

つなげよう私たちの“夢”、ひろげよう地域の健康の“わ”



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
<http://www.toshin-iryou.com> E-mail sosiki@dolphin.ocn.ne.jp

〔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
 上田生協訪問看護ステーション
 ヘルパーステーション“にじ”
 元気倶楽部 まゆ（通所介護）
 居宅介護支援事業所
 悠々倶楽部 かみしな（通所介護）

組合員現勢（8月29日現在）

- 組合員 14,964人
- 出資金 41,521.5万円
- 一人平均 27,775円

新診療所の建設 スタート

組合員と役職員の力で事業の成功を



分散会の様子

第9回支部活動交流集会開催

新施設への思い、医療生協をどう広めていくか、熱心な話し合いが行われました

8月23日、上野が丘公民館にて、組合員・職員・理事82名が参加して、第9回支部活動交流集会が開催されました。

会の冒頭、西澤理事長より、複合型施設は、銀行からの融資が決まり建設へ大きく歩みを踏み出したとの報告がありました。

本間上田生協診療所事務長は、新診療所が今までどう変わるのか、組合員・地域の方々は何をどう利用できるのかを説明しました（2ページ参照）。

また、小桜居宅介護支援事業所長は、複合型施設が、医療と介護の連携に、どのような役割を果たすのかを説明しました。（4ページ参照）

続いて、清水組合員活動部長は、総代会で決定された強化月間の方針を再度提起しました。

その後、8つの分散会に分かれ、話し合いを1時間行いました。

それぞれの分散会では、今まで自分は医療生協とどのような関わり方をしてきたのか、新しい施設にどのような関わり方をしたいのか、新施設に期待することは何かが述べられました。

そして、「医療生協の健診で、命拾いをした。」
 「遠方の組合員にとって最後のとりで」「健診の利用が大切」と言った意見が出されました。現在の診療所の良さを伝え、新診療所のすばらしさ、待ち時間中に組合員ルームや地域交流センターがたまり場として利用できること、また小規模老人保健施設（老健）が在宅医療と介護との連携に大きく役立つことなどを知ってもらったことが大切との声も多く出しました。

増資の取り組みの一つとして、ワンコイン貯金箱を配布したところ、気軽に増資に応じってくれたこと、電話かけを行ってきたこと、今後多くの組合員に、班会や訪問などを組織的・計画的に行ない、訴えていく予定などが紹介されました。

新上田生協診療所って？

上田生協診療所事務長 本間みね子

新診療所の目標

上田生協診療所の建物は、この8月で23年目を迎えました。今回の複合型施設建設は小規模老人保健施設を併設という介護分野での事業拡大と、待合室の暗さや冷暖房の効が悪い、といった老朽化への対応としての大きな事業です。

上田生協診療所は当時の地元紙で「医療者と患者が共同して病気に向かう、相談の場としての診療所」と報じられました。今回改めて「地域組合員さんの願い・要望を聞く」そして「糖尿病や高血圧といった慢性疾患医療と在宅医療・健診を柱にした事業活動を振り返ること」を大切にしています。そして、一人でも多くの利用者・組合員・役職員が、「私たちがつくった診療所」と感じられることを目指しています。

新診療所でできること

◆ 外来

上田生協診療所は気軽に相談でき、内視鏡、エコーやCTといった検査ができる診療所です。「糖尿病や高血圧、循環器、呼吸器や消化器」など内科全般の診察ができますから、「体調が悪いが、どこにかかったらいいかわからない」「血圧や血糖が高いといわれた」「健診で精査が必要になった」などの場合にご相談ください。新しい診療所は、待合室は中庭に面して明るく、広さも現在の1・5倍になります。

◆ 入院

病棟では在宅患者さんの入院のほか、高齢者の肺炎や病院を退院したけれど、すぐに自宅へ戻るのが心配といった方なども受け入れています。また糖尿病の教育入院や、睡眠時無呼吸症候群の検査入院が可能です。現在2人部屋ですが、2人が入院するには狭く、感染対策が必要な方も多いため個室として使う

ケースが多くなっています。新しい病棟では、19床での受け入れが、可能となります。トイレが各病室近くに配置されるほか、浴室など環境が大きく改善されます。

◆ 健診

健診は「保健・予防の活動があつてこそ医療生協」といわれる大切な分野で、皆さんの健康づくりの振り返りの場です。旧上田市内の医療機関で最も多く人間ドックをご利用いただいています。組合員価格で利用でき、オプションが豊富なこと、2次検査が必要な場合に相談できることが特徴です。

今後は更衣室が広くなり、人間ドック専用の待合室もでき、利用しやすくなります。また、胸部レントゲンや胃カメラの検査室が近くなり、便利になります。

◆ 新しいスペース

新しい診療所には組合員さんの作品展示や活動紹介ができるスペースがあります。地域交流スペースは皆さんの図書館や談

話の場所としてもご利用いただけます。病気でないときもお出かけ下さい。

上田生協診療所は今年度、医師が1名増え、さらに診察が充実しました。健康や病気について心配なときはお気軽にご相談ください。

広島豪雨災害支援募金

医療福祉生協連では、下記の3点を目的とした募金を始めました。

- ① 被災した組合員・住民への義捐金
- ② 広島医療生協の救済活動資金
- ③ 広島医療生協の医療機器の購入資金

東信医療生協としては、支部ごとに組合員からの募金を募ることにしました。

ご協力をお願いいたします。事務局で集約し、送金いたします。

在宅支援

在宅支援室 師岡美紀

「こんにちは。具合はいかがですか？」

上田生協診療所では、寝たきりの方や通院困難な方などを対象に、訪問診察（往診）を行っています。現在は、甲田医師・松澤医師・池内医師の3名の医師と2名の看護師で、小児から高齢者まで約90名の患者さんを担当しています。ご自宅だけでなく、最近施設への訪問も増えていきます。

ご自宅にお伺いすると、診察室の中では分からなかった事が見えてきます。病気だけでなく、患者さんがご家族やペットとどんな生活をしているのか。そして、どんな人生を歩んできたのか。そんな様子が見えてきた時に患者さんやご家族の皆さんとの距離感が縮まるのを感じています。また、それがお互いの楽しみにもなっています。

人生の終末期をどこで、その人らしく過ごすのか。その選択

肢のひとつとして「住み慣れた自宅で家族と共に最後まで生きたい」。その思いを叶えたいと、訪問診察をさせて頂いています。

東信医療生協では、ケアマネジャー・訪問看護・訪問介護・訪問リハビリ・デイサービス・デイケア・病棟・外来と地域の連携で在宅支援をしています。訪問診察は上田生協診療所、川西生協診療所、さかき生協診療所でも行っています。訪問地域は旧上田市内、坂城町、青木村です。

訪問診察をご希望される方は、在宅支援室 師岡（もろおか）（Tel 22-3055）までご連絡ください。

人 事

（採用）
赤川 節子 6月23日付



介護福祉士パート
ヘルパーステーション
にじ
上田市在住

（異動）
申 康江 9月1日付

看護師
育児休暇明け
訪問看護ステーションへ配属

在宅復帰と小規模老人保健施設

川西診療所事務長 山下千夏

Q 介護老人保健施設ってどんな施設ですか？

A 入院していた人が自分の住まいに戻るため、専門職の計画・指導のもとにリハビリと介護をすることで、より安全、快適な居宅での生活ができるように橋渡しする施設です。

また、介護する人の休養、冠婚葬祭、旅行、そして体調不良の時などに、短期入所（ショートステイ）からミドルステイ（3ヵ月程度）をしてもらうこともできます。

Q 小規模と普通の老人保健施設はどこが違うので

すか？

A 小規模は29床で、9〜10人の個室を1ユニットとした施設です。

1ユニットごとに、職員が配置されるので、なじみの関係が作りやすく、また、個人の生活スタイルにあわせ、より自分の生活に近い環境で過ごせます。

Q どんな人が利用できるのですか？

A 65歳以上で、介護保険の要介護1〜5の認定を受けている人であれば利用できます。

名称募集

新しくできる小規模老人保健施設（2階部分）と通所リハビリテーション（デイケア）の名称を募集します。

地域に根差した医療生協らしいネーミングになるよう、皆さんの応募をお願いします。

募集要領

- 各事業所の投票箱に投函するか、東信医療生協宛にハガキで応募してください。締切は9月27日です。
- 投票数の多い順に、いくつかの候補を選びます。
- 健康まつりの当日、参加者による投票を行い、投票数の多い名称を採用します。

医療と介護の連携って？

居宅介護支援事業所長 小 椋 王 子

誰でも「自分の家で暮らしたい」という思いは大きいと思います。けれども、家で暮らすのが大変になる時があります。おひとりです、また、ご家族で悩まず、まず相談してください。生協はそんな思いを支えるお手伝いができる場所です。

居宅介護支援事業所では介護認定を受けて

いた方のケアプランの作成をしています。まず、ケアプランとは何かをお話したいと思います。ケアプランは「利用者さん一人ひとりの状況をふまえて、利用者さんが望むその人らしい生活をしていくための設計図作り」です。利用者さん本人と家族が今の状況をどのように思っているか、これからどんなふうにしたいのか、という暮らし

を望んでいるのか、どんなことを改善すればよいのか、困ることがないように、今取り組むことは何かをはっきりさせてケアプランを作ります。ケアマネジャーとしての専門知識を発揮して、その人に合わせたサービスの利用や取り組みをして支援し、実現できるように一緒に考えていきます。

この間の東信医療生協の医療と介護が連携をとり在宅療養生活を続けておられる事例を紹介します。

事例1

長い間一人で生活されていた90代のAさん。

急な腰痛で動けなくなり、県外に嫁いでいる一人娘さんから相談が入りました。娘さんとしては、「私のところに来て、一緒に暮らしてくれば安心」という思いがありました。痛みの強い間だけ娘さんの家に行き、一ヶ月後、Aさんは希望通り自分の家に帰ってきました。そして、デイサービスとヘルパーさんを利用して、笑顔でお家での生活を続けています。娘さんも時々帰ってきて、「本当によかったです」と、安心して戻って行きます。

事例2

病院に入院していたBさん。病院の地域連携室より連絡が入りました。「ターミナル（終末期）の状態ですが、家

に帰りたいと希望しています」と。ご家族もBさんの願いをかなえてあげたいと思っています。すぐにケアマネジャーと上田生協訪問看護ステーションの訪問看護師と2人で病院に行き、Bさんとお会いしました。病院関係者、本人、家族と話し合いを持ち、家に帰る準備をして退院しました。その日のうちに上田生協診療所からの往診に伺い安心できた様子でした。望む家に帰り、ご家族にかこまれ、笑顔がみられました。家族が作る食事も少しですが口にでき、「家に帰れてよかったです」という思いを聞くことができました。

事例3

要介護5のCさん。毎月ショートステイを

利用しながら、家族に支えられ自宅で療養しています。在宅の間は、上田生協訪問看護ステーションの訪問看護、訪問リハビリ、ヘル

パーステーション『にじ』の訪問介護と、訪問入浴を利用しています。東信医療生協内での事業所間連携は、少しの変化でもこまめに連絡をとり合えるので、早い対応ができ、安心して在宅生活を送ることができます。

さまざまな環境のなかで生きてきて、何らかの支援が必要となった利用者が「住み慣れた環境のなかで、自分らしく生きていく」とする姿勢に支援する専門職として、共に悩み、考え、道を切り開いていく過程を形にしたものがケアプランです。ご紹介した事例はほんの一部ですが、利用者さんご家族の思いに寄り添い、法人内外の各事業所との医療介護連携の風景です。

来年には上田生協診療所2階に29床の「小規模老人保健施設」でき、また、上田生協診療所内には「デイケア」が開設します。はじめての泊

まりのできる介護施設として、私たち職員は大きな期待を寄せています。



フシグロセンノウ
画 エ 藤 俊 樹（西部）
猛暑に負けず半月ぐらい咲き続けました。

医療や介護でお困りごとがありましたらお気軽にご相談下さい。ご連絡お待ちしております。

担当窓口…

大池（28-1085）

原水爆禁止 2014年 世界大会 広島

宇仁経武（川辺一）



原爆の子の像に千羽鶴

年達で場内は熱気に満ちていました。ピースウォークの取り組みなどで日焼けした多数の若者たちの笑顔に出会いました。元気の出る大会に参加出来たこと嬉しく思っています。

医療生協の壮行会で手渡された千羽鶴は原爆の子の像に捧げました。物心両面で御支援頂いた皆様に心から感謝申し上げます。

平和を願う 音楽祭

深町多美子（北部）

第27回上田平和音楽祭が7月27日、上田市文化センターで開かれました。「水と緑と平和を守ろう」を合言葉に1987年、詩人の故長田三郎さんの提唱で始まった音楽祭に、東信医療生協も協賛団体として参加してきました。

今年はシンガーソングライターのつじあやのさん、玉城ちはるさんが出演。地元からは、上田サブニューマの躍動的なアフリカンダンス、しなの子供の幸せと平和を願う合唱団（団長・ヘルパーステーションにじの山崎さん）の元気な歌声、南小学校の心に響く合唱、上田染谷丘高等学校音楽班のハン



しなの子供の幸せと平和を願う合唱団の合唱

ドベルやトーンチャイムの澄んだ音色、私を含め医療生協から4人が参加した平和音楽祭特別合唱団による合唱組曲「無言館」―平和を願う心が音楽を通して会場に溢れました。暑い夏の、心が熱くなる一時でした。

フィナーレは、未来を担う子供たち全員が舞台上に上がり「花は咲く」の大合唱となりました。「千曲川のにじ」の読者の皆さん、来年は是非平和音楽祭にお越し下さい。

理事会報告

第6回（7月26日）

報告事項 ○損益結果 6月までの第1四半期では、医療系が昨年比約5%増に対し、介護系は昨年比約2割減で赤字の原因となっている。医療系ではより一層の人間ドック受診者の確保を目指す活動、介護系では利用者増のために組合員からの紹介活動、他病院や居宅介護支援事業所との連携、および在宅医療を通じての紹介などの活動強化を行う ○6月組織月報 ○委員会報告 四課題推進委員会、健康づくり委員会、機関紙編集委員会、ボランティア委員会（詳細は今号ボランティア委員会の報告参照） ○経営コンサルタントについて（医療福祉連合会・斉藤正氏の提言）

協議事項

○複合施設建設計画承認（融資合計8億9千万円内定、交付金合計8千9百万円決定、入札、工事日程等） ○第9回活動交流集会（詳細は今号1面を参照） ○支部活動助成金承認

第7回（8月30日）

報告事項 ○損益結果 ○7月組織月報

○委員会報告 四課題推進委員会、事業所利用委員会、健康づくり委員会 ○広島豪雨災害支援活動について（本号参照）

協議事項

○複合施設建設入札について（工事請負業者・守谷商会） ○管理者研修会と今後の対応 ○送迎ボランティア検討委員会の答申（送迎ボランティアの有償ボランティアへの移行が提案された。送迎や運搬業務を事業として実施可能か検討することとなった）



③ 青木村支部の動脈硬化班会

地域の班会やまちかど健康チェックでは夏ならではの取り組みが開催されています。強化月間に向けて新組合員をお誘いして班会を開催していきますよう！

① 城下西支部では、8月の支部運営委員会で、毎年恒例の写経に取り組んでいます。

② 川辺1支部では、支部運営委員の皆さんは、川辺町まつり「どんとこい祭り」で健康チェックを取り組みま



① 城下西支部の写経会

「駐車場・植栽チーム」による木のチップ敷き



建設委員会の旧診療所グループ「駐車場・植栽チーム」では、駐車場の雑草対策のため、外灯下にはマツバギクを植込み、樹木の下に木のチップを敷き詰めました。

した。多くのお客さんが来る中で医療生協の活動をPRしています

③ 青木村支部の役員の方々と、動脈硬化班会を開催しています。初めてさかき生協診療所を訪れた方が多く、事業所見学に繋がっています。

(組合員活動部長 清水竹子)



② 川辺1支部の川辺町まつりでの街角健康チェック

第25回 健康まつり



とき 10月26日(日) 10:00~13:30

ところ 上田市立 塩尻小学校体育館

〔雨天決行〕

※ 上履きを持参してください

※ 駐車場は小学校校庭をご利用ください。

なお、雨天の場合は、上田生協診療所駐車場をご利用ください。

舞台出演

三好町保育園やまびこ太鼓
染谷丘高校舞踏班 など



医療講演

東信医療生協の医療連携「訪問診察の経験から」
さかき生協診療所 所長 松澤 伸洋

夢をかたちに複合型施設新築コーナー

元気づくりの健康チェックコーナー

骨密度、体組成計、足指力などの測定とアドバイス

各支部自慢の物品販売コーナー

新鮮な野菜や果物、食べ処、鉢花 など

老人保健施設とデイケアの名称決定セレモニー

素敵な景品が当たります

被災地支援物品販売コーナー

連絡先：東信医療生協健康まつり実行委員会 Tel 28-1085 Fax 28-6085

イベントの
お知らせ* 第3回 上小地区
協同組合まつり

と き 9月13日 9時~15時

場 所 JAN! JAN! タウン

健康チェックコーナー設置

* 長野県協同組合フェスティバル

と き 10月5日 10時~14時

場 所 Mウエーブ

企 画 ・健康チェックブース
・ステージ発表

連絡先 組合員活動部・小林

* 諏訪湖周遊ウォーキング

東信医療生協主催

と き 11月1日(集合 7時15分)

参加費 1000円

連絡先 組合員活動部・小林

半周コース・全周コース

介護が必要になる大きな要因として、運動機能の低下による転倒骨折があげられます。年齢を重ねるとともに、誰にでも起こりうることです。転倒を減らすことは、

現在重要な社会的課題となっています。転倒予防のために報告されている運動方法で、複数名で楽しく取り組める運動を紹介します。自宅内を見回してください。日常生活は、平らな場所で行われているのではなく、複数の障害物に囲まれて営まれています。このような環境の中で、考え事をしていたり、別のことに気を取られたりした瞬間、障害物につまずいて転倒するケースが多いものです。

健康で暮らす方法 ①

体力づくり

元気倶楽部まゆ所長 深町 雅子
(理学療法士)8月6日の健康づくり塾の一環として
「体力づくり」について話をした内容です。

このように実生活の場面での移動は、複数の課題を克服しながら行われています。そこで、日々のトレーニングとして、運動＋アルファの課題を遂行することによって、注意喚起を促すプログラムが考案されています(二重課題トレーニングと言われています)。

たとえば縦に四つ、横に十のマス目がそれぞれ描かれているマットの上を、指示された順番通りに歩く、あるいは3色がちりばめられたマットを、指示された色だけを踏み越えるようにして歩くといったものです。

今後とも医療生協の事業を通じて転倒を予防し、元気に日常生活を送れるお手伝いをさせていただきたいと思っています。よろしくお願いします。

初めての支部主催 健康ウォーキング

湯の丸ハイキング

東御市支部 小林 晴美

湯の丸高原・池の平・三方が峰周辺は、3000m級の高地に行かないと観る事ができない高山植物が、ハイキングコースで観られます。特に南斜面の、がれ地に咲くコマクサの群生は、可愛くて魅力的で、何度でも会いに行きたくなります。今年は、現地集合としたことやアサギマダラという蝶にも会いたいと日程を例年と変えたことで、参加しにくかった事をお詫びします。

7名と少人数でしたが、斉藤恵子さんの案内で、素敵な時間を過ごしました。2月の大雪の影響で、池の平にもいつもよりいろいろな種類の花々が待っていてくれました。山頂直前で雨に降られましたが、かっぱを着てコマクサに会って来ました。雨で蝶には会えませんでした。ヨツバヒヨドリという花の咲く場所も教えてもらいました。

参加者からは、和気あいあい良かったけど、やっぱり大勢参加してもらいたいねという声がありました。次回はぜひ皆さんに参加して頂けるようにしたいと思います。



池の平にて

新支部長紹介

よろしくお願ひします

支部名 氏 名

坂城南	坂城北	東御市	青木村	丸 子	菅 平	真田町	東塩田	信州鎌倉	川 西	浦 里	川 辺 2	川 辺 1	城下西	城下東	豊 殿	神 川	神科南	神科北	塩 尻	秋 和	西 部	緑ヶ丘	新 田	北 部	中 央	東 部
宮下	松沢	山崎	堀内	北澤	倉橋	古市	中田	青木	久保田	宮下	石井	高山	服藤	中本	金子	渡部	深町	松本貴志	中島	工藤	後藤	山口	野崎	石山	成瀬	
盛造	瑞枝	三郎	清	忠	純子	義和	弘	幸恵	直子	宣慶	和夫	猛雄	弘	克代	悦子	昭和	稔	江	邦夫	俊樹	キミ	福代	常夫	健一	三磨	

新理事・新監事 就任あいさつ

理事 甲 田 隆



電子カルテの導入によって、3診療所の診療が同一カルテになったことで、西上田を中心とする広い地域の医療体として統合されてから7年が経ちました。

今年も頼もしい新任職員を迎えることができ、来年度の増改築に向けて、医療と介護・通院診療と在宅診療などの時代の流れに沿った円滑な運営が期待されています。

10年前と5年前の大きな逆風を気力と創意工夫で乗り切った現場職員の代表として、理事会に参加させて頂くことになりました。組合員の皆様と医療介護の職員の協同のために微力ではありますが、尽力したいと考えております。よろしくお願ひ致します。(上田生協診療所 医師)

理事 北澤 良子



組合員になつて日も浅く活動もままならぬのに理事を受けてしまいました。新

任理事対象の研修会参加にあたり関係資料に目を通し始めて、改めて大変な任務に困惑しています。

本年6月に成立した「医療

介護総合確保推進法」等を見

ても、医療や介護・保健分野を取り巻く環境は益々厳しくなる中、今、東信医療生協に求められることは…？医療や介護現場、組合員、理事会が共有すべきことは…？それぞれの「実態把握」が基本であると考えますが…。

よろしくお願ひします。

理事 北島 征治



大駐車場が完成し、生協診療所複合型施設建設が始まりました。

1階に新しい診療所。2階に小規模老人保健施設が出来上がります。完成すれば、先生はじめ職員さんが心新たに、他とは違った生協らしい対応が望めます。それには仲間(組合員)を増やし、出資金を増やさなければ…：大変な時期に理事になりました北島征治です。

私は1才9ヶ月の男の子の育ジイです。年からして理事をやるより「2階の施設の利用者さんになった方がいい」と言われそうですが、先輩の皆さんを見習って頑張ります。

理事 竹内 則雄

医療生協運動に精通している有能な先輩が大勢いる中で、医療生協に深い理解も素地も

なく、支部運営委員会の末



席でお茶をにごしていた時に理事就任の要請があった時

には、内心困惑しました。理事としてなんの資質もなく、また仕事を持つている身として、はたして理事の責任を全うできるのか不安はありますが受諾しました。これからは皆さんに教えて頂きながら、組合員並びに地域住民の医療、介護の充実のために努力してまいりたいと思っています。

理事 平林 晴夫



いま、医療・介護の分野では大変厳しい情勢にあるだけに、地域の皆さんに支えられ、さらに期待されている、新しい診療所建設は意義深いものだと思います。

画期的な大事業成功のために理事会はじめ、各支部委員会、その他のすべての分野で、具体的に目標数値をもつて、再度よく討議して、積極的に取り組むことが何より重要なことだと考えています。

「いつでも元氣」「安心して医療・介護を受けたい」というみんなの願いを実現するために、頑張りたいと思います。

理事 村山 顕



今年度、理事に選ばれた村山です。何事も初めてなので仕事が十分できるか心配ですが、みなさんに教わりながら、自分に出来ることをしていくしかありません。

8月上旬に東京で新人理事の研修会がありました、たくさんの方の事を教わりましたが、印象に残ったのは、当たり前と言えど当たり前ですが、経営や運営に十分目を配つていかねばならないということと、理事会の重要さも知りたします。

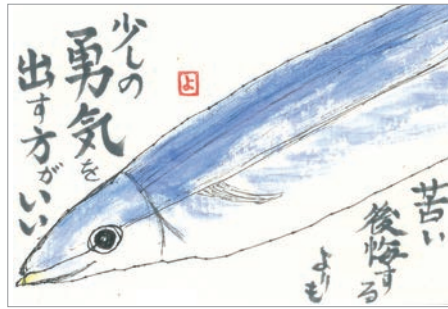
監事 中澤 敏夫



秋和地区に住んでおります。まだ介護保険も無い時

父が寝たきりになり困惑しておりました。亡き小林先生が度々往診してくださり、また、スタッフが行き来に帰りにと寄つて相談にのつて下さいました。家族は大変心強く思い感謝しております。

地域を力強く支えて下さる診療所に、微力ではありますが監事として何かお役に立ちたいと思っております。



上田独楽子 (東部)

常識が笑顔の友を寄せ付ける
(川辺2)

川柳



宮下昌人

さわやかパズル

第47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
道づれはだれと…

タテのカギ

① アブラナ科の多年草。渓流のほとりに自生、または栽培する。「山葵」と書く。

② 運動会「○○勝てー!」「白勝てー!」。

③ 主に夏に現れる昆虫。アブラクマ、ヒグラシ等。日本には30余種いる。

④ 安曇野にある「安曇野○○○美術館」。

⑤ 「おんぶに○○○」。

⑥ ことわざ「○○も玻璃も照らせば光る」。

⑦ 刃物、石材などを研ぎ磨く石。

⑧ 興奮、熱狂の場のたとえ。「興奮の○○○と化した」。「坩堝」と書く。

⑨ 言ってもどうにもならないことを言い嘆く。「○○をこぼす」。

⑩ 一般に組織・運動などを構成する基本となる要素。「組合○○○で加入する」、「○○○時間」、「○○○制」。

ヨコのカギ

① 大隈重信が創設した東京専門学校。1920年大学令により、現私立大学となる。

② カモ科の家禽。「家鴨」と書く。

③ 衣食住のための道具類。タンス、机イスなど。

①	③	⑤		⑪	⑨
⑫			⑦		
		⑬		⑧	
	④		⑭		⑩
②		⑥		⑮	
⑯					

⑫ 経済・政治問題が討議される首脳会談。「環境○○○○」。

⑬ 螺旋状に巻いた電気の導線。

⑭ 大声でしかりつけること。「○○○激励」。

⑮ 「○○○と正月が一緒に来たよう」。

⑯ 熱量の単位。「低○○○○」、「○○○計算」。

★ 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、10月24日。

※ 前回の答えは、「タナバタマツリ」でした。

パズル当選者氏名(敬称略)

第46回 大沢義一(浦里)、荻久保美智子(西部)、清水よし江(青木)、長尾正二(菅平)、脇村隆二(東御)。

編集後記

今号から、紙面をより見やすくするために、可能な限り活字を大きくしました。新しい複合型施設の内容を知りたいという要望に応え、新上田生協診療所と小規模老人保健施設について記事にしました。

理事会の議事内容と掲載記事との関連がわかるように努めました。具体的には、複合型施設建設事業の成功のための課題について討議した支部活動交流集会の記事、そして医療と介護の連携に関する報告を掲載しました。

東信医療生協の事業の現状を知りたいとの声がありますので、まず、在宅支援についての報告を掲載しました。さらに、医師以外の職種の方にも、健康維持や治療に関する方策を書いていただくこととし、その第一弾として「体力つくり」を掲載しました。

健康レポートや文芸欄の充実、各種イベントや集会の報告記事の掲載のために、組合員・役職員みな様の積極的な投稿をよろしくお願いたします。(編集長)



次号は11月13日発行予定です。

東信医療生活協同組合 診療体制表

2014年
10月

* 予約制です。来院時間を案内させていただきます、当日の場合もお電話ください。
* 月によって診療日が変わる場合がございます、必ずご確認ください。
* 9月の診療体制は、千曲川のにじNo. 160号の7～8月と同じです。

□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1,3,5) 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)			成田 (乳腺)	池内 (第2,4)	大島 (第4)
	上部内視鏡	矢部 (第1,3) 吉野 (第2,4,5)	弾塚	吉野	吉澤 (第1,3,5) 池内 (第2,4)	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		
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
	下部内視鏡				壇原 (第2,4)		
	往 診	池内	松澤		松澤	甲田 (第1,3)	
夜間 17:00～ 19:00	外 来		渡辺 池内	甲田 松澤/市川 (隔週)		前角・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		吉野	渡辺 池内 (第1,3,5)	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	甲田 (第2,4)	休
午後 16:00～ 18:00	外 来		甲田			甲田 (第2,4)	診
	往 診	松澤	甲田		甲田	松澤 (第1,3)	

2014年9月26日（金）をもって、大腸肛門科 日比医師の診療が終了となります。

ご理解のほどよろしくお願いいたします。

特定健診はお早めに！

10月以降はインフルエンザ予防接種などで混み合います。ご希望の方は早めの申し込みをお願いします。

お電話での予約も可能です。お近くの診療所へご相談下さい。

老健施設開設に伴い、 介護職員・介護福祉士募集中

組合員の皆さん！

お知り合いを紹介して下さい！

まずはお問い合わせ下さい！

担当窓口：山下・大池 (TEL 28-1085)