

東信医療生活協同組合 機関紙

千曲川のほとり

〔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)
 悠々倶楽部かみしな(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 (2018年10月28日現在)
 ■組合員 15,837人
 ■出資金 553,329千円
 加入時1口 1,000円 何口でも可
 ■一人平均 34,939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
 組合員活動部 TEL 0268-23-8001 FAX 0268-23-8095

支部で地域行動がスタート

地域の困っている人に手をさしのべ事業所・支部・お助け丸を広げよう！

どなたでも参加できます
塩尻支部の紹介

この支部は
△ 上塩尻・下塩尻地区があります。
約700名の+組合員さんがいます。

組合員交流集會

組合員が楽しくギターに合わせて歌を歌い楽しみました。今年も開催します。



健康チェック

上塩尻・下塩尻文化祭で健康チェック
上塩尻公民館 11月18日(日)
下塩尻公民館 11月4日(日)



種会紹介

ヨガ
・毎月第1・3日曜
午後1時半から
・下塩尻公民館



お問い合わせ先 組合員活動部 23-8001
東信医療生活協同組合 支部長 溝口悦子 24-5636
塩尻支部

「安心してかけられる医療機関を地域に」
 の思いで地域行動をしました。塩尻支部

塩尻支部では、10月中旬に3回の地域行動を計画し、組合員さん延べ12人、職員さん7人の参加で取り組みました。職員の方とペアを組んで、塩尻支部の紹介リーフレット(写真)、健康まつり、人間ドック、生協健診CTのご案内を手に「ピンポン」「こんにちは」と訪問が始まります。上田生協診療所の地元である塩尻地区は組合員さんが多く、新規の方を説得し、組合員になつていただくのはなかなか難しいのです。

反対に、診療所を利用していらっしゃるお宅を訪問すると、「訪問看護でお世話になった」「病院への送迎など、とても良くしてもらい、現在も利用している」などの声が多く聞かれました。地域に困っている人がいて、東信医療生協が、その人たちに手をさしのべていることがよくわかりました。しかし、待ち時間が長いね、とチクリと言われることもありました。

健康で長生きしたい、安心してかけられる医療機関がほしいとの思いは、だれでもが持っているものです。高齢化社会の助けになれば「お助け丸」の話もさせてもらっています。

これからも、先輩の方々が作つたつながりを大切にしながら、その輪を広げていきたいと思えます。
 (支部運営委員会)

もつと地域に医療生協を知らせる活動を！ 坂城北支部

10月13日(土)、職員3人と坂城北支部運営委員3人の計6人で、3組に分かれ一斉行動を行いました。

例年は地区を決めて、医療生協の活動をPRしながら、一軒一軒まわり、対話をしてきました。しかし今年は、組合員さんへの訪問と亡くなられた方の名義変更を中心に、予め分担を決め行動しました。行く先々で、みなさんが、快く出資や名義変更をしてくださり、大きな成果をあげることができました。

亡くなられたおじいさんが組合員であることを知らず、「もつと早く知っていたら、おじいさんを医療生協の施設に入れてあげることができたのに」と残念がる方もいました。私たちも、もつと地域に医療生協を知っていただく行動や努力をしなければいけないと痛感しました。また、面識のなかった職員の方との行動で交流ができたのも楽しいことでした。これからも「助けあって、支えあって、つながる」をテーマに行動したいと思えます。

支部長 塚田美知子

第29回 健康まつり 650人の参加で開催 様々な企画が好評

10月28日(日)に第29回健康まつりが開催されました。今年度は、4年目を迎えた新しい複合型施設を実際に見てもらおうという大きな目的をもち、上田生協診療所を会場として行われました。

好天のもと、各施設を見学してまわるスタンプラリーは、多くの参加者があり、職員に熱心に質問する姿も見られました。

各所に分散したことで心配された支部主催のお店なども、例年のようにお客さんでにぎわっていました。いきいきと活動する職員の姿、お子さんずれの家族の姿など、今までになかった若い層からの参加がありました。

医療講演では、竹田裕医師が「尿のことでお悩みのあなたへー排尿障害について」という題で話しました。

医療講演の主な内容

症状別の治療法を説明しました。

① **排尿困難** ↓ 薬物療法で症状を抑える。前立腺肥大が原因の場合は、内視鏡で肥大した前立腺を内側からはがして取る最新の手術がある。隠れている怖い病気は前立腺ガンで

ある。前立腺ガンが、近年、急激に増えている。第1位の胃がんの数を抜く勢いである。ホルモン治療などで、適切に治療すれば、20年くらいガンの進行を抑えることができる。PSAの血液検査でガンかどうか分かる。

② **頻尿** ↓ 頻尿の定義は1日8回以上排尿がある人である。夜間頻尿は、就寝中に1回以上排尿がある人。排尿日誌を書くことを提案したい。

* **過活動膀胱** ↓ 過敏性を抑える薬を飲む。

* **膀胱炎** ↓ 尿が濁って痛みがでる。女性に多い。水分を取ったり、トイレを我慢したりしないことが大切である。

* **膀胱結石** ↓ 内視鏡で結石を破碎する。

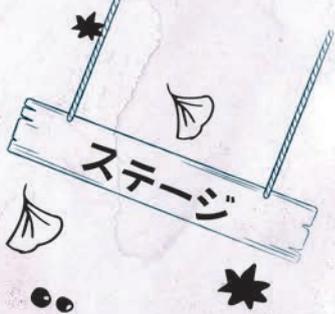
* **膀胱ガン** ↓ 早期であれば、内視鏡で切除手術が可能。発見が遅れると膀胱切除が必要。尿潜血があったら泌尿科に受診すること。尿潜血でガンのある場合は1%なので心配すぎないこと。

③ 尿失禁

* **切迫性の尿失禁** ↓ 過活動膀胱と同じ薬を飲む。

* **腹圧性失禁** ↓ 加齢と出産が原因。尿道・肛門などを締めるように力を入れて5秒間キープすることを、10回1セットとして、1日10セットを毎日おこなうと効果がある。

医療講演を聞く参加者



うたごえ広場



第29回健康まつり



信州鎌倉民舞班

第29回健康まつり



コカリナ演奏



軽トラ市



大テント・ホテント



コーナー紹介



地域交流室



震災支援物資販売



老健なないろ



健康チェックコーナー

第29回健康まつり スナップ集



キッズ・ルーム



組合員ルーム



骨密度測定



絹の里コーナー



あずみ野刑事裁判の完全無罪を求めて

署名コーナー



介護相談



掲示物



10月11日、東京日比谷野外音楽堂に3700人が集い、「憲法いのち 社会保障をまもる10・11国民集会」が開かれました。

「安倍9条改憲NO！憲法を生かす全国統一署名」のお願い 私達も(3000万署名)に取り組みましょう

防費とは反対に、国民が必要とする医療・介護・年金などの福祉予算は抑制されています。私たちの

いのちや人権が軽視され、「戦争する国へ」暴走する「安倍政治」を許すわけにはいきません。安倍改憲NO！憲法を生かす全国統一3000万署名の力で改憲発議を断念させましょう。

東信医療生協からは職員と、生協組合員の代表5名が参加し、全国の仲間とともに銀座コースをパレードしました。「憲法改悪反対！戦争は嫌だ！平和なくして医療・介護・福祉なし」などとコールしながら行進しました。安倍首相は今年5月、2020年を自衛隊を明記した新憲法施行の年にしたいと表明。この秋の臨時国会で改憲案の審議に入り、来年の参議院選挙後、国会に改憲原案を提出するとしています。2018年に5兆円超に膨れ上がった国



署名運動の取り組みは10月20日の理事会で再確認されました。機関紙「千曲川のにじ」に添えて、署名用紙一枚を組合員の皆様にお届けします。まずは御家族やご近所の方々に呼びかけてください。署名らんが埋まらない場合も貴重な署名ですので御提出ください。あと2〜3枚はできそうという方は、組合員活動部へ申し出てください。署名用紙をお届けいたします。

社保平和委員長 宇仁 経武

いのが軽視され、「戦争する国へ」暴走する「安倍政治」を許すわけにはいきません。安倍改憲NO！憲法を生かす全国統一3000万署名の力で改憲発議を断念させましょう。



親しみがある身近な医療機関として誕生 今も在宅生活に強みのある川西生協診療所

川西生協診療所は1996年、法人で2番目の診療所として川西地区に誕生しました。

当時、この地区には気軽にかけられる医療機関がなく、医療過疎が叫ばれており、地域住民の「是非、この地域に診療所を！」の熱い思いがありました。そんななかで関係各支部の役員さんらが各家庭に赴き、この地域での診療所誕生に賛同して頂けるよう語りかけ、出資金を集め、皆が望んだ、念願の診療所が誕生しました。



当初は国道端の民家を改造して開設。職員4人からのスタートでした。医師や職員は何でも気軽に相談できる、患者さんに寄り添う医療従事者として日々奮闘しました。月日は流れ、医療情勢の変化や地域で暮らす方々のニーズの多様化に対応するため、現在の場所に診療所を移設。デイケアルームの増設も行い、今に至っています。

現在の職員数は当初の4倍前後で、医師・看護師・事務職員のほかに理学・言語療法士、介護福祉士が日々業務に従事しています。国は、できるだけ医療費削減を進めようと、入院期間を短縮させ、一定期間を過

川西生協診療所看護師長 林 久美子

きたら減額するという方針を打ち出しています。そんなあおりを受け、困惑している大勢の患者さんがいます。「もう少し、身体が動くようになれば、安心して暮らせるのになあ…」とか「こんな病気を持って、家で暮らすことが心配…」、「家に帰って来たものの、一日中一人でいるのは気分が落ち込むし、食事やお風呂は自分だけでできるかなあ…」など、悩みごとは尽きません。

そこで、在宅生活の支援に強みを持つ川西生協診療所の一番です。定期的な医療管理は必要だけど病気の関係等で医療機関まで足を運べない場合は、定期訪問診察や訪問看護で対応。身体の機能を維持増進し、より良い日常生活を送るお手伝いをするのがデイケア、訪問リハビリテーションです。また送迎や植栽、デイケアなどのボランティアさんが川西生協診療所を盛りたて、患者、利用者さんが快適に利用できるように心配りをしています。

私たち職員は、地域に望まれて誕生したこの診療所で、先人の想いを大切に、ここで暮らす方々の気持ちに寄り添い、親しみがある身近な医療機関として、今後も奮闘していきたいと思えます。

医療と介護の連携について⑤

さかき生協診療所の在宅医療から

さかき生協診療所 所長 松澤 伸洋



私は川西・上田・さかきと3つの診療所での在宅医療・介護の経験があります。今回はさかき生協診療所での経験をもとに、「在宅医療・介護とはこんなふうですよ」と伝えます。

事例その1

90歳を超えて独り暮らしです。耳は遠くなり長時間歩くことは困難ですが食事・入浴・トイレは自分だけで出来ます。日常生活については、すぐ隣に住む息子さん一家の協力を得ています。最初は月2回の定期往診（訪問診療）から始まり、週1回の訪問看護も開始しました。ヘルパーさん（訪問介護）の開始には、ちゅうちよがあつてまだ始めていません。

事例その2

筋萎縮性側索硬化症という難病（特定疾患）にて、人工呼吸器（呼吸を助ける機械）をつけて、経管栄養（胃ろうというチューブあり）を行っています。定期往診（月2回）、訪問看護が週3日入り、ヘルパーさん（訪問介護）が毎日、自宅にうかがいます。（体の清潔を保つ保清、またはトイレの後の介助）

事例その3

大腸がんと診断され、手術を行いました。家族と同居しています。手術のあと、身体の

調子が落ちて着いてから退院となりました。新たにデイサービスに週1回行くことをはじめ、定期往診・訪問看護も始めました。手術後の体の変化がそれなりにあり、慣れるまでに時間がかかりそうです。

在宅医療は、病気や障害を持った方が、様々な医療や生活支援を受けて、自宅で生きていくという方法です。さかき生協診療所で経験したこれら事例の皆さんを振り返ると、坂城町や上小地域のおよその在宅医療のスタイルが見えてきます。

必要なものは、訪問介護（ヘルパーさん）、訪問看護、訪問診療（定期往診）です。これら3つは、私達、東信医療生協がいずれも持っているものであり、多くの経験を持っています。更に付け加えるとすれば、介護老人保健施設がないと、上田生協診療所の入院設備があるというところは、実にはないことです。自宅で生きていることがどうしても難しくなってきたとき、老健なないろを利用することや入院をすることで、また改めて在宅生活を考え、自宅で生きていることを続けることができます。

（なお、プライバシーを守るために、事例その1からその3まで、複数の方々の医療・介護の出来事を融合して示しています。）

さかき生協診療所 第16回 健康と文化のつどい開催

9月22日（土）に坂城町中之条公民館で地域の人たち160名が参加し、元気になごやかに楽しい時間をすごしました。

今年の健康と文化のつどいのテーマは「地域丸ごと健康づくり」「地域丸ごと支え愛」です。つどいの中では、「お助け丸」と「卵の花会送迎」が紹介され、参加者からの質問や意見も出されました。

医療講演は、昨年好評だった松澤伸洋所長に続けて依頼、「笑って旅立つことを考える」をテーマに、今までの蓄積と経験から、在宅の生活を支える実態が具体的に話されました。

地域の皆様、組合員の皆様と一緒に、地域の医療・介護について考えるよい機会になりました。
第16回健康と文化のつどい実行委員長 片桐 祐雄



諏訪湖周遊 ウォーキング開催



11月1日（木）に第8回諏訪湖周遊ウォーキングを行いました。全体で45名の方が参加し、16km コースを22名、8km コースを21名の方が完歩しました。当日は紅葉がきれいで、楽しくウォーキングをすることができました。



11月・12月

ふれあいサロンにじ企画

☺ 事前申し込みは不要です ☺

☆体操教室「スクエアステップ」

11月29日(木)、12月20日(木) 10:00～

*動きやすい服装で、楽しく脳トレ+体操です。

☆健康マージャン 毎週(水)曜日 9:00～

☆うたごえひろば

11月29日(水)、12月26日(水) 14:00～

☆囲碁教室 毎週(火)曜日 13:00～16:00

*初心者も楽しめる教室です。

☆おしゃべり食事会

11月30日(金) 11:30～ ※12月はお休み

*組合員さんの手作りごはん。食事代300円。

うたごえもあります。ボランティアさん募集中。

☆生協コカリナサークル

12月5日(水) 初心者コース 13:00～

中級者コース 14:00～

*場所 「地域交流室」

*講師 コカリナ協会認定講師 岩田悦子 先生

☆折り紙教室

12月3日(月)、12月10日(月) お正月飾り

1月7日(月)、1月21日(月) 折り紙等

9:30～12:00 *材料費 100円

☆せいきょうシネマ

11月28日(木) 13:30～ 「黒い雨」

*内容 黒い雨を浴びて被爆した。戦後、叔父は何か矢須子を嫁がせようと腐心するが、被爆のことが、先方に知れるたびに破談されてしまう。

12月20日(木) 13:30～ 「戦場のアリア」

楽しく集う「折り紙教室」



組合員ルームに入ると、コーヒーの香りが、皆さんを暖かく迎えてくれます。Yさんが入れたコーヒーの味は、格別です。まずは一杯いただき、近況や健康のこと、政治のことまで話がはずみます。

折り紙に興ずる人、小物作りをする人と、取り組むことはそれぞれですが、笑い声が絶えません。最近、男性2人が加わり、教室の雰囲気ますます良好となりました。

発足してから4年、『折り紙サークル』は組合員さんはもちろん、利用者さんの参加も歓迎です。お気軽にお立ちよりください。

〔連絡先〕 組合員ルーム 23-8001
山口 福代 24-2694
笠原恵津子 23-3084

感動と仲間作りの「せいきょうシネマ」

組合員ルームでは月1回映画の上映会をしています。約3年前から「東京原爆」に始まり「チェルノブイリの28年目の子どもたち」、そして今年の8月には「はだしのゲン」と、大好評の企画が続きました。「感動した」「何かを考えさせられた」などの感想が寄せられています。

なかなか映画館にいけない方も、ぜひ、おいでください。平和や原爆のことを考える機会となれば幸いです。医療生協の仲間づくりにもなりますので、多くの皆様の参加をお待ちしています。

参加費はコーヒーとミニケーキ付き100円です。

担当者 小林 孝子

組合員のみなさまへ

- 住所や氏名を変更された時や、お亡くなりになった方がおられた場合は、組合員活動部(☎23-8001)へご連絡ください。
- 出資金の増資は1口千円、何口でも構いません。いつでも受け付けています。
- 「千曲川のにじ」に掲載された記事についての感想や取り上げてほしい記事の提案、および掲載希望の俳句、川柳、詩などを下記までお送りください。

〒386-0042 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



ちぎり絵
宮島敬子（城下西支部）



第72回

さわやかパズル

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。

① ヒント インディアンサマー

タテのカギ

① 寝るつもりでなく、横になって眠っているうちに眠ること。「○○○○」して風邪を引く。

② 債務者が債権者に一定の割合で支払う金銭。利息。「○○が付く」。

③ 木材を削るときできる木の細片。「○○○落とし」「柿」「木屑」と書く。

④ 目、鼻、口がある頭部の前面。「○○が広い」「○○が売れている」。

⑤ 茶と菓子。「○○のもてなし」。「○○を供する」。

⑥ 粗悪なせに。「録」と書く。「○○ー文まけな」。

⑦ 主人や家人の外出中、居残って家を守ることに外出して家にいないこと。不在。

⑧ 重い物を手でこじ上げるのに用いる棒。「○○の原理」。「○○でも動かない」。

⑨ 米の値段。「○○○調節」。「○○○審議会」。「うねりまがること」。「○○曲折」。「紆余」と書く。

ヨコのカギ

⑩ 「○○売りが○○売りに来て、売り残り、売り売り帰る○○売りの声」。

⑪ 縄や竹の竿の先につけて水を汲み上げる桶、またはその装置。「秋の日は○○○落とし」「釣瓶」と書く。

⑫ 回文（上から読んでも下から読んでも同音）。「○○○に貸した」。

⑬ すぐれたもの。「○○を集める」。「粋」と書く。

⑭ 着物の上から腰に巻く細長い布。「○○に短し、たすきに長し」。

①	②		11	⑦	⑨
12		④		13	
		14	⑥		
15	③		16	⑧	
	17	⑤		18	10
19					

⑮ 「○○に小判」。「○○に鯉節」。「○○の手も借りたい」。

⑯ 演劇や映画で、闘争、殺人、捕物などの格闘の演技。「殺陣」と書く。

⑰ 僧侶が左肩から右腋下にかけて衣の上をおおう長方形の布。法衣。

⑱ なしとげた仕事。その結果。てがら。「○○を急ぐ」。「内助の○○」。

⑲ 同じ母親から生まれた兄弟姉妹。同国民。どうほう。「同胞」と書く。

★答えはハガキで。

正解者の中から抽選で5名のみなさんに図書券を贈呈します。住所、氏名、答え、よろしければ感想、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。

〒386-0042 上田市上塩尻393-1

東信医療生協「さわやかパズル」係

★締切は、12月25日。

※前回の答えは、「イチゴイチエ」でした。

パズル当選者氏名（敬称略）

- 第71回 清水伸（中央北） 大沢義一（仁古田） 佐藤勇二（上塩尻） 渋沢万里子（東御市） 牧内愛（真田）

編集後記

ハガキに書かれている読者の声をまとめてみました。「健康診断のたびに不思議に思っていた心電図のことが詳しく説明されていたためになりました」「お医者様の書いてくださるものがとても良いと思います。毎号お願いします」と、医療関係の専門家の方々が書いたものが好評でした。これからも、東信医療生協に大勢いらつしやる医療・介護の専門家の方々の記事をのせていきたいと思えます。

ほかに、「信州まるごと健康チャレンジ」を初めて知りました。あまり、健康について意識したことはありませんが、小さい子どもがいるのでつい多くなりがちな塩分を減らしてみようと思いましたが、「お助け丸クラブの紹介活動の内容がわかっていいです」など、東信医療生協の取り組みについて感想を寄せてきています。

今、東信医療生協は何を提案しているか、どのような取り組みを呼びかけているかを知らせていくことが大切だと改めて思いました。「俳句やさわやかパズルを楽しみにしています」という声が多いのもうれしく思います。

最後になりましたが、お忙しい中、原稿を寄せていただいた方々に感謝いたします。

編集長 中村和幸

■次号発行は1月17日（休）の予定

2018年

11月

生協診療所 診療担当表

*予約制です。来院していただく時間をご案内しています、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。ご了承ください。

□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週)	竹田	大田	松澤	吉野	池内 (3週)	
	外 来	1 診	甲田	松澤	甲田	甲田 (2週休診)	甲田 (1,3,5週)	松澤 (1,3週)
		2 診	松澤 (2週) 三浦 (4週)	渡辺	松澤	渡辺 (1週休診)	松澤 (2,4週)	渡辺 (1週) 甲田 (2,4,5週)
	来	3 診	吉野 (1,3週)		大田 (10:30~)	松澤 (1,2,4週) (10:30~) 小林 (3週)		大島 (2,4週) 吉澤寿 (3週)
		5 診	矢部 (2,4週 乳腺)			成田 (乳腺)		
	上部内視鏡	矢部 (1,3週) 吉野 (2,4週)	吉野	吉野	吉澤徹 (3週) 小林 (1,2,4週)	吉野	池内 (3週)	
往 診	池内 (4週除く)	竹田		池内				
午後 15:00~17:00 (受付 16:30 まで)	外 来	甲田 吉野 (4週) 大島 (2,4週)	松澤 渡辺 竹田	大田	渡辺 (1週休診) 小林 (3,5週休診) 矢部 (乳腺)	吉野 (1,3週)		
	下部内視鏡	吉野 (2,4週)						
	往 診	池内	池内		松澤	池内	休 診	
夜間 17:00~19:00 (受付 18:00 まで)	外 来			甲田 松澤 (1,3,5週) 池内 (2,4週)		前角 (1,3週 整形外科) 甲田 (1,3週) 松澤 (2,4週) 吉野 (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	休 診	池内	吉野	渡辺	休 診
午後	往 診	渡辺	吉野	吉野	吉野	池内	

※ 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		矢部	松澤 (1,3,5週往診) 甲田 (2,4週)	
午後 16:00~18:00	外 来	松澤 (はにしな寮) ※ 5週なし	甲田	休 診		甲田 (2,4週)	休 診
	往 診	松澤 (5週のみ)	甲田		休 診	松澤 (1,3,5週) 甲田 (2,4週)	

肺炎球菌ワクチン予防接種をお忘れなく！

☆市町村補助対象者には、肺炎球菌ワクチン予防接種の問診票がご自宅へ郵送されます。

☆実施期間： 来年3月31日まで

☆個人負担金：2,000円（上田市など）生活保護受給者は無料

※ 定期的に受診されている方は、受診の際に各診療所へご相談ください。