

臨時総代会議案の要旨について

上田生協診療所複合型施設建設

事業計画の一部変更(案)

1階―診療所・通所リハビリテーション(デイケア)
健診室・健診設備

2階―小規模老人保健施設

※高齢者向け住宅建設は次期へ延ばす

上田生協診療所の新しい複合型施設の建設については、当初案では1階は診療所・デイケア・健診室、2階は小規模老人保健施設、3階はサービス付高齢者住宅という構想で進めてきましたが、今年に入り資材の急激な値上り等によって建築工費が高騰し、設計業者の試算によっても建設資金が11億円余となり、当初見積もりより2億円以上引き上がることが判明しました。

当医療生協は、建設資金約9億円は借入金でまかなう計画なので、これ以上借入金を増やすことは経営の根幹をゆるがしかねず、やむをえず今回は3階部分の高齢者住宅を取り止めるという苦渋の選択をせざるを得なくなりました。

高齢者住宅については、改めて次期第8次5カ年計画で、多角的に検討していくこととし、臨時総代会へ提案することになりました。

理事会は、この間支部組合員さ

んには高齢者住宅をふくむ3階建て施設建設をよびかけ、出資金のご協力を仰いできました。ここで高齢者住宅を止めることは、期待をよせてこられた皆様にはまことに申し訳のない事態と認識、深く反省の意を表明しています。

そして、この問題の教訓を今後に生かすべく努力するとし、組合員の皆様のご理解をお願いいたします。

事業計画と

資金計画はどうなる

●上田生協診療所

《1階》診療所及び通所リハビリテーション(デイケア)、健診施設、待合室。外来診察室を4つとし、待合室を広くします。病室は多床室合わせ19の入院ベッドを稼動します。

《2階》小規模老人保健施設29室。全室個室の^{※注}ユニット型となります。ショートステイ(1ヵ月程度)からミドルステイ(3ヵ月程度)まで受け入れ、在宅復帰強化型老人保健施設をめざします。

医療・介護の連携強化

本建設計画を成功させるためには、川西、さかき診療所の充実と併せ、慢性疾患医療、在宅医療、健診・ドックを旺盛にすすめるという経営理念をふまえ、①当生協内の医療介護連携を円滑に行うとともに、他医療機関や介護事業所との連携を図り、他地域連携室への働きかけによって、入院患者や在宅患者の受け入れを進めます。②開業医や、ケアマネ事業所との連携をつよめ、老人保健施設の入居者確保をすすめます。

資金計画は、投資額10億5千万円(建築費、設計管理費、設備、備品、消費税、登録免許税などを含む)、銀行融資・交付金・自己資金を充当します。

資金計画遂行には、2014年度に出資金を純増で4千万円以上、事業で1千万円以上、合計5千万円以上の自己資金を確保することが、銀行融資を得る上で確実に必要になります。

出資金純増4千万円を集めるに

は、相当の取り組みが必要であり、理事会はその先頭に立つて全力をあげて達成をめざすとともに、組合員、職員の皆さんへも積み立て出資金、大口出資金を含め、きめ細かなご協力をお願いすることを検討しています。

事業の利用率を高め
収益アップを図るために

医師、スタッフの意識向上と技術アップをはかり、医師態勢の強化に努め、(4月より常勤医4名)子どもから高齢者まで多様な医療介護要求に応えられる診療態勢の強化を図ります。

班活動、まちかど健康チェック、高齢者の見守りなど「地域まるごと健康づくり」活動を広げ、地域で医療生協の役割を果たしていきま

す。組合員の高齢化に対応し、患者の送迎態勢を抜本的に改善し、患者の要請に応えられるよう検討します。

医療生協の優位性を広く伝え、医療、介護、健診の利用者を増やすことが必要です。同時に組合員の拡大に取り組むことが大切です。

※注 ユニット型

居室(29床)を3つのグループに分け、それぞれが一つの共同生活単位となる家庭的なスペースをつくる。

3月3日の会議は26名の支部長のうち19名が出席しました。今回の会議は、3階建てで計画された新しい複合型施設のうち、「3階部分の高齢者住宅については資金事情により中止する」という総代会議案内容に議論が集中し、「高齢者住宅を建てるからと出資金のお願いをしてきた。期

支部長会議で議論

新施設の計画変更説明

待する声もあった。なぜ止めるのか全組合員に緊急に説明文書を出すべきだ」との意見が多く出されました。これらの意向をくみ、3月5日に緊急理事会を開き、理事長の計画変更の文書を発行することや、支部長、理事の合同会議を3月10日に開催することなどを決めました。

大きな節目となる新築

城下東支部長 中本 克代

医療のみならず、介護へと重点を移してきた生協にとって、大きな節目となる新築です。自身や家族のためにも、今のうち、動けるうちに、本気でとり組みました。この2年が大切! 集中しましょう。

思いの詰まった素晴らしい施設へ

塩尻支部長 松本 貴志江

秋の強化月間の地域訪問では多くの方に新加入・増資のご協力をいただき、新施設への期待の大きさを強く感じました。組合員の要望に応え、役員みんなの思いの詰まった素晴らしい施設になることを望みます。

新施設へ 支部からの期待の声・要望

新施設へ要望

満里支部長 宮下 宣慶

- ◆高齢者、車椅子利用者、施設に入所しているみなさんの移動を容易に。(エレベーター等)
- ◆内視鏡検査(胃カメラ)の更新。(鼻からの胃カメラで受診者に負担の少ない最新の機器を)
- ◆複合型施設の建設に併せて、川西・さかき診療所休診日の早期解消を。

地域に貢献する施設

神科北支部長 深町 稔

新しい施設の建設は、東信医療生協がさらに大きく地域に貢献できるということ。「悠々倶楽部かみしな」が地元の信頼を得て成長し、支部の運動が大きく発展したことで、拠点作りを成功させる重要さを実感しています。

「こんな施設を作りたい」

1,000人会議事務局・各グループ・チームからの報告

《設計関係》

基本設計はほぼ完了し、実施設計へ移行しています。

屋上は太陽光発電の導入を検討中です。

駐車場は道路と同じ高さになるように土入れを行っています。

《医療グループ》

●開設より受け継いでいる三本の柱の医療活動

① 慢性疾患医療活動

② 健診・ドック活動

③ 在宅医療とリハビリ・介護福祉活動

●建て替えのポイント

① 外来の混雑解消と待ち時間対策

② 病床は十九床稼働へ

③ 健診室の環境改善

④ プライバシーに配慮した相談や連携

《老健・デイグループ》

●図面はほぼ完成

① 老健部分のトイレは概ね二人に一カ所・洗面台を共同生活室に各一台・ユニットバスは二カ所に配置、非常階段は階段式かスロープ式かを検討中です。

② デイケア部分の浴室は介助用浴槽二つと車いす対応浴槽一つの配

置です。設備の詳細については検討中です。

《サービス付き高齢者住宅》

住宅に関するアンケート調査の発表を1000人会議で行いました。

入居金額がまだ明確になっていませんが、出来るだけ中間所得・低所得の人たちの対策をなどの意見が出ています。

※高齢者住宅は延期になりました。

《食のグループ》

法人の上田生協診療所を始めとしたサービス事業所すべてに配食を行います。

《旧診療所活用グループ》

① 介護予防・日常生活支援総合事業は今後協議していきます。

② たまり場としての活用

③ 組合員ルームは健康づくりの拠点として体力アップ教室などの活用・生きがいづくり講座などの開催も検討しています。

④ 組合員活動部事務室

⑤ 訪問看護ステーション

⑥ 居宅支援事業所

⑦ 職員更衣室

⑧ 職員食堂

⑨ 各種書類の倉庫(カルテ等)

随想 今思うこと

民医連^{※注}の医療に携わって30年になりますが、私にとって民医連の医療は私が理想としていた医療に一致し、とてもやりがいのある医療活動だと思っています。

まず、患者様の健康を守るという視点です。当面の病気を治療するのは当然ですが、健診活動にも力を入れ早期発見、早期治療の視点で診ることは一貫しています。私は糖尿病を中心としたいいわゆる慢性疾患の患者様を多く診させていただいていますが、単に血圧、血糖を診るだけでなく、定期診察しながら早期の悪性疾患の発見、動脈硬化性疾患の危険因子の有無など、多面的に診るようにしています。



東信医療生協医師

渡 辺 昭 夫

民医連の医療に携わって三十年

ります。糖尿病の急速な増加は、日本の社会が一定の豊かさを得たことによる栄養の過剰と、クルマ中心の生活に変化したことによる運動不足が原因となつています。各個人がそれらを認識し、自己改革できるような援助することも大切な医療と思っています。

また、健康障害の最大の原因は戦争です。戦後69年になりますが、平和憲法のもとで日本は戦死者を一人も出さなかったということは、歴史上本当に貴重な時代経験です。ところが、新憲法に守られてきた平和

が、今破られ、戦争する国へと変貌させられようとしています。命と健康を守る立場の民医連は、憲法改悪に対し率先して警鐘を発し続けています。このことも私が民医連運動を高く評価している理由です。

私も人生の後半に入ってきた現在、自分を生かしてもらえる民医連（東信医療生協）に属し、自分の健康を守りながら組合員様の健康を守る活動ができるだけ長く続けていきたいと強く思う此の頃です。

※注

民医連

全日本民主医療機関連合会の略。
東信医療生協の職員が加入している。

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	376	4	川 辺 1	700	8
南 部	102	1	川 辺 2	475	5
中 央	322	3	浦 里	796	9
北 部	420	4	川 西	568	6
新 田	456	5	塩 田	1,087	10
緑ヶ丘	494	5	真田町	483	4
西 部	578	6	菅 平	78	1
秋 和	290	3	丸 子	313	2
塩 尻	685	8	青木村	610	7
神科北	761	8	東御市	440	5
神科南	285	2	坂城北	961	11
神 川	449	4	坂城南	1,102	14
豊 殿	223	3	他市町村	587	2
城下東	462	5	その他	257	
城下西	516	6	職 員	116	4

◎組合員総数 14,992名

◎総代数 155名

(組合員数は3月10日現在)

第31回通常総代会
総代選挙公示

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。

役員の選任。

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 5月10日～6月10日

一、投票場所 支部総会会場

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10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

医療の話



私は、毎週火曜日と金曜日の午後、上田生協診療所で大腸内視鏡検査を行っております。2回に分けて大腸内視鏡検査のお話をしたいと思います。

ところで、皆さんは大腸がんの検査は「便鮮血反応」で十分と思っていまいませんか？

確かに便鮮血反応は「進行した大腸がん」の検出には非常に有効で、90%以上の進行大腸がんを発見することが可能です。しかし残念ながら「早期大腸がん」は、50〜60%程度の発見率しかありません。

がんは進行してから見つかった場合はあまり意味がなく、早期の段階で発見することが重要です。そのためには大腸内視鏡検査を受けていただくことが大切なのです。「でも大腸検査は痛くて……」という声をよく耳にします。



大腸内視鏡検査のススメ ①

東信医療生協診療所医師 大腸・肛門科

日 比 優 一

本当にごめんなさい。これは検査を行う医師の技量不足が大きな原因のひとつです。

100人のうち2、3人はおなかの手術の影響による「癒着」によって痛みが出たり、元々腸が長いことによって検査中に痛みが出てしまうことがあるのは事実です。

しかしほとんどの場合、検査中の痛みは「医師の技量不足によるもの」と私は考えています。

痛みの原因は大きく分けて2つあります。

1つ目は「腸に空気を入れすぎること」が原因です。

腸に空気を入れすぎると、おなかパンパンになり苦しくなるのは皆さんも想像できると思います。通常の内視鏡の挿入法は、空気を入れて腸を膨らましながらい視鏡を進めていきます。それゆえおなか張ってしまうのです。

私は内視鏡挿入時に一切空気を腸に入れません。そのためおなか苦しくなることもありません。盲腸まで内視鏡の先端が到達し、腸を膨らませて観察する場合も、当院では空気を入れる代わりに二酸化炭素ガスを送気

します。

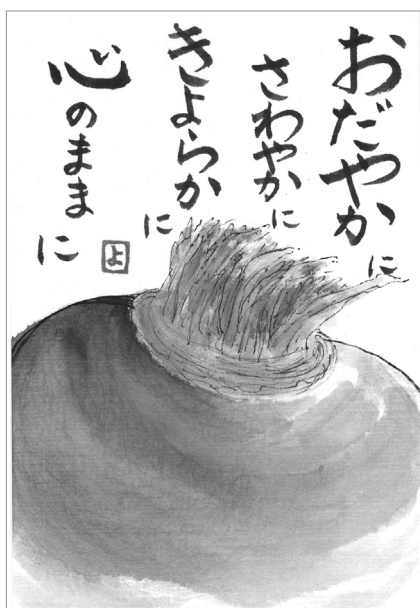
二酸化炭素の利点として、空気は腸管内でほとんど吸収されないのに対して、二酸化炭素は効率的に腸管壁から吸収されるためにおなかの張りが軽度ですむことがあります。

2つ目は「内視鏡を押し挿入すること」が原因です。

通常の内視鏡の挿入法は「空気を入れて進行方向を確認し内視鏡を押す」を繰り返すことによって腸がパンパンに張るだけでなく、腸の曲がり角が鋭角になるためどうしても必要以上に内視鏡を押しさざるを得なくなり、痛みが生じるのです。

私は基本的に内視鏡は押しません。内視鏡自体の重さとおねりによって内視鏡を進めていきます。

(つづく)



上田 独楽子 (東部)

通院に困っている人たちの手助けを!!

送迎運転ボランティアさんを募集します。

いま、交通手段がないために通院したくてもできないという高齢者が増えています。医療生協では、この切実なさげびに対して送迎運転ボランティアグループ「ゲンキー」をつくり、手をさしのべています。しかし、ボランティアさんが少なくて十分対応できていません。やっていただける方を募集します。

送迎運転ボランティアは、週1回または隔週の半日程度など、できる範囲でかまいません。やってみたいという方はご相談下さい。

連絡先 東信医療生協事務局 上田生協診療所 野崎・本間 (☎28-1085)

終末期・生きる力に思いをよせて

今、「終末期の医療介護にどうかかわっていくのか」が社会的関心事となっています。「悠々倶楽部かみしな」での一事例を報告します。

(共同研究者職員 古屋真希子、宮澤弘美、石山一彦)

はじめに

悠々倶楽部かみしな(以下「かみしな」)は、小規模通所介護施設として2011年4月に開所し、4月で3年を迎えます。民家改修型の通所介護施設で、現在平均介護度1・9と比較的自立度の高い方が利用されています。

職場だより

悠々倶楽部 かみしな

「かみしな」へ行きたい

現在まで、多くの方が「かみしな」を利用されてきましたが、医療依存度が高くなると、別の施設に移られる方もおり、利用者様を最後まで支える事例はありませんでした。

利用者Aさんは、ご自宅での入浴が困難となり「かみしな」を利用する事になりました。「かみしな」では、ご意見番的存在で他の利用者様から慕われ、いつも皆さんを見守ってくださっていました。その後、体調不良の為、入退院を繰り返した、最初は歩行器で歩かれていたのが、やがて在宅酸素を使用するようになり、食事量も減っていき、病院で寝たきりの状態となりました。そうなる前から、「かみしな」を気にかけて、入院先の看護師や夫(Yさん)に「『かみしな』に行きたい!」と何度も言われたそうです。

〈対象者〉Aさん78歳、女性。〈既往歴〉2001年初診、慢性C型

利用者紹介

病棟看護師からその様子が伝えられ、「かみしな」のスタッフも病

院に行くたびに病室に顔を出し、近況を報告しました。その様子や本人の思いが看護師やYさんの心を動かし、「かみしな」への通所を決意、看護師の協力を得て、医師からの承諾も得る事が出来ました。この時、医師からは余命3ヵ月と言われていました。

楽しかった外出や誕生会

外出は計3回。まず、寝たきりのAさんを安全に移動するため、在宅支援室の看護師に依頼しリクライニングの車イスを手配してもらいました。1回目は2月、Yさんの協力を得ながら、来所されました。願いが叶い、「かみしな」に來られた喜びが、満面の笑みとなつて溢れ出ていました。Aさんの誕生月という事もあり、誕生会も開催。病院ではミキサー食での対応でしたが、誕生ケーキをYさんの介助のもと食べられ、喜ばれました。外出後、ご本人の生きる力が更に増し、3月に退院することが出来ました。再度入院するまでの期間、介護保険内で「かみしな」に通うことも出来ました。再び4月に入院となるも、やはり、「かみしな」への思いは強く、来所することを熱望され、2回目、3回目と、以前に比べ体調は悪化していましたが、来所日時が決まると、

日に日に元気になり、当日を迎えました。2回目以降は緊急時に備え、病棟看護師も付き添ってください、中には、自分の休日を利用し付き添ってくださる方もいました。

見守られ静かに旅路へ

以前利用していた時と同じ曜日に来所され、再会を果たし、再度生きる力を養い帰られました。午後の2時間という短い時間でも、Aさんをはじめ、他の利用者、そしてスタッフたち、その場にいる全員が有意義な時間を過ごしました。この状態が長く続けばと思っていたのですが、やはり病いには勝てず、8月末に永眠されました。

医師からは「桜は見られなかったが、……」との宣告もありましたが、Aさんはことごとく良い意味で裏切ってくださり、最後は病室でYさん、医師、看護師に見守られながら静かに息を引き取られました。

思いに寄り添った医療・介護

今回の事例は、Aさんの思いとAさんを深く愛するYさんの思いが、Aさんに関わる全ての人の心を動かし、一つの形として現れた結果だと思えます。Yさん、医師、看護師、介護師がAさんの思いに寄り添いその希望を実現していく

岩手ふれあいサロンニュース

釜石市の 仮設住宅で 「ふれあいサロン」

2月4日

(火)、被災

地支援の一環

として、岩手

県釜石市の仮

設住宅での

「ふれあいサ

ロン」のお手

伝いに、小林

孝子理事と清

水竹子組合員

活動部長が参

加しました。

今回の支援

の主な目的は、

いわてコープの組合員

による継続したサロンの

お手伝いです。東信

医療生協では健康

チェックと健康体操が

できるように準備をし

て参加しました。

被災者の皆さんと 健康チェックや 交流会

午前9時30分、盛岡市のコープ介護・福祉



訪問した仮設住宅

センターに集合しマイクロバスに乗り、2時間半で釜石市の仮設住宅へ移動。私たちが担当させて頂いた仮設住宅には54世帯の方が生活されていました。

した。

仮設の集会

場がサロン会

場となってお

り、この日は

午前には介護予

防教室があり、

午後の交流会

には10人ほど

がサロンに集

まってくださ

いました。

私たちは健

康チェックで血圧チェック・尿

チェック・尿塩分チェックをさせ

て頂きました。その結果、皆さん

の塩分摂取量が平均値より少なく、

びつくりするような数値も出てい

ました。医療機関で定期的に受診

されている方々がほとんどでした

が、尿塩分チェックは非常に好評

でした。

「みんな流されてしまったの」と

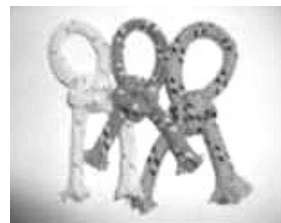
気丈に振舞う79歳の女性は夫と息

子さんを津波で失っており、仮設

で一人暮らしをされていました。

この方は震災後一度も健診を受診

されていないことなども分かりま



「葉（かのう）結び

県から来てくれたことがうれしいんだー」との声も頂き、サロンでは「葉結び（願望が叶うカノウムスビ）」を作ったり、歌かるた・健康体操などで楽しく皆さんと交流することができました。

「震災を忘れない」 継続的な支援を

このサロン事業は、「いわてコープ」が東日本大震災後から釜石市の仮設住宅で生活されている方々



プロセスが、彼女の「生きる力」を生み、余命3カ月をそれ以上に延ばし、静かで穏やかに息を引き取られる助けになったのではないのでしょうか。こうしたAさんの生きる姿を通し、私たちは結果的に医療・看護・介護の連携の大切さを改めて教えていただく事となりました。



に、隔週で2年以上継続している取り組みです。このサロン活動を通じて被災地の皆さんと絆が繋がっているのだと感じました。この活動に参加し貴重な体験をさせて頂きました。「震災を忘れない」ための継続的な被災地支援をしていきたいと思いました。

(東信医療生活協同組合)

組合員活動部 清水竹子

組織強化

組合員数15000名に迫る
新加入をすすめましょう

2013年度の組合員増やしは、支部、職員のたゆまざる努力によって2月20日現在588名を数え（純増で378名）組合員総数は14990名となりました。これは1つの節目となる15000名へあと10名と迫るもので、年度末までの15000名

- 達成が期待されます。
- 今年度末までの課題として組合員活動部は次のことを呼びかけています。
- ① 組合員15000名の達成をめざす。
 - ② 各支部の年間目標の達成をめざす。
 - ③ 年間目標を達成した支部も、全体の達成をめざして協力する。
 - ④ 職員は一人が一人以上の新加入組合員増やしに取組む。

ボランティア学習会
開かれる

2月22日、東信医療生協のボランティア学習会が開かれました。「上伊那医療生協の送迎の取り組みについて」というテーマで、上伊那医療生協副理事長の久保田瑞穂氏が講演され、30名余のボランティアさんが参加、主として患者さんの送迎について学びました。



講演する久保田瑞穂氏

に応じています。

この活動は組合員活動部の一環として位置づけられ、送迎従事者のなかから医療生協の支部長や理事などの活動家も生まれていくといえます。

新しい施設建設を控えた東信医療生協にとって大いに参考になるお話でした。

人 事

〔採用〕
松本美代 2月17日付
看護師 訪問看護ステーション
上田市在住

大井千代 2月17日
事務パート
上田生協診療所
上田市在住



〔退職〕
北方文美 2月28日付
東信医療生協本部

ありがとうございました、お元気で。

医師態勢強化される 池内医師着任

池内陽子医師が4月1日から着任されることが決まり、常勤医師4人態勢になります。

池内医師の専門は消化器内科、緩和ケア、往診で、上田・川西生協診療所に勤務されます。

理事会報告

第11回理事会 1月25日（土）13：30

報告事項 ①事業所報告及び損益報告

②組織、委員会報告 ③医療福祉生協連「東信医療生活協同組合施設拡大検討会」開催について ④長野県企画部生活文化課消費生活室の指導検査報告について

協議事項 ①2013年度強化月間のまとめについて ②上田生協診療所複合型施設建設計画について ③臨時総代会議案について ④2014年度予算作成について ⑤役員推薦委員会の設置について ⑥みなし脱退処理について

第12回理事会（臨時）2月14日（土）14：00

協議事項 上田生協診療所複合型施設計画について。建築業界の動向、医療福祉生協連の検討会報告、投資計画などを審議

第13回理事会 2月22日（土）15：00

報告事項 ①事業所報告及び損益報告 ②組織、委員会報告 ③就業規則改正について ④長野県生協連「土壌スクリーニングボランティア」募集について ⑤豪雪災害の対応について

協議事項 ①複合型施設建設計画について。資金計画の見直し等について ②臨時総代会について（3月22日）③2013年度総括と2014年度方針について ④春闘要求書について ⑤借入金の繰越し返済について ⑥人事 ⑦理事会の組織運営について

第14回理事会（臨時）3月1日（土）14：00

報告事項 ①上田市議会における小規模老人保健施設に対する交付金の採択について ②豪雪災害に伴う事故について

協議事項 ①臨時総代会議案書について ②事業計画変更の周知について



▲ 神科南支部

配布者のつどいで、健康チェックと体操に取り組みました。



▲ 緑が丘支部

女性学級の班会では、主任介護支援専門員の土屋江子（きみこ）さんより、介護と制度についてお話を聞きました。認知症について地域で。



▲ 上田市健康推進課との話し合い

2013年度から取り組まれた上田市の「人間ドック補助金現物給付」では、上田生協診療所受診者の半数の方が利用されました。昨年度行われた市との懇談の結果が形となり、「手続きが楽で、窓口で支払う金額が少なくて助かる」と、組合員の声が届いた訪問となりました。



記録的な大雪のため、雪片付けなどで腰を痛めた方も多くおられます。痛みが強い時は安静にして、軽減してきた方は無理をせず少しずつ運動量を増やしていきましょう。1月～2月にかけて健康づくり委員会では、上田市・東御市・坂城町・青木村の自治体の健康推進課を訪問し懇談をさせて頂きました。

（組合員活動部長 清水竹子）

● 青木村支部

配布者のつどいで花巻ずしづくりを行いました。今年で3年目、多くの参加者が調理後交流を深めました。

週1回、送迎ボランティアをやって頂いている 河瀬さんからのお手紙です。

お力になれば

河瀬 進 一

大げさな考えはまったくありませんでした。定年退職後、一年目はあれこれ忙しく過ごしました。二年目に入りますと、次第に課題も少なくなり時間を持て余すように……。そのようなときに生協診療所の地域担当の方から「送迎ボランティア」のお誘いがありました。昨年末のことです。

「これから寒いしなあ」「そんなガラじゃないし」そんなことが頭をよぎりました。でも、始める前にアレコレ言っても仕方ないと、引き受けることといたしました。12月23日からでした。初日はとても疲れましたが、とてもさやかでした。送迎させていただく方々はほとんど80歳前後でしようか。もちろんご病気です。ゲンキですねえ。あかるいですねえ。草花のこと、野鳥のこと、上田の歴史……送迎中、お話をたくさん頂きます。人生の厚みを感じます。最近の新聞記事に山田太一さんが、「災害や病気を経験したひとは……人間を潤している。」とお書きでした。ご病気の人生の先輩から私は「力」を頂いております。これからもよろしく願っています。

（平成26年1月）

第21回 健康づくり交流集会

日時 4月12日（土曜日）
午後1時30分～4時
場所 上田しんきんイベントホール
テーマ 笑いヨガ

※なるべく動きやすい仕度でご参加下さい。

講師 手塚 美恵子氏
（新潟医療生活協同組合）

「笑いヨガ」にチャレンジ！

☆笑いヨガとは??

笑いヨガは、「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた運動法です。笑いが健康に良いことは、知られています。またコミュニケーションの潤滑油としても、人間関係を豊かなものにしてくれます。何より笑っていると、気分が良くなり、元氣になります。

（日本笑いヨガ協会HPより）

【連絡先】東信医療生活協同組合
健康づくり委員会事務局 小林正弥
電話 28-1085 FAX 28-6085



各地での9条擁護の取り組み紹介

…わたしたちも参加できます…

インターネットの署名サ

イトを使い、「憲法9条にノーベル平和賞を授与してください」という文章をオスロのノーベル平和賞選考機関に送り続けている人がいます。神奈川県座間市の鷹巣直美さんとその共感者の皆さんです。

5日間で1500筆がノーベル委員会へ送られたとのこと。

署名用紙と資料がありますので、署名されたい方はご連絡ください。連絡いた

なければ伺います。

【問い合わせ・連絡先】

ノーベル平和賞署名担当

編集委員 今井

長野県共同組織活動交流会開かれる

県共同組織活動交流会は3月15日(土)岡谷市で開かれました。午前中は伊波敏男氏(信州沖縄塾々長)の記念講演、午後は6つの分科会で交流を行いました。

当医療生協からは23名が参加。

分科会では、川辺2支部の石井さんが「活動はみんなで行う」

5月3日 憲法記念日 新聞意見広告掲載 の取り組み

●意見広告で訴える内容

9条改正阻止
平和外交推進

原発ゼロ社会の実現

貧困、格差の是正 など

●賛同金

個人一口 2000円

●期限は2014年4月11日
必着です。

●呼びかけ人

石川文洋、湯川れい子、上野千鶴子、澤地久枝、小林亜星ほか。

【問い合わせ】編集委員 今井

全日本民医連総会 開かれる

全日本民医連第41回定期総会が2月27日～3月1日長野市で開か

東御支部の小林さんが「事業所から離れた支部の取り組み」、健康づくり委員会の坂井さんが「組合員が主人公のいきいき班会」と題した報告を行いました。

長野県民医連定期総会

長野県民医連総会は4月26日(土)松本市で開かれる予定です。東信医療生協からは10名が出席します。

(小話)

昔、ある身勝手な和尚さんがかめに隠した水あめを秘密にするため、小僧たちに言いつけました。

「いいか、お前達、このかめに何が入っているかは秘密だ。もし知ったとしても絶対に人に知らせてはいけません。知らせたら厳罰だ」「それから、中味を知ろうとは思ってもいけない。『知ろうよ』とほかの小僧たちと相談してもいけない」「『知らせてよ』とわし(和尚)に大きな声で言ってもいけない、そういう行いをテロと言って罰する」。

そしてある日、和尚はひとりの小僧をつかまえて「お前は秘密を漏らす行為をした、厳罰に処する」と言いました。その小僧さんが「えっ? わたしはどんな秘密を漏らしたのですか」と聞いたたら、和尚は「それは秘密だ」と答えました。

この和尚はイシハという僧名を持ち、この寺の総本山は、今の東京永田町あたりにあり、大僧正の名をアベシンと言ったそうです。(コン)

「ぞうれつしやがやつてきた」

今こそ伝えたい。

平和のたいせつさと

いのちの尊さを!

日時 4月20日(日)

午後2時開演 入場料500円

会場 塩田公民館大ホール

主催 しなの子どもの幸せと平和を願う合唱団

【問い合わせ】山崎 ☎27-5811

福島のお話を聴く会

福島原発と

人々の暮らしは

今どうなっているか

日時 4月12日(土)

午後1時～3時

場所 ぶらざ・ゆう

お話 黒田節子さん

福島県郡山市在住。「原発いらない福島の人たち」世話人。

主催 上田市の教育を考える会

【問い合わせ】渡辺 ☎000-49901385

福島ドキュメンタリー

映画とお話

日時 4月13日(日)

午前9時45分～11時45分

場所 塩田公民館小ホール

お話 吉田優生(まさき)さん

昨年4月、福島県田村市から上田市へ避難され、現在上田市塩田在住。



田中則子（新田）

俳句

虹の文芸

交楽（川辺 2）

十数方

帰れぬ土地に 来ぬカラス

ブナの根に

雪穴深く 春近し

熟年の

列をなしたる 春の山

春の瀬に

つがいかわせみ 声交わし

花の宴

夢を拓くと 若き声

かもしかや

斜面になじみ 新芽食む

さわやか パズル

第 44 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。

② ヒント

ラグビー、スキー、百名山。

タテのカギ

① 真田十勇士の一人。「猿飛○○○」。

② 塩化ナトリウムの結晶

③ 頭髪をすいたり髪飾りとしてさしたりする道具。

④ 古代ギリシャ、エゲ文明の中心地。トロイア戦争で巨大木馬に兵を潜ませ戦った話は有名。「○○○の木馬」

⑤ 風の向きに従って風の方向を知る道具。「○○○鶏」

⑥ 開運の縁起物。「雪○○○」「火○○○」。

⑦ 絵を連ね、せりふをそえて表現した物語。「ミミックのこと」。

⑧ マンガ「サザエさん」でサザエさんの長男、○○○ちゃん。

⑨ 一般から風変わりと見られるもの。「○○○○趣味」「○○○○料理」。

ヨコのカギ

① 大学受験合格!!「○○○サク」。

② 魚などの白い肉。↓赤身。

④ 直系でなく傍系であること。「○○○大名」「○○○侍」。

⑤ カモの一種。水辺の草地に繁殖し夜間に活動。親子連れは可愛らしい。

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

⑥ イタリアの詩人。文学者。主著「神曲」は有名。

⑦ 日本髪のこと。相撲の力士が結つ。

⑩ 酢と調味料を合わせ飯に魚介類、野菜などを合わせたもの。

⑪ 兄弟姉妹の息子。↓姪（めい）。

⑫ コイ、タイなどの肉の生身を冷水で洗い縮ませたさしみ。

★ 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、「シンチクイテン」でした。

パズル当選者氏名（敬称略）

第42回 五明美智子（緑が丘）、

斉藤厚子（北部）、白川やヨイ（豊殿）、田中正雄（坂城南）、宮入育代（塩田）。

読者の声

② 健康保持、病氣予防などサークル活動の記事も楽しく見えています。

高齢者の病氣予防についての記事を多くして頂きたいと思っています。（川辺 1 男性）

③ 毎週2日「まゆ」でお世話になっています。スタッフの皆さんが親切に面倒をみてくださり、行くのが楽しみです。前向きにがんばりたいと思います。（緑が丘 女性）

■ 次号は5月20日発行予定です。

編集後記

思わぬ豪雪でした。被害に遭われた皆様に心よりお見舞い申し上げます。これから春の風が訪れてあたたかくなる頃、駐車場も出来あがります。やがて待望の新施設へのつち音も聞こえてくることでしょう。新しい複合型施設は当初予定されていた高齢者住宅部分を、資金の関係で今回は取りやめることになりました。組合員さんの期待も大きかっただけに、切歯扼腕の思いは誰もが共通するものと推察します。思いは次期計画へもりこみたいものです。今回は新しい診療所、老人保健施設、デイケア建設へみなさんの思いと力を結集していただき、夢の実現へ力強い一歩をすすめましょう。そのためには、誰もが親しめる魅力ある事業所づくりとともに、生協組織を大きく強くしていくことが肝要です。3月の臨時総代会が、そのための合意を固める回転軸となることを望みます。（N）

電話で予約を

生協診療所 診療担当表

2014年

4～6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1,3) 吉野 (第2,4,5)	池内	松澤	池内	吉野	池内 (第1,3)
	外	1 診	甲田	松澤	甲田	甲田	甲田 (第1,3) 吉野 (第2,4)	松澤 (第1,3) 甲田 (第2,4,5)
		2 診	吉野 (第1,3) 池内 (第2,5) 三浦 (第4)	渡辺	松澤	渡辺	松澤	渡辺 (第2) 吉澤 (第3) 吉野 (第4,5)
	来	3 診	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)	日比 (第1,3) 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1,3,5) 小島 (第2,4)	池内 (第1,3)
	往	診	池内 (第1,3,4)	池内		松澤	甲田 (第2,4)	
午後 15:00～ 17:00	外	来	甲田 吉野	吉野	吉野	渡辺 矢部 (乳腺)	吉野 (隔週)	休 診
	大腸内視鏡			日比		壇原 (第2,4)	日比 (3週以外)	
	往	診	池内	松澤		松澤	甲田 (第1,3)	
夜間 17:00～ 19:00	外	来		渡辺	甲田 池内/市川 (隔週)		前角 (隔週) 吉野 (隔週) 甲田 (第1,3,5) 松澤 (第2,4)	

□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	池内	吉野	渡辺	休
午後	往	診	渡辺		池内 (隔週)	吉野	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	甲田	休 診	矢部		休
午後 16:00～ 18:00	外	来	はにしな寮	甲田			甲田 (第2,4)	診
	往	診	松澤	甲田		甲田	松澤 (第1,3)	

消費税率変更に伴う人間ドック・健診料金改定のお知らせ

平成26年4月の消費税率改定に伴い、当診療所においても人間ドックならびにその他健診料金の消費税率が下記のとおり変更となりますのでお知らせします。

改定日 平成26年4月1日(火)より

改定内容 消費税率 5% → 8% ※ 詳細はお問い合わせ下さい。

【問い合わせ先】 上田生協診療所 健診室 片山 【フリーダイヤル】 0800-800-1599

受付時間 月～金曜日 10:00～17:00