

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
■ ヘルパーステーション「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

支えあいの要

支部運営委員会



医療生協は、支部を単位に班を基礎とした活動で、地域に根ざして発展してきました。支部の活性化推進の要が「支部運営委員会」です。そこから、活動がつむぎ出され、方針が伝わり、組合員から出された要望や、苦情などが機関へ反映されます。そこは文字通り、医療生協の出会い、ふれ合い、支えあいのコンダクターといえます。頼りがいのある支部運営委員さんたちです。

〔右・城西西、左・川辺1支部の支部運営委員さん〕

第二十八回

通常総代会公告

第二十八回通常総代会を左記の通り開催しますので、総代の出席をお願いします。

東信医療生活協同組合

理事長 櫻井利市

記

■日時 二〇一二年

六月二十三日(土)

午後一時～五時

■会場

上田市マルチメディア
情報センター

■議事

一、二〇一一年度事業報告並びに決算・監査報告の承認

一、二〇一二年度事業計画並びに予算の決定

一、第七次五ヶ年計画の決定

一、役員選任の件

一、その他

地域に広がるふれあいの輪 班会は医療生協の心臓

座談会 班会を語る

健康班会は医療生協の心臓ともいえる最も大事な組合員活動の源。2月24日、7つの支部の出席を得て班会をテーマに「座談会」を行い、大いに語っていただきました。

【出席者】 成瀬三磨（東部支部長）、松本貴志江（塩尻支部長）、深町稔（神科北支部長・司会）、服藤弘（城下西支部長）、宇仁經武（川辺一理事）、井出さえ子（川西運営委員）、宮下盛造（坂城南支部長）、清水竹子（組合員活動部長）

【記録・野崎】

医療生協の理念に惹かれてこの道へ

司会（深町） 本日は日頃思っていることや、悩みなどざっくばらんに話してください。まずは自己紹介から始めます。私は、医療生協について何も分からないまま理事をやることになり、10年前に支部長になりました。まず運営委員会をつくることから始め、現在では定期的に開けるまで



班会を語る座談会

になってきました。

成瀬 退職の年にいきなり、支部をつくるから支部長をやってくれと言われました。通信教育で医療生協の理念を学び、日本を変えるのは医療生協だと思っていました。本部から班会をどうしてもやってくれと言われるので、やってみたら結構おもしろかったんですね。司会 塩尻は診療所の地元で大変だったのではないですか。

松本 医療生協を立ち上げる時、15人ほどの人たちがマシンのごとく出資金集めに走り回っていました。そのなかで役員会が出来、「健康まつり」のあとには一杯やっていました。配布者を慰労しようということで、その当時から温泉地に出かけ配布者の集いをもっていました。班会は村山さんの呼びかけで保健委員の班会から始めました。当時は支部長と理事を兼務していました。服藤 私は、機関紙配布者から健康づくり委員になり、医療生協の事が勉強になりました。ベテラン支部長の後を頼まれ、「私は城下西支部を潰すかも知れない」と言っただけを継いで5年目です。

班会やれば診療所利用者も増える

司会 坂城は2001年に診療所ができてから活動が活発になったのですか。

宮下 私は診療所が出来てから支部長になりました。医師不足で「片肺飛行の診療態勢では

だめだ」と工藤理事長に食ってかかりました。患者さんにどうやって来てもらうか悩んだ時、片桐理事が「班会をやっていく事が遠回りのようだけど、診療所を利用してもらうための近道だ」と言われ、班会へ取り組みました。セラバンドからバランスボールへと変わり、診療所の休診日を利用して昼と夜に班会をやっています。

井出 私は平成元年に「千曲川のにじ」で、デイケアボランティア募集の記事を見て、ボランティアになるまで、医療生協を知りませんでした。6年前に分らないままに支部運営委員をやってきて、ヘルパーの資格も取り、今は健康づくり委員をやっています。

司会 川西支部は浦里と2つに分割されたんですね。井出 今まで一緒にやって来たのに淋しいと、と反対の声も出ましたが4年前に独立、役員の皆さんの努力で次第に充実してきていると思います。班会は現在絵手紙班会を2ヶ所（上田と坂城）でやっています。

宇仁 定年後3年目で初めて生協活動をやり出しました。役員が高齢になっ

ていてバトンタッチを進めています。楽しくやろうということで、ウォーキング班会が増えていて、初詣は生島足島神社まで歩きました。バランスボールも地域の老人会へも呼びかけ広がっています。

楽しくなければ班会ではない！ 楽しかった合同ハイキング

司会 わが支部はこんな特徴があるという話をしてください。

松本 塩尻では「子育て班」がありましたが、子どもが大きくなって止めたので、「ヨガの会」の班会をやるようになりました。

司会 新しく班会をやる時はどうやって知らせていますか。

松本 パソコン班でチラシを作って配っています。パソコン班は支部の地域を飛び越えて集まって医療生協会議室でやっています。

司会 神科でもパソコン班をやっていますね。

清水 昔は、健康チェックをしないと班会ではないというようになっていましたが、今は、やりたいこと、楽しいこと、趣味を活かす方向に変わってきています。

服藤 運営委員会でも、楽しくなければ班会ではないと言ってきました。川辺支部との合同ハイキングも班会として楽しくやってきました。お知らせには支部ニュースやポスターを作りました。地域へ貢献していること、「三拾い

班会を月2回やっています。

自治会との協力関係を大切にして

司会 室内班会の会場はどうしていますか。

服藤 「健康講話」をやってから、そういう健康のことをやっているなら、御所公会堂を無料で借りる事ができました。

清水 今は北部山口自治会など自治会福祉推進委員さんと一緒にやっているケースが増えていきますね。

深町 神科の金井地区では自治会女性部と一緒にやっています。

成瀬 東部では中央公民館を「セラバンド体操」で借りています。

井出 私たちは16軒の池下地区の集会所を合い鍵も作って無料で使っています。

松本 下塩尻では自治会が持っている建物で当初1200円でしたが、健康体操などいいことをやっているなら3000円になりました。

司会 支部財政が楽になりますね。自治会での認知度はどうですか。

松本 塩尻は診療所の地元でもあり50%以上が組合員ですから認知度は高いです。

司会 班会への支部からの補助金は。

清水 支部によって異なります。会場などの条件も違うので支部に任せてあります。

新しい方向をさぐって

―街角「アクティブエイジングの会」など

司会 班会は増えたが、実参加人数が少なく、広がっていないと聞きますが。

塩尻 班会回数は多いが、出てくる人が同じ顔が多く、それ以上広がっていません。そこで、「認知症サポーター養成講座」を敬老会と一緒にやったら、新しい人たちが来てくれました。秋和支部では39人集まりました。

成瀬 東部は8自治会あるうち、活動できているのは材木町だけです。そこで、曲者2人でパホームンスの違うことを考えました。今までやってきた「夢マップづくり」を格上げして、「アクティブエイジングの会」をつくって、毎週金曜日に街を歩き、医療生協を目立たせていきたいと思っています。

清水 上田市で行っている健康日本21「出前講座」を活用する事は、目指すところは同じで、医療生協では出来ない事もやっているの面白いです。宇仁 一時期班会がゼロだったが、バランスボール、脳トレ、ウォーキングなどの新しい班会が出来てきました。

つるし雛、健康マージャンの会 恵方巻き、吹き矢…

井出 班会も高齢化でこのままでは減る一方なので、楽しい班会をと、つるし雛を作る人がいてつるし雛班会をやり始めました。人にあげると喜ばれるので楽しいです。

清水 班会には男性の参加が少ないので、ウォーキングを増やすことで男性の参加も多くなるとしています。

服藤 「健康マージャンの会」をつくって公民分館でやっています。脳トレになるので女性にも広めていきたい、マレットゴルフもやり出したので定例化した、「吹き矢」の上手な人いるので、これも班会としてやっていきたいと思っています。肺活量に役立ちます。

司会 1回の班会で消えてしまうことが多いが、復活した例は。

清水 指標班（班会を年3回以上やった班）が60班を毎年キープしているのは、記憶力増進脳トレ班会7回コースを経てバランスボールへ、そのあとレインボー体操へと継続の流れを作っていたことが大きいと思います。最近料理班会をやるという支部もあります。

服藤 城西では、「恵方巻き班会」が好評でした。「写経」班会は8月に復活



手づくな班会のあとは楽しいお茶（まゆにて）

します。運営委員会を時々屋外でやります。秋には米山城の「あづまや」でやりました。気分転換に最高です。

松本 最近やって良かったのは、「布切り」「手づくな」班会をまゆでやったことで、継続しています。「ヨガ」への参加者が支部を越えて多かったことや、ウォーキングのような交流を見ると、支部同士の交流をもっと多くすること、参加者も広がりやすいと思います。以前、西部支部へ呼ばれてバランスボールをやったら広がったとのことなので、話せばヒントが生まれてきますね。

班会でのつながりが 増資へもつながる

司会 強化月間のことについては。
宮下 班会で増資を訴えたら、みんな増資してくれました。

松本 11月の地域訪問の結果、目標に足りなかったのが班会で訴えたところ、主人は入っているが奥さんは未だと言う方11人が入って頂いて、12月1日に組合員、出資金とも目標を達成しました。普段から班会でつながっていたからこそのです。

野崎 「千曲川のにじ」に届いた班会に出てよかったとの声を2つ紹介しました。（別掲 読者の声）

司会 今日は支部長会ではやらない、あれこれの経験や楽しい話を出していただきありがとうございます。こういう会はこれからも是非続けてやりたいものです。

事業所だより

生協健診に新オプション登場！

4月1日から生協健診に4つの新たなメニューが加わります。

今までお問い合わせの多かった腫瘍マーカー(CEAや、血液検査で胃の粘膜の状態がわかるペプシノーゲンやピロリ菌の有無がわかるヘリコバクターピロリIgG抗体、動脈硬化の状態を調べる頸動脈超音波も加わりました。人間ドックか生協健診①に追加できます。

また、乳がん健診はマンモグラフィか超音波のどちらか一つをお選びいただけるようになりました。

それに伴い、生協健診①の一般健診、②の胃バリウム健診、⑤肺がん健診はそれぞれ2,100円の値上げになります。ご理解の程お願い致します。

定期健診のない自営業の方や主婦の皆さん、ぜひこの機会にお知り合いやご近所の方と誘い合って健康診断を受けてみませんか。様々なメニューのある生協健診をご利用下さい。

元気に働き続けるためにも、年に一度は体の総点検をお勧めします！

健診についてのご質問やご相談などは健診室にご連絡下さい。(料金などは次ページに掲載)

■健診室直通 0800-800-1599 平日(10:00~17:00)

「東日本・栄村大震災復興支援
コカリナコンサート」を企画！
東信医療生協と被災地支援音楽と
コカリナプロジェクトの共催で実施

日 時 7月7日(土) 午後1時半

場 所 信州国際音楽村ホールこだま

出 演 コカリナ：黒坂黒太郎 歌：矢口周美
ピアノ：福澤達郎

入場料 2,500円

後援：長野県・長野県教育委員会・上田市・上田市教育委員会・信濃毎日新聞

東日本・栄村大震災義援金 報告

総額 1,562,187円

[送り先]

1. 日本医療福祉生活協同組合連合会へ 1,362,000円
2. 日本民主医療機関連合会へ 100,000円
3. 栄村役場へ 100,000円

寄せられた義援金は、1.2を通して地方公共団体、公的機関などへ送られ、そこから被災した地域の支援に使われます。

ご支援・ご協力ありがとうございました。

通常総代会 総代選挙区及び定数

支部名	組合員	総代	支部名	組合員	総代
東 部	361	4	浦 里	766	9
南 部	102	1	川 西	535	6
中 央	300	3	塩 田	1,012	10
北 部	400	4	真田町	439	4
新 田	436	5	菅 平	61	1
緑ヶ丘	459	5	丸 子	290	2
西 部	536	6	青木村	610	7
秋 和	284	3	東御市	402	5
塩 尻	639	8	坂城北	946	11
神科北	714	8	坂城南	1,119	14
神科南	272	2	他市町村	546	2
神 川	419	4	その他	870	
豊 殿	211	3	職 員	112	4
城下東	429	5			
城下西	507	6	合 計	14,902	155
川辺 1	673	8		(14,641)	
川辺 2	452	5		(組合員数は2月29日現在)	

第28回通常総代会

総代選挙公示

定款及び総代選挙規約により、各支部総会において総代選挙を下記の通り実施し、6月8日までに医療生協事務局へ氏名を報告してください。

東信医療生活協同組合 理事長

櫻井利市



一、総代の任務

記

事業報告並びに決算・監査報告及び事業計画・予算の決定。

第7次5ヶ年計画の決定。役員選任。諸活動の推進。

一、総代の任期 一年間

一、総代の定数 一五五名(別表)

一、立候補の締切り

支部総会の前日

一、投票日 五月七日(六月八日)

一、投票場所 支部総会会場

生協健診のご案内・料金改定のお知らせ

上田生協診療所 健診室直通 ■ 0800-800-1599 (10:00~17:00)

生協健診の特徴

1. 生協健診を受けて、あなたと家族の健康を守りましょう。
2. とおり近所、誘い合って健診をうけましょう。結果の説明は外来で行います。
3. 充実した健診内容が格安料金で受けられます。
4. 一般健診①と乳がん健診⑥は単独受診できます。
その他の項目はドックか一般健診①を受けた方のみ受診できます。

	健 診 名		料 金	健 診 内 容	わ か る 病 気
①	一般健診		5,250円	身長・体重・視力・血圧測定・心電図・検尿(4項目)・血液検査(14項目)・胸X線撮影(正面)・塩分チェック	心臓病・糖尿病・腎臓病・肺がん 肝臓病・肺結核・貧血・動脈硬化症・高尿酸血症
②	胃がん健診	㊦	5,250円	胃X線(デジタル)(DR)	胃・十二指腸潰瘍 胃・食道がん
		㊧	10,500円	上部消化管(胃内視鏡)	
③	大腸がん健診		1,050円	医師直腸診・便潜血反応(2日法)	大腸がん・痔疾患
④	腹部がん健診		4,200円	腹部超音波検査	肝臓がん・胆嚢がん 膵臓がん・腎臓がん
⑤	肺がん健診		7,350円	胸部CT(ヘリカル)	肺がん・胸部動脈留 肺気腫・縦隔腫瘍
⑥	乳がん健診	触診+マンモグラフィ	5,650円	医師の診察 乳房レントゲン	乳がん・乳繊維症 乳腺腫
		ドックか一般健診と受診すると割引	4,600円		
		触診+超音波	4,550円	医師の診察 乳房超音波	
		ドックか一般健診と受診すると割引	3,500円		
⑦	前立腺がん健診		1,580円	血液検査(PSA)	前立腺がん
⑧	骨粗しょう症		2,100円	手X線撮影による骨密度測定	骨粗しょう症
⑨	動脈硬化健診	㊦	2,100円	動脈硬化度測定	動脈硬化症
		㊧	4,200円	頸部超音波検査	
⑩	腫瘍マーカー(CEA)		1,210円	血液検査(CEA)	消化器系のがんなど
⑪	ペプシノーゲン		2,100円	血液検査	胃粘膜の老化、萎縮度
⑫	ヘリコバクターピロリIgG抗体		2,100円	血液検査	ヘリコバクターピロリ菌感染の有無

..... ✕ き り と り 線 ✕

氏名	生年月日 T・S・H 年 月 日生	健診名
住所	電話番号	希望日 年 月 日

電話で予約を

生協診療所 診療担当表

2012年
4月~6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)
	1 診	三浦 (第2,4)	渡辺	松澤	渡辺	松澤	渡辺 (第2)
	2 診				成田 (乳腺)		吉澤(寿) (第3)
	3 診						甲田 (第2,4,5)
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 (隔週)	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	矢嶋	臼井 (往診)	渡辺	休
午後	往 診	渡辺	診			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	矢部		休
午後 16:00~ 18:00	外 来		甲田	診		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。

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：正職員・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

絆——県民医連学術交流集会 東信から5名が成果報告

「絆 平和で核に依存しない社会、復興と新しい福祉社会をめざして」をテーマに、長野県民医連第14回学術運動交流集会が、2月18日、松本大学で500名が参加して開かれ、活気にあふれる集会となりました。

記念講演では、平野治和氏（民医連緊急被ばく事故対策委員会顧問）が、「原発事故から何を学ぶか」と題して講演、原発事故の深刻な実態を説明、「日本人と日本国は、核なき地球を実現する、人類的責務を背負った」と告発しました。

東信医療生協からは20名が参加、分科会では次の5名が演題発表を行い、交流しました。

岸田和代 さん

（上田・介護支援専門員）

演題「認知症のある方の

独居生活を支えた日々」



その方の、「家で生活したい」という思いに沿って、多くの

方々との「連携」と協力によって在宅生活を支えてきた経験を発表。

玉城美那 さん

（川西・作業療法士）

演題「個別リハビリテーション

での手工芸の導入」



デイケアで手芸を導入、利用者様が意欲的に取り組まれ、

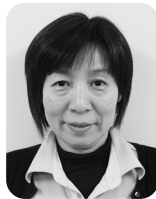
機能回復への若干の手ごたえも得、在宅での「する活動」へもつながられた経験を発表。

橋爪美由起 さん

（悠々倶楽部かみしな）

演題「小規模デザイナーズ開所

からこれまでの歩み」



2011年4

月開設前から地元支部組合員の訪問活動、ボラ

ンティアさんなどの力強い支援に支えられて順調に推移し、12月には1日定員14名が満杯になった経緯を発表。



湯本智恵子 さん

（上田・薬剤師）

演題「在宅医療を支えるために診療所薬剤師に求められること」



上田診療所での往診在宅患者様は83名。診療所薬剤師による

在宅訪問を本格的に開始、服薬指導や、独居高齢者や老老介護世帯の状況を迅速に把握、対応し、在宅医療をより広範囲に見るよい機会になっている体験を発表。

小林正弥 さん

（ジャンボリー委員）

演題「反貧困、陽だまりネットに参加して」



青年ジャンボリーとして、上田市内での毎月の相談会に関り、

餅つき大会、年末炊き出し、泊り込みなどに参加、今後もその活動を広げ、継続していくことの必要性を感じたことを発表。

〔注〕青年ジャンボリー＝民医連若手職員

理事会報告

第10回理事会 1月25日

報告事項 ①事業所並びに専門委員会報告。②2012年度診療報酬及び介護報酬改定について。

協議事項 ①上田生協診療所の病棟を含めた事業所展開について。②2012年度予算づくりについて。③年度末並びに総代会までのスケジュールについて。④役員推薦委員会の設置について。⑤不明組合員のみなし脱退処理について。⑥生協健診の内容及び価格の変更について。⑦職員の東信医療生活協同組合退職者慰労会の発足及び民医連退職者慰労会連絡協議会加盟について。

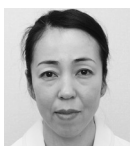
第11回理事会 2月25日

報告事項 ①事業所並びに専門委員会報告。②長野信用保証協会の経営診断について。③全職員集会報告。

協議事項 ①第28回通常総代会について。②第6次5ヶ年計画のまとめと第7次5ヶ年計画について。③2011年度総括及び2012年度方針・予算について。④所在不明組合員のみなし脱退処理について。⑤2012年度春闘要求書について。⑥東日本・栄村大震災被災地支援コカリナコンサート開催について、当生協創立25周年記念行事とする。⑦人事について。

人事

〔採用〕



春日 浩美

2月20日付

看護師パート。上田生協診療所。坂城町。

組合員現勢

（2月29日現在）

■組合員 14,893人
■出資金 35,016万円
■一人平均 23,512円

長野の介護施設を見学 ボランティア研修交流会に40名

センター長さんの説明を聞いた（写真上）あと、職員さん



んの案内で施設内を見学、ゆきとどいた新しい施設に目を見張り、熱心に質問をしていました。

施設は、1階は通常型デイサービスと、半日型デイサービス（豊富なマシンや運動器具を利用した運動中心）。地域交流ルーム（組合員が利用する多目的室）など。2階はショートステイ（44床）。3階は高齢者住宅（28戸、30名入居）。となつています。屋上には太陽光パネルを設置しており、壁面には緑化を施す予定で、環境や景観に配慮した造りになっています。見学後は、松代荘へ移動して楽しく昼食交流会を行いました。

3月3日、ボランティア委員会主催の「ボランティア研修交流会」が行われ、40名が参加、貸切バスで今年2月にオープンした長野医療生協の介護施設「長野中央介護センター」つるが」を訪問しました。一行は、磯野常務さん、北村副

ボランティア講座を開催

ボランティア委員会 永井 統

日頃医療生協のボランティア活動にご協力いただき、ありがとうございます。

ボランティア委員会として、長年の課題でありましたボランティア講座が今期初めて連続して開催されました。1月21日の第一課では「医療生協のボランティア」に続いて「高

齢者疑似体験」が上田社会福祉協議会の方を講師にお迎えして38名の参加で行われ、2月4日の第二課では、上田生協居宅介護支援センターケアマネージャー土屋江子講師による「認知症の方への接し方」例に沿って」を28名の参加で学びました。一課・二課ともに楽しく有意義な講座で、これからのボランティア活動に活かしてゆけると確信致しました。

医療生協 平和学習会開催

福島原発で

何が起こっているか

2月4日（土）午後、医療生協に於いて平和学習会が行われ、小出裕章（京都大学原子炉実験所助教）出演のDVDを上映、話し合いを行いました。参加者は「とても勉強になりました。原発を無くすために小さな声でも声を出していくことの大切さを痛感しました。（塩

5月平和学習会

「100,000年後の安全」

（フィンランド作）DVD上映

日時 5月13日（日）午後1時半

場所 医療生協会議室

※多数ご参加ください。

田・女性」など、多くの方からこのような会をもっと続けて欲しいとの感想が寄せられました。

東日本大震災と原発をテーマにパレードや討論集会

「つながる3・10パレード…未来のために」

「いのちと原発を考える3・11のつどい

…未来のために語り合おう」

上田では、東日本大震災一周年をむかえる3月10日、11日の両日にわたり、パレードとつどいが行われ、多数の広範な市民が参加しました。10日午前は、この集会には絶好の雪の舞う日（主催者の言葉）となり、お城下公園に、子ども連れの若いお母さんを含む150名ほどの市民が参加、「原発をなくせ」などを訴え、市内をパレードしました。（写真）11日午後は、勤労者福祉センターで「語り合うつどい」が行われ、約200名が参加、テーブルに分かれて、大震災と原発について、私たちは何をどうすればいいのか、各自の思いを語り合



いました。主催は、医療生協も参加している「いのちと原発を考える3・10・3・11実行委員会」です。市内丸子町でも3月11日、チャリティーつながるマーケットが開かれました。東御市・坂城町でも集会が開かれました。

第19回健康づくり交流集会

うたって楽しく健康づくり!!
みんなで元気よく歌いましょう♪

日時 4月14日(土)

午後1時30分～4時

場所 上田しんきんホール

講師 神谷ありこ先生(うたごえコーディネーター)

- 内容 ① お腹の中から声を出す方法
② 大きな声の出し方
③ 腹式呼吸法
④ 班会で役立つうたごえ

※ 希望者には午後1時から「骨密度チェック」を行います
2012年東信医療生協健康づくり委員会



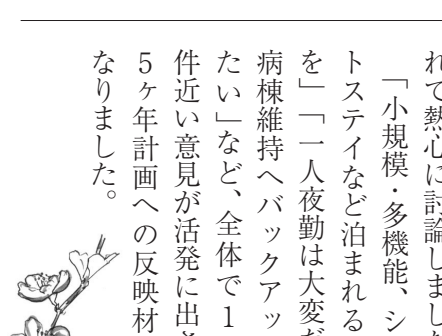
配布者のつどい 【神川支部】



配布者のつどい 【緑が丘支部】



赤ちゃん体操 育児休暇中のママさんの
集まりで赤ちゃん体操 【職員班】



はじめに中澤専務が第6次5ヶ年計画のまとめと第7次5ヶ年計画(案)の説明を行った後、6つの分散会に分かれて熱心に討論しました。



⑧ ヨガ教室に月2回参加させてもらっています。ヨガストレッチで硬い体をほぐして、血行がよくなり後が爽快になります。皆様もやってみませんか。(川辺・女性)

⑨ 足腰が痛く何もしないでいましたが、すすめられてバランスボールを始めました。ゆっくりと楽しく出来ます。少しでも筋力がつけばと願っています。(坂城・女性)

⑩ 消費税増税や、T・P・P問題、普天間基地問題などをみると、頑張らないと大変な年になりかねないと思います。(塩尻)

⑪ ボランティア講座で、高齢者体験をしました。手足に装具、耳栓、白内障のメガネなどをつけて診療所探検。これは大変なストレスだな、と感じました。介護する方もされる方も「自分」を発信しないといけないと思いました。(坂城・女性)

⑫ 「薬の話」は使用者として、とてもわかりやすく、為になっておりましてありがたいです。(川辺1・女性)

⑬ 生協は笑顔の素敵なスタッフの皆さんが多いですね。笑顔で接していただけると、とっても嬉しいです。(塩尻・女性)



班会722回 過去最高!

東信医療生協組合員活動部長

清水竹子

青木村支部では、「郷土料理のおやき

きました。

「医療生協の健康観」を地域の方々に広げていきましよう。2011年度は健康づくり活動を推進してきました。班会回数は2月末で772回と過去最高となりました。配布者のつどいでは、各支部がさまざまな企画を立て楽しく交流が



食について「インドカレーを作ろう」
【東部支部・健康づくり委員】

食について「インドカレーを作ろう」【東部支部・健康づくり委員】

全職員集会で活発な意見

第7次5ヶ年計画へ職員の見を出し合うための全職員集会が2月13日開かれました。集会には職員69名、理事8名が参加。

はじめに中澤専務が第6次5ヶ年計画のまとめと第7次5ヶ年計画(案)の説明を行った後、6つの分散会に分かれて熱心に討論しました。

「小規模・多機能、シヨーステイなど泊まれる施設を」「一人夜勤は大変だが、病棟維持へバックアップしたい」など、全体で1000件近い意見が活発に出され、5ヶ年計画への反映材料となりました。

読者の声

⑧ ヨガ教室に月2回参加させてもらっています。ヨガストレッチで硬い体をほぐして、血行がよくなり後が爽快になります。皆様もやってみませんか。(川辺・女性)

虹の文芸

短歌

両角好枝(坂城 97歳)

春たちぬ

老の体も若やいて

セーター一枚ぬぎ着してみる

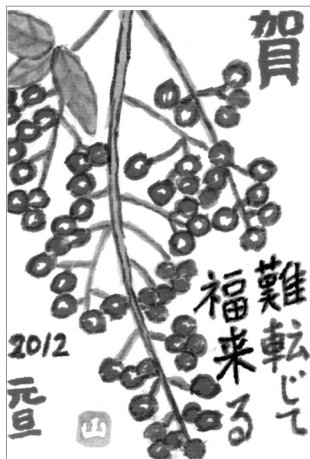
立春のかきやく空に

おのづから

口に出るのは早春賦の唄



山口福代(新田)



山浦信二(西部)

さわやがパズル

第 32 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。

① ヒント

今年は豊作かな？

タテのカギ

- ① 3歳ぐらい迄の幼児のこと。
- ② むし風呂のこと。
- ③ 小麦粉の別称。
- ④ 日本の無人探査機「はやぶさ」が原石を持ち帰った小惑星の名前。
- ⑤ 自動車にガソリンを入れる。
- ⑥ 活字の大きさ。絵画では画面の大きさ。
- ⑦ 〇〇の魔法つかい。
- ⑧ 変わった祭り。珍しい祭り。

ヨコのカギ

- ① 花の百名山。栃木県、佐野市の郊外にあるカタクリの群生で有名な低山。漢字で三義(山)と書く。
- ④ 尊敬する友人のこと。畏友と書く。
- ⑤ 俳句や連歌で句の季節を示す定められた語。
- ⑦ 性質がおだやかなこと。〇〇な人柄。
- ⑨ 家の中で床を張っていない地面のままの所。
- ⑩ 四字熟語。今年は辰年。〇〇〇〇
- ⑪ 〇蛇尾にならぬよう。
- ⑫ 一時に多量に降り積もる雪。
- ⑬ 木曾五木のひとつ。富山県立山地方に多く、クロベ(黒部)とも呼ばれ、地名の元になったともいわれている。
- ⑬ 縁起の良い魚。尾頭付で祝事に用いる。

★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「さわやがパズル」係までお寄せ下さい。

★締切は、4月20日。

※前回の答えは、「除夜の鐘」でした。

パズル当選者氏名(敬称略)

第31回 下村記子(川辺1)、高澤品子(城下東)、田中公恵(城下西)、半田崇子(北部)、三富三三子(浦里)。

■次号は5月22日発行予定です。

編集後記

地域につながり支えあっていく医療生協の健康づくり、その源泉ともなる健康班会が今年2月で772回をマーク。その先頭に立ってこられた支部長さんの座談会を開き語っていただきました。班会はまさに医療生協活動の裾野を広げ、活性化する原動力となっています▼3・11東日本大震災・原発事故一周年に上田では、かつてないはばひろい団体と個人が「未来のために」つながるパレードと、つどいを行いました▼上田の若者が発言しました。「3・11からは他で起きた出来事でも自分に置き換えて考えられるようになった。」と。私たちは何をどうすればいいのか、未だにも終わってはいない。自分が変わり、みんながなっていくことの大切さを胸に落としました。(N)

