

医療生協やまがたの現勢(2022年10月末)
●組合員数 41,515人
●班数 1,193班
●出資金総額 2,879,394,387円

健康

ネットワークやまがた

医療生活協同組合やまがた

機関紙編集委員会
発行責任者：小川 裕
〒997-8567 山形県鶴岡市双葉町13-45
☎ 0235-22-5769
y-mcoop.com



組合員のみなさまの健康づくりに役立つ情報紙



第2学区支部 私たちの2030ビジョン

「笑顔が溢れ、健康長寿で居心地良いまちづくり！」



医療生協やまがたが加盟している日本医療福祉生協連は、今年の総会で、2030年を展望したビジョン「誰もが健康で居心地よく暮らせるまちづくりへの挑戦」を決定したとのことで、私たち第2学区支部の9月の運営委員会で、2030年ビジョンコンテストへのエントリーが議題にありました。ビジョンは①健康づくり・まちづくり ②医療・福祉事業の質向上 ③経営・組織の発展と人材育成 ④平和で公正な社会づくりの4つの分野でありたい姿が語られています。今までは年次計画や将来のビジョンについては法人で考えるものだと思っていたので、支部としてのビジョンを考えるのはとても大きな課題に感じましたが、①健康づくり・まちづくりビジョンに取り組んでみました。

① 私たちの活動の良いところ・好きなおとこ

「楽しく気軽に話せる場所がある」「班会・たまり場で困ったことを一緒に解決出来る」「専門職アドバイスが聞ける」「医療生協をアピールできる活動がある」「一人だと挑戦できないことがみんなだと挑戦できる」「趣味の幅を広げながら人との交流ができる」「活動に参加すると元気になる」「社会参加しながら様々な知識を得ることができる」「活動に参加することで知り合いが増える」

③ 2030年にありたい姿

「支部の全町内にふらっと立ち寄れる居場所をつくる」「各町内に班を作り班会を開催」「男性にも関心を持ってもらい活動に参加してもらう」「地域住民が「当たり前」に助け合いながら生活をおくる」「和気あいあいと多くの人が活動に参加している」「一人じゃないと思える地域」「医療生協だけではなく他団体も巻き込んだ健康づくり活動ができている」「担い手がたくさんいる」「医療生協を親から子へ継承している」「自分の能力を活かしたいと活動している」

② 私たちの活動で見直したい・発展させたい・頑張りたいこと

「たまり場活動を継続させるため若い世代の参加者を増やしたい」「支部全体を巻き込んで活動したい」「オンライン活動の参加者を増やしたい」「もっと多くの人に医療生協を知ってもらいたい」「機関紙をより多くの人に届け町全体に広げていきたい」「多くの活動をおこなうため広く認知され、地域、行政からも信頼される」

④ ありたい姿を実現するために

「運営委員が各町内の情報を把握する」「顔見知りを多く作り、意識的につながりをつくる」「組合員がやりたい活動、楽しい企画を開催する」「親子で参加できる活動を開催する」「支部特有の企画を開催する」「声かけをするポイントを決めて活動へ参加する組合員を増やす」



普段何気なく思っていることも、話し合いの中で新たな気づきや学びがあり、地域の状況や課題も共通認識できました。今回のコンテストに向けた取り組みはとても有意義な時間となりました。そして、私たち第2学区支部運営委員が地域の皆さんと一緒に実現したい2030年ビジョンは「笑顔が溢れ、健康長寿で居心地良いまちづくり」です!!

さり火

▼私の財布は、いつもパンパンだ。買い物たびの小銭とポイントカードで。新装開店の店では今だけの特典につられ個人情報や借借もなく披露する。しばらくすると新商品の案内が届く。私がよく買うデータが蓄積されているからだ。▼営利を求めめる企業はときには警察権力と結びつく。警察が収集した風力発電建設に批判的な住民の情報を企業に提供し、市民運動を抑え込もうとした事件が岐阜県大垣市で起きている。

▼そして国だ。24年秋には健康保険証を廃止しマイナンバーカードと一体化する計画だ。任意のマイナンバーカードの取得を国家権力で有無を言わず強制するもので、民主主義を踏みこむものだ。

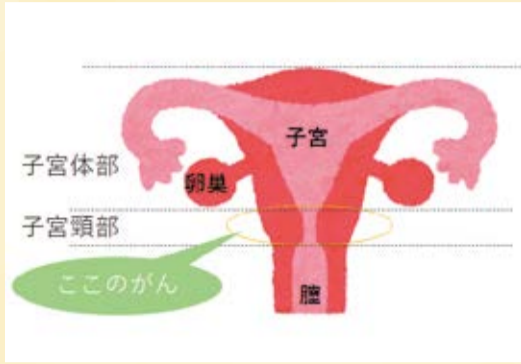
▼巨額の税金を投じ、特典やメリットを宣伝しているが、普及率は増えていない。カードを取得しない理由の多くは、自分の情報が外部へ流出する懸念からだ。政府が国民から信頼されていない証左だ。都合の悪い情報の改ざん、隠蔽の体質を改めることが先決だ。(U.K.)

子宮頸がんってどんな病気？

鶴岡協立病院 4病棟 産婦人科 主任 助産師 阿部 愛

子宮頸がんは、頸部という子宮の出口に近い部分にできるがんです。若い世代の女性のがんの中で多くを占め、約70人に1人が罹患するといわれています。原因は95%以上がヒトパピローマウイルス（HPV）の感染です。子宮頸部に感染するHPVの感染経路は、性的接触と考えられます。HPVに感染した一部の女性が数年〜数十年後に子宮頸がんを発症します。

子宮頸がんで苦しまないためにできることがあります。それは、
①HPV感染予防のワクチン接種と
②定期的な子宮がん検診です。



HPVワクチンって？

子宮頸がんの原因であるHPVの中でがんを起こしやすいタイプであるHPV16型・18型の感染を防ぐことができるワクチンです。世界的には100か国以上で公的接種され、イギリス・オーストラリアでは接種率が約8割にも及びます。

このワクチンは新型コロナウイルスワクチンと同じように筋肉注射で、6か月の

間に3回接種します。副反応として、接種部位の腫れや赤みを起こすことがあります。以前、ワクチン接種後に慢性的な体の痛みや運動障害などの症状がメディアで報道されましたが、その後の調査により、ワクチンそのものが原因となった可能性は否定的と認められました。

HPVワクチンの公費負担

全額自己負担で3回接種すると約4〜5万円かかるワクチンですが、現在小学校6年生から高校1年生の女子であれば全て公費負担となり、おり無料で接種することができます。

また厚生労働省の通知により、一時的にワクチン接種の推奨を差し控えていたために接種できなかった平成17年度生まれ（令和4年度に25歳になる学年）までの女性も現在は3年間無料で接種できます。なぜこの世代にワクチンが推奨されているのかというと、HPVワクチンは初めて性交渉を経験する前に接種することが最も効果的だからです。

当院では中学生までがクリニック、小児科外来、高校生以上が産婦人科外来で接種できます。ご予約、お問い合わせは各外来へご連絡ください。



◎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。

鶴岡市「人間ドック申込」が始まります。

◎対象／40歳以上（2024年4月1日時点の年齢） ◎申込締切／2022年12月23日（金）

12月初めに、鶴岡市「健康診査受診意向調査書」が各家庭に届きます。鶴岡市に申し込むと市からの補助があり、安く受診することができます。医療生協の組合員の方には、組合員割引制度（出資金額が5万円以上の組合員本人に適用）があります。

| 2022年度 希望検査料金表(税込み) | 組合員料金 | 一般料金 | 2022年度 希望検査料金表(税込み) | 組合員料金 | 一般料金 |
|---------------------------|--------|---------|--|---------|---------|
| 腹部超音波検査（一泊コースを含む） | 3,960円 | 4,400円 | 胃がんリスク検診（血液検査） （ヘリコバクター・ピロリ菌、ペプシノゲン測定） | 2,640円 | 2,934円 |
| 経膈超音波検査 | 1,980円 | 2,200円 | メタボリックセット健診 「動脈硬化測定+内臓脂肪測定+パワーアップ健診」 3つの検査がセットでお得です。 | 7,920円 | 8,800円 |
| 乳房X線撮影（マンモグラフィー） | 2,970円 | 3,300円 | 脳ドック希望検診 頸動脈エコー、動脈硬化測定、脳MRI・MRA、認知症検査 ※日帰人間ドック当日に実施する検査ではありません。 別日程で検査を予約していただきます。 一泊コースの方は事前予約で当日に実施できます。 | 29,700円 | 33,000円 |
| 前立腺がん検査・PSA（血液検査） | 1,980円 | 2,200円 | | | |
| 骨密度検査 | 1,980円 | 2,200円 | | | |
| 胸部ヘリカルCT検査 | 9,900円 | 11,000円 | | | |
| 心機能検査・BNP（一泊コースを含む）（血液検査） | 1,980円 | 2,200円 | | | |
| 動脈硬化測定 | 2,871円 | 3,190円 | | | |
| 内臓脂肪測定 | 3,960円 | 4,400円 | | | |
| パワーアップ健診 | 3,960円 | 4,400円 | | | |

※詳細は鶴岡市からの通知でご確認ください。

私のおすすめ

お絵かき



第3学区支部 石塚志乃ぶ

70歳でも膜下出血で倒れ、家族や周囲の人のおかげで後遺症もなく今こうして元気でおられます。高齢者に寒さは禁物です。疲れを軽視してはいけません。自分の体力を見極めて自分の年齢をしっかりと自覚していきましょう。

上手いも下手も関係ないお絵描きをおすすめします。「きみ子方式」という書き方に出会いました。水彩絵の具の赤黄青白だけを使う書き方です。混ぜ合わせる色の度合いのみでどんな色でも作れるのです。輪郭不要、書き始めの一点を決めたら、後は隣そして又隣へと見える色を置いていく。それだけなのです！色づくりの時間は慣れる迄は大変ですがその間の集中と感動は達成感満点です。



次回は太田金子さんをご紹介します。

プロフェッショナル 職員紹介 No. 9

資格の取得や研修等で頑張っている職員を紹介します。
組合員みなさんにどの様に関わっているのか知っていただき、より身近に感じていただければ幸いです。

鶴岡協立病院 放射線科 主任 診療放射線技師 阿部和志

X線CT認定技師



私たち診療放射線技師が扱う検査機器の一つにCT装置があります。CT装置は技術的な進歩に伴って心臓検査など適応範囲も広がり、医療における貢献度も大きくなりました。

「X線CT認定技師」はCT検査を安全に運用するために、機器の管理・基礎的な撮影技術の習得を目的としています。

日頃の業務ではCT装置のトラブルによって検査を止めることがないように、画像の不具合・異音がないか注意を払っています。また当院は放射線科医師がいまないので、依頼された検査の撮影方法や画像の出し方は技師側で判断して検査を行います。検査に携わった技師が撮影条件・方法を適切に選択できるようにCT検査のマニュアルを作成して常に安定した画像を提供できるようにしております。

進化する装置に遅れをとらないように、操作する私たちも常にアップデートをして習得した知識・技術を医療現場に還元することを心掛けて業務に携わって参ります。



◎医療生協やまがたの病院では、入院中の差額室料は頂いておりません。

事業所利用委員会だより 虹の投書箱

法人事業所に設置してある「虹の投書箱」への投書とその回答・対応を紹介していきます。

◆今回は協立病院附属クリニックでいただいた『コロナ禍だから』という投書を紹介します。通院時に気になった方もいらっしゃるかもしれませんね…

投書 水を飲みたいとき不便です。

回答 ご不便をおかけし申し訳ありません。新型コロナウイルス感染症が流行中は院内での飲食を禁止させていただいております。給茶機も使用中止としておりますので、水分を取りたい場合は「水筒」や「ペットボトル」などお持ちいただきますようお願いいたします。コロナの流行が落ち着きましたら給茶機も使用再開する予定です。

これは附属クリニックだけの対応ではありません。協立病院の外来に設置している給茶機も同じ理由で使用禁止としています。また、同じく感染予防の観点から「新聞紙」や「週刊誌」等も新型コロナウイルス感染症の流行以降は設置していません。不特定多数の方の手に触れるものですので、コロナ禍が落ち着くまでは我慢していただくようお願いします。

病院には様々な方が来院しています。万が一にも感染拡大しないよう「病院にいる時間はなるべく短く」なるよう職員も奮闘しますので、患者の皆様も十分気をつける様にしてください。

※利用者や組合員の皆様の声を届けていただく「虹の箱」は医療生協やまがたの全事業所に設置しています。事業所運営や患者接遇など様々な点でプラスになるご意見をいただいておりますので、組合員や患者の視点で気付いた事や改善してほしい点、良かったと思う事など気軽に投書していただければ幸いです。各事業所への意見や要望などでも結構です。気軽に「虹の投書箱」をご利用ください。

最近スマホデビューした方必見!

「おらほネット元気なたね」通信

みなさんは最近「おらほネット元気なたね」にアクセスしていただいていますか。最近サイトを見ていないと言う方は、是非アクセスしてみてください。

「おらほネット元気なたね」って何?

組合員の交流サイトとなっています。健康の情報、組合員活動の紹介、オンライン交流、組合員みなさんの生きがいの場と、幅広い内容が詰め込まれている楽しいサイトになっています。

これからの季節におすすめ!



健康動画

自宅にいながら体操や脳トレゲーム等、動画を見ながら出来ます。



ネットで交流

オンライン上でみんなと一緒に体操やおしゃべり交流が出来ます。

使い方がわからない…

スマートフォンやパソコンから見る事が出来ます。何回も使っているうちに誰でも必ず使い慣れますので、まずは挑戦する気持ちが大切です。使い方が分からない場合は、いつでもお気軽にご相談ください。(本部組織部 0235-22-5769)



おらほネット元気なたね

で検索か、右記QRコードをスマホのカメラでかざしてみよう!



医療生協やまがたLINE公式アカウント「友達登録」大募集

健康づくりの情報等を随時発信中! QRコードを読み込んで、是非「友達登録」をお願いいたします。



おめでとうございます!

鶴岡協立病院3病棟は主に退院支援を行う地域包括ケア病棟です。普段より入院されている患者様が誕生日を迎えられる時は、ささやかながら、写真付きの誕生日カードや歌、デコレーションしたおやつ等の提供をしています。

今回、入院中に107歳の誕生日を迎える患者様がおり、ご家族の許可をいただき病棟で誕生日会を企画しお祝いさせて頂きました。栄養科・リハビリスタッフと協力し、患者様の嚥下機能でも食べられる食品で誕生日ケーキの試作を重ね作成してもらいました。

当日、患者様は素敵な笑顔を見せ、おいしく食べてくださり、招待したご家族も涙を浮かべて喜んでいらっしゃいました。

コロナ禍で面会や行事が制限されている中ですが、多職種と連携し準備から楽しみつつ取り組むことができ、私たちスタッフにとっても良い記念となりました。毎日多忙な業務の中でも患者様とこのような時間を共有できたことがとても嬉しく、今後このように患者様とかがわっていきたく思います。

107歳のお誕生日会

鶴岡協立病院3病棟



今月の

おすすめ料理



詳しい作り方は
動画でチェック!



今月よりシリーズで、組合員の方より季節に合わせた料理等のレシピをご紹介します。

vol.
1

納豆汁



庄内地域では12月9日に「大黒様のお歳夜」として、豆炒りや米炒り、まっか大根（二股大根）を供え、黒豆料理と大根料理を食べて、豊作と子孫繁栄を祝います。その中の献立の一つが「納豆汁」です。納豆のとろみで冷めにくく、寒い冬に体を温めてくれます。

<材料> (4人分)

- 納豆 100g
- 豆腐 1/2丁
- 芋がら 5g
- もだし 70g
- わらび 80g
- 長ネギ 適量
- 味噌 大さじ3
- 酒 大さじ3
- だし汁 600cc

<作り方>

【下準備】芋がらは熱いお湯で戻す。もだしとわらびが塩漬けの場合は塩出しする。

- ① 納豆をすり鉢で粒が見えなくなるまでよくつぶす。つぶれたら酒を加えさらによくすりつぶす。
 - ② わらび、芋がらは1~1.5cmに切り、豆腐は1cmくらいのさいの目切りにする。長ネギを切る。
 - ③ だし汁に、もだし、②の芋がらとわらびを入れ、沸騰したら火を止める。味噌を溶かし味を調える。
 - ④ 豆腐を加え火にかけ、①の納豆と長ネギを加え沸騰する直前に火を止める。
- 最後にお好みで、岩のりを入れるのもおすすめです!

私が紹介します!

郷土料理なので、是非作って食べて、健康になって欲しいですね。



作り方のポイントは、納豆をよく潰すことです。それともだしの塩抜きは、長くつけておくと塩が抜けますよ。



紹介者

第3学区支部

佐藤まさ子さん



強化月間

「10.29地域訪問行動」とともに組合員として地域住民と職員が力を合わせて行動



訪問の様子



訪問前の打ち合せ

2022強化月間第1回地域訪問行動は、降ったりやんだりの中で行われ、地域組合員と職員合わせて70人が参加しました。9時30分から打ち合わせを行い、梅田組合員活動委員長からの挨拶のあと訪問行動マニュアルを確認し、訪問行動を開始しました。訪問先が鶴岡協立病院の人間ドックを利用している未加入者で、事前に資料が配布されているため「訪問しやすかった」と感想が出されました。その甲斐あってか対話が進み12ペアが成果を上げ23人が加入しました。参加された皆さんお疲れ様でした。

オススメ班会メニュー

「みそ汁塩分チェック」

みそ汁は家庭の味(塩加減)が出ると言われています。ご家庭の味を確認するために、みそ汁の塩分濃度を測定してみませんか?みそ汁の味付けと尿塩分量の関連を見る一つの手段として、尿塩分測定と合わせて取り組むことをお勧めします。

一本
2,000円
(税込み)



お問い合わせ

本部組織部 ☎0235-22-5769

しろにし診療所 ☎023-643-2890 (組合員活動用)

◎出資金の積立増資にご協力ください。便利な口座振替をご利用ください。

「第4回たまり場活動交流集会」開催!

理事会まちづくり委員長 坂本昌栄

10月19日出羽庄内国際村で62人の参加者を迎え第4回たまり場活動交流集会が行われました。鶴岡市長寿介護課高齢者支援担当主査大川美紀子氏による「地域住民主体のたまり場活動に期待すること」と題した講演が行われました。

講演では、鶴岡市85歳以上の2人に1人が介護保険申請をしていること。要介護認定者の主な原因は認知症・脳血管疾患・高齢による衰弱となっている等の現状が話されました。

フレイル予防は、何歳になってもどのような心身状況の人でも「近くで」「集まる」「続ける」ことが出来る、今日用がある、今日行く所があることが最大の予防となるとの講演でした。

講師からは現在行われている、医療生協やまがたのたまり場活動が、最も理想的・効果的であり、継続的に実施していることに感謝のお言葉も頂きました。また講師は温海・朝日・羽黒等を担当していたこともあり、皆さんとの再会に感謝し涙していました。

たまり場活動の実践報告では「第2学区支部たまり場活動」「第4学区健康集会」「いきいき百歳体操の取り組み」「西郷支部健康体操に取

り組んで」と題し各地域の活動が紹介されました。

コロナ禍の中で中止・実施の決断を迫られたこと。感染予防対策などを行いながら、各地域の特色を生かし継続的に実施することで、支部活動へ繋がりが広がっている。また継続することで課題も出てきている等の報告が行われました。参加者から「やってよかった」「わかりやすくていい講演だった」「人とのつながりがフレイル予防になることがわかった」と声が寄せられました。

動画もチェック!



班 支部活動交流

2016年に結成された班で、多くの方が参加できるように年間計画を立てて開催しています。班会では健康チェックの他に、最近では認知症についての健康講話、短歌づくり、輪投げ、脳トレなどを行っています。みんな温かい人で気取らず、気を使わないで話すことができるので参加していて、とても楽しい班会です。なごみ班の名前にぴったりの班です。

10月20日になごみの家でバザーが行われたので声を掛け合い、参加しました。昨年はバザーを開催することができなかったのが今年やると分かってからとても楽しみでした。

これからもみんなが楽しく参加できる班会にしていきたいと思えます。



暖かく素のままです
いられる

第5学区支部 なごみ班

班長 佐藤惇子



活動の様子



午後三時。秋の気配がただようお庭でモルック。さてどうやるんだっけ? いつもはこういう時には、組織部の担当職員の石塚さんがいてみんなやってくれるんだけど、今日は居ないのでありがたいがたみが身にしみ。すったもんだ手引き書をみながらとにかくやってみる。



開放感いっぱい
楽しい班会

三川支部 ザ・シャイニーズ班

班長 百瀬陽子



活動の様子



健康チェックの
結果に安堵

職域支部

支部長 叶野 仁



活動の様子

このほど鶴岡市役所藤島庁舎班では、コロナ禍で対面での班活動は三年ぶりとなる「健康チェック」(血圧と血管年齢)を行いました。仕事終わりに組合員以外からも参加していただき参加者は22人でした。健康チェックでは血圧測定を行い、また、簡易に計測できる血管年齢検査をおこないました。ほぼ全員が実年齢と同じ、もしくは実年齢より若いとの判定だったようです。判定結果に安堵し笑顔で帰る職員の姿が印象的でした。今後心身共に健康で行政サービスが行えるような活動を継続していきたいと思えます。

【追伸】『藤島歴史公園』では来年一月九日まで藤島イルミネーション『Hisu de ない』と2022』が開催されています。十五万個の光があなたをお待ちしています、ぜひおいで下さい!

◎スマートフォンの使い方がわからなくてお困りの際は、組織部までご連絡ください。

わが家の★アイドル



山や川、自然の中で遊ぶのが大好き!!
いっぱい遊んだ後はお腹がペッコペコへ
ご飯もたくさん食べるよ
お箸も持てるようになりました。

かのは
佐藤 花羽ちゃん(3歳)

立川支部 花岡勝喜さんのお孫さんです。

5歳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

人と会い、おいしいものを食べ、よく眠ること



天童支部 **荒井雅子**さん

元理事で現在運営委員の荒井雅子さんです。
48年前に天童市に移住し、5歳1歳の子育ての中、学童保育づくりに携わり現在も理事を引き受けています。くらしのたすけあいの会代表兼コーディネーター、平和をつたえる会、生協監査委員、コープ委員会、年金者組合、多数の趣味のサークルと予定表はいっぱいです。忙しくても楽しいから続けられるとのこと。
元気の源は、いろんな人と会い、おいしいものを食べ、よく眠ること。今も、健康のため歩くことを心掛けています。
部屋には、乗鞍岳主峰の剣が峰(3026m)に立つ山ガール姿の写真がありました。
いつもにこやかに、みんなをまとめ信頼される荒井さんです。
天童支部 南雲 清

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

私の趣味はたくさんありますが、中でも特に熱中したのは手芸と絵手紙です。手芸は昔の着物を取っておいてリメイクして様々なものを作りました。保育園で働いていたことがあり、その時には趣味の延長で子どもたちに様々なものを作っていました。絵手紙は10何年習っていました。みんながワイワイするのも楽しくて、絵手紙の題



手芸と

絵手紙に熱中

黄金支部 **佐藤篤子**さん

材になるものがあれば、いろいろな所に出かけて絵手紙を書いてきました。今はなかなか趣味の時間が取れないことが多いので、落ち着いたらまたいろいろなことにチャレンジしていきたいです。



私の健康づくり

vol.115

健康づくりのためになんでも



温海支部 **本間みはる**さん

私は健康づくりチャレンジをきっかけに自身の健康づくりに音読を加えてみました。元来読書好きではないので本を開くのは通院の待ち時間くらい。まずは家の本棚から気軽に読めるようなエッセイを選びました。毎日これだわらず続けています。今度はどんな本を読もうか考えるのも楽しみです。また、クロスワードは週一の新聞で楽しんでましたが、小冊子を購入して取り組むようになりました。時に新しい言葉を覚えることもあります。そして、ビビに通つての水中歩行、運動は大の苦手とするとありますが痛めた膝に負担なくできます。おかげで水に抵抗なく入るので孫たちと海水浴やプールにも行きます。他に、植栽、映画鑑賞、温泉、御詠歌、神社巫女舞のお世話などやりたい事をすることはストレスの少ない健康で長生きできる生活につながると思っています。



正解者の中から抽選で8人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、メール、またはQRコードで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 〒997-0822 鶴岡市双葉町13-45
医療生活協同組合やまがた
12月号「機関紙編集委員会」行き
Eメール smc_soshiki@shonai-mcoop.jp



10月号
まちがいさがしの答え

D E J M P

【〆切】12月31日

10月号の当選者 おめでとうございます!

松田生子さん(西茶屋川原班)/安達三重子さん(道形町)/寿賀美弥子さん(和合町)/小山美知子さん(元木)/前田あい子さん(飯田)/斉藤邦子さん(南松原)/PN.にやおさん/PN.鶴岡のつや姫さん

健康ネットワークやまがたに投稿してみませんか?
本部組織部 ☎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。



レシピ 鶴岡協立病院 栄養科
調理師 瀬尾有香



Point

鮭をローリエで風味をつけ、サルサソースはにんにくとレモンで塩分を少なくさっぱりと仕上げました。サルサソースをスプーンですくって鮭と一緒に召し上がりください。

鮭のサルサソースかけ

1人分 熱量128kcal / 塩分0.9g

材料(1人分)

| | | | |
|------|------|----------|------|
| 鮭 | 60g | セロリ | 10g |
| 酒 | 15g | ピーマン | 10g |
| 塩 | 0.2g | おろしにんにく | 2g |
| ローリエ | 0.3g | レモン汁 | 15g |
| トマト | 50g | 塩 | 0.7g |
| 玉ねぎ | 50g | レモンの半月切り | 2枚 |

作り方

①フライパンに鮭の切身を並べ、塩をふる。水1/2カップ、酒、ローリエを加え中火で煮る。火が通ったらゆで汁ごと冷ましておく。②トマトは粗みじん切りにする。玉ねぎ、セロリ、ピーマンはみじん切りにして、水にさらす③ボウルにトマト、水気を絞った野菜を入れ、おろしにんにく、レモン汁、塩を加えて混ぜる。④③を器に広げて盛り、①の鮭をのせる。半月切りにしたレモンを添える。

すこしおレシピを作ってみよう!

奨学金制度説明会開催のご案内

医療生活協同組合やまがたは独自の奨学金制度を設け、医療従事者をめざす学生を応援しています。経済的な援助とともに、実習の場の提供、学習や交流などを通して学生生活が充実したものになるような支援を行っています。下記日程におきまして「奨学金制度説明会」を実施致しますので、ぜひご参加ください。

【開催日時】2023年1月8日(日) ZOOMにて 14:00~(15:30終了予定)

【参加対象】◆看護師(准看護師→進学も含む)

- ◆薬剤師
- ◆言語聴覚士
- ◆介護福祉士



上記職種をめざし進学を考えている高校生(全学年)と保護者の方、または既に進学されている方。

【奨学金】毎月5万円貸与。医療生活協同組合やまがたに就職した場合、返済免除制度あり。別途奨学貸付金もあり。

申込方法:参加希望の方は12月29日(木)までにQRコードからメールをお送りください。QRコードが使えない場合は、直接以下のメールアドレスへご連絡ください。



✉ honbu@shonai-mcoop.jp 医療生活協同組合やまがた 総務部・(奨学生担当)清水

第7回 ふれあいまつり 開催のおしらせ



【日時】2023年1月26日(木)27日(金)

【会場】鶴岡市中央公民館

「おらほの舞台自慢!」初企画!

- ◆27日(金)13:00~15:30
- ◆各支部から踊りや寸劇等バラエティー豊富な演目が出演予定!
- ◆入場料:100円(当日徴収)
- ◆事前申込制となっておりますので、下記までお申し込みください

展示

- ◆26日(木)13:00~17:00、27日(金)10:00~15:30
- ◆事前申込不要です。◆入場料:無料

※当日受付にて、検温と手指消毒を行います。不織布マスク着用のうえご参加ください。
※新型コロナウイルス感染拡大状況により、変更または中止になる場合があります。

【お申込み・お問い合わせ】本部組織部 ☎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。

2023年4月採用の職員を募集しています!



- 看護師 ●准看護師 ●助産師 ●介護福祉士
- 介護職 ●調理師 ●言語聴覚士

正規職員・臨時職員の募集は随時おこなっています。



オンラインサークル

インターネットに接続して、オンライン上で楽しく交流!

がっさん

「月三の会」ご案内

【日時】2022年12月19日(月)14:00~15:00

「おらほネット元気のたね」のネットで交流からご参加ください。

【会場】本部組織部 他

【お申込み】本部組織部 ☎0235-22-5769

遠く離れた人とのコミュニケーションや、脳トレゲーム等を体験してみませんか。まずはお気軽にご参加ください。



〈持ち物〉

- ◆スマートフォン/タブレット/パソコン(カメラ付き)のいずれか
- ◆イヤホン

12月の診療案内 (都合により変更になる場合があります。)

※新型コロナウイルス感染症対策に伴い、一部診療体制を変更しています。

鶴岡協立病院 ☎0235-23-6060

| | 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 | 辻本 | 神谷 | 武田(第1・2・5) 堀内(第3・4) | 堀内(第2・3) 武田(第1・4) |
| | 内科(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・2・3・5) | 藤本(第1・5) 山本(第2・3) | 細川(第2・4) | 村田 |
| | 皮フ科 ※予約制 | 真家 | 真家 | | 真家 | 真家 |
| | 整形外科 ※予約制 | 北本 10:00～12:15 | 北本 9:00～12:15 | | 北本 9:00～12:15 | 北本 9:00～12:15 |
| | 産婦人科 ※予約制 9:30～12:00 | 関 | 関 | 関 | 関 | 関 |
| | 脳外科 ※予約制 | | | | | 伊崎(第2) |
| 内科(腎臓・膠原病) | | 涌井 9:00～11:00 | | | 涌井 9:00～11:00 | |
| 午後 (13時～18時) | 内科 3:00～5:00 (新患) | 國井 | 辻本 | 武田(第1・2・5)、担当医(第3・4) 3:00～4:30 担当医 4:30～5:00 | 武田(第1・4) 担当医(第2・3) | |
| | 外科 | | 小林 2:30～4:50 | | | |
| | 内科(腎臓・膠原病) | | | 涌井 6:00～7:00 | | |
| | 産婦人科 ※予約制 4:00～6:00 | 関 | | 関 | 1ヶ月健診 | |
| | 小児科 ※予約制 | ※午前・午後的一般診療はクリニック参照 | | | 石川1ヶ月健診(1:30～) 循環器外来(隔週)山田医師 (2:00～5:00) | |

※発熱、風邪症状がある場合は直接受診せず、事前に電話にてご連絡ください。

【人間ドックの受診について】 検査項目を一部変更して実施しています。一部の検査は場所を変更しています。院内の換気を定期的に行う為、必要な方はカーディガンなど羽織るものをご準備ください。感染対策を万全にしておりますが、不安な事がありましたらご相談ください。

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 | 目々沢 12/14・21 | 佐藤(満) 高橋(美) | 湊 高橋(美) 高橋(牧) |
| | 泌尿器科 8:30～14:00 | | | 土谷 12/7・21 | | |
| | 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 3:00～4:30 目々沢 12/13・20 | 神谷 3:00～4:30(神経内科)(第1・3・4) 神谷 3:30～4:30(神経内科)(第2) 高橋(美) 5:00～6:00(12/7・21) | 高橋(牧) 5:00～6:00 | |
| | 夜間外来 6:00～7:00 | | | 高橋(美)(第2・4) 高橋(牧)(第2・4) | | |
| | 泌尿器科 | | | | | 渡部 1:30～4:30 |
| 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 9:00～10:00 | 茂木 | 茂木(装具外来) 丹治(第2) |
| 午後 | 1診 | | | | | 丹治(第2) |

※丹治(高次脳外来) ※通所リハビリ(デイケア) 月～金(祝日もあり) 午前 9:00～午後 5:00

協立三川診療所 ☎0235-66-4770

| 金 | 石山 2:00～4:30 ※受付 4:00まで |
|----|-------------------------|
| 午後 | |

※小規模かがやき通所サービス 毎週月～日曜日 午前 9:00～午後 4:00

メディカルフィットネスビビ ☎0235-23-6060(内線 2881)

| | |
|-------|-----------------------------|
| 月・水・金 | 9時～21時(プール 9時30分～18時30分) |
| 火・木 | 9時～17時(プール 9時30分～17時) |
| 土・祝 | 9時30分～17時(プール 9時30分～12時30分) |

※12時30分～14時閉館となります。※毎週日曜日 休館日

※変更の際は、医療生協やまがたのホームページでお知らせいたします。

※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

協立大山診療所 ☎0235-33-1165

| | 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----|----|---|------------------|---------------------|------------------------------|---|
| 午前 | | | 田中 9:00～12:00 | 佐藤(満) 9:30～11:30 | 高橋(牧) 11:00～12:00 ※予約の方のみ | |
| 午後 | | | 田中 2:30～6:00 | | 田中 2:30～6:00(12/8・22) | |

※田中(午後)受付5:30まで、初診は受付5:00まで

※通所リハビリ(デイケア)…月～金 午前 8:30～午後 5:00(祝日を除く)

※通所介護(デイサービス)…土・祝日

しろにし診療所 ☎023-643-2017 (担当医 小川 裕)

| | 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---------------------------|------|---|---|------|-------------------------------|----|
| 午前 | 9:00～11:00 11:30～12:30 | 通常外来 | | | | 小川 9:00～9:15 松谷 9:15～12:30 | 通常 |
| 午前 | 11:00～11:30 | 発熱外来 | | | | | 通常 |
| 午後 | 3:00～3:30 | 発熱外来 | | | 発熱外来 | 松谷 3:00～5:15 小川 5:15～7:00 | |
| 午後 | 3:30～6:00 | 通常外来 | | | 通常 | | |

※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。

※発熱、風邪症状がある場合は直接受診せず、事前に電話にてご連絡ください。

診察の際は「保険証」を提示してください。

鶴岡協立病院

24時間救急対応しています

夜間や土日、祝日に
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。

症状によっては他病院・診療所へ
受診をお勧めする場合があります。

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。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

利用時間: 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、診療時間の変更となったり、お待ちいただく事もございます。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。

鶴岡協立病院附属クリニック

- 予約制となっております。
- 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