

0 0

会

げ

地 組

想いの花を咲かせよう!



建物手前が新しく確保された医療生協借地。道路を隔てた向こうに見えるのが現 上田生協診療所。

んきん

療

所の

通

常総

域共同まつりを開催し、JA、森林組合、魚業組合、 コープ長野との連帯がすすみました。

▶安心安全の医療・介護活動について

<医療活動>

1 昨年9月10月に待望の医師2人の採用が実現すると ともに、長野中央病院から医師支援もいただき、看護 師の採用もすすむなかで医療態勢の強化が図られ、 新しく肛門診療、ポリペクの実施など医療内容も充 実し期待に応えてきした。

病棟も看護態勢の強化により患者数は増え、在宅 療養を支える貴重な存在となっています。

- 2 在宅は信州上田医療センターなど他病院との連携 をはかり、患者の受け入れ行い、高齢者住宅や介護施 設への往診も増え、ネットワークづくりが進みまし た。
- **3** 健診は、人間ドックの内容充実が行政からも評価を 受け、受診者増が図られました。

<介護活動>

- 1 当生協の介護は医療との連携で在宅療養を支え、法 人内部連携、他医療機関、施設との連携も進みました。 介護事業所では「1人1事例」「通所職員交流会」などを 通じて事業所間の連携強化や介護の質の向上を図り ました。
- 2 通所系のデイケア、デイサービス事業では前年比で 利用者は増加しましたが、訪問系の看護、介護サービ スでは利用者減となりました。訪問介護ヘルパー確 保と、利用者確保を強めます。

▶地域の願いに応える事業運営について

- 1 経営について
 - ① 事業収益は8352万円で前年比101,9%、医業収益は 医師増により102%と共に増加しました。
 - ② 事業費用は8675万円で前年比104,7%と、医療材料費、医療内容の変化により増え、人件費も前年比105,6%と増えました。これらの要因により経営剰余金ではマイナス計上となりました。
- **2** 組合員からの紹介による医師採用の貴重な経験となりました。今後も紹介活動を強め、ホームページの有効活用を強めます。
- 3 医療安全、感染対策に力を入れ、ノロウイルス対策 や感染予防に各事業所での取り組みを一元的に進め ました。また、「アッとハッと」報告書を基に委員会 で検証し事故を未然に防ぐ取り組みを強めました。
- **4** 上田診療所の土地交渉に取り組み、物価や地価に応じた契約を結びました。
- 5 「次期事業展開検討委員会」を立ち上げ、4月22日に 上田生協診療所複合型施設建設の骨格について答申 を受けました。 (4ページに続く)

▶安全・安心の医療介護活動について

- 1 県民医連や長野中央病院との連携のもとに、3診療所の医療活動を維持し、介護事業との連携を強め、「安心して在宅で療養できる」事業活動を目指します。
- 2 当生協の医療介護事業を広報し、利用促進を強める とともに、生協内の事業所間連携を強化した事業活 動を進めます。
- 3 慢性疾患を中心とした医療を充実させ、合併症を防 ぐ取り組みを強めるとともに、安全対策及び感染対 策を強化して安全安心の医療介護活動を推進します。
- 4 医師、看護師をはじめスタッフを更に充実させていくために、ホームページ、紹介活動、医学生、看護学生対策に力をいれます。
- **5** 昨年に引き続き人間ドックの受診強化を図り、組合 員の健康づくり活動を進めます。
- 6 「いのちの章典」を実践し、事業所利用委員会と連携し事業活動を充実させます。



職員集会で新事業展開に向け熱心に討議が行われました。

▶地域の願いに応える事業運営について

- 1 医療介護事業の利用を促進し、2013年度予算を達成 し、単年度黒字を出し経営の改善に努めます。
- 2 建設委員会「1000人会議」を発足させ、上田生協診療所複合型施設づくりを進め、小規模老人保健施設は上田市よりの受託をめざします。医療生協らしい地域包括ケアシステムづくりを目指します。
- 3 上田市が実施する、介護予防・日常総合支援事業 の受託を検討します。
- **4** 介護保険の改悪により、ヘルパーのサービス時間が 短縮されたため、有償ヘルパーの事業化を推進しま す。
- 5 医師及び看護師を確保し、組合員が参加した職員の 「医療生協人」育成を推進するとともに、次代を担う 管理者養成を進めます。
- 6 理事会機能の強化のため、生協法や定款の学習を進めます。諸規定を整備し、職責者や会議等の権限と責任を明確にしていきます。 (4ページに続く)

第29回 通常総代会 三議案骨子 明日を切りひらく 総意結集の場に

総代会議案の骨子を掲載します。支部、職場での討議の参考にし、意見をお寄せ下さい。



- 1. 医師をはじめとした医療態勢の強化を図り、経営を守ります。
- 2. 全国4課題を推進し、事業と組織強化を図ります。
- 3. 建設委員会「1000人会議」を立ち上げ、上田生協診療所複合型施設づくりを推進します。
- 4. 大震災の復興支援活動に取り組み、脱原発運動を進めます。
- 5. 「憲法改悪」消費税増税やTPP参加に反対し、社会保障制度の充実を求める運動を 推進します。

-----2012年度のまとめ

▶組合員活動について

<組織強化の活動>

- 1 「強化月間」では、新しい診療所建設を訴えて地域 訪問活動にとり組み、7174人と対話を行いました。年 度では新組合員582人を迎え、増資では出資件数2527 件、出資金3134万円と目標を超過達成(目標比105%) しました。
- 2 まちかど健康チェックでは塩田、青木村で定例開催が定着し、全体で昨年の2倍49回取り組まれる成果となりました。班会開催897回、新班40班、班会実組合員参加者969人は、ともに目標を突破し前進しました。支部分割では、坂城南、塩田で検討が進みました。支部ニュース発行支部が17となりました。
- 3 機関紙「千曲川のにじ」は年6回発行、事業所と地域 組合員を結ぶかけはしの役割を果たし、機関紙配布 者のつどいは18支部で取り組まれ、配布者は1070人 となりました。通信教育は受講者が減り、担い手づく りの反省点となりました。
- 4 ボランティア講座は2回開催、38人参加し意義ある 交流となりました。「いのちの章典」学習会には122人 (組合員41人、職員81人)が参加、医療生協の理念な どを学びました。
- 5 7月に創立25周年事業として、「東日本・栄村大震災復興支援チャリティー復活の笛コカリナとうたのコンサート」を国際音楽村ホールで開催、320名参加。11月には売り上げの1部を使い、栄小学校生徒に黒坂コカリナコンサートをプレゼントし交流しました。

<健康づくり活動>

- 1 第19回健康づくり交流集会は「うたって楽しく健康 づくり」をテーマに開催112人が参加。レインボー体 操養成講座、健康チェックサポーター養成講座、健康 づくり塾などが旺盛に取り組まれました。ヘルス アップチャレンジ企画「諏訪湖周遊ウォーキング」を 東信独自で企画72人が参加しました。
- 2 行政訪問は上田市、東御市、坂城町、青木村を訪問、 交流し、人間ドックの償還払いなどが実現する成果 をあげました。
 - 3 国際協同組合年のイベントは長野県の他、上小地

※※※※※2013年度の方針※※※※

▶組合員活動について

<組織強化の活動>

- 1 支部を単位に地域活動にとり組み、強化月間、まちかど健康チェック、認知症サポーター要請講座等にとり組み、新規事業建設に合わせ今年度から診療圏内の全組合員訪問をすすめます。
- 2 年1回の支部診断を取り組むと共に、組合員連絡網を整備します。
- **3** 支部のたまり場づくりを模索していきます。地域と の連携を求め、独居、老々世帯、認知症などを支え合 えるる安心安全のまちづくりを目指します。
- **4** 塩田、坂城南での支部分割をすすめ、体制の弱い支部への援助に取り組みます。
- 5 医療生協の健康観を学び地域に広げ、インストラクター活躍の場をつくり日常的な班会活動、新班開催に取り組みます。ヘルスアップチャレンジを推進し、大腸癌キャンペーンに取り組みます。
- 6 通信教育は受講100人を目標に、健康づくり塾、ボランティア講座、各種養成講座を進め、担い手づくりにつなげていけるよう推進します。
- 7 県及び関信越交流集会等には、理事、支部長、運営 委員は積極的に参加し、学習、交流を体験するように します。
- 8 昨年度に引き続き4自治体訪問に取り組みます。

<組織強化目標>

組織強化目標を次のように定め、「月間」を中心に 組織を挙げて達成を目指します。

4 C 1 1 1 1 X 2 /94 C E	111 0 00 / 0
◆組合員総数	15,000人
◆組合員増やし	1,000人
◆出資金総額	38,000万円
◆出資金増やし	3,000万円
◆出資者件数	2,600件
◆対話数	人000,8
◆新班づくり	45班
◆開催班数	180班
◆班会開催総数	950回

◆班会実参加者 1.000人

(前ページより)

2012年度のまとめ

6 職員教育は、医療福祉生協連や民医連の研修会に参加、当生協での新人職員研修などで「医療生協人」の 育成を目指しました。

▶ 社保平和活動について

- 1 憲法学習会として4月20日、吉田万三氏を迎え講演会を開催し84名が参加しました。
 - 9条ニュースの発行を再開しました。
- 2 原水爆禁止では「6・9行動」に参加し、「核兵器全面 禁止アピール署名」に取り組み、世界大会へ2名代表 を派遣しました。
- **3** 震災被災者支援では、「東日本・栄村大震災復興支援チャリティーコカリナコンサート」、栄小でのコカリナコンサート、支援募金に取り組み成功させました。
- **4** 原発ゼロでは、7.·16東京集会へバスで参加、地域の パレードに参加しました。
 - 10月6日「原発学習会」は浜通り生協理事長 伊東達 也氏を講師に84名が参加しました。
 - 3月29・30日、福島原発被災地視察旅行に取り組みました。
- **5** TPP反対の取り組みは、JA信州うえだの呼びかけで、地区決起集会などに参加しました。
- 6 社会保障改革推進法について理事会、委員会で学習会をもち、集会に参加、消費税反対署名に取り組みました。
- **7** 「陽だまりネット」相談会に、相談員、健康チェック 要員を派遣しました。
- 8 総選挙にあたり、社会福祉の充実や平和を守る観点 から理事長アピールを発表しました。また、選挙区候 補者全員への政策アンケートを実施しました。

(前ページより)

7 12月1日に開催する前進座「赤ひげ」公演を25周年 記念、被災地支援行事と位置づけ、実行委員会を立ち

2013年度の方針

▶社保平和活動について

上げ、成功に向け推進します。

- 1 現憲法の主権在民・基本的人権の尊重・平和主義の 学習を深め、日々の生活を生かす運動を強めるとと もに憲法を守る運動に取り組みます。
- **2** 社会保障改革推進法の違憲性について学習を深め、 制度の改悪に対しては、反対運動を強めます。
- **3** 原水爆禁止署名活動 (6・9行動) へ参加すると共に、 平和行進、原水禁世界大会代表派遣に取り組みます。
- **4** 大震災・原発事故被災地との連携を維持しながら、 支援活動に取り組みます。
- 5 原発ゼロの運動に取り組みます。
- 6 消費税値上げ中止の運動、TPP参加反対の運動を、 広範な市民団体と共同して取り組みます。



福島浜通り医療生協で伊東理事長(右)へカンパを渡す西沢理事長

川西生協診療所所長 吉野友康(よしのともやす)医師の紹介



出身富山県

略歷 富山医科薬科大学卒。

千曲中央病院、新潟厚生連、けいなん総合病院などに勤務。

専門分野 消化器疾患

(胃・腸・胆石・脱腸など)

担当 外来一般診察(内科・消化器など) 上部内視鏡検査(隔週 月曜、水曜、金曜 月1回) 人間ドック健診診察・結果返し、往診(川西生協診療 所)

❖ ごあいさつ ❖

富山県出身で、働いてからの19年の半分以上は他県 8箇所で勤務していました。4年前から家族で千曲市に 引っ越しました。家族は妻と子供3人です。趣味は熱帯 魚飼育などです。

これまで消化器外科医として仕事をしていましたので、消化器疾患(ヘリコバクターピロリ菌除菌・胃・腸・胆石・脱腸など)に関することでお聞きになりたいことがあればご相談ください。

皆様のお役に立てるよう働きますので、よろしくお 願いいたします。

新 規 報

検 討委員会の 答申出され る

答申の要旨は次の通りです。 討され、総代会に提案されます。 出されました。27日の理事会で検 討委員会」の答申が、4月22日に提 上田生協診療所を軸とする複合 いて検討する「次期事業展開検 田 生協診療所の新築・移転に

りです。 型施設の新規事業内容は次のとお

1 上田生協診療所の新築拡充

整備充実させる。 狭になっている診察室、 在の 機能を継続しながら、 待合室を 手

2 併設型通所リハビリテーション 小規模老人保健施設及び老建

者及び利用者が療養上必要に応じ 施設をめざす。 により、在宅復帰強化型老人保健 テイやミドルステイを中心の運営 ンを強化し、入所は、ショートス て入所できる。リハビリテーショ ベッドを擁し、 小規模老人保健施設は、 在宅で療養する患 29床の

> ようにする。 を開設し、リハビリの拠点となる ...時に通所リハビリテーション

3 高齢者住宅の新設

がら30戸前後の生協独自の住宅建いよう、交付金の状況を勘案しな 設をすすめる。 入居者の家賃負担が重くならな

0 00人委員会で 建設方針を立案

1

議、策定されます。 投資規模と予算化などについて審 本構想に基づく建設地の選定と設 会「1000人会議」のもとで、基 もに、新たに立ち上げる建設委員 計、組合員の要求や創意の結集 総代会の決定に添って理事会とと 診療所新築の具体化については

力を結集する大運動により、 夢を語り、全組織を挙げた知恵と 次5ヵ年計画を実現させる。 医療生協の新たな発展を期して、 第 7

設計業者決まる

に関わる設計業者が、4月の 会において決まりました。 上 田 生協診療所複合型施設建設 ジ理事

5

第 153 号

去に、川西・さかき生協診療所設計本社・東京、事務所・松本市。過 の実績があり、民医連関係の医 介護施設を手がけています。

れます。

討中で総代会までには決まります。 か、診療所建物になるかは現在検 なお、この用地が駐車場になる

憲法学習会に84名参加

が参加しました。 学習会が行われ、組合員・職員84名 田万三氏を講師にお迎えして憲法 において、全日本民医連副会長吉 4月20日、上田しんきんホー ル

を呼びかけました。 9条の改悪を阻止する草の根運動 TPP、社会保障制度改革推進法 問題点」について話し、憲法96条、 吉田氏は「日本国憲法から見 た

指名業者:みんなの建築設計社 療

地 確保決まる

約については、今後手続きがなさ との話し合いが合意に達しました。 掲載)の確保について、4月、地主 あたり、現診療所隣接用地(一面 (借地面積約3500㎡)。正式契 新しい上田生協診療所の建設に

理 事 会 報 告

代会総代の決定について、⑥みなし脱 協議事項 業に関する地主との土地交渉につい 期事業展開検討委員会報告、③新規事 報告事項 第14回理事会 屋市南医療生協見学)、⑨人事。 ついて、⑧理事会研修について(名古 退処理について、⑦支部活動援助金に 答について、⑤県生協連第62回通常総 選定について、④2013年度春闘回 3年度予算案について、③設計業者の 2013年度方針について、②201 ④前進座「赤ひげ」公演について。 ①委員会報告、 ①2012年度の総括と 3 月 23 日 ②第6回 13 時 30

妥結について、⑤保健委員連絡会の今 関する関係機関との調整及び地主と 報告事項 第15回理事会 後のありかたについて。 の交渉について、④2013年度春闘 益報告、②委員会報告、③新規事業に ①3月事業所報告及び損 4月27日 13時30

について、⑥定款の一部改定について、 年度予算案について、③総代会議案に 013年度方針について、②2013 協議事項 ⑦開発行為に伴う用地測量業務費用 ついて、⑤次期事業検討委員会の答申 ついて、④役員報酬検討委員会答申に 承認について、⑦人事について。 ①2012年度総括と2

るるぎない信頼を築きました。

地

合加入と出資金の協力に歩 医療生協の設立が方針化さ 動で積極的にかかわり、

やがて揺

と共に、村民には要求実現の諸活 療所」の理念でした。献身的な診療

やがて

村営診療所に発展

公します

基本にすえたのは「無産者診

東信医療生協 25周 年を振り返って

国的に 究対象になっております。 媛大学、新潟大学などの研究者が 今日でも、 をテーマに、 調査に訪れ「塩尻村の近 のひとつです。半世紀を過ぎた 関心がもたれている農民運 村における農地改革は、 東京大学、東北大学、愛 息の長い研 現 代 史

0

に関心を寄せます。 を一体として進めたこと 改革と共に村政の民主化 土 その活動の一つに、土 その特徴は、農民組合 地管理組合) が農地

無産者診療所の理念 塩尻村村営診療所から ぎない信頼 3

前 東信医療生協顧問 前 上田市議

により、

東大病院から若

年交代で派遣されまし 、情熱を持待った医師が 病院の若月俊一氏の尽力 療が始まりますが、佐久 組合幹部宅の座敷から診 した診療所があります。 地管理組合が設立し運営

> 和 遠

秋



東信医療生活協同組合創立総会で発言する 高遠和秋氏(左端)

شلح

切さを感じ取った経験が蘇ったの その時に身近に寄り添う医療の大 かも知れません。 を超す世帯の協力を頂きましたが、 針労組多数 域 での に大きな弾みを与えました。 成果が、 瞬く間に地域内の過半数 の組合員 草創期のオルガ 医療生協運 加入と塩尻 動

呼びかけて、全世帯を対象にした 会長をはじめ各団体の代表者にも から、当初は手工業的な活動規模 動に携わる皆さんの信頼だけです を進めました。担保されるのは運 出発でした。上塩尻地区は自治 組合加入を勧めました。 するの

ました。 保育園跡地に建設します (1987年12月) の選定・ て始まりました。 を現在地に、 ル 同時に将来の発展方向を定め それぞれの施設が着実な発展 スセンター後の た一人として充実を感じます。 を続けていることに、携わっ さんの理解と努力によって、 る重要な作業です。組 生協 発足当初の医療生協は、各 かは、多額の投資を必要と 活動の拠点を何処に選定 確保に少なからず関わり Ш そして有床診 西診療所を白 建物を 開設 が、土 は 合員皆 秋 地 銀

商工会議所の正副会頭や上田 界から少なからず異端者と見 も大切でした。 談を重ね企業検診の協力を得 卸商業組合幹部の皆さんと懇 かも当時の課題でした。上田 のように認知度を高め広める られることがありました。 るなど、活

ジウムを開催するなど活動 焦眉の課題でした。 康まつりに救急隊員を招きシンポ は医療問 (体制と中核的医療機関の整備 指 いました。 一時、上田市 定医療機関の改善もあって 題で、特に救急搬 は この 急患受入を積 政の最大の関心事 結果、 医療生協は健 救急搬送 極的に 歌を展開 派送の受 が

> りました。それらの解決に向けた 模が急速に拡大しましたが、その ります。 に設置させたことなどの想いも甦 信医療生協対策委員会」を県連 確保や経営改善の指導を求め、「東 協議を重ねたこと、県連に医師 反動としていくつかの矛盾も広が 有床診療所への期待と連動して規 医療生協の高揚期でありました。 を求めた運動が功を奏するなど、 「人間ド 診療所と 離してトップの位置を占めました。 者は他の医療機関を圧倒的に引き 入れた医療生協の人間ドック受診 生協の存在を市民や行 搬送時間 が ックの 一歩でした。 組合の上田市に対して)補助金 されまし 検診に力を 政 |引き上げ が認 た。 医 め 0

開に期 確信にして計 画段階から参加を の源泉は、 伝いをしましたが、新たな事業展 でも事業用地 新規事業がはじまりました。ここ に基づく複合型施設を中心にした 11 ます。 ょ 待が膨らみます。 1 ょ 組合員一人ひとりが計 第7次5か 画を支えることだと の選定・確保 その実感を 事業成功 年 のお手 . 計 画

動域を広げること

これ ・ます。 計 画 からも支部活 参加して参りたい 動 を 通 .と思 じ

は

2 0 1

域

新班

誕

健康

づくり活動で



☆ 神科北支部 もくれん班

神科北支部の蛇沢地区で 新班が誕生しました。介護 事業所「悠々倶楽部 かみ しな」の2階スペースを活用。 医療生協の概要や健康づく り班会の意義について説明 すると、今後も定期開催し ていくことが決まりました。



★ 新田支部 配布者のつどい

4月14日、新田公園の桜並木の下で お花見会を兼ねた「配布者のつどい」 を開催しました。



☆ 神科北支部 さくら班

神科北支部の長島地区で新班が誕生しました。健康 チェックで「自分の体のことを知る良い機会になっ た」と好評。今後も定期開催していく予定です。

☆ 川辺2支部 下之条班

地域行動で 訪問したお宅 で「気軽にで きる体操がで きたら」と近所 の方に声掛け

し、新班が誕生しました。





ャレンジに取り組みましょう! 続した班会に取り組みましょう 生きがいづくりに繋がっています。 どなたでもチャレンジできます。 組合員活動部 合 しくワイワイ (詳細は11面 ル ス アッ



☆ 塩尻支部

WHO世界保健デーの取り組み

4月、新人職員と共に、西友秋和店 でWHO世界保健デーの取り組みと って健康チェックを行いました。

佐

4月1日付





月1日付

田生協診療所

山佐白山斉武、退

藤佐 靖真美紀 子弓恵子

事務局 上田生協診療所 訪問看護ステーション 元気倶楽部まゆ 悠々倶楽部かみしな 3月31日付 3月31日付 2月28日付 3月31日付

*ありがとうございました。お元気で。

悠々倶楽部かみしな

3月31日付

武 \mathbb{H} 美 西生協診療所主任 雪

津 理 4月1日付

月

介護福祉 東信医療生協本部参事 士 |協診療所訪問看護ステーション主 元気倶楽部まゆ 作業療法士 4月1日付 4月1日 非常勤から常勤 任



上田市在住検査技師パー 3月21日付

上田市在住 上田生協診療



羽田真季子

〔採用〕

4月1日付

事務 東御市在住

上田生協診療所



療生協を訪ね、

伊東達也理事長の案内でいわき市、

・原発事故被災地を視察しました。以下、

東信医療生協では、

3月29日:30日、

23名がバスで福島県浜通り医

小名浜市、

富岡

町

をはじめ浜通りの大地震

著3名の感想文を掲載します

岡 13

ない。 りの姑息さに、 ように見せるためとは てしまったらしい。 巨大な草 刈 り機で2日で刈り取 あきれて物が言え 復興している いえ、 0

胸 の奥で考える」 ことの大切さを知る

成 沢神科南支部 正 博

脱原

上田市の自宅敷地に看板を立てた筆者

など、 理大臣が視察に来る直前 積み上げられてい 径1メートルくらいの黒 97 2 0 μs :... 29 0 5 μς 野町 0・2 μ×、 る。(バス内) 0·35 μ、 3台の測定器で線量を量 国道6号線に入ってから 残る海岸線を一 立ち入りが解除された富 土が入れられ、 いの広い田んぼでは、 袋に、はぎ取られた表 町まで、 3月25日に 広大な土地の草を 津波の爪痕の 楢葉町 富岡町 () 、所狭しと 般 路北上。 道路沿 た。総 車 両 0 0

明、 故の影響で廃業になったレストラ山の中にどんどん造られ、原発事 事 がった駅舎など、 街を通り抜け、富岡駅にて現地説 使われているらしい。 ンや、ラブホテルまで宿舎として る。作業員のためのプレハブ棟が 係 入ると、すれ違う車は原発事故関 か が故の やまあい)に見ながら楢葉町に 福島 びこんだ中華料理 or除染作業車両だけになってく 写真撮影。 あらゆる生物に見放された町 トリ 第二 プル 原発の排気塔 軽トラや、 で、 地震、津波、 犬や猫はおろ 店、 富岡の商店 乗用車が ねじ曲 を 原発 Щ 間

> 福 原 発から

だと感じた。 ると、「胸の奥で考える」ことが これだけのことを目の当たりにす ない。いろんな原発に関する勉強 えていただけ」だったのかもしれ の事に気づいたことが一番 かに大切かと思い知らされる。こ 会やデモに参加してきたけれど、 来る前は、理屈をつけて「頭で考 いて考えてしまった。 を見ながら、 構内 車 助 椅 子 け合うこと」に 0) 実はここへ 表 示 ペン の収穫

こうなると、結果論的には原発問 危険性が指摘されていたとある。 石橋克彦教授から福島第一第二の 005年3月すでに、地震学者 て貴重なお話を聴く。 事故被害・いわき訴訟問題 伊東達也理事長より、「福島原 」と題

なる。 ンは起きるのでしょ 重みを感じた。 して乗越えない限り 9割の部分を人間と は人災ということに 原発で、 1度でもメルトダウ を 「事者」の言葉の 資料を読み、説 聞 つまり、この きな 残りの9割 がら、

10 km 0 地

題だけれど、経過論的には1割が 資料には2 0



除染作業が続く富岡町の桜の名所

13

民医

や他医療生協 たという。

野菜を分けてもら 入院患者を守り抜 続 して蛋白源を確保 合員さんを回って して食事を提供し け、 た理 ケ月間 養鶏農家を 1 2 0 事さん、 床の 探 組

ふるさとを返 避難者訴訟」支援福島原発

茂 木

初

子

富岡駅周辺は、倒壊した建物がけ出入りが可能になった富岡町 キロ圏内にあり3月25日に昼間だ 様であった。福島第一原発から10られて野積みされている光景は異 災当時のまま。 壌が大きな黒いビニール 川 られ た雑草や表土を剥 袋に入れ 11 ・ だ 土 被の

壊されているとの話には、「 ならないのか」と胸が痛む。 同士がなぜ対立させられなけ れ、いわき市にある仮設住宅では 避難者は帰 距離や放射線量、 れ」の落書きや車が 賠 償 で分断さ 被災者 れ ば

る中で、 浜通り医療生協は、 浄水場まで1日10 1 困難を 水汲みを 往 復 極 8

くの

人に来てもら

()

見て、

落も見学しました。

できるだけ多

原 がる。「ふるさとを返せ・福島原発 するまで粘 するとともに、「 した「医療生協の精神」に 合員さんを総訪問 応援を得て4月末から被災した組 がない。 発事故被害いわき訴訟」を支援 難者訴訟」や「元の生活を返せ・ り強く運動し続けるし 原発ゼロ 1 7 0 」を実現 に頭が下 0

忘れない 被災地のみなさんと 共に闘う意味を学んだ

成 瀬 東部支部 広 美

れたわけで家があとかたもない集 0 片付きつつあるのと異なって、 訪 禁止区域の入り口ではバスの中か 降りて間近で、 そぎ奪われた様子が、 しみて感じました。いわき市も1 然災害とは全く異質の危険を身に ら、すごい光景を見ました。 てきました。 長さんの説明を聞いて 状を目の前にしながら、 0 ひとりの命、 れた大槌町等三陸地域で瓦礫が 年前 年に の災害から手つかず 広野駅前では 度の大津波に見舞わ 富岡町の立ち入り 日常の営みが根こ 胸にせまっ いると、 伊東理 いバスを 最近 0

ŋ

東信医療生協25周年記念行事

前進座公演に取り組みます

12月1日(日)

上田市民会館

山本周五郎 原作

日時

会場

大勢



家のなくなった住宅地はまだそのまま (薄磯海岸沿い)

講演は、

東

究

東さんは強調されました。 たことを伝えていただきた W 0 伊

原発をなくすことや、われた命や暮らしを立 にある車が壊されたりすることが 府や責任逃れをしている東電に怒 せん。収束宣言を早々に出した政 気持ちを生じさせたりする状況を 起きて心を痛めている」とのこと。 と落書きが書かれたり、仮設住宅 た。 うことだと強く感じました。 ることなど自 を支援することは、この惨状や奪 被災者同士を分断したり、差別 れた命や暮らしを忘れない 61 刻も早く改善しなければなりま がこみ上げ、被災地のみなさん 市役所の柱に、避難者は帰れ、 勉強をさせていただきま 分の地域で、共に闘 政府を変え

赤ひげ

午後2時

描き、

貧しい中でも精一杯生きる江戸時代の

庶民

赤ひげ」は、

ヒュー

マニズムあふれる医師像を

群像にも光を当てた、

今日の世

|相に通ずる | 現

代ド

ラマ」そのものです。

健康づくり交流集会に 102名

行われ、 加しました。 いて第20回健康づくり交流 4 月 13 日、 組合員・職員102名が参 しんきん ホ] 集会が ルに お

御 市 の身体 所長 岡 けるコッ」で までもにこや 先生の「いつ した。活動交 かに暮らし続 では、3 医学研 田真平

健康づくり委員による

の職員によ 良い

睡

眠

年

健康づくり ニュー発表、 0) をとって朝 ら元気」 班 メ

体操」の 委員による 「にこピン

ひるバラ班によるバランスボ

演、 支部 か実

ちかど健康チェックの定例化実施 らは塩田支部の 実演があり、会場をわかせました。 坂城南支部からはバランスボール 支部からは「太極拳風リズム体操. くりへの取り組みについて、 神科北支部近藤さんから、新班 中 田さんから、 東御 ま

員会を「100人委員会」として大規模な取り組み 今後は医療生協各支部をはじめ、 役職員、 地域の演劇愛好家に呼びかけ、 「赤ひげ」の魅力を熱く語る赤ひげ 役の嵐圭史さん(4月12日医療生協 での講演で) ご連 見ていただくように にし、 協力をお願いします。 0) の皆さん事務局まで します。 1000人の観客に 皆さんの絶大なご 絡 文化を愛する 広く有志組 下さい。 演劇愛好家 実行委

山 口

福

代

(新田

俳 句

交 楽 (川辺2)

帰れぬ土地に 人影消して 住処あり

放射能

避難域 津波跡 設けず暮らす カウンター 音 廃炉かな 虚ろかな

福島原発事故現場を見て

②信越県境にある、日本百名

ても有名。



鈴木 純子(中央)



タテのカギ

十数万

第39回

わやかパズル

ヨコのカギ

①「〇〇より団子」。

③中国の二弦楽器。 ④ インド料理だが、日本独自の大 衆料理として定着。

⑨ 島崎藤村の詩 「初恋」より 「まだ ⑤ 競馬でサラブレッド3歳馬クラ シックレース。〇〇〇賞、ダービ 菊花賞。

蛋白質に富む食品。 京料理に使 豆乳を煮立て上面に生じた薄皮。 あげ初(そ)めし〇〇〇の…」

⑦外国から自国へ帰ること。 ⑤奥の細道「〇〇〇〇をあつめて ③ユリ科ネギ属の多年草。 ⑥英語で東、東方のこと。 ④○○→現在→未来。 早し最上川」。 韮と書く。 ○を踏む」。

⑧ 相撲で力士がする準備運動。「○

★ 締切は、6月2日。 ※ 前回の答えは 春 番」でした。

パズル当選者氏名 (敬称略

さんの心のはずむ様子が、

聞く者

心を打ち元気の鐘を鳴らしてくれま

歩踏

第 38 回 2)、増田善雄 原昌子(浦里)、 (東御市)。 大沢みゆき (川西)、 (緑が丘)、横山 藤波弘子 (川辺 春

※ 今回の応募者は28人でした。

びました。(N)

で豊かなものに広げていくことを学 み出す勇気が、医療生協の輪を新 した。班は医療生協の血脈。 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-の言葉になります。 その言葉が答えです。

7

8

?ヒント

①ヒガンバナ科の常緑多年草 海岸の砂地に自生。浜木綿と 東信地方の観光地 (5)

(11)

14)

(6)

12

⑪建築技術者。 家などを建てる職

食用。

⑫鮨、または鮓と書く。「寿司」と書 くのは当て字

13 しらばくれること。 父または母の兄弟・姉妹の子。 ○○を切る

会「さわやかパズル」係までお寄添えて、東信医療生協編集委員添えて、東信医療生協編集委員正解者の中から抽選で5名の皆正解者の中から抽選で5名の皆 ★答えはハガキで。 せ下さい。

> 編集 後 記

悶々とした日が続きます。 た。最初は足を踏み出す勇気が出ず 班をつくったという発表は圧巻でし の、短期間に9名と6名の2つの新 くり交流集会での神科北支部Kさん ただき肉付けをして下さい▼健康 に押されて近所の奥さんに話すと直 希望や意見を沢山寄せて しました。組合員の皆さんの 総代会議案の骨子を 迫る期限 掲

3000 平和憲法を守る県民集会に

場は9条を守る署名運動推進 集いました。東信医療生協からは 熱意で盛り上がりました。 講演は、澤地久枝さん(作家)。 大型バス1台を出し参加しました。 館大ホールで開かれ3000 4月29日、長野市 ホクト文化会 人が 0) 会

お詫びと訂正●

びして訂正します。 152号8面の利用委員長氏名は 小岩井宏機」の誤りでした。 お詫

トントン拍子に進んだとのこと▼K もあっさりOK、という具合に話 ぐにOK、驚いて友達に話すとまた

健康づくりチャレンジ コース一覧



東信医療生協では、病気予防や健康づくり、良い生活習慣づくりのために 簡単に取り組める『チャレンジコース』を考えました。

ご自分ができそうなものを選んで、無理せずチャレンジしてみてください。 6月は、25日以上達成できた方に「チャレンジ終了書」を発行します。

おすすめ

※誰でも気軽にできるコースです

朝は1杯の水から

朝の水分補給は、新陳代謝を促し細胞を リフレッシュします。

2 体重計のるだけ

数字を見れば意識も変わる?

3 食べよう朝ごはん 朝食をしっかり食べて、規則正しい食生活

4 快眠スッキリ 睡眠は心の栄養。十分な睡眠をとろう!

5 ほっと一息、深呼吸 気分転換で集中力を維持

6 レッツ音読 音読すると、理解が深まり脳の活性化に つながります

脳トレはつらつ 7

脳に刺激を与えましょう

- 目覚めにコップ1杯の水
- お通じ日記をつけてみる
- 定時に体重を量る
- 体脂肪の記録をつける
- 朝の時間つくり
- 3食を意識して生活する
- O時前には床につく
- 睡眠時間6時間以上
- 気分転換にストレッチ
- 腹式呼吸で一息深呼吸 • 新聞コラムを音読する
- 間違えないように読む
- 日記をつける • 川柳をつくる
- ドリル、クロスワード等にも挑戦!

※毎日の食事があなたの健康をつくります。

8

コツコツ骨づくり

野菜たっぷりバランス野菜で体調を整え生活習慣病を予防しよう

9 間食ほどほど おやつなどの甘い誘惑を我慢し、いつも より量を減らそう!

塩分控えめ 10

11

塩や醤油を控えて、今より薄味になるよ うにしよう

健康に不可欠なカルシウムを取り入れよう

- 1日の食事メニューに野菜350gを取 り入れる
- 夕食前後のお菓子を控える
- 間食の日記をつける
- 醤油をかけないで「つけ醤油」にする
- ・味噌汁は1日一杯・乳製品をメニューに加える
- お魚を食べよう

※無理なく取り組み、楽しく継続しましょう。

12 ウォーキング 日常生活の中で歩く機会を増やしま しょう

• 一日の歩数を記録する • いつもより1000歩多く

13 ストレッチ・筋トレ 身体の調子を整え、丈夫な体をつくろう!

時間を決めてストレッチ 筋トレ

14 ラジオ体操 ラジオ体操はとても高い運動効果を秘 めています!

家族でラジオ体操に挑戦 1日1回のテレビ体操

美しく健康にダイエット 15

適度な運動のバランスで2ケ月間チャレ ンジ!

期間内でウエスト〇cm・ 脂肪○%マイナスに挑戦

お酒・たばこ

※家族や仲間の協力も得ながら、挑戦しよう。

16 お酒ひかえて休肝日 適度な飲酒量を学習し、飲まない休肝日 をもうけよう

• 休肝日を決める ・適量の飲酒を学ぶ

タバコやめます宣言 17

タバコの害や禁煙のメリットについて よく考えよう

• 周囲に宣言するなどして禁煙を 実行しよう

※毎日の生活の中でできる健康習慣実践。

18 血圧チェック 血圧を測定し、体調との関係について実 感しよう

いつも同じ時間に測定し、記録をつける

19 歯みがきと噛むカアップ 正しい歯磨きや噛むことを意識しよう

食後の歯磨きを心がける

親子で一緒に楽しんで取り組みましょう

よく噛む うがい・手洗い、早寝早起きなど

21 マイチャレンジ

20 親子でチャレンジ

一緒に運動したり、約束をつくったりしよう 自由にテーマや内容を決めて取り組もう!

例「自転車移動で健康づくり」

• 例「歌って健康づくり」

※ 『チャレンジ』の詳細、お問い合せなどは東信医療生協健康づくり委員会(事務局)まで。

電話で予約を

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

a 23-0199 **b** 23-0449

			12/20//1	_		· III		
時間・内容	§	曜日	月	火	水	木	金	土
	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) 日比 (第1)
/ 		2 診	三浦 (第2,4)	渡辺	松澤	渡辺	松澤	甲田 (第2,4,5)
午前 8:30~ 12:00	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 (3週以外) (大腸肛門)	渡辺 (第2) 吉澤 (第3) 吉野 (第4.5) 大島 (第4)
	胃内視鏡		矢部 (第1,3) 吉野 (第2,4,5)	弾塚	吉野	吉澤	吉野(第1,5) 小島(第2,4) 吉澤(第3)	長野* (隔週)
	往	診				松澤	甲田 (第2,4)	
午後	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	
15:00~ 17:00	大腸	内視鏡		日比		壇原 (第2,4)	日比 (3週以外)	休
	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)	診

※ 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

△ 6月以後変わる場合がありますのでご注意を。

□川西生協診療所

★ 31-1411 ★ 31-1416 有線 2166

時間・内容	F - F	≝ 目	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~ 12:00	外	来	渡辺	吉野	矢嶋		渡辺	休
午後	往	診	渡辺			吉野 (往診)	渡辺	診

※ 訪問看護 : 月~金曜日午後

口さかき生協診療所

a 82-0101 **▼** 82-0102 有線 82-0101

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

※ 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。

健康づくり塾開講

7月24日(水) 於・組合員ルーム *健康チェックサポーター養成講座 を兼ねます

湯の丸ハイキング

7月3日(水) 9:00 東信医療生協集合

原発ゼロをめざす中央集会

6月2日(日) 東京・明治公園 上田生協診療所 午前7時バス出発 バス代 2,000円

*参加申し込みは 東信医療生協 本部 北方・本間まで Tel 0268-28-1085

保健委員連絡会 総会

保健委員会連絡会総 会が、5月23日(木) 午後1時30分より 医療生協会議室で開 かれます。