

12月末組織現勢 ●組合員数 43,267人 ●班数 1,217班 ●出資金総額 2,871,299,665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

知っていきますが憲法のこと

憲法改正

憲法カフェ 脇山幹子



憲法は誰を縛るのか

安倍首相は2020年までに憲法改正をすると明言しています。

えっ?もう来年ですけどー皆さんは、どんな改正案かご存知ですか?というか日本国憲法そのものをどれだけご存知でしょうか?

現在の日本国憲法は、かつて大日本帝国憲法のもとで戦争に突き進んだ反省から、憲法で国家権力を縛

り、私たち国民一人ひとりが個人として平和のうちに幸福に生きる権利の保障を最も優先するべきものとして定められています。

ところが、自民党の改正草案は、あちこちの条文で国家権力が国民を縛り、国民の自由を始めとする基本的人権を制限し、いずれは戦争できる国にしたいと考えるをえない内容です。ここで解説し始めるとキリがありません。(涙)

どうなるか想像してみましよう

憲法改正という9条をまず思い浮かべる方も多いと思いますが、9条だけでは

現在の憲法条文と比較検討して、なぜ変えたのか?変えたその先どうなるかを国家権力と国民両方の立場から想像す

国民投票ってどうなの?

でも、「最後は国民投票があるから大丈夫」と思っているあなた!要注意です!

現在の国民投票法では:

①国会の議決後わずか60日~180日での投票:わずかな期間に改正案を吟味してどうするか決めなくてはならない。

②最低投票率の定めがなく、有効投票のうちの過半数の賛成で改正可能:投票に行つて「反対です!」と×をつけない限り反対の意思表示にはならない。よくわからないので投票に行かないのは賛成したのと同じ結果に。

③関連する事項ごとに投票する事になっている...「つひとつに良いか悪いか判断できない」。

④有料広告の規制がない。

憲法クイズ
憲法ってだれが守るきまりか、知っていますか?

1.天皇 2.大臣 3.国会議員
4.裁判官 5.自衛官 6.警察官
7.国民

ない:莫大な資金のある方が多量にCMを流せば世論形成に有利。
などともものすごく問題です。

憲法について話し合いました

日本国憲法第12条には、「この憲法が国民に保障する自由及び権利は、国民の不断の努力によって、これを保持しなければならない」とあります。まさに私たち自身にこの国の未来が懸かっているのだと思います。

まずは、憲法を学び話し合うことから行動につなげてみましょう!

「憲法クイズ」の答え:国民以外の1.天皇、2.大臣、3.国会議員、4.自衛隊、5.自衛官、6.警察官です。つまり、憲法は国家権力を縛るためのものです。

さとり火

いま日本と韓国の間で「徴用工問題」が問題になっています。日本が大戦中に朝鮮半島や中国などから多数の人々を本土に動員し、軍需物資の生産・製造をおこなう工場や炭鉱などで徴用工として強制的に働かせ、その際劣悪な環境、重労働、虐待などで少なくない人々の命が奪われました。このように徴用工問題というのは、日本の侵略戦争・植民地支配が結びついた「歴史問題」と考えられます。▼このような状況におかれた韓国の元徴用工の人達が、日本企業が賠償するよう求めて韓国大法院(最高裁)に、提訴したことは、私は十分に理解できます。しかし、大法院が「個人の請求権を認め」賠償を命じた判決も理解できません。▼多くの日本国民は、大戦中の「歴史問題」は、反省的に解決することが将来のためになると考えているのではないのでしょうか。安倍首相のように事実を直視せず「個人の請求権」まで否定するようでは、いつまでもたつても解決に至らず、日韓関係も心通うものにはならないでしょう。(M・T)

事業所
紹介
no.3

協同の家 虹

施設長補佐
柏倉まゆ美

連絡先

〒990-0821 山形市北町3-1-37
☎023-674-0362

家庭的な雰囲気での方らしく過ごせるよう
支援させていただいております

「協同の家 虹」は、住宅型有料老人ホーム(要支援・要介護の方、定員31名)にデイサービス(通所介護、定員25名)とヘルパーステーション(訪問介護)の事業所を併設し、入居者が安心・快適な生活が送れるようサービスを提供しております(必要なサービスをケアマネジャーと相談していただき、ご利用させていただいております)。

◎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。



よしつぐ
鏡 吉次さん

利用者の声

利用内容：住宅入居4年 デイサービス週2回・ヘルパー週1回利用

虹にお世話になって4年になりました。

アパートで独り暮らしをしていた私を兄弟が心配し、施設での生活を勧められて何件か見学をしたなかで、一番安心できた「協同の家 虹」に入居を決めました。虹の職員はよき理解者であり、家族のように接してくれるので、日々安心して過ごすことができうれしく思っています。私の目標は、今の身体の状態を維持して楽しく過ごすことです。

スタッフより(デイサービス)

男性の利用者が少ないなかで、デイサービスのレクリエーションを盛り上げてくださり、他の利用者や職員を思いやってくださるとも優しい方です。

春になったら園芸が大好きな鏡さんと色々な花や野菜を植えて楽しみたいと思っています。今後も皆様に喜んでいただける介護サービスを頑張りたいと思います。



看護部 制度教育

法人看護部 石向美香

熟達看護師・主任看護師を対象とした研修は、看護部教育の中で一番難しい課題です。

普段各事業所の中だけで看護サービスを提供している看護師たちが、地域で暮らす人々のお宅を一軒一軒訪問し、生活環境・経済状態・家族関係・介護の有無などを聞き取りし、医療、介護、福祉のサービスが必要な方とつながり、援助するアウトリーチの活動をしました。今回その取り組みを振り返り、今後現場の看護師が何をすべきか、自分たちに求められていることは何かについて話し合いました。

これからも地域に出て、地域に隠れている問題や悩みを抱えた方々を見逃さず、焦点を当て、改善のために共に歩む存在でありたいと改めて感じました。

私のおすすめ vol.12

・街中歩き・

山形西部支部 伊藤 薫



灯台下暗しと言いますが、人は意外と地元のことを知らないものです。20年ほど前、グリーンツーリズムに仕事で関わった時、農村地域には日本の原風景と見れば素晴らし

いものがあることに気付かされました。それでは自分の住んでいるところには何があるのだろうかと思つて住宅地図のコーナーを片手に始めたのが、山形市内の街中歩きです。車で素通りしたところも歩いてみると、伝統的建造物や歴史、地名の由来など、目から鱗の新発見が必ずあります。



米沢や庄内に転勤した時も街中を歩き回りました。お金もかからず、運動にもなり、仕上げにランチを食するのも楽しみです。知的好奇心によるポケストップ、歩行運動による健康増進と二石三鳥です。

次回は伊藤薫さんから櫻井富士子さんをご紹介いただきました。

医療生協やまがた 奨学生募集 のお知らせ

職 種	・看護師(准看護師から進学予定含む)・薬剤師 ・作業療法士・介護福祉士
募集締め切り	2019年2月28日(木)
内 容	月5万円の奨学金を在学期間貸与 当法人へ勤務することで返済免除となります。
お問い合わせ先	本部総務部 ☎0235-33-8155 担当 高橋 E-mail honbu@shonai-mcoop.jp

◎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。

「入院患者さんにラーメンを食べてもらいたい」

「熱い思いが実現」 ●鶴岡協立リハビリテーション病院栄養科の取り組みを取材しました●

全ては患者さんのために

食べたいメニューのトッピングは…

病棟では事前にラーメンを食べることができず、患者さんに食堂に集まってもらいました。できたてをすぐ食べられるようにお茶や箸などがセットされています。いよいよラーメンが順に運ばれ、おいしそうに食べはじめました。それを見守る病棟の看護師やスタッフも皆さん笑顔です。手作りしたチャーシューやメンマ、トロトロの黄身の煮玉子をおいしそうにほお

待ちに待ったお昼



病棟では事前にラーメンを食べることができず、患者さんに食堂に集まってもらいました。できたてをすぐ食べられるようにお茶や箸などがセットされています。いよいよラーメンが順に運ばれ、おいしそうに食べはじめました。それを見守る病棟の看護師やスタッフも皆さん笑顔です。手作りしたチャーシューやメンマ、トロトロの黄身の煮玉子をおいしそうにほお

2年の歳月をかけた研究

この度、鶴岡協立リハビリテーション病院栄養科は多くの方に大好きなラーメンを食べていただきたいと考え、2年にわたり取り組んできた「ラーメン給食」への熱い思いをご紹介します。



しかし、スタッフは諦めませんでした。ラーメンプロジェクトチームを立ち上げ、入院患者さんに安心して食べていただくために、スープやチャーシュー、メンマまで手作りとし、構想から2年をかけ、おいしいラーメンの味を追求しました。特にスープは鶏がら・昆布・かつお・トビウオなどから丁寧にとりましたが、出汁の割合や濃度などの組み合わせが無限にあり、完成までに試行錯誤を重ね



更においしいラーメンをめざし

取り組み後のアンケートでは、概ねおいしかったとの結果でスタッフ一同ほっと胸を撫で下ろしています。そして今後はもっとおいしいラーメンをめざし研究を重ねたいとほろきっています。また、今回は嚥下などの問題で食べていただけなかった患者さんへも提供できるように、さらに工夫をしたいと考えています。

無料低額診療事業普及の取り組み 鶴岡市民生児委員研修会で 無低診事業を説明

常務理事 阿部誠也

鶴岡市民生児委員協議会の高齢者福祉部会と身障福祉部会の研修会がそれぞれ2018年11月14日と28日に、「にこふる」を会場に開催され、無料低額診療事業に関する研修が行われました。両日あわせて80余名の委員の皆様にご参加いただき、お話をさせて頂きました。社会福祉法に規定する第二種社会福祉事業として県の認可を得て実施していること、適用基準や実際の事例からどのような方が該当するのかについて理解を頂くことができました。特に、自己負担額の引き上げが繰り返し行われ、保険があっても医療機関にかかれない方が増えている状況で、この事業の普及、活用に民生児委員の皆様さんの力が不可欠であり、協力頂くことがとても重要となっております。参加された皆さんは、熱心に耳を傾け、質問も多く出されました。今後の当該事業の普及に向けて相互の連携を強めていくことが大切になっていくと改めて感じました。

無料低額診療事業に関する研修会を開催して頂いた、鶴岡市民生児委員協議会の皆様に感謝申し上げます。

第3回総代選挙区及び総代定数について

公告

医療生活協同組合やまがた定款第46条、および医療生活協同組合やまがた総代選挙規約第3条に基づき、下記の通り総代定数を定めます。

- 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)	選挙区名	総代数(名)
第1学区・斎	21	京田・栄	2	三川	13	東部	5
第2学区	9	加茂	4	藤島	11	北部	4
第3学区	11	上郷	9	立川・新庄	5	南部	5
第4学区	14	田川・湯田川	2	櫛引	11	北村山	2
第5学区	11	大泉	5	朝日	11	天童	2
第6学区	15	黄金	4	温海	7	寒河江	2
大山	12	豊浦	7	余目	6	職域	16
西郷	3	羽黒	11	西部	10		

- 4. 受付期間:2月8日～2月21日
受付場所:本部組織部・しろにし診療所
- 5. 総代会日程…2019年6月14日(金)

健康づくりチャレンジ2018

今年度も多くの人々が健康づくりチャレンジを取り組み、自身の生活習慣の見直しや、新たな健康習慣の定着等に結び付きました。健康づくりチャレンジは2090名、こどもチャレンジは624名の申し込みがありました。

今回は実行委員を中心に普及活動に取り組み、15支部で前年を上回る申込みに繋がり、さらに健康づくりを地域に広げることが出来ました。

今年のおすすめコース「オーラルフレイル予防」では、ロングピロピロや、あいうべ体操等の口腔ケア体操を組み合せながら137名がチャレンジし、口の健康維持向上に励みました。今後定着した健康習慣を継続していただけることを期待しています。

コース別申込ベスト3

健康づくりチャレンジ

- 1 さわやか運動コース.....787名
- 2 体重乗るだけコース.....385名
- 3 ぐっすり快眠コース.....327名

こどもチャレンジ

- 1 おてつだいコース.....92名
- 2 元気にあいさつコース.....67名
- 3 ねる前のはみがきコース.....65名



参加者の声

3年前から親子で取り組んでいます。年々難しいことにチャレンジをし、出来ていることに成長を感じ、親としては嬉しいかぎりです。



ロングピロピロを購入し、最初は10秒保つのが長く感じられましたが、次第に息を吐くのが短くなり、スムーズに挑戦できました。



単純なことでも一定期間チャレンジすることで「変化」を知ることが出来て、少しは身体のことを知るチャンスと思いました。

第26回 保健活動交流集会のご案内



みなさんの支部では今年度どんな健康づくりに取り組みましたか。今年度の特徴的な活動について8つの支部から報告があります。是非、活動の参考にしてみませんか。ご参加お待ちしております。

日時 2019年2月24日(日) 10:30~14:30
会場 鶴岡市中央公民館

午前...記念講演「ヘルスリテラシーと地域まるごと健康づくりの関連」
講師:しろにし診療所 所長 小川裕医師
午後...支部の健康づくり活動報告

参加費 無料
※お弁当が必要な方は申し込みください

お申込み先▶ 本部組織部 ☎0235-22-5769

ポイントを健康と記念品をゲットしよう!!

今年度で2回目となった医療生協の「健康づくりポイント制度」は、医療生協の活動に参加し、スタンプを集めることで楽しみながら、健康づくりに取り組む企画です。

実施期間は2019年3月31日までです。30ポイント以上の方全員に記念品を、さらに抽選で10名の方に「生協商品券1000円分」を進呈します。また30ポイント未満の方にも、参加賞を進呈します。

引き続き、30ポイント以上を目指して、健康づくりに取り組みましょう!!

ポイントカードの提出について

【提出締切】
2019年4月19日(金)まで
【提出場所】
・組織部
・各事業所の窓口の回収箱
(3月18日から設置)

※カードが2枚以上ある方は輪ゴムやホチキス等でまとめて提出してください。



第5学区支部なごみの家の皆さん

参加者の声

なごみの家に参加すると、スタンプがどんどん増えるので、参加する活力になっています。参加するたびに、みんなの顔を見ることができて、自分も元気になって楽しく毎回参加することができています。3月末まで、ポイントをもっとたくさん集めたいです。

社会保障の改善を求め各自治体へ要請キャラバン

鶴岡市の市長が初めて参加

鶴岡市長挨拶要旨

● 現場の状況が聞けるのはありがたい。今後
も忙しくても喜んで参加したい。
● 一致できる点は前に進めたい。今年はこの改善しようという意見交換しながら一つ一つでも実現していきたい。
● 国の制度の下で要望に応えられないこともあるが市民の要望を取り入れていきたい。

社会保障の改善を求め、各自治体へ要請キャラバンに参加しました。今年度は、鶴岡市長が初めて参加しました。市長は、介護保険料を国基準の9段階を12段階に設定し低所得者の負担軽減を図っていること、総合事業通所型Bの要件を緩和したこと、生保担当者確保のために社会福祉士を募集していること、無料低額診療の院外処方への減免の必要性を検討することなどがあげられます。

今回は鶴岡市長のあいさつからうかがえる通り、市民のくらしにかかわる社会保障制度の充実に期待がもたれるキャラバンとなりました。

三川町はひとり親家庭に対する学習支援を町として行っていること、就学援助の対象を生保基準の1.5倍以下に引き上げることがあげられます。

庄内町は就学援助の対象を生保基準の1.2~1.4倍以下に引き上げていること、高齢者肺炎予防球菌助成額を県内で2番目に高い5千円としながらも2回目の任意接種にも助成を行っていることがあげられます。



社会保障の改善を求め、各自治体へ要請キャラバンは、毎年各自治体を訪ね、国保・医療問題、介護問題、生活保護問題について聞き取り調査と懇談を行っています。今年度は11月20日に鶴岡市、庄内町、三川町で行い、加盟12団体から延べ59名が参加しました。

今回の懇談には初めて鶴岡市長が参加しました。庄内町、三川町は副町長が参加しました。

おたかカフェ

クリスマス会を開催!

おたがいさまとは、困っている人と誰かの役に立ちたいという応援者をつなぐシステムです。全国的に活動がひろがっています。



庄内地域の「おたがいさま」の活動は、昨年より共立社鶴岡生協と医療生協やまがたが呼びかけ、コープぎふの先進的な活動の学習や、おたがいさま語ろう会を開催し、少しずつおたがいさまについての理解や交流を深めています。組合員のみならず「おたがいさま」を知ってもらおうきっかけ作りとして、「おたかカフェ」クリスマスパーティーを12月12日(水)に協同の家こびあを会場に開催しました。



今回の企画は、活動に共感したメンバーが「おたがいさまサークル」を立ち上げ計画し、広く参加を呼びかけ12人の参加で開催しました。紙ひもを使ってクリスマスリースを作成し楽しく交流した後、おたがいさまについて学習し、ケーキを食べながら意見や感想等を出し合いました。「地域に困っている人はいるのか」「まだ活動を理解しきれない」「過去の声も出され、地域の状況把握や継続的な学習の必要性が明らかになりました。今後楽しい企画と併せて各地域で開催する予定です。今回参加出来なかった方も是非次回にご参加ください。」「おたがいさまサークル」

今月のおすすめ班会メニュー

フレイル予防の第一歩は「おたっしや健診」受診から!

おたっしや健診は、危険な老化の兆し(虚弱・転倒・尿失禁・低栄養・軽認知)がないかを調べ、将来介護が必要にならないための活動や生活習慣の改善をはじめのきっかけづくりを目的としています。チェックする項目は①問診②血圧③体脂肪④握力⑤5m歩行⑥開眼片足立ちの6項目です。受診結果は次回の班会でお渡しします。年に1回は班会で実施し、自身の健康状態が前回より改善しているのか、どの部分のトレーニングに力をいれる必要があるのか確認し、今後の班会メニューの組み立てに取り入れてみませんか。班会に参加して健康でいきいきとした毎日をおくりましょう。

こんな方も気軽にご相談ください!

班に入っていないんだけど...
最近班会が開けていない...
そもそも班会って何?

詳しくは組織部の支部担当者までご相談ください。

本部組織部
☎0235-22-5769



班支部活動交流

今年も大いに笑い、健康に気を付けみんなで楽しみましょう。



毎年恒例のちよさんの家クリスマス会が12月21日(金)22名が参加して行われました。ケーキと組合員さんお手製の冬至カボチャや甘酒で一年の労をねぎらいました。お楽しみのレクリエーションでは世話人の佐藤ヨシさんによる昔話や豪華景品が当たるビンゴゲームで大いに盛り上がりました。参加者のみなさんからは「今年一昨年ちよさんの家に来ることで気持ちが明るくなつた」「ちよさんの家でおしゃべりすることで胸のつかえが取れるなやの」との声が聞かれ、身体も心も元気になれているようすがうかがえます。



ちよさんの家で
上郷支部
身体も心も元気に



二回目の餅つきは、デイサービスのロビーで行われました。感激したことがありました。利用者二名の方が杵を持って餅をついたのです。私もビックリ、職員のみなさんも心配半分、ビックリしていました。利用者のみなさん良い雰囲気になりました。



新年の挨拶を交わしながらの餅つきです。今年は雪も少なく良いですね。最初は診察に来た皆さんに振舞うため玄関ポーチで餅をつきます。「かえし」の役を大ベランの山田さんにお願いました。上手なんですよ。これが美味しい餅ができた一番のことです。「かえし」をやる方が餅の事が全部わかっているのです。スポーツではえばコーチです。

新春餅つき
大山支部
支部長 荻原一男

村山地域活動紹介



健康サロンで
日頃の疑問も納得
山形 南部支部
運営委員 富士律子

健康サロンの「ころばん体操」でリフレッシュした後、ケアマネジャーの今野さんより「介護保険の利用の仕方」について詳しくお話をさせていただきました。おしゃべりカフェの時間は日頃の疑問点を出し合い話し合うことができました。参加者には介護経験者もいて、自立支援にむけた介護保険のありかたについて強い印象を持って帰りました。私もたすけあいの会の援助をしてきた方から介護サービスが使えるなくなった話を聞いた時、どうしてなのか疑問に思ったことがあり、この学習をやったことで本当に納得させられました。知らないことを知ることができてとても嬉しかった。明日は我が身と思いを重ね、少しずつ学習していきたいらと思えます。

わが家の★アイドル



10月に萩内神社で七五三のお祝いをしてもらいました。

さいとう 齋藤こうなくん (5歳)
さいとう 齋藤みくちゃん (2歳)

藤島支部 三浦俊明さん、あき子さんのお孫さんです。

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。

「趣味・特技」コーナー

糸に命を吹きこむ

第2学区支部 莊司 恵さん



私の趣味は「手芸」です。最近では、レース編みで「ピンクッション」や「コースター」を作り始め、皆さんに喜んでいただければと、プレゼントしています。


また、自分の周りのものを片付けていますが、なかなか自分でもびっくりするくらい小物、糸、布が多いことに驚いています。糸は何もしなければただの糸。でも形にしてみれば息を吹き返したようにいとおもしろいのです。みなさんも周りを見まわしてみませんか？



今月のひと

グラウンド・ゴルフが大好き

羽黒支部 川村末子さん



「何でもできる人だ」と、以前から彼女を知っている人は言います。なかでも、グラウンド・ゴルフは羽黒支部きつての実力です。グラウンド・ゴルフが大好きで、楽しくて、機会があつたら何処にでも行きたいと言います。そんな気持ちがああ素敵な笑顔になるんだなと思つています。いつも助手席に友人を乗せて、「たまり場」や支部行事に参加して、何をやっても面白がつくれるので、ついこつちもあの笑顔に引き込まれてしまいます。

今まで機関紙が未配布の近所に「おれ、配つてやつか？」と言つてくれた時は大感激でした。年々配布部数が増えています。川村さん、今年もいっぱい楽しいことやろうね!!

支部長 佐藤和子

私の健康づくり vol.71

湯治でリフレッシュ

大泉支部 よしこ 五十嵐良子さん



大泉支部運営委員のみなさんと(前列中央)

普段から畑仕事を毎日一生懸命に頑張っている良子さん。特に夏場のただちや豆の忙しい時期には、朝から晩まで働いて、くたくたになるそうです。そんな良子さんが、恒例の行事として楽しみにしているのが、農閑期に近所の方と行く「湯治」です。

湯治には10日ほど行き、畑仕事の疲れをゆつくりとり、美味しいものを食べるのが元気の秘訣だそうです。メリハリをつけた生活を私たちも見習いたいです。

大泉支部運営委員会

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

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(▲CO・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 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 E K L N

12月号の当選者 おめでとうございます!
太田佐喜子さん(すみれ班)/阿部武美さん(宝田5班)/五十嵐紀久子さん(大広1班)/齋藤しげさん(荒井京田班)/宮崎けいさん(野中班)/ふうさん/設楽栄子さん(しろにしヨーガ愛好会班)/武田スズヨさん(北健康体操月曜会班)

【切】 2月28日

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。



酸っぱい 洋風きんぴら

1人分
熱量213kcal
塩分1.4g



- *材料*(1人分) -----
- ごぼう 50g
 - れんこん 50g
 - ベーコン(薄切り) 20g
 - にんにく (小) 半かけ
 - オリーブ油 大さじ 2/3
 - 酢 大さじ 2/3
 - 塩 小さじ 1/5
 - 黒こしょう(粗びき) ... 少々

- *作り方* -----
- ①ごぼうは表面をよく洗って5mm幅の斜め切りにし、水に約5分間つけて水けをきる。れんこんは皮をむき、1cm厚さの半月形に切る。ベーコンは2cm幅に切る。にんにくはつぶし芽を取り除く。
 - ②フライパンににんにくとオリーブ油を中火で熱し、香りがたったら、ごぼうを加えて軽く炒める。水大さじ2を加えてふたをし、約2分間蒸し煮にする。
 - ③②のふたをはずし、れんこんとベーコンを加えて水けがなくなるまで約2分間炒める。塩、黒こしょうで味を調え、酢を加えてひと煮立ちさせる。器に盛り、黒こしょうをふる。

レシピ 鶴岡協立リハビリテーション病院 栄養科 調理師 佐藤永二

Point さっぱり味の簡単おかず。酸味とベーコンの旨味で、うす味に仕上げることができます。保存もできるので、お弁当のおかずにも便利です。

すこしおレシピを作ってみよう!

2月 どの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	支部行事名	時間	開催場所	内容
2(土)	職域支部新春交流会	10:00	ViViD	ヨガ体験とお食事会
	三川支部交流会	9:30	寿海荘	交流会
7(木)	第1学区支部新春のつどい	10:00	温海寿海荘	昼食交流
10(日)	第1学区支部長者町健康講話	10:00	長者町会館	嚔下予防
13(水)	豊浦支部保健大学	10:00	小波渡公民館	保健大学
15(金)	第2学区支部新春交流会	10:00	苗津町公民館	昼食交流
	大泉支部新年交流会	11:00	愉海亭みやじま	交流会
	温海支部保健大学	14:00	越沢基幹センター	保健大学
18(月)	黄金支部新春交流会	10:00	黄金コミセン	昼食交流
20(水)	西郷機関紙配布者のつどい	10:00	農林活性化センター	昼食交流
22(金)	朝日支部新春交流会	9:30	ふっくら	輪投げ・昼食交流会
27(水)	加茂機関紙配布者のつどい	10:00	湯野浜コミセン	介護予防体操・交流会
28(木)	羽黒支部交流会	10:00	寿海荘	交流会

日にち	健康チェック名	時間	開催場所
15(金)	大山松林館健康チェック	16:00	松林館
18(月)	大山センター健康チェック	10:00	コープ大山

日にち	お食事会	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

日にち	たまり場名	時間	開催場所	内容
1(金)	ちよさんの家介護予防教室	14:00	ちよさんの家	いきいき百歳体操
	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	10:00	なごみの家	輪投げ大会
8(金)	ちよさんの家介護予防教室	14:00	ちよさんの家	いきいき百歳体操
	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
12(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
14(木)	第5学区支部なごみの家	10:00	なごみの家	季節の歌
15(金)	ちよさんの家介護予防教室	14:00	ちよさんの家	いきいき百歳体操
	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
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
21(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
	日出西燦さんクラブ	10:00	地蔵尊	体操・茶話会
22(金)	ちよさんの家介護予防教室	14:00	ちよさんの家	いきいき百歳体操
25(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
26(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
	日出おたっしクラブ	10:00	日出東公民館	ストレッチ、茶話会
	朝日「ひだまり」	13:30	ふっくら	しゃんしゃん体操・講話
27(水)	加茂「はまなすの会」	10:00	湯野浜コミセン	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

虹のバレンタイン行動

日にち	支部行事名	時間	開催場所
4(月)	第5学区支部	11:00	コープ切添センター
5(火)	第4学区支部	15:00	コープあおやぎセンター
6(水)	大山支部	10:30	コープ大山センター
12(火)	第2学区支部	15:00	コープ切添センター
13(水)	三川支部	10:00	ラコス
14(木)	第1学区支部	11:00	コープ千石センター
	第6学区支部	10:30	コープあおやぎセンター
15(金)	第3学区支部	14:00	鶴岡協同の家こびあ
	朝日支部	9:00	JA庄内たがわ朝日支所
12(火)	村山	13:30	コープしろにしセンター
14(木)	村山	13:30	コープひがしはらセンター

村山地域

日にち	支部行事名	時間	開催場所	内容
8(金)	健康チェック	10:00	すずかわ組合員施設	ころぼん体操
	東部健康サロン	13:30	東原センター	ころぼん体操
15(金)	南山形健康サロン	10:00	南山形コミセン	ころぼん体操
18(月)	南部支部機関紙配布者のつどい	13:30	桜田ステーション	交流
20(水)	西部支部健康のつどい	14:00	しろにし診療所	健康チェック
21(木)	桜田地域健康サロン	13:30	桜田ステーション	ころぼん体操
22(金)	東部健康サロン	13:30	東原センター	健康チェック

日にち	健康チェック名	時間	開催場所
1(金)	桜田ヨーガ健康チェック	13:00	桜田ステーション
5(火)	すずかわ健康チェック	11:00	鈴川センター
8(金)	ひがしはらヨーガ健康チェック	13:00	東原センター
12(火)	しろにしセンター健康チェック	13:30	しろにしセンター
14(木)	ひがしはら健康チェック	13:30	東原センター

編集後記

厚労省の統計に不正が発覚した。「毎月勤労統計」を15年にわたり全数調査とすると一部抽出調査で行ったとのこと。雇用保険の失業給付などの過小需給を受けた追加支給対象者は延べ約2015万人、追加給付の費用は800億円との発表もあったが、記録を廃棄しているものもあるらしいので、その根拠すら怪しい。▼こうなると、全ての統計に対し疑心暗鬼になるのが当然だ。国の統計を根拠に、年金や社会福祉制度が後退させられてきた。とにかく嘘やごまかしはもうたくさん。改憲をめぐっても、本当のことをきちんと見る目が試されている。(M・U)

組合員の声

- **すばらしい活動**
健康チェックの活動がすばらしいです。(木村きみ子さん)
- **こんなに大きくなって**
庄内銀行前で佐藤理事長が頑張っていた診療所がこんなに大きくなってありがたいです。103歳で亡くなった母もお世話になりました。今後ともよろしく。(伊達裕子さん)
- **90歳の義父が喜ぶ**
毎回楽しく読ませていただいています。料理とっても参考になっています。90歳の義父が喜んで食べてくれます。これからもおいしい料理楽しみにしています。(斎藤ひとみさん)

◎ 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 (都合により変更になる場合があります。)

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>	國井	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
	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) 細川(第2・4)	村田
	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)	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				
	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	涌井 午前11:15~午後1:15
-----	-----	-------------------

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。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ご連絡ください。急患はその限りではありません。

★緊急手術やお産と重なる際は、診療時間が変更となったり、お待ちいただく事がございます。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) 坂本	菅原2/6 井内 目々沢 2/13	佐藤(満) 高橋(美) 目々沢 2/14	菅原 10:30~12:00 2/1-8 松谷 高橋(美) 高橋(牧)
	泌尿器科 8:30~14:00			土谷 2/13・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 2/12	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) 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					

※丹治(高次脳外来)
※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) 2/9・23(土)

メディカルフィットネスビビ ☎0235-23-6060(内線 2881)

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

※メディカルデイサービスビビ
・地域密着型通所介護 月~土 午前9:00~午後1:00
・通所型デイサービス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	午後
月		佐藤(満)(3:00~5:00)
火	田中(9:00~12:00)	田中(2:30~6:00)
水	佐藤(満)(9:30~11:30)	
木	高橋(牧)(11:30~12:30)(予約制)	田中(2:30~6:00) 2/14・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。