

地域まるごと健康づくりを進め、地域に協同の輪をひろげよう



- 〔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（2月28日現在）

■組合員	15,278人
■出資金	454,153千円
■一人平均	29,726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

地域まるごと健康づくりの拠点
 新上田生協診療所・老人保健施設「なないろ」
 4月1日オープン
 内覧会にお越しく下さい
 3月29日（日）午前10時～午後1時



北西方向より見た新築建物

**新上田生協診療所オープンに際し
 甲田隆所長にお話を伺いました。**

編集部 オープンが近づいてきました。改めて抱負をお聞かせください。

所長 今回は介護部門の老人保

所長 医師数の多い曜日があり、

診療できる部屋の増設が望まれており、実現できました。また、医師の書類・健診業務の円滑化も見込まれています。

編集部 課題もあるかと思いますが、お考えをお聞かせください。

病棟については個室7床に加え4床部屋が3つ計19床できますが、その十分な活用には患者さんご家族のご理解とご協力が欠かせません。その上での病棟機能の最大限の活用を目指しています。

また、多大な協力を頂いている送迎ボランティア活動に加え、院内ボランティアさんの役割も生まれる可能性があります。更なるご協力をお願いしたいと思います。

健施設の開設とともに、上田生協診療所の機能や快適性の向上を目的としています。少しでも現在の不具合を改善できればと考えており、工夫を凝らしていきたいと思っています。

東信医療生協の地域医療の役割をより深くご理解いただき、当法人事業所の長所を伸ばすことが、経営改善に寄与することになりますので、引き続きご指導をお願いします。



待合室・受付(奥)・診察室(左側)

上田生協 新診療所利用案内

上田生協診療所看護師長 依田 雅子

玄関を入って右手に行くと、在宅支援相談室があります。現在外来受診された際、介護保険などの日々の生活支援についての相談をお受けしていますが、今後この室で、在宅支援について、往診担当者・ケアマネジャー・社会福祉士とゆつくり相談して頂けるようになります。

在宅支援相談室

受付・待合・診察

その先へ進むと、左側に外来受付と待合室、右側に診察室があります。全体の雰囲気は落ち着いた暖かい感じの木目調になっています。

受付後、待合室でお持ちいただきますが、部屋が広くなります。一方、中待合室が無くなりますので、待合室から診察室へ呼ばれる際の移動が、現在のやり方から少し変わります。診察室は現在の3室から4室にひとつ増えます。診察室への案内は、4という数字を

抜き、1、2、3、5番の数字でお呼びすることになります。病室の病室も、落ち着い



ナースステーションと病室

た暖かい雰囲気になるよう、使用可能なところは木目調となつています。4人部屋が3つと一人部屋が7つです

から、合計19ベッド(診療所として設置が許されている最大のベッド数)となり19人が入院できます。もちろん差額ベッド代は心配ありません。現在は、19のベッドが備えられていますが、2人部屋が狭く、事実上1人部屋として使ってきました。そのため12人で満員の状態でした。

現在、生協健診・人間ドックの待合室と健診室との往復には、病室の前を通らなければならず、プライバシー保護や感染対策上問題がありました。これからは、その心配は無くなります。

また、病棟は外来と少し離れているばかりでなく、夜間も外来との境は、扉で区分けされるので、患者さんは安心して入院することが出来ます。

生協健診・人間ドック

正面玄関を入り、左手に行くと健診室があります。生協健診・人間ドックなどの方は、直接こちらに進んで頂きます。検査をお待ちいただく待合室のスペースは広くとられ、検査室は待合室のすぐ近くに設置されており、移動が楽になります。さらに、更衣室や事務カウンター、

助けたり・助けられたり・支え・支えられる ボランティア活動を

ボランティア委員長 片桐 祐雄

ボランティア委員会では、医療生協のボランティアは、今、何が必要とされているかを考慮し、だれもが人間らしく暮らしていける社会を目指し、「自分の意思で、できることを、強制されず、身近なところで、業務でなく、報酬を求めず」行う活動と考えています。この活動を通じ、

これらのボランティアは事業所ごとで共通するものもあります。また、事業所独自のものもあります。ボランティアができる方は、積極的な応募をお願いします。

お問い合わせは

上田生協診療所事務長 齋藤 茂彦
☎ 23・0199
老健「なないろ」所長 橋爪 美由起
090・1392・5352
ボランティア委員長 片桐 祐雄
090・1439・6999

診察室それぞれが、プライバシーを配慮した配置になっています。

スタッフ

組合員の皆様の医療・介護の相談は、診療所においていただいた時だけでなく、班会や支部の会合で、またデイサービスやデイケアを利用したとき・訪問看護やリハビリを受けたとき・入院したときなど、あらゆる機会に接する職員に、その都度ご相談ください。そんな中で、職員は組合員の皆様の、ひとつひとつの悩みを職員間のネットワークにつなげ、解決していきたいと思えます。

今後もきいたんのないご意見を頂きながら、一歩一歩前進していきたいと思っています。

第32回 通常総代会公告

第32回通常総代会を左記のとおり開催しますので総代の出席をお願いします。

東信医療生活協同組合

理事長 西澤 弘行

記

◇日時 2015年6月20日(土)

午後1時～5時

◇会場 上田信用金庫

しんきんイベントホール

◇議事

- 一、2014年度事業報告
 - 並びに決算・監査報告の承認の件
 - 一、2015年度事業計画
 - 並びに予算決定の件
 - 一、その他
- 以上

老人保健施設「なないろ」利用案内

老人保健施設「なないろ」所長 橋爪 美由起

いよいよ開所の日が近づいてきました。入所手続き、入所の費用についてお知らせします。

入所までの流れ

- 1 受付**
ご家族から電話などでご連絡頂き、支援相談員と面談日時を予約して頂きます。
- 2 面談・施設の見学**(家族、本人)
予約した面談日時に、支援相談員が利用を希望されるいきさつ、本人の様子などを伺います。また、施設内を見学して頂きます。
- 3 申し込み**
面談の際、申し込み用紙など必要書類をお渡ししますので、ご記入・ご提出ください。
- 4 ご本人面接**
ご本人の居住している場所に出向き(自宅、病院、施設など)、面接させて頂きます。
- 5 診療情報提供書の提出**
かかりつけ医などに、記入をお願いし、ご提出ください。
- 6 判定会議**
入所申込書、診療情報提供書、面接結果などをもとに判定会議(医師、看護師、介護職、介護支援専門員、相談員、リハビリ職などで構成)を開き、入所の可否を決定します。
- 7 入所**

1. 介護保険1割負担分(一日当たり)

施設入所	
要介護度	ユニット型個室
1	774円
2	819円
3	881円
4	934円
5	985円

短期入所	
要介護度	ユニット型個室
1	829円
2	874円
3	936円
4	989円
5	1,040円

介護予防短期入所	
要支援度	ユニット型個室
1	618円
2	776円

※上記のほか加算が付く場合がありますが、その方の状況によって変わってきます。

2. 各サービス共通(介護保険外のもの)

食費	朝 400円	昼 500円	夕 600円	おやつ 100円
居住費	1,500円			
日常生活費	シャンプー、リンス、ボディシャンプー 1回100円・バスタオル1枚35円など			
教養娯楽費	実費			

3. その他

家電持込み料金	1日50円(2品まで)
テレビ・冷蔵庫使用料	各1日50円
充電式電気製品	1品につき1日10円
文書作成料	実費

※ご不明な点がございましたら、下記までご連絡ください。
☎ 090-1392-5352 橋爪

急募!!

● 介護職員

介護福祉士
ヘルパー2級
介護職員初任者研修

● 理学療法士・作業療法士・看護師

勤務は週2回、
半日でもOKです。

私たちと一緒に働きませんか。
組合員の皆様、お知り合いをご紹介ください。

連絡先 本部 大池(☎28・1085)

総代選挙区および定数

支部名	組合員	総代数	支部名	組合員	総代数	支部名	組合員	総代数
東 部	382	4	神 川	459	4	菅 平	90	1
南 部	105	1	豊 殿	225	3	丸 子	320	2
中 部	320	3	城 下 東	481	5	青 木 村	625	7
北 部	436	4	城 下 西	531	6	東 御 市	460	5
新 田	456	5	川 辺 1	712	8	坂 城 北	962	11
緑 ケ 丘	507	5	川 辺 2	494	5	坂 城 南	1,096	14
西 部	590	6	浦 里	809	9	他 市 町 村	588	2
秋 和	296	3	川 西	589	6	そ の 他 員	244	4
塩 尻	709	8	信 州 鎌 倉	830	7	職 員	123	4
神 科 北	791	8	東 塩 田	273	3			
神 科 南	287	2	真 田 町	488	4			

◎ 組合員総数 15,278
◎ 総 代 数 155 (組合員数は2月28日現在)

総代選挙公示

定款および総代選挙規約により各支部
総会において総代選挙を左記のとおり実
施し、6月10日までに本部へ氏名の報告
をお願いします。

東信医療生活協同組合
理事長 西澤 弘行

記

一、総代の任務
事業報告並びに決算・監査報告および
事業計画・予算の決定、役員を選任、
諸活動の推進

一、総代の任期 1年間

一、総代の定数 155名(別表)

一、立候補の締切 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

映画「望郷の鐘」を観て

城下東支部 島田 佳幸

この映画の主人公公山本慈照は、下伊那郡旧会地村（現阿智村）長岳寺の住職で、昭和20年5月1日に、満蒙開拓団の教師として阿智郷開拓団の人々と共に満州に渡りました。（開拓団は全体で二十余万人）

8月9日、ソ連が参戦し悲惨な逃避行が始まります。

飢えと寒さで次々と倒れ、阿智郷は殆ど全滅。

山本はシベリアに送られ重労働。2年後の4月に帰国します。その後、残留孤児の存在を知り、孤児探しと彼らの帰国運動に生涯を捧げました。

山本が村の子ども達に「騙すものと騙されるものがそろわなかったら戦争は起きなかった。二度と騙されないように……」と話す場面があります。安倍首相が「積極的平和主義」の名のもとに、「戦争できる国づくり」を進めている状況の中で、この言葉をしっかりと受け止めたいと思いました。

「望郷の鐘」というタイトルは、山本が長岳寺の鐘に刻んだ詩の中に「大陸に命をかけた同胞に夢美

各種報告集

しく望郷の鐘」とあることに依ります。住職がつく鐘の音の響きに、犠牲になった満蒙開拓団の人々への鎮魂と、日中の友好と平和への熱い願いが込められていると感じました。

なお、「望郷の鐘」は、4月18日午後2時より、東御市サンテラスホールでも上映されます。

連絡先は小林さん
090・7635・8524

※上田市内でも上映が計画されています。

長野県共同組織 活動交流集会

理事 北島 征治

2月21日、松本大学で開かれた本集会には、当医療生協から26名が参加し、全体では500名を超す参加者となりました。

午前中は、「国境なき手品師団」の唯一の名誉会員である安斎育郎氏の記念講演「だまし博士のたまされない目」が行われ



集会に参加した皆さん

れ、午後は6つの分科会に分かれ討論を行いました。当医療生協からは神科北支部の深町支部長と、菅平支部の倉橋支部長のレポートが発表されました。

記念講演で、東大原子力工学科

一期生だった安斎氏は、「放射線の影響」を研究、原発反対を訴えたため、陰湿なイジメにあいながらも、貴重な研究成果を上げ、学会で認められる存在となったと自己紹介しました。「一人が腰を据えれば、暴走は止められる。我々は微力、微力は集まれば集まっただけ力になる」と、自信をもって話した理由が分かった気がします。

また、立命館大学の平和研究所の設立者である安斎氏は、平和な世界とは何かと問いかけられ、「戦争がない世界」との答えでは不十分で、「あらゆる暴力（直接的暴力Ⅱ戦争、構造的暴力Ⅱ原発事故など、文化的暴力Ⅱ日本の隣国人差別などの人種差別など）がない世界」と定義すべきだと強調しました。

今、TPP、原発再稼働、沖縄基地建設の陰で、憲法改悪を進めようとする「安倍だまし博士」に対してだまされたくない国民の構図が重要だと感じました。

「生存権裁判を支援する 長野県の会」発会式

理事長 西澤 弘行

2月11日「生存権裁判を支援する長野県の会」の発会式が開かれました。

安倍政権は、昨年より生活保護費を削減し、3年間で最大10%もの引き下げを計画しています。老齢加算は2014年より減額され次いで廃止されました。これらの生存を脅かす措置を黙って見過ごすわけにはいかないと、現在各地で「老齢加算復活と生活扶助基準引き下げ反対」の裁判が行われています。

当日は長野大学准教授・鈴木忠義氏による講演「生活保護基準の切り下げの動向と課題」と、生存権裁判を支援する全国連絡会事務局



山下 潤弁護士の挨拶

長・前田美津江氏の講演「生活保護の実情と戦いの展望」がありました。

最後に、会の代表に選任された山下潤弁護士より「憲法はバックボーンで、裁判に勝てば行政は変わると思うのは甘い。運

動を盛り上げて政権を取るくらい
の考えでなければ憲法の理想は具
体化できない」と、参加者の奮闘を
呼びかける挨拶がありました。

自治体訪問を終えて

健康づくり委員長 坂井 弘子
健康づくり委員会は、毎年自治
体訪問を行っています。今年度も
1月中旬から2月中旬にかけて、
上田市、東御市、青木村、坂城町の
4自治体を訪問しました。4自治
体とも資料の準備など、丁寧に対
応して頂きました。

■各自治体の取り組み

上田市では、仕事などでウイ
クデーに特定健診に来られない人
のために、土日に健診を行ったと
ころ、400人を超える人が受診
したそうです。東御市では、楽し
みながら健康づくりができるよう
にと、人間ドックや健診、健康に
関する講座などに出ると、ポイン
トがもらえ、ポイントがたまると、
なんと賞品として温泉入場券がも
らえるそうです。また、坂城町で
は、特定健診が始まる40歳の人は、
通常の半額以下の1000円で受
診できるようにしたり、各地区ご
とに、健康づくり講座を開いたり
しているとのことでした。

■自治体間の連携

このような各自治体の優れた実

践や制度を懇談の中で、他の自治
体に伝えることは、上小地域全体
の向上に役立ちます。その一つに、
人間ドックの補助金を差し引いた
額だけ窓口で支払う制度（現物給
付）が、坂城町から、東御市、上田
市へと広がり、ついに26年度から
は青木村でも実現したことがあげ
られます。

■東信医療生協への期待

また、懇談の中で、健診や在宅
医療などで大きな役割を果たして
きた生協診療所に対して、感謝さ
れることがよくありました。その
一方で、健診が健康につながるよ
うな取り組みを強めてほしい、と
いう要望も寄せられました。

2015年度は新たな生協診療
所のスタートの年です。地域の医
療・福祉・介護の分野で今まで以
上に期待に込められるように、頑
張っていかねばならないと思いま

介護保険制度の変更と 上田市の対応

上小・東御生活と健康を守る会

会長 金井 忠一
(東信医療生協顧問)

2月1日、上小・東御生活と健康
を守る会の第4回総会が開かれま
した。その中で、上田市高齢者介
護課長の徳永暁重氏が「介護保険

制度の変更と上田市の対応」につ
いて講演を行いました。

上田市でも、平成27年度から3
年間の第6期の計画作りが現在行
われているとのこと。今後の
対応として、重度の要介護状態に
なっても、住み慣れた地域で自分
らしい暮らしを、人生の最後まで
続けることが出来るようにしたい、
また、今後増加が見込まれる認知
症高齢者を地域で支える仕組みと
しても、医療・介護・予防・住ま
い・生活支援が一体的に提供され
る「地域包括ケアシステム」の構
築が重要となるとの話がありまし
た。

なお、国の介護保険法の改正は、
利用者にとって多くの問題があり、
今後の運動が大事になっていると
思います。

新設される 組合員ルーム

組合員ルームが、今年7月に現
診療所を改築し1階に移動しま
す。気軽に立ち寄ってください。

企画と講師の募集

組合員ルームでの企画につい
てのご意見などお寄せ下さい。ま
た、特技など活かして講師を務め
てもらえる方を募集します。

愛称募集

組合員が集う場としてふさわ
しい組合員ルームの愛称を募集

人 事

(採用)
細野みどり 2月1日付
上田生協診療所介護支援専門員
上田市在住

矢嶋久乃 4月1日付
上田生協診療所管理栄養士
上田市在住

(任命)
西山澄子 2月1日付
悠々倶楽部かみしな所長
(居宅支援事業所より異動)

齋藤茂彦 2月16日付
上田生協診療所事務長

(さかき生協診療所より異動)
向田佐知重 2月16日付
さかき生協診療所事務長代行
(上田生協診療所より異動)

(退職)
戸谷美ち子 12月31日付
登録ヘルパー

*長い間ありがとうございました。
お元気で

します。

組合員ルーム「○○○○」とハ
ガキに書いて投函するか、電話で
お知らせください。奮って応募し
てください。

連絡先

東信医療生協 組合員活動部
☎0268・28・1085
〒38610042
上田市上塩尻393-1

福島原発事故から4年

* 渋谷 泰一 *

(東御市九条の会 代表世話人)

世界の破壊者

核分裂の連鎖反応を、「臨界」状態に維持しつつ発生する熱を電気に変換するのが原子力発電で、これを瞬時に進行させるのが原子爆弾です。

ナチス・ドイツへの対抗手段として原子爆弾をつくるプロジェクトが米国で始まり、その開発途上で、フェルミ博士が「臨界」状態の実現に初めて成功しました。研究開発リーダーのオッペンハイマー博士は、人類初の原子爆弾のテスト爆発を見たとき、「いま私は死神になった。

世界の破壊者だ」というヒンズー聖典の一節を思い出したそうです。

彼の願いも虚しく、広島にウラン原爆が、そして長崎にプルトニウム原爆が投下されました。その後人類は様々な核兵器をつくりましたが、それらが実戦で使われることはありませんでした。万

が一の誤爆発も許されない恐ろしい殺戮兵器だからです。

原発の「安全神話」

1953年の国連総会で、アイゼンハワー大統領は、原子力の「平和利用」を唱え原子力発電を宣伝しました。中曽根康弘氏はこれに乘じ、原子力予算を組み、原子力基本法を成立させました。

この法律には、日本学術会議が主張した「公開・民主・自主」の3原則が盛り込まれました。1963年、東海村で日本初の原子力発電が行われました。やがて政府と電力会社は結託して、この3原則を無視し原発「安全神話」をでっち上げ、国民を騙してきました。責任者不在の仕組みがそれを助長しました。

福島の惨事を引き起こした東京電力の会長や社長になんの処罰もなく、国会で津波対策の不備を指摘されても、これを無視した当時の担当大臣の罪も問われぬままです。

アベノミクスの原発推進

福島原発事故で放出された放射性物質は、ヨウ素などの例外を

除き、大部分が消失しないままです。セシウムは動物の筋肉に蓄積され、海に流出したストロンチウムは魚の骨に入ります。原発事故が出す放射性物質は、かつて生物が触れることのないものばかりで、この先どんな影響が出てくるのか誰にも分かりません。しかも事故は今なお収束していません。

そんな状況にもかかわらず、「アベノミクス」の3本目の矢「成長戦略」の中身は、何と、原発推進だそうです。鹿児島県の川内原発の再稼働について、地元の前市長や知事は、政府が安全だと言うから大丈夫と言いい、政府は原子力規制委員会の審査で「安全性が確認された」と言います。しかし、その規制委員会の田中委員長は、「基準の適合性を審査しただけで、安全だとは言っていない」と明言しました。責任者不在の「平和利用」です。

*筆者は信州大学名誉教授・量子化学者。リチャード・ローズ

著「原子爆弾の誕生」の訳者

核兵器全面禁止の

アピール署名を国連へ

社会保障・平和委員会

からのお願

今年、広島・長崎に原爆が投下されてから70年になります。4月5月にニューヨークで開催予定の、核不拡散条約(NPT)再検討会議に、上小地区から数名の代表を派遣する準備が進められています。

委員会でも核兵器廃絶のために署名活動を始めました。皆様のご協力をお願い致します。

署名簿は各支部の支部長(または理事)を通じて、受け取りと提出をお願い致します。なお、4月21日を締め切りと致します。

理事会報告

第12回 (1月31日)

報告事項 ○12月事業所報告および損益結果 上田生協診療所の経営分析に基づく改善の努力が続く中、川西診療所が今年度最高の黒字を計上。居宅介護支援事業所の利用者増の取り組みが求められる。○委員会報告 健康づくり委員会の自治体訪問、ボランティア委員会から各事業所のボランティア委員会の実情報告。○2014年度年末一時

協議事項

○複合型施設開設 支

良く噛んで食べると、良いことがたくさんあります！

① あごと歯肉の発達 あごの成長を促し、歯ぐきを丈夫にします。

② 肥満予防 満腹中枢を刺激して、いつもの半分くらいで満腹感を得ることが出来ます。

③ 脳の発達 末梢神経を通じて脳を刺激するため、記憶力アップにつながります。認知症の予防にも。

④ 味覚の発達 唾液がたくさん出ると、おいしさが良くわかります。唾液をたくさん出すには、良く噛むことが大切です。

健康で暮らす方法 ④ 良く噛み、口腔ケアを

訪問看護ステーション
看護師 中澤美紀

唾液にはほかに大きな役割があります。

① 胃や腸の負担を軽減

唾液には食物を分解する消化酵素が含まれていて、唾液と食べ物がよく混ぜられることで、効率よく分解吸収できます。

② 抗菌、殺菌、解毒作用

大量の唾液には、刺激性のあるも

のや体によくはないものを薄めてくれる役割があります。最近では、唾液が少なく口が乾燥している人が増えています。通常唾液は、唾液腺から1日に1.0〜1.5リットルくらい出ています。唾液の効用を引き出すためにも、良く噛むこと、たくさん噛める歯を残すことが大切です。

口の健康は全身の健康に影響します。口腔ケアが大事です！

口の中にはたくさんの細菌が住んでいます。その中でも歯周病の病原菌やその病原菌が作り出す毒素によって、様々な病気に影響をあたえています。

歯肉に炎症が起きると血液を固まらせる働きがある物質が増え、心臓や血管に影響を与えます。歯周病が進んでいる人ほど動脈硬化や心臓病をもっている割合が多いと言われています。

早産や低体重児につながることもわかってきました。歯周ポケットにはたくさんの嫌気性細菌（歯肉のなかで空気がなくても生きられる細菌）が発生し、体内毒素をつくりだします。これが血液の流れにのって体内をめぐる、妊婦の子宮や胎盤に

いのちの入り口、お口と健康 **あいうべ体操**

参考：口を閉じれば病気になる（家の光協会）今井一彰（内科医）著

医療福祉生協連は「あいうべ体操」を推奨しています。

①「あー」と口を大きく開く
なるべく大きく口を開きましょう！

②「いー」と口を大きく横に開く
声は出しても出さなくてもOK

③「うー」と口を強く前に突き出す

④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

※①～④を1セットとして、1日30セットを目安に。

すく、血管が拡張するので、歯肉出血や歯肉が腫れるなどの症状が出やすくなります。

体の健康は口の健康から。医療福祉生協連は「あいうべ体操」を推奨しています。体操の直接の効果は、舌が上あごにつき、適正な位置に戻ることです。舌が下がっていると無意識のうちに関が閉じ、口呼吸をしてしまいます。その結果、本来潤っているはずの口内が乾燥し、免疫システムが異常を起こす可能性が指摘

害を与え、胎盤を少しづつはがしてしまいがちです。そのため、早産や低体重児出産を引き起こすこと言われています。また、妊娠中は歯肉炎になりや

部と組合員の協力を仰ぐための具体化を図ることとなった。増設と改修工事の日程が示され、見学会、内覧会および祝賀会の詳細が決定された。○常務理事ひとりの辞任が承認された。○介護ソフトシステムのリース契約と財務及び給与システムの更新が承認された。

第13回 (2月28日)

報告事項 ○1月期事業所報告および損益結果 複合型施設建設に伴う消費税の支払い(3回のうちの2回目)として2700万円が支払われた。介護報酬改定による影響が試算され、年間約2200万円の減収になるとの報告があった。

協議事項 ○複合型施設 工事が予算オーバーする可能性が出ている。備品の購入の際に調整することが了承された。備品の発注、リース契約そして火災保険の加入が承認された。

○2015年度の重点課題の論議 理事を3グループに分け1時間討論を行った。経営改善に向けて、医療生協の原点を重視し、医師・職員・組合員がそれぞれの役割を果たし、且つ互いに協力し取り組む必要があるとまとめられた。

されています。

ヤニバ!

健康で長生きをめざし、良く噛み、美味しく食べ、そして、1年に1回はかかりつけの歯科医院でお口の状態をみてもらいましょう。

健康レポート

各支部の取り組みとして、2月には「配布者のつどい」が5支部で開催されました。3月も2支部で予定されています。

(組合員活動部 小林 正弥)



青木村支部

郷土料理を作って食べる会

当郷地区の召田さんから、五目おこわや白和え作りなどを教わりました。

読者の声

「まちかど健康チエック」での適切なご指導で、人生の指針を頂戴し、有り難く存じております。

(常磐城・女性)

さわやかパズルは脳トレになり楽しみです。

(坂城町・女性)

生活習慣の大切なお話がとてもありがたいです。(坂城町・男性)

医師と患者は技術だけではなく、人間関係で成り立つものなので、ぜひコミュニケーションを大切にして頂きたいと思います。

(青木村・女性)

城下東支部

イリシア鍼灸院 村山先生の講演会

村山先生には、その後の交流会にも参加して頂きました。



神科北支部

西洋旅籠館で新年会 (2月1日)

橋爪老健所長から、新施設の説明がありました。



第22回健康づくり交流集会

開催のお知らせ

とき 5月9日(土)

場 所 上田信用金庫

しんきんイベントホール

内 容

*講演 演題「口は命の入り口、食べることは生きること、おいしく長生きのまちづくりをめざして」

講師 利根保健生活協同組合

中澤 桂一郎 歯科医師

*班会活動交流・班会メニュー・発表・展示・販売

連絡先 組合活動部 小林 昌28・1085

楽しい企画もたくさんあります。皆さんおいで下さい。



山 里 なる き

愛宕山

(あたごやま)

566m

愛宕山は、川西、仁古田地区にあり、国道143号線より別所方面米田峠へ向かい、集落を過ぎるとすぐ左手に見える小山で、信仰の山である。



入り口の鳥居から山頂に向かって一直線に300段余の石段が伸び、愛宕神社の参道となっている。15分程登ると神楽殿があり神社本殿に至る。社前の石灯笼には享保年間の刻印があり、江戸中期より庶民から崇拝されて来たことが推察される。更に数分登ると、新しく建立された月見堂に出る。青木三山や上田市街地等の眺望は見事で、御嶽大権現の石碑を過ぎると山頂に達する。

近年山頂の東南にかけ地元関係者の尽力により整備された「ふれあい遊歩道」は家族向けのウォーキングコースとして注目を集めている。ウッドチップを敷き詰めた尾根道を快適に下ると見晴台。ここから塩田平が一望出来、権之峠、三本桜を経て登山口へ戻る。家族連れで楽しめる里山である。(水我鬼)



ちぎり絵

作・九貫宣正(上田原)

詩



朝倉イツ子 (城下西)

おまえが好きだ!

おまえが好きだ

おまえを見ていると

どんな苦勞もいとわない

おまえが好きだ

おまえの成長を見ていると

身体の痛みなど

ウデの力で押しやれる

おまえが好きだ

いつも笑顔を見せておくれ

しつこく

まわりついたりしないから

言葉の軽重

あーもうだめだー

死にそうだ

誰もが 気楽に死ということばを

発する

日増しに老いる

体力が落ちて 死に怯える

怯えながら 日を過ごす

浅い眠りから深い眠りに入る

眠りから覚めることなく逝けたら

……と願っていても

理想どおりにはいかない

死は恐ろしいが

あたえられた命を

今日も大切に生きる



さわやかパズル

第50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 期待しています!!

タテのカギ

- ① 熱帯アジア原産の植物。夏から秋にかけて、とさか状、または球状の花をつける。
- ② 建物の両側に張り出した袖壁。「柎」「卯建」と書く。
- ③ 北半球、温帯に自生する常緑高木。「赤○○」「黒○○」「○○茸」。
- ④ 鳥獣からの害を防ぐための人形。「案山子」と書く。
- ⑤ ほんの少しの差。
- ⑥ 荷札、値札、商品の値段や製造元などを記した札。
- ⑦ 細かい岩石の粒の集合。「○○遊び」「○○時計」。
- ⑧ 流れ移ること。生まれ変わり死に変わりすること。「○○輪廻」。

ヨコのカギ

- ① めったにない事。まれにある事。「希有」、または「稀有」と書く。
- ③ 悪魔の世界。魔境。
- ⑤ かかとの事。「踵」と書く。「○○○を返す」。
- ⑨ 小児の病魔を除く神で、俗に足の速い人の事。「韋駄天」と書く。
- ⑩ 物の表面が出はっている事。「凹凸(おつ)」。
- ⑪ ことわざ。「地獄の○○も金次第」。
- ⑫ 悪だくみなどの仲間。共謀者。

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

- ⑬ 東洋のマチュピチュ、天空の巨大都市跡として今注目を浴びている愛媛県新居浜市の銅山(1973年閉山)。
- ⑭ 陶、ガラス、金属などで製し、主に液体を入れる器。「瓶」または「壺」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・感想などを添えて、左記へお送り下さい。
 〒386-10042
 上田市上塩尻393-11
 東信医療生協編集委員会
 「さわやかパズル」係
 ★ 締切は、4月30日。
 ※ 前回の答えは、「コクミンネンキン(国民年金)」でした。

パズル当選者氏名(敬称略)

第49回 上原美代子(青木村)、太田とよ子(坂城町)、清水篤子(上野)、高橋けさき(緑ヶ丘)、肥後淳子(坂城町)。

編集後記

4月1日開業の新診療所と老健「なないろ」を特集しました。今まで生協診療所を利用していなかった組合員も見学がてら訪れ、今後の利用について考えてもらえればと思います。なお、両事業所の出入口等についてのお知らせが最後のページに載っていますので参考にして下さい。

二つの事業所の開業により、ボランティアの必要性が高まると予想されます。この際、ボランティアについての一文(ページ3)を読んでいただき、患者さん・利用者さんとともに歩む意味を考え、積極的な応募をお願いします。

福島原発事故から4年(ページ6)を掲載しました。原発とは何か、原発の過去・現在・未来について、改めてお考えいただければ幸いです。健康で暮らす方法④(ページ7)を載せました。今までの分も再読し、自分のできることを探すのも良いのではないのでしょうか。

久々に「きになる里山」を掲載しました。身近な里山を自分の足で、安全に心がけて登ってみてはいかがでしょう。(編集長)

■ 次号発行は5月21日の予定です。

● お詫びと訂正 ●
 前号ページ2の長野医療生協からの支援医師と他の医療機関からの支援医師の項に、それぞれ市川幸次郎医師(呼吸器内科)と吉澤徹哉医師(上部内視鏡)の記載漏れがありました。お詫びして訂正させていただきます。

生協診療所 診療担当表

2015年
4~5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。
* 都合により医師が変更になる場合がございます。ご了承下さい。

□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 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2,4,5) 三浦 (第4)	渡辺	松澤	渡辺	松澤	渡辺 (第1) 大島 (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)	吉野 (第4,5)
	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) 吉野 (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)	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・吉野 矢部 (乳腺)	吉野 (隔週)	休 診	
	下部内視鏡				檀原 (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 (月1回)		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 ☎ 31-1411 FAX 31-1416  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	池内	渡辺	休 診
午後	往 診	渡辺		池内	池内	池内 (第1,3,5) 渡辺 (第2,4)	診

※ 訪問看護：月 金曜日 午後

□さかき生協診療所 ☎ 82-0101 FAX 82-0102  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	矢部	甲田 (第2,4)	休
午後 16:00~18:00	外 来	松澤 (第2,4)	甲田	診		甲田 (第2,4)	診
	往 診	松澤 (第1,3,5)	甲田		甲田	松澤 (第1,3,5)	

新診療所・老健「なないろ」開業に伴う出入口と受付などについて



< 時間内 >

- ◆ 診療・健診またはドックの方、地域交流センター利用の方、お見舞いの方
 - ・ 出入口：東出入口を利用してください。
 - ・ 受付：診療の方は玄関ホールを右手へ、健診・ドックの方は玄関ホールを左手へ進んでください。
- ◆ 老健「なないろ」を利用・訪問の方
 - ・ 出入口：西出入口を利用してください。
 - ・ 受付：2階になります。

< 時間外 >

- ◆ 出入口：西出入口のみ利用可能です。
- ◆ 受付：老健を訪問の方は2階へ、お見舞いはナースステーションにお寄りください。