

12月末組織現勢 ● 組合員数 40,548人 ● 班数 1,071班 ● 出資金総額 2,861,883,527円 ● 1人当たりの出資金 70,580円

組合員のみなさまの健康づくりに役立つ情報誌



新たな歴史をつくる両生協の

統合が確認されました。

〈庄内医療生活協同組合 第57回臨時総代会〉 住民主体の医療生協運動と 事業を全県に広めよう

庄内医療生活協同組合 常務理事 阿部誠也

1月20日(金)、マリカ市民ホールを会場に第57回臨時総代会が開催され、197名の総代の参加で、やまがた保健生協との組織統合に関する議題が特別議決の要件を満たして、圧倒的多数で議決されました。

今、私たちが運動や事業の拠り所としている憲法の平和条項や人権規定がないがしろにされ、保健や医療・介護のサービスの削減によって、誰もが安心してサービスを受けることが制限され、診療報酬や介護報酬の引き下げにより、大変厳しい事業経営を迫られている状況にあります。

私たちはこの状況を変えるために、法人の枠組みを超えた統合の力で医療生協運動を全県に広め、事業と運動を大きく発展させようと、この2年間協議を重ね、今



〈やまがた保健生活協同組合 第23回臨時総代会〉 想いは同じ、 共に手を取りあって再出発

やまがた保健生協 常務理事 中島崇博

去る1月21日(土)、山形市総合福祉センターを会場に第23回やまがた保健生活協同組合臨時総代会が開催されました。本総代会の議案は庄内医療生協との合併契約書承認の一点で、南雲清専務理事より合併契約書が締結されるまでの経過やその趣旨、合併趣意書について説明、提案がされました。

この提案を受けての討論では、この度の合併を機会に全県的な運動を発展させるべく、庄内医療生協に頼るだけでなく山形地域でも自分たちがその礎となる決意であるとい

ざり火

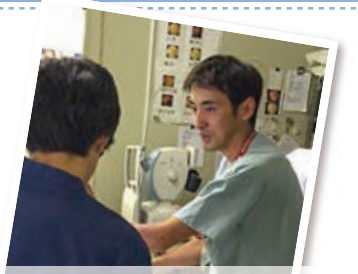
▼いわゆる「終活」として八十余年の記録を整理している。記録とは地域の新聞・ニュースなどに書いたものや日記である。若い頃「人生とは」などと小難しい論議をした。過ごしてみると「少し世のため人のために生きること」であった。生協理念「人は万人のために、万人は人のために」、ことわざ「情けは人のためならず」なども表されている。▼名古屋市の南医療生協は、金子みすゞの詩「わたしと小鳥と鈴と」の結び「みんなちがって、みんないい」に学び発展させ「みんなちがってみんないい、ひとりひとりのいのち輝くまわりづくり」を理念とした。▼戦争法廃止市民連合は、立憲主義回復に個人の尊重(憲法十三条)を加えた。先の戦争で国民は、お国のためにと物扱いされ悲惨な生活を強いられた。その反省から、個人が中心、違いがあつていい、違いなりに国が保障するとして十三条が生まれた。私たちがここに立とうではないか。

(T・A)

私たちといっしょに働きませんか?!

医学生や医師をご紹介します

法人医学生委員長
鶴岡協立病院
消化器内科
科長 菅原真樹



私は鶴岡協立病院で消化器内科医として働きながら、山形民医連の医師医学生委員長を兼任しております。医師を目指す高校生に対しては、「日医師体験や受験対策講座、模擬面接会等」を企画し、医学生に対しては、民医連の企画を提供したり、病院実習を受け入れたりしています。

われわれの医療に共感してもらい将来的に山形民医連で働いてもらえる医師を確保するため日々地道な活動をしています。今現在、山形民医連の医師不足と医師の高齢化は深刻な状況です。さらにいうと、当院の医師の平均年齢が58.3歳、鶴岡市の医師数が全国平均の約2/3と鶴岡市の医療も非常に危機的な状況となっています（人口10万対の医師数、全国・237人、鶴岡市・177人）。

医療は医師一人ではできないものではないかもしれませんが、医師の絶対数が不足しています。このままでは、病気になるも地元で医療を受けられないという時代が来る可能性があります。組合員や利用者の方で御家族や知り合いの方で医学生や医師がおりましたら、ぜひ紹介していただけたらと思います。よろしくお願ひします。

◎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。

入院中でも新年の喜びを

栄養科の取り組み紹介

鶴岡協立病院と鶴岡協立リハビリテーション病院の栄養科では、毎年「お正月の特別献立」で入院中でも新年を迎える喜びを味わっていただきます。普段は表には出てこない調理師の方にその思いを伺いました。

鶴岡協立病院
栄養科 主任 宮野均

鶴岡協立リハビリテーション病院 栄養科
科長 遠藤誠

はからずも入院し病院で新年を迎える患者のみなさんに、少しでも正月の気分を味わってもらえればと思いついてます。献立から材料など何日もかけて準備し、元旦の朝は通常の人数より多く配置し朝5時30分から調理しています。朝のメニューは雑煮や炒り鳥、数の子豆などですが、事前に餅を食べられる人を確認して餅を焼いた

り、普通食だけでなく病状にあわせてソフト食やミキサー食など種類も多く大変な面もありますが、見た目の美味しさに加え、食べやすくすることが大切なので、とろみを付けたりあんかけなどにする場合もあります。盛り付けもお正月らしく工夫し手作りのカードをつけています。みなさんに喜んでいただければ嬉しいです。

安全に、お正月の雰囲気と二年の初めのおせち料理の味をお楽しみいただきたいと思いを込めてつくっています。カードは、毎年干支を取り入れて手作りしています。

鶴岡協立病院のお正月特別献立（普通食）



朝：雑煮・炒り鳥銀杏入り・数の子豆・りんご
昼：寿ちらし・がんも含め煮・みかん・牛乳
夜：白ごはん・魚の黄身焼き・のし鳥・紅白かまぼこ・錦卵・栗きんとん・煮豆・イクラおろし和え・すまし汁

鶴岡協立リハビリテーション病院のお正月特別献立



公告

2017年1月31日
庄内医療生活協同組合
理事長 佐藤 満雄

第1回総代選挙区及び総代定数について

庄内医療生活協同組合定款第46条、及び庄内医療生活協同組合総代選挙規約第3条に基づき、下記のとおり総代定数を定めます。

◎庄内医療生活協同組合一本の選挙管理委員会に集中し、定数を超える立候補があった場合、当該選挙区に属するすべての組合員に投票権が確保されます。

1. 選出する総代の定数 250名 2. 総代の任期 1年 3. 選挙区ごとの定数

選挙区名	総代数(名)	選挙区名	総代数(名)	選挙区名	総代数(名)
第1学区・斎	21	加茂	4	藤島	12
第2学区	9	上郷	7	立川・新庄	5
第3学区	12	田川・湯田川	4	櫛引	11
第4学区	14	大泉	5	朝日	9
第5学区	12	黄金	4	温海	7
第6学区	17	豊浦	8	余目	6
大山	11	羽黒	11	京田・栄	2
西郷	5	三川	11	職域	13

4. 総代会日程 2017年6月16日

私たちの職場紹介

vol.44

鶴岡協立病院 総看護師長室



師長室は、病院の方針を発信・共有し、一日の活動を具体化するために、看護師の確保活動の推進や患者さんが満足できる協立病院・附属クリニックに看護が提供できるように看護勤務している看護師部長と副部長が奮闘している看護160名・看護補助者70名の育成の役割を担って、ことも大きな役割の一つであり、総看護師長と副総看護師長の2名が、日々さまざまなことに対応して、医療や介護を取り巻く環境は厳しいですが、理念に掲げている看護の継続性や全うすることで、病院長が集まり、ミーティングを行い、入院要請に寄与できるようにしたいと思っています。また、そこで重要な情報総看護師長 井上ゆきえ



骨密度検査

骨密度検査とは

骨を構成しているカルシウムなどの量(骨量)を測り、骨の強度を調べる検査です。骨密度が低下すると、骨粗鬆症という骨の中がスカスカな状態になり骨折しやすくなります。骨折部位によっては寝たきりの原因となり、QOL(生活の質)の低下を招きます。

以下に該当する方は、骨粗鬆症のリスクが高いとされています。

- 1、閉経後の女性
- 2、高齢者
- 3、運動不足の方
- 4、常習喫煙・過度のアルコール摂取者
- 5、痩せている方 など

骨密度検査の種類

骨密度検査には大きく分けて超音波を用いる方法とX線を用いる方法の2種類があります。当院ではX線を用いるDEXA法で検査しています。

DEXA法(dual-energy X-ray absorptiometry)は、二重エネルギーX線吸収測定法)は、高低2種類のX線を測定部位に照射することにより、その透過度をコンピュータで解析し、骨量を調

べる測定法です。測定する骨は、腰椎(腰の骨)、大腿骨頸部(太ももの付け根部分の骨)です。短い時間で済むうえ誤差が小さく、放射線の被曝量も少ないため、安全性に優れるというメリットがあります。

このためDEXA法は現在、骨量測定における標準的な検査法として重視され、骨粗鬆症の精密検査や、治療の経過観察、また骨折の危険性予測において非常に有用です。『骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン』(骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン作成委員会)でも、DEXA法を用いた腰椎と大腿骨頸部の計測が推奨されています。



鶴岡協立病院放射線科
科長 中濱誠一

3、検査終了

検査時間は、腰椎検査がおよそ5分、股関節(大腿骨頸部)がおよそ5分の計10分程度です。

定期的な骨密度検査を

定期的な骨密度検査は、骨密度の減少を早期に予知することで、骨折の原因となる骨粗鬆症の予防や適切な治療につながりますので、定期的な骨密度検査をおすすめいたします。

骨密度検査の流れ

1、計測に影響を及ぼす金属、プラスチック、カイロ、エレキパン等があればはずし、場合によっては検査着に着替えていただきます。

2、検査開始

骨密度装置に寝ていただき検査を開始します。体は動かさないうちにお願いたします。特に息止め等は必要ありませんのでリラックスして検査を受けていただきます。

また、骨密度の値は年々変化していくものなので、経時的な変化をみるためにも同じ施設での検査をおすすめします。

また、骨密度の値は年々変化していくものなので、経時的な変化をみるためにも同じ施設での検査をおすすめします。

◎庄内医療生協の病院では、入院時の差額室料は頂いておりません。

再び白衣を戦場の血で汚させない！

「憲法違反の安保関連法への協力は行なわない」

庄内医療生協 労使共同宣言

庄内医療生協では安保関連法が2015年9月に多くの国民の反対の声の中、強行採決されて以降も戦争への道を開くものだとし署名や市民集会など多彩な反対行動を繰り広げてきました。これはかつて多くの医師や看護師をはじめとする医療従事者が従軍医師・看護婦等として戦争に協力させられた反省と、なにより「いのちと健康を守る」べき医療・介護従事者として断じて許せないからです。この度、庄内医療生協とそこに働く労働者がともに憲法違反の安保法への協力を行わないことを宣言しました。労使共同宣言を紹介します。

憲法違反の安保関連法への協力は行なわない
労使共同宣言

戦後七十年間、歴代内閣も日本国憲法のもとでは行使することができないと断言してきた「集団的自衛権の行使」を容認した安全保障関連法が安倍自公内閣によって強行成立されました。集団的自衛権の行使は、明確な憲法違反であり、「人類の生命と健康を破壊する一切の戦争政策に反対する」綱領を掲げる民医連に結集する事務所とそこで働く労働者は、安全保障関連法に対する立場を明確にしてきました。

しかし、安倍内閣は明確な戦闘地域である南スーダンに自衛隊を派遣し、武器使用の実績づくりを進めようとしており、戦争行為による死傷者の発生が現実化しようとしています。また、傷病者に対する医療のために、安全保障関連法の発動による医療従事者の戦地への派遣も現実化しようとしています。

庄内医療生活協同組合と庄内医療生協労働組合とは、ここに戦争政策への協力は行わないことを宣言します。

2016年12月26日

庄内医療生活協同組合
理事長 佐藤 満雄
庄内医療生協労働組合
執行委員長 海藤 敏

～出資金は施設整備に役立てています～

施設整備 ナースコールの入れ替え

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



今年度、リハビリテーション病院では、全病棟のナースコールを新しく入れ替えることができました。2001年の新築移転時から使用しているため、15年が経過し、昨年あたりから時折、早々の入れ替えを希望してまいりました。

増資への協力をお願いいたします

誤作動を起こすことがありました。このまま故障してナースコールが使えなくなってしまう患者さんに迷惑をかけるまいのではありませんかと、不安を感じることもあり、早々の入れ替えを希望してまいりました。



病棟部長と業者の方との連携プレーで、工事も予定より早く進み、10月には、全病棟のナースコールが新しくなりました。

新しいナースコールは、指の力がなくとも握るだけで鳴るようになっています。また、呼びだしの音とセンサー使用時の音を変えることができたり、ランプの色を使い分けることができる等、

便利機能も増え、とても使いやすくなりました。今までデイルームでは、市販の呼び鈴を使用していましたが、コードレス(通称めだま焼き)の大きなナースコールも設置してもらい、患者さんも使用しやすくなっています。何よりも誤作動がなくなり、不安が解消されました。これからは患者さんが安心して入院生活を送れるように援助していきたいと思っております。



新たに支部が誕生しました!!

「京田・栄支部」結成

～顔の見える地域で健康づくりをすすめたい～

京田・栄支部 支部長 安野安喜

結成会受付

準備会

東に月山、北に鳥海山に囲まれたところに京田・栄地区があります。見渡す限りすばらしい田園風景がひろがっております。

これまで、京田栄地区は西郷支部として広い地域でいっしょに活動してきましたが、地域の方の顔が見える範囲で健康づくりを進めていきたいと地域の方たち、住んでいる職員と相談、交流の機会を重ねてきました。そして、12月12日に21名の参加で京田栄支部として結成会を開催しました。この日は他に西郷支部から3名の運営委員が参加し協力をいただきました。「楽しいことをやろう」「健康体操がしたい」などの声から、当日は、本間志賀子看護部長より「冬の過ごし方」を御座ることを健康講話と併せて、協立りハビリテーシヨン病

健康講話では「インフルエンザは一度かれば二度はかからないのか」と積極的に質問が出され、みなさんの健康についての意識が高いことに驚きました。

健康体操は見るのとやるのとでは大違いで、なかなか思うようには体が動いてくれません。参加者は終始満面の笑顔でした。心と体が十分にほぐれた後、支部結成会で「京田・栄支部」が確認され、5名の運営委員が選出されました。

みんなで一緒に笑い、話し、ひとりにさせない楽しく暮らせる地域をめざして、目標に地域のみなさんの声をききながら「地域まるごと健康づくり」を進めていきます。

不安もありますが、やってみようという意気込みが伝わります。京田・栄支部としてみんなで相談しながら普段から体を動かす習慣づくりを楽しみながらやっていきます。

健康づくりチャレンジ達成者の声より

- 【健康づくりチャレンジ達成者の声】**
- 7～8時間の睡眠をとるとスッキリ起きる事ができて良かったです。何度か5.6時間睡眠だった時は寝不足で1日中つらかったです。やはり睡眠は大事だと思います。生活リズムも整いました。これもチャレンジのおかげです。
 - 毎日体重を計ることで、食べるものも気を付けるようになりました。このまま続けようかと思いました。

- 【こどもチャレンジ達成者の声】**
- まいにち、あさあいさつをして気持ちよかったです。がんばれてよかったです。
 - 60回やっていたら片付けがすきになりました。これからがんばります。
 - いつも遅く起きて大変だったけど、チャレンジに取り組んだら早寝早起きも出来るようになって嬉しかった。

健康づくりチャレンジ

報告はがきは2月17日まで提出しましょう!

今年度の健康づくりチャレンジは、2562名(2017年1月10日現在)がチャレンジし、各自目標達成に向けて、各自目標達成に向けて、工夫した結果です。

既に60日間のチャレンジが終了した方から報告はがきが送られてきています。既に60日間のチャレンジが終了した方から報告はがきが送られてきています。既に60日間のチャレンジが終了した方から報告はがきが送られてきています。

総代会発言

議案の提案を受け質疑討論が行われ、3名の代議員から発言がありました。その要旨を紹介します。【1面の続き】



朝日支部
渡部孝志さん

二十数年前、山形に帰る途中に、当時研修医として庄内に居られた小川先生(現やまがた保健生協の理事長)が班会を見てみたいと大綱上村に寄つてくださった。雪深い冬の夜のことでした。今あらためて縁があったのだと感じています。

合併により私たちの活動が山形県内二円となる、二人ではできないことが大勢の力でいろいろなことができる。医療に関する専門家とそれを支える私たち地域の組合員がいることは大きな強みです。50年の歴史に学び憲法をいかし、安心して住み続けられるまちづくりを早く実現していきたいです。



三川支部
佐藤政弘さん

第1号議案に基本的に賛成の立場で、「総代数及び役員構成」と「総代数及び役員構成」について今後どのような対応になるのか「連邦制を認めない理由」の以上3点について質問いたします。また、説明会資料にあるように医療生協で働く職員の方には民医連綱領に結集する職員として目標と自覚を持つて働くというこの精神をいかしていただき、より良い組織



横引支部
芳賀俊之さん

の発展になるようにご努力をお願いしたい。組合員のこれまでの歴史をふまえ、あわせて民医連綱領と進むならば必ず発展するだろうと思います。

過去何度かの合併の経験から、深い思いがある。国の政策により医療・介護事業を支える職員の確保や経営採算の維持が大変難しい背景は理解できるが、合併によりどうなるのか私たちに想像もできません。しかし協同組合の主役であるより多くの組合員の理解と同意、そして末永く経営が維持できることが合併の条件であると思います。目的は同じでもそれぞれ誕生の歴史や事業環境の違いがあり、互いに理解しあえることが最も大切なことと考えます。説明や学習を数多く開催する必要があると思います。

役員定数と総代数について、支部との関係ではどのようになるのかまた地域評議員委員会についても併せて質問します。

五十嵐晶子
名誉役員(91歳)より
総代の皆さんへ
手作りの
ドイツケース
が進呈されました。

住所の変更届出の催告

2017年1月4日
庄内医療生活協同組合 理事長 佐藤 満雄

庄内医療生活協同組合定款第10条に基づき、居住地が不明の組合員について、「自由脱退」の手続きを行います。当医療生協は、住所不明組合員について、2016年12月29日まで調査をしてきましたが、現在まで転居先等が判明しないため、「住所の変更届出の催告」について公告します。なお、不明組合員の名簿は各院所、事業所またはホームページでご覧ください。

【お願い】
お心当たりがあれば、下記へご連絡くださいますようお願いいたします。
庄内医療生協組織部
☎ 0235-22-5769

3月4日(土)・5日(日)

「ふれあいフェスタ」

(第4回ふれあいまつり・第24回保健活動交流集会)

- 会場:鶴岡市中央公民館
- 展示:4日 12:00~19:00/5日 9:00~17:00
- ステージ(大ホール) ※5日のみ
- ◎第1部 10:00~12:00(健康づくり活動発表)
- ◎第2部 13:00~16:00(芸術活動発表)
- 参加協力券(軽食引換券)300円をお求めください。

3月18日(土)

「第3回 卓球大会のお知らせ」

ラージボール卓球。初級者チーム・経験者チームの2ブロックに分かれリーグ戦で行います。

- 日時:3月18日(土) 9:30~16:00
- 会場:藤島体育館
- 参加費:一人200円(1チーム4~6名)

興味・特技を発表しませんか?
出演者(団体)・作品募集中!

3月18日(土)

「第3回 卓球大会のお知らせ」

ラージボール卓球。初級者チーム・経験者チームの2ブロックに分かれリーグ戦で行います。

- 日時:3月18日(土) 9:30~16:00
- 会場:藤島体育館
- 参加費:一人200円(1チーム4~6名)

班・支部活動交流

健康チエックの後はおしゃべりと大笑い
上郷支部

大広5班 班長 石川美恵
ちよさん亡き後に引き継いだ班長でしたが名ばかりで月日は経つばかり、申し訳なく何とかなければと思ひます組合員を増やしたりしてやっと念願の班会を開く事ができた時は嬉しかったです。寝たきりと認知症にはなりたくないと言いつたの健康チエック、尿での塩分検査。温泉班会。体脂肪検査。若返りのコツ「老いの坂」を読んで自分当てはまると笑ってこまかしてしました。

今年からは大広1班といっしょに班会を開くことになり、組合員同士の交流も出て、コープ班会 医療生協の班会を交互にやっております。話を聞いたあとは、お茶を飲みながらのおしゃべりで大笑いします。



ちよさんの家でやっているので元班長のちよさんも一緒に聞いてると思うと嬉しくなります。

支部ニュースを通じて活動を紹介します

三川支部では支部ニュース「菜の花」を毎月発行し、支部の活動を紹介しています。五十嵐照子支部長の手書きでも読みやすく味のあつたニュースに仕上がっています。支部ニュースの内容をご紹介します。



12月11日に三川診療所に併設されているデイサービスセンターかがやきを会場に開催した「ニュース配布者のつどい」を紹介しています。25名が参加、鶴岡協立病院の循環器の医師市川先生の健康講話をお聞きしました。血管を国道7号線や47号線に例えてのお話の時折笑い声もわきおこり、ひきつけられた1時間でした。とても勉強になったと大評判でした。

○「たまり場」おたのしみ広場の会場が三川町の福祉センターを無料で借りることができるになりました。社協との繋がりができたことで、連合老人クラブ主催のイキイキフェスティバルにゲスト出演し運営委員会がとらむし(転倒無視体操や、ヨガニヤイを90人の参加者に披露、さまざま活動を紹介し町民との繋がりが深まりました。

盛り上がった4年ぶりの千石町合同班会
第一学区支部

班長 たんぼほ班長 佐久間伸子
12月22日、クリニック2階に千石町の5つの班から14人の組合員が集まり千石町合同班会を開催しました。4年振りの班会だったと知り、長い休眠をしてきたと驚きました。血圧測定、尿チエック、体脂肪測定、それと保健委員連絡会の時に作った「さしおチエックボード」を見ながら「高血圧と減塩」の学習をしました。班会休眠中に機器の進歩著しく、体内年齢まで測られていて、実年齢より若く出た人には皆で拍手したり、「脳年齢まで測られたらどうしよう」と冗談がで



たりの大賑わいでした。以前の六九二運動の時のように、年3回位の班会を開くことの話になり、その場で次の日程も決める盛り上がりでした。初めて班会に参加した人が大変ためになった、次回は誘ってくれと言ってくれたので久しぶりに自分の生活習慣を省みる機会ともなうた楽しく、有意義な班会でした。

大山協同の輪でおたっしや健診実施
大山支部
「協同の輪」は月2回の開催で健康づくりに役立っています。リハビリ病院作業療法士の指導の棒体操は久しぶりに行つたので、棒が思うようにつかめず「バタバタ」と落ちる音が響き「大山貧乏なると」と笑いしながらやりました。笑い機会の多いのも協同の輪です。この日は参加する毎月の体操の成果をみようとして「おたっしや健診」も行いました。2~3年前のものに比べたところ、片足立ちや5m歩行速度が速くなった人が5名いました。体操は継続すれば元気になることをあらためて感じました。

わが家の★アイドル



笑顔いっぱい
食べるの大好き、
わが家のここのですの
これからも
いっぱい食べて
大きくなあれ

大滝 心乃ちゃん

おおたき ここの (平成 28年 2月 12日 生まれ)

朝日支部 倉沢班 大滝たつ子さんのひ孫さんです。

5才以下のお子さんの写真を募集しています
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。

今月のひと

周囲の人を引っ張る パワーの持ち主



豊浦支部

小林 サヨさん

いつも笑顔を絶やすことなく人の話に耳を傾けてくれる小林サヨさん。その魅力で長い間三瀬12班の班長をしてきています。自分の健康の為にも積極的に外へ出て人と話をするのが楽しみのひとつです。また周りの方への気配りも素晴らしい「今度〇〇と一緒に行ってみない？」とどンドンと外へ引っ張り出すパワーも持っています。

これからもその元気で周囲の人を引っ張っていきましょう。
豊浦支部 五十嵐 順一

組合員さんの

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★



若い人たちと 一緒に楽しむパッチワーク

第5学区支部 カトレア班 富樫聿子さん

若い頃から手先を動かす事は好きで、子どもの服は、手作りして着せていました。孫育てに手がからなくなつた頃、以前から興味があつたパッチワークや小物作りを始めました。体調を崩しお休みしていた時期もありましたが、70才過ぎた今は、ボケ防止とと思って、若い人達の仲間に入らせてもらい楽しんでます。

私の健康づくり

vol.48

西郷支部 運営委員
佐藤武子 さん



急がずのんびりと、 長くやり続ける

働いていた時に日中友好協会の会員であった職場の方から進められてはじめて「太極拳」は早いもので25年となる。初めは何もわからず、どんなものだろうかとの興味本位で参加したが今では楽しくて仕方がないし、ストレス解消にもなる。何年やっても難しく奥深い。小真木原体育館で週2回やっている他に、自分の運動のためにと月2回近所の方とも一緒にやっている。のんびりと急がなくてできる。それが長く続けているコツなのかもしれない。



どんぐりに参加した。月2回その方たちと歌い続けて10年ぐらいいなる。大きな声で歌うとゆつくりする。わたしは人によく言う「死ぬまで、できるときまでやり続けたい」。

健康ネットワーク庄内に投稿してみませんか?

「健康づくり」や「趣味・特技」を募集しています。掲載をご希望の方は、右記連絡先までお問い合わせください。お待ちしております。

【連絡先】 組織部 22-5769

まちがいがし

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っお答えください。

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(ACO・OP商品券(500円分)／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 庄内医療生協「機関紙編集委員会」行き
Eメール smc_soshiki@shonai-mcoop.jp

【切】
2月28日

12月号の当選者

おめでとうございます！

高橋すみ子さん(土口3班)/佐藤武さん(由良1班)/生田幸子さん(羽黒班)
/高田ふみさん(羽黒班)/鈴木規文さん(第1学区)

12月号 まちがいがしのお答え

B	E	H	O	P
---	---	---	---	---

◎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。

庄内医療生協

認知症を予防する 1品

認知症の予防におすすめの料理を、鶴岡協立病院・鶴岡協立リハビリテーション病院の栄養科職員が紹介します。

海老の紅白盛り

【レシピ】

鶴岡協立リハビリテーション病院
栄養科 調理師 本間翼



1人分：374kcal、塩分 1.4g

Point!

海老に含まれる、アスタキサンチンは、肌のハリや艶を綺麗にするだけでなく脳に直接作用し、脳の老化を防ぎ、認知症を予防する効果が期待できると言われています。
人間の脳はあまり多くの物質を受け入れませんので、定期的に摂取しましょう。

◎材料 (1人分)

- 殻つき剥き海老…4尾
- 卵白……………5g
- 塩……………少々
- こしょう……………少々
- 油……………少々
- 海老のマヨネーズ和えの調味料
- マヨネーズ…14g
- 生クリーム…5g
- 砂糖……………1.5g
- レモン汁……………1g
- 海老のチリソースの調味料
- ケチャップ…6g
- 醤油……………2g
- オイスターソース…6g
- こしょう……………少々
- 長葱…3センチ
- 生姜……………5g
- ニンニク……………5g
- 油……………8g
- 豆板醤…お好みで
- 鶏ガラスープ…50cc
- 酒……………5g
- 片栗粉……………適量
- 酢……………3g
- 胡麻油……………4g
- ピーマン……………適宜
- 乾燥パセリ…少々



◎作り方

- 海老の殻を剥き、背ワタを除く。汚れを取るため片栗粉をまぶしてよく揉み、水で洗う。
- ①をペーパータオルでよく拭き、卵白、塩、こしょうでよく揉み、くつき防止で油を入れてまぜる。
- 180℃に温めた油で、片栗粉をつけ油通しする。約1分半～2分。
- 海老のマヨネーズ和えを作る。揚げた海老の半分を合わせマヨネーズに入れ、お皿に盛り付ける。
- 海老のチリソースを作る。aを合わせる。bをそれぞれみじん切りする。
- フライパンに油を温め、豆板醤を香りが出るまで炒め、長葱、生姜、ニンニクとaを入れ、焦がさないように炒める。
- ⑥に鶏ガラスープを加え、沸騰したら、酒を入れ③の残りの海老を入れ、サッと煮込む。30秒程度煮込んだら、片栗粉でとろみをつけ、仕上げに酢、胡麻油を加える。
- お皿に紅白に盛り付けして、乾燥パセリをふりかけ完成。
- お皿に揚げたピーマンを砕いて敷くと、見た目と高級感がでてお店の味に近づきます。

2月の行事予定

日	たまり場名	開始時間	開催場所	内容
6(月)	大山協同の輪	13:30	大山協同の家	介護予防体操
7(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
9(木)	第5学区なごみの家	13:30	なごみの家	介護予防
10(金)	第4学区たまり場	10:00	あおやぎセンター組合員施設	介護予防
13(月)	交流の広場ほっと	10:00	みどり町公民館	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
16(木)	第5学区なごみの家	10:00	なごみの家	介護予防
	三瀬たまり「たんぼぼの会」	10:00	三地区会館	介護予防
17(金)	第1学区介護予防教室	14:00	ふれあいホール	介護予防体操
20(月)	大山協同の輪	13:30	大山協同の家	介護予防体操
21(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
23(木)	第5学区なごみの家	10:00	なごみの家	介護予防
27(月)	第6学区介護予防体操教室	14:00	第6コミセン	介護予防体操
28(火)	日出おたっしやクラブ	10:00	日出東公民館	介護予防
	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	支部行事名	開始時間	開催場所	内容
9(木)	大泉支部新年交流会	10:30	たちばなや	交流会
12(日)	三川支部交流会	9:30	寿海荘	交流会
	大山機関紙配布者のつどい	10:00	大山協同の家	交流会
17(金)	加茂機関紙配布者のつどい	10:00	湯野浜コミセン	交流会
23(木)	羽黒支部交流会	10:00	寿海荘	交流会
	第2学区支部交流会	10:00	苗津町公民館	交流会
24(金)	第6学区減塩調理実習	10:00	第6コミセン	調理実習
	朝日支部新春交流会	10:00	健康の里ふっくら	交流会
	田川・湯田川支部交流会	10:00	山伏温泉ゆぽか	交流会
27(月)	西郷機関紙配布者のつどい	10:00	西郷コミセン	交流会

日	くらしのたすけあいの会	開始時間	開催場所
2(木)	来ば笑ちゃの会	10:00	あおやぎセンター組合員施設
17(金)	風鈴愛の会		弁当配達
18(土)	みのりの会	11:00	あおやぎセンター組合員施設

どなたでも参加できます！

日	健康チェック	開始時間	開催場所
10(金)	松林館健康チェック	16:00	松林館
14(火)	こびあ健康チェック	14:30	こびあ

編集後記

臨時総代会でやまがた保健生協との統合が確認されました。今月号の1面と4面で紹介していますが、地域や今までの歴史は違っても「おもしろい」は同じ仲間です。山に降った一粒の雨が集まり小さな流れとなり、次第に合流し大きな流れに成るような、大きな口マンを感じる新たな歴史の幕開けです。

2面では、入院中の患者さんに少しでもお正月気分を味わっていただきたいという栄養科の取り組みを紹介しています。年末年始もなく交代で働いている職員には頭が下がります。入院中でも普通の生活と同じように、早かった夕食の時間を6時にしたのも県内で最初でした。協同組合だからこそできることですね。(M・U)

組合員の声

チャレンジしています

健康づくりチャレンジに参加しています。やはり普段何も運動する習慣がないのでこの機会に何かしらの習慣を付けようと頑張っています。(民商班 佐藤翔さん)

班・支部の活動に感激

それぞれの班、支部での活動を知り、本当に皆さま一生懸命に頑張っておられるのだと感動してしまいました。(第1学区 松浦恒子さん)

やっとみつけた、うれしい!

少しでも頭の体操をと思って、まちがいがしを毎回楽しみにしています。やっと見つけました。うれしい。(大山 川上巖美さん)

大きくなりました

以前わが家のアイドルに写っていた孫娘も子どもを卒業、高校受験です。(第4学区 佐藤忠雄さん)

2月の診療案内

鶴岡協立病院 ☎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	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		森田(2/7・21)			
		※2/4・18(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	
午後 (13時～17時)	内科 3:00～5:00 (新患)(木曜日 4:00～5:00)	野宮	坂本	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)	

鶴岡協立病院附属クリニック ☎28-1830 (土・日・祝日・夜間は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 2/13・27 (ロコモ外来)	佐藤(満) 高橋(牧) 浜中 坂本	佐藤(満) 菅原/井内 目々沢 2/8・22	佐藤(満) 高橋(美) 目々沢 2/9	菅原 10:30～12:00 松谷 高橋(美) 高橋(牧)
	循環器科 ※予約制	市川	市川	市川(第3) 山本(第2)、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 2/7・21	佐藤(満)	佐藤(満) 豊澤 4:00～4:30 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 ☎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	月	火	水	木	金
午前	1診	茂木	茂木		茂木	丹治(第3)
	2診	当真/新井	新井	新井	新井	佐藤(満)
午後	1診				真家 2/9・23	

※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 ☎25-9630

★外来受付時間★	曜	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	往診	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 ●木曜は午後からの診察になります。
菊地大樹/柴田肇 ●土曜日:月2回午前診療(予約制) 2/4・25(土)

メディカルフィットネス ☎23-6060(内線 2881)

曜	月～金	午前	午後
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 午後2:00～3:30 (産婦人科)

協立大山診療所 ☎33-1165

曜	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	湊	
木	佐藤(陽) (9:30～11:00)/高橋(牧) (11:30～12:30)	田中 (2:30～6:00) 2/9・23
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 ☎66-4770

曜	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

月1回は必ず「保険証」を提示してください。

組合員活動全般の問合せ・組織部 ☎22-5769

介護相談の窓口 庄内医療生協包括支援センター ☎26-2550

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(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(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 ☎23-6172