

3月末組織現勢 ●組合員数 43,012人 ●班数 1,229班 ●出資金総額 2,839,196,608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

医療人として、生協人として

フレッシュ49名 仲間入り!!

今年も49名の新入職員が入職しました。3日間の新人研修の他、看護師やリハビリ技士など職種ごとの研修を終え、各職場に配属され日々頑張っている新人を職員みんなで支え応援していきますので、温かい励ましをお願いします。

職種内訳

看護師…19名/保健師…1名/介護福祉士…6名/介護職…4名
理学療法士…6名/作業療法士…4名/言語聴覚士…2名
歯科衛生士…1名/社会福祉士…1名/事務…3名/助手…2名

奨学生として看護学を学び入職を迎えた庄司優真さんは、辞令交付式で新入職員を代表して大学生活を支えていただいた組合員のみなさんへの感謝と一日も早く先輩に追いつけるよう研鑽していく決意を述べました。



▼これまで私は幸いにも入院することなく、常備薬を処方されることもなく生活し、医療生協には半日ドック程度の事業貢献しかしていませんでした。ところが、1月の半日ドックで血圧値がこれまでになく高く、心配で再検査をうけました。採血検査、心電図検査、更には24時間心電図検査を受け、後日心臓のCT検査も受けました。さらに、入院のカテーテル検査もすすめられ、トータルで数万円の自己負担が発生しました。医療費自己負担3割の重さを実感しています。▼消費税は1987年に導入され来年で30年目を迎えます。3%で導入され、30年目で10%に引き上げられようとしています。医療費負担は1984年被保険者1割負担から1997年2割負担、2003年3割負担に引き上げられています。国民負担の改悪は、「小さく生んで大きく育て」られています。「高所得者限定」とか「対象限定」とかの制度「改定」は、いずれ国民全体に降りかぶさってくる仕掛けと受止める必要があります。

(J・M)

さとり火

鶴岡協立病院 入院病棟再編

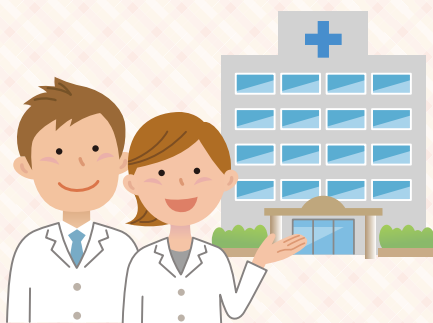
コンパクトで効率的な運営を

鶴岡協立病院事務局長 加藤弘之

医療従事者の確保が難しくなっているなか、鶴岡協立病院ではコンパクトで効率的な運営をめざし、これまで5つの病棟で入院受け入れを行っていたものを、4月1日より病床数はそのままに4つの病棟で運用することとなりました。

具体的には2階フロアの病室を縮小して3A病棟の一部とし、産婦人科や整形外科の術後リハビリ等の患者を中心にとした運用を行い、3階から5階でその他の診療科の患者を受け入れるようにいたします。

これまでの2病棟は施設のな制約により循環器科と産婦人科を合わせ31名の入院患者しか受け入れることができなかった病棟でした。しかしながら、分娩可能な医療機関の減少による妊婦の受け入れ増加や循環器疾患患者の入院数増加などもあり、入院の管理に非常に苦労していました。今回の病棟再編により、2階フロアでの産婦人科入院



患者の受け入れ拡大が可能になるとともに、循環器科をより広い病棟に移すことで患者増加への対応も可能となります。

「地域包括ケアシステム」の中核病院として

再編後の新たな病棟の役割

- ◆3A病棟は産婦人科の他に一般急性期病棟として外科と消化器内科、小児科を中心に運用します。
- ◆3B病棟は地域包括ケア病棟の役割を持つと同時に、整形外科の病棟として手術にも対応します。
- ◆4病棟は急性期一般病棟として一般内科と循環器科に対応します。
- ◆5病棟は障害者一般病棟として呼吸器内科と皮膚科を中心に長期入院患者に対応する病棟となります。

今回、病棟を4つに集約することにより一つの病棟で受け入れる患者数は増加しますが、同時に各病棟で3〜4名の看護師の増加も可能となりました。それにより、病棟ごとに担当疾患の特長に合わせた看護を行うことができるようになります。病棟によっては3人夜勤の実施などより手厚い看護も可能となります。

今回の病棟再編のもう一つの目的は「地域包括ケア病棟の拡大」です。「地域で豊かに利用される」ことを目指した地域包括ケア病棟は、地域の開業医や市立病院から積極的に紹介患者を受け入れるとともに、急性期疾患で外来を受診した高齢者や在宅療養患者を積極的に受け入れてきました。今年6月からは4病棟の一部を地域包括ケア病床として新たに運用を開始する予定となっています。

これからも『この地域における地域包括ケアシステム』の中核病院として役割を果たすことを念頭に、地域医療と介護を支える取り組みを行ってまいります。

私のおすすめ vol.4

薪ストーブ 羽黒支部 佐藤和子

薪ストーブの何がそんなにおもしろいかって?それは、やってみるしかない。自分で割った薪を積んで乾かして、焚いて暖まってみる。ストーブの火で肉やピザを焼いて、ストーブの上でおでんや小豆の鍋をのせて、それを味わってみるしかない。

火が燃えるということは科学だ。条件がそろわなければいい火は出来ない。雪の中で一年の半分は科学の実験をしているようなものだ。実に楽しい。「薪ストーブの煙突から流れる青白い煙は平和の狼煙」だと私も思っている。

しかし、年々一本の薪がやたら重く感じる。片手で薪をストーブの中に投げ入れることが出来なければ、薪ストーブライフの楽しみは半減する。握力・筋力を下げないために、何か新しい策を考えねば、次の冬の為に。



ほっとなる介護 組合員の医療・福祉・介護の相談窓口

包括支援センターわかば 日誌より

組合員の方から、姉夫婦が二人で入れる施設を紹介してほしいという相談がありました。さっそく、ご自宅を訪問しお話を伺いました。妻は多少の物忘れがあるものの日常生活には支障がないとのことでしたが、夫は要介護2の認定を受けていました。ご相談いただいた組合員さんは介護保険の制度や仕組みが分からず、「このまま一人暮らしでは将来困ることになる」と思い相談されたとの事でした。



今回は担当のケアマネジャーが既にあるので、その方と相談しながら進めていくのが良いと判断し、ケアマネジャーとじっくり話し相談するようにアドバイスをしました。介護のことでお困りの時は一人で悩まず、まずご相談ください。

お問い合わせ

医療生協やまがた包括支援センターわかば ☎0235-26-2550

◎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。

フレイル予防で健康長寿

保健活動交流集会講演より

医療福祉生協連 会員支援部長 多賀谷 真樹



フレイルとは

健康な状態と、介護が必要となった状態の間の期間がフレイル(虚弱)です。またこの期間はとても長く、少し始まったくらいはプレフレイルと、虚弱が進んできたフレイルと段階があり、多くの人は高齢になるとこの段階を踏んでいくと言われています。そこで、この時期をどの様に過ごすか非常に大切になります。またフレイルには多面性があり「身体の虚弱」「こころや認知機能の低下」「閉じこもりなどの社会性の低下」などが関係していると言われています。

フレイルを予防する3つのポイントをご紹介します。

運動

筋肉量がどのくらいあるのか、開眼片足立ちで確認する事が出来ます。15秒以内にはふらふらしたり、片足が着いてしまったり人は転倒するリスクが高く要注意です。その場合、筋トレをおすすめします。筋肉は使えば必ず太くなる性質をもっている

ので、軽い筋トレでよいので始めてみましょう。

栄養

栄養管理は50〜60代までのメタボ予防から、70代以降はフレイル予防に切り替えることが必要です。個人差はありますが、痩せる事はフレイルが進む原因になるので、無理に痩せる必要はありません。フレイル予防で重要な事は、タンパク質とビタミンDをしつかりとることです。もし、年齢とともに食べられなくなったら、胃腸の問題や歯や口の問題、薬の影響など色々な側面があるので、栄養の専門家や保健師、看護師等に相談をして解決を目指しましょう。食べられなくなってくる原因の一つである、口の中の機能が低下してくるオーラルフレイルも最近話題になっていますが、予防として医療福祉生協連では「ロングピロピロ」を販売しています。是非班会などでご利用ください。(5面をご覧ください)

社会参加

社会性の低下からフレイルは始まりやすいと言われる

ています。人と会うのが億劫になり、外出しないと人との繋がりがや、生活の広がりも低下します。それにより筋力が衰え、心もうつ傾向になり、食事の量が減少し口腔機能も低下し、フレイルを促進させていきます。誰かと一緒に食事をしたり、サークル活動をしたり、自分の居場所がどれだけあるかがとても大切です。また困った時に相談できる人がどれだけいるのかも重要です。

フレイル予防をするためには早期の発見が重要です。簡単なフレイルチェックなどを行い自分の身体に関心を持つようにしましょう。また、3つ目のポイントである「社会参加」については最も重要です。仲間と一緒に、居場所や医療生協の支部や班づくりを広げていきましょう。



◎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。

民医連「医療と研修を考える 医学生をつどい」

IN沖縄に参加して
理事 梅田啓一



を学びました。

沖縄は第二次世界大戦末期、勝ち目のない本土決戦と国体護持(天皇制を守る)の時間稼ぎのための捨石にされ、多くの県民が犠牲となりました。さらに米軍の強権的な土地収奪により軍事基地とされ、日本の面積の1%にも満たない沖縄に日本にある米軍基地の75%が集中し、米軍の凶悪犯罪、爆音による騒音被害、墜落事故の不安と恐怖の中で生活を強いられています。

3月23日から25日まで沖縄を会場に開催された民医連「医学生をつどい」に参加しました。このつどいは1980年に始まり、今年テーマを「医師の使命を考える」今に求められる私たちの役割」と定め、すでに広島では「平和」、新潟では「公害」、他「健康の社会的決定要因」をテーマに3回終了し、今回締め括りとして「人権」をテーマに初めて沖縄で開催されたものです。

医学生162名、医師42名以外に他職種の職員や医療生協の理事等も加わり、地元で基地反対運動に取り組む医師の講演や米軍基地等の現地調査で学び感じたことを、グループディスカッションで深め合いました。改めて基地があることよって日常的に沖縄県民の命と暮らしが脅かされ、平和的生存権が侵害されている実態

私のグループでは基地のない沖縄を希求しながらも、当面、深夜から早朝までの飛行の停止など協定の厳守、さらに耐用年数250年という辺野古への新基地建設は許さない県民の運動に連帯しながら、一人ひとりができることから始めることを確認しました。医学生と若き知性に触れ、将来への明るい展望と刺激として元気をもらった3日間でした。



【議事】

- 第一号議案 2017年度活動報告及び決算報告承認の件
- 第二号議案 2017年度損失処理案承認の件
- 第三号議案 2018年度事業計画並びに収支計画決定の件
- 第四号議案 役員報酬決定の件
- 第五号議案 議案決議効力発生の件

2018年度 通常総代会の開催について

医療生活協同組合やまがた定款第52条に基づき、下記の通り第2回通常総代会を招集します。

- 日時 2018年6月29日(金) 午後1時～4時30分
- 会場 グランド エル・サン

庄内地域議案説明会の日程及び会場

- 日時 2018年5月31日(木) ①午前10時 ②午後1時 ③午後6時30分
- 会場 鶴岡協立病院3階 大会議室



「困ったときはおたがいさま」と困っている人と誰かの役に立ちたいという応援者さんをつなぐシステム「おたがいさま」の学習会を3月23日（金）に協同の家こびあで開催し、139名が参加しました。

先進的な活動をしているコープぎふの代表のみなさんにお越しいただき、これまでの活動の経緯や、おたがいさまが地域で果たす役割、これから展望等について話して頂きました。

地域の人間関係が希薄になっている今、困っている利用者と誰かの役に立ちたい応援者さん、お互いに支え合う「おたがいさま」の活動を通して、楽しく子育てができ、年をとっても安心して暮らせる、住みやすい地域づくりをすすめることを実践しているそうです。

「おたがいさま」学習会



コープぎふ おたがいさま代表 村中美耶子氏



コープぎふ おたがいさま東部代表 松村三千代氏



コープぎふ 副理事長 上林美世子氏

参加した方々から「裁縫が得意なので、それで役に立てれば今後の人生が楽しくなりそう」「自分が出来る事でお手伝いしてみたい」「地域のつながりを復活させる良い取組み」等、今後の活動への期待が寄せられました。

明るく広々とした施設が完成

小規模多機能施設くしびき 竣工祝賀会

小規模多機能施設くしびきの竣工祝賀会が4月1日に行われました。小雨が降るあいにくの天気でしたが、鶴岡市櫛引庁舎所長はじめ建設に携わった業者の方々、他法人のケアマネジャー、組合員、理事など76名の参加をいただきました。12月に工事を着工したものの1,2月の大雪で予定が大幅に狂い、4月開設に間に合うかどうか大変心配されましたが、関係者の皆様の奮闘でなんとか間に合うことができました。職員も9名配置され、6日からは通いの利用者を迎え入れ、新しい匂いがする広々とした施設内でゆったり、和やかに過ごされています。



一度見学にいらっしやいませんか？ぜひ気軽にお出でください。職員一同お待ちしております。

お問合せ先 0235・57・4898



オーラルフレイル予防！「ロングピロピロ」のご紹介

口腔周囲筋の衰えを予防するためのアイテムとして「ロングピロピロ」を販売しています。高齢になると「い」「う」の発音がしづらくなったり、舌がだしにくくなります。オーラルフレイルの予防のきっかけづくりとして、班会や家で楽しく簡単にとりくんでみませんか。

1本 630円(税込)

医療生協やまがた本部組織部で取り扱っています。
0235・22・5769までお問合せ下さい。

ロングピロピロ

全国の健康づくりの実践を学び役立てたい

～医福連健康づくり学会に参加して～

健康づくり委員長 渡部力雄



医療福祉生協連の第11回健康づくり学会がさいたま市大宮ソニックシティで3月5日～6日に開催されました。「みんなつながれ」から「いのちの章典」健康づくりの実践でいのち輝く社会をめざす」をテーマに全国から63団体420名が参加しました。医療生協やまがたからは、第4学区支部の遠藤克美さん、組織部の五十嵐美紀さんと私の3人で参加してきました。

この学会は、4年ごとに開催されるもので「オンラインと緒」と感慨深く、医療生協やまがたの健康づくり委員長として、健康づくりに役立てるよう学んでいこうとの意気込みで会場に入りました。

健康づくり学会長の中澤圭一郎氏による基調報告「健康寿命延伸のために口の健康づくり」、班会で楽しいオーラルフレイル予防では、「一本の点滴より、一口のスプーン」で口から食べるこの

素晴らしさを紹介してくださいました。

分科会では10のテーマに分かれ、第3分科会では遠藤克美さんが「私たちのたまり場」第4学区健康集会」第2分科会では五十嵐美紀さんが「保健大学の支部開催実施による成果」を発表しました。私は「すべての世代に健康づくりを広げるとりくみ」に参加しました。健康チャレンジは行政等との関わり合いをいかにするかなどの参考になる報告がありました。

2日目の講演では東北大学大学院医療系研究科の佐々木敏教授の「食との上手な付き合い方」根拠に基づく栄養学・高血圧胃がんをお聞きしました。先生曰く「健康イコール幸せ」とのことでした。

人生100年時代到来と言われるようになってきましたが、その分高齢期(超高齢期)が長くなります。4月号で紹介されたご長寿さんのように、高齢になっても元気でかつ社会貢献もできるものに健康寿命を伸ばして、幸せに暮らしたいものです。

熱戦あり、笑いあり 卓球で交流の花咲かす 第4回卓球大会

医療生協やまがた第4回卓球大会を4月7日(土)、藤島体育館アリーナを会場に開催しました。この大会は競技を通して交流と親睦を深め、明るく楽しむが健康増進をはかる目的で開催し、回を追うごとに参加者が増えています。今回は、経験者リーグ13初級リーグ7の計20チーム、98名が参加し熱気あふれる大会となりました。

経験者リーグは2ブロックに分かれ競技を行い、すばらしいラリーの応酬

やスマッシュ等で目を離せないプレーが繰り広げられ熱戦が続きました。また、初級リーグでは、大きな掛け声や笑い声、珍プレーの応酬合戦など、和気あいあいとした雰囲気なか、汗をながし楽しんでいました。

今年は職員からも3チーム参加、新入職員の参加もあり組合員さんとの交流に花を咲かせました。実行委員のみなさん、参加された皆さんお疲れ様でした。



- 大会成績**
- 経験者リーグ**
- 経験者リーグAブロック
第1位 明日葉チーム(第1学区)
第2位 チームグランマ(第6学区)
第3位 上郷チーム(上郷)
- 経験者リーグBブロック
第1位 鶴岡第5クラブ(第5学区)
第2位 よつ葉(第1学区)
第3位 三川チーム(三川)
- 初級リーグ**
- 第1位 すみれ会(第3学区)
第2位 組織部チーム(職員)
第3位 新人Ns.2017(職員)

班々支部活動交流

楽しくロコモ予防 大泉支部 渡部正二

大泉支部では毎年農閑期に開催している支部交流会を3月29日に行いました。地域のお祭りと重なる時期で心配していましたが、25名の方が参加し楽しく健康について学びました。

午前は鶴岡市の大泉地区担当の森直湖保健師より介護予防について話して頂き、「ロコモ予防で健康長寿！」を合言葉に無理なく行える「タンタンタッチ」を「北国の春」に合わせて楽しく行いました。

お昼の後は、おたつしゃ健診を行いました。参加者の中にはおたつしゃ健診が初めての方も居り、「結果がたのしみだの」という声も聞かれました。今後も地域のみなさんと楽しく健康づくりを行ってまいります。

合同班会で物知りになろう 第5学区支部 さわかば班 班長 水尾京子

私達の班は、生協切添センターまで5分とからなない地域の班です。

毎月一回の「ネットワークやまがた」も「いっしょにコープ」も、隣り組ほぼ全員が組合員なのでそれぞれ配布係が軒並みに配布しています。

最近では切添センター組合員施設で「さわやか班」と生協「切添10班」の合同班会をやっています。

今回は「フレイル予防」と「わが家のレシピ」から玉子寒天・高野豆腐料理実習と「電気的自由化」について両担当職員から説明を聞きました。「くらし・健康・平和」について物知りになります。

近所でもついでに会っているのですが、エプロン姿で一緒に調理しながらの学び合いは、楽しいひと時です。



機関誌配布者の集いで健康講話 第4学区支部 渡部正二



第4学区支部では3月24日(土)に稲生公民館で機関誌配布者の集いを行い、34名と多くの方が参加しました。まず、坂本昌栄市議より議会報告をしていただきました。

健康講話は協立病院整形外科の北本先生から、「骨粗しょう症」について話していただきました。高齢になると骨折しやすくなるためその予防にカルシウムや蛋白質、ビタミンA、D、Kを摂取することと片脚立ちを毎日してみてくださいと話をされました。

皆さん真剣にうなずき、メモを取る姿が見られました。参加した方からは、「とても気さくな先生で、すごく分かりやすかった。勉強になりました。また機会があればお話しを聞きたい！」と好評でした。最後は皆さんにお弁当を配布し、大満足、大成功で機関誌配布者の集い健康講話を終えることが出来ました。

村山地域活動紹介

健康のつどい (尿・尿酸分子エック)

南支部 富士律子

2月6日、健康づくりに役立てたいと思い、昨年に続いて2度目の「尿塩分子エック」(桜田ステーション)に参加しました。

最初に保健師から「塩分とうまく付き合う」お話を分かりやすく教えて頂きました。商品の塩分表示の確認を習慣づけたいと思いましたが、その後「塩分エックシート」で日頃の食塩摂取量を把握し、今回は「塩分摂取量は平均的、もう少し頑張りますよ」との結果でした。

いよいよ尿塩分子エック。ドキドキです。やはり前回より2g増えている結果でした。参加者の中には、前回の結果をもとに、日頃より食生活を意識したで成果が出て嬉し、との感想がありました。

紙芝居の「減塩修行の旅」を見てると反省点が見えてきて、とても気持ち前向きにしてくれそうです。

次回に向けて、1日6g未満を目標に頑張る、毎日の食事作りを楽しみたいと思います。



わが家の★アイドル



いつも元気に
おばあちゃんと
一緒に遊んでいます。

はまぐち ひろむくん(3歳)

立川支部 遠藤由美子さんのお孫さん



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。

◎鶴岡協立病院は、24時間救急対応しています。

組合員さんの素敵な趣味や特技をご紹介します!

「趣味・特技」コーナー



大好きな踊りで 楽しませたい

加茂支部湯野浜
稲村 喜美さん



右側が稲村さん

「三度のご飯より踊りが
大好き」です。新舞踊をは
じめて45年経ちました。
地域や福祉施設、医療生
協ふれあいまつりなど、あち
らこちらで発表しています。
先生のもとでの練習だけ
でなく、自主練習にも時間
を十分かけ、みなさんに楽
しんで観てもらおうと頑
張っています。

今月のひと



支部活動運営の 中心的役割を担う人

北部支部
矢口 光子さん

矢口さんは、自分たちの
病院が欲しいとの思いから
組合員の募集や出資金集
めに仲間と共に精力的に取
り組み、やまがた保健生協
の創立時より長い間理事と
して奮闘されておりました。
その後は北部支部の運
営の中心的役割を担ってお
り、毎回の出席者の確保や
健康サロンの後の軽食事会・
花見・芋煮会・節句・笹巻麦
切り・納豆汁・寒鰯汁などを
考えて低価で参加者に提
供し喜ばれております。
北部支部 木村康二

私の健康づくり

vol.63

汗を流した後の お湯割りがまたうまい



藤島支部 石川 勝男さん

健康は「口」からと認識しているの
で、なんでも良く噛むことに心がけて
いる。だから、口を50回以上は噛んで
いる。牛乳も噛む。果物はなるべく皮
も一緒だ。魚は食えるところまで骨も
頂く。だからか、錆掛けてはいるが、全
部自分の歯だ。80才までもう3年、歯
からも頑張ってもらわなくっちゃ。
夜だけだが、お茶茶碗一杯ほどの玄
米(雑穀混ざり)は、整腸剤の役目。
焼酎のお湯割りはまず毎日だが、肝
臓が困るほどは頂けないです。毎日
飲みたいからネー。大事なことは、
時々んめーんめーのと造ってくれた人
に言うことです。
体を動かすことでは、一人では手に
余る程畑があるが、二日に一回を目標
に体育館で汗を流している。これでお
湯割りもまたウマイというわけ。こ
れができるのも、1泊で車検(ドック)
を協立病院で受けているからだ。

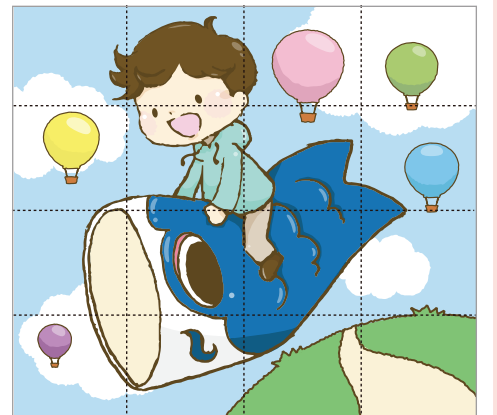
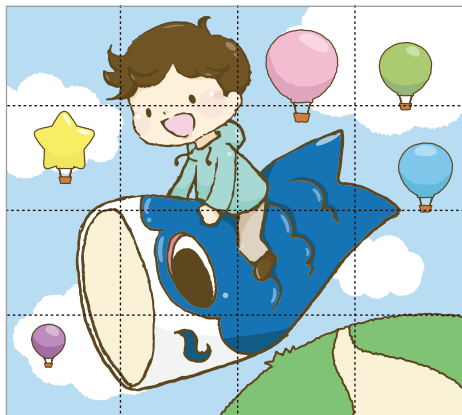
正解者の中から抽選で8名の方にご希望の賞品をお贈りします。

まちがいさがし

5つ
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希望賞品(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
5月号「機関紙編集委員会」行き
Eメール smc_soshiki@shonai-mcoop.jp

3月号
まちがいさがしの答え

B	C	G	J	M
---	---	---	---	---

【切】 5月31日

3月号の当選者

おめでとうございます!

早坂恵美子さん(余目支部)/伊藤洋美さん(朝日
支部)/菅原アツ子さん(朝日支部)/宮崎あみさん
(朝日支部)/食欲の一年中さん/井上厚子さん(山
形南部支部)/五十嵐典子さん(山形北部支部)/
佐藤トミさん(山形北部支部)

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



豚ひき肉と大豆の トマトソース煮

1人分
熱量267kcal 塩分1.0g



レシピ

鶴岡協立リハビリテーション病院
栄養科調理師 砂場 裕



Point

水煮の大豆を使うと、短い時間で簡単に作れます。セロリの食感がアクセントになり、ご飯と食べても、パスタとあわせてもおいしくたべられます。

材料(1人分)

- | | | | |
|------|-----|----------|---------|
| 豚ひき肉 | 35g | トマトソース | 80g |
| 大豆水煮 | 70g | 鶏がらスープ顆粒 | 小さじ 4/5 |
| たまねぎ | 35g | 水 | 35g |
| セロリ | 25g | ウスターソース | 小さじ 1/2 |
| にんにく | 少々 | ローリエ | 1/2枚 |
| サラダ油 | 5g | 塩、こしょう | 少々 |

作り方

①玉ねぎ、セロリは1センチ角に切る。にんにくはみじん切り。②鍋にサラダ油を熱して、にんにくを炒め、豚ひき肉を加えて木べらで混ぜながら炒め、パラパラになったら玉ねぎ、セロリを加えていためあわせる。③調味料とローリエ、大豆を加えて煮立ったら弱火にして約15分煮て、塩、こしょう各少々で味を調え、皿に盛る。

5月 どのたでも参加できます! の行事予定

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
10(木)	来ば笑ちゃの会	10:00	コープあおやぎ組合員施設
11(金)	千寿会	11:00	コープ千石組合員施設
	大山G&B	11:00	コープ大山
15(火)	こびあお食事会「にじの和」	11:00	鶴岡協同の家こびあ2階和室
18(金)	風鈴愛の会		弁当宅配
19(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
8(火)	でんでん健康チェック	13:30	なの花温泉 田々
14(月)	大山センター健康チェック	10:00	コープ大山
17(木)	千石健康チェック	15:00	コープ千石

日にち	たまり場名	時間	開催場所	内容
1(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
2(水)	三川いきいき広場	13:30	三川診療所	介護予防体操他
7(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	13:30	大山協同の家	介護予防体操
9(水)	三川いきいき広場	13:30	三川診療所	介護予防体操他
10(木)	第5学区支部なごみの家	13:30	なごみの家	お茶会
11(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
	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	ふっくら	介護予防体操
14(月)	交流の広場ほっと	10:00	みどり町公民館	介護予防体操等
15(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
16(水)	三川おたのしみ広場	10:00	社会福祉センター	しゃんしゃん体操他
17(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
18(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
21(月)	羽黒支部たまり場	10:00	里山情報館	たまりびらき
	大山協同の輪	13:30	大山協同の家	介護予防体操
22(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
	日出おたっしヤクラブ	10:00	日出東公民館	介護予防体操
	朝日「ひだまり」	13:30	ふっくら	介護予防体操・輪投げ
23(水)	第4学区支部健康集会	10:00	青柳公民館	介護予防体操
	三川いきいき広場	13:30	三川診療所	介護予防体操他
24(木)	第5学区支部なごみの家	10:00	なごみの家	なごみの家「天神祭」宵祭り
28(月)	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
29(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
30(水)	三川いきいき広場	13:30	三川診療所	介護予防体操他

村山地域

日にち	健康チェック名	時間	開催場所
1(火)	しろにし健康チェック	13:30	コープしろにし
8(火)	すずかわ健康チェック	11:00	コープすずかわ
	しろにし健康チェック	13:30	コープしろにし
10(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
15(火)	しろにし健康チェック	13:30	コープしろにし
22(火)	しろにし健康チェック	13:30	コープしろにし
29(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
11(金)	北部支部健康サロン	10:00	コープ鈴川組合員集会所	ころばん体操
15(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
17(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
18(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
22(火)	北村山支部つどい	13:30	みんなの居場所	ころばん体操
25(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

編集後記

医療生協の未来を担う新入職員のみなさんを紹介しました。仕事をする上では学生の時にも増してコミュニケーション能力が試されることが多くなってきます。少子化やゲーム、スマートフォン等の影響もあるのか、難しさを感じている人も多いのではないのでしょうか。

私自身も、同期の職員で集まって愚痴を言い合ったり、励まし合ったり、時には涙も流したりしたことを思い出します。不満を抱えながらもこの春なんとか就職2年目を迎えたわが子は「1年経ったからいつでも辞めてやるつもりで、適当に頑張る」と話します。不規則な勤務で心配していましたが、時にはこんなしたたかさも必要なのかもしれません。(M・U)

組合員の声

念願の里山歩きを始めます

今年は寒くて大雪でしたね。春になり念願の里山歩きを始めたいと思っています。(PN ひろちゃんさん)

喜び感じて

ニュースを配り始めて15年たちました。声掛けの大切さに喜びを感じながら配布しています。(太田ふじ子さん)

勉強になりました

保健活動交流集会にはじめて参加させていただきました。大変勉強になりました。一日楽しく過ごせました。(櫻井千代さん)

第41回 ゲートボール大会

日時 6月12日(火) 8時～16時
*雨天時は6月13日(水) 同時間

会場 鶴岡市赤川河川緑地
子ども広場

参加費 一人500円

主催 医療生協やまがた

共催 鶴岡ゲートボール
連合会

申込・お問い合わせ先

組織部 0235・22・5769



◎ 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。

5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	神谷	堀内	湊
	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
	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
	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～17時)	内科 3:00～5:00 (新患) (水曜日 4:00～5:00)	野宮	当番医 3:00～4:00 坂本 4:00～5:00	上野 4:00～5:00	豊澤 3:00～4:00 上野 4:00～5:00	湊
	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)山医師 (2:00～5:00)	
土曜日	腎外来	浦井 午前11:15～午後1:15				

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	31		

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。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。
- 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

●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います。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)	佐藤(満) 高橋(牧) 浜中 坂本	菅原 井内 目々沢 5/16・30	佐藤(満) 高橋(美) 目々沢 5/17	菅原 10:30～12:00 松谷 高橋(美) 高橋(牧)
	泌尿器科 8:30～14:00			土谷 5/9・23		
	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 5/15・29	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)		
	泌尿器科				渡部 2:00～5:00	
	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

※「協立病院ニリハビリ病院」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(第2・4) 大長(ロコモ外来 第1・3)	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 5/10・24	

※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
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) 5/12・26(土)

メディカルフィットネス ☎0235-23-6060(内線 2881)

曜日	月～金	土・日・祝
午前	9:00～12:30	9:30～12:30
午後	2:00～9:00	2:00～5:00

※メディカルサービス
・地域密着型通所介護 月～土 午前9:00～午後1:00
・通所型サービスA 月～土 午前9:00～午後12:30 午後1:30～午後5:00
※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	佐藤(満) (9:30～11:30)	
木	高橋(牧) (11:30～12:30)	田中(2:30～6:00) 5/10・24
金		松谷 (2:00～5:00)

※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。