組合員のきずなを強め、地域に協同の“わ”を広げよう

# 千曲川のにじ

**組合員現勢**
（12月31日現在）
■組合員 14,692人
■出資金 35,914万円
■一人平均 24,445円

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-iryou.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 かみしな（通所介護） TEL 22-5445 FAX 75-8629

## 羽ばたけ　東信医療生協！
## 希望かなう　新しいスタートの年



## 上田診療所の新築・移転へ 期待の声広がる








【がんばる東信医療生協 スタッフの皆さん】

新しい年は、昨年の創立25周年を超えて、真っ白い新しいページを踏み出す年。そこにどんな絵が描かれていくのか、東信医療生協1万5千人の総意が、鮮やかな色を散りばめてくれることを確信したい。

昨年の忘年会で、25周年を祝う「鏡割り」が先達の皆さんによって行われました。【写真】

医師、職員の皆さんは、持ち場持ち場で、親切と笑顔を絶やさず、患者さんに寄りそってがんばっています。

年頭あいさつ

# 正念場の年 知恵・行動力・助け合いを



東信医療生活協同組合　理事長　西澤弘行

新年あけましておめでとうございます。

２０１２年度は第７次５カ年計画の初年度ということで支部長さんを先頭に多くの組合員の皆さんの奮闘で、会員拡大、増資に大きく前進することが出来ました。今年はいよいよ新しい施設の設計に入ります。組合員、医師、職員が全員で、知恵を出し練り上げ、夢を語り合いながら大きく事業を具体化していく重要な年となります。

医療福祉政策の面では、ここ20年余り経済停滞や少子高齢化の進行を理由に社会保障の切り下げの方向に舵が切られ、民主党政権交代で見直しを期待しましたが見事に裏切られ、社会保障改革推進法（民自公の３党合意なので政権交代でも引き継がれます）では、保障の切り下げと自己責任論が打ち出される始末です。

情勢は厳しいですが、東信医療生協は組合員の知恵・行動力・助け合いを大事に、地域医療・福祉の向上に貢献できるよう、第７次５カ年計画を決定しました。昨年後半には、医師２名の増員もあり診療活動も軌道に乗りつつあります。また上田市からも医療介護に関し時宜にかなった助言を頂いております、今後も自治体や医師会との連携を蜜にしながら事業の具体化を進めていきます。

今年は、事業２年目、まさに正念場です。組合員の拡大、増資の飛躍への取り組みに多くのドラマが展開されるでしょう。大勢の組合員の皆さんのご協力と意見提案をお願いする次第です。

## 謹賀新年　本年もよろしくお願いします



上田生協診療所 所長
甲田 隆



川西生協診療所 所長
臼井理恵



さかき生協診療所 所長
松澤伸洋

訪問看護ステーション 所長
小桜王子

ヘルパーステーションにじ 所長
金森由美子

元気倶楽部まゆ 所長
深町雅子

悠々倶楽部かみしな 所長
橋爪美由起

居宅介護支援事業所 主任
石塚麻里



ちぎり絵「霊峰飛鶴」　制作：元気倶楽部 まゆ

強化月間

## 目標3千万円へ あと一歩に迫る！

### 引きつづきご協力を お願いします

２０１２年度の組織強化月間は、支部組合員、役職員の一丸となった取り組みによって、出資金では月間目標を超過達成し、年間目標３０００万円にあと一歩と迫る２５００万円を超えました。目標期限は３月末です。皆様に引きつづきご支援ご協力をお願いします。

新加入は月間目標８００人に対し、４７０名ですが、医療生協を理解して加入いただいた方々を心からお迎えします。

【12月15日現在の到達数字】

■新加入　４７０人
■出資金　２５２６万円
■出資件数　２０９３件
■統一地域行動
　21支部　62回
　（昨年20支部、47回）
■まちかど健康チェック
　10支部、16回
■対話数　７１７４件
■訪問件数　１７３９件
　（内対話１２５５件）
■新班発足　26班

## 新春メッセージ

独立行政法人国立病院機構信州上田医療センター院長
**森　哲夫**

新年明けましておめでとうございます。当院の今年の目標は地域がん診療連携拠点病院の認定を受けることと4年4ヵ月中止しているお産を再開することです。病診、病病連携よろしくお願いいたします。

上田市健康福祉部長
**清水敏昭**

新年あけましておめでとうございます。
皆様のご健康とご多幸を心からお祈り申し上げますとともに、本年も市民の皆様の健康、福祉の増進並びに上小地域医療再生計画に取り組んでまいりますので、引き続きのご支援を賜りますようお願い申し上げます。

信州うえだ農業協同組合　代表理事組合長
**芳坂栄一**

謹んで初春のお慶びを申し上げます。「地域における健康づくり」をモットーに協同活動を積み重ね、創立25周年を迎えられた貴組合・組合員の皆様の今後ますますのご活躍・ご発展をご祈念いたします。

上田薬剤師会会長
**飯島康典**

新年あけましておめでとうございます。そして、東信医療生協創立25周年に、重ねてお祝い申し上げます。
一昨年は、3・11の地震・津波、そして原発事故という大きな被災があって、日本中が、その対応に追われました。昨年も、そして今年も被災地の復旧、復興や、除染等について、まだまだ気を緩めることはできない状況であると思っています。
私達上田薬剤師会は、昨年も東信医療生協診療所様のご協力をいただきながら、3年連続の事業となる厚生労働省薬剤師生涯教育推進事業を実施させていただきました。その節は大変お世話になり、ありがとうございました。
私達医療従事者は今、それぞれに、職能が患者に、そして社会に、貢献しているのか、厳しく問われるようになりました。
その社会への貢献には、職能人としての質を高める内的な努力だけでなく、積極的に社会にアピールしていくべき時代なのかもしれません。
共に、地域社会のために、地域医療のために、一緒に頑張っていきましょう。

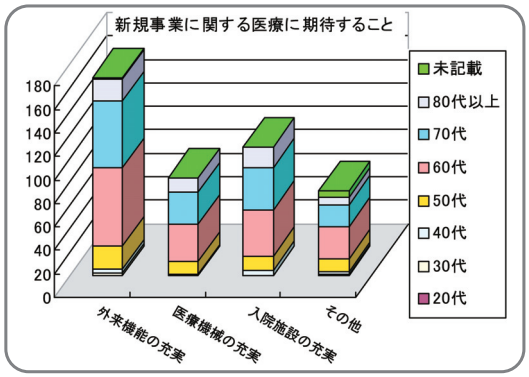
## 新規事業所　新築移転へ向け検討すすむ

### アンケート集約結果
医療では　待ち時間解消、外来機能充実
介護では　ショートステイの設置、高齢者住宅などの住まい



専務理事
**中澤祐一**

新施設については総代会で決定した「第7次5カ年計画」に基づき、現在、次期事業展開検討委員会を発足し、どの様な上田生協診療所の複合型施設づくりを進めるか検討を重ねています。
2012年9月から始まった強化月間の中で、地域訪問の際に「新規事業アンケート」を実施し、多くの組合員の皆さんより新規事業に対する希望や期待が寄せられました。述べで467名に協力いただきました。**医療では、外来機能の充実を期待する方が最も多く、次いで入院機能の充実となりました。意見の中では、待ち時間や大腸カメラに関する事が多数ありましたが、昨年9月より医師増により一定改善された部分はありますが、引続き医師態勢強化に向けた取り組みは続けます。介護では、ショートステイが最多となり、次いで特養や老健等の入所施設の順となっています。**意見の中では、入所費用に関する意見が多数ありました。皆さんに頂いた意見を参考に、新規事業の検討を進めます。
新たな事業は、当生協がこの間取り組んできた在宅医療が、より患者・利用者にとって有効性の高い施設形態をめざしつつ、今後予想される高齢者の独居及び老老世帯の増加を踏まえ住まいづくりに取り組みます。同時に、医師会や行政等との連絡をとりながら具体化し、今年6月に行われる総代会で、施設形態及び規模、建設地が決定できるように進めていきます。



医療の話



# 痔疾患について①

東信医療生協診療所医師　大腸肛門科
日比優一



## はじめに

痔疾患は国民病ともいわれているくらい、多くの人が悩まされている病気です。その症状は出血があったり、痛みがあったりしますが軽い場合は自分で適当に処理をして済ませている人が多いようです。

しかし、これがだんだん進行すると非常に苦痛で不快なものとなり、ついには手術をしなければならなくなってしまいます。そのため、痔というものを正しく知って早く治すことが必要です。

## 痔の種類は？

肛門疾患の主なものは、①いぼ痔といわれる**痔核**、②切れ痔といわれる**裂肛**、③膿が出たり、熱を持つ**痔ろう**の3つでおよそ8割を占めます。

痔核（いぼ痔）と裂肛（切れ痔）・痔ろうの2回に分けてお尻の病気についてのお話をしたいと思います。

## 痔核（いぼ痔）

直腸肛門部の血行が悪くなり、血管の一部が腫れ上がることです。立ちっぱなしや座りっぱなしの生活などから肛門部の血行障害によってできる痔です。

内痔核は、脱出の程度によりⅠ～Ⅳ度に分類されます。（右表参照）

| 分類 | | 主な症状 |
|---|---|---|
| 内痔核 | Ⅰ度 | ●痔核の脱出はない。<br>●痛みはなく、排便時に鮮血を出血することが多い。 |
| | Ⅱ度 | ●排便時に脱出するが、自然に戻る。 |
| | Ⅲ度 | ●脱出して、指で押し込まないと戻らない。 |
| | Ⅳ度 | ●指で押し込んでも戻らず、出たままの状態となる。<br>●粘液がしみ出て下着が汚れる。 |

## 痔核の治療法

Ⅰ、Ⅱ度の場合、2～3ヶ月間の薬物療法で改善が期待されます。また、よくお風呂に入って肛門を清潔にし血液循環を良くした上で、便秘をしないように心がけることが大切です。

Ⅲ、Ⅳ度の場合は、手術療法が選択されます。

通常の痔核を切除して治す結紮切除法のほかに、最近では痔核に直接注射することによって切らずに痔を小さくしてしまう治療法があります。

手術療法は1泊ないしは2泊の入院が必要になります。

次回は裂肛（切れ痔）、痔ろうについてのお話をしたいと思います。



鈴なりの柿　撮影：吉見文夫さん（豊殿）

〔吉見文夫さん略歴〕
日本美術評論家大賞優秀作品賞、日本芸術文化功労顕彰、世界の風景を描く作家大賞など受賞多数。2011年東京銀座にて個展開催。
上田市芳田在住、医療生協組合員。

## 「いのちの章典」学習会

医療福祉生協連では「患者の権利章典」に替わる「医療生協連のいのちの章典」の作成をすすめています。下記の通りその学習会を開きます。医療生協の歴史と理念と姿勢を学ぶ機会です、自由参加です。奮ってご参加下さい。

日　時　2013年2月2日（土）　午後2時
場　所　しんきんイベントホール
講　師　医療福祉生協連より派遣

## 東信医療生協25周年を振り返って

# 5人のスタッフで産声を上げ

常務理事　高村京子



今は新幹線の高架の下となった真田自動車学校の東側に、25年前小さな診療所が産声を上げました。

待合にはたった6人の椅子、小林秀雄所長（故人）を中心に、武舎専務が事務長を兼ね、依田・小林・私の3人の看護師、そして依田放射線技師・斉藤検査技師の5人のスタッフで始まりました。

1泊ドック健診・往診・訪問看護・夜間外来も週1日を設定し、働く人々の健康を守ろう！と「上田生協診療所」の医療活動は、東信医療生協組合員の皆さんの大きな期待とバックアップを土台として、地域にその存在が日増しに大きくなっていきました。

亡き小林先生が外科医であったことから「健康を守る口から出口までをトータルに見よう」「組合員さんから脳卒中や手遅れの癌を出さないように健診を重視しよう」などをモットーに日々医療活動に取り組んだ日々を懐かしく思いだします。

それから、組合員さんの願いと運動が実り、川西診療所の開設、坂城診療所開設へと現在の3診療所体制へ発展し、往診の充実と訪問看護ステーションさらに2000年の介護保険開始に合わせて、ヘルパーST・居宅支援事業所開設、塩尻の「まゆ」や神科の「悠々」などのデイサービス開設へと発展してきました。

厳しい経営や医師不足など様々な困難の局面も、医療生協であったからこそ組合員さんの〝檄〟に支えられた役職員の奮闘で乗り切ってくることができました。

昨年の総代会で決定された「入所できる介護施設と上田生協診療所のリニューアル」に向けて、現在理事会では上田市や県とも相談しながら議論を重ねています。総選挙の結果、自民党中心の政権となり、消費税増税や福祉医療の動向、TPP問題など、地域の皆さんの健康や暮らし、医療生協の経営にも影響が出るのでは、と危惧されます。しかしこの25年間のように、組合員の力で次の時代を切り開いてゆこうではありませんか。

（長野県会議員）




第3期保健大学で講義する筆者（1999年12月）

## 東信医療生協のあゆみ（その4）

2004年（平成16）

10月　新潟県中越地震救援カンパ435,922円と、毛布など物資を現地へ届ける

同　第16回健康まつりに上田市消防団音楽隊が初出演

12月　上田生協診療所2階に医療生協事務棟完成

同　上田生協診療所にマンモグラフィー（乳房X線撮影装置）導入

2005年（平成17）

2月　第8回長野県民医連協同組織活動交流集会が、上田市の長野大学で東信が担当で開かれ、全県から222名が参加

3月　小林秀雄上田生協診療所長、3月8日深夜18号常磐城で交通事故に遭遇死亡、享年52歳。

11日　小林家と医療生協で合同葬儀

同　松澤伸洋医師、長野中央病院より常勤医として着任

4月　瀬角英樹医師、松本協立病院より上田生協診療所所長として着任

7月　東信医療生協憲法9条の会結成総会、60名参加

10月　第17回健康まつりで矢嶋嶺医師「地域で老いて家庭で死ぬために」の演題で講演

11月　創立20周年記念行事スポーツ大会開催、ゴルフ、スマートボール競技実施

送迎ボランティア
笑顔の仲間…募集中!!

☆ 外来患者さんの送迎です
☆ 曜日、回数はご要望に沿います

一人暮らしや高齢で運転ができない
患者さんに手をさしのべてください

〔連絡先〕　ボランティアグループ　ゲンキー
担当：野崎・本間　TEL 0268-28-1085

## Present by 東信医療生活協同組合
# 黒坂黒太郎コカリナコンサート in 栄小学校


子供達と一緒に「広場と僕らと青空と」を熱唱
会場が一つになりました

11月14日（水）に、東信医療生活協同組合から栄小学校の80名の子どもたちに、黒坂黒太郎さんによるコカリナコンサートをプレゼントしました。

この企画は、7月7日（土）に行われた「東日本・栄村大震災復興チャリティーコンサート黒坂黒太郎コカリナコンサート」の売り上げの一部を使って、復興支援として、栄村の子供たちに黒坂さんのコンサートをプレゼントしようと、栄村や栄村教育委員会などの協力も得ながら開催されました。

秋山郷では、雪が降る寒い朝でしたが、黒坂さんのコカリナの美しい音色や矢口さんの澄んだ歌声、子供たちとのアンサンブルが広がり、素晴らしいコンサートとなりました。最後に、子供たちから感謝の意を込めた「みんなの栄村」が会場に響きました。

震災から1年半が経過し復興・復旧が進む中、子供たちの明るく元気な姿が印象的でした。

これから雪深くなる栄村ですが、皆さんの栄村復興を願うお気持ちを届ける事ができました。


コカリナの音色と歌声が会場に響きます

## 陸前高田 コカリナプレゼンターの募集について

3・11大震災で壊滅した陸前高田の松林から奇跡的に生き残った災木から、コカリナを作り、陸前高田9小学校の生徒にプレゼントする活動が、黒坂黒太郎さんなど「日本コカリナ協会震災復興支援プロジェクト」によって進められています。

一口1万2千円拠出して頂くことによりプレゼンターとなります。（複数の方で一口でも申込み可能です。）震災支援のために皆様のご協力をお願いします。連絡は事務局（野崎）まで。

# 大勢の皆様のご賛同をありがとうございました
## ～浦里小学校応援コカリナプロジェクト～報告

クリスマス寒波の訪れた十二月二十五日の浦里小学校体育館は、そこに集まった児童・先生方・プロジェクト・そして報道関係のみなさんまでの和やかな雰囲気に包まれ、寒さを全く感じない温かな時間が流れました。

黒坂黒太郎さんに大変なご協力とアドバイスをいただきながら出来上がった「浦里小学校コカリナ」を、児童のみなさんの胸に帰す会が行われました。さっそく音を出してみる子、「あ、木のにおいがする」とつぶやいた子、なでている子、とコカリナとして戻ってきた校舎とそれぞれに会話をしているように感じました。思い出としてばかりでなく、音楽を奏でながらコカリナと仲良しになって元気で大きくなっていって欲しいと願いました。


浦里小学校のコカリナ

校舎の木材を預けてくださった地域、学校関係者に感謝をしますとともに、東信医療生協の多くの皆様からの賛同金としてのご寄付にお礼を申し上げます。

平成二十五年一月七日

プロジェクト代表　岩田 悦子



コカリナを吹く小学生たち（浦里小学校で）

# 時の問題

## 原発の再稼阻止と廃炉へ向けて



2011年3月14日、水素爆発を起こし、白煙状の湯気を噴き上げている福島第1原発3号機（中央）。建物の骨組みがむき出しに。左端の1号機の屋根が吹き飛んでいる。

①福島の原子力発電所（原発）事故から丸二年になろうとしているにも関わらず、地元住民は「住民本位の復興は緒に付いたとも言えない」と訴えています。医療生協の得意とする分野での復興支援に、引き続き創意工夫して取り組みましょう。

②地震国日本の原発の安全神話は崩壊しました。運転すれば再び放射線被曝や地球環境汚染を起こしかねません。命を守り健康つくりに取り組む医療生協としても「原発の再稼働阻止と廃炉」の実現に向けた宣伝や意思表明活動を強めましょう。政府の電力需給検討委員会は「当面原発なしでも、節電すれば心配ない」と報告しているのですから。

③地球環境や私たちの健康に悪影響を与えない発電方法は、原発に頼らず化石燃料を減らし、クリーンな各種自然エネルギーと循環型の生物資源を用いた方式です。健康と安全安心の生活を目指す医療生協としても、この実現に向けた宣伝や意思表明活動を強めましょう。

（編集委員　奈倉 正宣）

## 憲法9条こそ世界平和への道理

日本国民は、戦後六十七年間、えいえいと平和を希求し、憲法9条を守り活かしてきました。他方、米国は世界最強と謳われる軍事力をもってしてもベトナム・イラクで二度にもわたって侵略戦争に敗北しました。武力では何の問題解決にもならず不幸のみがもたらされました。憲法9条は、この二つの厳然たる歴史的事実に支えられわたしたちの中に根付いています。

この「日本国憲法第9条」は、一時の「改正」を声高に叫ぶ安っぽい荒ぶれた言動によって奪われるようなものであってはなりません。

9条が如何に、日本と世界の平和を築く上で道理にあったものかを、一層多くの人たちに理解し行動を共にしてもらうべく、これからも学習を深め、草の根の力を広げ、万一国民投票に持ちこむようなことになった場合は「9条改悪ノー」の圧倒的多数の意志を示しましょう。（編集委員　今井　実）



菜の花　撮影：吉見文夫さん（豊殿）

## 福島原発ツアーを行います

10月6日の福島浜通り医療生協 伊東達也理事長の講演会を受け、福島原発ツアーを行うこととしました。

- 日　時　3月29日（金）～30日（土）
- 内　容　福島県いわき市周辺視察と交流会
- 費　用　1万5千円程度
- 定　員　25名　理事、支部長、社保平和委員には参加要請

※ 希望者は事務局まで

## 「医療介護相談まどぐち」のご案内

どこへ相談したらよいか
わからないとき、
医療生協へご連絡ください

- 医療相談をしたい
- 介護で困ったことがある
- 健康のことで心配なことがある

担当：大池　TEL 0268-28-1085

## 憲法9条を守る県民大集会

- 日時　4月29日（月・祝日）13:30～
- 場所　長野県民文化会館 大ホール
- 内容　記念講演　澤地 久枝 さん（作家）
  他 各分野交流企画

# 巳年生まれ 夢を語る

今年の年男、年女に当る職員13名に夢を語ってもらいました。（アイウエオ順）

## 箱根駅伝追っかけ



秋山美代子（悠々倶楽部かみしな）

私には、長年の夢があります。それは、箱根駅伝の応援に行く事。2日間、スタートからゴールまでを追っかけで応援し、高級ホテルの温泉でその疲れをとり、おいしい物を食べる。そのためには、体力と軍資金が必要です。体力の方は、運動をちゃんとして体のメンテナンスをすればなんとかなりそうですが、軍資金は……。巳年生まれはお金がたまるそうなので、それを信じてまずは体力作りを頑張りたいと思います。

## ローズガーデンでティータイム



岩崎 智子（元気倶楽部まゆ）

私の夢は、庭をローズガーデンにすることです。5～6年位前から、一鉢ずつ購入し、育て始めました。肥料をくれたり、消毒をしたり、愛情を注ぐことで、可憐な花がたくさん咲き、とても幸せな気持ちになります。ただ昔、水田だったので、庭の水はけが悪く、土壌改良の為に穴を掘り、堆肥を入れる作業に、月日が費やされています。バラの香りに包まれた、ラグジュアリーなティータイムを夢みて、休みの日にも、力仕事に励んでいます。

## ディズニーで結婚式



斉藤 友子（上田看護）

明けましておめでとうございます。

昨年、育休より復帰したばかりですが、新年の「夢」といいますと、やはり家族全員が健康に楽しく過ごす事です。ありきたりですが。私が楽しく働いていられるのも、家族の支えのお陰です。私も家族を支えられるように毎日頑張りたいと思います。家族恒例となっておりますディズニーリゾートへの旅行を、年に3回は行く目標にしているのですが、出産育児のため昨年は1回のみだったので、今年は3回目指して計画したいと思っています。そうそう、これが夢ですね！夢の国ディズニーリゾートへ行く事！そこで働く人たちの接客や心遣いに癒され、「また頑張ろう」という元気と勇気をもらって帰ってくると、仕事に励めるのです。ゆくゆくは、娘や息子のうち一人でも良いから、ディズニーで結婚式をしてもらいたいなと思ってます。親の勝手な夢ですが（笑）。

## 新しいことに挑戦したい



早川 礼（川西デイケア）

デイケアで介護士をしている早川です。

毎日笑い声に包まれたデイケアはとても明るく、私自身も利用者の皆さんからたくさんの元気や知識を頂きながら仕事をしています。

今年は何か新しいことに挑戦する年にしたいです。より一層充実した日々が送れるよう、いろいろな経験をしたいと思っています。

## 「旅行」へ向けて精進



石山一彦（悠々倶楽部かみしな）

新年、あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。

今年は年男という事で、めでたい一年を過ごせるよう、『夢』を持って精進していきたいと思います。その『夢』ですが、ささやかではありますが、『旅行』です。仕事をしていると、なかなかまとまった休みは取れませんが、ちょっと、一息できるような『旅行』を目標に、一年間頑張りたいと思います。その時は、ご協力をお願いします。

橋爪所長!!（笑）。お土産は買ってきますので!!（甘い物♡）

## 年女で厄年を前向きに



片山 恵（健診室）

今年は年女で厄年。次にこの2つが重なるのは60歳の時。そう考えると厄年も「健康や事故に気を付けて過ごして」と教えてくれる貴重な年かも知れないと思い、前向きに解釈しています。

私の夢は、子供と今しかできない様々な体験を一緒にしたり、旅行したりすること。畑で野菜を作ったり、花を育てたり、息子の大好きな蛍を見に行くという小さな夢もかなえたいです。そして一番の願いは、家族みんなが楽しく健康に過ごせることです。息子の笑顔を見習って、今年も笑顔で一年頑張ります。

## 当たり前の毎日に感謝して



西山 澄子（ヘルパーステーションにじ）

あけましておめでとうございます。

今年の目標は、毎朝のラジオ体操・発声練習、毎日家計簿をつける、甘い物は控えやせる、毎日おいしい物を作る、いつも家の中をきれいにしておく、コンサートや旅行に出掛ける等……欲張りなのでいろいろあるけれど、全部をかなえるにはかなり努力しないといけないので、結局は、欲張らず当たり前の毎日に感謝して、元気よく過ごしたいです。今年もどうぞよろしくお願いします。

## お金を貯めます



平山志保美　（悠々倶楽部かみしな）

悠々倶楽部かみしなで働かせて頂くようになり、約１年と９ヶ月が経ちました。その間体調を崩す事はほとんど無く、利用者さん、他のスタッフボランティアさん達と楽しく仕事をさせて頂いております。テーマは年女の「夢」ですが、以前年女だった年に、体調を崩したり、プライベートで色々トラブルがあったので、2013年はとにかく元気に、何事もなく過ごせたらいいなと願っています。あとは、利用者さん達から、「巳年はお金が貯まる」と教えて頂いたので、そうなればいいなと思います。
2013年もよろしくお願い致します。

## 歴史を訪ねて「軍艦島」へ



深町 雅子　（元気倶楽部まゆ）

長崎県の西南端に浮かぶ「端島」俗称「軍艦島」に行くことです。外観が戦艦に見えることから呼ばれる島は、周囲わずか1.2km、かつて炭鉱都市として世界最高の人工密度を誇ったそうです。今は無人島ですが、学校・病院・映画館・神社など施設があり、国内初の鉄筋コンクリート造の高層アパートが朽ち果てながらも林立しています。古い建物を見る事が好きで軍艦島を知りました。歴史が封じ込められた野外博物館ともいわれる場所ですが、家族に賛同者はいません。変人扱いです。次回職員旅行でいかがでしょうか？　やっぱり一人？……。

## 温泉旅行で心身のリフレッシュ



孫竹 尚美　（在宅介護支援事業所）

2012年は様々な出来事があり、慌ただしい１年でした。しかし、家族の絆を感じることができた充実した年でもありました。今年は、のんびりペースで過ごすことができ、心身のリフレッシュのため温泉旅行へ出掛けたいなぁと思います。また、介護支援専門員として働かせていただき、まだまだ未熟ではありますが、毎日がんばっています。在宅介護支援事業所は、いつも笑いがあるにぎやかで個性豊かな職員が集まっています。皆さんのパワーを私自身の力にかえて、笑顔と関わる方々への感謝の気持ちを忘れずに仕事をしたいと思います。

## 風のガーデン



宮原摩利子　（健診室）

家の中も、外も季節の草花であふれている環境をつくりたい!!
以前放映されていた「風のガーデン」（倉本聰脚本）の様な季節の風にゆれ、香り豊かな強い花が咲いている庭と切りとった花をボンといけてある居間……（手入れが大変かな。でもいいナー）

## 事業計画の達成へ！優しく明るく美しく



依田 雅子　（上田看護）

2013年の夢、それは何といったって、次期事業計画成功に向けての土台作りです。1992年に有床診療所を建設して以来20年たち、世の中は、ずい分変わりました。あの頃とは又違う、夢を達成したいです。もうひとつは世界平和。いろんな不幸が減りますように、笑顔が増えるように願うばかりです。そして、家庭平和。ダメダメ母さんの私ですが、夫・娘・息子にきらわれないよう、優しく、明るく、美しくをモットーに生きたいと思います。（どうすれば出来るでしょう?）

## タフな体が欲しい



武田　学　（医療生協事務局）

新年あけましておめでとうございます。
さて、私の夢ですが、二日酔いにならないタフな体が欲しいということです。もちろんその訳というのは、うんざりするくらいアルコールが飲みたいからです。できれば真夏のビアガーデンでポップなネオンに包まれながら、あるいは常夏の島でバラ色の夕焼けを眺めながら、そして原始人が食べていそうな骨付き肉を焼いて食べる。これが私の、ささやかな夢です。

## 人事

〔採用〕



白澤奈緒　1月1日付
介護福祉士　ヘルパーステーションにじ　上田市在住



河島久美子　1月1日付
臨床検査技師　上田診療所パート　上田市在住

## 理事会報告

**第10回理事会**　11月21日　13時30分

報告事項　①前進座赤ひげ公演の計画について。②長野県総合防災訓練参加について。③栄村栄小学校コカリナコンサートについて。

協議事項　①2012強化月間について　②健康まつり総括について。③医療福祉生協連「いのちの章典」の学習。④秋闘一時金の回答について。⑤新規事業展開について。⑥医療生協忘年会について。⑦映画「東京家族」の取り組みについて。⑧総選挙への対応について

**第11回理事会**　12月22日　13時30分

報告事項　①秋闘1時金妥決について。②上半期監査報告

協議事項　①2012強化月間のまとめ。②「いのちの章典」紙芝居学習。③新規事業展開について。④福島原発ツアーについて。⑤前進座「赤ひげ」公演計画実施について　⑥人事について。

## 健康レポート

２０１２年度12月までの健康班会活動では１４５班が定期的に開催されました。医療生協活動の原点である班会に多くの組合員が参加し、日常生活を豊かにし生きがいを持てるような活動をさらに創っていきましょう。1月～3月までの強化月間中に新しく組合員になられた方々を是非お誘いし、休んでおられた班の皆さん、この機会に班会開催をしましょう。

２月・３月は大腸がん（便潜血２日法）班会開催月間です。班会の場で判定ができます。（容器代は４００円です。）

（組合員活動部長　清水竹子）

**【12月までの班会実績】**
班会　６８３回
班会班数　１４５班
新班開催　27班



川辺2支部　配布者のつどい
新しい配布者の方々も参加してくださいました




第13期健康づくり塾　修了者は6人でした



菅平支部　14人の新加入者を迎えました

## 虹の文芸

### 短歌

寒夜を越える

開票の結果聞きすて看板を片付けに出る夜の闇深し
民主党に対する庶民の怒りとは思えど一夜苦さに耐えおり
礼言いて回る戸毎にあたたかな声返りきて寒ゆるむ午後
「右傾化」もやがて超えゆく一歩との「党見解」繰り返し読む
柔肌の温み愛しみ来し夜々をはるかとみつつ湯たんぽを抱く

久保田武嗣（川西）

＊

### 川柳

老残の一日ノ\を慈しむ

牛山　邦夫（秋和）




上田　独楽子（東部）




井出　ソノ子（川西）




荻原 幸子（川西）




中島 勝子（塩田）




山口 福代（新田）

## さわやかパズル　第37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。

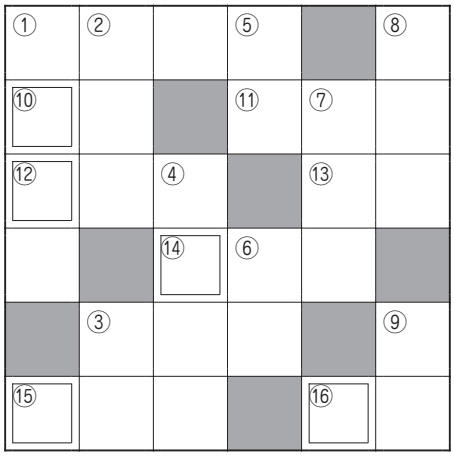
**?ヒント**
夢を追い掛ける

### タテのカギ

①神社で参詣者が、手や口を浄める所。御手洗と書く。
②「頭寒（○○○）足熱」。
③真の値と測定値の差。ちがい。
④江戸中期の浄瑠璃。歌舞伎作者「○○○○門左衛門」。
⑤もちをつく時、臼に入れて使う道具。
⑥皮膚の表面のこまかいあや。「○○の細かい肌」。
⑦神奈川県の町。正月に大学駅伝が行われる。
⑧うそをつくと舌を抜かれる。「○○○大王」。
⑨写真用語、ネガティブの略、陰画。

### ヨコのカギ

①進物用の包紙などを結ぶのに用いる紙の糸、ひも。長野県飯田地方が産地として有名。
③カタクチイワシの乾製品。正月の祝賀用になる。田作り。
⑩初夢「一富士、二〇〇、三なすび」。
⑪仏教における理想の境地。仏陀または聖者の死。涅槃と書く。
⑫昼食のこと。洋風の軽い食事。「お子様○○○」。
⑬正月の子供用玩具。「○○回し」。
⑭屋敷や庭園の外側の囲い。「○○○を取りはらう」。
⑮群馬県吾妻郡の有名な温泉地。
⑯「○○自賛」。



★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、**2月20日**。
※前回の答えは、「ブンスイレイ」でした。

**パズル当選者氏名**（敬称略）

**第36回**　池田三二（坂城南）、上原より子（川辺1）、木島久美子（真田）、西沢睦（東部）、八田美穂（新田）。

■次回発行は3月22日（金）予定

**編集後記**

4半世紀の足跡の上に立って、今年新しいステップを踏み出す東信医療生協。時あたかも診療所の新築・移転という新しい構想も動き出した▼組合員のみなさんの期待がいかに大きいかもアンケートに見られる。出資金も目標へあと一歩と迫った。温かい思いに深謝▼上田市をはじめJA信州うえだ、上田薬剤師会、信州上田医療センターなどからの新年メッセージは大きな励ましとなる。これからは地域社会における理解と信頼を得なくして医療生協の立ち位置はないから▼今年も本紙へのご鞭撻をよろしくお願いします。夢をつなぎます。（N）

**＊お願い＊**

お電話いただく場合は、お間違いのないよう下記のようにお願いします。

- 医療生協事務局へは
  (0268) 28−1085
- 上田生協診療所へは
  (0268) 23−0199

# 電話で予約を　生協診療所　診療担当表　2013年 1月~3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　FAX 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1,3)<br>吉野 (第2,4,5) | 渡辺 | 松澤 | 吉野 | 吉野 | 長野* (隔週) |
| | 外来 | 1 診 | 甲田 | 松澤 | 甲田 | 甲田 | 甲田 (第1,3) ※ | 松澤 (第1,3)<br>吉野 (第1)<br>甲田 (第2,4,5)<br>渡辺 (第2)<br>吉澤 (第3)<br>大島 (第4) |
| | | 2 診 | 三浦 (第2,4) | 渡辺 | 松澤 | 渡辺 | 松澤 | |
| | | 3 診 | 松澤 (第4,5)<br>吉野 (第1,3)<br>矢部 (第2 乳腺) | 日比<br>(大腸肛門) | | 成田 (乳腺) | 日比 (隔週)<br>(大腸肛門) | |
| | 胃内視鏡 | | 矢部 (第1,3)<br>吉野 (第2,4,5) | 弾塚 | 吉野 | 吉澤 | 吉澤・小島<br>(1回,3回) | 長野* (隔週) |
| | 往診 | | | | | 松澤 | 甲田 (第2,4) | |
| 午後 15:00~17:00 | 外来 | | 甲田<br>松澤 (第5)<br>吉野 | 吉野 | 松澤 (隔週)<br>吉野 | 渡辺<br>矢部 (乳腺)<br>吉野 | 吉野<br>(第3以外) | 休診 |
| | 大腸内視鏡 | | | 日比 | | 壇原 (第2,4) | 日比 (隔週) | |
| | 往診 | | 松澤 (第4) | 松澤 | | 松澤 | 甲田 (第1,3) | |
| 夜間 17:00~19:00 | 外来 | | | 渡辺 | 甲田<br>市川 (隔週) | | 前角 (隔週)<br>吉野 (隔週)<br>甲田 (第1,3,5)<br>松澤 (第2,4) | |

※ 金曜日午前外来　甲田医師担当 2・4週は10時まで　　長野*＝長野中央病院より支援　土曜日ドック内視鏡は檀原、中島

## ❑川西生協診療所

☎ 31-1411　FAX 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 | 吉野 | 矢嶋 | 臼井 (往診) | 渡辺 | 休診 |
| 午後 | 往診 | 渡辺 | | | | 渡辺 | |

※ 訪問看護 ： 月～金曜日 午後

## ❑さかき生協診療所

☎ 82-0101　FAX 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1,2,3) | 甲田 | 休診 | 矢部 | | 休診 |
| 午後 16:00~18:00 | 外来 | | 甲田 | | | 甲田(第2,4予約のみ) | |
| | 往診 | 松澤 (第1,2,3) | 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。

生協診療所だより

### ノロウィルスによる食中毒予防のポイント

毎年11月頃から翌4月にかけてノロウィルス感染による、おう吐・下痢症が流行します。
特に保育園や小学校などでは、爆発的に流行することがあります。
ヒトからヒトへの感染力はきわめて強力なため予防が大切です。
最も重要で効果的な予防は手洗いです!!　外から帰ってきた後や食事前の手洗いを徹底しましょう。