

組合員の絆を深め 地域まるごと健康づくりをすすめよう

千曲川のにじ

発行 / 東信医療生活協同組合 〒386-0042 上田市上塩尻393-1 TEL 0268-28-1085 FAX 0268-28-6085 E-mail sosiki@dolphin.ocn.ne.jp

■ 上田生協診療所 TEL 23-0199 FAX 23-0449
http://www.toshin-iryoku.com
■ 川西生協診療所 TEL 31-1411 FAX 31-1416
■ さかき生協診療所 TEL 82-0101 FAX 82-0102

■ 上田生協訪問看護ステーション TEL 22-3055 FAX 23-5311
■ ヘルパスステーション“にじ” TEL 29-2811 FAX 75-2595
■ 元気倶楽部 まゆ(通所介護) TEL 22-3248 FAX 75-2595
■ 居宅介護支援事業所 TEL 23-0244 FAX 23-5311
■ 悠々倶楽部かみな(通所介護) TEL 22-5445 FAX 75-8629

第22回健康まつり

出会い ふれあい 支えあい ひろがる夢

みんなでつくった健康まつり

東信医療生活協同組合 第22回健康まつり

東信医療生活協同組合 上田生協診療所

850人が集う

上田染谷丘高校ギター・マンドリン班の演奏

東信医療生活協同組合 第22回健康まつり

民医連 東信医療 上田

青木村義民太鼓

東信医療生活協同組合第22回「健康まつり」は、前日まで降った雨もあり、絶好の秋晴れに恵まれた10月23日(日)、上田市塩尻小学校体育館内外で開催されました。まつりには850人が集い、テント村も出来、終日笑顔と交流の光景が広がっていました。

オープニング演奏は、長野県太鼓コンクールで優勝に輝いた青木村義民太鼓のはちきれる様な若さあふれる演奏、総勢39人による上田染谷丘高校ギター・マンドリン班の演奏は、優美で透明感に溢れ、会場いっぱいの聴衆を魅了しました。

甲田隆所長による「血液さらさらのお薬について」の講演は、映像を使ってお薬の新鮮な話とあって、参加者はうなずきながら真剣に聞き入っていました。

医療生協強化月間

地域で健康づくりのパートナー 医療生協をもっと強く、大きく



道と川の駅でのまちかどチェック(川辺2)

組合員・職員統一行動やまちかど健康チェックなど着実に成果あがる

医療生協強化月間は、8月の支部活動交流集会での講演と、「がんばろう」の意思統一が反映して支部、職員のダッシュが昨年を上回る勢いとなり、成果となって表れていきます。

10月末現在、対話した数が1500件、新加入組合員220名、出資金1400万円(年間目標比70%)出資件数1003件といずれも昨年を上回る結果となっております、中でも新田、浦里支部は早くも出資金で年間目標を達成、新加入組合員も10人を数えています。残された期間を大いにが

「訪問活動での感想から」

(参考にしてください)

◆今回初めて事前に訪問のお知らせを配っていただいた。反応が非常に良かった。

(城下東・神川)

◆事前に個人名で手紙を出してから訪問した。より熱意が伝わった感じがした。

(東部 理事)

◆その場で返事がもらえなくても、後から振り込まれてくる数が多くあり、訪問活動の成果として位置づけた。

(神科北 理事)

◆組合員地図を作り、昼間計画的に地域を回って地図をつぶしている。

(新田支部長)

◆職員との統一行動で職員とコミュニケーションが出来、対話に元気が出、加入、出資が増えた。

(統一行動を行った支部)

◆まちかど健康チェックを行い、宣伝、出会いを広げ拡大につながった。(塩田・塩尻・東部・城下東・真田・川辺1・

川辺2・緑が丘)

◆機関紙「配布者のつどい」を実施、楽しいひと時を過ごし、お互いの理解も深まった。

(塩尻・西部)

◆今関心の高い、原発ゼロの署名をお願いし、TTPP問題とともに対話が進んだ。

(浦里・塩田・坂城南)

待合室では、理事が交代で加入と出資のお願いをし、成果が出ています。皆さんの御協力を。

※11月7日、支部長・理事合同会議が開かれ、経験交流、意思統一が行われました。

募集

上田診療所の
送迎運転ボランティア

連絡先：医療生協事務局

署名にご協力ください。

私たちは求めます。

- 原発からの撤退を決定し、エネルギー政策の転換を
- 医療を市場化するTTPPへの参加をやめること
- 社会保障財源を消費税増税に求めないこと

新デイサービス地域で好評
新加入者も増える

深町 稔

10月9日、支部運営委員6名と、順調に成長する新デイサービスセンター「悠々倶楽部かみしな」職員3名の9名で、3組に分かれて同センターの地元・蛇沢地区を訪問しました。

4月の開所以来、見学会ほか自治会とのつきあいは何度かあったものの、いつせいに各戸を訪問するのは初めてで少しの不安をもちながらの行動でした。内容は地域へのお礼とご意見をうかがうことを主とし、新加入と増資のお願いを忘れずに依頼しました。回ってみると「かみしな」の評判は予想以上に良く、職員や関係ボランティアの努力が実を結びつつあると実感しました。とくに、ご近所一帯のみなさんには喜ばれており、増資数件に加えて新たな加入と予約が6人にのぼり、留守など数件を除いてほとんどのお宅が組合員という状況が生まれました。センターが「たまりば」になり、新しい班が誕生するかもしれません。「かみしな」の今後の活躍にとっても大きな力になることと思います。行動参加者も大いに力づけられた一日でした。(神科北支部長)



甲田所長の講演

職員による歌と踊り
とら・甲田所長、うし・松澤医師

はつらつ司会者

華やかな ステージ発表



フラダンス 【フラ・ブルメリア上田】



新舞踊・しらかば会 【城下・御所】



健康まつりでは、スナップ写真紹介以外にもパネル展示コーナーが設けられ、各事業所職員のユニークで楽しい人物紹介写真、原水禁世界大会参加者からの報告、東日本大震災復興支援活動などが展示されました。また、医療・介護相談では1名の相談が、医療生協加入コーナーでは、新加入1名、出資金4名のご協力がありました。健康チェックコーナーは、骨密度・体組成チェックなど終日盛況でした。

コカリナ演奏
【東信コカリナサークル】

会場もいっしょになって



塩尻小ダンスクラブの舞台



塩尻小金管バンド演奏

レインボー体操
【健康づくり委員会】

踊り「太郎山音頭」【北部・山口】

募集

看護師 准看護師 介護職・介護福祉士 2級ヘルパー 登録ヘルパー

わたしたちは、患者さんの人権を尊重し、
誰もが「自分らしく生きる」ことを支える医療・看護・介護をめざします。

雇用形態：正社員・パート

給 与：当医療生協給与規定による

待 遇：年次休暇、夏期休暇、年末年始休暇、リフレッシュ休暇あり

事 業 所：上田生協診療所、川西生協診療所、さかき生協診療所、訪問介護ステーション、

居宅介護支援事業所、デイサービス 元気倶楽部まゆ、デイサービス 悠々倶楽部かみな

連 絡 先：東信医療生活協同組合 上田市上塩尻393-1 電話 0268 (28) 1085 看護部長・大池 啓子

ご連絡
お待ちしております

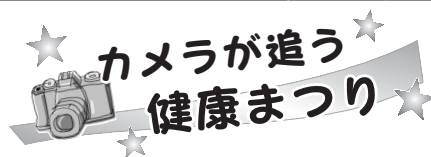




コーヒー、化粧品
【新日本婦人の会】



利用者さんの合作ちぎり絵「浅間山」
デイサービスまゆ



東日本大震災義援金を
募りました

各支部、団体による出店コーナー



そばすいとん 【川西】



抹茶「あやめ亭」 【北部】



あゆ・いわなどの塩焼き
【つりの会】



きのこ汁 【城下西】



焼きそば、地粉、手作り品 【塩尻】



花の苗 【城下東】



巨峰ジャム・お餅 【東部】



ドリンク、お茶 【西部】



おはぎ 【塩田】



おにぎり、おやき 【新田】



大福、手作り鉢、陶器 【川辺1】



バザー 【神科北】



若者のフランクフルト
【青年ジャンボリー実行委員会】



小麦粉、白土芋、白菜
【東御市】



農産品、手作り物 【川辺2】



切りバラ 【坂城南】



鉢物 【坂城北】



アユのから揚げ 【神川】



野菜、手作り小物 【青木村】



野菜 【真田】



おでん 【浦里】



バザー 【緑が丘】



バザー 【老福協】



野菜、果物 【豊殿】

医療・福祉コーナー



AED体験



骨密度チェック 【職員】



こどもの広場

関信越交流集会に10名参加

関信越ブロック組合員活動交流集会が、9月22日さいたま市で開かれ、当生協から10名（組合員7人職員3人）が参加、全体では744人が参加した大集会となりました。一日目の分科会では、松本塩尻支部長が「たまり場 まゆ」の活動を報告、翌日は朝霞市にある「たまり場 シニアフリーサロン」を訪ね、見学、交流を行いました。

「お元気ですか」

3年かけて全戸訪問活動

城下西支部 茂木 優

お元気ですか？
自治体主催の健康診断は受けて
ますか？

医療生協への要望はあります
か？

こう言って2人1組で2時間ほ
どかけて組合員を訪ねているとい
う。

そして、この訪問活動は毎月1
回行い、3年かかって一周したそ
うです。

これは、交流集会「助け合い分
科会」での医療生協さいたま所沢
支部からの報告です。

共通課題である日常的な組合員
との結びつきや、仲間作りをどう
進めるかということ考えた時、
この発言内容から、大変いいヒン
トをいただいたと思い、支部に
戻って運営委員会に報告しました。
そして今、手始めとして、支部
運営委員会の中に新しく「仲間作
り班（仮称）」を設置し、自らを班
に置き一歩でも前に歩きだしてみ
たいと考えているところです。

記念講演のまとめで話されてい
た「個々人の特徴を生かした活動
を」を頭に置きながら……。

第2の人生出発の基地——たまり場

理事 中村みち子

関信越ブロック活動交流集会二
日目、朝霞市にあるたまり場を訪
問しました。となりの部屋は、子
どもたちが利用しているなど環境
的にもすばらしい条件の整ったと
ころでした。そこで私たちは、折
り紙の傘づくりや絵手紙に挑戦、
私は傘づくりにはチャレンジしまし
た。

完成品を見た時は簡単にできる
かな、と思ったのが、意外とむず
かしいのです。教えて下さった方
はいつもたまり場を利用して、自
主的に先生役となつて、傘づくり
を教えている八十才位の男性で、

そして何より元気をいただいた
ことで、医療生協にかかわって本
当に良かったと思いました。

高齢者が安心して暮らせる 社会をつくろう！ 長野県高齢者大会 上田で開催

第10回長野県高齢者大会が10月2日、上田市しん
きんホールで開かれました。今年の集会は上小地域
での開催のため、東信医療生協も加わった地元実行
委員会を立ち上げて取り組み、上小からは約90名、全
県からは過去最高の240名が参加しました。

大会は、日本高齢者運動連絡会顧問の篠崎次男氏
が「社会保障と税の一体改革案」と題して講演、社会
保障の改悪案を厳しく批判し、高齢期運動の課題と
責務について述べました。

地域からは、栄村村議鈴木敏彦氏が「栄村震災の実
態と復興の取り組み」を、上田陽だまりネットの中澤
盛雄氏が「反貧困の取り組み」を、長野民医連の柄澤
一夫氏が「無保険問題の実態について」を報告しま
した。

介護事業所だより

川西生協デイケア

みんなで楽しく
野菜を作る

いつもお世話になっております。
川西生協診療所デイケアは地域の皆さんに支えられ、新しい建物になって5年目を迎えました。毎日笑顔があふれ、楽しく、明るい雰囲気の中で皆さんに過ごしていただいています。

デイケアでは去年からプランターでの野菜作りを始めました。農業の大先輩であるご利用者の皆さんに教えてもらいながら栽培し、



サツマイモを掘り出す



こんなにとれました

夏にはオクラやナス、秋にはサツマイモなど多くの野菜が収穫できました。収穫した野菜はボランティアさんの手でお味噌汁の具や漬物にして食べています。またサツマイモは「収穫祭」と称し、皆さんと一緒にホットプレートで料理して食べました。

自分たちで作った新鮮な野菜は特別おいしく、とても喜ばれました。来年はもっとたくさん食べられるようにと、今から張り切っています。

これから職員・ボランティアの皆さんそして利用者様の意見も取り入れ、来てくれる方全員が楽しめるデイケアを作っていきます。

(川西生協デイケア

主任 橋爪美斗)



10・1 介護県民集会に48名が参加

介護県民集会は10月1日、松本文化会館で開かれ、東信医療生協から48名が参加、全体では700名が集まりました。

集会では厚生労働省の勝田登志子氏が「認知症の人も、働く仲間も、笑顔で安心して暮らせる社会を」と題して講演、その後パネルディスカッションが行われ、2012年4月から始まる「地域包括ケア」と「介護職員による医療行為」が中心問題となりました。

介護集会に参加して

居宅介護支援事業所

岸田和代

10月1日、松本市で「格差のない介護保険制度をめざす県民大集会」が行われ、私も貸切バスで参加してきました。午前の部はまず安曇野へと向かい、バスの中では楽しく過ごし、安曇野に着くと気持ちの良い秋晴れの中、馬に餌をやったりして楽しいひと時を過ごさせていただきました。

午後の集会では、来年春から改正の「介護保険法」について学び、様々な立場の方の意見をお聞きしました。「改正」と聞くと「良くなっていく」と考えたいですが、利用者や家族にとって利用しやすい制度になっていくのでしょうか？ 介護保険制度は課題が多いと再確認した集会でした。

理事会報告

第6回理事会 9月24日

議題 ①強化月間のとり

くみについて。②病棟運

営について。③役員報酬

検討委員会の設置につい

て。④第7次5ヶ年計画

委員の選出について。⑤

ボランティア活動費のポ

イント制移行について。

⑥第22回健康まつりにつ

いて。⑦人事について。

第7回理事会 10月29日

議題 ①強化月間の取り

組みについて。②健康ま

組合員現勢

(11月7日現在)

■組合員 14,716人

■出資金 34,700万円

■一人平均 23,580円

つりのまとめについて。

③東信医療生協の現状と

今後の取り組みについて。

④ボランティア活動費の

ポイント制移行について。

⑤人事について。⑥秋闘

要求書の扱いについて。



上・マラカスリズム体操 下・ハーモニカ演奏

三時間足らずの間でしたが、普段は顔を会わせることがない方もみな一緒に心から笑ったり、久しぶりの交流がもて、来年を約束して、家路につきました。
(浦里支部 鈴木智恵子)

川西生協健康のつどいに150人

今年は三月十一日の未曾有の東日本大震災のため、例年より二カ月遅れの九月十日(土)、仁古田公民館で川西生協第15回健康のつどいが行われました。

当日は晴天に恵まれ、約150人のみなさんが足を運んでくださり、健康チェックにお抹茶のお手前にと和気あいあいのうちにオープニング、浦野の勇壮な「勇太鼓」で始まりました。理事長さんの挨拶につづき、渡辺医師による医療講演「原発について」、今最も関心のある放射能について、渡辺先生がやさしい口調で話され、みな熱心に聞き

入っていました。

次に緊張をほぐす健康体操を十分間ほど行い、組合員のみなさんによる出しものが始まりました。出演者はそれぞれ工夫したいでたちで、まずマラカスリズム体操。ハーモニカ演奏。次は、プロの先生による懐かしい歌の演奏に合わせ、会場のみなさんも大声で「青い山脈」「旅の夜風」を合唱しました。さらにおなじみのすずかけコーラスの混声合唱、ペープサイトと続き、さて、いよいよ川西生協職員のみなさんによる寸劇「ゲゲの鬼太郎」です。主人公の渡辺先生を囲み、それぞれの妖怪たちの思い切った姿、かたちに、日頃の「清純な診療所」での顔とはなかなか結びつかず、会場中大爆笑でした。

第9回 さかき健康のつどい



こどもジャズダンス

9回目となったさかき生協診療所健康のつどいは、坂城町文化センターに180人が参加、大いに盛り上がりしました。

松澤所長が「在宅医療について」を講演。舞台では、坂城中学吹奏楽部、コーラス、ハワイアンフラダンス、バイオリン&フルート演奏、子どもジャズダンスと、熱のこもった演奏が続いたあと、バランスポール、レインボー体操の模範演技を楽しみ、最後は日本舞



松澤所長

踊で締めました。

組合員さんによる出店コーナー、健康チェックも賑わいました。



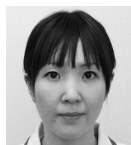
坂城中学校吹奏楽部

人 事

〔採用〕
筒木さおり

9月12日付
検査技師パート・上

田生協診療所。



〔異動〕
向田佐知重

10月15日付
事務、さかき生協診療所へ。(上

田生協診療所より)

〔退職〕
松沢育実

11月15日付
看護師、上田生協診療所。

長い間、いっしょにやりました。

電話で予約を

生協診療所 診療担当表

2011年
9月~12月

保険証と各種受給者証の確認を毎月行っています。受付時にご提示をお願いします。

□上田生協診療所

☎ 23-0199 ☎ 23-0449

時間・内容	曜 日	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~ 12:00	ドック・健診	矢部 (第1,2,3) 松澤 (第4,5)	渡辺	松澤	松澤	松澤	長野* (隔週)
	外 来	甲田	松澤	甲田	甲田	甲田*	松澤 (第1,3) 渡辺 (第2)
	1 診	三浦 (第2,4)	渡辺	松澤	渡辺	松澤	吉澤(寿) (第3)
	2 診				成田 (乳腺)		甲田 (第2,4,5)
	3 診						
午後 15:00~ 17:00	胃内視鏡	矢部 (第1,2,3) 松澤 (第4,5)	弾塚	田代	吉澤(徹)	吉澤(徹)・小島 (1回,3回)	長野* (隔週)
	往 診	松澤 (第2)			松澤	甲田 (第2,4)	
	外 来	甲田 松澤 (第2)		松澤 (第1,3,5)	渡辺 矢部 (乳腺)		休
夜間 17:00~ 19:00	大腸内視鏡				壇原 (第2,4)		診
	往 診	松澤 (第4,5)	松澤		松澤	甲田 (第1,3)	
夜間 17:00~ 19:00	外 来		渡辺	甲田 市川 (隔週)		前角 (隔週) 甲田 (第1,3,5) 松澤 (第2,4)	

※ 金曜日午前外来 甲田医師担当は1・3週。(2・4週は10時まで) 長野* = 長野中央病院より支援

□川西生協診療所

☎ 31-1411 ☎ 31-1416 [有線] 2166

時間・内容	曜 日	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~ 12:00	外 来	渡辺	休 診	矢嶋	臼井 (往診)	渡辺	休
午後	往 診	渡辺				渡辺	診

※ 訪問看護：月～金曜日 午後

□さかき生協診療所

☎ 82-0101 ☎ 82-0102 [有線] 82-0101

時間・内容	曜 日	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~ 12:00	外 来	松澤 (第1,3)	甲田	休 診	矢部		休
午後 16:00~ 18:00	外 来		甲田			甲田(第2,4予約のみ)	診
	往 診	松澤 (第1,3)	甲田		甲田	甲田 (第2,4)	

※ 胃カメラ検査はさかきでは休止となります。胃カメラ検査、人間ドックは上田生協診療所でご予約ください。

諏訪湖周遊ウォーキング

恒例となったヘルスアップ企画・諏訪湖ウォーキングは11月3日に行われました。東信から8km コースに24人、16km コースに36人が参加し、全員が完歩しました。参加者の一人は「天気も良く、気持ちよく歩きました」と語っていました。



※両角さん・山浦さんは、「元気倶楽部 まゆ」の通所者です。

山 浦 信 二（西部）



あと三年
病まずに居たい百才に
たのしき夢は元氣な姿
長寿とは
老後の施設ふえてきて
この世の運命いつまでつづく

短歌

虹の文芸

両角好枝（坂城北 97才）

◆ふくしまからのアピール◆
原発をなくそう！

いのちと原発は共存できません
私に、あなたに、未来につながる
いのちに

美しい大地・空・海を引き継ぐために！

いま、声をあげましょう！

広げましょう！

「なくせ原発！」

（福島10・30 一万人大集会）

ふくしま集会アピールから）

さわやかパズル

第 30 回

クロスワードを解いて二重枠に入る文字を並び替えると一つの言葉になります。その言葉が答えです。

⑦ ヒント

男の子がよく
おせわになる

タテのカギ

① 和歌山、勝浦町山腹にある
落差130mの有名な滝。

② 生協の基本理念。〇〇〇ふ
れあい、たすけあい。

③ 精神をきたえ、学問芸などを
みがくこと。

④ 春、東方から吹いてくる風。「〇
〇吹かば匂いおこせよ梅の花」。

⑤ 乗っている馬から落ちること。

⑥ 入浴するための容器、湯ぶね。

⑦ 梅酢の一種。赤ジソを加えて梅
の実を塩漬にするとき出る液汁。

⑧ 木、竹、金属など細かい材で造
り、器具の骨または縁としたも
の。窓〇〇。めがねの〇〇。

⑨ 秋の果物。この地方では、上田
市山口、立科町五輪窪が有名。

ヨコのカギ

① 女子ワールドカップ優勝の〇〇
〇〇ジャパン。

⑤ むりに連れて行くこと。進展し
ない北朝鮮の〇〇問題。

⑩ 鮎の稚魚。

⑪ 将棋で王将が初形の定位置を動
かずにいること。漢字で居玉と
書く。

①	②	③			④
10				⑤	
⑦		⑧			⑨
13					
14					

⑫ 欲が深いこと。またその人。

⑬ イタチ科の体長70センチ位の哺乳類。水中で魚などを捕食する。日本では高知県以外は絶滅の特
別天然記念物。

⑭ 長野県の方言。精を出すこと。〇
〇をやむ。〇〇なし。

⑮ 初産の子ども。はつこともいう。

★答えはハガキで。

正解者の中から抽選で5名の皆
さんに図書券を贈呈します。住
所・氏名・答え・ご感想などを
添えて、東信医療生協編集委員
会「さわやかパズル」係までお寄
せ下さい。

★締切は、12月20日。

※前回の答えは、
「アマガエル」でした。

パズル当選者氏名（敬称略）

第29回 大村好子（緑が丘）、金
勝大樹（新田）、小西正枝（坂城
南）、志摩八重子（川西）、吉田紀
子（坂城北）。

いま日本のあり方を
考える県民のつどい

◆夢のビッグ鼎談◆

品川正治氏（経済同友会終身幹事）

辻井 喬氏（作家・詩人）

中馬 清福氏（信濃毎日新聞主筆）

日時 12月18日（日）午後1時

場所 ホクト文化ホール

（長野県民文化会館）

■お詫びと訂正■

143号、人事欄牛山吉洋とあ
るのは片山吉洋さんの誤りでした。
お詫びして訂正します。

編集後記

明けがたまで断続的に降
りつづいた雨がうそのよう
に爽やかに晴れ、健康まつ
りは笑顔いっぱい、幸先よい幕開け
となりました。折角の支部からの出
店。写真はすべて載せました。画像
の一角から支部組合員さんの熱い底
力を感じます。ご苦労さまでした
▼その勢いが強化月間に反映してい
ます。新加入、出資金とも昨年を上
回る成果が上がっています。ご協力
をいただいた方々に深く感謝するも
のです▼医療生協職員は医師、看護
師不足のなかで日夜を分かたず健闘
しています。強化月間の成功は、対
話の中での地域からの医療・介護施
設充実への強い要望や「夢」に応え
ていく強靱な礎となります。（N）