

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

〔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（10月31日現在）

- 組合員 15,099人
- 出資金 42,951万円
- 一人平均 28,447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  
<http://www.toshin-iryuu.com> E-mail [sosiki@dolphin.ocn.ne.jp](mailto:sosiki@dolphin.ocn.ne.jp)

## 第25回 健康まつり開催

「複合型施設建設着工」を喜び、  
組合員と地域の健康の輪を広げました。

真田支部のバランスボールに続いて、さかき診療所松澤伸洋所長の講演「東信医療生協の医療連携―訪問診療の経験から―が行われ、所長は、在宅での患者の抱える問題点や

『つなげよう私たちの「夢」ひろげよう地域の健康の「わ」』のスローガンを掲げ、第25回健康まつりが、10月26日（日）上田市塩尻小学校で開催され、晴天の下1000人を越す方々が来場しました。舞台では、三好町保育園のはっぴを着た2組計約60人の園児が、元気に太鼓演奏を行いました。園児の演奏の合間に西澤実行委員長のあいさつがありました。



三好町保育園園児の太鼓演奏

元気づくりのための健康チエックに、100名近い方が列を作り、うで自慢・味自慢の各支部出店コーナーでは、

に続き、東信医療生協コカリナサークルのコカリナ演奏に耳を傾け、健康づくり委員会の健康体操で体をほぐしました。



染谷丘高校舞踊班のダンス

看取りの実態を述べた後、これからも往診に頑張りたいと話を締めくくりました。14人の染谷丘高校舞踊班の華麗なダンスは、アンコールの呼び声がかかる熱演で、会場では「活力をもらえる」との感想も聞かれました。信州鎌倉支部の平和を訴える群読



名称決定セレモニーの景品抽選

健康まつりの締めくくり、来年3月末に完成する複合型施設に創られる老健とデイケアの名称決定セレモニーが行われ、それぞれの名称が決まりました（3ページ参照）。これらの名称に投票した人の中から抽選で選ばれた6名と名称を提案した個人と事業所に素晴らしい景品が贈られました。

購買と食を通じた交流の輪が広がりました。被災地支援物品販売コーナーでは、米村の物品販売による支援活動が行われました。中央のパネルには、建設が始まった複合型施設の模型、内部の様子が分かる立体図、そして工事の状況の写真などが展示され、施設の名称決定のための投票箱も設置され、多くの組合員が見入っていました。

# 健康まつり スナップ集



受付



10月26日(日)  
塩尻小学校



被災地支援物品販売コーナー



AED 体験コーナー



健康チェックコーナー



支部・事業所の展示パネル



複合型施設建設コーナー



松澤伸洋医師の医療講演

東信医療生協コカリナサークルの演奏



ステージ発表

東信医療生活協同組合  
第25回健康まつり

真田支部のバランスボール



参加者も一緒に健康体操



東信医療生活協同組合  
第25回健康まつり

信州鎌倉支部の平和を訴える群読



# 第12回 さかき 健康と文化のつどい



10月4日(土)に、さかき文化センターで「第12回さかき健康と文化のつどい」開催されました。恒例の坂城中学校吹奏楽部によるオープニング演奏が都合により急遽中止となり「残念」の声も聞かれました。

こどもジャズダンスのかわいい幼児から人生経験豊かな女性のフラダンスや日本舞踊など7組の出演で舞台は盛り上がりました。なお、男性の出演がただ一人だったので、来年はもっと大勢で、という要望がありました。

講演は甲田隆医師による「動脈硬化と不整脈」。健康チェックコーナーも設けられました。

今年は野菜やおやきの模擬店も並び好評でした。全体として楽しいつどいとなりました。

(坂城北 松沢瑞枝、さかき診療所 齊藤事務長)



## 出店コーナー

味自慢の支部・サークルの出店

## 手づくり・リサイクル用品の販売



## コープながの 初めての参加



### 名称が決まりました。

### 老人保健施設は「なないろ」 デイケアは「デイケア 絹の里」

現在建設中の老人保健施設とデイケアの名称募集は9月末で締め切れ、老人保健施設には13件、デイケアには11件の応募がありました。これらの中から、名称委員会がそれぞれ3つずつを選び、組合員に投票を呼びかけました。投票は各事業所と「健康まつり」当日の会場で行われ、224人が投票しました。会場での開票の結果、これらを正式な名称とすることにしました。

これらの名称に投票した71名の方の中から抽選で6名の方に賞品が贈られました。また、名称を提案した個人や事業所にも景品が贈られました。



職員の歌とダンス

今年度は「夢が形になる」医療と福祉の複合型施設が出来上がる年です。すでに多くの増資と期待が寄せられており感謝申し上げます。

役員一同、強化月間に取り組んでおります。もうひとまわりのご協力をお願い致します。

四課題推進委員長  
小林孝子

**強化月間の  
お礼とお願い**

**こんな活動が大切**

仲間増やし月間では“地域訪問で伺いました”と、チラシと複合型施設（カラー版）を用意して、平日の午後と土・日は午前午後約1時間を職員と一緒に訪問しました。台風などで2回中止になりましたが7回実施し、職員は延べ20名、支部からは23名が参加し月間に弾みがつきました。ワンコイン積立（100円×50枚・500円×50枚）は運営委員・班会の皆さんの協力で年間目標に大きく貢献しました。地域の皆さんの思いや気持ちを受け止め、地域訪問はこれからも続けます。  
（塩尻支部 松本貴志江）

**複合型施設  
建設スナップ集**

来年3月末の完成をめざし  
工事が急ピッチで進んでいます。



9月11日 安全祈願祭  
西澤理事長の鍬入れ



9月25日 旧駐車場が更地  
になりました。



10月28日 基礎工事（生コンの注入）が始まりました。

**理事会報告**

**第8回（9月27日）**

**報告事項**

● 8月事業所報告および損益結果 上田生協診療所の患者数減少、一方往診は増加。人間ドック受診者は伸び悩み。強化月間と結び付け事業宣伝を行う。対応として理事と職員で企業健診や協会けんぽ健診の営業を行うことを決定。 ● 日本医療福祉生協連合会トップセミナー報告（5ページ参照）

**協議事項**

● 複合型施設建設計画 最終的に建設当初予算を一千万円弱上

回ったが、自己資金で賄うこととした。

**第9回（10月18日）**

**報告事項**

● 9月期事業報告および損益結果 依然として赤字傾向が続いている。 ● 委員会報告。 ○ 平成26年度医療施設等整備費補助金（スプリンクラー設置）交付決定（2169万円）

**協議事項**

● 複合型施設備品入札業者13社とすることを承認 ● 上田生協診療所経営改善について 下半期の取り組みについて本間事務長から提案があり、その実現に向け数値化し点検していくこととなった。 ● 強化月間は純増出資金が目標の100%を超え4006万円となった。しかし、大口出資金プロジェクトや職員の貢献の一方、建築契約が予算を920万円超過したこと、追加工事の可能性があることを考慮し、支部目標を達成していない支部17については、推進役として理事と支部長の奮闘をお願いすることが確認された。

● 老健新設に伴う介護職員の夜勤が始まるため夜勤手当の創設が提案され承認された。 ● 東信医療生協の職員の給与体系を他の協同組織と比較検討し、職員とも意思疎通を図りながら改革していくことが承認された。

竣工は3月末。増築棟内覧会と祝賀会を3月29日に行うこととした。 ● 強化月間 出資金は支部による偏りがあるが大口出資もあり順調に推移している。 ● 常任理事として編集長を追加することが承認された。

### 読者の声

パズルの回答に添えられた声、虹の箱への投書、利用委員会への意見、およびこれらの声に利用委員会や理事会で対応が検討された内容を掲載します。

「A医師は、症状などを紙に書いて説明し、診察の終わりにニコッと笑って『お大事に』と言ってくれるので来ている。」「覚悟を決めて検査に臨んだ割に、簡単な説明だった」。

＊上田生協診療所所長を通じ、個々の医師に伝えていくことになりました。

「診察にはできるだけ看護師さんに立ち

会ってもらえると嬉しい」。

＊問診等との人員配置も含め検討することになりました。

「新しい診療所ができれば、老健も実現し心強く思います」。

「新しい駐車場は道路を横断しなければならぬし、トラックの交通も多いので安全に横断できるように対策をしてほしい」。

＊10月末まで誘導員を配置しました。今後検討を続けることになりました。

「駐車場が広いので、止めた場所が分からなくなる。」

＊表示板の設置などを検討することになりました。

### 医療介護保険制度改悪と医療生協の課題

日本医療福祉生協連合会（医療福祉生協連）は、2014年度トップセミナーを開催しました。常務理事木村高清さんの基調報告を抜粋します。

介護保険制度の改悪法案「地域における医療・介護総合確保推進法」が、6月の通常国会で成立しました。公的サービスを「自助・自立」と「住民相互の助け合い」（地域包括ケアシステムと名付けています）で置き換えるものです。この地域包括ケアシステムは、

裕福な財政状態の都市部の高齢者対策から検討され、その結果、自治体間格差を当然としています。そして、医療・介護・生活の確保対策が不明確で、且つ、医療・介護事業者（イコール利用者）には負担増を押し付ける、公的な財政負担の削減策の側面を持つものとなっています。

一方、医療福祉生協連の地域包括ケアは、都市部の高齢者問題だけでなく地方の課題にも対応した社会保障制度の充実をめざすものです。そして、助け合いの組織とし



みんなの力は強いんネ 撮影 吉見文夫（豊殿支部）

ての生協の特徴を生かし支部・班の主体的な活動を行い、医療・介護難民を出さない「地域の安心ネットワーク」をつくるのがテーマとなっています。

今後の課題として、

① 診療報酬や介護報酬について基本報酬の大幅な減額と重点機能への上乗せへの対応（地域包括ケアシステムに対応した経営基盤の確立）が求められ、これらのことを見通した事業の展開を進めなければなりません。このためにも、医療・介護のスタッフの確保と養成が必要で、すなわち総合医と家庭医の養成、訪問看護師の力量と人員の確保、訪問看護ステーションの機能強化に伴う必要看護師数の確保や研修制度の充実が求められます。

② 医療生協の地域包括ケアを担う支部活動が求められます。すなわち、地域の中で介護予防・認知症予防・健康増進の事業の担い手となること、助け合い活動や見守り活動が重要になります。活動を継続するための体制づくりや活動場所の確保、そしてリーダーの養成が大切です。また、事業化できることを積極的に事業化し、ボランティアを含めた担い手を確保しなければなりません。その際、元氣な高齢者の貢献を可能とする取り組みが重要です。

### 人事

（採用）

佐藤貴子（10月1日付）



訪問看護ステーション  
作業療法士パー  
ト  
（上田市在住）

（退職）

海瀬奈己

洪谷佐知子

登録ヘルパー

長い間ありがとうございました。お元気で。

### 第12回全日本医連 共同組織活動交流集会

#### in 近畿に参加して

理事 小林孝子

9月7〜8日、神戸市で開かれた交流集会は、「憲法・平和・いのち輝かそう」のスローガンの下、全国から3269人が参加し、熱気と感動の全体会では、民医連60年の歴史が示され、困難を乗り越え発展してきた姿がよく分かりました。大阪耳原総合病院からは、経営危機に友の会が職員とともに立ち上がり、健康づくり、まちづくり、班会メニューなどを集めた「みみはらノート」で仲間を増やした主体的活動が報告され印象的でした。

## 集会などの 報告集

分科会では「夢を実現する事業活動」に参加しました。

大分医療生協の新病院建設5億円増資運動、「組合員でよかつた」パ

ンフで加入を増やした群馬県利根医療生協の7億円増資運動など、元氣あふれる報告がありました。



今回の活動の中で、東信医療生協は、昼食提供と、沖縄県高江村の現状をレポートした映画「標的の村」の学習上映会を行いました。

今年、記念講演は、沖縄県那覇市生まれ、諏訪市在住のカメラマン石川文洋氏による「戦場カメラマンが見た戦争の悲惨さ・沖縄基地問題・世界でお話です。今回の講演に当たり見

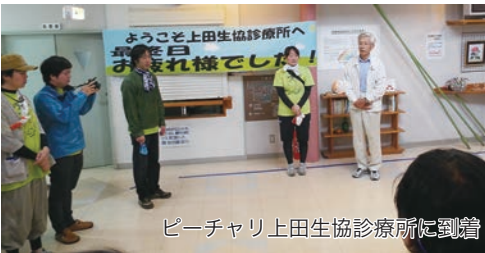
間かかったと石川氏。写真一枚一枚それなりに物語があるという氏の沢山の体験や思いが伝わってきました。「戦争は殺人、なぜ殺せるのか？差別から人を殺せる」「大人がおこす戦争で子どもが犠牲になる。子どもの権利をこわしているのは大人！」「命は宝く生きていれば何でも出来る」「戦争は命のつながりをなくす」「人間は理解していくことが大事」……。印象に残った言葉です。

### 第8回反核平和 自転車リレーに参加して

上田生協訪問看護ステーション

看護師 長澤まどか

「平和ってなんだろう？」をスローガンに、反核平和をアピールしながら長野医療生協から東信医療生協まで走る、反核平和自転車リレー(略してピーチャリ)が行われ、実行委員として参加しました。



ピーチャリ上田生協診療所に到着

映像化されており「平和ってなんだろう？」を改めて考えさせられました。

### 関信越ブロック組合員活動 交流集会in長野 全体会の感想

理事 北澤良子

今回の交流集会は、「花さかせよう！ 笑顔あふれるまちづくり」をスローガンとして、9月17日〜18日に長野市で開催されました。

で行われた全体会には、関信越6県から427名が集い、田村望園氏による美しい二胡の音色で交流集会が始まりました。

### 関信越ブロック組合員活動 第3分科会に参加して

健康づくり委員 片桐あい子

基調報告での「地域包括ケア時代をチャンスに！」をしつかり受け止め、当生協の存在を大きく確かなものにしていく取り組みの必要性を感じました。

③新潟医療生協の「なじよも1年の振り返り」の報告が行われ、続いて、医療福祉生協連・松本弘道常務理事による「地域包括ケア時代の組合員活動の役割」の基調報告がありました。

私は、「健康づくり分科会」に参加しました。この分科会の参加人数は40〜50人くらいだったでしょうか。各地の報告からは、工夫や創意が感じられました。毎日ラジオ体操をすることで体に変化があつたかを数値化したり、組合員が当番制でウォーキングやハイキングを実施したり、また、DVDとなつた「群中口」モ体操は、会場で披露されました。

我が東信医療生協は、坂井健康づくり委員長が「ご当地健康づくり体操」の発表をしました。曲名が「花は咲

# 健康レポート



東信医療生協主催になって3回目の諏訪湖周遊ウォーキングが11月1日に開催されました。48人の参加者は、雨にも負けず、湖畔の紅葉やおしゃべりを楽しみながら半周コースと全周コースを全員が完歩しました。脳梗塞で倒れりハビリの結果歩けるようになった方・手術後間もない方・80代の方・3

## 諏訪湖周遊ウォーキング

秋は各地域での行事も多く、各支部の組合員の皆さんと共に取り組むまちかど健康チェックや上小地区協同組合まつり・長野県協同組合フェスティバルなどに参加してきました。他団体の方々と共に医療生協活動を今後も取り組んでいきたいと思います。

(組合員活動部部长 清水 竹子)



## まちかど健康チェック

10月、城下小学校のコスモス祭りで健康チェックを開催。

世代の参加者もあり、医療生協ならではのウォーキングとなりました。



## 健康づくり塾

7月から塾を開講し14人が受講、7人が修了しました。



## 川辺1支部 久保田班

2年振りに班会開催。毎年班の仲間と健診を受けています。「医療生協があるから安心して生活ができています」

## 渡辺先生と歩こう会

10月11日、27人が参加し東御中央公園で開かれました。糖尿病の患者さんと共に渡辺先生の運動の意義についてのお話を聞き、ウォーキングを行い交流を深めました。



## 第28回高齢者大会報告

理事 宇仁 経武

9月12日から富山市で開催された第28回高齢者大会に参加しました。分科会は「イタイイタイ病の闘いから学び」を選びました。

神通川流域に点在する県立イタイイタイ病資料館、住民運動の拠点となった清流会館、汚染田の復元地帯などをバスで巡り歩きました。

それまで原因がわからない恐ろしい業病(悪い行いの報いとしてかかる病氣)とされてきたイタイイタイ病は、三井鉱山から流れ出たカドミウム毒によつて起こるとする荻野昇医師の長年の研究成果が1955年8月4日の富山新聞に、記事として掲載されました。これをきっかけとして、イタイイタイ病との闘いが始まったのですが、当初は荻野病院に石を投げる住民もいたとのこと。

地域住民に寄り添い、住民の命と暮らしを守ろうと立ち上がった荻野昇医師らの決意に感動の涙が溢れて来ます。

## 健康で暮らす方法 ②

# バランスの良い食事

上田生協診療所 栄養士 鉄矢 給美

8月6日の健康づくり塾の一環として「バランスの良い食生活」と題してお話しした内容です。

バランスの良い食生活は、健康の基本です。食べるという事の意味と、栄養についても一度考え直してみましよう。

口から入る食べ物は、人の健康や寿命を決める大きな要因となります。現代は、いつでも食品が手に入り、食べ物が溢れている時代です。「好きな時に、好きなものを、好きなだけ食べる」、または、「忙しいから内容はあまり考えずにお腹を満たすだけ」といった食事になっていないでしょうか？ 日ごろから栄養バランスに気を付けずに、好きなものだけ食べていると炭水化物、脂っこいもの、しょっぱいもの、甘いもの、アルコールなどを摂りすぎて、豆、野菜、海藻

果物、魚など健康に欠かせない食品が不足してしまいがちです。

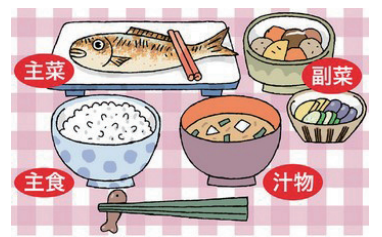
健康を意識して努力しなければ手に入れることはできません。栄養が不足したりバランスが悪くなったりすると、生活の質が下がったり、体や精神の不調のために、辛い思いをしたり、通院や入院などのために時間やお金がかかるとなってしまう場合もあります。栄養は、丈夫な体を作り、毎日を元気に過ごし、将来も健康的に過ごすためにとっても大切です。

バランスの良い食事とは、5大栄養素（炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラル）を過不足なく摂取できる食事をいいます。

①主食（炭水化物）②野菜（たんぱく質・脂質）③副菜（野菜、海藻、こんにゃく等のおかず）を規則正しく3食、必ず揃えて食べているでしょうか？



バランスをとるには和食が理想的です。ご飯であれば、身長150cmの方で150g、165cmの方で200gが適量と



をかえて、肉や魚、卵、大豆から選んで主菜に取り入れましょう。魚や肉であれば、1食につき60〜80g、豆腐は100g、卵は1個が適量です。1食につき、自分の片手の手のひら1枚分を目安にしますが、脂の多い魚や、肉は半分量にします。野菜は毎食120gを副菜として摂りましょう。生野菜であれば両手に一杯が目安です。半分は色の濃い緑黄色野菜を摂るようによいようにします。柔らかくて美味しい食事が好まれる現代ですが、野菜のおかずをまず先によく噛んで食べることを意識する

れます。重労働や激しい運動をする方は量を増やし、座って過ごす事が多い方は減らす必要があります。たんぱく質は毎食種類をかえて、肉や魚、卵、大豆から選んで主菜に取り入れましょう。魚や肉であれば、1食につき60〜80g、豆腐は100g、卵は1個が適量です。1食につき、自分の片手の手のひら1枚分を目安にしますが、脂の多い魚や、肉は半分量にします。野菜は毎食120gを副菜として摂りましょう。生野菜であれば両手に一杯が目安です。半分は色の濃い緑黄色野菜を摂るようによいようにします。柔らかくて美味しい食事が好まれる現代ですが、野菜のおかずをまず先によく噛んで食べることを意識する

### イベントのお知らせ

- 脳いきいき班会実践講座**
  - とき 11月17日(月) 13:30~15:00
  - 場所 上田生協診療所 組合員ルーム
  - 内容 「認知症とは」、脳いきいきゲーム
  - 連絡先 組合員活動部 TEL0268-28-1085
- 介護保険をよくする信州の会 結成のつどい**
  - とき 11月29日(土) 13:30~16:30
  - 場所 信州安曇野 イベントホールサンモリッツ
  - 記念講演 「介護保険制度の根本を問う」
  - 講師 相沢與一氏
  - 主催 介護保険をよくする信州の会
- 大集会守れ! 国民のくらし、いのち、平和**
  - とき 11月29日(土)
    - 11:30 集会
    - 13:30 パレード及び周辺行動
  - 場所 日比谷野外音楽堂
  - 主催 大集会・大行動実行委員会

と、食べるのに時間がかかります。食事は20〜30分かけて、よく味わってゆっくりと食べたいものです。良く噛むことで、食物の消化を助け、満腹感を感じるのので、食べ過ぎを防げます。適量の果物（バナナなら1本、冬みかんなら2個）、カルシウム源として乳製品（牛乳やヨーグルト）コップ1杯を毎日取り入れることで、1日の栄養素のバランスが整います。減塩のため、みそ汁は具沢山にして1日1杯程度にしましょう。

長野県は男女とも平均寿命は全国トップです。長い人生の最後まで、健康に生きる為にはバランスの良い食事が一番身近な健康法です。家族と自分の食事を考える機会を持つてみてはいかがでしょうか？



詩

わたしの手

石塚麻里

居宅介護支援事業所  
ケアマネージャ



手を描く  
じつと見つめる  
あの手この手を考える  
手を広げてみる  
手を結んでみる  
手をかざしてみる

手を描く  
どこから描こうかと  
手が付けられず  
ま、わたしの手だ  
手をこまぬいても  
しかたがない

手を描く  
九十年 百年 と  
共に生きた手

いくつものしわには  
手に汗握ったときのこと  
手を焼いたときのこと  
幼いころの手遊びのこと  
手ぬるいとしかられたときのこと  
手作りの自慢料理に  
「お手のもの」と  
有頂天になっていたころのこと

時には手を抜いたこともあった  
それでも最後には手を尽くすのだ  
手を描く  
しわの数一つ一つに  
手塩にかけた思い出が浮かぶ

■次号は来年1月15日発行の予定です。

さわやかパズル

第48回

クロスワードに入れて二重枠に入る文字を並び替える一つの言葉になります。その言葉が答えです。

⑦ ヒント  
あなたはどんな時に感じますか？

タテのカギ

- ① すしといえば、マグロ。マグロといえば○○。(腹側の脂肪に富んだ部分)
- ② 春の初めに生える食用の菜。
- ③ 装身具の一種。イヤリングのこと。
- ④ 青森県下北半島の漁業を中心とした町。マグロ漁で有名。
- ⑤ 戦争に用いる器具。兵器。
- ⑥ ナス科の落葉小低木。果実は漢方薬として強壮・解熱に用いられる。「枸杞」と書く。
- ⑦ 色の名前。赤と青を混ぜると……。
- ⑧ 水中の岩石に着生する藻類の総称。「浅草○○」。
- ⑨ 小型の紙に姓名・住所・職業などを印刷したもの。「○○○」を交換する「」。

ヨコのカギ

- ① 世界文化遺産に登録された群馬県の製糸場。
- ② 行為。おこない。方法。技術。芸。「○○を磨く」。「○○をきく」。
- ⑦ 「○○難題」。「○○無体」。「○○遣り」。
- ⑩ シェイクスピアの代表作。「○○○とジュリエット」。
- ⑪ 神奈川県のご都。「○○○○街道」。「○○○○の大仏」。

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

- ⑫ こまやかに降る雨のこと。
- ⑬ 中央アメリカ、西インド諸島、南アメリカ大陸に囲まれた大西洋の海諸島。
- ⑭ 大部分は今の和歌山県、一部は三重県に属する。「○○半島」。
- ⑮ 囲碁や将棋の対局の手順を示した記録。「棋譜」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、12月26日。  
※ 前回の答えは、「イイヒタビダチ」でした。

パズル当選者氏名(敬称略)

第47回 池田邦子(浦野)、小林京子(坂城町)、佐藤文子(五加)、藤波弘子(下之条)、藤森由紀恵

編集後記

今号では、健康まつりを特集しました。私たちの夢を上げる上田生協診療所の複合型施設が着工される中で、老健とデイケアの名称が決定された様子、健康チェックコーナー、各支部自慢の物品販売コーナー、被災地支援物品販売コーナーなど、地域の健康の「わ」が広がった様子を、写真を通じ感じ取っていただけたでしょうか。



君山洋子(菅平)

公的サービスを「自助・自立」と「住民相互の助け合い」で置き換える介護保険制度の改悪法案が6月の通常国会で成立した中で、医療生協の役割と課題は何かを取り上げました。組合員として支部・班で何をすべきかを話し合う材料としてお役に立てください。

強化月間は半ばを過ぎました。その中で成果を上げている組合員の活動の内容を紹介しました。皆さんの関心が高い複合型施設建設の状況も写真で紹介しました。これからの月間で複合型施設建設の意義を伝えるのに活用してもらえればと思います。

読者や組合員からの声を、今までと同様「読者の声」の欄に掲載しました。ただし今回は、これからの声への対応策も載せました。このような双方のコミュニケーションの場が、東信医療生協の質を高め、利用者増につながることを期待しています。(編集長)

# 東信医療生活協同組合 診療体制表

2014年

11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。  
\* 都合により医師体制が変更になる場合がございます。

☐上田生協診療所 ☎ 23-0199 FAX 23-0449 健診  0800-800-1599 (10:00~17:00)

時間・内容	曜日	月	火	水	木	金	土	
午前 8:30~12:00 (受付 11:30 まで)	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 来	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 (受付 16:30 まで)	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 (受付 18:00 まで)	外 来		渡辺 池内	甲田 松澤/市川 (隔週)		前角 (隔週 整形) 吉野 (隔週) 甲田 (第1,3,5) 松澤 (第2,4)		

☐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	池内	吉野	渡辺	休 診
午後	往 診	渡辺		池内	吉野	渡辺 池内 (第1,3,5)	

※ 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	甲田	休 診	矢部	甲田 (第2,4)	休 診
午後 16:00~18:00	外 来		甲田			甲田 (第2,4)	
往 診	松澤	甲田			甲田	松澤 (第1,3)	

## 年末年始の診療について

★29日の午後から1月4日まで  
休診です。

## 新しい駐車場をご利用ください。

上田生協診療所の複合型施設建設工事のため、車で来院の方は新しい駐車場をご利用下さい。  
但し、送迎車(車イス用駐車3台分)は入れます。

## 肺炎球菌予防接種に公費助成 !!

市町村補助対象者には「接種の案内」が届きます。

- 実施期間：来年3月31日まで
- 個人負担金：2,000円(生活保護の方は無料)
- 定期的に受診されている方は主治医にご相談ください。

## インフルエンザ予防接種

流行前に早めの接種をお勧めします。

組合員 2,500円 組合員以外 3,500円  
組合員家族の未就学児 2,000円

※予約制です。不明な点は各診療所にお問い合わせください。