

4月末組織現勢 ●組合員数 43,047人 ●班数 1,228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

いのちを差別しない

開始8年、「医療費払えない」事態ささえて

鶴岡協立病院 医療相談室友野志保



事例

50歳代女性。一人暮らし。外来通院費に困り受診を中断していました。しかし症状が悪化のため受診し、入院することになりましたが、入院費に困って相談がありました。勤めていた会社が倒産し、その後非正規雇用の仕事を転々とし収入は月11万円程。仕事が途切れた際にできた借金返済により、食事のままならない状況でした。

入院費分に無料低額診療利用し50%減額が適用。退院後、病状にともなって仕事を退職したため、地域生活自立支援センターを紹介し、正規雇用先の検討を援助してもらうことになりました。その間、フードバンクの活用や生活保護受給が決定。定期的に外来通院もできるようになりました。

「お金のあるなしで命が差別されるのがあってはならない」という共通した想いを原点到、当医療生協で無料低額診療を実施し、今日までに8年が経過しました。この事業は、社会福祉法に基づき、県知事の認可を受け開始しました。

この無料低額診療事業を掲げたことで、これまで以上に経済的困難な方から医療費支払いについて多くの相談を受けてきました。わずかな年金で生活している高齢者や、低賃金で働く非正規雇用労働者など厳しい生活実態が浮き彫りとなりました。



いのちの平等掲げ

医療生協やまがたでは、社会福祉法に基づく「無料・低額診療」事業（医療費の患者負担分を無料または低額で受けられる事業）を実施しています。制度的内容や利用方法など医療ソーシャルワーカーにお聞きしました。

制度の内容と対象

現在、無料低額診療事業の活用を目的に地域のケアマネジャーや地域包括支援センター、民生委員など多方面から紹介を頂いています。

この事業の対象となる費用は、外来診療費や入院費（食事代・病衣含む）です。院外薬局から処方される薬代は適用になりません。

対象になる方は、世帯収入が生活保護基準（目安表1）のおおむね140%以下の方です。収入により医療費の自己負担金の10%〜全額が免除されます（一定の資産がある場合

表1 利用できる収入の目安

- 就学援助を受けている世帯
- 68歳の独り暮らし、収入が月額94,000円以下
- 70歳以上の高齢者2人世帯、世帯収入が月額123,000円以下

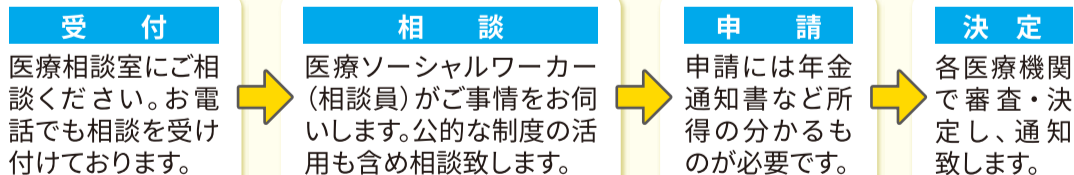
表2 利用できる医療機関・介護施設（医療生協やまがた）と相談窓口

鶴岡協立病院	医療相談室
鶴岡協立病院附属クリニック	☎0235-24-6488
鶴岡協立リハビリテーション病院	医療相談室
介護老人保健施設せせらぎ	☎0235-78-7511
	☎0235-28-2160

表3 利用までの手順



※プライバシーは厳守されます。



は該当しない場合あり）。そのため申請時には所得がわかるもの（年金通知証や給与明細など）が必要となります。そのうえで審査・決定、通知という流れになります。

無料低額診療の相談の際は生活や経済面などのご事情を伺い、公的制度的活用を一緒に検討していきます。生活保護申請に至った方も少なくありません。公的制度を活用してもなお解決が難しい場合は無料低額診療の申請援助となります。

ラーメン

▼山形県は、ラーメン王国と言われている。ラーメン（外食）の消費量は全国一位、年間12・4杯、全国平均は5・1杯だそう。好きな人も多いだろうが、塩分が気になるかもしれない。▼店や種類にもよるが、ある調査では醤油ラーメンの塩分は11・87gだといふ。厚労省では一日の塩分摂取目標量として、男性が8g、女性は7gとされている。▼米沢では「おいしいのですが、（減塩のため）スープは残します」という意味の、米沢弁で書かれたカードがラーメン店に置かれ好評だといふ。スープを残す客は、食べ終わって帰る際にお盆の上に置くのだそう。▼スープは職人にとって命であり、手間もお金も一番かけているのに残されるのは悔しい、という言葉も聞いたことがある。

減塩は毎日の食事全体を考え、たまに食べるラーメンは、スープも十分味わって食べたいと思う。▼梅雨が明ければ夏が来る。冷やし中華の季節だ。きつと、塩分は少ないに違いない。

神経内科開設

頭痛やしびれ、物忘れなどでお悩みはありませんか？



鶴岡協立病院附属クリニック 神経内科 神谷久雄医師

神経内科では、主に脳や末梢神経が原因となる病気の診療を行っております。神経内科は決して特殊な患者さんのみを対象とした科ではなく、頭痛やめまい、手足の脱力、しびれ、ふるえ、意識消失、物忘れなどプライマリケア症候の診断、診察、治療を行っております。

具体的な疾患名

【頭痛】
片頭痛や緊張型痛、群発頭痛など

頭痛は命にかかわらないと放置される場合がありますが、特に片頭痛は仕事や日常生活に大きな影響を及ぼす場合があります。その影響は少なくありません。

頭痛は予防治療が可能ですので是非相談に来て

ください。

【手足の脱力、しびれ】

脳卒中、頸椎性脊髄症・筋萎縮症、手根管症候群、肘部管症候群、重症筋無力症、筋萎縮性側索硬化症、多発性ニューロパチー、慢性炎症性脱髄性多発神経炎(CIDP)、筋炎など

私は特にしびれの鑑別を得意としております。しびれの原因がわからずにお困りの方は是非ご相談ください。

【ふるえ】

本態性振戦、パーキンソン病、甲状腺機能亢進症など

【意識消失】

てんかん、血管迷走神経性失神、心臓の器質的疾患など

【物忘れ】

アルツハイマー型認知症、

軽度認知障害(MCI)、血管性認知症、レビー小体型認知症など

認知症はほとんどの例がアルツハイマー型認知症もしくは血管性認知症ですが、そうでない場合も多くあります。各々治療法が異なりますので、鑑別がととも重要です。

神経内科領域以外の疾患と判明いたしましたら、適切な科へと紹介いたします。

神経内科専門医は一部都会を除いて全く足りていません。庄内地方も例外でないと思います。神経疾患が疑われるのに、原因不明と言われている方がいらつしやいましたら、是非とも私の外来を受診して下さい。

診察ご希望の方は、鶴岡協立病院附属クリニックにご予約ください。

(3面に関連記事掲載)

新体制でスタート!



鶴岡協立リハビリテーション病院
総看護師長 五十嵐みづほ

リハビリ病院看護師長会は、この4月に大幅な人事異動が行われ、総看護師長を始めとした病棟看護師長・外来看護師長が新メンバーへと代わり今年度がスタートしました。

リハビリ病院は回復期リハビリ病棟2病棟、療養病棟1病棟、外来診療から通所リハビリや訪問リハビリまで、地域に密着した医療・介護事業を展開しており、その中で約70名の看護師と約40名の介護士が働いています。

私たちは常に患者さん・利用者さんの思いに寄り添い、障害を持ちながらも生涯地域でイキイキと自立した健康生活を送ることが出来るように支援させていただきます。

まだまだ新体制となったばかりで、いたらない点や行き届かないこともあるかと思いますが、これから組合員の皆様に教えて頂きながら日々努力し頑張っていきたいと思っておりますので、どうぞ宜しくお願い致します。

私のおすすめ vol.5

・男子厨房に入るべし・

鶴岡協立病院
院長 堀内隆三

『男子厨房に入るべし』が、私のモットー。自分で食べるものを自分で作れなくて、どうして自立した生き方と言えよう。季節野菜や海草・魚肉を入れた具沢山味噌汁、一杯の玄米粥、それに香の物があれば、立派な一汁一菜である。昔から寺で守られてきた食事で、心を『今ここ』に落ち着かせる食事の原点だと考えている。

玄米粥を焚くのに重宝しているのが、この電気圧力鍋である。ガスコンロ使用の圧力鍋は焦がしてしまいお蔵入りとなったが、電気圧力鍋はタイマー式なので安心して使い便利である。味噌汁に入れる野菜は、季節の移り変わりを敏感に感じさせてくれる。そして夏は、玄米粥を玄米甘酒にすることが、私の習わしである。

玄米を焚き、水と一袋の米麴を入れよく混ぜる。それを一晩保温にすれば、朝には玄米甘酒が出来上がる。これが私の至福の朝食である。ぜひ、お試しあれ。



◎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。

神経内科の病気について **認知症**

鶴岡協立病院附属クリニック
神経内科 神谷久雄医師

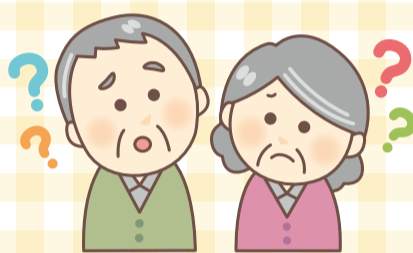
◎医療生協やまがたの病院では、入院時の差額室料は頂いておりません。

わが国ではアルツハイマー型認知症の割合が一番多く、約70%です。ついで血管性認知症が約20%で、その他の認知症が残りの約10%です。このようにアルツハイマー型認知症もしくは血管性認知症が大半を占めています。約10人に一人はその他の原因の認知症なのです。

ミスが増えた、虫が見えるなど多彩な症状が

認知症の症状ですが、人との約束を忘れるようになった、物を無くすようになった、新しいことを覚えられない(健忘)という典型的症状のみならず、ミスが増えた、ぼんやりして反応が悪い(全般的な注意障害)、物事を段取り良く勧められない(遂行機能障害)、発話や書字がおかしい(失語)、よく知っている場所まで道に迷う(地誌的失見当識)、何もないと

ころに人や虫が見える(幻視)、細かい動きが円滑にできなくなった、使い慣れた道具をうまく使えない(失行)、怒りっぽくなった(脱抑制)、趣味が楽しめなくなった、など多彩です。



治療法とケアや環境が適切なかの評価

認知症の治療は薬物療法と非薬物療法を組み合わせて行います。認知機能障害に対しては薬物療法が用いられる事が多く、アルツハイマー型認知症であればコリンエステラーゼ阻害剤やNMDA受容体拮抗薬、レビー小体型認知症であればコリンエステラーゼ阻害剤などです。血管性認知症に特に異なる治療法は無く、生活習慣病などのリスク管理が重要です。認

知症の行動、心理症状(BPSD)が生じている患者さんの場合、ケアや環境が適切かを評価していくことが必要です。必要に応じてデイサービス等の介護保険サービスの利用を勧めていきます。

日常生活で注意すること

定期的な身体活動はアルツハイマー型認知症の発症を抑制させることが知られています。囲碁や映画・演劇鑑賞などの知的要素、友達と会う、ボランティア、旅行などの社会的要素もアルツハイマー型認知症の発症リスクを低下させることが知られています。逆に喫煙は認知症を悪化させることが知られていますので、喫煙されている方は、是非禁煙を頑張ってください。また、炭水化物がメインで低たんぱく、低脂肪の食事をしていると認知症のリスクが高まることも知られています。運動に食事に気をつけて認知症にならないように頑張ってください。

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

長年医療生協の班長を務めてこられたAさん(88歳)。最近では班会に来ていた近所の友だちもデイサービスに行ったり、施設に入所したりして顔を合わせる事がめっきり少なくなり、家に引きこもることが多くなり、気持ちも沈みがちでした。

組織部にAさんからデイサービスを利用したいと電話で相談があり、包括支援センターわかばの対応となりました。ご自宅を訪問し娘さんからもお話をお聞きしたところ、数年前に介護認定を受け玄関に手すりを設置したことがあるとの事でした。今回は要支援2の認定を受けており、すぐにデイサービスを利用することにしました。

お問い合わせ | 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。

医療生協やまがた包括支援センターわかば ☎0235-26-2550

ご長寿さん訪問



山田 寿恵さん

大山にお住いの山田寿恵(やまだ すえ)さんは、昭和5年生まれの87歳。第1印象は、とても元気でパワフルな方です。「私は幸せ者」と話します。大山診療所のデイケアで週一回ボランティアをしている他、毎年大山診療所で行っている餅つき大会では、返し手として活躍しています。

現在一人暮らしですが、近所に住んでいる息子さんが温泉に連れて行ってくれたり、離れている孫たちから母の日にプレゼントが届いたりして嬉しいと笑顔で教えてくれました。若い頃は、苦労もたくさんされていましたが、それでも今は幸せと言います。寿恵さんいつまでもお元気で、色々な事に挑戦してくださいね。

医療生協やまがたのホームページが生まれ変わりました!

下記のURLで検索してください。

y-mcoop.com

検索



医療生協やまがた

組合員 母親活動 資金バザーへのご協力をお願いします!!

6月に山形市で開催される県母親大会や8月に高知県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。お得な品や掘り出し物を多数準備して、お待ちしております!

日時
6/18(月) 9/10(月)
11/12(月)の3回を予定
午前9時30分~

会場
鶴岡協立病院玄関前

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
本部組織部 ☎0235-22-5769

支部総会日程

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

なくそう!核兵器 つなごう!被爆者の願い

国民平和大行進 2018

一歩でも二歩でも ぐいっしょに

核兵器のない世界、非核の日本をの思いを全国に歩いて届ける「国民平和大行進」は今年60年を迎えました。1958年6月20日、西本あつしさんが被爆者や広島市長らに見送られ、被爆地広島から原水爆禁止世界大会が開催される東京に向けて歩き始めたのが日本で最初の平和行進です。

この一人の行進は共感を呼び、思いを託した折鶴を折って待つ子どもたちや、沿道から大きな声援とともに熱気と感動を生み、数十万人が行進に加わったそうです。

それから60年毎年休まず全国で続けられている平和大行進、一歩でも二歩でも、ぐいっしょに歩きましょうか。

日本海コース予定【日本海コース通し行進者山口逸郎さん(86歳)】

6月16日(土)庄内~三川町コース	6月17日(日)羽黒~鶴岡コース	6月18日(月)鶴岡~鼠ヶ間コース
9:00 庄内町役場(引き継ぎ集会)	9:15 隨身門	8:30 鶴岡市役所
13:30 押切郵便局	15:00 鶴岡駅	11:10 温海庁舎(歓迎集会)
15:30 多福院(三川町横山)	15:00 鶴岡市役所(集会)	13:00 鼠ヶ間井天ビーチセンター(新潟県への引き継ぎ集会)

内陸コース予定

6月19日(火)山形県都集	6月20日(水)
18:00 山形市第2公園から山形市役所まで	10:00 山形市役所から山形大学医学部附属病院まで

原水爆禁止世界大会参加者募集!

唯一の被爆国である日本。被爆地広島・長崎で行われる原水爆禁止世界大会に、毎年組合員・職員の代表派遣を行っています。参加希望の方はご応募ください。自薦他薦は問いません。ぜひ自分の目で、耳で、感じてきてください。

- 期 日 8月4~6日(広島大会)
- 募集人数 3名
- しめきり 6月30日(土)
- 申し込み先 本部組織部 ☎0235-22-5769

WHO世界保健デー 各支部で健康チエックを実施

1948年4月7日にWHOが設立されたことから、毎年4月7日を世界保健デーとして加盟国に健康に対する関心を喚起するために各種行事を行うように呼び掛けています。医療生協やまがたでは呼びかけに応じて毎年、健康チェックに取り組んでいます。



こびあで共立社さんとコラボ



イオンモール三川で三川支部のみなさん

イオンモール三川店で実施した三川支部の活動が、さくらんぼテレビと山形新聞で紹介され、保健委員みなさんの活躍を地域にお知らせすることが出来ました。

今年各支部で健康チエックに加え、「すこしお生活」を地域に広げるために、減塩みそ汁の試飲や、すこしお啓発ポケットティッシュの配布を行いました。みそ汁の試飲では「減塩でも出汁が効いていておいしい」「普段から減塩に気をつけている」と日常的に減塩を意識している方が多く見られました。また今回は初めて共立社とのコラボ企画を4月15日(日)に開催しコープ

の減塩塩昆布や青汁等の健康食品の紹介も併せて行い、両生協の活動をアピールすることが出来ました。少しでも「すこしお生活」に関心のある方は、味噌汁をいつもより薄口にしてみる、醤油の使用量を減らす等、日常生活の一部として是非実践してみませんか。

第3回「たまり場活動」交流集会

たまり場活動に携わっている方、活動してみたい、興味がある方、お気軽にご参加ください。鶴岡市の総合事業についても講演をいただきます。

【日時】 6月2日(土) 9時30分から12時30分
【会場】 鶴岡市総合保健福祉センター にこふる3階大会議室

学習講演
「鶴岡市の総合事業一年間の振り返りと新たな課題への取り組み」
講師:鶴岡市長寿介護課主査 加藤早苗氏
実践報告

お問い合わせ先 本部組織部 ☎0235-22-5769

健康づくりポイント制度 2017

昨年度より新たにスタートした医療生協の「健康づくりポイント制度」は多くの組合員みなさんが取り組み、健康づくりを活性化させるツールとして活用している支部もありました。毎週ポイントを通いこつコツ貯めた方や、支部で健康チエックや介護予防体操等を積極的に計画したり、健康づくりを楽しみながらポイントカードを提示する様子が多く見受けられました。各院所設置した回収ボックスや支部から304名のカードが集まり以上に達した方は107名、中でも60ポイント以上と頑張った方は7名でした。約3割の人は支部の活動にこれまで関



わった事のない方でした。是非これを機に支部の健康づくり活動と一緒に参加の輪を広げる仲間になりませんか。残念ながら30ポイントに達しなかった方も、自分の健康づくりを可視化する良い機会になったのではないのでしょうか。2018年度も7月よりスタート予定です。詳細は7月号をご確認ください。多くの方のご参加お待ちしております。

班々支部活動交流

満開の花と持ち寄りのご馳走に大満足

第6学区支部 大西町1班 班長 菅原豊

大西町1班と新海町8班では、5月11日に合同お出かけ班会を行い、6人で満開の藤の花を満喫しました。

当初の計画では八重桜のお花見班会を見学しておりましたが、時期が過ぎてしまったので急遽藤の花見班会に変更しました。藤島、東田川文化記念館を訪れ、山形県の文化財にも指定されている旧東田川郡役所などを見学しました。

見学の後は、藤島体育館に移動し満開の藤の花を観賞しました。綺麗な藤の花を見て、心が穏やかになりました。花見の後は、みんなでお弁当を持ち寄ったご馳走をほおばり、大満足のお出掛け班会となりました。



朝日支部 大網合同班 班長 渡部孝志

朝日支部大網合同班では、毎年恒例で花見班会をしています。今年は4月17日(火)に8人で鶴岡公園のお花見班会をしました。

ちょうど見ごろを迎えた鶴岡公園では、満開の桜とともに様々な屋台が軒を連ねており、沢山の花見客でにぎわっていました。まず、満開の桜の下で記念写真の撮影。みなさん、桜の下で自然と笑みがこぼれていて、素敵な一枚が撮れました。

その後、おいしい屋台料理を食べました。みなさんが桜を見ながら食べる屋台料理はまた格別で、話も盛り上がり、楽しくいただきました。とても有意義なひと時を過ごすことができました。また来年も訪れることを楽しみにしています。



子どもの頃を思い出し 器用にあやとり

第3学区支部 鷹匠町2班 班長 吉野文夫

生協班会から始まった鷹匠町班も二代目となりました。戦中戦後の困難と混乱期を過ごした体験者が大人数の班員です。豊富な人生を歩んできたので話題は尽きません。

班会で必ずやることは①積立増資・血圧測定②早口言葉③朗読か歌④機関紙「健康ネットワーク」の読み合わせ⑤指、腕体操を中心に健康づくりの情報⑥手作り「おやつ」を中心にお茶の味覚タイム。それぞれのことから話し発展し賑やかにになります。

5月は子どもの頃を思い出しながら「あやとり」を器用に十本指を動かして教える合いながら一人あやとり、二人あやとりを楽しみました。



村山地域活動紹介

筋力アップ! セラバン体操開始 西部支部 三浦恵子

西部支部がころばん体操を始めました。三浦恵子さんが中心となり、筋力向上を目指してセラバン体操を始めました。音楽に合わせてセラバンドを両手に持ち引張りながら上下左右にゆったり体を曲げる運動をしてストレッチ。その後、下半身の筋力向上を目指して足首に巻き付け左右交互に腿上げをしたり前後に引張ったりする運動です。

皆さんで、自分に合わせて長さを調節し教え合うなどして、初めての運動に意欲的に取り組めました。約20分のゆったりした運動ですが、終了後は「太腿、きついな。したかいたあつ。家でもすつか。もう一本欲しい。」と、評判上々でした。これからも体操を通して交流を深めて行きたいと思つた新年度でした。



わが家の★アイドル



ケーキが大好きで
特に上にあるいちごが
大好きです。

いがらし
五十嵐 萌果ちゃん(4歳)

温海支部 五十嵐忠子さんのお孫さん

◎鶴岡協立病院は、24時間救急対応しています。

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。

今月のひと



もの作りが好きで、 どんなときでも班のムードメーカー

第2学区支部大東町1班 **岡部 時子**さん

岡部さんは、もの作りが大好きで、とても熱心な人です。私たちの班ではこれまで班会で、お手玉、折り紙で花作りなどしてきましたが、お手玉作りの時は、わざわざ知人に頼み、中に入れる小豆を持ってきてくれました。また、そばを食べる会の時は、自分で作った美味しい漬物を持ってきてくれる気の付く方です。

そして、先日、これまで班会で作ったお手玉30個を持って、介護老人保健施設かけはしに贈呈してきました。かけはしの方はとても喜ばれていました。

毎回、班会を楽しみに参加しています。

第2学区支部
曾根哲夫



私の健康づくり

vol.64

歩く事がいちばん

櫛引支部 上山添班1組
富樫 庄治さん



75歳退職を機に、健康ウォーキングを始めました。荒天日以外はほぼ毎日、朝6時40分〜8時の約1時間20分、歩幅を大きめにゆったりとしたスピードに気を配りつつ、上山添の自宅から成田地区そして三千刈地区を経由して自宅まで、およそ5kmの道のりを約8,000歩で歩いております。

今年で10年目を迎えるウォーキング、歩くことで、風邪もひかず、日々の健康を保っていると感じております。是非、みなさんも歩きましょう。

更に、3年前から上半身の衰えが気になりはじめ、就寝前、両手に3kgずつの鉄アレーを持ち、50回の持ち上げ運動も始めております。やはり、健康づくりには、バランスも大事だと思っております。

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



趣味と実益をかねて 服づくり

羽黒支部 齋藤 節子さん



最初の子どものための服作りから始まり、それが仕事になり、退職後は趣味と実益を兼ねてボケ防止で頑張っています。羽黒支部のため、り場、知り合った友人たちから頼まれば作り方を教えたり、プレゼントしたりします。

これからも、たくさん服を作りたいと思います。

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(③CO・OP商品券500円分/④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てください。

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 6月号「機関紙編集委員会」行き
Eメール smc_soshiki@shonai-mcoop.jp



4月号
まちがいさがしの答え

A	H	J	L	M
---	---	---	---	---

【〆切】 6月30日

4月号の当選者

おめでとうございます!

大野清さん(第4学区支部)/清野京子さん(朝日支部)/菅井智記さん(大山支部)/松田宏さん(茶屋川原班)/浅野目弘子さん(山形南部支部)/後藤良子さん(山形南部支部)/リラクマさん

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



海苔と麺つゆの 和風アボカドサラダ

1人分
熱量104kcal 塩分0.4g



レシピ 鶴岡協立病院 栄養科 瀬尾有香

Point わさびをきかせた和風サラダ。切って和えるだけで簡単です。アボカドは良質な脂質が豊富です。

材料(1人分)

- アボカド..... 45g
 - きゅうり..... 23g
 - ミニトマト..... 23g
 - 酢..... 4g
 - かつお節..... 1g
 - 焼き海苔..... 1g
- 麺つゆドレッシング
- 麺つゆ(3倍濃縮)..... 5g
 - 砂糖..... 1g
 - わさび..... 1g

作り方

- ボウルに麺つゆドレッシングの材料をすべて混ぜ合わせる。
- きゅうりは小さめの乱切り、ミニトマトは半分に切ったら、①に入れて混ぜ合わせる。
- アボカドを食べやすい大きさに切り、酢をふりかけて手で全体に馴染ませる。
- ②にアボカドと、かつお節、手でちぎった海苔を入れ、全体をよく混ぜ合わせたら出来上がり。

6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



日にち	お食事会名	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
16(土)	みのりの会	10:30	コープあおやぎ組合員施設
19(火)	食事会虹の和	11:00	協同の家こびあ

庄内地域

日にち	健康チェック名	時間	開催場所
8(金)	松林館健康チェック	16:00	松林館
11(月)	大山センター健康チェック	10:00	コープ大山
12(火)	切添健康チェック	11:00	コープ切添
21(木)	千石健康チェック	15:00	コープ千石

日にち	支部行事名	時間	開催場所	内容
20(水)	加茂支部介護予防教室	10:00	湯野浜コミセン	介護予防体操
22(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

村山地域

日にち	健康チェック名	時間	開催場所
5(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
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	コープ鈴川組合員集会所	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	たまり場名	時間	開催場所	内容
1(金)	第1すこやか会	14:00	長者町会館	介護予防体操
	茅原すこやか会	9:30	茅原公民館	介護予防体操他
5(火)	ちよさんの家介護予防教室	13:30	ちよさんの家	介護予防体操
6(水)	三川いきいき広場	13:30	三川診療所	介護予防体操他
8(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	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	介護予防体操等
	ちよさんの家介護予防教室	13:30	ちよさんの家	介護予防体操
13(水)	三川いきいき広場	13:30	三川診療所	介護予防体操他
14(木)	第5学区支部なごみの家	13:30	なごみの家	介護予防体操
15(金)	第1すこやか会	14:00	クニックふれあいホール	介護予防体操
18(月)	羽黒支部たまり場	10:00	里山情報館	おたっや健診
	大山協同の輪	13:00	大山協同の輪	介護予防体操
19(火)	ちよさんの家介護予防体操	13:30	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	社会福祉センター	介護予防体操
21(木)	第5学区支部なごみの家	10:00	なごみの家	バザー
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	大山協同の輪	介護予防体操
26(火)	ちよさんの家介護予防体操	13:30	ちよさんの家	介護予防体操
	第2学区日出おたっやクラブ	10:00	日出東公民館	折り紙作成他
	朝日 ひだまり	13:30	ふっくら	輪投げ、じゃんしゃん体操
27(水)	三川いきいき広場	13:30	三川診療所	介護予防体操他
	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	千羽鶴作成他

編集後記

マンガと雑誌を除いた本を1か月に読む冊数が「0冊」の人が33%と、3人に1人の割合に上ることが分かったそうです。スマートフォンやゲームなどに費やす時間が増えたためとみられるそうです。

私自身も最近、短時間で手軽に情報が得られるネットや暇つぶしにゲームなどに手を伸ばすことが多くなっていると感じていましたが、ショックな数字です。

本を読むことで、さまざまな情報を得るだけでなく、主人公に感情移入したり、その時代に思いを馳せたり、いやいや違うだろうとツッコミを入れたり、と非日常の世界に浸ることができる至福の時間。自戒を込めてもっと本を読まなくてはと決意しました。(M・U)

組合員の声

楽しかった!

久しぶりに間違えがしをしてみました。楽しかったです。すこしおレシピコーナーの“スイーツ”も載せてもらえるとうれしいな～(PNぽんずさん)

しゃべります

フレイル予防の大切さがわかりました。とにかく体を動かす機会を増やそうと思っています。もちろん「しゃべること」も。(五十嵐喜久子さん)

笑顔大切に

やるきまんまんの素晴らしい人の笑顔を大切にしてくれます。いつもこの「新聞」をみてほっとします。(土田秀さん)

健康ネットワークやまがた521号(2018年5月号)の訂正とお詫び

5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。

●6面「私の健康づくり」 **誤) 石川 勝男 正) 石川 勝雄**

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。

◎ 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。

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 國井 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)	國井	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~) 循環器科外来(隔週)山田医師 (2:00~5:00)	
土曜日	腎外来	涌井 午前11:15~午後1:15	※6/9は休診			

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。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)	佐藤(満) 高橋(牧) 浜中 坂本	菅原 井内 目々沢 6/13・27	佐藤(満) 高橋(美) 目々沢 6/14	菅原 10:30~12:00 松谷 高橋(美) 高橋(牧)
	泌尿器科 8:30~14:00			土谷 6/13・27		
	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 6/12・26	佐藤(満) 神谷 3:30~4:30 (神経内科)	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⇄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 6/14・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

★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) 6/9・23(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	

※メディカルサービスナビ
・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) 6/14・28
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。