

地域まるごと健康づくりを進め、地域に協同の「わ」をひろげよう

# 千曲川のにじ

発行 / 東信医療生活協同組合 〒386-0042 上田市上塙尻393-1 TEL 0268-28-1085 FAX 0268-28-6085  
<http://www.toshin-iryou.com> E-mail [sosiki@dolphin.ocn.ne.jp](mailto:sosiki@dolphin.ocn.ne.jp)

事業所	協診療所
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」
元気俱楽部まゆ(通所介護)	居宅介護支援事業所
老人保健施設「なないろ」	悠々俱楽部まゆ(通所介護)
組合員現勢(15年4月30日現在)	
■組合員	15,254人
■出資金	456,408千円
■一人平均	29,924円

## 新上田生協診療所・老人保健施設「なないろ」内覧会・竣工式・竣工祝賀会が開かれました



3月29日(日)、新築成った上田生協診療所と老健「なないろ」の内覧会が開催され、あらかじめ行われた同業者内覧会への参加者数十名を含め、約650名が訪れました。同日は、上田高砂殿で竣工式と竣工祝賀会も開かれ、こちらには、55名の来賓と組合員・役職員を合わせて137名が参加しました。

### 内覧会



内覧会会場入口  
(新上田生協診療所入口)

午前10時から午後1時半までは組合員と地域の方、その後祝賀式への参列者が訪れました。午前9時半には玄関前に20人ほどが並び、急遽椅子



1階 新上田生協診療所(東側)  
2階 老人保健施設

た。

男女の列が続きました。入つてすぐの待合室では、明るくて広いスペース、座り心地の良い椅子に感嘆の声が上がりました。处置室では、背もたれの角度を変えられる寝心地良さそうなベッドを見て、「豪華だ」という声が聞かれました。さらに進むと当面人間ドック・健診用の室として使われる地域交流センターがあり、そのとなりは広くなつた売店です。売店では、「前より広く落ち着いて買い物ができる」、「待合室から少し歩くので分かりやすい表示がほしい」などの声がありました。



内覧会参加者

が上がつていました。  
エレベーターで2階の老健「なないろ」に移動すると、ユニットごとに落ち着いた談話室と広くゆったりした個室が並びます。「週ごしやすそう」、「世話になれたら嬉しいね」などとぎやかう姿がありました。そして、3ユニットで共用する機能訓練室に備えられた歩行訓練用器具などを見て、「これなら在宅への復帰も期待できそう」の声も。

### 竣工式

竣工式では主催者を代表して西澤弘行理事長から、3階建てから2階建てに計画が変更になつたことを含む建設経過について報告があり、上田生協診療所の甲田隆所長からは生協診療所の歴史を振り返りつつ、「組合員・住民のために益々貢献したい」と決意が述べられました。また、関係機関・組合員への協力要請がありました。

## 新上田生協診療所の様子紹介コーナー No.1

新上田生協診療所と老健「なないろ」が開設され、ひと月以上が経過しました。近況を写真で紹介していきます。第1回として新上田生協診療所の様子を掲載します。



外来ボランティアが毎日玄関で出迎え、受付と検査室への案内を行っています。4月は延べ100人が参加しました。



プライバシーにも配慮した処置室



明るく広い待合室

健診センター（黄色部分）

健診の受け付けから検査終了まで、外来の待合室を通ることなく、健診センター内ですべて行えるようになります。

心電図や放射線の検査室が近くになります。また、診察や採血などの検査を、待ち時間の合間で行えるようになります。そこで、より健診を受けやすくなりります。

健診センター（黄色部分）

健診の受け付けから検査終了まで、外来の待合室を通ることなく、健診センター内ですべて行えるようになります。

心電図や放射線の検査室が近くになります。また、診察や採血などの検査を、待ち時間の合間で行えるようになります。

### 健診センター (黄色部分)

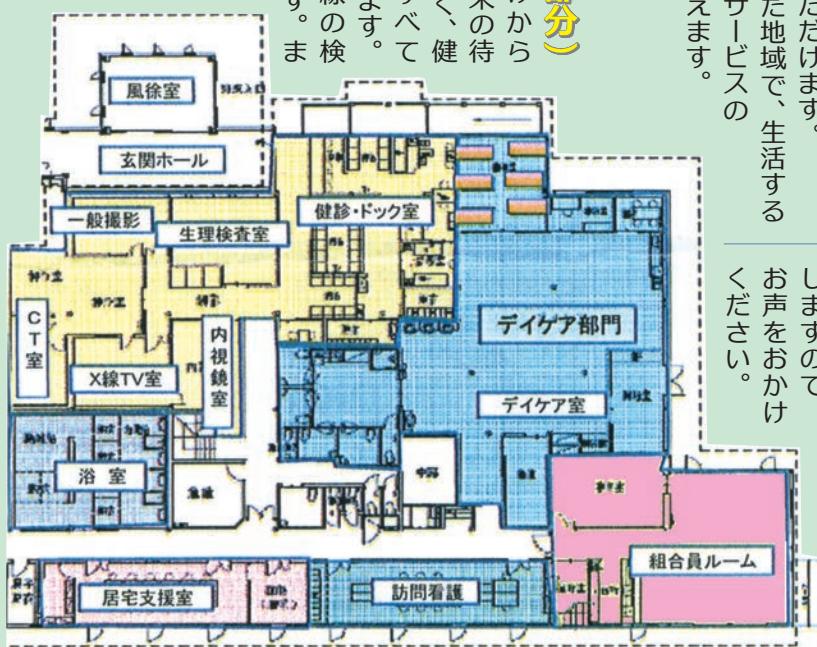
住み慣れた地域で、生活するための介護サービスの選択肢が増えます。

### 旧診療所改築後の姿

旧診療所の改修後にオープンの予定です。

東信医療生協では、4カ所目となる通所施設で、また二カ所目の通所リハビリテーションを提供する場となります。

老人保健施設「なないろ」を退所された方に、入所中に引き続きリハビリや介護を提供できます。また在宅生活をされている介護認定を受けられる方で、機能維持を目指す方にもご利用いただけます。



図のように、駐車場から一歩近く、道路からすぐに入れる一階にあります。この部屋は、誰でも気軽に寄つていただける場として、サークル活動・班会・運動教室・喫茶・産地直売など、組合員が中心となつた活動に利用できる場です。ご利用の際は、組合員活動部がサポートし運営しますので、お声をおかけください。

### 竣工祝賀会

竣工祝賀会では元理事長・高遠和秋氏による乾杯の音頭発声に続き、祝電披露、真田六文銭太鼓保存会の子どもたちの勇壮な太鼓演奏が行われました。

奏が行われました。  
橋爪美由紀  
老健「なないろ」所長があ  
いさつに立ち、  
組合員代表と  
して東塙田支  
部支部長の中  
田弘さんから激励の言葉が送られました。

最後に工事現場責任者4名のみなさんに花束贈呈が行われ、閉会となりました。

### デイケア絹の里 (青色部分)

### 組合員ルーム (ピンク色部分)

（前ページより）

の上田市高齢者介護課課長・徳永暁重氏、上田市医師会会長・森寛夫氏、信州上田医療センター院長・森哲夫氏から祝辞が述べされました。各氏からは「老健『なないろ』は上田市で初めての在宅復帰型の老人保健施設であり、虹の『なないろ』と名称がついているように、在宅とを結ぶ懸け橋となつてほしい」、「地域包括ケアのために、行政・民間医療機関・信州上田医療センターの連携が必要」などの期待が語られました。

## 第22回健康づくり交流集会

5月9日上田しんきんイベントホールにて、第22回健康づくり交流集会が、116名の参加で開催されました。

初めに利根歯科診療所の中澤桂一朗医師による講演「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目指して」が行われました。

良く噛んで食べることが認知症の予防になること、8020（80歳で自分の歯が20本）を達成すると医科医療費が少なくて済むとのデータを紹介し、そのためには口腔ケアが重要と述べた後、口腔ケアの意義を以下のように説明しました。



中澤桂一朗医師の講演  
①「噛む」と  
の効能を  
述べ、そ  
のために

は高齢者には義歯が必要。噛むことによりきれいな唾が出るので、肺炎発症率が下がる。

②舌の位置をあげ

ると鼻呼吸ができ、風邪をひき難くなり、花粉症に効能がある。

舌の位置をあげるには「あいうべ」体操が効果的である。（①②については、千曲川のじ164号、健康で暮らす方法④参照）

最後に、歯科の無い医療生協でも、「あいうべ」体操の普及と地域の歯科医師や歯科衛生士との連携

で、健康づくりを進める事が可能と強調し、講演を終わりました。

講演に続き、就職2年目の職員5人が、班会で小規模老人保健施設について学んだことを発表しました。分かり易い内容で、組合員へ



バランスボール

青木村支部は、郷土食の「おやき、手打ちうどん、花巻きずし、伊達巻き、おこわ」を作つて食べる活動を写真で紹介。塩尻支部は、お手玉会の7人による、歌に合わせてのお手玉を披露。坂城南支部は、ひるバランスクボールを披露。最後に浦里支部の藤之木班は、86歳の方の指導の下に、華麗な「五指体操」を披露。

**協議事項**

- 春闇について 定期昇給を行うこと、メーデー参加で患者・利用者に迷惑のかからないような営業を行うことが承認された。（○役員報酬検討委員会の設置が承認された。○日常清掃の契約が承認された。○事業所内保育の実施が承認された。



お手玉班

最後に、歯科の無い医療生協でも、「あいうべ」体操の普及と地域の歯科医師や歯科衛生士との連携

で、健康づくりを進める事が可能と強調し、講演を終わりました。

講演に続き、就職2年目の職員5人が、班会で小規模老人保健施設について学んだことを発表しました。分かり易い内容で、組合員へ



五指体操

来年はバランスボールや健康体操などのコンテストを行いたいとの訴えがあり閉会となりました。

坂井弘子健康づくり委員長から、老健「なないろ」の宣伝として使いたいの使いたいの等にして欲しいとの要望が出されました。

第1回（臨時）（4月23日）  
協議事項

- 複合型施設の4月稼働状況の報告があり、経営コンサルタントの指摘事項に基づき、患者・利用者増への対策が検討された。（○資金に対する当面の取り組みの提案があり、役員・職員の協力の仕方と支部・組合員への協力依頼の仕方について議論された。

休憩を挟んで東信医療生協・健康づくり委員会創作の「花は咲く」の歌に合わせた「にこピン体操」で体をほぐした後、支部・班の活動交流が行われました。

## 理事会報告

### 第14回（3月28日）

**報告事項**

- 当同期事業所報告および損益結果 2014年度の赤字の大きな理由が複合型施設建設

## バランスボールの歴史

バランスボールは45年ほど前にリハビリの器具としてヨーロッパで開発され、日本では主に運動選手のトレーニングに用いられています。しかし、年齢や性別を問わず、初心者でも気軽に遊び感覚で使えることから、今では、一般の家庭まで広がっています。

### 健康で暮らす方法⑤ バランスボールで楽しく仲間づくり・健康づくりを! 組合員活動部長 清水竹子

#### バランス ボールとは

バランスボールの上で身体を安定させようとすると、無意識で常に筋肉が動いている状態になります。その効果として次の5点があげられます。

- ① 楽しみながら無理なく筋肉トレーニングができる
- ② ボールを使ってストレッチ効果が得られる
- ③ 腰痛緩和や身体のゆがみを矯正できる
- ④ 平衡感覚を鍛え、転倒予防に役立つ
- ⑤ 身体の内側の筋肉を鍛えることで、脂肪を燃焼できる



バランスボールリーダー養成講座と参加者

東信医療生協では、組合員の健康づくり活動として7年前よりバランスボール養成講座を開催しています。現在では約40班がバランスボールを使つた運動会でバラン

正しい姿勢やバランス感覚・平衡感覚を学ぶ道具として、病院の業ではイスとして利用しているところもあり、スポーツジムなどではエクササイズにも使われています。子どもから高齢者、一般の方からプロスポーツ選手まで世界中で幅広く普及しています。

東信医療生協と  
バランスボール

インストラクターのみなさんは、健康づくり委員会が主催したバランスボール養成講座で習得した内容を、班会のリーダーとして運営しています。ストレッチ・基本姿勢をおこなつたあと、音楽に合わせて体操をします。健康づくり委員会がつくつたオリジナル体操には「きよしのズンドコ節・信濃の国・手のひらを太陽に・ビューティフルサンデー」などがあります。現在では各班のオリジナル体操を取り組んでいる班もあります。

存在です。

#### 第3回

(5月8日)(臨時)

**協議事項** ○2014年度総括と2015年度方針(骨子)と経営総括と課題が提案され、大筋了承された。なお、幾つかの加筆すべき点も指摘された(本号P5~P8参照)。○2015年春闘回答について議論され、2014年度実績を0~4カ月上回る1~8カ月とすることが了承された。○送迎ボランティアについて、ポイント制の改善を行う方針が提案され、次回の理事会までに成案を出すことで了承された。

(前ページより)

数が8年前から3倍に増加しているのも、バランスボールが大きく寄与しています。

班会では、「健康寿命を延ばしましょう!」を合言葉にしながら、一人ではなかなかできない体操も仲間となら継続できるように取り組んでいます。その原動力となつているのは、各地域・班にいるバランスボールインストラクターさんの存在です。

インストラクターのみなさんは、健康づくり委員会が主催したバランスボール養成講座で習得した内容を、班会のリーダーとして運営しています。ストレッチ・基本姿勢をおこなつたあと、音楽に合わせて体操をします。健康づくり委員会がつくつたオリジナル体操には「きよしのズンドコ節・信濃の国・手のひらを太陽に・ビューティフルサンデー」などがあります。現在では各班のオリジナル体操を取り組んでいる班もあります。

6年前に私達の活動を発表する機会があり、活動の輪が広がり、長野県連内の共同組織の仲間にも広がつてきています。

今後は地域の班会活動の他、7月からできる新組合員ルームでも開催していく予定です。

ボーラー選びのめやす

ボーラーの大きさには各種あります。が、直徑55cmのもの(メークーにより多少違いあり)を標準としています。

是非、一緒に仲間になり運動のきつかけづくりに取り組みましょ

## 第32回通常総代会議案骨子

2015年5月

第32回通常総代会議案の骨子を掲載します。支部での討議の参考にしてください。

### 2014年度のまとめ

#### はじめに

安倍政権は戦争をできる国づくりに暴走し、憲法9条改悪の動きが急速に進んでいます。

医療介護制度の改悪が進み、給付抑制を前提とした介護報酬の改定と要支援者の介護保険外しが行われました。

このなかで、医療・介護活動の前進に寄与する上田生協診療所複合型施設建設が実現しました。常勤医の採用により、在宅医療の態勢の強化が図られました。

組合員活動は、新規事業と連動した活動なものとなりました。

#### (2) 支部活動を維持強化した4課題

④ 第25回健康まつりには1000名が参加し、老健・デイケアの名称が決定しました。

⑤ 建築に伴い駐車場草対策・中庭植栽・花壇の準備をボランティア委員・建設委員会で取り組みました。

① 強化月間ではチラシを活用し、新規事業の進捗状況について対話を広げたところ、事業への期待の声が多く寄せられました。

② 支部分割した信州鎌倉支部・東塙田支部では、顔が見える支部活動として、機関紙配布者増やしに取り組みました。

③ 強化月間目標達成のため四課題

④ 日常的な健康づくり活動として、去年に引き続き「健康づくりチャレンジ」をおこない、161名が取り組み、修了者は55名でした。今後の取り組み方が課題となりました。

⑤ 各支部主催のウォーキングが盛んに行われました。健康づくり委員

対話で、事業所利用を促すよう勧めてきました。

③ 組合員の事業所利用率を上げるために、11月から組合員の誕生日に人間ドック特典付ハガキを送付しました。

その結果、新たな組合員健診者が生まれ、二次健診としての事業所利用が増加しました。

④ 第25回健康まつりには1000名が参加し、老健・デイケアの名称が決定しました。

⑤ 建築に伴い駐車場草対策・中庭植栽・花壇の準備をボランティア委員・建設委員会で取り組みました。

① 強化月間ではチラシを活用し、新規事業の進捗状況について対話を広げたところ、事業への期待の声が多く寄せられました。

② 支部分割した信州鎌倉支部・東塙田支部では、顔が見える支部活動として、機関紙配布者増やしに取り組みました。

③ 強化月間目標達成のため四課題

④ 日常的な健康づくり活動として、去年に引き続き「健康づくりチャレンジ」をおこない、161名が取り組み、修了者は55名でした。今後の取り組み方が課題となりました。

⑤ 各支部主催のウォーキングが盛んに行われました。健康づくり委員

おこないました。昨年と比べ2支部多い18支部が62回（前年比119%）おこない、医療生協の活動を広げてきました。

⑤ 支部主催でのウォーキング・ハイキング・里山歩き・歴史を知る真田丸・男の料理教室など、様々な楽しい活動が取り組まれました。

⑥ 配布者のつどいは、14支部で開催されました。おこなづくり・いも煮会・鍼灸のお話・温泉施設での交流など、支部で工夫を凝らした内容と企画が特徴的でした。

⑦ 健康体操養成講座には38名、脳いきいき班会実践講座には20名が参加し、交流を深めました。

⑧ 動脈硬化班会には42名が参加しました。新班を作つて参加し組合員もおり、新班づくりに貢献しました。

⑨ 事業所から遠い支部では、健康づくり活動を重点にした、医療生協らしい活動が展開されました。

⑩ 4自治体と懇談を行うことが出来ました。その結果、各市町村の状況を共有することができます。懇談の継続が大切な取り組みです。

#### (3) 健康づくり活動

① 各支部で多彩な活動がありました。班会開催は924班で目標を達成しました。班会開催班数は176班（目標比98%）でした。新班の開催は29回（目標比73%）で、目標にはわずかにおよびませんでした。

② 第21回健康づくり交流集会には22名が参加しました。2014年度の健康づくり活動のスタートにふさわしい「笑いヨガ」の講演、実技をおこない大変好評でした。班活動交

22名が参加しました。2014年度の健康づくり活動のスタートにふさわしい「笑いヨガ」の講演、実技をおこない大変好評でした。班活動交

22名が参加しました。2014年度の健康づくり活動のスタートにふさわしい「笑いヨガ」の講演、実技をおこない大変好評でした。班活動交

22名が参加しました。2014年度の健康づくり活動のスタートにふさわしい「笑いヨガ」の講演、実技をおこない大変好評でした。班活動交

22名が参加しました。2014年度の健康づくり活動のスタートにふさわしい「笑いヨガ」の講演、実技をおこない大変好評でした。班活動交

22名が参加しました。2014年度の健康づくり活動のスタートにふさわしい「笑いヨガ」の講演、実技をおこない大変好評でした。班活動交

22名が参加しました。2014年度の健康づくり活動のスタートにふさわしい「笑いヨガ」の講演、実技をおこない大変好評でした。班活動交

22名が参加しました。2014年度の健康づくり活動のスタートにふさわしい「笑いヨガ」の講演、実技をおこない大変好評でした。班活動交

会主催の諏訪湖周遊ウォーキングには48名が参加しました。生憎の雨でしたが、全員が完歩しました。家族連れやりピーターが増えてきました。

⑥ 健康づくりが開催され、1回開催で16名が受講し7名が修了しました。

⑦ 健康体操養成講座には38名、脳いきいき班会実践講座には20名が参加し、交流を深めました。

⑧ 動脈硬化班会には42名が参加しました。新班を作つて参加し組合員もおり、新班づくりに貢献しました。

⑨ 事業所から遠い支部では、健康づくり活動を重点にした、医療生協らしい活動が展開されました。

⑩ 4自治体と懇談を行うことが出来ました。その結果、各市町村の状況を共有することができます。懇談の継続が大切な取り組みです。

#### (4) 担い手づくり

① 通信教育には81名が受講しました。組合員受講者が少なく、受講者を増やしていくことと共に学び体制づくりが課題です。

② 支部運営委員は213名となり、今年度に6名増加しました。病気や高齢になり役員ができる厳しい支

部もあります。活動に参加してもらう委員の担い手探しが緊急の課題です。

③ 機関紙配布者の実態調査をおこないました。配布者ルートと実配布者と人数に格差のある支部も多く、

担い手を増やし、任務を分かつ合うことが課題となっています。

## (5) ボランティア活動

① ポイント制へ移行し3年がたちました。ポイント利用の促進を促した結果、人間ドック受診者が増加しました。

② ボランティア学習会を2回開催し、老健「なないろ」のボランティアについてと、リユースアルされた上田生協診療所の外来案内ボランティア活動体制について学習をおこないました。

## (6) 機関紙

① 機関紙委員会を中心に「千曲川のにじ」を年6回発行しました。新規事業の進捗状況や地域の組合員の活動を紹介し、組合員同士を結ぶ役割を担っています。

## (7) 被災地支援活動

① 広島市土砂災害支援として募金活動をおこない、110、597円を寄付しました。

## 医療介護活動について

① 4名の常勤医を中心にして、組合員のいのちと健康を守る医療活動をおこないました。同時に、長野中央病院を始めとした県民医連からの支援によって、診療が継続されました。また、信州上田医療センターと佐久医療センターとの懇談をおこない、これらの医療機関との連携を図りました。

がう第1次医療を担いました。

② 利用者増をめざし新規事業を地域・組合員に知らせるため、地域訪問や機関紙千曲川のにじなどで事業の紹介をおこないました。

③ 合併症や末期の悪性腫瘍を出さないため、医師と看護師により慢性疾患治療の充実に取り組みました。

④ 医師態勢強化によって、自宅で療養したいという要望に応える在宅医療が前進しました。入院医療は、在宅の後方ベッドとして活用されました。

⑤ 組合員の誕生日に「人間ドック受診お誘いのハガキ」を1月から送り始めました。その結果人間ドックの受診者が増加し、組合員の健康を守る活動が前進しました。

⑥ 事業所利用委員会と職員が連携し、環境整備や運営の充実が図られました。

## (2) 介護活動について

① 医療との連携強化と質の向上を目指し、医療生協の介護の理念に沿つた利用者本位のサービス提供に努めました。

## 医療介護活動について

② 2012年度に実施された介護報酬改定の影響が徐々に表れ、訪問介護などの利用者が前年割れしました。通所サービス（デイケア、デイサービス）では、利用時間の変更を進め経営改善に努めました。

③ 職員間の交流と質の向上を図る目的で、「一名一事例」や「通所介護職員交流会」を開催し、「医療生協の介護」の実践に役立てました。

④ 新規事業の介護職員採用については、ハローワーク有効求名倍率3倍という介護職員の圧倒的な不足が影響し、困難の状況にあります。

⑤ ヘルパーステーションにじ及びリハビリ職員の採用をめざしましたが、充分な職員態勢となっていました。組合員の要望に応えるためにも、充足に向け引き続き努力が求められます。

## 事業活動について

## (1) 上田生協診療所複合型施設建設

① 組合員の大きな期待と運動で、上田生協診療所複合型施設の建設が実現しました。

② 建設委員会「1000名会議」で運営等の検討をしましたが、態勢上の不十分さがあり、充分な機能が果たせませんでした。

③ 請負契約に基づき、工程会議の中で工事の増減を検討し、予算内での調整により、複合型施設設計画全体としては、ほぼ予算通りとなりました。

## (2) 経営

① 患者および利用者の伸び悩みにより、事業収益の予算是未達成に終わりました。

② 事業費用は予算内でしたが、建築に伴う消費税の増大と上田生協診療所複合型施設建築に伴う支出も影響し、経常剰余金は大きな赤字となりました。このようなかで、上田生協診療所経営対策会議を設置し、また医療福祉生協連からも支援を受け、

前述の人間ドック受診ハガキ送付や協会けんぽ健診の再開などに取り組み、赤字の減少に努めました。

③ 患者および利用者の増加をどう実現するかが次期の課題となります。

## (3) 安全安心の医療・介護事業

① 上田生協診療所のわたこんや大会やヘルパーステーション「にじ」の全職員事例検討会を開催し、質の向上と安全・安心の医療介護活動に取り組みました。

(2) 職員採用のチラシを作成し、職員採用に取り組みました。しかし、介護職員の必要数を充足できるまでに至りませんでした。

社保平和活動について

(1) 憲法学習会を定期化し、具体的の策と条文とを照らし合わせて学習をおこないました。

② 4月29日に開催された宇都宮健一氏の講演会に22名参加。5月17日9条連絡会講演会、7月6日の丸山貢一氏講演会の参加呼びかけをおこないました。

③ 社会保障改革推進法案反対上田市、坂城町各議会に陳情し、坂城市は賛成多数で採択されました。

④ 子ども・障害児の医療費窓口無料化署名に取り組み3850筆の賛同を得、県議会に提出しましたが、不採択となりました。

- ⑤ 原水爆禁止運動として、6・9行動、平和行進に参加し、世界大会には1名が参加しました。
- ⑥ 辺野古基地反対、集団的自衛権反対、憲法記念日に関する意見広告に取り組みました。
- ⑦ 原発ゼロ運動として、つながるパレードとリフレッシュキャンプのボランティアに参加しました。
- ⑧ 震災支援物資販売を、健康まつりで取り組みました。
- ⑨ 消費税反対、TPP反対の署名活動をおこないました。また、反貧困「陽だまりネット」の活動にも参加しました。

上田生協診療所複合型施設を早期に軌道に乗せるため利用結果を図ります。介護報酬改正に対応した事業の検討を行います。

東信医療生協および各事業所の理念に沿った運営を強化します。

### (1) 基本理念 行動指針

人が人として大切にされる社会をめざし、保健・医療・介護の事業と運動で笑顔あるまちをつくります。

#### (2) 行動指針

私たちは、理念を遂行するために、以下の行動指針を進めます。

① 医療介護連携を強め、安全安心で

- 質の高い医療と介護を、利用者の主体的な参加と職員のたゆまぬ努力によつて進めます。
- ② 地域まるごと健康づくりを進めます。
- ③ 利用者に信頼される「医療生協人」を育てます。
- ④ いのちと人権を脅かす戦争に反対し、社会保険の充実を求め運動します。
- ⑤ 独りぼっちをつくらない・認知症になつても住み続けられる・災害に強いまちづくりを広げるためつながりマップを活用していきます。
- ⑥ 支部活動の年間計画を立て、創意工夫ある支部活動を推進します。
- ⑦ 支部活動の活性化のため、支部体制の見直しも視野に入れた組織を検討します。引き続き「さかき南支部」の支部分割に取り組みます。
- ⑧ 事業所と各支部が協力しながら諸課題を進めます。ペア職場の編成替えをおこないます。
- ⑨ ホームページをさらに充実させ、事業所活動・あらゆる組合員活動内容を知らせていきます。

### 組合員活動について

## 2015年活動方針

### はじめに

新規事業の利用率を高めるために、組合員と職員の連携と協同の取り組みを強化します。医療生協の理念を念頭に実践していくます。いのちの章典をかたちにしましよう。

協同の力で、いのち輝く社会をつくる「医・福・食・住」の切れ目ない事業と組合員の協同でいのちと暮らしを支える医療福祉生協に一住みなれた地域で安心して暮らせる地域づくりに取り組みます。

### (1) 組織づくりの強化

① 支部を単位に地域に打つて出る

様々な活動に取り組みます。支部主催ウォークathon・料理教室・まちかど健康チエツクなど支部の多彩な活動に取り組みます。

② 地域包括ケア時代に向かい、事業所から遠い地域に組合員のたまり場づくりを検討していきます。東御

市・塙田地域を視野に検討していきます。

③ 支部の担い手づくりでは、1名の

### (2) 活動の強化

① 地域交流会・組合員ルームを組合員・地域住民が気軽に立ち寄れる場所として、様々な企画運営をおこないます。

② 通信教育（100名）・健康づくり塾・ボランティア講座・各種養成講座で仲間と共に学び医療生協の活動を通して繋がりをつくりながら、担い手づくりを進めます。

### 医療・介護活動について

組合員総数	16000名	③ 老健と上田生協診療所を組合員と職員で事業所利用アップにつながる活動を共におこないます。健診を
新班づくり	40班	越ブロック交流集会・長野県共同組織交流集会に積極的に参加して学習・交流をおこないます。
出資金総額	47000万円	④ 理事・支部長・運営委員は、関信
開催班数	180班	合員でよかつた」と思える活動を積極的に取り組みます。
対話数	8000名	⑤ 4市町村の自治体訪問に取り組みます。
指標班	70班	⑥ 24時間蓄尿塩分調査を実施します。
組合員ふやし	1000名	⑦ いのちの章典の実践ガイドラインを学習していきます。
班会開催総数	920回	⑧ 事業所と各支部が協力しながら
出資金ふやし	3000万円	替えをおこないます。
班会実参加者数	1000名	⑨ ホームページをさらに充実させ、事業所活動・あらゆる組合員活動内容を知らせていきます。
出資件数	2500件	⑩ 以下の項目につき数値目標を掲げ、強化月間を中心に組織を上げて取り組みます。
（各支部2割の組合員に相当する出資件数）		⑪ 27支部
支部運営委員会		⑫ 支部と事業所で連携して受診率アップに繋げ、事業所の組合員利用率90%を目標に取り組みます。
支部分割	1支部	⑬ 老健と上田生協診療所を組合員と職員で事業所利用アップにつながる活動を共におこないます。健診を
（坂城南）		越ブロック交流集会・長野県共同組織交流集会に積極的に参加して学習・交流をおこないます。

## 《上田生協診療所》

## 基本理念

安全で安心の事業を行い、医療と介護サービスを通じて明るいまちづくりをめざし、地域の架け橋となります。

## 行動指針

- (1) 民医連綱領にのつとり、無差別・平等の医療と福祉をめざします。
- (2) 充実した施設と医療機器で、組合員・患者の健康を守ります。
- (3) 医師を中心に、スタッフ間の連絡を密にして、慢性疾患医療、在宅そして健診を進め、経営の安定化を図ります。
- (4) 他医療機関や介護事業と連携を強め、患者・利用者中心の事業を進めます。
- (5) 学習を重視し、質の向上と医療生協人育成をめざします。
- (6) 憲法9条と25条を守り発展させる活動に取り組みます。

## 重点課題

- (1) 上田生協診療所リニューアルによる施設の充実により、安全・安心の外来・入院・在宅・健診を進めます。
- (2) 病棟医療と老健への入所の機能を活かし、最後まで安心して在宅医療出来るよう支えます。
- (3) 患者・組合員の満足度を高めることにより利用結集を進め、経営の安定をめざします。
- (4) 信州上田医療センターを始めとした他医療機関との連携を進め、第1次医療として地域に貢献します。
- (5) 職員一人ひとりが目標を持ち、医療生協として成長できるように進めます。

⑥ 社会保障改悪に反対し、住民が安心して住み続けられるよう運動します。

なお、総代会当日には、他の各事業所の理念と重点課題を示します。

## 事業活動について

## 医療介護の利用結集

## 健診センターの拡充

## 予算の概要(当日)

## 介護報酬改定に対応した事業運営

## 強化型事業所の取得と加算の取得

## 職員採用・教育・次代を担う管理者の養成

## 送迎ボランティアおよび有償ヘルパー

## 理事会機能強化と組織改編

## (7) 東信医療生協30周年記念事業推進委員会の発足

## 社保平和活動について

## 現憲法の学習を深め、戦争する国づくりをめざす秘密保護法、集団的自衛権行使容認に反対する運動を強めます。

- (1) 現憲法の学習を深め、戦争する国づくりをめざす秘密保護法、集団的自衛権行使容認に反対する運動を強めます。
- (2) 社会保障改革推進法の違憲性について学習を深めると共に、社会保障改悪反対運動を強め、自治体要請にも取り組みます。
- (3) 原水爆禁止の運動に取り組みます。
- (4) 大震災・原発事故被災地との連携を維持しながら、支援活動に取り組みます。
- (5) 原発ゼロの運動に取組みます。
- (6) 消費税値上げ反対や TPP 参加反対の運動を広範な市民や団体と協同して取り組みます。

## 人事

■老健「なないろ」職員

施設長 甲田 隆  
橋爪美由起

介護主任 石山一彦

看護主任 伊東 静香

介護福祉士 (任命)  
常勤 小島尋、佐郷滋

深町雅子 (4月1日付)  
リハビリ部長  
(元気俱楽部まゆから異動予定)、永井靖 (病棟から異動予定)、吉池哲也、新井治子

茂野美智代、飯島真由美 (5月8日付)  
パート 田中美美 (5月8日付)  
看護師 常勤 金子美保  
相談員・ケアマネージャー 細野みどり

篠原喜美子 (4月1日付)  
川西生協診療所看護主任  
有銘千恵子 (4月1日付)  
ヘルパーステーションにじ務

金森由美子 (4月1日付)  
ヘルパーステーションにじ務  
サービス提供責任者

深町由美子 (4月1日付)  
リハビリ部長  
所長・元気俱楽部まゆ所長兼

## 細谷由美

■看護師 (6月1日付)

■悠々俱楽部かみしな  
川西生協診療所デイケア

高見沢伸也

■介護福祉士 (4月1日付)

森智恵美 介護福祉士

\*長い間ありがとうございました。お元気で。

■渡邊春美 看護師 (4月1日付)  
矢嶋久乃 管理栄養士

■永井 靖 介護福祉士 (3月20日付)  
吉池哲也 介護福祉士 (3月20日付)

■田中那奈 理学療法士  
(パート・4月1日付)

■上田生協診療所  
(パート・4月1日付)

■早川 礼 (3月31日付)  
上田生協診療所  
(3月31日付)

■舟 泉 なるみ (3月15日付)  
上田生協診療所  
(3月31日付)

■池田菜々恵 (4月20日付)  
川西生協診療所デイケア  
(3月31日付)

■田内 雄樹 ヘルパーステーションにじ・  
元気俱楽部まゆ兼務  
(定年退職)  
代田 典子 (3月31日付)  
護師として再雇用

■悠々俱楽部かみしな  
護師 (4月より上田生協診療所看護)

■舟 本 美香 (3月31日付)  
上田生協診療所  
(3月31日付)

## 信州から リニア問題を考える

理事 奈倉 正宣

3月8日飯田市鼎文化センターにおいて、日本科学者会議（JS A）関東甲信越地区主催で表題のシンポジウムが開催され、定員を超える130名が出席しました。その大半は地元住民でした。

J S Aリニア研究連絡委員会代表の長田好弘氏は、①山梨実験場

では、トンネル工事による異常出水・水枯れ、騒音被害および橋梁下での日照権侵害が起つていて、これらへの対策が示されていない。②乗車人数の過大見積りがあり、採算が取れない可能性がある。③運行に必要な膨大な電気を、原発再稼働に頼らうとしているようにみられる等々、「解決できないことが多い、条件付で追認するようなことはありえない。住民が地域の生活者の視点で声を上げていく必要がある。東海道新幹線の安全対策強化等で対応すべきだ」と指摘しました。

トンネル工事が行われる赤石山地の地質研究を続けてきた松島信

## 集会報告

幸氏は、①この山地は最も新しい変動帯で、年間平均4ミリメートルの隆起が続いているとし、そりトンネル崩壊が起きるとし、それは、トンネル工事の残土を「くぼ地」の埋め立てに使うとしているが、この山地には絶えず浸食されている深い谷はあつても「くぼ地」はない。そこで、谷に残土を放棄することになり、大雨による土石流災害の発生地を増やすことになると指摘しました。

さらに、松島氏は「JRは根拠のない安全神話」トンネル内事故は起こらない。故に事故対策は不要を小学生にまで宣伝しており、これを重視すべきだと指摘しました。

討論の中で、住民からジュニア向けの安全神話批判の小冊子を作ることになりました。また、経済の専門家からは、「リニアによる移動の高速化は、経済活動の大都市への集中、格差を拡大するものであります。東北の被災地は未だ復興は緒についたばかりの状態であり、とりわけ福島原発事故の収束は遠く、故郷を離れて暮らす人々は12万人を超えます。

リニアの動力源を浜岡や柏崎刈羽の原発再稼働に頼らざるを得ない。安倍政権の下で進められる復興と原発処理には、人々の生業と暮らしを取り戻す姿勢が見られず、

いとすれば、原子力規制委員会が原発再稼動について、「基準の適合性を審査しただけで安全とは言つていい」としていることから、これらは、この山地には絶えず浸食され野県民も福島県民と同じ苦しみを味わうことになると考えただけでも賛成するわけにはいかないと確信しました。

## つながるマーケット

3月15日、10回目の「つながるマーケット」が行われ、丸子総合体育馆に大勢の人が訪れました。出店も多く、回を重ねることに盛況になっています。

つながる会もブースを設け、「福島」をテーマとしたDVDの上映

員の聴衆を集め、伊藤真弁護士の三回分の講義を一度に聞かされた思いのする「なぜ今集団的自衛権か」の講演が行われました。

冒頭のNHK「日本人の意識」調査は確かにショックで、表現の自由を憲法が保障する国民の権利だとの意識が40年間下がり続け、今や三分の一程度の人しか権利だと思つておらず、逆に、納税義務

を憲法が保障する国民の権利だとの意識が年々上昇し続け、半分ほど的人が権利だと勘違いしている実態は恐ろしさを感じます。

この様な状況が安倍政権の暴走につながっていると思うと、何をしなければいけないのかが見えてくるように思います。方法はたくさんあると思いますが、憲法を語り合う場をともにかくにもたくさん作りたいものです。

## なぜ今集団的自衛権か

監事 烏毛 道夫

4月25日に創造館大ホールに満員の聴衆を集め、伊藤真弁護士の三回分の講義を一度に聞かされた思いのする「なぜ今集団的自衛権か」の講演が行われました。

（ピースウォーキングニュース 第165号より転載）



## 坂城北支部 すみれ班

毎月2回込山公民館でバランス  
ボールを中心に取り組んでいます。



班長会 (4月20日)

各地域の班長さんを中心に全体で42名が参加、健康体操のおさらいや班会の進め方などを話し合う交流会をしました。



城下西支部 里山会

4月22日「天神山から国宝三重塔へ」と銘打って総勢7名で里山ウォーキングを実施しました。春の穏やかな日和に恵まれ、登山道の傍らに咲く山野草を観賞しながら約40分で大法寺三重塔へ。青木村郷土美術館で展示作品を鑑賞し、併設されている喫茶店にて美味しいコーヒーをいただき、楽しい半日を過ごしました。



浦里支部 藤之木班

4月は健康づくり交流集会のステージ発表に向けて、毎週集まり「五指体操」を練習しました。



城下東支部

朝日が丘自治会の人権講座で、湯本智恵子薬局長が「わかりやすいお薬の話」の講演を行いました。



# 五里ヶ峰

善光寺より約五里の距離があるということで命名されたこの山は、直下に上信越自動車道と北陸新幹線の2本のトンネルが貫通したことでも有名になった。坂城町と千曲市の境にあり、北側の鏡台山から千曲川に向かって張り出した尾根上にある。里山とは言い難いが、登山口まで車を利用すれば容易に山頂に立つことが出来る。

坂城郵便局の前を右折して南日名集落へ。



右から 五里ヶ峰 葛尾山 姫路跡

5～6台の駐車スペースがあり、ここより左手の稜線を登つて行く。アップダウンはあるが平坦な山道が多く、家族向きのコースだ。山頂からの眺望は見事で眼下に上山田、戸倉の温泉街、遠くには北アルプスの山並が一望出来る。登山口より2・1km、往復約2時間30分ほどの山行である。この時季には思い掛けない山菜のおみやげがあるかも。

俳句

虹の  
文芸

石井杏梢(中之条)

猫がいて  
障子貼る手もおぼつかず

亡き母の声なき部屋の夜寒かな

地蔵さん

手編みの帽子ぬくぬくと



絵手紙 山口福代(新田)

谷井照代(中央)  
焼酎の夫(つま)に落味噌手塩皿  
「この路地は抜けられません」黄水仙

酒蔵の軒の芽柳風ひととき  
片栗の初花五つ日のやわら

- 谷 照代 (中央)  
焼酎の夫 (つま) に落味噌手塩皿  
「この路地は抜けられません」黄水仙
- (1) 富山県の北西部の代表的漁港。特に「○○鰯(いわし)」は有名。  
(2) 旧国名。今のが取原の西部。  
(3) 全長約1mの硬骨魚。出世魚の一つでセイゴ→フツコ→○○○とな  
る。
- (4) 雨上がりに太陽と反対側の空中に見える七色の帯。
- (5) とった魚を入れる器。「魚籠」と書く。
- (6) 水戸の偕楽園、岡山の後楽園とともに日本三名園の一つ。金沢の「○○○○園」。
- (7) 長寿の動物として尊ばれる大型の鳥。「○○は千年、亀は万年」。
- (8) 新潟県は米どころ。米の値段。
- (9) 豪雪地方で町家の軒からひさしを長く張り出し、その下を道路としたもの。上越市高田は有名。「雁木」と書く。
- (10) 図を引き、絵をえがくこと。「○○工作」。

- (1) 富山県の北東部の市。宇奈月温泉は峠谷、ダムの入口。
- (12) 球形または円盤状の殻の外面が長い棘(とげ)におおわれて栗のいがに似る。棘皮(きょくひ)、動物の総称。「海胆」、「海粟」、「雲丹」と書く。
- (13) 七十七歳のこと。「喜」の字の祝い。
- (14) 旧国名。今のが取原の南部の市。山代、山中、片山津など温泉も多い。

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

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 近くなりました。

第51回

## タテの力ギ

- ヨコの力ギ
- (1) 玉(ぎょく)の一つで翠緑色を呈し光沢がある。「翡翠」と書く。
- (2) 石を積み上げて塚としたもの。山頂や登陸路を示す積石。
- (3) 松科の常緑高木。高さ30m以上に達する雌雄同株。「梅」と書く。
- (4) 酸素と水素の化合物。 $H_2O$ 。
- (5) 時機に応じて心の動きがすばやいこと。「○○○な行動」。

★ 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 上田市上塙尻393-1 東信医療生協編集委員会 「さわやかパズル」係 ※前回の答えは、「サンダーマル(真田丸)」でした。

第50回 永野正子(緑ヶ丘)、宮澤悦二(舞田)、尾身けい子(小泉)、山崎紀子(上田)、宮島繁一(坂城町)。

パズル当選者氏名(敬称略)

■次号発行は7月23日の予定です。

今号にも「きになる里山」を掲載しました。実際に登つてみて感想をお寄せください。

組合員にとつて大切な、安全で健康な生活や平和について考える集会の報告も掲載しましたので、身近な問題としてお考えください。

(編集長)

## 編後集記

4月1日開業の新診療所と老健「なないろ」の内覧会及び竣工式と竣工祝賀会が開催されました。組合員、医療・介護に携わる諸団体からの期待は何かを知つていただければと思います。また、開業した新診療所の様子を写真で掲載しましたので、参考にしてください。今後、スペースが許す限り、新診療所の病棟、老健「なないろ」の写真を掲載したいと思います。

第22回健康づくり交流集会が開催されました。前号に掲載した「あいうえお体操」の話や、班活動の交流の様子をくみとり、今後の班活動に役立ててください。また、健康で暮らす方法の(5)として、バランスボールについて掲載しましたので、こちらも班活動に役立たせてください。

6月に開催される通常総代会の議案骨子を掲載しました。支部での討議を経て意見を持ち寄り、2015年度の方針の討議に参加してください。

## 生協診療所 診療担当表

2015年  
5~6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 フリー 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 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2,4,5) 三浦(第4)	渡辺	松澤	渡辺	松澤	渡辺(第1) 大島(第2)
	来 3 診	矢部(第2乳腺)			成田(乳腺)	池内(第2,4)	吉澤(第3) 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)	

□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	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)	

※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 15:00~ 18:00	外 来	松澤 (第1,3,5)17:00~18:00 (第2,4)15:00~18:00	甲田 16:00~18:00		甲田(第2,4) 16:00~18:00		
	往 診	松澤(第1,3,5)	甲田		甲田		

職員を募集中です!!

職種は 理学療法士・作業療法士・介護職員

(介護福祉士・ヘルパー2級・介護職員初任者研修)

週2回~、半日でも大丈夫です。

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)

イベントの  
お知らせ

戦争はもうゴメン!  
考え方海外派兵と憲法9条

講師 柳澤協二氏(元防衛官僚)

日時 5月30日(土)

開演 13:30~(開場13時)

会場 上田市勤労者福祉センター

参加協力券 500円(高校生以下無料)電話予約可

主催:上小地域「九条の会」連絡会

連絡先 赤羽(〒26・2772)