

5月末組織現勢 ●組合員数 43,326人 ●班数 1,244班 ●出資金総額 2,854,773,930円 ●1人当たりの出資金 65,891円

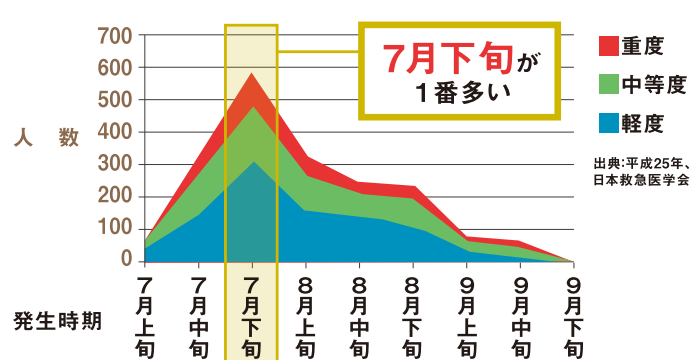
組合員のみなさまの健康づくりに役立つ情報誌

ご存知
ですか?

熱中症の予防と対処法

鶴岡協立病院 保健師 本間愛

7月は熱中症予防強化月間です!
熱中症は、高温多湿な環境で体内の水分量や塩分量のバランスが崩れ、体温を調整する機能がうまく働かないことが原因です。
梅雨明け後の7月下旬から発生が多く見られますが、最近では気温の上昇により5月からも発生しています。



熱中症は予防が大事!
いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性があります。正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。

- ① 暑さを避ける
屋外では日傘や帽子、屋内では扇風機やエアコンを使用しましょう。
- ② 服装を工夫する
吸水性に優れた素材で、えり元はなるべく緩めた服装を。
- ③ こまめに水分を補給する
たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩あめなどで水分とともに塩分も補給しましょう。
- ④ 急に暑くなる日に注意する
梅雨の合間に突然気温が上がった日は熱中症が起りやすくなります。
- ⑤ 暑さに備えた体づくりをする
日頃からウォーキングなどで、汗をかく習慣を身につけましょう。
- ⑥ 個人の条件を考慮する
熱中症の発生には、その日の体調が影響します。前の晩に深酒をしたり、朝食を抜いたりした状態では暑い環境に行くのは避けましょう。発熱している人や下痢の人、小さい子どもや高齢者、肥満の人、心肺機能や腎機能が低下している人などは熱中症を起こしやすいので、暑い場所での運動や作業を考慮する必要があります。

熱中症の重症度別の症状と対処方法

重症度	症状	対処方法
I度	<ul style="list-style-type: none"> 手足がしびれる めまい、立ちくらみがある 筋肉のこむら返りがある 気分が悪い。ぼうつとする 	<ul style="list-style-type: none"> 涼しいところで一休み 冷やした水分、塩分を補給 良くならなければ病院へ
II度	<ul style="list-style-type: none"> 頭がががんとする 吐き気がする。吐く 体がだるい 意識が何となくおかしい 	<ul style="list-style-type: none"> 病院へ行く
III度	<ul style="list-style-type: none"> 意識がない けいれん 呼び掛けに対し返事がおかしい まっすぐに歩けない、走れない 体が熱い 	<ul style="list-style-type: none"> 救急車を呼ぶ

出典：中日メディカルサイト

熱中症のサインを
みつけたら...

熱中症重症度の
分類と対処法

炎天下や暑い部屋にいる時などに吐き気や頭痛があれば、熱中症が疑われます。日陰や涼しい場所へ移動し身体を冷やしましょう。首、腋窩(わきの下)、鼠径(足の付け根)には大きな動脈があり、ここを冷やすと体温を下げるができます。

熱中症は「どのくらい症状が重たいか」という重症度により、I度、II度、III度の3つに分類されます。重症度の分類は、周囲にいる人が早く異常に気づき治療につなげる目的でつくられました。

豆知識1

キッチンで火を使う人も要注意です!

キッチンで火を使って調理すると、熱とともに蒸気による湿気が発生して高温多湿の環境が生まれます。調理中は換気扇を回し、エアコン

豆知識2

「かくれ脱水」に
ご用心
脱水症の歩手前で症状が出ていないのが「かくれ脱水」。子どもや高齢者は、脱水症状を表現することが難しい場合もあります。高温多湿の環境にいないか、食事は減っていないか、また「機嫌が悪い」「なんとなく元気がない」などといった些細なサインを見逃さず、早め早めに食生活の改善や、経口補水液を用いるなどの対処をしましょう。

こんな時は「かくれ脱水」かも...



3月火

▼3月に娘の誘いに乗り、脳活性化の勉強会に参加しました。現役を退いた夫は生きる張り合いがなくなったり怒りっぽくなったりしていました。▼3日間で脳の活性化の勉強会はハードでしたが、人間の脳はまだまだほんの一部しか使われていないというのです。使えば使うほど活性化され、生き生きと活動するようになるのです。その結果、夫も私も人生に積極的になりました。高齢者大会にも参加し、グラウンド・ゴルフにも参加し、毎日練習に励むようになりました。夫は、このまま物忘れが激しくなり、どうなるのかと大変心配だったそうです。▼特に男性に対しての隣近所のお誘いの声掛けがとても大切と思いました。一人ぼっちの高齢者をなくすためにも、たまり場活動はもってこいなのではないでしょうか。長い間企業戦士として働き、今の日本の基礎をつくってきた人たちの老後が心配のないうれしい時間であればならないと思います。

笑いあえる仲間がいるしあわせ

わら い

グループホーム和楽居の今



4月に開設された新しい施設「グループホーム和楽居」は現在17人の方が入居されています。開設当初は環境の変化に戸惑いもあり、帰りたいという方やイライラ怒ったり、外に出ようとする方もいらっしゃったとの事ですが、職員が家族に接するように温かく対応した結果、現在は皆さん落ち着いて生活をなさっています。



和楽居での生活は、家に入った時のように食事の支度や洗濯物を畳んだり、掃除をしたりと得意なことを職員と一緒にすることができま

入居されている方は、今まで日中は一人で過ごしていた方もいて、今は「みんなで一緒に喋ったり、ご飯を食べたりするので楽しい」と話し、自分の居場所として安心して居る様子です。今回の開設にあたっては、医療生協やまがた初のグループホームのため、職員はゼロからのスタートで不安もあつたそうですが、グループホームかけはしで研修させていただき、一人ひとりに寄り添った大きな家族のような良い関係が築かれています。

申込、見学などのお問い合わせは、グループホーム和楽居 (☎0235-33-8931) 秋庭まで

◎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。

第11回 民医連 平和活動交流集會を振り返って

鶴岡協立リハビリテーション病院 理学療法士 佐藤吉隆



写真：後列の右端が筆者

全日本民医連主催の平和活動交流集會が4月20日(木)から22日(土)の3日間にわたり開催されました。全国から約100人が参加し、平和と憲法を守る取り組みについて交流し、医療・福祉に携わる者として何をすべきかを考え、学び合いました。今回の交流会では、長崎での開催という事で市内にある原爆の遺構をまわり、実際に被害にあった方からお話を伺うことができました。原爆が落とされたときの状況やその後の生活など少年時代の思い出と合わせて当時の凄惨な様子をお話した

だき、いままでも知らなかった原爆投下後の被爆者の生活を知ることができました。また、核兵器に対する講演では非人道性を訴えるために「核兵器は恥である、安全を守れない、人類に壊滅的な被害を与える」という考え方が重要であると教えて頂きました。今回、核兵器について学んだことに加え、他県の方々との交流を通して他県での活動を知り、戦争や政治に対する取り組みを違う視点から見直すことができました。

権利の主体者として すべきことを考える

組織部 湯田隼人

5月18日、東京都の日比谷野外音楽堂で開催された「憲法25条を守る5・18共同集會」に医療生協やまがたの職員3人が参加しました。この集會は全



また、私は参加議員の一人である山本太郎議員の「安倍首相は自分のお友達政策をより良いものにして」という主張に共感し、今の政策では国民は安心して暮らしていけないと再認識させられました。集會のスローガンである「社会保障・社会福祉は国」の責任にもある通り、国民の生きる権利を保護する義務があります。私はこの憲法集會に参加したことで、憲法が生きかされた社会を国民が権利の主体者として実現させていくために自分が何をすべきか改めて考えるきっかけとなりました。

私たちの職場紹介 vol.48

住宅型有料老人ホーム 協同の家虹



地域の思いを 『かたち』に

協同の家虹は、2009年10月に開設しこの秋9年目に入ります。しるにし診療所から北へ2キロ程のところ

に位置し、住宅型有料老人ホーム(31床)に訪問介護と通所介護事業所が併設されています。

地域の思いが「かたち」になった協同の家虹は、木のぬくもりいっぱい住まい、四季を感じる中庭、やわらかいお湯であったまると評判の準天然温泉のお風呂、そして美味しい食事が自慢の施設です。

山形に協同の家虹があつてよかったといわれる施設をめざして日夜奮闘しています。施設長補佐 柏倉まゆ美

鶴岡協立病院における 糖尿病合併症ドックの取り組み

鶴岡協立病院 内科 坂本昌也医師



叫ばれる 早期発見の重要性

近年の食生活の欧米化したライフスタイルの多様化によって*2型糖尿病患者は増加しています。それに伴い脳梗塞・心筋梗塞といった、糖尿病を原因とする大血管障害による死亡数もまた増え続けています。そのため、2型糖尿病患者の早期発見の重要性が叫ばれ、全国で検診や人間ドックが行われています。当院でも人間ドックを行っており、その効果を上げております。

全国初の試み 糖尿病合併症ドック

そこで我々は、2017年1月より、全国初の試みとして、2型糖尿病患者を対象（希望者）に大血管障害を予防するため各種検査を2泊3日で集約的に実施することと、個々の患者のリスク評価を行い、治療に結びつけていく事を目的とした糖尿病合併症ドック入院を実施しています。既に動脈硬化外来などは他の病院でも行われておりますが、当ドックの特色は直接患者の治療に結びつく検査以外にも、新規に自律神経系の評価が可能な圧受容器機能検査も実施していることにあります。

日常臨床データのみ では予測が難しい

一方、既に2型糖尿病と診断されて通院されている患者さんの大血管疾患予防のための検査は各診療医師の判断に委ねられております。大血管障害の予防は重要であると認識はされていますが、そのような場合必ずしも、定期的な検査が行われない場合も多く認められます。なぜなら、日常臨床のデータのみでは予想することが難しく、総合的に判断するには検査を多く実施しなければならず、一度に検査が難しいからです。しかし、一度、心血管疾患が患者さんに発症した場合、ご本人のみならずリハビリを含めた家族の経済的・身体的・精神的負担も大きく社会的な問題となっております。

及び処方などが可能になってきています。当院の患者さんは地域に密着しており、住居の移動が少なく、人間ドックも併せて受診されている患者さんもおり、今までのデータと今後のデータを合わせることで、より正確な危険因子を特定できることが可能になると思われます。

ドックの紹介は既に日本糖尿病学会でも発表され、注目を集めております。まだ始めてから日は浅く改善の余地はあるかと思いますが是非、鶴岡協立病院から日本のみならず、世界へ発信していきたいと思っております。

最後になりますが、当ドックは医師だけでなく、検査技師、外来・入院看護師、薬剤師、外来スタッフの多大な協力によって成り立っております。ここに皆様に感謝致します。

このドック入院によって、患者さんのそれぞれの危険因子を評価でき、適切な追加検査

***2型糖尿病は、遺伝的体質に肥満・運動不足・ストレスなどが加わり発病します。初期は自覚症状がほとんどありませんが、放置すると徐々に全身の血管や神経が障害され、さまざまな合併症を引き起こします。**

◎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。

高校生一日看護師体験



2017年6月5日(月)

医療生協やまがたでは、より多くの高校生から看護師を目指してもらいたいという思いで、年間を通して各企画を行っています。

その中でも開催回数の多い「高校生一日看護師体験」は、毎回たくさんの方が参加します。高校総体の代休と日程を合わせて6月初めに行うようになり4年目になります。

今回も50名の参加があり、看護部を中心に放射線科、検査科、栄養科、薬剤科、相談室の職員総出で対応しました。今回の内容は看護師になるためのアドバイス、看護師の仕事紹介、鶴岡協立病院・鶴岡協立リハビリテーション病院の看護の実践をまとめた「きらりムービー」の上映、看護技術体験(手洗い、採血、点滴、血圧測定、救命処

置、車椅子)、病院内見学と盛りだくさんの内容で行いました。

なかでも、きらりムービーを観て感動し、涙する高校生たち…そんな高校生たちの感性豊かな気持ちがすばらしいと感じました。この子達が、将来看護師になって一緒に働けたら嬉しいと職員一同、心より願っています。



いくつかの感想をご紹介します

【高校生からの感想】

- ♥看護師の仕事を実際に体験してみて注射が一番難しかった。きらりムービーでは看護師の方々や医師、栄養士などスタッフ全員で患者さんを喜ばせようとしている姿にとっても感動しました。
- ♥看護師はとて大変な職業だけど患者さんに助けられているのだなということがとても伝わって感動しました。
- ♥とても役に立つお話や体験などができて本当に良かったです。この経験を活かして私も患者さんを一番に思いやれる看護師になりたいです!!ありがとうございました。

●平成29年 鶴岡市(個別)特定健診のご案内●

対象者：鶴岡市に在住の70歳以上の方
 受診期間：6月1日～9月30日まで(予約制)
 持ち物：受診券(ハガキ)、医療保険証

定期通院されている方 主治医にご相談ください。
 それ以外の方 鶴岡協立病院 健診科にご予約ください。

ご予約は電話でOKです。お気軽にご相談ください。

年に一度は健診を受けましょう!

●鶴岡協立病院 健診科 ● 0235-23-6060(代)

医療生協やまがた

第40回ゲートボール大会

6月6日(火)に赤川河川敷で第40回ゲートボール大会が行われました。大会当日は前日までの悪天候が嘘のように快晴に恵まれ、参加された方々は楽しく試合を行い、交流を深めました。今大会には15チーム77名の方が参加し、各コートで熱戦が繰り広げられました。参加者のみなさま、大変お疲れ様でした。



優勝した大泉Bチームのみなさん
大泉Bチーム
酒田眺海チーム
湯野浜チーム



去る、5月21日(日)第46回鶴岡市子どもまつりが開催されました。医療生協も第1回から参加しており、今年度も中央児童館の室内で「元気度チヤク」を行いました。午前10時から12時の2時間のコーナーに、110名のお子さんが参加しました。普段、付き添いの親の方も熱心に説明を聞いてくださいました。みなさんの元気いっぱいな様子にこちらも元気をもらった一日でした。



手作りの帽子をかぶって
にっこり

「もしもしかめよのゆつくりとしたリズムにあわせ、手足を上げたり、身体をひねったり、途中で重りをつけたりと、結構きつい運動ですが、「いつもやっているから」とみなさん余裕のある顔で行っています。やはり日頃からの積み重ねの大切さを実感しました。この日は鶴岡協立リハビリテーション病棟の理学療法士の佐藤吉隆さんと新人の坂田稜介さんを講師に、体操の指導とこれからの季節に注意が必要な熱中症のお話です。参加者からは質問や体験談が出され、和気あいあいとした雰囲気です。参加した方にお聞きしました。「家において多様な企画をみながら計画中のことです。」

「ちよさんの家」の取り組み
4月から始まった「介護予防事業総合支援事業」を受け、上郷支部の「ちよさんの家」では、通所型サービスBの申請を行い、週3回の介護予防体操やレクリエーションなどを開始しました。この事業では、地域の組合員さんが力を合わせ、運営や送迎などを担っています。「ちよさんの家」の取り組みをみなさんにお知らせするため、取材に伺いました。



終了後も話の輪が広がります

居場所があるって、すばらしい

審議拒否、中間報告で強行採決、共謀罪成立!



追いつきません

知れば知るほど不安になる共謀罪。戦前の悪法であり、戦争への道を開いた治安維持法ともいえるこの共謀罪が参議院の委員会での審議・採決を省き、「中間報告」という暴挙で6月15日午前7時46分に強行採決、成立しました。鶴岡では、この成立を受け6月15日(木)12時15分から鶴岡市役所前で抗議の座り込み集会を行いました。共謀罪に抗議する集会は、6月1日にもやすらぎ広場を会場に150名が参加し行われました。今回の強行採決は、共謀罪の内容のみならず、民主主義の否定ともいえる怒りのやり方に参加者がありました。ここからは、この安倍政権の独裁ともいえる政治から、市民が力を合わせ新しい政治に変える行動を起こし、共謀罪を廃止に追いつきましょう。

いよいよ始まります! 健康づくりポイント制度

医療生協やまがたでは、健康づくりへの関心を高め、組合員みなさんの健康づくりを促すことを目指し、今年度より「健康づくりポイント制度」を実施することとなりました。この制度は、医療生協での健診受診や、支部・班活動や各健康づくり行事に参加していただき、積極的に頑張っているみなさんに、ポイントを進呈する取り組みです。ぜひこの機会に、みなさんも参加してみませんか。

- 実施期間 2017年7月1日(土)~2018年3月31日(土)
●進め方
①医療生協の対象事業(右記)に参加しましょう。
②ポイントカードを提示して、ポイントを買きましょう。
③年度末に、ポイントカードを提出しましょう。
④30ポイント以上の方に記念品を進呈します。

- 対象事業
医療生協での健診受診、健康チェック、健康づくり行事への参加、支部・班活動、健康づくりチャレンジ、メディカルフィットネスViViD利用、自治体健康マイレージ参加
●ポイント進呈場所
対象事業所、組織部、各支部

ポイントカードの提出方法については、3月号でお知らせします。

インフォメーション

第12回 平和夏まつり

医療生協やまがた「平和夏まつり」は今年で12回目を迎えます。今年も平和企画のほか、楽しい企画や模擬店も予定しています。みなさんと楽しく交流し、平和への思いを地域・市民に広くアピールしましょう。みなさんのご参加をお待ちしております。



日時: 8月11日(金)15時~20時
場所: クリニック北側駐車場、クリニック屋内

情勢学習会

資本主義がつくりだした貧困の実態について学びましょう!

「現在の貧困問題について」
日時*8月18日(金)18:30~20:30
会場*出羽庄内国際村 国際ホール
講師*戸室健作氏(山形大学准教授)
参加費*無料
主催*社会保障制度を良くする鶴岡・田川の会

班支部活動交流

みんなの笑顔が継続の力

加茂支部 運営委員会

昨年より毎月第3水曜日に介護予防教室を9回開催しました。加茂、湯野浜、油戸地区を順番で行う予定でしたが、油戸地区では漁との関係もあり1回に留まり、湯野浜、加茂地区で交互に行っています。5月は加茂コミセンで鶴岡協立リハビリテーション病棟リハビリ技士の指導で「介護予防体操」を行いました。参加者は少なかったものの新しい参加者がありました。「家で黙ってテレビをみるよりいいの。家でやれる体操だ」「同じ動きと違っても指の導線がかわる」と言っていました。家でできる簡単な体操を選んでみました。お作法やお手前の質問に答えてくれる鬼島運営委員をかねて和気あいあいのお茶会でした。



羽黒支部 支部長 佐藤和子

5月16日羽黒支部2017年度の「たまりびらき」を行いました。半年おやすみ(冬眠)していた「羽黒支部たまり」の閉店です。山桜も散らうというのに今年は寒い日が続いてストーブをつけてのたまりびらきでした。はじめに健康チェック。今年のはみんなの気になる事第二位の脳トレをやりたいということで、1回目は支部で購入した「ラダー」を使い「コグニスイズ」を初めて経験しました。手と足と頭がバラバラかつ、「一緒に働かせること」になるほど脳トレだ!と感心。次は恒例のお茶会です。自分の好きな茶碗を選んで抹茶をたててもらいます。お作法やお手前の質問に答えてくれる鬼島運営委員をかねて和気あいあいのお茶会でした。



を集めて、楽しい「たまり」を作っていました。

やろうと立ち上げて実行できたことは自信にも繋がっています。みんな笑顔で楽しんでいます。なので継続していきます。

みんな元気にいきいき長生きしたい

第4学区健康集会

第4学区支部

第4学区 世話人会



第4学区では、元気でいきいき長生きしたいという思いのもと、「第4学区健康集会」を毎月第2金曜日、第4水曜日に青柳公民館を借りて介護予防体操を行っています。講師は鶴岡協立病院のリハビリ室へ依頼し、指導をお願いしています。ゆつくり休みながら体操をし、常に笑い声が絶えません。毎度、体操後にお茶会を行い、世間話や広告知ラシを使ってお菓子入れ箱の作り方を教わったり、詩の音読をしたりと、毎回平均20名程の参加がありとても楽しい集会となっております。現在、市の一般介護予防事業が認可され、これからの第4学区健康集会の継続と充実を図っていくこととみなさんで思案しているところです。第4学区のみなさんの参加をお待ちしております。

村山地域活動紹介

荒川ころばん 体操に参加して

南部支部 舟山マサノ



早いもので1年が過ぎました。転倒予防、認知症予防として仲間づくりと良い取り組みと思っております。歳と共にもの忘れも多くなりま... 困ったと思っても解決しません。みんなと一緒に体操、おしゃべりする事で筋力、脳トレになると思っています。もの忘れにも「通常の場合」と「要注意」の2種あるそうです。チェックリストを使い試してみることが大切とのこと。今回は体操後に、脳トレとして「機関誌ネットワーク」が5月号の「まがたがいきがしをみんなでやりました。歌つたりもします。お座敷小唄の替え歌「ほけな小唄」「ほけな小唄」はうなづきました。いろいろ勉強になりますので、ぜひ楽しんでみましょう。

わが家の★アイドル



いとう うた
伊藤 雅楽ちゃん(3歳)

伊勢原町 伊藤豊継さんのお子さんです。

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。

今月のひと



今後の活躍が楽しみ

田川・湯田川支部

後藤 隆さん

一昨年から田川・湯田川支部の運営委員になった後藤隆さん。昨年石川県で行われた全日本医連共同組織活動交流集会に参加して、大変勉強になりました。帰ってきた後、そのときに、季節の草花を見ながらのウォーキング班会の話を聞いて、田川の班でも行ってみたいと語ってくれました。これからの活躍がとも楽しみな方です。

支部長 後藤 捷蔵

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



「へたがいい、へたでいい」
気持ちで心のときめきを表現したい

山形市 北部支部
木村 康一さん

絵のサークルに入ってから30年になりましたが、年数ばかりたつてなかなか上達しません。油絵を中心に描いておられますが忙しくてなかなか描けません。「描く時間を無理やり取るのが絵描きの手法だ」とは先輩の声ですが、絵を無心になって描いているときはたしかに精神衛生上素晴らしいことわかっております。手軽な絵手紙も季節の移ろいが味わえます。

私の健康づくり

vol.53

運動しないのは、 生きることの放棄

職域支部 民商班

山田 美加さん



職場の健康診断で再検査が必要との結果が届きました。

再検査で堀内院長から「数値で二喜二憂するよりも運動が大事。運動しないことは生きることを放棄している」と言われ、ウォーキングを決意しました。

現在は、毎朝5時30分起きて、ウォーキングを30分行い、朝食の準備など、忙しい朝の準備をしてから職場に出勤し、民商の事務局長の役割を担っています。

なによりも自分と家族の健康が一番です。

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、またはメールで①答え②希望商品(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 〒997-8567 鶴岡市双葉町13-45
医療生活協同組合やまがた
「機関紙編集委員会」行き

Eメール smc_soshiki@shonai-mcoop.jp



4月号
まちがいさがしの答え

A	H	I	L	M
---	---	---	---	---

【〆切】 6月30日

5月号の当選者

おめでとうございます!

伊達克夫さん(長者町4班) / 大滝順さん(三川町) / 笹巻太郎さん(鶴岡市) / 阿部武美さん(宝町5班) / 小松達之助さん(鶴岡市) / 舟山マサノさん(山形市) / 飯沢修さん(東原センター班) / 前田あい子さん(桜田ヨーガ班)

健康ネットワークやまがたに投稿してみませんか?

【連絡先】 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 井上 正義

これから旬のトマト、かぼちゃをおかずにする1品にしました。干しえびの旨味、ごまやクルミ、ピーナッツの風味を利用することで「すこしお」でもおいしく食べることができます。



ミニトマトのごまあえ

熱量21kcal、塩分0.1g



材料 (1人分)

- ミニトマト…………… 70g
- 〈A〉……………
- すり黒ごま…………… 小さじ1
- 砂糖・しょうゆ …… 各小さじ1/4

作り方

- ①ミニトマトは縦半分にする。〈A〉はボールに入れて混ぜ合わせる。
- ②ボールにミニトマトを入れ、あえ混ぜる。

かぼちゃと干しえびの塩炒め

熱量80Kcal、塩分0.5g



材料 (1人分)

- かぼちゃ…………… 80g
- 干しえび…………… 2g
- にんにく…………… 2g
- サラダ油・小さじ 1/2
- 塩…………… 0.5g
- こしょう…………… 少々

作り方

- ①かぼちゃは種とワタを除いて皮をところどころむき、1cm厚さのくし形に切る。蒸し器で少し堅めに蒸す。(レンジ可)
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①を中火で焼く。両面が色づいたら取り出す。
- ③②のフライパンにみじん切りにしたにんにくを入れて弱火で炒め、香りがたったら干しえびを加え、軽く炒める。
- ④②のかぼちゃを戻し入れ、サッと炒めて塩・こしょうで味を整える。

7月 行事予定

ど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



日にち	お食事会名	時間	開催場所
6(木)	来ば笑ちゃの会	10:00	コープあおやぎ組合員施設
7(金)	千寿会	11:00	コープ千石組合員施設
15(土)	第4学区みのりの会	10:30	コープあおやぎ組合員施設
18(火)	こびあお食事会「にじの和」	11:00	鶴岡協同の家 こびあ2階 和室
21(金)	G&B 風鈴愛の会	11:00	大山協同の家 弁当宅配

庄内地域	日にち	健康チェック名	時間	開催場所
	10(月)	大山センター健康チェック	10:00	大山センター
	11(火)	でんでん健康チェック	13:30	なの花温泉田田
	12(水)	新海健康チェック	10:20	しんかいふれあいステーション
	18(火)	こびあ健康チェック	14:30	鶴岡協同の家こびあ
	20(木)	千石健康チェック	15:00	コープ千石
		あおやぎ健康チェック	14:00	コープあおやぎ

日にち	支部行事名	時間	開催場所	内容
1(土)	大山支部総会	10:00	大山協同の家	支部総会・健康講話
	第4学区支部総会	10:00	第4学区コミュニティセンター	総会・昼食交流会
2(日)	榎引支部総会・交流会	10:30	ゆ〜タウン	総会・昼食交流会
4(火)	大山さくらんぼ狩り	8:30	太田果樹園、ゆびあ	さくらんぼ狩り交流
5(水)	豊浦支部総会	10:00	由良コミュニティセンター	総会・昼食交流会
6(木)	羽黒支部総会	10:00	創造の森	支部総会
	上郷支部総会	10:00	ちよさんの家	支部総会
7(金)	第6学区支部総会	10:00	第6学区コミュニティセンター	支部総会・講話
	第5学区支部総会	10:00	なごみの家	支部総会・講話
	第4学区朝登山	6:00	荒倉山	登山
19(水)	加茂支部介護予防教室	10:00	加茂コミュニティセンター	介護予防体操
23(日)	三川支部ゲートボール大会	8:30	アスレなの花	ゲートボール大会
24(月)	藤島支部グラウンド・ゴルフ大会	8:30	藤島体育館	グラウンド・ゴルフ大会
26(水)	朝日支部グラウンド・ゴルフ大会	9:00	本郷地区山村広場	グラウンド・ゴルフ、交流会
28(金)	第6学区減塩調理実習	10:00	第6学区コミュニティセンター	調理実習
30(日)	大山診療所夏まつり	9:30	協立大山診療所	まつり交流

日にち	たまり場名	時間	開催場所	内容
3(月)	大山協同の輪	13:00	大山協同の家	介護予防体操
4(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
5(水)	三川おたのしみ広場	13:00	三川診療所	いきいき百歳体操
7(金)	第1学区すこやか会	14:00	長者町会館	介護予防体操
10(月)	交流の広場ほっと	10:00	みどり町公民館	介護予防体操等
	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
12(水)	三川おたのしみ広場	13:00	三川診療所	いきいき百歳体操
14(金)	朝日「ひだまり」	13:30	ふっくら	介護予防体操
	第4学区健康集会	10:00	青柳公民館	介護予防体操
18(火)	羽黒支部たまり	10:00	里山情報館	映画鑑賞、コグニサイズ
	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
19(水)	三川おたのしみ広場	10:00	三川福祉センター	いきいき百歳体操
20(木)	第5学区なごみの家	10:00	なごみの家	介護予防体操
	三瀬たんぼぼの会	10:00	三瀬地区会館	介護予防体操
21(金)	第1学区すこやか会	14:00	クリニックふれあいホール	介護予防体操
24(月)	第6学区介護予防体操教室	13:30	第6学区コミュニティセンター	介護予防体操等
	大山協同の輪	13:00	大山協同の家	介護予防体操
25(火)	日出おたっしゅクラブ	10:00	日出東公民館	ストレッチ体操など
	朝日「ひだまり」	13:30	ふっくら	輪投げなど
	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
26(水)	三川おたのしみ広場	13:00	三川診療所	いきいき百歳体操
	第4学区健康集会	10:00	青柳公民館	介護予防体操
27(木)	第5学区なごみの家	10:00	なごみの家	うた、手作りおやつ

村山地域	日にち	健康チェック名	時間	開催場所
	4(火)	すずかわ健康チェック(おしゃべりカフェ)	11:00	コープすずかわ
		しろにし健康チェック	13:30	コープしろにし
	11(火)	しろにし健康チェック	13:30	コープしろにし
	13(木)	ひがしはら健康チェック(おしゃべりカフェ)	13:40	コープひがしはら
	18(火)	しろにし健康チェック	13:30	コープしろにし
	25(火)	しろにし健康チェック(おしゃべりカフェ)	13:30	コープしろにし

日にち	支部行事名	時間	開催場所	内容
14(金)	北部支部健康サロン	10:00	コープ鈴川組合員集会所	ころばん体操
18(火)	天童支部健康サロン	10:00	天童中部公民館	ころばん体操
	西部支部健康サロン	14:00	コープしろにし	ころばん体操
20(木)	南部支部健康サロン(おしゃべりカフェ)	13:30	桜田ステーション	ころばん体操
21(金)	南部支部健康サロン	10:00	南山形コミセン	ころばん体操
28(金)	東部支部健康サロン	13:30	コープひがしはら	ころばん体操

編集後記

共謀罪が成立しました。一般の人は該当にならないが、誰が一般なのかは明確な基準がなく、時の政権が判断するという。何とも得体のしれない恐ろしさを感じます。しかし多くの国民は、無関心や傍観者を決め込んでいるようにみえます。けれども、忘れてはいけないことがあります。この政権を選んだのは紛れもない私たち有権者だということ。ドイツの牧師であったニーメラーの言葉を引用します。「ナチスが最初共産主義者を攻撃したとき、私は声をあげなかった/私は共産主義者ではなかったから/社会民主主義者が牢獄に入れられたとき、私は声をあげなかった/私は社会民主主義者ではなかったから/彼らが労働組合員たちを攻撃したとき、私は声をあげなかった/私は労働組合員ではなかったから/そして、彼らが私を攻撃したとき/私のために声をあげる者は、誰一人残っていなかった」 (M・U)

組合員の声

感謝の気持ち

この年まで(90歳)人のお世話にならず自分のことは自分で出来ること、家族病院に感謝してます。皆さんに感謝の気持ちを忘れずに。(三川：太田研治さん)

すこしおレシピを参考に

「すこしお」レシピ/これまでの塩分を減塩との指導を受け、自分の健康を第一に考えるべきだと参考にしています。(余目：早坂恵美子さん)

戦争は絶対にいけない

北朝鮮ミサイル発射に対して、強い力で止めさせることはできないのか。無理なのでしょうが、戦争は絶対に二度と起こしちゃいけないと思う。(温海：本間陽子さん)

もっと強い意志を

健康診断が近づいてきて体重が気になる。毎日の食事が基本とは知っているが、口から負けてカロリーオーバー気味。もっと意思を強くもたないと駄目だなあと思う。(鶴岡のつや姫さん)

◎ 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。

7月の診療案内

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>	高橋(美) 9:00~10:00 野宮 10:00~11:30	堀内	佐藤(陽)	堀内	佐藤(陽) 浦井 腎外来(土曜) 午前11:15~午後1:15
	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	小田嶋 10:00~11:30
	泌尿器科	※7/8・22(土) 栗田 9:00~11:00(予約制)				
	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)	野宮	坂本	上野 4:00~5:00	豊澤 3:00~4:00 上野 4:00~5:00	松谷
	循環器科 ※予約制		佐藤(陽)			
	泌尿器科				渡部 2:00~5:00	
	皮フ科 3:00~5:00 ※予約制	真家		森村 3:00~4:00		森村 3:00~4:00
	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)山大医師(2:00~5:00)	

7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 30	24 31	25	26	27	28	29

鶴岡協立病院

- 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。
- 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、前日までにご連絡ください。急患はその限りではありません。★当日受診希望の方は、お電話にてご相談ください。★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、お待ちいただくこともございます。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。

「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

●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。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) 大長 7/10・24 (ロコモ外来)	佐藤(満) 高橋(牧) 浜中 坂本	佐藤(満) 菅原/井内 目々沢 7/12・26	佐藤(満) 高橋(美) 目々沢 7/13	菅原 10:30~12:00 松谷 高橋(美) 高橋(牧)
	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) 菊池(第2・4)	曾根
	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) 目々沢 5:00~6:00 7/11・25	佐藤(満)	佐藤(満) 高橋(牧) 5:00~6:00	
	夜間外来 6:00~7:00			高橋(美)(第1・3)/菅原(第3) 高橋(牧)(第2・4)		
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	丹治(第3)
	2診	当真/新井	新井	新井	佐藤(満)
午後	1診			真家 7/13・27	

※丹治(高次脳外来)、真家(皮膚科外来)
※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

曜日	午前 9:00~11:30	午後 1:30~4:30	夜間 5:30~7:00
★外来受付時間★	菊地/柴田	菊地	
月	菊地/柴田	柴田(2:00~4:30)	
火	菊地	往診	
水	柴田	柴田	菊地
木	菊地/柴田	往診	
金			

【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) 7/8・22(土)

メディカルフィットネス ☎0235-23-6060(内線 2881)

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

※通所介護・予防介護(デイサービス)月~金 午前9:00~午後1:00
※マタニティピクス 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 9:00~12:00	午後
月		佐藤(満) (3:00~5:00)
火	田中	田中 (2:30~6:00)
水	松谷	
木	佐藤(陽) (9:30~11:00)/高橋(牧) (11:30~12:30)	田中(2:30~6:00) 7/13・27
金		

※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) 月~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。