生子さん)

◎ 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。



# 2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			土谷(2/14・28)		
		※2/3・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	
脳外科 ※予約制					伊崎(第2・4)	
午後(13時~18時)	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				

### 2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			

### 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 2/5・19 (ロコモ外来)	佐藤(満) 高橋(牧) 浜中 坂本	菅原 井内 目々沢 2/14・28	佐藤(満) 高橋(美) 目々沢 2/15	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) 坂本 3:00~4:00 目々沢 5:00~6:00 2/13・27	佐藤(満) 神谷 3:30~4:30	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	新井	茂木
午後	1診				真家 2/8・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) 2/10・24(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) 2/8・15
金	佐藤(満)(9:30~11:30)	

※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。