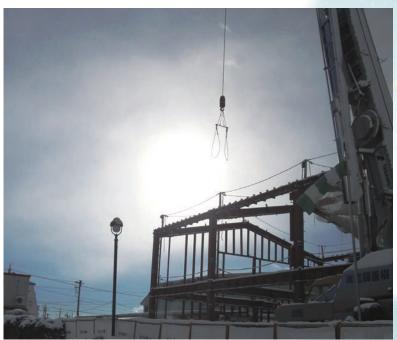
地

域まるごと健康づくりを

行



新上田生協診療所・老人保健施設 4月開業に向け棟上げ



介護の利用だけでなく、組合員交流 をすることが出来ました。 一学は、5か年計画の施設建設を 実現し、事業展開に移る年です。新 実現し、事業展開に移る年です。新 を対することが出来ました。

みなさまの絶大な でとうございます。 でとうございます。

東信医療生協理事長 基地 面でも便 報じられ 年暮 反対派 批判する結果を示してい 介護の利用者を病院 れ 利になります 班会・健康チェ 圧 西 安倍内閣 勝や、 澤 弘

地反対派の圧勝や、共産党の躍進いう事実が、安倍内閣の政策を厳いう事実が、安倍内閣の政策を厳いう事実が、安倍内閣の政策を厳合言葉に、班会・健康チェックな、日頃の組合員活動を活発にして、ア・介護の利用者を病院・施設か療・介護の利用者を病院・施設かがあいます。プをかける運動にプをかける運動にプをかける運動にプをかける運動に対して、

デイサービス・デイケアで 楽しく元気にすごしています

元気倶楽部まゆ」のようす





本年もよろしくお願いします

% 常勤医師

%

長野医療生協

からの支援医師

年明

けましておめでとうございます。

当院は救急、

がん治療を

哲

夫

信州上田医療センター院

長

中心に上小地域の急性期医療中核病院として頑張っております。

本年は医療提供体制が大きく変化し、病院完結型から地域完結

東信医療生活協同組合様とは地

医療面でしっかりと連

携

矢

部

潔

(乳腺外来

上田生協診療所 所長 田

隆

成

田

淳(乳腺外来

医

「療に大胆にシフトして参ります。

小

島

英

吾(上部内視鏡

川西生協診療所 所長 友 康

檀

原

哲

哉

(下部内視鏡

弾

塚

孝

雄

(上部内視鏡

田市健康福祉部

長

小

林

彦

皆様に

は、

お健やかに

初

本年もよ

三

浦

英

男(循環器科

前

角

正

人(整形外科

さかき生協診療所 所長 松 澤 伸 洋



他

の医療機関 からの支援医師

吉 大 島 澤 朋 英(一般内科 光(一般内科

各事業所責任者

池

内

陽

子

(消化器内科)

ル

訪問看護ステーション 所長 橋留美子

パーステーションにじ 所長 金森 由 美子

居宅介護支援事業所 所長 小 桜 王

子

%

非常勤医師

渡

辺

昭

夫

元気俱楽部まゆ所長 町 雅

子

々俱楽部かみしな 所長 (老人保健施設準備室長兼務)

橋

爪美由

起

一般内科)

悠

せ メッ

新春

域包括ケアシステムを構築していく中で、 をしていきたいと思います。本年もよろしくお願いいたします。

ろしくお願いいたします。 で支え合うまちづくり」に向けて取り組んでまいります。 春をお迎えのこととお喜び申し上げます。 本年も市民の皆様と共に「健康・幸福都市の実現」と、「地域ぐるみ 年明けましておめでとうございます。

信州うえだ農業協同組合代表理事組 合長 芳 坂 榮

慶び申し上げます。 皆様におかれましては、 年明けましておめでとうございます。 健やかに新春をお迎えのことと心からお

り、この20年を支えていただいた皆様に改めて感謝申し上げます。 とうございました。特に昨年は、当JA合併20周年の節目の年であ旧年中は当JAの運営に格別なご理解とご協力を賜り誠にありが をすすめて参りたく、よろしくお願い申し上げます。 本年も地域の協同組合として、共に安心して暮らせる地域づくり

田市薬剂師会会長 飯 島 康 典

年あけましておめでとうございま

申し上げます。 日 頃から東信医療生活協同組合の皆様に はご協力を賜り厚く

康と生活に貢献していく所存でございます。 対策や在宅療養の支援等を通じ、会員一丸となって地域の皆様 と情報の提供、また、今後直面する超高齢社会に対応すべく認 本年も上田薬剤師会では、医薬品・医療機器・衛生材料等の 知 の 供 健症 給

本年もご理解・ご協力を賜りますよう、宜しくお願い申し上げます。

感謝申し上げます。

1

四

課題委員長

小

林

孝

子

4年強化月間報

告

で守り育てていきましょう」

読者の声

病室前の犬走りの通行は音が気になる」。

*職員に周知徹底しました。

けています」 べること=生きることと思ってバランス良い食事を心が 年を取って食事作りが億劫になることがありますが、食 ズル回答者より

電話受け付けで、予約がいつぱいと断られる」。 *より一層、 うに徹底することになりました。 亩 生協診療所利用委員会への声 看護師との連携を強め、 回答するよ



マンリョウ

画・今井紹夫(川西)

あり、 20

力を頂き、 来ました。 この間に迎えた新組合員は554人を数え、 おかげ様で出資金は7千万円を超えるご協 今年度は上 強化月間も特別な年として取り組んで 目標を達成することができました。 田生協診療所複合型施設建設が

便振り込みも多く、 を基礎に、「夢をかたちに!」をテー せられました。 合員活動をあわせた総合力の賜と考えてい 交流集会や「まちかど健康チェッ これらの成果は、 例年より早くお知らせを出したことで、 地域訪問等でも期待が 日常の診療や介護の活 ク」などの マとした

目標の約70%に達しました。

新田支部芦田さんの組合員訪問活動

数年前は、「支部長だったのだから仕方がないか」と足を 踏み出し、一人で訪ね歩いた。でも、今は10人の運営委員の 誰かが一緒に歩いてくれる。その結果、早い時期に年間目標 が達成できるようになった。と芦田さんは振り返ります。

最近は、「あなたの出資金のお知らせ」が封書で届けられ ると、すぐに持ってきてくれる方や、準備して待っていてく れる方が多くなって、強化月間になると「出資金が根付いて きた」と感じる。と語ります。

苦情に耳を傾け、要求を丁寧にお聞きし、積み重ねてきた 芦田さんの月間の取り組みです。「来年もよろしく」と事後 訪問し、出資証書を手渡して締めくくる。といいます。

午前中は畑に精を出し、午後は自転車で回る。根気よく訪 ね歩いて、自ら届けてくださるような今の関係が出来上がっ たと微笑む芦田さん。「気ままに動いているから訪問活動は 苦にならない」との言葉を頼もしくお聞きしました。

理事 後藤

東塩田鎌 城下西 城下東 坂 坂 城 城 東御 青木村 真 浦 [ון [ון 豊 神 神 塩秋西 新 中 菅]1] 緑 辺2 科 田 辺 市 殿 尻 和 平 町 西 里]1] 北 丘 央 部 田 堀北 倉古中 青久宮石高服中金渡深松中工後山野石成 保 本 市田 下井山 藤本子部町 島 崎 山 瀬 口 克悦昭 宣和猛 常 健 直 子和弘恵子慶夫雄弘代子和稔江夫樹《代夫

組 健合康員 だがくりに ご活躍: く励 だみ ょ ()



ひつじ年の職員・組合員



夢を語る





花岡 佐和子 (上田生協診療所)



私が今年挑戦するの は、かなり地味ですが 断捨離です。本や記事 に「持たない暮らしは 時間もお金も貯まる、 少ない物で豊かに暮ら

す」とありました。断捨離の後、生活がどの ように変わるか考えるとワクワクします。 季節ごとに実行し1年かけて完結するつ もりです。(看護師)

徳嶽 まみ子(上田生協診療所)



羊は大人しく従 順、物事には慎重で スロー、更にマイ ペース…でも視野 は270~320度! 背後も見えるっ

て凄いですね♪

2015 年も、この先も。周囲を良く見 渡し、困っている人がいたら手を差し 伸べられる。そんな私でいたいです。

代田 典子 (上田生協診療所)



年女はともかく、 「還暦」なんてことが 我が身に巡って来よ うとは、考えてもみ なかった。でも、前向 きに捉えてこれから

先の人生をますます楽しみたいです。

仕事や子育てで中断していた趣味を 再開したり、行った事がない土地ヘドラ イブ旅行もしたいです。(看護師)

常盤 和代 (上田生協診療所)



今年は、羊年と いうことで人に

す。羊の毛のようにモコモコあったか

(上田生協診療所)



今年の抱負はダイ エットです。看護師の中 で一番太っている私で すが、去年 10 kg減らし ました!しかしまだ人 並みには至りません。し

2015 年 明けまし

ておめでとうござい

ます。毎年ながら1年

は本当に早いもので

あっという間に過ぎ

かも最近サボリ気味です。そこで新年あら たに心機一転!運動と食生活に気をつけて 健康的に痩せます!と、ここまで宣言すれ ばやらざるを得ないですから…ね(笑)

(看護師)



あったかく、余裕 がなくても笑顔で 接しられるように なることが目標で

い人になりたいと思っています。笑顔 で1年を無事にすごしたいです。

(医事課事務)

小宮山 里美 (上田生協 診療所)



一日一生 (一日 の積み重ねが一 生になる)。

今までやりた い、始めたいと

思っていた ゴルフ、英会話、ネイリス トの資格取得など、趣味を増やし一日 を無駄にせず一日を全力で生きてい きたいと思います。(医事課事務)



サッカー松本山雅 FC

北は山形~南は福岡へ参戦しました。

今年は念願の J1 の舞台です。夢は優勝 ですが、厳しく激しい挑戦の年、後戻りし ないように今季は絶対残留を目標に現地 で熱く飛び跳ねて応援してきます!

(医事課事務)

向田 佐知重 (上田生協診療所)





ました。 さて今年は、上田生協、複合型老健施設 がいよいよ出来ます。職員が一致団結し 盛り立てていきたいと思います。

プライベートでは、まあ家族が健康で 1年過ごせればと思います。(事務)

松澤 由紀子 (訪問看護



ステーション) 出来なくて後悔す ることが多いのです が、「今年こそ!」と 思っていることを3 つあげてみます。

- ① 3年越しのキルトを仕上げる: 3年越しと言うとさぞ大作?と思わ れるかも知れませんが、放っておい た時間が長いだけです。
- ② 庭の手入れ:鳥や小動物が集まる ような憩いの場所が理想です。
- ③ 山に登る:里山でリフレッシュす る。 (看護師)

月津 理恵 (訪問看護



ステーション) 今年も周りの 皆さんに支えて いただいてこそ の1年になると 思いますが、宜し

くお願いします。 昨年より成長した!と実感できる ような年になれるよう頑張りたいと 思います☆ (作業療法士)

沓掛 八郎 (元気倶楽部かみしな)



去年は午年(うま 年)、今年は未年(ひつ じ年)。

私は昭和でいう6年 生まれ。今年こそは、健 康に留意して、元気で

過ごしたいと思っています。

また、家中が元気で過ごせることが何よ りの幸せなと考えています。

毎日を楽しく、喜びに満ちた、一年にした いと思います。(利用者)



たところ、「本土で 共闘事務所に届け ンパと寄せ書きを 受入れ団体でした。

皆さんからのカ

された五者共闘が

第1回

第2回

所

イベントのお知らせ

🗱 東信医療生協ボランティア講座

「医療生協のボランティア活動とは」

「老人保健施設・新規デイケア施設の説明」

☆複合型施設開業に伴い、ボランティ アさんの活躍が期待されます。 ふるってご参加ください。

所 2回とも組合員会議室

連絡先 ボランティア委員長・片桐

2月10日(火)

3月10日(火)

沖 知 事選挙支援に参加 常務理

桐

祐

雄

ました。医療生協・民医連等で構成 支援者や県議の藤岡さんにも会い 支援に入りました。 全国から約100名の仲間たちが での活動に参加しました。 本の針路にとって重要だ」と考 私たち夫婦は、「今度 11月6日から13日まで現地 上伊那生協の の選挙は 連日、

使われ、69年間固定されています。 「基地容認」の保守と「基地反対」 全体の基地の74%に相当)として 奪われた土地が、米軍基地(日本 と呼ばれた対話活動などに取り組 5 沖縄では、 演 充実した時間を過ごしました。 説 政 策配 の革新との「白黒闘 銃とブルドーザーで 布、 コンコン作 . 戦

争」が続いてきました。 表が署名した「基地が び議長、県議会各派代 沖縄全市町村長およ 誕生しました。そして 保守・革新を超えた 心を一つにしよう」と、 しかし、昨年「県民は 「オール沖縄」組織が

ました。 を お 辻 聞 き 出しました。 あっては平和も、 軍基地からの負担軽減を」という 趣旨の「建白書」を安倍首相に ない。 オスプレイ配備反対、

票に十万票もの大差をつけ、 建設を承認する裏切行為に出 踏みにじって、 ガさんを勝利に導きました。 た。県民の「怒り」は、 この選挙は、民主主義が問 建白書に示された県民の意思 前知事は、 前知事の得 新 まし わ オ 基 ナ 地

会 心臓のつど

を確信しました。 民の声を丁寧に聞き取り、活かし る選挙でした。私たちは、地域 に、今後も沖縄は日本の民主主義 の先頭を歩んでいくであろうこと ていくことの大切さを学ぶととも 住 n

世界に訴えていくとのことでした。 連に行き、沖縄の状況報告をして オナガ新知事は、 米国議会と国



心を持ってみてく

れていることに感

も県知事選挙に関

激している」との

❖ 長野県共同組織交流集会 2月21日(土)13:30~16:30 松本大学 「憲法をいかし、守ろう命と健康」 組合員活動部・小林 **23-0199**

090-1439-6999



介 護保険を良 成集会に参 くする 加 Ü 信 州 7 0 会

の発展

も望

米

元気倶楽部まゆ 佐 郡 滋

した。 さんと参加 13名の東信の皆 表題のつどい の下で開かれた 500名の参 ツ大ホー 曇野サンモリ 11 月 29 月 ル しま に 加 ツ 安

険制度改悪の 現在の 介 護 中

あっ サービスの質の低下を招き、 ものだ」と訴える講演に次いで、 などの発言がありました。 所の制限などの法改正による今後の不安 は、「夫婦がそれぞれの親を介護する家族 職の専門性を大事にしたい」でした。 護の質を低下させる国の政策に対し、 ことができない」といった苦悩や、「低賃 たのは上田の介護福祉士の方の発言 ウムが行われました。特に私の印象に残 身は「金持ちを優遇し貧しい人をいじめる 介護の苦労」「要支援のサービスや施設入 金で仲間が離職していく現場の実態」「介 た「現場が抱える深刻な人材不足 してあげたい シンポ 他に 介護

超高齢化社会を迎え、 私も断 市町村や国民に負担を強いる国の 固 反対の意を改めて強くしまし 国の責任を投げ 方針

ば ż

画 宮沢秀昭 西

部

(ろうけん)

◇リハビリ 老健施設とは、

専門職によるリハビリテーションな を必要とする高齢者の自立を支援し、 どを行う施設です 家庭への復帰を目指して看護や介護、 り、入院の必要はないけれども介護 病状は安定期にあ

由起 り、 例えば……。 転んで骨折した

小規模老人保健施設 準備室長 倒しやすくなった と筋肉も衰え、転 帰って怪我や病気 ぐに退院させられ して入院しても、 く動かないでいる てきます。 といえば、 うに生活できるか をする前と同じよ も、そのまま家に てしまいます。で 治療を終えるとす 今の医療制度では ことがたくさん出 脳梗塞を起こ 麻痺のため特 難しい しばら

生活の動作をリハビリスタッフが評 価 付けるなどの準備を整えて、より安 ビリを行い、必要な場所に手すりを し、自宅での生活を想定したリハ そこで家に戻る前に、歩行や日 常 事も考えられます。

別な道具や住宅の改修が必要になる

◇ショートスティ

めざします。

心して自宅での生活が送れることを

ショートステイがあります。 老健施設のもう一つの機能として

することができます。 たり、日頃の介護者の疲労の軽減を の急な体調不良時にショートステイ の老健施設が出来ることで、介護者 手段に限界がありました。今回、こ がなかったので、在宅生活を支える を利用し、療養に専念していただい 今まで東信医療生協では入所施設

思います。 ていけるように運営していきたいと で住み慣れた自宅で過ごす」を支え リなどとの連携を密にすることで、 「いつまでもその人らしく、 ヘルパーステーション、訪問リハビ (訪問診察)、訪問看護ステーション、 東信医療生協の3診療所の往診 、最後ま

所が許可されます。 施設・他の施設からの転院などの場 提供書(健康診断書)を、病院・医療 面接を行い、入所判定会議を経て入 し、直接お申込みください。 合は、申込書と看護サマリーを準備 入所希望者は、申込書と健康情 その後、 報

入所定員 29 名

ニットが2つあります。 9 名のユニットが1つ、 10 名 0 ユ

ています。

短期入所サービス(ショートステ 施設入所は要介護1~5の方です。 の方です。 イ) は要支援1と2、要介護1~5

●費用

介護保険自己負担 日常生活費などの予定です。 額、 食費、 居 住

竹

内明日香(1月5日付

ケアマネージャー

パート 介護福祉

士:

居宅介護支援事業所

(上田市在住)

東信医療生協本部

28 -10 85

されています。 室を使って、月2回 ンスボール班会が開催 は、休診の水曜日に待合 さかき生協診療所で

[バラ

小

島

尋 (1月16

日付

常勤採用 介護福祉士

(佐久市在住)

(任命)

橋爪美由起

(12月1日付

小規模老健準備室長

フルートのオープニン 年会が開催されました。 了後、昼食会を兼ねた忘 12月3日には、班会終

密着した保 では、より 診療所 層地域に 用委員会

実をめざし、 議論を進め

き生協診療所 だより

と時を過ごしました。 員合わせて15人ほどで、楽しいひ グ演奏もあり、 班会メンバーと職

び医療の充 健医療およ

ボランティア募

○上田生協診療所 ディアさんを募集してい 対応を手助けするボラン 待合室の患者さんへの ます。

連絡先 23-01 上田生協診療所 本間 9

◎「元気倶楽部まゆ」

ます。 碁・オセロの対戦相手ボラ ンティアさんを探してい 利用者さんとの将棋

元気倶楽部まゆ



有銘千恵子

(12月16日付)

パート

介護福祉士

ヘルパーステーショ

(上田市在住)

(採用)

015年

しい組合員をお



真田町支部 下原班

毎月の班会で「いつでも元気」を 読み合わせをして学習。11月は湯本 薬局長の講演「薬の作用について」 を聞きました。



塩尻支部 和輪話班

毎月ヨガや体操を行っています。 12月は昼食会での交流でした。





信州鎌倉支部 別所班

毎月2回バランスボール・体操。 12月は塩田で会食しました。



坂城南支部 ひるバラ班

月に3回バランスボール・体操を 行っています。



川辺2支部

配布者のつどいに、16人が集まり、 豚汁を食べながら懇談しました。



まれています。 誘いして、 組合員活動部部長 毎月定例での らして班会運営を行っています。 健康づくりに取り組み 多くの班で工夫を 会開催が取り組



坂城南支部 ねずみ団地・ シニアの輝き合同班

毎月1回 バランスボール・体 操を行っています。



まり

田生協診療所医

ネ ツ <u>12</u>

ト月

主 20 催 日

の相談へ

前上田市民会館

前にて反貧困陽だ

り枝

会と餅つき大会が行われまし

大大工

もあ差

糖尿病患者会(たろうの会)を紹介します

◇年会費 3,000円 ◇会員数 55名 (職員も含む) 糖尿病に関する情報満載の雑誌「さかえ」が月1回、1年 間定期的に配布されます。

◇2014年度の行事

5月 総会

9月 東信地区マレットゴルフ大会 (県糖尿病協会主催)

10月 渡辺先生と歩こう会

12月 調理実習

く今後の予定>

3月7日(土) 糖尿病食事会

カロリーを気 にしないで、お いしいコース料 理がいただけま す。シェフが作



るこの食事会でしか食べられない特別メニューをお楽 しみください!渡辺先生のお話もあります。

4月 お花見会

※ お問い合わせ等は、上田生協診療所 担当 鉄矢、向田まで。 23 - 0199



2008年暮れ を受けた方々 の相談会です。 団体からの食料や衣料品の提供会です。上田市からミカン1箱 の マンショックに端を発し 全国 りまし 康 チ 方が 少しはできたでしょう える方たちへの 東 一の支援活動が いエ信 らッ医 た。 ク療 つ っしゃいうでは、京 生協がに 生活に困 お 始 61 高 ぼり、

田では64

回目

続き支援活動 手伝 行 ま 血 難 血った か。 L١ を た。の健 が抱

健診結果の見方 表1 (参考:上田市健康推進課資料)

健診を受けた後が大切です。 あなたの結果はどこに当てはまりますか? をつけてみましょう

しをりりじめまりょう									
何を見て いるの?		検査項目			問題なし◎	心配です	かなり 心配です		
5 77 -			BMI		25未満	25以上			
	体のきさ	腹囲(cm) 男性 女性			85未満	85J	以上		
					90未満	90以上			
血	内の臓	中性脂肪(mg/dl)			150未満	150~299	300以上		
血管へ	蓄脂	HDL- ⊐	レステロール	レ(mg/dl)	40以上	35~39	34以下		
の影響	血管内 害	血圧	収縮期 (mm/Hg)		130未満	130~139	140以上		
響(拡張期(m	nm/Hg)	85未満	85~89	90以上		
(動脈	吉		尿酸		7.0以下	7.1~7.9	8.0以上		
硬化	高血糖(インスリン	空腹時血糖(mg/dl)			100未満	100~125	126以上		
の		HbA	A1c(%)	NGSP値 (国際表記)	5.6未満	5.6~6.4	6.5以上		
危険因子)		(ヘモグ	コビンA1c)	JSD値 (日本表記)	5.2未満	5.2~6.0	6.1以上		
	性シ	尿糖			(-)	(+)	(++)以上		
	他の動脈 危険因子			レ(mg/dl)	120未満	120~139	140以上		
,	取門	クレス	アチニン	男性	1.00以下	1.01~1.29	1.3以上		
血管	臓へ	(m	g/dl)	女性	0.70以下	0.71~0.99	1.0以上		
血管変化	の影		尿蛋白		(-)	(+)	(++)以上		
10	響	影響尿潜血			(-)	(+)	(++)以上		

表中の数値は各学会のガイドラインを参考にしています。

③きっぱり禁煙、④「不適切な飲酒」 はし

食、⑦きちんと3食、⑧1日1回はしっか ない、⑤いきいき快汗、⑥バランス良く快

3月15日までに引き渡しの予定。 工事・間仕切り等の内装・電気工事へ。

健康で暮らす方法 ③

健診の結果から 生活を見直そう

宮原 摩利子 健診室

昨年の健康プラリショの一環として 「健診結果の見方」について

◇自分の健診結果を見てみましょう。 Aさんの場合で考えてみましょう。 話をした内容です。 ました! 中性脂肪・尿酸値が上限の基準内に納まり 1年後の健診で、Aさんは体重が2k減

飲み、夕食は野菜から先に食べるように心 き、できることから始めようと、「朝食は妻 汁+時々おにぎりと、 勤務中もお茶を多く が以前から勧めていた実だくさんの味噌 前回の健診時、Aさんは保健師の話を聞

務時間が長く帰宅は21時頃、夕食は22時頃、

Aさんは、

50代男性、

飲酒なし、

、喫煙、

勤

朝はコーヒーのみ、6時に出勤、 ビニ弁当、運動は苦手です。

腎障害などにつながることを知りました。 ましたが、この数値は心筋梗塞や脳梗塞、 や高値でした。Aさんは痛風を心配してい 健診結果は、腹囲・中性脂肪・尿酸がや

大切です。

す」の項目に○が付いた方は、医師や保健 師などに早めに相談してください。 表1で「心配です」また「かなり心配で

◇検査値の根元は生活ですね。

きましょう。 工夫し、楽しく「いきいき生活」をしてい 化を見つめて、食べ方・飲み方・動き方を の検査値を見、 的要素も違います。だからこそ、今の自分 われるように、各個人は代謝も違えば遺伝 「同じものを食べても私は太るのよ」とい 過去の数値変化+生活の変

です。 医療生協が薦める生活習慣は次の8つ ①ぐっすり睡眠、②しっかり自分休み

り歯磨き。 ら少しずつ始めましょう。 ポイントです。中断した人も出来ることか させないでいきいき暮らすための大事な これらは、健康障害を起こさない、進行

い方は、早めに受診されることをお薦めし まだ健診や人間ドックを受診していな

昼はコンがけた」とのこと。「早食いしなくなり、 菜量と水分量が多くなったことで尿酸が 事量が自然に減りました」と話します。 排泄されやすくなった数値と思われます。 野

謝が悪くなるという報告があります。難し たように適量を食べることが大事です。 いとは思いますが、働き方を見直すことも 矢栄養士がこのシリーズの②で取り上げ になりやすいことが懸念されますので、 高齢の方は食事制限をしすぎて、貧血: 睡眠時間が5時間を切ると糖・脂質の代 鉄

協議事項

○複合型施設建設

外壁

損益結果

久しぶりに黒字を計上。

報告事項

○10月事業所報告および

第10回 (12月1日

る上での留意点(職員、医師、理事と まとめられた方針を検討し、実行す

してどうかかわるべきか) が検討さ

り組み 各事業所の経営改善のため 発注を承認。 〇経営改善に向けた取 生協診療所内の情報配線網設備工事 の色・天井の種類の決定、および上田

全職員から意見集約。これに基づき

第1回(12月27日)

の申し出あり承認された。

月から3か月間5%カットすると ○代表理事2人から、役員報酬を まで期間を延長することを承認した。

金・新加入の目標達成のため、忘年会

れ承認された。

○強化月間

出資

2014年強化月間報告(3頁参照 員会の自治体訪問。四課題委員会 損益結果 上田生協診療所の外来の 報告事項 不振。○委員会報告 ○複合型施設建設 ○Ⅱ月期事業報告および 棟上げ済み、壁 健康づくり委

承認された。 増大に対応する部署を設けることが 案があり、組織の拡大に伴う業務の 点を見出す努力を続けることとした。 越年となり、赤字問題を考慮し、一致 協議事項 ○医療生協の組織・体制についての提 ○一時金の対応 交渉が

理 事会報 告

ピ

アニシモ、

フ

オ

ル

テと

指で草を引く

大地

無言館

このクル

ス

0)

望郷の

バラー

ド」絵の主の声 画廊に響きゐる

り目」。

わ

が

地

球

八

木沢 船

田

中

敦

子

300

中工

■次号は3月19日発行の予定です。



絵手紙

(14)

縁起物。金運。動物。

萩原幸子 (川西) 画•

光るわが 0) L 空の 音色 明るみ 地 地 に 球

0

 λ

IJ

白き帆

流 冬山 船 れ 来て 0

さわやか

⑥切手。日。樹。 ⑦打楽器。腹。橋。

⑨ 目標。射撃。弓道。 ⑧流行歌。こぶし。現代歌謡。

⑫「長○○」。「小○○」。「地○○」。⑪ ホッキョク。ツキノワ。シロ。 ⑩杜甫。70歳。祝い。

① 雀おどし。人形。田んぼ。 ヨコのカギ

②ナス科の小低木。漢方生薬。 ④蜂。汁。甘い。 「〇〇酒」。

⑥蚕。まゆ。繊維。

⑦「○○○焼」。「○○○丼」 「〇〇〇豆腐」。

玩具。正月の遊び。回転。

8 電車。列車。停車場。

素焼。縄文。弥生。

10

原

生

処

か

命

甦

無

数 林

の 0

卜 何

-ンボが

林 0

道

に 1)

. 舞ふ

武

器

0

なく

0

あら

8/2

0

道

②大地。国家。故郷。

①新年。家の門。松竹

梅

タテのカギ

③ 屋敷。

れらの

声 車

も鶯に

和

す 山

]

ツ・ピー

ス紅葉の森で鳥

0

声

担が祭り。

御神体の乗り物。 庭園。囲い。

⑤「○○○風」。「行楽の○

○○」。「○○○の変わ

和

は

1)

ね憲法守

ħ

と

第 49 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 生活できない!!

1	3			7	9	
13			6			
14)		5				11)
		15)			10	
	4			8		
2			16			12
17)				18		

(15) 「○○客万来」。「○○軍万馬」。

「一刻〇〇金」。 小説。雑誌。教科書。

18 17 16 長方形厚紙。正月の遊び。花札。 春告魚。かずのこ。「○○○そば」

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所・氏名・答え・ご感想などを的に図書券を贈呈します。住正解者の中から抽選で5名の皆 ※前回の答えは、 締切は、2月2日。 せ下さい。 答えはハガキで。 「シフクノトキ」でした。

パズル当選者氏名《敬称略》

第 48 回 代子(上田 深草よし子 (別所温泉)、 千代(塩川)、半田崇子(上田)、 滝沢 窟)。 旭 (常田)、 田中美 Щ 浦

集記 康でより良い年になること 今年が皆さまにとって健

セージ、そして今年の干支の羊年の 様の夢の実現を期待します。 方々の今年の夢を掲載しました。皆 さつと各種団体からの新春メッ 今号では、新年恒例の理事長あい

なればと思います。 何をすべきかを考えるきっかけに どいの報告が、医療生協の組合員と 県知事選挙支援活動の記事、そして ている暮れの選挙結果の分析、 して、そして医療生協として地域で 介護保険を良くする信州の会の 理事長の年頭あいさつに記さ 沖縄 つ n

向けて、利用者向け情報を載せまし 意見をお寄せください。 たので、お読み頂いた上で、 を参考にして、自分に必要な健診の 4月からの老人保健施設開設 連載記事「健康で暮らす方法」③ 質問ご

ました。このような交流の場が、他 ての糖尿病患者会について紹介し 交流及び患者同士の交流の場とし 受診をご検討ください。 医療生協らしい患者と医 師と 0

したいと思い ることを期待 分野にも広が のいろいろな 文芸欄もお

ます。

楽しみくださ 編集長

東信医療生活協同組合 診療体制表

2015年 **1~2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。

時間·内容			月	火	水	木	金	土
	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)
午前	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)
8:30~ 12:00		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)
/ 受付 (11:30)	来	3 診	矢部 第2 乳腺			成田 (乳腺)	池内 (第2,4)	吉野 (第4,5) 大島 (第4)
∖ まで /	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)	
/ 受付 \	下部	内視鏡				壇原 (第2,4)		休
(16:30 まで)	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)	診

□川西生協診療所

時間・内:	容	望 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

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

健診のおすすめ

朝食を抜いたり、排尿を我慢したりしなくても受けられる健診があります。

基本健診(身長・体重・視力・心電図・検尿・血液検査・塩分チェック)で心臓病・糖尿病・肺がん・肝臓病・高尿酸血症などの有無を診断できます。そして、この健診にプラスして、右のような検査を行うと、さらにその他の病気の有無も診断できます。

- *胸部CT検査:肺がん、胸部動脈瘤、肺気腫
- *前立腺腫瘍マーカー検査:前立腺がん
- *骨粗しよう症健診:骨粗しよう症
- *動脈硬化検査:動脈硬化症
- *腫瘍マーカー検査:消化器系がん
- *ヘリコバクターピロリ検査:ピロリ菌の有無

ご相談は健診室までお願いします。 ☎ 直通 0800-800-1599