

医療生協やまがたの現勢(2023年8月末)

- 組合員数 41,044人
- 班数 1,189班
- 出資金総額 2,874,486,738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

秋といえば「旅」

信じられない位の暑い夏が終わり、さて、これから何をしようか。

図書館のたくさんの本を眺めていると、絵柄が気に入って手に取ってみた本「山形の美景」が描かれた本。中でも滝の写真には圧倒されました。なんと山形県には230もの滝（落差5m以上）があり、その数はなんと日本一とのこと。今月号はそんなことで山形県のいたるところに様々なタイプの滝がありますので、気軽に立ち寄れる滝と歴史を混ぜ合わせた内容です。日ごろの疲れを癒しに、滝や歴史を感じられる場所へ出かけてみませんか。

関山大滝

所在地：東根市大字関山3166 「大滝ドライブイン泉や」の裏

高さ10m、幅15mの幅広な滝が、溪谷を豪快に流れ落ちています。四季を通じて楽しむ事が出来、「大滝ドライブイン泉や」のすぐ裏の階段から滝壺まで散策出来ます。エメラルドグリーンの滝壺も美しく、心地よい風が感じられる穴場スポットです。所要時間は駐車場より徒歩3分程度で滝近くまで行く事が出来ます。階段は足元に注意が必要

ですが、手すりにつかまりゆっくりと降りることが出来ます。また土産物屋と食事処を兼ねた昔ながらのお店で、窓際の席からは滝を望めます。滝の音を聞きながら、食事を楽しむことができます。秋は紅葉と滝が見事に合いまって、豪快さと季節感が合いこれからの季節にとってもおすすめです。



近隣のおすすめスポット

若松観音

所在地：天童市山元2205-1

(開山1310年 良縁成就のパワースポット)

関山大滝から車で20分～30分、国内有数の歴史深い巡礼地で知られ、最上三十三観音霊場として、室町時代までさかのぼる歴史を持つ場所。その第1番が若松寺です。また、縁結びの観音さまとしても有名で、著名人の方々も参拝に参られるそうです。良縁祈願・想いを叶えたい方は是非。

また旧正月7日に行われる「鬼やらい」や「色力安穩」という人間の祈願を祈念する行事として有名です。

◆鬼やらい…疫病を追い払うこと ◆色力安穩…平穏無事という意味



動画もチェック!



新年号をあなたの写真で飾りませんか?

写真募集のお知らせ

テーマ『新年にふさわしい写真』

健康ネットワークやまがた新年号の1面に使用する写真を募集します。ご応募いただいた写真の中から審査し、最優秀作品に選ばれた方に、商品券を贈呈し、作品を掲載させていただきます。

応募方法

●データの場合…メールまたは、おらほネット元気のたねの「組合員投稿紹介」に(新年号応募)とコメントを添えて応募 ●写真の場合本部組織部まで提出
締め切り…11月30日(木)迄

〒997-0822 鶴岡市双葉町13-45 医療生協やまがた 本部組織部 0235-22-5769 e-mail:smc_soshiki@shonai-mcoop.jp

子ども

▼今年の4月から子ども基本法が制定され、こどもの意見表明権が国内法として実施されることになりました。子ども権利条約1989年国連総会において採択され、日本は1994年に批准しましたが、国内法の制定は見送られ約28年経過して包括的な国内法が実施されることとなります。▼こども基本法について子ども達の認知度は「こども基本法の名称を知っている」38.5%、内容について詳しく知っている、知っているが併せて8.8%「小学生〜18歳(日本財団調査2023年3月)▼今年から実施された法律ですが、4月の始業式や学活で子ども達にこども基本法に触れた学校はどの程度あったのでしょうか。子ども基本法が話題になった家庭はあったでしょうか。▼この法律が真に子どものためになるには、大人の学習が必要です。医療生協はじめ子どもに係る事業所、法人、地域子ども会での勉強会をしませんか。子どもへの深い理解が必要です。

産後母子ケア事業について

鶴岡協立病院

副総看護師長 会津 志雅子



当院を利用できる方は、出産後4カ月を超えないお母さんと赤ちゃんで、次の条件に当てはまる方です。

- 鶴岡市民
- 出産後の身体の回復について不安のある方
- 育児に不安があり、赤ちゃんの沐浴・授乳指導などの必要な方
- 休養や栄養等の日常生活において支援の必要な方

他、詳細は鶴岡市健康課母子保健係へお問い合わせください。

組合員の皆さん、「鶴岡市産後母子ケア事業 ほっとママルーム」を御存知でしょうか？産後の不安や負担を軽くして、お母さんが体を休められるように、赤ちゃんと一緒に施設でのケアが受けられるための事業です。ケアの提供施設として、今年度から鶴岡協立病院も参加する事となりました。初めて出産された方も、2回目以降の方も、それぞれ生活状況が異なりますし、家族の状況や自分と赤ちゃんの体調などによって、身体的にも精神的にも様々な負担を抱える場面があります。また、赤ちゃんも一人ひとり個性があり、育児に悩む場面も日常的に出てきます。そんな時、一人で抱えて頑張る続けるのではなく、専門家の元でアドバイスを必要なケアを受けながら、安心して休息できる場がこの事業です。鶴岡市からの委託事業ですので、鶴岡市健康課 母子保健係へ申請の上、ご利用いただく流れとなっています。

◎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。

産後ケア事業は、宿泊型・日帰り型・アウトリーチ型（ご自宅へ訪問）があります。当院では日帰り型の対応となっております。時間は9時～17時です。（当日はご利用前にコロナPCR検査を受けていただきますので、8時30分にご来院いただきます）
赤ちゃんとの生活は、楽しくも慌ただしく、お母さんもご家族も本当に頑張っている毎日だと思います。短い時間ですが、良い休息時間が過ごせますよう、お手伝いさせていただきます。

ご利用中のケアは、体調に合わせてお母さんと相談しながら次のような内容を行います。

- ① 産後のお母さんの健康管理・生活面に関する事のお手伝いやアドバイス
- ② 授乳方法・沐浴方法・あやし方等、育児全般のアドバイス
- ③ 乳房のお手入れ
- ④ 赤ちゃんの対応（沐浴・体重チェック・排便状況の確認・スキンケア等も含む）
- ⑤ お母さんの不安や疲労に対する必要な支援
- ⑥ その他、必要と判断した支援



2023医療生協やまがた
— 強化月間 —

感染予防対策をとりながら活動を創造し、居心地の良いまちづくりに挑戦しよう

強化月間は9月25日～11月30日の約2カ月間を期間とし、小川理事長を強化月間推進本部長として、医療生協の総力をあげて組織強化に取り組んでいきます。特に今月間は、活動しやすい範囲に新たな班をつくることを重点課題に位置づけています。2022年度末と2018年度末を比較すると、班数は25班減少し班会は302回の減、班会開催班105班の減、参加人数は延べ2,175人の減少です。班会は地域まるごと健康づくりにつながる重要な役割を果たしています。組合員、職員の皆さん、医療生協の理念「健康をつくる、平和をつくる、いのち輝く社会をつくる」の実現のため、共に力を合わせて取り組んでいきましょう。

<組織4課題目標>

	年間目標	月間目標
仲間ふやし	1,300人	1,040人
班会開催	1,000回	800回
出資金	1億6千万円	1億2千8百万円
積立増資人数	6,000人	4,800人
機関紙配布者	100人	80人

3つの
目標

- ① 月間終了時まで、仲間増やし・出資金増やし年間目標の8割を達成します。
- ② 一緒に活動する担い手として機関紙配布者・保健委員・支部運営委員を増やします。
- ③ 組合員でよかったと思える活動をさらに広げ、活動しやすい範囲に新たな班・たまり場をつくります。

◆2023年度組合債募集要項◆

医療生協やまがたでは、毎年事業所の機器・設備・備品の更新や新設により、医療機能やケアの質向上につなげています。この間コロナ対策補助金により対応してきたものもありましたが2023年度は補助金もなくなり、事業の維持継続のためにも組合員資金の結集が求められています。出資金の増資とともに、組合債の応募にご協力をよろしくお願いいたします。

- 募集総額 8,000万円
- 1口 25万円（1組合員10口まで）
- 利率 年利0.3%（単利、中途解約年利0.1%）
- 募集期間 2023年10月1日～2024年1月31日
- 借入期間 3年
- 応募資格 出資金5万円以上の組合員

※発行日 各月5日、20日 ※他の債権と合わせ個人で500万円を超えている場合、および世帯合計が1000万円を超えている場合は新たな応募は出来ません。



部門紹介

No.6

部門や事業所を
紹介しています

協立ショートステイセンターふたば

協立ショートステイセンターふたばは51床の単独型ショートステイとなっており、介護福祉士20名・介護職員6名・看護師2名・事務1名のスタッフで業務に従事しております。

在宅での生活が継続できるようご家族様の介護負担軽減等の目的で短期間のご利用や、ご自宅での生活が困難のため施設入所までの待機として長期間ご利用いただくこともできます。

食事・排泄・入浴等の日常の介護支援以外にも、ご自宅や法人内の医療機関への送迎等も行っております。また長期でご利用いただいている利用者様は、安心して過ごしていただけるよう医療連携も強化しております。

コロナ感染対策のため、常にマスクを着用しての介護になっておりますが、利用者様の笑顔と安心のため、優しさと思いやりを忘れずマスク越しでも最高の笑顔を提供できるよう職員一同努めていきたいと思っております。 (所長 齋藤啓子)



◎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。

コロナワクチンについて

コロナワクチン接種(秋接種)が始まります。

接種時期:9月23日(土)～ *土日の接種となります

【接種対象】 18歳以上で、1回以上接種を終えている方
前回接種から3ヶ月以上経過している方

【接種場所】 協立病院附属クリニック

【ワクチン】 ファイザー社製

【予約方法】 ①コールセンター予約 電話 0120-125-226
②WEB予約
③かかりつけの方は診察時に予約することも可能です

【費用負担】 なし

鶴岡協立病院、附属クリニック

インフルエンザ予防接種のお知らせ

●定期通院中の方...10月より開始します。定期受診の際に予防接種を希望する旨を受付にお伝えください。詳しくは鶴岡協立病院または附属クリニックにお問い合わせください。

●定期通院以外の方...11月より鶴岡協立病院にインフルエンザ予防接種外来を設置し、定期診察以外で希望する方の予防接種を行います。10月から予約を開始する予定ですので、電話でお問い合わせください。(変更の場合はホームページでお知らせします)

●小児科の方...10月末より毎週火曜日の午後に予防接種外来を設置予定です。電話にて予約してください。

接種金額	
1回目 3,600円(組合員3,100円)	2回目 3,100円(組合員2,600円)

*65歳以上の方は、市町村の補助を引いた額となります。

歯科外来オープンのご挨拶

おひさま協立歯科

OPEN!



池田聡子歯科医師

2020年4月に協立歯科クリニックが閉院して以来、歯科部門は、協立病院の歯科として訪問診療に力を入れて歯科診療をして参りました。外来を閉鎖してからは、組合員をはじめ多くの方々から、歯科外来を再開して欲しいとのご要望をいただいております。幸いにも諸事情が整いましたので、歯科外来を10月からオープンすることになりました。また、この数年の訪問診療の経験から自らの力で歯科治療まで迎い着けない患者さんがたくさんいることを実感し、訪問診療の必要性が高いことを再認識しました。そのため、外来をオープンするにあたりまして、通常外来と訪問診療の両方に力を注いでいく方針です。限られた人材での対応になりますので、外来のみの歯科医院に比べて、細かい配慮が行き届かないこともあるかと思いますが、スタッフ一同で精一杯、皆様のお口の健康を支えていこうと思っております。どうぞよろしくお願いたします。(詳しくは、診療体制をご覧ください。)



看護師採用活動をしています

医療生協同組合やまがた看護部

医療生協やまがたで働く看護師の採用を例年10名程度おこなっております。それに向けて求人活動を実施しています。法人独自で行う就職説明会もありますが、山形県看護協会主催の職場説明会へ参加もしています。今年度も7月、8月に夏の企画として庄内と村山地方で開催され、参加しました。会場が2地域といった取り組みは数年ぶりで、私たちは両地域の説明会へ参加し、それぞれ6名ずつの看護学生が当法人のブースへ来訪くださり、対面で話ができて、とても有意義な説明会となりました。少しでも多くの看護学生へ当法人の看護を伝え、病院見学などに足を運んでもらい当法人の魅力を実感してもらいたいと思っています。2024年3月卒業の看護学生の方々にはほぼ就職活動も終了しています。その次の年代がこの夏は動き出しています。この地域で私たちが担う看護と一緒に取り組むことを希望してくれる看護学生との出会いの場として今後も活動していきたいと思っております。



吉村山形県知事と被爆者、三浦恒祺さんの懇談

本部組織部 佐々木義広

8月8日、鶴岡在住の被爆者で画家の三浦恒祺さんと吉村知事の懇談がおこなわれ、医療生協の平和運動の担当職員も同席させて頂きました。

同席させて頂いたきっかけは、県議会議員の関徹さんが原爆の惨禍を絵画で伝え平和を願う三浦さんの事を紹介され、核兵器廃絶に取り組み団体にも県知事訪問同席の紹介をして頂いたことでした。

当日は三浦さんから県知事に画集が贈呈された後、知事は原爆記念館に行つてショックを受けたことや、父上の徴兵などを語りながら、三浦さんの被爆体験を思いやり、「絵を残していただいてありがとうございます」と感謝を述べました。

三浦さんは「一日でも早く、世界から核がなくなるようにと念願しております」と訴えられました。

知事も、「核がなくなつてほしいとの思いは、皆さんホントにお持ちだと思えます。戦争はあつてはならないと思えます」と応えました。

終了後、県庁記者クラブで会見がおこなわれ、三浦さんは「後世に被爆者の体験を伝える取り組みが最も必要な事だ」と再度お話をしました。

「核兵器禁止条約への調印・批准参加を求める意見書決議は9月5日現在、663自治体議会で採択され、県・市区町村合計1788自治体の37%（原水爆日本協議会通信より）」という事を知り、まだまだ日本全国から平和の声が足りないと思いました。今回このような大変貴重な場に同席をさせていただき、感謝するとともに、戦争を知らない私たちの世代は今、何ができるのか改めて考えるきっかけとなりました。また三浦さんのお話しや戦争体験者の方が残された手記などを讀んだりして当時の事を考えながら、今後の医療生協運動を引き続き進めていきます。



吉村美栄子山形県知事、三浦恒祺さん、関徹さん、職員 佐々木義広、職員 成田龍雄



画集について説明する様子



◎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。

おらほの

おすすめ ウォーキングコース

山形西部支部

●距離 2km ●時間 2時間 ●歩数 4,000歩

【ルート】①飯塚コミセン→②庭園→③切支丹道→④飯塚小学校跡→⑤石碑群→⑥楊隆寺→⑦めしつか稲荷→⑧日森岡稲荷→⑨鶴塚→⑩飯塚コミセン

飯塚町は山形駅から西方面へわずか10分程度で行くことができます。きゅうりの生産に力を入れている農家が多く「きゅうりの里」と呼ばれているところです。馬見ヶ崎川扇状地の西端に当り、山形城二の丸や三ノ丸あたりからの湧水が小川となり、その水を生活用水として繁栄してきた旧飯塚村の足跡が見られます。地元住民によってマップや案内板が作成されています。



飯塚コミセン
スタート/ゴール



動画もチェック!



見学の様子



説明を受ける様子

第5学区支部の大宝寺カトリック・ひまわり・宝町5班合同で、市ゴミ処理場見学、そしてゴミの分別についてお話を聞きました。施設の完備が全国でもすばらしい最新式コンピュータシステム管理で驚きました。ゴミを焼却しているだけでなく、そのエネルギーが電気になり、学校などの施設で利用されているとのことでした。
年々ゴミが増加し、生ゴミは水分を抜いてとか残食をなくすなど、またゴミの分別は実物を色々と並べ「これはピンクの袋」など丁寧に教えて下さりよかったです。驚いたことは、缶詰の蓋は青い袋、本体は緑の袋に入れる必要があるとの事でした。本当にとってもよいお話で参考になり、ゴミを少なくするように努力していかなければ地球の環境もよくなるにないことに繋がっていくことがわかりました。ありがとうございました。

大宝寺カトリック 小林千賀枝



目標7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに

SDGsの17の目標についてシリーズで紹介していきます。

SDGs

No.5



輪投げ大会報告

医療生協やまがた第3回輪投げ大会が朝日スポーツセンターにて8月4日に行われました。参加は27チーム、81名でした。暑い中ではありましたが、楽しく開催することが出来ました。ご参加ありがとうございました。次回の参加もよろしくをお願いします!



第54回 県生協大会

いつまでも住み続けられるまちづくり

9月5日山形テルサで開催されました。コロナ禍のため4年ぶりの集合開催となり、県内の生協より約500名の組合員が参加し交流を深めました。オープニングは山形大学の花笠サークル「四面楚歌」による揃いの舞で盛り上がりました。



医療生協でおこなった健康チェックは長蛇の列で参加者は80名を超えました。午後は梅原司平さんと鈴木裕子さんのコンサート「愛ある街で」を聞き会場は感動に包まれました。

グラウンドゴルフ大会報告

9月8日(金)に櫛引スポーツセンターを会場に医療生協やまがた第17回グラウンドゴルフ大会が開催されました。

今年は18支部からの参加のほかに数年ぶりに酒田健康生協からも参加していただき140名の申し込みがありました。今年の夏に負けられないような熱気あふれるプレーが多くみられ、ホールインワンもたくさん出ました。



中学生 親子で看護師体験のご案内

2023年10月29日(日)、11月19日(日) 10:00~12:00

【会場】鶴岡協立病院内【定員】各日6組(12名) *先着順、定員になり次第締め切ります

【内容】看護師の仕事紹介、親子で看護技術体験など

参加対象…鶴岡市、三川町にお住まいの中学1年生~3年生とその保護者

【お問合せ】医療生協やまがた 看護部 担当:高橋

TEL:0235-23-6060(内線)2820 携帯電話番号:070-5628-8420

E-mail: kango@shonai-mcoop.jp ●お申し込みはホームページ内のお問合せフォームよりお願いします



お申し込みはこちら

班・支部活動交流



彼岸花班が結成されて約12年、百歳体操をすることになり近所の8人で班を作りまし。広く町民に働きかけ、おたっしや健診や予防体操などの活動をしてきました。現在は72~91歳の7人で2か月に1回集まり、公民館で開催しています。毎年、年間予定を立てますが予定通りにはいきません。学習・健康チェック・お出掛けなどを取り入れ、笑い合える班会が目標です。

又、ニュースを作成し俳句や川柳、短歌などを載せたりしています。作品はいつでも元気、ネットワークやまがたに投稿したりして紹介もされました。組織担当の五十嵐響さんのサポートもあり、NHKの「とてける」でテレビに出ました(写真)。

たくさんのお出掛けを作りながら会を重ねています!

たくさんの
思い出を作る班会

西新斎町彼岸花班

今井和美

毎月1回栄防災コミュニティセンターを会場に、合同班会と健康体操とを行っています。

合同班会は7月から始めたばかりで、せっかくなので集まるのだから体操だけでなく、班会として健康づくりの学習や、日々の暮らしに関する学習などもやって行こうということになりました。

みんなが集まると9名ですが、8月は農作業の手伝いなどがあり3名でした。

「家でテレビみてるよりみんなと話せていいのー」「2つの地域合同なのでいろいろな情報が聞けたのしいー」「体操だけでなく季節に合った健康の話なども勉強になる」など意欲的な声も聞こえてきました。新しい仲間も加わりこれからのたのしみな京田・栄支部です。



京田・栄支部
合同班会&健康体操

京田・栄支部

安野安喜



活動の様子

まだまだ暑い日が続く中、北村山支部で恒例となっている学習会を北村山生協こぼるにて開催しました。今回の学習会では鶴岡から職員の方にお出でいただき「腸のはたらき」と題して、主に便秘にまつわる話などを学習しました。当日は参加者10人が集まり、日頃から便秘で悩んでいる方、そうでない方も健康な暮らしを送るためにも快食・快眠と同じく、快便は必要不可欠で、日頃から生活習慣を注意しなければならぬことを参加者みなさんが再認識できたと思います。

秋にかけて、組合員同士が楽しく交流を深めるように健康ウォーキングを予定しています。北村山支部のエリアは北は尾花沢市、南は東根市と広範囲ですが、市街地から少し足をのびただけで多種多様な森が広がる四季折々の季節を感じることで、さきほどウォーキングコースとしては最適です。

これからも医療生協がすすめる健康習慣とフレイル予防をすすめていき、みなさんがこれからもいつまでも元気ですらぬようにと企画していきます。



北村山支部の
健康づくり活動

北村山支部

運営委員会



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



お姉ちゃん
せらちゃんは
恐竜大好き、
妹のらきちゃんは
好き嫌いなく食べる
元気な子です。

大場せらちゃん(4歳) 大場らきちゃん(2歳)

第4学区支部 大場ひさ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。



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

私の好きな銘「人生は一度切り」。空き時間を有効的に使うことをモットーにしています。

毎週軽体操で身体を動かすし、他にも2つの合唱団体に加盟し、月に2回ずつ参加して声を出しています。

楽しそうなセミナーやマルシェを見つけて参加もしています。最近のセミナーではフラワーアレンジメント



余目支部 鈴木美智子さん

好きを楽しむ

やヨガなどに楽しく参加し、そこで新たなつながりが生まれ友達もできとても楽しんでいます。

できるものはやってみて、笑って日々を過ごすことが大事だと思っています。



今月のひと

みんなから信頼され好かれる方



斎支部 坂東 彰さん

坂東彰さんは、斎支部の運営委員として数年前から活躍をされています。支部運営委員として模範の方でもあります。地域として支部の委員会においても、意見・質疑などを積極的に発言し、人柄もよく、皆さんから信頼される存在であります。支部でおこなっている活動にも参加し、委員の皆さんから常に好かれる方でもあります。また、家業においては、家族と共に畑仕事、果樹栽培など農機に乗って作業する姿を目にします。最近も身体を痛め、少々不自由な姿も見られましたが、支部の健康体操に参加して健康づくりに意欲的に取り組み、今ではとても元気に活躍して頂いています。

斎支部 運営委員 佐藤広美

私の健康づくり

vol.124

健康は日常の生活から



第1学区支部 五十嵐一美さん

わたしの健康づくりということでは、実行していることをまとめてみました。

1つ目はラジオ体操です。朝6時30分、音楽が流れてくるのを待って10年近く毎日欠かさず行っています。2つ目は歯のケアです。80歳20本を目標に3か月に1回、歯のクリーニングをして、自分の歯で食事が出来るようにしています。3つ目に愛犬の散歩です。老犬になり、人間と同じように足も弱くなり長くは歩けなくなりましたが、私の運動のため朝晩行っています。4つ目は、家庭菜園です。四季折々の野菜・花の収穫を楽しみに、土寄せ、草取り、水やりに汗を流しています。5つ目が、町内行事の参加です。お茶のみサロン、すこやか体操、ミニ会食、ゲーム、健康講話などで楽しい時間を過ごしています。役員の皆さんも、参加者に楽しんでもらうように一所懸命やってくれていますので、いつも参加しています。

健康で暮らせることは幸せなことです。これからも健康でいられるように継続して、元気に暮らしていけたらいいと思います。



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。



まちがいさがし専用

※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
10月号「機関紙編集委員会」行き

Eメール

smc_soshiki@shonai-mcoop.jp



8月号

まちがいさがしの答え

F G H J L

【切】10月31日

8月号の当選者

おめでとうございます!

PNテンのばーちゃんさん(鶴岡市) / 菅原ときさん(酒田市)
砂田 茂さん(三川町) / 阿部俱子さん(三川町)
伊藤秀子さん(天童市) / 佐藤和歌葉さん(中山町)
深瀬キネ子さん(山形市) / 船越恵美子さん(山形市)

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

◎機関紙配布者、大募集!

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。



Point

たれに漬け込まずかけることで、レンコンの白さと鮭のピンク色を活かします。酸っぱめのたれが油と馴染んで塩分控えめでも美味しくいただけます。

レンコンと鮭のねぎ南蛮だれ

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

1人分 熱量275kcal / 塩分相当量1.0g

材料(1人分)

- レンコン40g
- 長芋40g
- 生鮭(切り身) 1切れ
- さやいんげん10g
- 小麦粉、片栗粉、揚げ油.....各適量

ねぎ南蛮だれ

- ねぎ(白い部分) 4cm分
- 酢12g
- しょうゆ 6g
- 砂糖 4g
- 塩、こしょう 各適量

作り方

- ①ねぎはみじん切りにし、材料はボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。
- ②レンコンは皮を向いて乱切りにし、サッと水洗いをして水気をよく拭く。長芋は皮をむいて乱切りにする。鮭は大きな骨は除いて食べやすい大きさに切り、塩、こしょうを各少々ふる。
- ③さやいんげんはななめ薄切りにし、サッと塩茹でする。
- ④小麦粉と片栗粉各適量は同量ずつ合わせ、②にそれぞれ薄くまぶして余分な粉を落とす。
- ⑤揚げ油を170℃に熱し、長芋、レンコン、鮭の順にそれぞれ 2 分間ずつを目安に、カリッとさせるまで揚げ、油をきる。
- ⑥⑤を器に盛りねぎ南蛮だれを回しかけ、最後に③を散らす。

すこしおレシピを作ってみよう!

バス 鶴岡協立病院行き 市内通院バス走行のお知らせ

●範囲:第1学区～第6学区(市内) ●停車場所(ご自宅まで送迎致します) ●利用できる曜日:平日 ●利用条件:組合員であり「午前中」病院利用の方のみ。(車いすの対応はしていません) ●9:00～10:00位の間にご自宅まで迎えに行きます。(道路状況・乗車人数により変動します) ●鶴岡協立病院までの行きと帰りの利用が可能です。帰りの時間は12時15分協立病院ロータリ-前 ●申込方法:乗車の前日の17時までに、組織部までご連絡下さい。(乗車の前日が土日祝祭日の場合は平日17時までに連絡をお願いします) ●利用料:無料(運行資金カンパと出資金の積立増資にご協力下さい) **問い合わせ 本部組織部 ☎0235-22-5769**

第2回

健康フェスタIN村山 開催のお知らせ

【日時】2023年11月16日(木)
【時間】13:30～15:20
【会場】山形県体育館 小競技場

参加費
無料

- 内容
- ◆軽スポーツ体験 (輪投げ・けん玉・モルックなど)
 - ◆健康チェックコーナー (血圧・体組成・足指力・握力・血管年齢)

その他、楽しい企画が盛りだくさん!

おらほネット元気のたねでオンライン交流!

オンラインサークル「月三の会」

【日時】2023年10月16日(月) 14:00～15:00
2023年11月20日(月) 14:00～15:00

参加方法

- ◆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。
- ◆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



おらほネット元気のたね



組合員母親バザー開催のお知らせ

【日時】2023年11月6日(月)9:30～
【場所】鶴岡協立病院1階ロータリ-

お得な品や掘り出しものを
多数準備しております!是非お越しください



再就職支援金 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年度採用 正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 ● 調理師 ● 事務職
- 言語聴覚士

随時募集もおこなっています。

詳しくはホームページ、ハローワークをご確認ください。



◎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。

10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1) 堀内(第2・3・4)	武田(第1・2・3・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・4) 市川(第5)	山本(第2・3) 藤本(第1・4)	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 (13時～17時)	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	武村 神谷 9:00～12:00(神経内科)10/11	高橋(美) 小川10:00～13:00	湊 高橋(美) 高橋(牧)
	泌尿器科8:30～14:00			土谷 10/4・18 内藤 10/11・25		
	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	神谷 2:00～4:00(神経内科)10/11 川崎 3:00～4:30(神経内科) 高橋(美)5:00～6:00(10/4)	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

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 9:00～12:00	茂木	茂木	茂木・鈴木 9:00～10:00	茂木	松島 丹治(第2)
午後13:30～17:00					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

おひさま協立歯科 ☎0235-35-0880

曜日	月	火	水	木	金
午前 9:00～12:00 (受付は11:30まで)	○外来	○外来	○外来	○外来	○外来
午後13:30～17:00 (受付は16:30まで)	往診	○外来	往診	往診	往診

※予約制 鶴岡市日枝字海老島 159-1(以前と同じ場所) 休診日:土曜・日曜・祝日・年末年始

協立三川診療所 ☎0235-66-4770

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

※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	9:00～21:00 (プール 9:30～18:30)	火・木	9:00～17:00 (プール 9:30～17:00)	土・祝	9:30～17:00 (プール 9:30～12:30)
-------	--------------------------------	-----	--------------------------------	-----	--------------------------------

※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 9:00～13:00
・通所型デイサービスA 月～土 9:00～12:30、13:30～17:00

協立病院までの受診送迎バスを運行しています。
詳細は本部組織部までご連絡下さい。
連絡先 ☎0235-22-5769

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、診療時間が変更となったり、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

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)(10/5・19) 11:00～12:00	
午後		田中 2:30～6:00		田中2:30～6:00(10/12・26)	

※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
※佐藤(満)受付11:00まで
※初診の場合は、必ず予約の電話をお願いします。

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		松谷 9:15～12:30	通常外来	通常
午前	11:00～11:30	急性疾患外来				通常
午後	3:00～3:30	急性疾患外来		松谷 3:00～5:15	急性疾患外来	
午後	3:30～6:00	通常外来			7:00まで	

※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。