

東信医療生活協同組合 機関紙



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」
 居宅介護支援事業所
 元気倶楽部 まゆ(デイサービス)
 悠々倶楽部 かみな(デイサービス)
 老人保健施設「なないろ」
 デイケア 絹の里

組合員現勢 (16年8月22日現在)
 ■組合員 15,495人
 ■出資金 509,148千円
 加入時10千円、何口でも可
 ■一人平均 32,859円

健康づくり委員会主催 「子ども健康づくり教室」開催

子どもたちにジュース1本に含まれる砂糖の量を予想してもらった後、講師が「正解は60gで、小学生が1日摂って良い砂糖の量は12gです」と話すと、その差に全員がびっくりしていました。

《砂糖の量について》

そのチラシをみての申込みもあり、児童13人・お母さん・祖母の方を含め、合計24人が参加しました。



講師(矢嶋久乃管理栄養士)のお話
おもしろいな

近年、子どもの肥満や生活習慣の乱れとメタボリックシンドロームとの関連が問題視されていることから、8月8日(月)に組合員ルームで「子ども健康づくり教室」が開催されました。塩尻小学校の協力を得て、同校の児童世帯にチラシの配布をお願いした所、



美味しいおやつ、出来るかな

砂糖の量の少ないおやつを作ってみようと、全員でフルーツポンチを作りました。白玉粉と小麦粉を水でこね、これを一口大の大きさに丸め、お湯で茹でた後、水で冷やし、出来

おやつづくり体験

砂糖水と砂糖水に炭酸水50cc、ポッカレモン1さじを加えたものを飲み比べました。砂糖水は甘すぎて飲めず、炭酸水などが入ったジュースは美味しくて、市販のジュースが飲みやすくてできている事を知りました。

砂糖の摂り過ぎで「いらぬ太る・骨が弱くなる」こと、体に良い飲み物は麦茶であることも学びました。



知らないことばかりだね

た白玉にいろいろな缶詰の果物をお好みで入れると、美味しいおやつが出来上がりました。

《塩分量について》

塩分がいろいろな食品にどのくらい入っているかの説明があり、塩分が多めの食品の弊害についての話もありました。そして小学生が1日に摂って良い塩分は5gとされており、今から塩分のとりすぎに注意しなければいけないことを学習しました。

子どもたちからは「ジュース1本飲んだら砂糖の取りすぎだと分かった」「飲みすぎないようにしたい」「両親に長生きしてもらいたいので、砂糖や塩分をとりすぎないように話したい」「自分で砂糖の少ないおやつを作りたい」などの感想が寄せられ、また矢嶋久乃講師からは、手軽に購入できて誰もが飲んだことのある炭酸飲料であっても、糖分量を知っている方は少なく、特に保護者の方の反応が印象的だったとの感想が寄せられました。

健康づくり委員会では、今後も多くの世代を対象とした楽しい企画を開催して行くとのことです。

東信医療生活協同組合の リハビリテーション事業を 活用しましょう！

1. 住み慣れた場所で、その人らしく生き活きと生活が送れるようにお手伝いします。
2. 子どもからお年寄りまで、医療と介護の連携をはかり、切れ目のないリハビリテーションを提供します。
3. 生涯にわたり、元気に暮らすために健康増進、介護予防を通じて、地域づくりに貢献します。

上田生協診療所 訪問リハビリテーション

☎ 0268-23-0199



「また畑に行けた！」
利用者様の生きがいづくりを
お手伝いさせていただきます。
子どものリハビリも実施しています。

小規模老人保健施設 なないろ

☎ 0268-71-7716



医療ケア・介護施設の整った環境の中
で個別性を尊重したリハビリを行い、
在宅復帰の準備をします。

川西生協診療所 訪問リハビリテーション

☎ 0268-31-1411



生活してきたご自宅で、やりたいこ
とをし続けることができるよう、リ
ハビリを通じてお手伝いをします。



上田生協診療所 デイケア 絹の里

☎ 0268-71-7105

スクエアステップ（左図）
転倒予防・認知機能向上訓練を
実施しています。
ご自宅の環境整備もお手伝いします。
ご相談ください。



川西生協診療所 デイケア

☎ 0268-31-1411

年齢に合ったリハビリ・体操を行い、
転倒を予防します。
コミュニティを大事にし、
生きがいを大切にします。

第27回 健康まつり

とき

10月23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。

健康づくりの
“わ”を広げ、
地域とつながり
躍進しよう

出演



上田東高校吹奏楽部

ザ・コーリングストーンズ
仲良しクラブ など

医療講演

「新しくなったCTの話」

上田生協診療所所長

甲田 隆 医師

- ・元気づくりの無料健康チェックコーナー
血糖値、血圧、体組成などの測定
- ・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
- ・被災地支援物品販売コーナー
- ・お楽しみ大じゃんけん大会

連絡先：東信医療生協健康まつり実行委員会 Tel 23-8001

安保法制廃止へ向けて

しかしながら、憲法改正が徹底的に争点から隠され、野党共闘と市民の結集そして参議院選挙そのものに

2016年7月10日の参議院選挙において、自民党、公明党、おおさか維新、こころの改憲4党は合わせて77議席を獲得、改憲発議に必要な78議席には至らなかったものの、非改選の改憲派無所属議員4名を加えると、戦後初めて、改憲勢力が衆参両院において3分の2を超える議席を占める事態となっていました。

ついでさえ報道が極端に少ない厳しい戦いのなか、私たち市民連合が全国各地の市民運動と連携しつつ実現しました、全国32の1人区における野党統一・市民連合推薦候補のうち11名が当選を果たし、なかでも福島と沖縄という重要な選挙区において安倍政権の現職大臣2名を落選させたことは、市民の後押しする野党共闘という新しい取り組みが一定の成果を上げたものと考えます。さらにこれまで保守基盤の強かった1人区においても、当選まではいたらないまでも、善戦をはたした選挙区も少なくありませんでした。このことは3年前の参議院選挙において、野党候補が当時31あった1人区でわずか2議席しか獲得することができなかったことと比較すると明らかです。また複数区や比例区においても、広汎な市民が自ら選挙に参加し、野党候補を押し上げ、一人区も含めて3年

前の参議院選挙(野党4党で28名)と比較して一定の前進(野党4党で44名)を獲得しました。残念ながら、私たちは今回の選挙で改憲勢力の膨張を阻止することができませんでした。が、市民と立憲野党(民進党、共産党、社民党、生活の党)が共闘する新しい政治の模索はまだ始まったばかりです。日本政治史上初めて、市民が主権者として連

帯して野党の統一を促し、市民が政治を変える試みが実現したこと、意義は大きいと思います。私たちは、この試みの成功と限界から教訓を学び、安倍政権の下におけるだまし討ちのような改憲の動きに毅然と反対し、個人の尊厳を擁護する政治の実現をめざして、ひきつづき安保法制の廃止と立憲主義の回復を求めてまいります。

医療生協強化月間の訴え

4課題推進委員長 小林孝子

皆さまお元気でお過ごしのことと思います。お陰さまで、皆さまの物心両面でのご協力により、複合型施設(老人保健施設)のない、デイケア絹の里、新築された有床の上田生協診療所が建設され、好評のうちに一年が経過しました。既存の川西生協診療所、さかき生協

診療所、デイサービス「元気倶楽部まゆ」「悠々倶楽部かみしな」もまた、地域の皆さまには引き続き大変お世話になっております。毎年秋には組織強化のために出資金の増資や組合員の新加入のお願いをしています。ご協力宜しく願います。診療や介護サービス・ボランティアなどいろいろなご要望を聞きながら、皆さまとつながりを持ち、お役に立てるよう努めて参ります。

上田生協訪問看護ステーションのご利用を! ③

～ある日の訪問風景～

Y様は80歳代女性。キルトなどをはじめ手芸の達人で、個展を開いたこともあるほどの腕前です。昨年9月に骨折で入院され、退院後は、折り紙をされたり、針と糸をもちマスコットなどを作ったりして、ご自宅で過ごされる時間を大切にされています。

いつもお化粧をしっかりとされ、今日もとってもきれいです。「雨の中ごくろうさんだね」と気遣いのお言葉をいただきながら、私が検温や血圧測定の準備をはじめると、最近の体調について教えてください。今日は、便秘のため、ご希望で浣腸とお薬の配薬をさせていただきます。



和筆笥の下から3段目の引き出しが10センチほど開いています。以前閉め忘れかなと思い閉めようとしたら、「そこにつかまって立つから開けといて」と言われたことがありました。手すり代わりにちょうど良い高さで、福祉用具の手すりを使わないですむ知恵に、思わずなるほどと拍手してしまいました。

すべてのケアが終わると、Y様は、その引き出しの下を指して、「お菓子の箱、見てちょうだい」とおっしゃいます。お菓子の空き箱の中には、Y様が作られたふくろうのマスコットがたくさん肩を並べています。「ひとつ持ってって。ふくろうだから幸せになるよ。お友達や来た人みんなにあげてるの。みんな幸せになればいいよねえ」と淡々とおっしゃいます。Y様の人となりに、ほっこりとした気持ちになりました。

Y様はじめご利用者様みなさまが、帰り際には「ありがとう」とおっしゃってくださいます。人生の大先輩たちに様々な感動や学びをいただき「私の方こそ、ありがとうございます」という気持ちになります。(看護師 松本 美代)

集会報告

原水禁世界大会に 参加して

老健なないろ

介護福祉士 森 智 恵 美

原水禁世界大会は8月4日から6日まで、広島で開催されました。私は中学の修学旅行で広島に行き、被爆者の方の被爆体験を聞いたことがあります。それ以来広島に関心があり、今回参加させて頂きました。

（旧海軍鎮守府長官宿舎）や空襲被災地の和庄地区を見学した後、目の前に潜水艦や護衛艦が停泊している「アレイからすこじま公園」に行き、ガイドさんの話を聞きました。話の途中、海上自衛隊の隊員が潜水艦に向かつて歩いていく姿を見て、近い将来この人たちが、潜水艦や護衛艦に乗って戦争に行かされる日が来るかもしれないと思います。胸が痛みました。今回の参加を通じ、被爆者や戦争体験者の高齢化が進む今、核や戦争の悲惨さ、日本に駐留する米軍基地がある恐怖感などを若い世代の私たちが伝えていく義務があると感じました。この貴重な体験を生かして、核廃絶に関する署名活動などにも取り組んでいきたいと思います。

第29回上田平和音楽祭への ご支援御礼

実行委員長 深 町 吉 恵

音楽や詩を通して戦争や平和について考え、人のいのちと地球環境の大切さを伝え続けたい。そんな思いで続けてきた音楽祭が今年29回を迎えました。東信医療生協様はじめ、多くのみな様のご支援によりおかげさまで満席の盛況で幕を閉じることができました。

市内小中高生の舞台発表と、プロのアーティストが同じステージで交流するという感動体験が今年も会場



アレイからすこじま公園から見える潜水艦

も決して無駄にならないと感じました。分科会では呉基地の見学に参加しました。バスで入船山記念館

読者の声

をつつみました。

ややもすると高齢者の観客が目立つと言われた数年前から、若い世代にアピールできるプロの参加を求め、徐々に定着してきました。

当初とまどいを感じた人たちも、平和や地球環境を若者たちと共に考え運動をひきついしていくことが大事と、新しいプログラム編成に理解を示してくれています。

「平和都市宣言上田」にふさわしい

❷ 新しい診療所、広い待合室と玄関の空間。具合の悪いときには心休まる場所になっていきます。一人でも多くの人のやすらぎの場となるように心砕いて頂く先生方、看護師さんたちに感謝です。（中野）

❸ 癌を患ってから、小さなパズルな道を見つけてはやっていきます。完成したときは嬉しいです。ときめきを探す毎日です。（材木町）

❹ カラー印刷になってから読みやすくなりました。（坂城町）

❺ 健康レポートは各班の様子がよく分かります。知り合いの方が出ると嬉しくなります。（青木村）

❻ 「われら健康人」は毎号楽しみです。長寿の秘訣というより登場する方の価値観、生き方、若い人へのメッセージが込められていると思います

平和音楽祭。来年は30回を迎えます。今後ともご支援よろしくお願い申し上げます。

第11回支部活動交流集会

8月27日に開催され、日本福祉生協連の会員支援部部長の中島あきこ氏の講演「つながりマップづくりから地域を見える化し、医療生協活動に生かそう」がありました。講演の詳細は次号に掲載します。

す。他の病院の機関紙より面白いなと思います。（腰越）

❷ いろいろなボランティア活動があり、皆さんが頑張っておられる姿を知ることができ、良かったです。（緑ヶ丘）

❸ 福島原発事故から5年。のどもと過ぎれば熱さを忘れるで、当時は無意味にパニックになっていたのに、今はすっかり忘れていた自分が恥ずかしくなりました。一番大切なのは冷静に向き合い続けることなのかもしれないですね。（真田町）

❹ 奨学生小林先生の思い、頼もしく感じました。（青木村）

❺ にこピン体操覚えたいです。診察日、待合時間にできたらと思います。（上田）

❻ 健康診断でお世話になっています。職員の皆さんが生き生き笑顔でテ

われら健康人⑥

上原 カツエ さん (100歳)

上田市上田山口在



もうダメじゃわい…
実はかくしゃく

「こんな格好になって、話ができるかね」そう言いながら玄関に現れた上原カツエさんは、少し腰が前傾しているだけで、足運びはしつかり、かくしゃくとしていました。

—100才おめでとうござい
す。お元気でなによりです。

ありがとうございます。足腰弱
てもうダメじゃわい。

と言いながら、とても100歳をこえたとは思えない健康そうな顔つやに、やさしそうな笑みが浮かびます。
上原さんは大正5年(1916年)5月21日生まれで100歳。群馬県吾妻門員の出身。兄弟は5人で、兄と妹2人、弟1人で、兄は太平洋戦争で

戦死したとのことでした。

義務教育を終えた後、はじめは上田市の洋品・ふとん店に女中奉公をし、その後はふとん店の工場へ入り長く勤めました。

—結婚はお見合いですか、恋愛で
すか?

25歳の時、お店のすすめでお見合い結婚しました。結婚衣装なども全部お店で用意してくれて、本当にお世話になりました。主人は、それまで東京で建具屋をしていた人です。

結婚後まもなく、主人は徴用されましたが、戦後無事帰還しました。建具屋をしていましたが、69歳で亡くなりました。

何をやっても
いやなことはなかった
趣味は草むしり

—お元氣のみなもとは何で
すか?

畑です。1人で農業を切り盛りして、働き通しできました。だから趣味は草むしりです(笑い)。何をやっても、いやなことはなかったです。何処へいっても皆さんによくしてもらい、こんな幸せなことはありません。

—この山口という所もいとこ
ろですね、自然豊かで伝統文化
も継承されていますね。

ここに引っ越してきて30年ほどたちますが、自然に囲まれ、リンゴのいい香りがしみついているような、気持ちのところで、健康にもいいですね。

—すぐ裏山の白山神社へは毎日
登っていらしたですね。

ハイ、毎日2回登っていました。よくがんばったと思います。この頃は足が弱ってきて、転んだら大変なので登らなくなりました。

自然 伝統文化
旅行がすき

—山口で継承されている伝統的
な行事は見てきましたか?

いろんなものを見るのは好きですよ。昔は、白山神社の獅子舞いや、太郎神社の神楽奉納も見に行ったものです。山口の若いし、うもよくがんばっているよ。

—これまでで、楽しかったことは
どんなことですか?

昔からの仲間と旅行に行くことでした。京都、奈良、出雲などあちこちへ行った思い出がなつかしいです。

キパキ仕事。とても好感が持てます。
(緑ヶ丘)

⊗二人の娘が嫁いで18年が経ちました。夫と二人で健康第一に生活しています。体調が悪いと自分で判断せず、生協に行き診察してもらっています。これからも安心して生活できるよう、よろしく願います。
(上田原)

⊗乳がん検診の結果説明の予約の日不幸が出来てしまい、別の日の予約をお願いしました。あいにく、2カ月先までいっぱいとのこと、不安を覚える私に電話対応して下さった方が大変親切にキャンセルの空がないかと、健診結果に異状がないかどうか念のためにドクターの所見を聞いて下さり、2カ月先になる不安が無いうように配慮して下さいました。
(別所温泉)

旅行の話に花が咲き、上原さんは行った先を思い出すのに懸命になってくれました。旅行をしてきたことが、上原さんの若さと元気を保つ欠かせない秘訣にもなっているのでは、と感じました。そして、上原さんはこれからも、末永く健康で過ごされるだろうと予感しました。

(取材：北部支部

支部長 野崎 常夫)

ボランティアさん シリーズ⑤

さかき生診療所送迎 (5年目) と

舞踊のボランティア 綿貫 富子 (坂城南支部)

知り合いの勧めで始めた送迎。送迎ボランティアは初めは5人くらいだったと思います。現在は10人に増え、私の担当は月に1回程度です。

予約時間を心待ちにしている患者さんたちは、時間的制約はそれぞれで違いますが、初対面でもたわいない話から親しくなったりして、微力ですが「困っている方の役に立っているのかな」と実感しています。特に、外に出られない患者さんは、車から眺める季節の移り変わりがとても新鮮に感じられるのでしょうか、喜んでくださいます。これからも自分の体の許す限り、送迎ボランティアを続けられたらと願っています。

個人的な趣味で日本舞踊をしています。老健なないろとデイケア絹の里で「踊りの披露を」との話があり、まだ1回だけですが、少しでも喜んで貰えたらとの思いで踊りました。皆さん食い入るように見て下さり、踊った5人も「練習を重ねた甲斐があったね」と喜び合いました。

ご希望があれば、踊る仲間自身も元気をもらえる踊りのボランティアのお手伝いをさせてもらえればと思っています。



volunteer

健康レポート

7月25日、坂井弘子健康づくり委員長と共に塩尻小学校を訪問し、2年生30人に砂糖を摂り過ぎない夏の適切な飲み物(ページー参照)について話しました。

また、健康づくりのきっかけづくりとなる「こどもけんこうチャレンジしーと」を配布し、「それぞれがチャレンジすることを決めて、30日間続けてみよう」と訴えました。

(組合員活動部長
清水 竹子)



ミニ授業風景

三方ヶ峰 花散歩ハイキング



雲上の丘広場で記念撮影

東御支部主催の湯の丸ハイキングは7月17日に開催されました。最高年齢84歳の方がすたすた歩き、3歳児がぴよぴよ跳ね、総勢22名が参加しました。

頼りになるガイド東御市支部の斉藤恵子さんが次々に花の名前や特徴を紹介してくれました(今年は31種類でした)。雨に遭うこともなくコマクサ園に到着しました。

今年は花がやや遅いとのことですが、コマクサは露をつけて、けなげにたくましく咲いていました。コマクサの由来は、花が馬(駒)の鼻面に似てからなんですって!

24年前に子供をおぶって参加した方、東御に引っ越して初参加という方、さかき支部の方、初参加の職員と子どもさん、大勢の方の話を聞きながらビッグミーの森を素敵な森林浴をしながらおりましたよ。

来年はぜひ皆さんも参加しましょう!

(看護師 宮原摩利子)

●組合員のみなさまへ●

★住所や氏名を変更された時、お亡くなりになった方がおられる場合は、組合員活動部(23-8001)へご連絡ください。

★出資金の増資は1口1000円、何口でも構いません。いつでも受け付けています。

きになる里山 ⑫

めがみだけ

女神岳 927m



左: 女神岳、右: 夫神岳

今年から国民の祝日として「山の日」が制定された。記念すべき第一回目「山の日」登山に選んだのがこの山である。別所温泉街の東南に女神岳。西側に夫神岳。曰くありげな名前の両山であるが、青木村との境に位置する夫神岳は登山口に「闇おかみ大神(雨と水の神)が山頂に祀られているとの説明碑が設置されている。この「おかみ信仰」がもととなり夫神岳と呼ばれるようになったという。この山と対比して一回り小型の山が女神岳と命名されたことも納得できる。

一般的には湯峠コースが多く利用されるが、今回の穴沢集落コースは距離的には短いとはいえ、石造りの大鳥居をくぐると山頂に向かって急登の連続である。普通は40分ほどで登ることが出来るが、休みながらゆっくり登ろう。最後の石段を登り切ると三基の石の祠が安置されており、右手に3分ほど稜線を歩くと山頂に至る。山頂は樹木が茂り展望は望めない。野倉地区の「赤地蔵」や「夫婦道祖神」に立ち寄って帰ろう。(水我鬼)



切り絵 秋2題 (川西生協診療所 1利用者)

梅雨晴間浅間山どっかり座りをり
あさま
故郷のもてなし新茶濃く熱し
受診待つ夏帽膝でくたびれて

内川 伝夫 (緑ヶ丘支部)

俳句

虹の文芸

さわやかパズル

第59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

顔張れ! (あえてこの字を使いました)

タテのカギ

- ① コイ科の硬骨魚。アカウオ、ハヤとも呼ばれる。千曲川の「つけば」では塩焼きやてんぷらとして食される。
- ② 神に仕えて神楽、祈禱を行う。未婚の少女が多い。「巫女」と書く。
- ③ 和歌山県勝浦町の一地区。吉野熊野国立公園内に有り「○○の滝」で有名。
- ④ 二次曲線の一つ。「楕円」と書く。
- ⑤ 地中に打ち込む長い棒。目印や支柱にする。
- ⑥ カバノキ科の落葉高木。やや高い山に自生。樹皮は白く細工物として利用される。夢科山麓の「○○○○湖」は観光地として有名。
- ⑦ 旅先で買い求め、友人知人に贈る。めったに無いこと。「希有」「稀有」と書く。
- ⑧ 都道府県を統括し、代表する長。
- ⑨ 旧国名。大部分は今の京都府。一部は兵庫県に属す。「○○○県」。

ヨコのカギ

- ① 「○○○」科の硬骨魚。日本では蒲焼きとして珍重。特に土用の丑の日に食す。
- ② 他人を意識し、自分をよく見せようとする。
- ③ 売り物のあたい。値段。代金。
- ④ 刺胞動物の総称。「ヒゼン○○○」。
- ⑤ 「ミズ○○○」「水母」と書く。
- ⑥ お礼やおわびの言葉。「○○○」を述べる。

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

- ⑦ まだ知らないこと。「○○○の世界」。
- ⑪ 言っても仕方のないことを言って嘆くこと。「○○をこぼす」。
- ⑫ 競馬で勝ち馬を予想して投票する券。「○○○を買う」。
- ⑬ 藻類の総称。岩礁に着生し帯状の葉を食用とする。「利尻○○○」。
- ⑭ 老女。老婆。「姥」「媼」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、宜しければ感想、医療生協へのご意見などを添えて、左記へお送りください。
〒386-10042
上田市上塩尻393-1
東信医療生協、組合員活動部内
機関紙編集委員会

★ 締切は、10月28日。
※ 前回の答えは、「ヤマノヒ(山の日)」でした。

パズル当選者氏名(敬称略)

第58回 大沢義一(仁古田)、小林史夫(真田)、外川末子(常磐城)、室賀春美(中央北)、横山苗見(東御市)。

● お詫びと訂正 ●
前号、4ページの記事中、宮下宣慶さんは正しくは宮下盛造さん、8ページのボランティアアシリスの上田生協診療所ディケアは正しくは川西生協診療所ディケアでした。お詫びして訂正いたします。

編集後記

編集委員会では、「千曲川のじ」の紙面をより良いものにする取り組みを進めています。その一つとして、「従来通りの判型が良いのか」の判断を行うため、昨年12月に、支部運営委員全員(155名)にアンケートをお願いし、3月末までに71名から回答がありました。

編集委員会としては、アンケートでは、従来通りの判型とタブロイド判への変更との賛成人数は半々でしたので、当面は従来通りの判型のままで、それぞれへの意見を参考にして、より良い紙面にする努力を行い、組合員の反響を見ることができました。

以下にその具体策を示します。

- ① 文字を大きくし、見やすい紙面にするために、紙面の空きスペースを減らす(170号から実施)、一つの記事の文字数を減らす、カラーをより一層効果的に用いる。
- ② インパクトある紙面にする方法として、見開きの2ページ分を活用する。
- ③ 経費について
2社による見積もりでは、現状の判型がタブロイド判より年間20万円強高額となるが、編集に関わる経費節約に努力する。

■ 次号発行は11月22日の予定です。

生協診療所 診療担当表

2016年

9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
ダイヤル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 (1,3週) 吉野 (2,4,5週)	内田	松澤	吉野	吉野	支援医師 (1,3週)
	外 来	1 診 甲田	松澤	甲田	甲田	甲田 (1,3,5週)	松澤 (1,3週)
		2 診 松澤 (2,5週) 三浦 (4週)	渡辺	松澤 (10:00～)	渡辺	松澤	渡辺 (1週) 甲田 (2,4,5週)
	来	3 診 吉野 (1,3週)		大田		吉野 (2,4週) (10:00～)	大島 (2,4週) 吉澤寿 (3週) 吉野 (4,5週)
		5 診 矢部 (2週 乳腺)			成田 (乳腺)		
	上部内視鏡	矢部 (1,3週) 吉野 (2,4,5週)	弾塚	吉野	吉澤徹 (1,3,5週) 吉野 (2,4週)	吉野 (1,3,5週) 小島 (2,4週)	支援医師 (1,3週)
	往 診		内田		松澤		
午後 15:00～ 17:00 (受付 16:30 まで)	外 来	甲田 大島 (2,4週)	渡辺 (18:00まで) 内田	大田	渡辺 矢部 (乳腺)	吉野 (隔週)	休 診
	下部内視鏡	檀原 (1,3,5週)					
	往 診	吉野	松澤		松澤		
夜間 17:00～ 19:00 (受付 18:00 まで)	外 来			甲田 松澤 (隔週) 市川 (月1回)		前角 (隔週 整形外科) 吉野 (隔週) 甲田 (1,3,5週) 松澤 (2,4週)	

□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		吉野 (1,3,5週) (11:00～)	渡辺	休 診
午後	往 診	渡辺	吉野	吉野	吉野	渡辺 (2,4週)	

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

体重の割に体脂肪率が高い「かくれ肥満」の心配のある方へ

人間ドック・生協健診のオプションとして、CT装置による内臓脂肪CT健診ができました（税込み2700円）。
 CT装置で腹部を撮影し、断層画像から内臓脂肪量を測定することができます。早めの受診をお勧めします。

問い合わせ先
 上田いずみ合唱団
 深町一郎（北部支部）
 (090-18684349)

チケット
 一般 2000円
 障がい者・高校生以下
 1000円

「こわしてはいけな
 い 無言館をうたう」
 作曲 窪島誠一郎
 指揮 池辺晋一郎
 ピアノ 伊東ゆかり

☆混声合唱組曲
 「こわしてはいけな
 い 無言館をうたう」
 ☆混声合唱組曲
 窪島誠一郎（無言館館主）
 池辺晋一郎（作曲家）
 丸山 貢一
 （信濃毎日新聞論説主幹）

☆ヴァイオリン演奏
 天満敦子
 ピアノ 宮入有子

ところ
 サントミューゼ大ホール
 とき 9月25日（日）
 午後1時開場 2時開演

こわれそうになっても壊
 してはいけない私たちの憲
 法。そしてすべての人への
 いとおしさを歌います。

無言館開館20周年
 （2017年）に寄せて
 こわしてはいけな
 い 無言館をうたう

イベントのお知らせ