

組合員現勢

(2月28日現在)

- 組合員 14,688人
- 出資金 36,093万円
- 一人平均 24,573円

組合員のきずなを強め、地域に協同の“わ”を広げよう

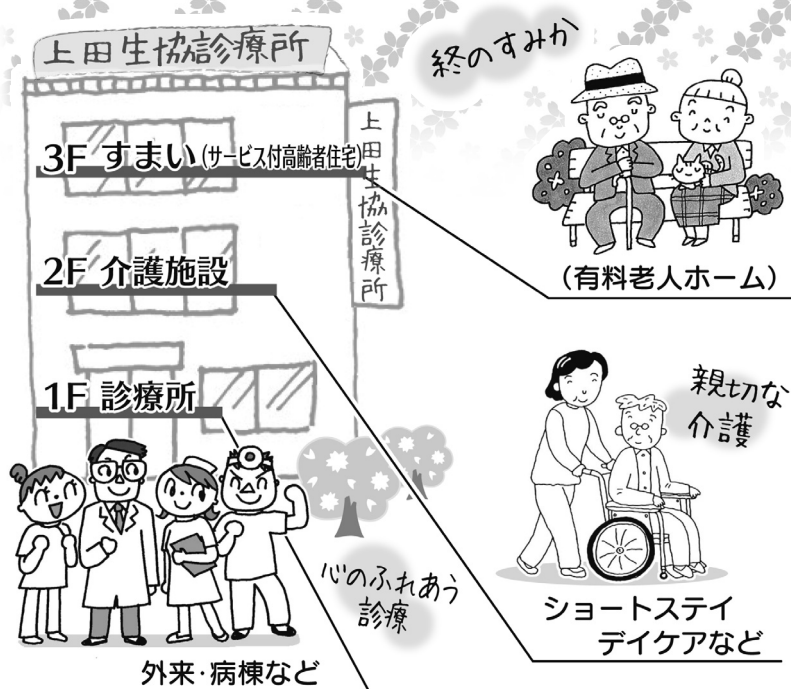
千曲川のにじ

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-iryu.com | ■ 上田生協訪問看護ステーション TEL 22-3055 FAX 23-5311 |
| ■ 川西生協診療所 TEL 31-1411 FAX 31-1416 | ■ ヘルパーステーション“にじ” TEL 29-2811 FAX 75-2595 |
| ■ さかき生協診療所 TEL 82-0101 FAX 82-0102 | ■ 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 |

上田生協診療所

複合型施設 新築構想着々とすすむ



出資金

目標達成へあと一歩に迫る

上田生協診療所の新築・移転問題は、新しい複合型施設として構想の検討がすすんでいます。建設場所についても、その後現診療所東側(道路を挟んだ向かい側)の農地提供者が浮上し、話し合いがすすんでいます。確保が決めれば建設場所は現診療所駐車場か、新しい土地かのどちらかに決まる予定です。

出資金についても多くの皆さんにご協力を頂き、3千万円の目標まであと一歩に迫りました。ありがとうございました。

第二十九回

通常総代会公告

第二十九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 西澤 弘行

記

■日時

二〇一三年
六月二十二日(土)
午後一時～四時三〇分

■会場

しんきん
イベントホール

■議事

- 一、二〇一二年度事業報告並びに決算・監査報告の承認
- 一、二〇一三年度事業計画並びに予算の決定
- 一、新期事業計画の決定
- 一、その他

「みんなちがってみんないい」 ひとりひとりのいのち輝くまちづくり 名古屋市 南医療生協を見学

次期事業検討委員8名は1月17日、18日、名古屋市緑区にある南医療生協を訪ね、総合病院南生協病院ほか、東信医療生協がめざすような地域密着型の介護事業、ショートステイ、デイサービス、グループホーム、老人保健施設、などを見学しました。(表題は南医療生協の理念を表すことば)夜は東海市にある「生協のんびり村」で、成瀬専務さん、大野本部長さん、支部担当常務理事、支部役員の皆さんと手づくりの料理をいただきながら報告を聞き懇談しました。視察団一同は地域に根ざし組合員さんによって建設、運営され、活き活きと伸びていく南医療生協の実態に触れ、異口同音「これはすごい」を繰り返し、おおいに参考になることを実感しました。詳細は今後各部署で報告されます。

この体験に学び、5月には理事会の視察研修が計画されています。南医療生協さんには大変お世話になります。

見学者一行と
南医療生協
役員さん(両端)



新しい診療所建設の大きな支えとなる出資金、新加入者増やし活動は支部組合員、職員の積極的な訪問活動と、「診療所が新しくなるのなら協力します」との組合員さんの声に支えられて大きな成果を上げることが出来ました。3月5日現在で出資金は2867万円で、3千万円の目標まであと1歩となりました。



目標を達成した塩尻支部
訪問活動のみなさん

今後目標達成に向けてさらに運動をすすめますので、よろしくお願いします。組織の要となる新班づくりも34班が生まれ、目標35まで後1班と健闘しました。

組織強化運動 ご協力ありがとうございました
出資金2867万円
新加入組合員537人の成果挙がる

新加入組合員537名で1人1人が医療生協組織の貴重な存在で、大きな励みとなりました。

通常総代会 総代選挙区及び定数

支部名	組合員	総代数	支部名	組合員	総代数
東 部	353	4	川 西	558	6
南 部	99	1	塩 田	1,011	10
中 央	304	3	真田町	455	4
北 部	407	4	菅 平	74	1
新 田	446	5	丸 子	302	2
緑ヶ丘	478	5	青木村	611	7
西 部	539	6	東御市	401	5
秋 和	285	3	坂城北	957	11
塩 尻	655	8	坂城南	1,102	14
神科北	730	8	他市町村	527	2
神科南	272	2	その他	331	
神 川	432	4	職 員	121	4名
豊 殿	212	3			
城下東	439	5			
城下西	511	6			
川辺1	676	8			
川辺2	454	5			
浦 里	770	9			

◎組合員総数 14,685名

◎総代数 155名

(組合員数は2月末現在)

第29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6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

西澤 弘 行

記

一、総代の任務

事業報告並びに決算・監査報告及び事業計画・予算の決定。新規事業計画の決定。諸活動の推進。

二、総代の任期 一年間

三、総代の定数

一五五名(別表)

四、立候補の締切り

支部総会の前日

五、投票日 五月六・六月七日

六、投票場所 支部総会会場

診療所新築への予定スケジュール 建設委員会「1000人会議」を設置

診療所新築への今後の予定スケジュールは次の通りです。但し、行政との関連で、これより遅延する場合があります。

- 次期事業展開検討委員会答申・理事会決定 ↓ 4月末まで
- 設計業者選定・決定 ↓ 3月～5月
- 建設委員会「1000人会議」立ち上げ ↓ 5月
- 総代会議案骨子の支部討議 ↓ 5月下旬～6月上旬
- 第29回通常総代会 ↓ 6月22日

川西診療所所長に 吉野医師



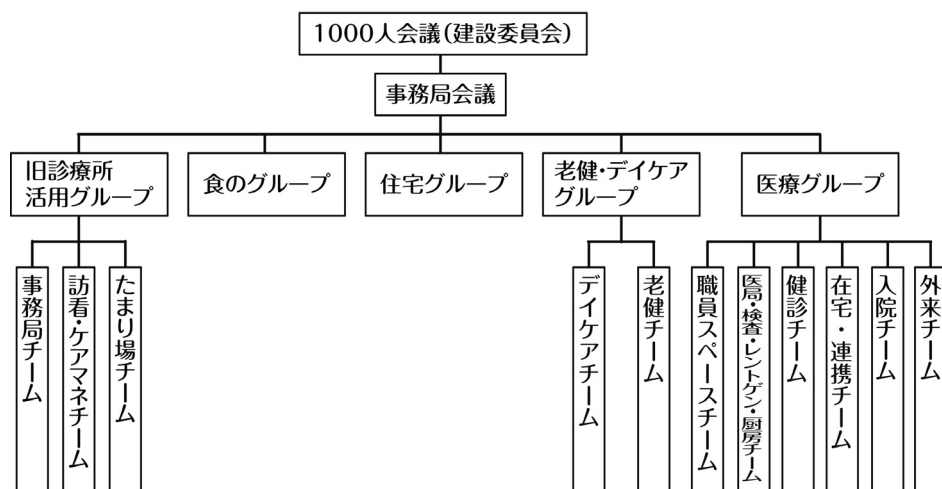
吉野友康医師が2月1日から川西生協診療所長に就任しました。今まで所長を勤めてこられた臼井医師は松本協立病院へ戻られました。

なお、吉野医師の勤務は上田と川西のかけもちとなります。

- 着工 2014年5月
 - 完成予定 2015年3月
- 建設委員会
「1000人会議」とは

新しく立ち上げる建設委員会「1000人会議」は次のような役割をもった組織です。
上田生協診療所の新たな複合型施設は、先ずは地域の中で住み続けられるまちづくりの一環として位置付けられます。
そのためには全ての役職員、医師、そして多くの組合員が、運営や設計、経営計画に関わり、創意工夫をこらしたより多くの意見、提案を集約し設計に反映させることにします。
「1000人会議」は、全理事、全常勤職員（希望によりパート職員も）及び支部代表で構成し事務局を置きます。会議は1000人

建設委員会「1000人会議」の組織図(案)



以上が参加し、3ヶ月に1回程度開催します。
部門（事業所）別に5つのグループ（10名程度）を設置、グループ内には専門分野別のチームを設け、集約意見をグループに持ち寄ります。（組織図案参照）任期はいずれも2013年5月から施設完成時までです。

読者の声

- ㊦ 新規事業の計画、誠にお慶び申し上げます。旧診療所からお世話になっている者として感慨深いものがあります。（川西・男性）
- ㊦ 本紙151号は夫にとって悩める羊（!）のバイブルとなったのです！ 日比先生の医療の話に、ここ2週間一人悩んでいた問題が「そうだ、日比先生の所へいこう！」の行動になり、診て頂き現在治療に頑張っています、感謝です。（北部・女性）
- ㊦ 「夢を語る」を読んで、若い人たちはこれから先が長いので、いっぱい夢を追いかけて嬉しく思いました。もう年になってしまおうと1日1日の健康を願う。（坂城南・女性）
- ㊦ 原発の再稼働阻止と廃炉の実現に向けての文と、憲法を守るの文には私も同感です。今年も強い意志で反対して行きましょう。（坂城北・男性）
- ㊦ 絵手紙を見るとホッとします。各地で班会があり、活動している様子がよくわかります。（青木・女性）
- ㊦ スタッフの皆様方の地域に根ざしたご活躍に胸を打たれ拝読させて頂いています。（塩田・女性）

「ひとりひとりが大切にされる社会を」 『いのちの章典』学習会に122名



講演する高藤美和子さん

の「患者の権利章典」を時代の推移と情勢の進展に伴って新しく「いのちの章典」をつくり、医療福祉生協連の理念と行動の指針としようとするもので、広く組合員の意見を反映させるために全国的な組織討議に付されているものです。

講師は医療福祉生協連の高藤美和子さんで、紙芝居を駆使しながら、「今の生きづらい世の中で『いのち』という言葉にこだわること、憲法にこだわることの意義や、医療生協の理念である『健康をつくる、平和をつくる、いのち輝く社会をつくる』ことの重要性について」ユーモアを交えて楽しく分かりやすくお話をされました。

リフレッシュ体操のあと、会場から質問、意見が相次ぎ、応答が行われ、有意義な学習集会となりました。参加した職員からは「紙芝居があつて入りやすく、分りやすかった」「全国の医療生協の実践を紹介してもらって勉強になった」などの感想が寄せられました。

2月2日、しんきん

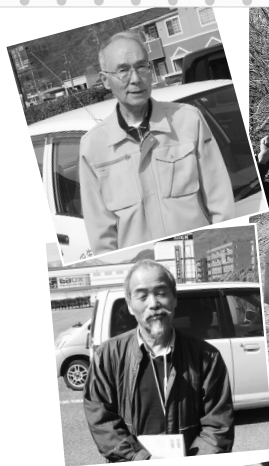
イベントホールに於いて「いのちの章典」学習会が開かれ、122名（職員81名、組合員41名）が参加し熱心に学習しました。いのちの章典は従来から



上田独楽子（東部）

患者さん送迎ボランティア「ゲンキー」7周年

通院にお困りの方ご利用ください！



上田診療所 送迎ボランティアのみなさん



さかき診療所 送迎ボランティアのみなさん



川西診療所 送迎ボランティアのみなさん

高齢化がすすむなかで「病院に行きたくても車もバスも無くて行けない」と困っておられる患者さんが最近増えてきています。そのような組合員さんに利用していただくための患者さん送迎ボランティア「ゲンキー」が活躍し出して今年7周年になります。運転手が不足がちですが皆さんの結束力で元気に活躍しています。利用を希望される方はお気軽に受付までお申し出下さい。

運転ボランティアは現在、上田診療所11名（常時週1回の方6名、補欠協力者5名）、川西診療所6名、さかき診療所6名（全員女性！）の皆さんががんばっています。

東信医療生協25周年を振り返って

「25周年を振り返ってひと言」ということですが、成果については高村さんが前号に書かれているので、私は理事長時代（1992年～2003年）の反省を書きます。

小林所長他数人のスタッフで始まった上田生協診療所はほどなく手狭となり、三年目は有床診療所建設委員会が発足します。外科医の小林所長の仕事場となる手術室と病室が含まれます。「小規模診療所としては無理？」という心配の声もありましたが、「入院できる診療所」は魅力的で期待は広がりました。

臨時総代会を開いて増資を訴えましたが、バブル崩壊直後とあって、目標2億円に対して、3千万円しか集まりません。あらかじめ積み立てていた組合債と、県福祉施設基金からの借り入れで、建設費3億5千万円はまかないましたが、危い綱渡りでした。

1992年8月、診療所と病棟

試練を乗り越えた25年の歩み

元理事長 工藤俊樹



2000年の健康まつりであいさつする
工藤理事長（当時）

が竣工、早速小林医師の手術患者が入院し、組合員の関心や喜びがふくらみました。

ところが着任した坂口医師が過労のため療休となり、計画が狂います。建設費の返済に収入源が重なり、9千万円の赤字決算となりました。心配した県民医連の幹部

が、毎月指導に入ります。努力の結果2年後には、県民医連新聞に「東信の赤字は役職員の奮闘で劇的な改善をとげた」と評価され、ピンチを脱しました。

大きな事業の取り組みにあたっては、資金調達を堅実に、借り入れ金は返済計画を綿密に——当然の事ですが、改めて認識させられ

ました。

この頃（2002年）もうひとつ悩みがありました。

入院患者の病気が多様化、重症化するにつれ、看護師一名の夜勤体制では無理——という実態が明らかになり、この対応をめぐる職員と医師を含む管理部の風通しが悪くなるがありました。入院患者向けの食堂と厨房の赤字経営が慢性化していたことも重なって、看護師の増員は望めません。

職員からの要望書提出、労働組合を通じての労使交渉、全職員集会など、事態打開のためのさまざまな交渉が行われました。この頃には職員も70人位に増えており、要求もさまざまです。他よりも民主的な労使関係が望まれる医療生協なのに、労働環境や労働条件の整備が後手に回り、関係改善が思うに任せなかった苦い経験でした。

こうした問題を抱えながらも、2000年には川西診療所、翌年にはさかき診療所が新築され、2003年には（上田）小林、（川西）渡辺、（さかき）矢部医師がそれぞれ所長に任命され、待望の三診療

所態勢が完成します。翌2004年には理事会も桜井理事長、原専務にバトンタッチされ、東信医療生協の第二幕が始まりました。

ところが翌2005年、機関車役の小林所長が交通事故で亡くなります。一同ぼう然としながらも、対策をたてなくてはなりません。幸い瀬角医師が代役を引き受けてくれ、診療体制は維持されますが、全国的な医師不足とも重なって部分的に、休診せざるを得ない状況も生まれます。とくに急場を救ってくれた瀬角医師が退職——というハプニングが起きたときには、続く悲運をうらんだものです。しかしそれでグブアップしないのが当生協の強みです。理事会を中心に東奔西奔の結果、医師陣も次第に補強され、診療担当表も空欄がかなりうまりました。

このように順調な発展に見える医療生協の歩みも、その影にはいくつかの試練があり、その都度理事会を中心に職員と組合員の団結で乗り切ってきた、たたかいの歴史でもある——と思っています。



医療の話



今回は前回のいぼ痔に続き、裂肛（切れ痔）・痔ろうについてのお話をしたいと思います。

裂肛（切れ痔）

切れ痔、裂け痔と呼ばれるもので、硬い便や、頻回な下痢などによって肛門の出口付近が切れてしまう病気です。この部分は敏感な神経がきているために、裂肛は痛みが強くと、その痛みは排便後もしばらく続きます。裂肛が慢性化すると肛門潰瘍になります。

■裂肛の治療法

軽度の裂肛の場合、便を軟らかくし薬物療法をすることで治癒が期待できます。ただし、慢性化した場合は、手術が必要になります。さらに炎症が進行すると肛門が狭くなったたり、痔ろうになることもありますが、注意が必要です。

分類	主な症状	主な治療法
急性期	排便時に紙につく程度の出血と痛みがみられる。排便後にズンとする痛みが続く。	保存療法
慢性期	肛門ポリープ、肛門潰瘍、皮膚の突起（異型イボ） 数ヶ月にわたる裂肛のため、深ぼれし潰瘍状になり、皮膚の突起物（異型イボ）やポリープがでたり、肛門狭窄が起さる。	場合によっては手術療法

痔疾患について②

東信医療生協診療所医師 大腸肛門科

日 比 優 一



痔ろう

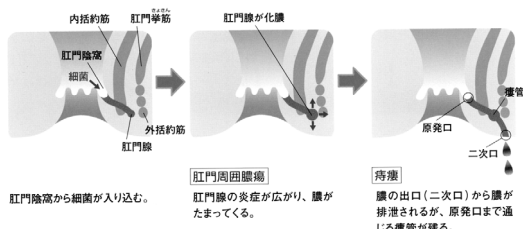
お尻の周りが脹れて痛くなったり、熱を持つようになったら膿が溜まっていく可能性があります。膿瘍（膿の溜まり）が直腸にあるいは肛門とつながった「膿のトンネル」の状態を痔ろうといいます。発熱や痛みを伴うことが多いのが特徴です。クローン病という腸の病気でも痔ろうになることがあります。

■痔ろうの治療法

膿のトンネルが複雑化してしまうとガンになることもあるため、痔ろうと診断がついたら手術が必要です。

最後に

痔疾患は、痛み、出血などの症状で悩まされ、本当に不快なものです。しかし、病気の場所が場所だけに病院に行くのが非常に億劫なのも事実です。ですが、放っておくと症状が進行してしまい手術が避けられなくなることもあります。早いうちに治療すればそれだけ早く快適な生活に戻れますから、一人で悩まず、まずは思い切った受診されてはいかがでしょうか。



「明日からよりがんばろう」を伝えた

長野県民医連学術運動交流集会

上田生協訪問看護ステーション 市川 美穂

2月9日（土）に松本大学にて第15回学術運動交流集会が開催されました。今回のメインテーマは「貧困と健康格差に立ちむかい、地域医療・介護の再生と創造をめざそう！」でした。上田生協診療所事務の小宮山里美さんが考えたものです。このテーマの記念講演として、反貧困ネットワーク事務局長の湯浅誠氏が「貧困・健康格差と民主主義を考える」という題名で時間いっぱい講演をしてくださいました。中でも印象的だったのは「無縁の人が増えている。地縁・血縁・社縁が薄くなっている。貧困とはお金がないだけではなく、縁がない人の事である」という事でした。

今回の参加者は523名でかなり大勢の方の参加がありました。東信でも28名の方が参加されています。

8分科会に分かれて発表がありました。

全体的にも113題演題が集まり、皆さんの仕事に対する熱い思いを感じました。東信からは、清水竹子部長が、「組合員主体の健康づくり活動」を、小桜王子訪問看護所長が「医療依存度の高い小児が在宅で暮らすために」を、師岡美紀在宅主任が「がん患者の終末期を支えた在宅医療介護連携と課題」について発表しています。素晴らしい発表だったと好評でした。松澤医師も発表予定でしたが、仕事の都合で間に合わず、残念でした。本日に1人1人が一生懸命に取り組んだ事例を、わずか7分の発表で終わってしまうのはもったいないと思いました。皆さんの発表を聞くことで、「自分も明日からよりがんばろう」という気持ちにさせてもらえる学術運動交流集会でした。



講演する湯浅誠氏

大変な年金削減が始まろうとしています

上小年金者組合 北 沢 忠



昨年11月16日、国会解散のドサクサに紛れ年金削減法も成立させられました。この法律は、年金を2013年10月から1%、半年後の2014年4月から1%、その1年後の2015年4月から0.5%、合計2.5%削減するというものです。

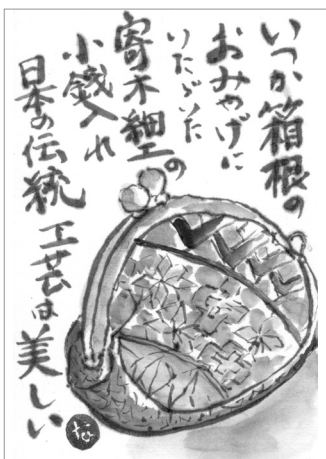
時の問題

2000年から2002年に行われた物価スライドでの減額をせず、据え置き分について、長い間「特例措置」と表現されてきました。その後十一年以上金は引き上げられなかったことはなく、高齢者の消費性向とはかけ離れた大型テレビ・IT機器などを含む消費者物価指数を基に、(2003年、04年、06年、11年、12年)5回にわたり減額措置を取っており、事実上2001年の金額を起点とした年金額が本来のものとして理解されてきました。ところが2010年1月厚生労働省は「平成22年の年金額について」で、にわかに「特例水準」と「本来水準」と言い始め、あたかも

年金受給者が不当な利得を受けているかのような印象を与えるキャンペーンを始めました。厚生省は、この間の「不当利得」が7兆円に及ぶといった発表をし、「不当性」を強調しています。これからの4年間で「不当利得」に相当する2.5%を削減するというものです。

年金削減はこれだけではすみません。「年金額は通常の場合、賃金や物価の伸びに応じて増えていきますが、年金額の調整を行っている期間は、年金を支える力の減少や平均余命の伸びを年金額の改定に反映させ、その伸びを賃金や物価の伸びよりも抑制する」マクロ経済スライド制により、4年後からは毎年0.9%以上、少なくとも10年先まで下げ続けることが計画されています。

黙っている
と知らない間
に年金がどん
どん減らされ
ていく、弱者
いじめの政治
はごめんです。



久保田直子(川西)

原発ゼロへつながるパレード&マーケット

「原発ゼロつながるパレード」が3月9日、上田城やぐら下公園で180名が集まって開かれ、商店街をパレードしました。

3月10日には丸子総合体育館でチャリティーつながるマーケットが開かれ賑わいました。



市内をパレードする参加者

医学生さんをご紹介ください

東信医療生協では、医学生の実習を受け付けています。地域医療に触れることのできるプログラムを準備しています。奨学生制度を設けており、経済的支援だけでなく、学習企画などもご案内しています。



連絡先 川西生協診療所
学生担当 田内
☎ 31-1411

理事会報告

第12回理事会 1月26日 13時30分

報告事項 ①再雇用規程及びパート職員再雇用規程、労組との交渉妥結の件。
②南医療生協視察研修報告。

協議事項 ①組合員及び出資金目標達成に向けた取り組み。②2013年度予算づくりについて。③新規事業展開について。④2012年度みなし脱退の件。
⑤医師体制について。(吉野友康医師の川西所長任命承認)⑥役員報酬検討委員会設置の件。⑦当座貸し越しの件。

第13回理事会 2月23日 13時30分

報告事項 ①第5回次期事業展開検討委員会報告。②地主との交渉の件。③全職員集会報告。

協議事項 ①総代会日程とスケジュールについて。②設計業者選定方法の件。③建設委員会「1000人会議」について。④カルテ開示について。⑤2013年春闘について。⑥機器購入の件。

医療・介護の現場から

川西生協診療所デイケア

明るく のびのび

103歳のおばあちゃんも

お昼寝の終わった午後、広いホールに輪になって体操に熱が入っていました。今日の出席者は18人、皆さん明るく元気。最高齢者がなんと103歳の真島おばあちゃん、男性も最高齢は98歳の方。利用者の平均年齢は85歳だという。時あたかも長野県は男女とも全国一の長寿県になったとのこと、この現場には説得力がありました。

利用者さんも冬場は体調を悪くして休まれる方が出て定員を割っていました。3月になって回復しています。「通所者の介護度は平均2・2、車椅子生活だった方がここに通うようになって歩けるようになった」と話す橋爪主任の



折り紙はじまるよ!

表情は明るい。

体操が終わると次はテーブルを囲んで折り紙や切り紙、皆さん元気にピースサインをしてくれました。水曜日は男性ボランティアが来てくれてカラオケがにぎやかに行われるなど、地域のボランティアアさんにも支えられています。夏

体操風景



は屋台が出る夏祭り、12月はクリスマス会、春はお花見会などイベントも楽しんでいます。周りに

気軽に気付き事項を虹の箱へ

事業所利用委員会の成立と発展の歴史を学んで

上田診療所 利用委員長 岩井良機

今回は、事業所利用委員会の役割や活動内容が学習できるテキストから要約して書いてみました。

1948年(昭和23年)に消費生活協同組合法が制定され、ここから生活協同組合の医療生協運動が始まりました。1960年前後に混乱期があり、苦情が放置され、多くの人々が診療所や生協から離れていきました。こうした中で、診療所では、直接批判や苦情は言いにくいけど班会では、苦情も出し合える。苦情の組織的検討は、一番初めは班で始まりました。その後色々の問題を克服して、組織的かつ原則的など組を進めるた

めに「苦情処理委員会」が設置されるようになりました。

医療生協で「苦情とは何か」を追求した時、苦情とは要求(期待)であることが確認され、組合員の要求を重視するならば苦情こそ大切にしなければならぬと位置付けられた。

医療の場で、苦情が出せることは医療や組織運営における民主主義の指標であり、私達の進める「患者の権利章典」の実践、深化と深く関わっており苦情への対応こそ生協の真価が問われる問題です。

医療生協運動が発展し、組合員の自覚が深まる中で単なる苦情処理であった活動からもっと建設的なものへ、組合として事業所運営に参加し、全般の課題をとり扱う事業所利用委員会へと発展してきました。

事業所利用委員会の原点でもある「虹の箱」にはこの六カ月間に3通の投函がありました。気軽に苦情(要求)、気付事項を投函下さい。

朗報等もあったらうれしいです。



広がる田園や澄んだ浦野川のせせらぎ、そして夫神・女神岳をはじめ美しい里山に囲まれた豊かな自然環境のなかで、利用者さんと職員が一体となった明るく伸び伸びとしたデイケア室でした。(編集部)

県連共同組織交流集会

朝日訴訟に学ぶ

東信から4演題発表

2月16日、飯田市の飯田女子短大で第16回長野県民医連共同組織活動交流集会が行われました。県内各地から、約460人が参加し、東信医療生協からは23名が参加しました。

午前中は朝日健二氏の記念講演があり、朝日訴訟のお話をはじめ、生活保護基準や社会保障について学びました。

分科会では、東信から4演題の発表がありました。奈倉理事より

コカリナコンサート取り組みの発表、神科北支部深町支部長より「悠々倶楽部かみしな感謝の集い」取り組みの発表、清水理事より諏訪湖ウォーキングの発表、塩田支部中田支部長よりまちかど健康チェック活動の発表がありました。参加された皆さんは記念講演や各分科会で学習できて、とても満足いく一日だったと話していました。（事務局 小林正弥）

世界に誇る平和憲法
いまこそ正念場

平和憲法を守る県民大集会

日時 4月29日（月・祝日） 13:30～

場所 ホクト文化会館 大ホール

内容 記念講演

澤地久枝さん

ノンフィクション作家

「九条の会」よびかけ人

他 各分野交流企画

入場料 500円

第20回健康づくり交流集会

日時 4月13日（土） 午後1時30分～4時

場所 上田しんきんホール

テーマ いつまでもにこやかに
暮らし続けるコツ

講師 岡田真平氏（身体教育医学研究所所長）

4・7 WHO世界保健デーに
健康チェックを

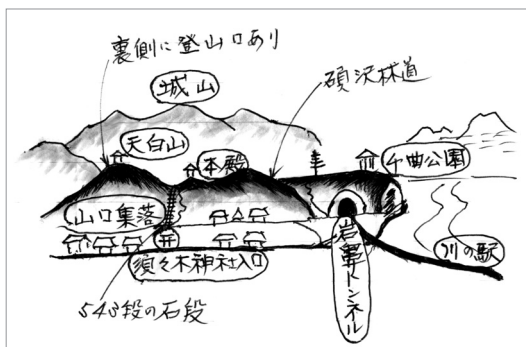
4月7日はWHO世界保健デーです。医療福祉生協連では「全国一斉生活習慣チェック」を取り組みます。東信医療生協では4月7日の前後1週間を目途にまちかど健康チェックに取り組みましょう、と呼びかけています。

きになる里山⑦

天白山

（須々貴城跡）

天文年間、信濃侵攻を進める武田軍と坂城葛尾城を本城とする村上軍が上田原一帯で激闘した。上田原の合戦はあまりにも有名である。その時、村上軍が布陣した山が天白山といわれている。川の駅に駐車し、県道上山田線



の岩鼻トンネル東側より千曲公園に向かう遊歩道が整備されており、ゆるやかな山道を20分程度で公園の台上電波塔の横に出る。左折し、しばらく歩くと、硯沢林道（半過一小泉）に出る。小泉方面にまた20分程度行くと両側がセメントで固められた切り通しがある。そこから左の松林の中に入り、数分で山頂に至る。山頂に

は御嶽神社が祀られており、石の祠が立っている。東に上田市街地・浅間山系、南には塩田平・武田軍が陣を敷いたといわれる倉登山・小牧山等、眺望は素晴らしい。

帰路は急坂を少し下ると須々木神社に出る。神社直下には543段の石段が真っ直ぐ伸びており、山口集落に通じている。NHKの大河ドラマ「風林火山」が放映された頃、この石段の両側には何十本もの赤い幟が立てられ、戦国歴史を偲ぶ観光客で賑わったが、今は静かである。石段は急でせまいが、北側の廻り道を下ったほうが無難かと思う。神社の鳥居を経て、集落の山側の道を出発点の川の駅へ向かおう。ゆっくり歩いて一時間三十分程度の行程である。

（水我鬼）

坂城南支部 中之条サロン班



さかき生協診療所の休診日外来を活用しています。85歳になる組合員さん、「外出するのは班会だけ。皆さんとおしゃべりが楽しい。体操は足が上がらないけど、それなりに動かしています」。

健康づくり交流集会の展示・作品コーナーのために班会活動で準備をされている班もあります。班会が生きがい、楽しみとなっています。（組合員活動部長 清水竹子）



2013年度になり、2月3月は多くの班会が取り組まれています。配布者のつどい、2月は新しい班が6班誕生しています。大腸がん健診（便潜血）も12班で取り組まれています。4月13日の

ボランティア講座 第1回

ボランティア講座 2月23日 16人参加



「健康寿命をのばしましょう」と介護予防について運動器・栄養改善・口腔ケア・うつ予防について学習し、握力・開眼片足立ちなど簡単な体力チェックと脳刺激体操を行いました。

塩尻 手づくな班の塚田さんから「ねこはんてん」15着

“まゆ”にプレゼントしていただきました



塩尻支部の手づくな班は月2回まゆたまり場

で班会を開いていますが、このほど班の塚田喜子さんと、「もったいない工房」の奥山先生から、着ると温かい自作の「ねこはんてん」15着がデイサービスまゆへプレゼントされました。ありがとうございます。まゆの深町所長は「かみしなと川西へも贈りたい」と語っていました。写真は、手づくな班の皆さん。左から3人目が塚田さん。



新田支部 ほたる班

毎月2回絵手紙で交流。
健康チェックでさらに健康度アップ！

青木村支部 配布者のつどい

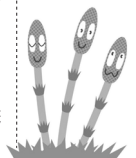


2月28日、講師に召田とみ子さんをお迎えして、参加者で手打ちうどんを打って親睦を深めました。

城下西支部 エコバッグ作製



12月7支部運営委員会で、会議終了後、長谷川芽生さんを講師にお迎えして、新聞紙によるエコバッグ作りを行いました。一同童心にかえり、懸命に折り紙さながらの手仕事。一時間弱で大小2個ずつのバッグを作りました。見事に出来上がった作品を見せ合い、楽しく有意義な時間を共有することができました。



詩

虹の文芸

ありがとう！

山崎 清子

冷たい雨の日に
民生委員さんが笑顔で
暖かい華やかな
パッチワークのひざ掛けを……

広げて見て その素敵な色合いと
熟練された 美しい編目
七十七枚もの 毛糸の花が繋^{つな}がれて
大きい 花模様のひざ掛け
周りのクリーム色の 縁取りが
一層中の 七色の模様を引き立てて

私ならこんな作品を
他の人に上げる事ができようか？
勿体なくて
いつまでも見とれてしまう

上田市の社会福祉協議会を経て
「モチーフの会」より独り暮らしの
老人への贈り物 ほんとに有難う
新しい年に思い切って まとう
北風に向って 心も体も
ホカ ホカ です

(川西・84歳)

さわやかパズル

第38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
待ち遠しい。

タテのカギ

① はばみとどめること。「病気
の進行を〇〇する」。

② 島崎藤村の代表作。小学校教
師、瀬川丑松が差別、因襲と戦う。

③ これが立つと縁起が良いという。

④ 天下を〇〇。山菜を〇〇。

魚を〇〇。写真を〇〇。

⑤ 〇〇揚場。〇〇投合。

⑥ ラグビーで試合終了のこと。

⑦ 他人を意識し自分をよく見せよ
うとすること。体裁をつくろう
こと。

⑧ お金や重要書類をおさめておく
鉄製の箱。

⑨ 春の七草の一つ。おひたしが美
味しい。

ヨコのカギ

① 2014年、冬季オリンピック
の開催国ロシアの都市。

② 食事の時、物を挟み取る2本の
棒。

⑥ 気分や性格がのんびりしている
こと。暖気、又は香気と書く。

⑩ フランス語。城や館(やかた)の
こと。「ブルー〇〇〇〇」。

①	③		⑥		⑧
⑩		④			
	⑪			⑦	
②			⑫		
⑬		⑤			⑨
				⑭	

⑪ イタリアの高級醸造酢。ワイン
ビネガーの一種。

⑫ 人が住むための建物。自宅。わが
や。

⑬ 地下水がなくなってしまった井
戸。

⑭ 寺の台所。住職や家族の居間。
庫裏と書く。

★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、4月20日。

※ 前回の答えは、
「宝くじ」でした。

パズル当選者氏名(敬称略)

第37回 石井郁子(城下西)、太
田とよ子(坂城北)、宝功稀(坂城
南)、半田諄(北部)、吉田紀子
(坂城北)。

●お詫びと訂正●
151号7面表題の「再稼」は
「再稼働」の誤りでした。お詫
びして訂正します。

編集後記

新築する施設の構
想は、医療、介護、高
齢者住宅が一緒に
なった複合型施設である。その
建設委員会が「1000人
会議」という初めて聞く呼び名の
組織。設計段階から建設、運営、
段階まで、少なくとも1000
人以上の創意工夫が反映させら
れることを意図した、役職員、
組合員が一体となったユニーク
な組織です。これぞ医療生協な
らではの面目躍如たるもの。み
んなで造るみんなの施設、胸ふ
くらむあなたのアイデアを用意
頂きたい▼安部首相は原発を再
開していくという。被災から2
年、福島は原発事故の原因究明
が隠されたまま先の見えない苦
難が続いているというのに、膨
大な核廃棄物と負債を次世代へ
積み重ねていく暴走、無責任を
厳しく告発する。▼また、政府
が擁護尊重を義務付けられてい
る平和憲法の「改正」を急ぎ、
TPP交渉参加も世論に耳貸さ
ず速めている。このままでは日
本が危ない。あらゆる方法で声
をあげていこう。(N)

電話で予約を

生協診療所 診療担当表

2013年

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 ☎ 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) 吉野 (第2,4,5)	渡辺	松澤	吉野	吉野	長野* (隔週)
	外 1 診	甲田	松澤	甲田	甲田	甲田 (第1,3)※	松澤 (第1,3) 吉野 (第1,5) 甲田 (第2,4,5) 渡辺 (第2) 吉澤 (第3) 大島 (第4)
	2 診	三浦 (第2,4)	渡辺	松澤	渡辺	松澤	
	来 3 診	松澤 (第4,5) 吉野 (第1,3) 矢部 (第2 乳腺)	日比 (大腸肛門)		成田 (乳腺)	日比 (隔週) (大腸肛門)	
	胃内視鏡	矢部 (第1,3) 吉野 (第2,4,5)	弾塚	吉野	吉澤	吉澤・小島 (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 松澤 (第5) 吉野	吉野	松澤 (隔週) 吉野	渡辺 矢部 (乳腺)	吉野 (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 市川 (隔週)		前角 (隔週) 吉野 (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 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 ☎ 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		渡辺	休 診
午後	往 診	渡辺			吉野 (往診)	渡辺	

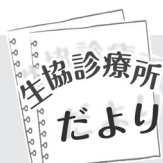
※ 訪問看護：月～金曜日 午後

□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1,2,3)	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。



糖尿病外来と患者会「たろう会」

糖尿病の治療は、血糖値を下げ、血管合併症や心筋梗塞、脳梗塞や腎不全などにならないようにすることです。血管の老化は誰にも起こります。しかし、糖尿病があると若い時から血管が老化していきます。当院では診察前に、血糖・ヘモグロビンA1c・尿などの検査をし、診察で結果をお話しています。患者さまと現在の状態を確認しながら療養の相談をします。患者さまと、医師・看護師、栄養士のスタッフのみんなが糖尿病と上手に付き合っていくための患者会が「たろう会」です。日本糖尿病協会長野支部の分会として、長野県の多くの分会と活動しています。お花見、食事会、調理実習、歩く会などの行事を通じ、みんなで学習しながら楽しく活動しています。お問い合わせは、職員まで。