

医療生協やまがたの現勢(2023年3月末)

- 組合員数 40,981人
- 班数 1,191班
- 出資金総額 2,862,372,344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

## 「新しい仲間」が加わりました!

2023度は32名の新入職員を迎えることが出来ました。

新入職員研修は4月3日と4日の2日間で開催され、

昨年度後半の中途採用者を含めた37名に医療生協職員としての基本を学んでもらいました。

研修初日に執り行った辞令交付式では、新入職員を代表して大井樹里さんより

「医療生協やまがたの職員として社会人としての自覚をもって成長できるように日々努力していきます。」と頼もしい挨拶をしていただきました。

新しい仲間をどうぞよろしくお願いいたします。



### 新任医師紹介

鶴岡協立リハビリテーション病院

#### 鈴木優太

鈴木優太と申します。

昨年度、リハビリテーション専門医になり約3年ぶりに鶴岡に戻ってまいりました。

よろしくお願い申し上げます。



### <新入職員内訳> 4/1付新入職32名(辞令発行)

- 医師1名 ●薬剤師2名 ●看護師15名 ●准看護師3名(雇用変更1名含む)
- 助産師1名 ●作業療法士3名 ●調理員1名 ●臨床工学技士2名
- 介護福祉士2名 ●介護職1名 ●助手1名

### 2022年度下期入職者(新入職員研修参加者)

- 看護師1名 ●事務1名 ●介護福祉士4名 ●介護職1名



▼協立病院は朝陽第一小学校の学区にある。土井晩翠作詞の校歌には月山、金峯山が出てくる。故郷の山はありがたきかな。最近その故郷の山や海が金儲けの対象として食い荒らされて来ている。▼三つの日本遺産を持つ鶴岡市。三年前その一つ出羽三山・羽黒に大型風車を建てる計画があったが地元の反対の声に中止を決めている。今度はもう一つの日本遺産、加茂の山に石油元売り最大手のENEOSが大型風車を建てるという。麓にはラムサール条約認定の上池下池がある国内有数の野鳥飛来地。反対する会が生まれ署名も広がり鶴岡市長も計画中止を申し入れた。▼原発に頼らない自然エネルギーの思いは強い。だからといって原発ムラの構造を持ち込まれてはたまらない。地域の風で生まれた電気はるか遠く首都圏へ「儲け」もまた六本木へと向かう。雀の涙のカネを期待し先祖伝来の遺産を失うことにならないか。▼大晦日に大惨事を招いた土砂崩れは同じ地層の西目地区の話だ。(S.S)

# さくら火





# 貧血について



鶴岡協立病院 医師 佐藤 満雄

【分類・検査】 ■赤血球形態からの分類 (Wintrobeの赤血球指数より分類)

	小球性 低色素性	正球性 正色素性	大球性 正色素性
MCV = $\frac{Ht (\%) }{RBC (\times 10^6 / \mu L)} \times 10 (fL)$	↓	→	↑
MCH = $\frac{Hb (g/dL) }{RBC (\times 10^6 / \mu L)} \times 10 (pg)$	↓	→	↑
MCHC = $\frac{Hb (g/dL) }{Ht (\%)} \times 100 (\%)$	↓	→	→

※平均赤血球容積(MCV) …… 基準値80～100fL  
 平均赤血球色素量(MCH) …… 基準値28～32pg  
 平均赤血球色素濃度(MCHC) 基準値31～35%

赤血球形態からの分類  
(Wintrobeの分類)

易疲労感、めまい、起立性低血圧、動機、収縮期心雑音。

貧血の症状

【赤血球喪失(出血)】  
急性出血

【赤血球破壊の亢進(溶血)】  
遺伝性球状赤血球症、自己免疫性溶血

【赤血球産生の低下】  
鉄欠乏性貧血、再生不良性貧血など

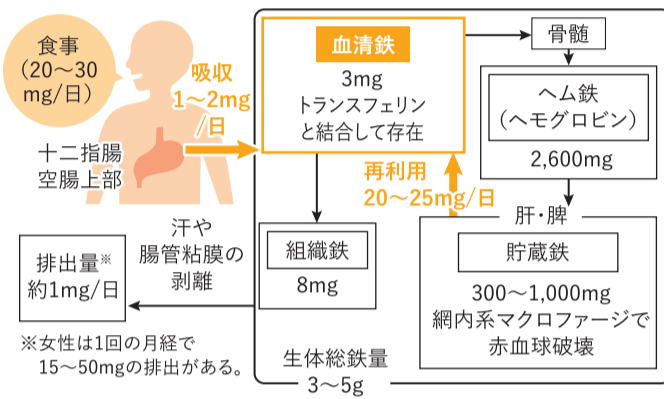
貧血の原因

貧血とは血液1立法センチメートル当たりのヘモグロビン(Hb)量の減少です。WHOの基準では次の通りです。Hbが成人男子13g/dl未満、成人女性及び6～14歳女性12g/dl未満、妊婦及び6カ月～6歳11g/dl未満。

◎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。

貧血の治療について  
赤血球形態の分類による鑑別診断が大事です。鉄欠乏性貧血は鉄剤の使用で改善します。多くの方がこのタイプです。巨赤芽球性貧血も比較的によくみられる貧血で、ビタミンB12の吸収障害が原因の場合は週ごとに注射剤が必要です。溶血性貧血は自己抗体製剤が適応になることがあります。その他再生不良性貧血、骨髓異形成症候群などは鑑別診断のうえで専門医による治療が必要です。

【鉄代謝】 ■健康者における生体内Fe分布



健常者における体内Fe(鉄)分布について  
食事に含まれる鉄の量は一日平均20～30mgで、そのうち1mgが吸収され失われます。妊娠全般期は3mg、妊娠後期授乳期8mgの鉄が必要です。鉄は十二指腸で吸収されます。アスコルビン酸(ビタミンC)は鉄吸収を促進します。

## 協立病院の夜間救急外来縮小について

鶴岡協立病院 院長 堀内 隆三

日頃から、鶴岡協立病院の運営にご協力いただきありがとうございます。

さて、当院では新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、ここ数年、非常に苦しい経営を強いられてきました。経営状態の立て直しが急務となっております。経営立て直しの一つとして、職員体制を変更し病棟体制の強化を図ることとしました。これに伴い、夜間救急外来を縮小せざるを得なくなりました。大変ご迷惑をおかけいたしますが、病院の状況をご理解いただき、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

### 2023年5月8日からの変更内容

- ◆火曜日を除き午後9時から翌朝8時までの夜間救急外来を中止します。◆火曜日は終日夜間救急を受け付けます。
- ◆火曜日以外の夜間救急受診が必要な場合は、荘内病院への受診をお願いします。その際は、お薬手帳を忘れずに持参してください。

### 2023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7回通常総代会を招集いたします。

日時	2023年6月16日(金) 13:00～15:30	議事	第一号議案	2022年度活動報告及び決算報告承認の件	第四号議案	役員報酬決定の件
会場	グランド エル・サン		第二号議案	2022年度損失処理案承認の件	第五号議案	役員選任の件
			第三号議案	2023年度事業計画並びに収支計画決定の件	第六号議案	議案決議効力発生の件

二つ目は、「母ちゃん食堂」です。村山地域の組合員の方々の手作りのお弁当を、月に1回学生へ無料で配布しています。



食料支援に並ぶ列

この間、「食料支援活動」です。当時山形県内では感染拡大によりアルバイトも満足にできない状況が続き、切迫した状況にある学生もいました。学生の生活を守りたいという思いから、他団体との共同で食料支援活動が実現しました。

最後に「無料学習塾＆なんでも相談室」の取り組みをご紹介します。山形の子もたちを勉強や悩みを聞くことを通じて支援したいという学生の思いからこの活動が始まりました。今では継続して参加する学生もいて、さらなる広がりが見込まれます。



学習支援している様子

今後山形県民医連では経済的な問題に悩んでいる学生が一人でも減るようにサポートしていきたいと思っています。



お弁当配布

身近な取り組み事例  
「経済的な問題で悩んでいる学生サポート」山形県民医連

SDGsの「17の目標」についてシリーズで紹介していきます。

目標1 貧困をなくそう  
あらゆる場所、あらゆる形態の貧困を終わらせる

目標2 飢餓をゼロに  
飢餓を終わらせ、食料安全保障及び栄養の改善を実現し、持続可能な農業を促進する



No. 2





# 部門紹介

No.2

部門や事業所を  
紹介しています

## 鶴岡協立リハビリテーション病院 理学療法科

【所在地】鶴岡市上山添字神明前38

理学療法士は運動機能のリハビリテーションに努め、日常生活動作の改善を図り、生活の質の向上をめざしています。病気、けが、高齢など何らかの原因で寝返る、起き上がる、座る、立ち上がる、歩くなどの動作が不自由になると、ひとりでトイレに行けなくなる、着替えができなくなる、食事が摂れなくなる、外出ができなくなるなどの不便が生じます。誰もこれらの動作をひとの手を借りず、行いたいと思うことは自然なことであり、日常生活動作の改善は生活の質向上の大切な要素になります。

最近では運動機能低下が予想される高齢者の予防対策、メタボリックシンドロームの予防、健康な人々に広がり、組合の皆さんのたまり場活動を毎月支援しています。また、運動・動作の専門性を生かし、福祉用具の適用相談、住宅改修相談も行っています。

理学療法士は病気、障害があっても住み慣れた地域で、自分らしく暮らしたいというひとりひとりの思いを大切に寄り添い支援します。



# 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。

今回は組織部にいただいた投書のなかで組織部不在時と日常の班会の在り方に関する投書です。

### 投書

近所の組合員が常任理事会決裁にて出資金減資を申請していたが、組織部に2月24日(金)にその問い合わせをしたところ、誰も電話に出なかったため、自分の家の電話が壊れたのではないかと思い、自分のところに連絡してきた。その日、組織部は健康フェスタで不在となることを自分は知っていたが、組織部の事務所に平日の時間帯に誰もいないようなことがあって良いのか。

### 回答

健康フェスタIN村山に総動員し組織部事務室が不在となりご不便をおかけ大変申し訳ございません。組織部の仕事は地域活動が主となります。そのため普段から不在になる時間帯が発生しています。今回ご指摘いただいた点について改善するために、不在時の組織部への電話について総務部に転送する仕組みを作りました。ご理解とご協力をお願いいたします。

### 投書

昔は平日夜、土日等に運営委員会や組織活動が行われていたが、今は働き方改革の関係もあるせいか平日の昼の時間帯に限られている。若い人から組合員、運営委員になってもらい発展させていきたいと思っているが、このままでは80代、90代しか関わることが出来ず、自分よりもっと若い世代(60代、70代)から関わってもらうためにも以前のように平日夜や土日に会議や班会等を行っていただくことは出来ないか。

### 回答

現在も土日、祝日、時間外など業務制限を行っておりません。今後も必要な支援を行ってまいりますのでともに組合員活動を進めていきたいと考えております。

今回の投書により組織部員が不在時も電話の対応が可能となりました。また、班会等の開催に関する制限も行っていないので、コロナ禍で縮小していた班会を大いに開催し、地域に医療生協運動を広げていきましょう。

# コロナワクチン接種のお知らせ

今年のコロナワクチン接種は、5月～8月末に行う「春開始接種」と、9月～12月に行う「秋開始接種」の2回が予定されています。5月から始まる「春開始接種」の鶴岡協立病院での対応についてお知らせします。

### 対象者

65歳以上の方、医療従事者、高齢者施設・障害者施設等の従事者  
\*2回以上接種し前回接種から3ヶ月経過している方

### 使用するワクチン

モデルナBA.4-5

### 接種日

5月17日以降の土日  
\*今回はすべて土日での接種となります。ご協力をお願いいたします。

### 自己負担

ありません

### 予約方法

鶴岡市のコールセンター(0120-125-226)か「ワクチン接種のWEB予約」のページからお申し込みください。  
\*市から郵送された接種券をお手元に準備して予約してください。\*前回接種から3ヶ月が経過していることを確認して予約してください。

# 心温まる贈り物「認知症マフ」

～なごみの家のみなさんありがとうございました～

認知症高齢者の方は、入院により突然環境が変わったり点滴や酸素など管につながれたりすると、不安感が増し精神的に落ち着かない状況に至る場合があります。管類が気になり引き抜いてしまったり治療に支障が出ることもあるため、抑制具を使わざるを得ない時もあります。出来る限り抑制具を使用しないで過ごしていただくために、近年「認知症マフ」が高齢者施設等で使われています。

マフとは本来両手を入れる筒状の防寒具です。それに内側や外側に手で触りたくならないボタンなど飾りつけたものが認知症マフです。中に手を入れると、ふんわりとして暖かく心が穏やかになります。また飾りに触れることで手元が落ち着き気持ちは安定する効果もあります。

実際に患者さんへの使用を考えていた矢先、第5学区支部のなごみの家で作成した認知症マフを『ぜひ病院の入院患者さんに使っていただきたい！』というありがたいお声をいただきました。どの作品も優しい色合い、頬ずりしたくなる愛らしさで暖かい、そして思わず触りたくなる飾りも一つ一つに工夫がされておりました。実際、興味津々で一所懸命飾りを触っていた患者さんもありました。

認知症マフを通してなごみの家の皆さんの優しい思いも患者さんに伝わり、少しでも心穏やかな入院生活につながればと思います。また私達も今後の認知症高齢者ケアのアプローチの一つとして大いに活用させていただきたいと考えております。

なごみの家の世話人会の皆様、心温まる贈り物本当にありがとうございました。

鶴岡協立病院 総看護師長 石向美香



◎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。



# 「あの人この人に聴きたい “健康と幸せ”の秘訣」座談会

NO.1

- 前編 -

みなさんの考える健康と幸せは何ですか。一人一人考えは違うかもしれませんが、もしくは、あまり考えた事がないという方も多いのではないのでしょうか。今年度は様々なジャンルで活躍している人との座談会をシリーズで掲載予定です。それを通して、健康を考えるきっかけにさせていただき、地域を元気に「地域まるごと健康づくり」の輪を広めていければ幸いです。

## 幼少期の生活

私は戦後の生まれで、団塊の世代です。農村地域では、長男長女が家に残り、それ以外は集団就職をする時代でした。私は末っ子だったので、それに乗るつもりで幼少期を過ごしていましたが、兄たちが家を出て行き後継ぎが必要だったので、残ることになりました。当時は白いご飯は食べたことがありません。お米はお金に代わるものだったので、残った米等にカボチャや味噌を入れたものを食べて暮らしていました。ご飯粒ひとつでも残すと、めくらになると言われるくらい貴重なものでした。ご飯を食べた後にはお茶碗にお湯を入れて、白菜や大根で米のかけらをきれいにとって飲み干していました。

作った野菜は全て食べきり感謝するというのが、身体に染みついていきます。食べるものでも、着るものでも、家でも全てに関して貴重な物であり、先祖から残されたものを次の世代に残していかなければいけないという役割がありました。山羊を飼ってお乳を飲み、牛は乳牛としてではなく田んぼを耕したり働いてもらう存在として

土間で飼っていました。牛の餌のジャガイモを煮たものをつまんだりすることもありました。牛は働いてもらうために生活に必要な存在で、子どもたちより大切にされていたように思います。

## 16歳からの百姓生活

中学を卒業後1年間は和裁を習いに鶴岡に行かせてもらいました。16歳から百姓をし、未だかつてこの地を離れて働きに行ったことはありません。旅行にも行ったことがありません。23歳からは親の介護が始まり、家と病院のどちらかに行く生活でした。家で出来る事なら内職や芸品づくり、デザイン等なんでも行っていました。

これまでその日のうちに寝たことはありません。日中は百姓の事、夜は内職、冬の間は出稼ぎに3年だけ行きました。これまで他の人と比べることはせず、自分ができる事を手当たり次第やってきた事で、今があり、それが基礎になっているのかなと感じています。どれだけ働いていても自分の意思で行っているので、苦に思った事は一度もありませんでした。

旅に出れないので、民宿をして来てもらうと単純な考えで始め25年目になりました。色々な人と出会え、色々な人の生き方に触れる事が出来ました。

## いつまでも青春の 気持ちを手放さないこと

昔農家は一所懸命働いて市場に出しても博打の様なもので、入ってくるお金がその目で大きく変わり、箱代にもならないこともありました。それに嫌気がさして、

自分たちが作ったものを、

自分たちで値段を付けて販売出来たら良いなど、トラックに積んで一軒一軒回って小売りを行いました。その



中では様々な対応をされたこともありましたが、そこから学ぶ事も多くありました。生きていく過程で死ぬまで勉強だと思っています。今は民宿したり、レストランしたりお客さんから育てられています。私達にとって当たり前の味でも、他所から来た人達はそれを「全然違う。美味しい」と言ってくれ、そこからここを守らなければ

と思う気持ちを教えてもらいました。人との出会いは自分の人生の宝物になります。良い人といかに会おうか、そして自分も良い人になり高まっていこうとする意識が大切だと思えます。そこから同じ人達が自然と集まり、暮らしそのものが楽しくなり、成長してけると思えます。人との出会いは、刺激がありワクワクし、いつまでも青春だと感じます。それを失わない暮らしをしていきたいという思いです。

## 文化は心を豊かに

生きるという事は健康でなければならぬ、健康で生きるためには食と心を豊かにすることだと思えます。文化は心を豊かにしてくれます。自分の好きなものを仕事以外に一つ見つけ、それを育てていく事が大事だと思えます。家庭でも職場でもストレスが溜まることは当たり前です。

でもそれを消化出来るものがあると、幸せを感じられるようになると思えます。それと先祖を大切にして感謝することを日常に入れる事も、幸せに繋がる一つの方法だと思えます。

何かを始める時は、一日1時間でも自分の好きな事と向き合ってみてください。1年続ければ365時間、50年生きれば、向き合った人と向き合わない人との人生の差は広がります。それを生活のリズムに入れ込めば、無駄な事をしなくなり、特別なことをしなくても、日々幸せに暮らせるのかなと思います。

そして、お金は天下の回りものです。一瞬間の物との出会いは大切にし、心をときめかせた物、好きな物と暮らした方が良いと思えます。安い物だから買った物は、タンスの肥やしで終わる事が多いです。好きな物であれば、すり切れたとしても着たいし、食器であればそれどんな物を入れようか考えるし、そういう物を身近に置く事で、嫌な事があっても耐えられます。これが文化の力です。幸せに健康に生きるためには、心と身体バランスの維持が必要な事だと思えます。

## 笑って死ぬるように

当たり前の暮らしから幸せを感じられる生き方をしていけば、同じ生き方をして人々と繋がり、そこから次のステップに繋がると思えます。その人生の繰り返しをしていけば、死ぬとき笑って死ぬのかなと思えます。



◆座談会の様子は6月号に掲載

知憩軒  
長南 光さん



インタビュー動画

第1弾は知憩軒の長南光さんです。生まれ育った土地で、食や文化、人とのつながりを大切にしながら、農家民宿レストランを運営されています。今月号では、長南さんの考える健康と幸せについてご紹介します。座談会の様子は6月号で掲載予定ですのでお楽しみに!

◎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。





2作品が見事受賞!

WHO5.31

# 世界禁煙ポスターコンクール

今年度も医療福祉生協連が実施している「WHO5.31世界禁煙ポスターコンクール」に、医療生協やまがたに集まった25作品で医療生協やまがた内の禁煙ポスターコンクールを行い、その中から上位10作品を応募いたしました。

そして今回は、医療福祉生協連に全国より作品が寄せられ、医療生協やまがたより応募した『叶野美優さん』『塚形笑里さん』の作品が佳作に選ばれました。おめでとうございます。ご応募いただいた皆様、ありがとうございました。



塚形笑里さん



叶野美優さん

# 第6回 卓球大会開催

動画もチェック!



3月18日(土)に「第6回卓球大会」を藤島体育館で開催しました。コロナ感染拡大の影響で数年ぶりの開催となりましたが大会当日は21チーム101名が参加し、過去最高の参加者数となりました。参加者は初心者リーグと経験者リーグに分かれて競技が行われ、各選手楽しそうに試合に臨んでいました。ハイレベルな試合が多く各チーム応援もあり、熱気にあふれ、とても盛り上がった大会となりました。



- 初心者リーグ パンダチーム(第2学区支部)
- 経験者リーグA 大泉Bチーム(大泉支部)
- 経験者リーグB 第六 憂チーム(第6学区支部)
- 経験者リーグC 明倫(第1学区支部)



# 班 支部活動交流

ここ数年コロナ禍で支部行事がなかなか開催できず寂しい思いをしていましたが、2022年度最後には何かしら支部行事をやろう!ということになり、毎月行っている合同班会と一緒に機関紙配布者のつどいを行いました。約3年ぶりの開催で13人の方が参加しました。



久しぶりの機関紙配布者のつどい

加茂支部 支部長 佐藤重雄



活動の様子



天気がよく、最後に映画おくりびとのロケ地になった日和山小幡楼を外から眺め、海鮮市場で海産物のお土産の購入と、とても有意義な散策となりました。

3月14日酒田に向かいました。初めに、米どころ庄内のシンボルでけやき並木と白壁、土蔵づくりの山居倉庫を見学しました。次



余目支部 天気にも恵まれた港町酒田散策

鈴木幸雄



活動の様子

おたつしゃ健診では共立社との合同誕生祭以来の開催で、参加人数が心配されましたが、他地区や男性など多数の参加もあり一安心といったところです。

3月最後には2回目の尿塩分検査を地区公民館で開催しました。前回より多い12名の参加で診療所坂野保健師による「尿についての」講話と質疑応答後、実技では結果に一喜一憂状態でしたが、最後に次回までに各々が結果が良くなるように頑張ろうと締めくくり散会しました。



西部支部 ころばん体操を「健康サロン」にリニューアル

後藤邦雄



活動の様子

◎スマートフォンの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



元気いっぱい  
お姉ちゃんこととは  
かわいい小さな弟あさひの  
笑顔と笑い声が毎日おうちを  
活気づけてくれています。

こととは **今野琴葉**ちゃん(5歳) あさひ **旭陽**くん(3カ月)

上郷支部 今野達也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。



# 今月のひと

## 明るく頑張り屋さん



第4学区支部 **大瀧眞智子**さん

念願かなって理容店を開業し、軌道に乗っていた40代の時、大病を患い医師から仕事を辞めるように云われましたが、懸命にリハビリに専念し、1年間休業後、店を再開した頑張り屋の眞智子さん。  
年と共に体力がなくなり、娘さんも理容師になり店を任せられるようになったので、今でも病気の後遺症と向き合いながら、毎回欠かさず4学区健康集會に参加しております。  
若い頃に所属していた班は全員が夫婦で参加し、その後飲み会が盛り上がった時期もあり4学区の指標班でもありました。  
最近は新しく出来た班にも仲間入りしてゲームをしたり、お出かけ班会にも参加しています。これからも4学区の活動のために持ち前の明るさで頑張っていたきたいと期待しております。  
第4学区支部 運営委員 遠藤

◎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



畑仕事をやめて始めた小物づくり  
大山支部 **宮野喜久**さん

今年で数え年90歳になります。畑仕事をやめてから、家において何もするところがなく、何か作ってみようと思ひ小物づくりを始めました。週2回デイサービスにも通っていて、そこでもいろいろな工作を習ってきます。今は大山のサロン



「サクランボの会」で一緒になるみんなにプレゼントするフクロウの籠を作っています。とにかく黙っていることが嫌で、1か月のバスの定期券を買ひ、いろいろなところに出かけたりもしています。  
年齢に関係なく、自分のやりたいことを一所懸命やっけていきたいと思ひます。



## 私の健康づくり

vol.120

保健委員になり、いっそう健康に気を付けるように



斎支部 **高橋常井**さん

以前保健大学に参加し、保健委員になって初めて血圧測定を任せられたときに、今まで聞いたことのない音がしてこれは血圧が高いなと思ひその人に伝えると、「私血圧が高いのよ!時々不整脈にもなるし!あなた保健師さんでもないのによくわかるのね!すごい!」と言われて保健大学で講義を受けて本当によかったと思ひ、それからいっそう健康に気をつかうようになりました。  
朝晩2回の血圧測定、減塩にも心掛け食事をおこなっています。その他には、百歳体操や輪投げなど仲間と交流しながら楽しく活動し、気が向いたときには30分くらい散歩をすることもあります。くよくよしないことが私の一番の健康と心掛け日々を楽しんでいます。



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つのちがひ

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 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

D J L M N

【〆切】 5月31日

3月号の当選者 おめでとうございます!

高山貴子さん(長沼)/薄衣はる井さん(勝福寺)/佐々木イトさん(乱川)/星野直さん(東青田)/櫻井千代さん(南松原)/PN.トコさん/PN.チョコさん/PN.usa-ko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。



## 牛肉とじゃが芋ニンニク炒め

1人分 熱量130kcal / 塩分相当量0.8g

レシピ 鶴岡協立病院 栄養科  
調理師 石垣英里

\*材料\*(1人分)

牛肉小間切れ	40g	塩	0.8g
じゃが芋	20g	こしょう	少々
長ネギ	15g	ごま油	1g
ニンニク	2g		



\*作り方\*

①じゃが芋は短冊切り、長ネギは斜め切り、ニンニクはすりおろしにしておく。②フライパンにごま油をしきじゃが芋に火を通したら、端に寄せ空いた所で牛肉を炒め、ニンニクを入れて香りが出たら塩・こしょうで味を調える。③最後に長ネギを入れてサッと火を通す。

### Point

ごま油とニンニクの風味を利かせて塩分量を抑えています。じゃが芋はきつね色に仕上げて彩りよく、長ネギは火を通し過ぎると水分が出てべちゃっとなるのでサッと炒める。

すこしおレシピを作ってみよう!

## おらほネット元気のため オンライン交流!



おらほネット  
元気のため

### オンラインサークル「月三の会」

【日時】

5月15日(月) 14時～15時  
みんなでフリートークや、  
ゲームで楽しい1時間です。

### オンライン体操

【日時】

毎週火曜日10時～11時  
自宅にいながら、みんなと一緒に  
体操や脳トレを行い、  
身体も心もすっきりします。

### 参加方法

おらほネット元気のための「ネットで交流」からご参加ください。  
スマートフォンやパソコン、タブレットをご使用ください。

●ご不明な点はお気軽にお問合せ下さい。本部組織部 ☎0235-22-5769

## レッツおらほのウォーキング

(庄内地域) 温海温泉散策(3.4km)  
5月のさわやかな風を浴びながら心も体も健康に!!

【期 日】5月23日(火) 10時～11時半(予定)

【コース】①スタート 温海温泉林業センター→温海川川沿い→  
足湯カフェ(チットモッシュ)→バラ園→  
温海温泉朝市広場→ゴール 温海温泉林業センター

【集合場所】温海温泉林業センター

【参加費】無料 【募集定員】先着15名

【持ち物】雨具、飲み物、タオルなど

申し込み締め切り 5月19日(金)



申込先 本部組織部 ☎0235-22-5769

※参加当日は体温と体調を必ずチェックし参加してください。

## 母親バザーへの提供品募集

多くの方からご参加いただくための資金づくり活動に取り組んでいます。  
組合員母親活動資金づくりバザーにご協力をお願いします。

- タオル・バスタオル(引き出物、贈答品など)
- 食器(引き出物、贈答品など)
- 衣服(未使用のもの、肌着類は新品に限る)

締切  
6/20  
(火)



### お問い合わせ

本部組織部 ☎0235-22-5769

## 職員を募集しています!



- 看護師 ● 准看護師 ● 助産師 ● 薬剤師
- 介護福祉士 ● 介護職 ● 臨床工学技士
- 放射線技師 ● 言語聴覚士 ● 夕食介助

正規職員・臨時職員の募集は随時おこなっています。

詳しくはホームページ、ハローワークをご確認ください。



最大20万円  
の支給!!

## 看護職・介護職をするなら 医療生協やまがたで!!



転職活動に伴う費用等の支援を行う目的で「再就職支度金」を支給します。  
医療生協やまがたで働く仲間となりませんか?

本部総務部：人事課 ☎0235-23-9142

詳しくはホームページを  
ご確認ください▶



## 2024年4月採用・2023年度中途採用 看護職採用試験の案内



- ・2023年7月1日(土) 午前開催
- ・2023年8月3日(木) 午前開催

提出書類を本部総務部人事課必着とします

詳しくはホームページをご確認ください▶



◎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

(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	川崎	武田(第2) 堀内(第3・4)	武田(第2・4) 堀内(第3)
	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・4) 市川(第5)	山本(第2・3) 藤本(第4・5)	市川(第1・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・4)
	内科(腎臓・膠原病)		涌井 9:00~11:00			涌井 9:00~11:00
午後	内科 3:00~5:00 (新患)	新型コロナウイルス感染症対策に伴い、午後の内科新患外来を休止し、急患対応としております。再開については、病院ホームページ及び院内掲示にてお知らせいたします。				
	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)	

※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 5/10・24 武村 神谷 9:00~12:00(神経内科)5/10	佐藤(満) 高橋(美)	湊 高橋(美) 高橋(牧)
	泌尿器科 8:30~14:00			土谷 5/10・24 山大担当医 5/17・31		
	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 5/9・23	神谷 2:00~4:00(神経内科)5/10 川崎 3:00~4:30(神経内科) 高橋(美) 5:00~6:00(5/17・31)	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					
	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

診察の際は「保険証」を提示してください。

### 鶴岡協立病院

### 救急外来について

火曜日は終日救急を受け付けます。

その他の曜日は、8時から21時救急を受け付けます。

鶴岡協立病院(0235-23-6060)

#### 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

## 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)(5/18) 11:00~12:00	
午後		田中 2:30~6:00		田中2:30~6:00(5/11・25)	

※田中(午後)受付5:30まで、初診は受付5:00まで ※高橋(牧)(木午前)初診の場合受付11:00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	
午後	3:30~6:00	通常外来		通常	小川 5:15~7:00	

※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。