

医療生協やまがたの現勢(2023年7月末)

- 組合員数 41,119人
- 班数 1,189班
- 出資金総額 2,876,746,438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

## グラウンド・ゴルフについて



### グラウンド・ゴルフの特徴

渡部健二さん 協力団体：上郷グラウンド・ゴルフクラブ



昭和57年(1982年)に鳥取県、泊(トマリ)村で誕生しました。

グラウンド・ゴルフは、誰もが楽しむことができるスポーツです。そして、チームで戦うのではなく、自分自身で戦うものなので自分の責任でプレーをすることになります。そして、誰にでも勝つチャンスがあるスポーツです。



また、誰にでも優しい人間性豊かなスポーツで、人とのかかわりが楽しめるのが魅力の一つです。競技を行うために必要になってくる道具は、専用のクラブ、ボール、マーカーです。

グラウンド・ゴルフのルールとしては、スタートマットにボールを置きクラブで打ち、ホールポスト内へ静止させ、ホールポスト内に入るまでに打った打数で勝敗が決まります。

プレー中は明るい笑い声が常に聞こえてきます。「豊かな心」と「生きる喜び」が育まれる、まさに生涯スポーツにふさわしいものです。



### 参加者の声

グラウンド・ゴルフを始めたことで、人とのつながりが広がった。



グラウンド・ゴルフをするのも楽しみであるが、人との交流も楽しみで来ている。

初心者だった自分にもやさしく丁寧に教えてもらうことができ、楽しくグラウンド・ゴルフをしている。



年齢、男女関係なくできる素晴らしいスポーツだと思う。始めたての頃は打つコツをつかめていないことから歩数が多くなりやすく、足のいい運動になっている。



動画もチェック!



グラウンド・ゴルフの楽しみ方

### グラウンド・ゴルフの魅力をお2人に伺いました。



山形北部支部  
寿賀美弥子さん(左)  
森谷博子さん(右)

グラウンド・ゴルフは自分自身がプレイヤーと同時に審判員をするので、順番の確認など必然的にコミュニケーションをとったり、点数計算を行ったりするので脳の活性化にも役立っています。また、個人スポーツですが、仲間からの声掛けがやる気につながったり、プレー途中の会話が気分転換になったりして、飽きないでみんな楽しんでます。

プレーをしていると、自然と4〜5000歩を歩いているので健康づくりになります。そして、なんといってもお家にいる時間が減り、仲間と誘われて外出する機会づくりにつながっています。お蔭様で周りとは比べても身体が丈夫な方が多いです。

グラウンド・ゴルフは偶然性の高いスポーツなので、運よく誰でも勝つ可能性があり、最後まで勝負が分らないのも面白いところです。また、春や秋になると各種大会に参加することで生活の励みになります。

スコアはいいに越したことはないですが、お日様の下、声を掛け合いながら、笑いながらプレーするのは本当に爽快です。これからは身体が続く限りやっていきたいです。グラウンド・ゴルフは市内のさまざまな所で行われているので、気軽な気持ちで参加してみたいかがでしょうか。

### 村山地方のおすすめグラウンドゴルフ会場

- 天童市グラウンドゴルフ場(旧免許センター跡地)天童市大字高榭字立谷川原北3402番2 外木陰もあり。無料で貸し出ししているのでおすすめ。
- 最上川中山緑地グラウンド・ゴルフ場(ひまわりグラウンド・ゴルフ場)最上川中山緑地にあるグラウンド・ゴルフ専用のコースで6コース48ホールもあり、公益社団法人日本グラウンド・ゴルフ協会の認定コースです。月山と蔵王を眺めながらのプレーは最高です。県内、県外からもたくさん訪れる全国大会も開催されます。芋煮会をおこなう広場もあり、おすすめ。



## 暑熱

▼毎日暑い日が続く熱中症で救急搬送された人がたくさん出ているとの報道。「誰もが安心して住み続けられる町を」と目指し地域活動を行っている私達。「スマホ教室や畑づくり」たまり場活動などを色々やっている。▼先日、毎日草取りに追われているという友人を支部行事にお誘いした。一緒に歩いて帰る道すがら、その人が「毎日毎日草取りばかりして歩いて誰とも話していない。自分の人生は何だったのかな」と思うと話していた。私たちは「もう人生の最終章を生きるのだから毎日を楽しく元気に美味しい物を食べて良い人生だったと思えるように生きようね」とお話しした。笑顔が増え行事に積極的に参加するようになったのです。

▼一人暮らしの人にとっては支部行事がみんなと顔を合わせ会話し、脳トレをおこない刺激がある生活になる大切な場所になりました。一人でも二人でもそんな人が増え続けてほしいです。(O・Y)



# 外来心臓リハビリテーションについて

鶴岡協立病院 循環器内科  
医師 香山洋介



今後増え続ける高齢者と  
心血管疾患患者の増加

これからの日本は益々高齢化社会を迎える時代へと突入してまいります。2025年には団塊の世代が75歳を超えて後期高齢者となり、国民の3人に1人が65歳以上、5人に1人が75歳以上となる「超高齢化社会」を迎えることとなります(2025年問題)。

高齢化(Ⅱ老化)と共に増加するのが、動脈硬化を基盤とした心血管疾患(狭心症・心筋梗塞・心不全・動脈瘤)です。血管は老化と共に柔軟性やしなやかさが低下し固くなります。それと共に動脈硬化病変が進み、血液の通り道が狭くなり、血の塊(血栓)ができることで、狭心症や心筋梗塞が発症します。また、心臓自体も老化と共に硬くなることから知られており、心臓が収縮する力(Ⅱ収縮能)のみならず、広がる力(Ⅱ拡張能)も低下します。このような血管や心臓の老化が、近年の心不全患者の増加の原因であることが知られています。

## 治療

では一度心血管疾患を発症してしまった患者様はその後どのような生活や健康管理をしていくべきでしょうか?近年、外来通院や薬物治療のみでの加療では、退院後の運動能力の改善や生活活動レベルの向上は限定的であることが示され、外来レベルでの「積極的な運動療法の介入」の重要性が強調されています。また

これらの介入を行うことで、疾患発症後の運動面のみならず精神面においても改善することが多く報告されています。

## 鶴岡協立病院における外来心臓リハビリテーションの実際

当院では、心血管疾患発症後の患者様に対し、外来通院での運動療法(外来心臓リハビリテーション)を推奨しています。退院後もしくは外来通院中の患者様に対し、基本的に週1〜2回、運動指導士の監視の下、各患者様の年齢や運動能力に応じた運動量で、①有酸素運動(エルゴメーターやトレッドミル)及び②レジスタンス運動(筋肉トレーニング)を計約1時間行います。また定期的に医師、看護師、運動指導士らによる生活指導のみならず薬剤師や栄養士による服薬指導や栄養指導の管理も行います(多職種包括的医療)。今後さらにこのプロジェクトを発展させ、地域のニーズに答えたいと考えています。



鶴岡協立病院リハビリ室の皆さん

◎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。

## 医学部4年生が病院で実習しました

鶴岡協立リハビリテーション病院 齋藤高興

8月14、15日の2日間、山形民医連奨学生の山形大学医学部1名が鶴岡協立リハビリテーション病院で実習しました。将来のために医師以外の職種の働く現場を見てみたいとの希望があり、医師の業務だけでなく、最新のロボットリハビリや相談室、病棟や介護施設の業務なども見学、体験しました。とても熱心に実習に参加し、たくさん学んでもらえたのではないかと思います。

今回の実習が、将来山形の地域医療へ貢献できる医師への成長の糧となれば嬉しく思います。



SDGs

No. 4



SDGsの17の目標「いついつシリーズ」で紹介していきます。

目標 11 住み続けられるまちづくりを

## 組合員バス(受診送迎バス)について

鶴岡協立病院までに通院送迎バスを運行しています。ご自宅前までお迎えにまいります。運転免許返納、または病気等により運転不能、通院困難やご家族の負担を軽減し利便性を確保するために運行しています。また、人間ドック受診の際にもご利用頂けます。ご活用下さい。

医療生協ではこうした、取り組みを通じいつまでも住み続けられるまちづくりの実践をしています。



## 範囲

月曜日: 大山・西郷・湯野浜・加茂コース  
火曜日: (第1・2火曜日)羽黒・藤島コース  
(第3・4・5火曜日)朝日・榎引・黄金コース  
水曜日: 温海・豊浦・上郷・大泉コース  
三川・立川コース  
木曜日: 温海・豊浦・上郷・大泉コース  
金曜日: 温海・豊浦・上郷・大泉コース

- 利用できる曜日: 平日(診療日)
- 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おりません)
- 停車時間: 7時30分〜8時位の間に、ご自宅まで迎えに行きます。
- 鶴岡協立病院までの行きと帰りの利用が可能です。
- 申込方法: 乗車の前日の17時までにお申し出の上、組織部までご連絡下さい。
- (乗車の前日が土日祭日の場合は平日17時までにご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)





部門紹介

No.6

部門や事業所を  
紹介しています

協立病院附属クリニック クリニック看護科

私たちクリニック看護科は、看護師・准看護師・看護助手、計17名のスタッフが日々業務に従事しています。

クリニックは、完全予約制による内科、神経内科、泌尿器科などの慢性疾患の定期通院患者さんに対するの全身管理と、予約なしの通常診療と予約制での各種予防接種と専門外来のある小児科の外来診療に携わっています。検査・治療・教育入院等は、主治医からの指示を受け病棟と連携しています。特徴的な部分では、健診結果の二次受診の対応や、禁煙外来や睡眠時無呼吸症候群の診断・検査入院へのご案内や継続治療、併設しているメディカルフィットネスとの連携で医療と運動、両面からの疾患管理も行っています。また、終末期や在宅移行期への援助も、訪問看護・介護分野・地域との多職種協働で取り組んでいます。

地域に根ざした医療の提供ができるよう、医療の質の向上、より良い職場の風土作りを行いながら、地域密着型の機関として地域の健康に貢献していきたいと思っております。

協立病院附属クリニック看護科師長 菊地千香



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。

投書

10時まで処置室に来てくださいと言われてました。朝9時に行き診察からCT、心電図、レントゲンの検査。15時過ぎに「あと30分程で病棟に移れます」との事でしたが、16時過ぎになっても声がかかりませんでした。待たされて疲れしました。段取りが悪いのではないのでしょうか。

投書

家族以上の思いやりのある看護スタッフに感謝です。みんなに愛される鶴岡協立病院、いつまでも続くことを心から祈っています。ありがとうございます。

回答

外来受診から入院まで長時間お待たせする事となり申し訳ありませんでした。当日は内科受診後、整形外科も受診が必要となり、また追加の検査も発生したため時間が長くかかってしまいました。入院が決まった後も受け入れ病棟の部屋の準備に時間を要し、さらにお待たせする状況となってしまいました。できる限りスムーズに診察や検査などが進むよう、また時間の見通しの声掛けなどにさらに配慮を行ってまいります。検査内容等で長くお待たせしてしまうこともあるかと思っております。どうぞご理解とご協力をお願いいたします。(協立病院外来看護科)

回答

感謝のお手紙ありがとうございます。病棟みんなで読ませていただきました。病棟スタッフみんなが温かく、また頑張ろうという思いになりました。(協立病院3B病棟)

あなたの声をお聞かせ下さい。

原水爆禁止2023世界大会in長崎に代表を派遣しました

原水爆禁止世界大会とは

1945年8月6日、9日ー広島・長崎に原爆が投下され、約21万人もの尊い命が奪われました。

広島・長崎の被害、放射能による健康被害に未だに苦しむ人が多く、また二度とこのようなこと起きないよう、核兵器の廃絶を求める「原水爆禁止署名」が全国でとりくまれています。

こうした原水爆禁止を求める大きな国民の声を背景に、1955年8月、広島で第1回原水爆禁止世界大会が、長崎で第2回原水爆禁止世界大会が開かれました。以来毎年、世界の人々と連帯して世界大会が開催されてきました。いまや核兵器廃絶は世界の大きな流れに発展しています。



成田侑生さん 本間 廉さん

原水爆禁止2023世界大会(長崎県大会)に参加して

8月7日から8月9日に長崎県で開催された世界大会に参加しました。

台風の影響により、当初3日間の開催予定が2日間に短縮されました。長崎や広島、沖縄など全国各地の高校生が戦争や原爆について学習し交流するという企画に参加し、幼い頃に長崎で被爆した城臺美彌子さんの話を聞きました。原爆投下直後の様子やなぜ長崎に原爆が投下されたのか、戦争が終わった後も影響があった被爆者や被爆二世の方たちのお話など様々な話を聞き学習をしました。

台風6号の影響で予定通りとはいかない原水禁世界大会でしたが、現地に行き長崎の街並みや当時の話などとても貴重な経験をすることが出来ました。今回学んできたことを今後の医療生協運動に活かしていきたいと思っております。

(組織部 本間 廉)



◎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.  
2

医療生協に以下の健康観があります。これに基づき「地域まるごと健康づくり」を進めてきました。しかし近年ひとり一人が考える健康観は多様ではないか?みんなで話合ってみよう!と昨年は班会やたまり場等でおしゃべりの機会を沢山作ってきました。その経過から、様々なジャンルで活躍している方との座談会を通して、さらに組合員の皆さんが健康について考えるきっかけ作りを目指し、この度シリーズで企画することになりました。



羽黒 二の坂茶屋  
高城 静恵さん



座談会の様子

## ◆医療生協の健康観

昨日よりも今日が、さらに明日がより一層意欲的に生きられる。そうしたことを可能にするため、自分を変え、社会に働きかける。みんなが協力しあって楽しく明るく積極的に生きる。

【メンバー】梅田啓一さん(組合員)、菅原優子さん(組合員)  
長南良介(リハビリ病院 理学療法士)、石塚佳央理(組織部)

暮らしの中で感じる健康や  
幸せや長年二の坂茶屋まで  
上り続けられる秘訣とは(石塚)

**高城** 65年位ほぼ毎日登っています。大病はなかったし、この石段を歩き続けられてよかったです。今は降りる時に掴まらないとさすがに坂は怖くなってきました。

嬉しいことはやっぱり何十年も来てくれるお客さんがいることです。他県からも今年で三十何年も来てくれる方もいました。今はみんな気を遣って毎日は大変だということでもサボらせてくれます。ありがたいです。でも家にいても今日誰か私の知っている人が来てるかなあって。私がないと申し訳ない気持ちでいつも頭がいっぱいなんです。体もだんだん厳しくなってきた感じなんです。今まで65年間も登りましたし、自分自身を褒めてるような感じなんです。不思議ですね。昭

和十年生まれ、数えて89歳になります。でもありがたいです。毎日一歩一歩、一段一段ありがとうがありがとうってお礼をしなから、声は出さなくても気持ちで伝えていきます。「あのおばあさん居たのー」なんて言われると何よりも嬉しいんです。

65年間も続けてこれた秘訣や体力づくりは(石塚)

**高城** 毎日ずっとやってることは、朝、紅茶に生姜汁を入れて飲んでます。あとは牛乳にきなこを入れて飲んでます。あとは、焼き物がすごく好き。固い物が好き。やっぱり噛むってことがいいんですかね。何気なく噛んでるけどガムはなんだかんだ言っても切らさないようにしています。普通のガムですが、唾液が良く出て良いと思ってます。噛むってことはやっぱりすごいです。



梅田さん

**梅田** 医療生協でもご飯を食べる時は最低でも三十回噛みなさいって言われています。なかなかそんなに噛まないで、結構飲み込んでるかもしれないなと思いますよ。噛む回数数は少ないので、ガムはとても良さそうです。

**長南** 健康という点では「歯」は結構関連していると思います。**高城** 歯は差し歯で入れ歯はしていません。去年直したけれど

も、もともと歯は丈夫だと言われていました。固いものが好きで「煮干し」とか「するめ」を好きで食べています。



長南さん

**長南** 入院している患者さんは80歳以上の方がほとんどで、ご自分の歯の方が少ないです。これから先の生活で自身の歯があるということはかなりすごいし健康的に生きてきた証拠だと思います。入れ歯がなくて歯がポロポロの方っていうのはご飯の形態が変わるんです。お粥とかペースト状のものしか食べられなくなる。やっぱり自分の歯がある事は、その人の幸福度が上がると感じています。

食生活とかで  
気にしていることは(石塚)

**高城** あんまりお肉は好んで食べないほうです。もともとちっちゃい頃からそんなに食べなかつたです。魚は好きで食べます。とにかく歯ごたえのある固いものが好きです。

体力維持のために  
していることは(石塚)

**高城** 今から二十年ちょっと前にヨガをやりました。時々疲れたなと思うとヨガをやると気持ちがいいです。

**長南** それが一番ですね。運動を日常生活にどう落とし込むかが重要だと思います。ふと思っ

た時とか、テレビを見てる時にちょっと体を伸ばすとかそれくらいでいいですね。そういう行動が出来ていけば大丈夫ですね。その前の段階だと「やらなきゃいけない」「運動しなきゃいけない」っていうところからスタートですし、生活の中ですういったものが出来ればいいですよ。



菅原さん

**高城** ここのお店には色々な人が来てくれますが、いつだったかはお灸をする方が来て、膝に灸をされるとよいと教えてくれました。やってみると効きました。色々情報が入ってありがたいです。

**菅原** お店には毎日勤務されているので

**高城** 休み休み来ています。冬場はここが雪で埋まってしまうのでお休みしています。針と糸が好きで細かい仕事も、今は目も霞んできたけれどもいまだに指先を使うことは好きでやっています。今、している前掛けも自分で作りました。

**菅原** ご自分で次に何作ろう、どんな形にしようとか頭を使うってことは、脳トレにもなると感じます。

**高城** この地域でも週に一回百歳体操をやっています。たまに金曜日のお茶のみサロンに行き、おしゃべりをしています。



石塚さん

これまでで大変だったことや  
苦労したことは(石塚)

**高城** ここはまだ茅葺屋根だった時は水が出ないので、肩にかついで水を汲みに行ったり、囲炉裏で炊飯をしたりし、なにもかもが手作りで大変でした。今はパイプが引かれて水が来ていますが、その頃は水の入った桶の表面に笹の葉を置いて、こぼれないようにしたりしていました。

**梅田** 石段を登るのも健康によいとは思いますが、昔経験した生活そのものが、身体を丈夫にしているように思いました。

**菅原** ここに来るお客さんも高城さんからパワーをもらっていると思います。

**高城** 時々休むとお客さんに申し訳ないような感じがします。でもやっぱり最近では自分の体も大事にしないとイケないですね。今までこの体でやってこれたことがうれしいです。親に感謝し皆さんにも感謝し、出羽三山神社を守ってくれる神様にも感謝しています。

**菅原** 皆さんがここにやってくるのは高城さんの会話が楽しいからだと思えます。会話の力や表情でも通じているんじゃないかと感じました。

◎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。



◎スマートフォンが使えなくなるとお困りの際は、組織部までご連絡ください。

**高城** たまに休みだと自宅に来て心配してくれる人もいて、大変ありがたいです。何事も感謝しながら悪い方向にもって行かず、頑張れば誰だってやっていきますよ。

健康とは幸せとは(石塚)

**梅田** 若い時は遠くに行くといことがあつたのではないかと思いがちです。また、環境っていうのは自分で変えられないから生まれたところで毎日コツコツ生活していくことが、大切だと思いました。健康観の話では、健康そのものが目的ではないんですよね。何かをしたいとかそのために、健康でいたいっていうことだと思えます。本日はそのお話しを聞いて良かったです。ありがとうございます。

**菅原** 高城さんの魅力があつたたくさんの人が来てくれるのだと思えました。うらやましいです。私の会社の従業員に事故がないよう、報告連絡相談の徹底やメッセージを書いています。今日のお話し聞いて高城さんみたいに、私もみんなから頼ってもらえたり、相談してもらえよう頑張りたいと思えました。ありがとうございます。

**高城** だいぶ前の事だけでも若い人が、石段を登ってきました。少し様子がおかしいから話しかけたところ、その子は失恋して、途方に暮れていたとの事。上まで来る間に、たいした話しては

ないが色々なことを話しました。苦労はあるけど生きていければどんなことでもできるし、大丈夫だと話しました。それから2、3年後にその子が来て、結婚しましたと報告にきました。私はたいして話はしなかったですが、あの時は嬉しかったです。ここにいると色々な人と会うから、面白いです。

**長南** 継続力や忍耐力などを感じました。私は高校までサッカーを頑張つて続けてきました。今でもその全力を出す精神は腐らずに持っています。こだわりを持ち継続していくことが私と重なり感銘を受けました。

**高城** 今はこの 石段を一步一步登り50段で一休み、次に60段、70段と数えながらここへ来ています。



# 班 支部活動交流

活気に溢れて居心地の良い町

第2学区支部 苗津町班

阿部繁子



活動の様子



苗津町に住み早や50年が過ぎました。最近古く家のリフォームなどで若い世代も増え、隣近所とのお茶飲みや外食、物々交換で「わらしべ長者」になることもあり「キョウヨウ」と言われていますが、今日行く所、用事が大抵あることはとても嬉しく幸せなことだと思えます。苗津班も班長さんの音頭のもと、年4回以上を目標に班会を開催しています。まだまだ班会開催の数は少ないですが、楽しく自分の体のこと、悩みなどワイワイと笑いながら話し合ったり、レクリエーションをおこなったりしています。また、次はどこにお出かけしたい！など皆でおしゃべりしたりしている間、時間が過ぎてしまうような楽しい班会です。



おたつしや健診で健康状態の確認

上郷支部 中沢班

班長 五十嵐憲子



活動の様子



中沢班では、年に3回班会を行います。班会に集まるのは多くて5名ほどですが、毎回の班会を楽しみに来ています。いつもの班会メニューは健康チェックや脳トレ、健康講話などですが、今回はおたつしや健診をして自分の体の健康状態と向き合おうと思えます。

次の班会に結果が来るので、ドキドキしています。なかなか新しい方が来てはもらえていませんが、いろいろな方が班会に参加してもらえるように頑張りたいです。



暑さに負けずチャレンジを!

櫛引支部 三千刈合同班

大井愛子



活動の様子



「健康づくりチャレンジ」の季節になりました。申し込みの説明を聞いても「続かない」とか「なにをやるか決まらない」など、なかなか参加する雰囲気ではありませんでしたが、すでにスタートした人もいて経験交流することができました。そして、チャレンジ途中でお互い声掛けするようにしました。

「暑い夏の過ごし方」を組織担当の方から資料にそって説明してもらいました。家の中にいるとき、湿度にも注目しエアコンのドライ(除湿)機能を活用するようアドバイスをもらいました。

最後にレクリエーションとして風船うちわバレーをしました。風船がうちわで打つても思い通りに動きません。それが面白くてワーワー言って盛り上がりました。

次回はランチを挟んで秋の紅葉狩りをするお出かけ班会を計画しています。



# わが家の★アイドル



毎日、仲良く  
元気いっぱい  
遊んでいます。

さいとう みなと さいとう はな  
齋藤 湊くん(4歳) 齋藤 花菜ちゃん(1歳5か月)

豊浦支部 齋藤和吉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。

◎機関紙配布者、大募集!

## 今月のひと

皆に癒しを与え、どんな小さい命も大切にする方

職域支部 平和観光バス班 岡部美喜さん



感動のひと時がありました。こういう喜びが岡部さんの生き方につながっています。  
鶴岡民主商工会  
山田美加

コロナ禍の影響を受けながら観光バス業を経営しています。今は少しずつ予約もあり、最悪の時期から脱しつつあります。どんな大変な時も前向きでパワフルな方です。落ち込んでいた時に岡部さんにお会いし、プラス思考に引張ってくださいます。仲間の中にはプラス思考になるために岡部さんに会いに行く人もいます。岡部さんの前向きな思考やパワフルさは、どこから来るのでしょうか。岡部さんにはいくつかの癒しがあります。その一つは「猫を保護する活動」です。つい先日は二か月行方不明だった保護猫がいるという連絡があり、行ってみたいところ2か月ぶりの再会が出来、皆で大喜び。

### 組合員さんの素敵な趣味や特技をご紹介! 「趣味・特技」コーナー

二人で始めたきっかけは、「一緒にやろう」と15年前に声をかけたことでした。練習には一緒に行き、夏期の練習は天気が良ければ毎日、冬期は室内で週3回の練習をしています。練習の成果もあり、たくさん賞を頂いています。



三川支部 本間 忠さん  
三川支部 本間 初子さん

共通の趣味のグラウンド・ゴルフ

グラウンド・ゴルフをしていて楽しいと感じる時は、ホールインワンが出たときや参加者と楽しく交流できることです。9月8日に行われる医療生協やまがたグラウンド・ゴルフ大会でも練習の成果を発揮してよい成績が出せるように頑張りたいです!

### 私の健康づくり vol.123

健康づくりは「食べること」と「動くこと」

西郷支部 齋藤ゆり子さん



健康づくりで気にかけていることは、やはり「食べること」と「動くこと」です。8月で87歳になりました。一人暮らしをしているので食事も全部自分で作っています。食事作りに気をつけているのは、とにかくいろいろな食材を使い料理をすること。メニューを考えるのも楽しいですよ。それから、いろいろな行事になるべく参加すること。「地域の百歳体操」「医療生協の健康体操・班会」など毎回楽しみにしています。家ではテレビ体操や、DVDで体操をしています。また、出かける時はなるべく歩いていくよう心がけています。遠出をするときは歩きとバスで、庄内地域だったらどこでも行きますよ。自分でも気づいている「物忘れをすること」が気になります。ですが、これからも健康を意識しながら楽しく生活していきたいと思っています。



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  
9月号「機関紙編集委員会」行き

Eメール

smc\_soshiki@shonai-mcoop.jp



7月号  
まちがいさがしの答え

C E G I L

【切】 9月30日

7月号の当選者 おめでとうございます!

PNポンちゃんさん(三川町)/ PNぼぼちーさん(鶴岡市)  
齋藤涼子さん(鶴岡市)/ 五十嵐恵美子さん(鶴岡市)  
高橋和子さん(山形市)/ 水口ますみさん(山形市)  
米野美代子さん(山形市)/ 桜井千代さん(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



# 9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・2) 堀内(第3・4)	武田(第1・5) 堀内(第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)	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 9:30～12:00 ※予約制	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 4:00～6:00 ※予約制	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)9/6	佐藤(満)9:00～10:00 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 9/6・27 内藤 9/13・20		
	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)9/6 川崎 3:00～4:30(神経内科) 高橋(美)5:00～6:00(9/6・20)	高橋(牧) 5:00～6:00	
	夜間外来 6:00～7:00			高橋(美)(第2) 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。

☎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

### 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の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

## 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

## 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) (9/7・21) 11:00～12:00	
午後		田中 2:30～6:00		田中2:30～6:00 (9/14・28)	

※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 ※通所リハ(デイケア)月～金 午前8:30～午後5:00(祝日除く) ※通所介護(デイサービス)土・祝日 ※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			急性疾患外来	
午後	3:30～6:00	通常外来		松谷 3:00～5:15	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。