

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
 組合員活動部 TEL 0268-23-8001 FAX 0268-23-8095

〔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 (2019年4月24日現在)
 ■組合員 15,842人
 ■出資金 537,164千円
 加入時1口 1,000円 何口でも可
 ■一人平均 33,907円

安心して住み慣れた自宅で暮らすことをめざして

— Aさんの支援から学ぶ

『いのちの章典』実践交流集会 —

援が要請さ
 基づき、支
 た。報告に
 告されまし
 た事例が報
 ビスを行っ
 携してサー
 助け丸が連
 ション・デ
 サービス・お
 パーステー
 問看護・ヘル
 来ました。交流集会では、訪

日本医療福祉生活協同組
 合連合会（医療福祉生協連）
 では、いのちとくらしを守り
 健康をはぐくむ事業と運動
 を大きく広げるため、「医療
 福祉生協のいのちの章典（い
 のちの章典）」を策定してい
 ます。東信医療生協も、この
 「いのちの章典」をもとに、
 昨日よりも今日、さらに明日
 がよりいっそう意欲的に生
 ぎられるよう、組合員と職員
 が協力しあって運動を進め
 ており、毎年「いのちの章典
 実践交流集会」を開催してい
 ます。



元気倶楽部まゆのみなさん

から紹
 介され
 ました。
 なんと
 かご本
 人の了
 解を得
 ること
 ができ
 訪問看
 護のサ
 ービス

【事例紹介】
認知症、独居の女性
をどう支えてきたか
 物忘れの自覚はあるが、受
 診やデイサービスなどの利
 用を拒んでいるという、認知
 症の独居女性Aさんを行政

れる方々が最
 後まで住みな
 れた地域で自
 分らしい生活
 ができるよう、
 医療生協とし
 て何ができ
 かについて、
 熱心な話し合
 いがされまし
 た。



訪問看護ステーションのみなさん

を開始しました。訪問の中で、
 自力での生活に困難を抱え
 ていることがはつきりし、自
 宅での生活を支えるために
 「ヘルパーステーションに
 じ」のサービス利用と、「元気
 倶楽部まゆ」での入浴支援が
 始まりました。職員や利用者
 さん同士の人間関係が作ら
 れたことで、支援がスムーズ
 に行われました。Aさんから
 も、デイサービス利用後は
 「夢のような1日だった」と
 満足の言葉が聞かれました。
 しかし、介護保険だけでは
 生活を支えるには限界があ
 り、ゴミ出しや買い物などの
 支援を「お助け丸」に依頼す
 ることになりました。

「安心して生活していくために、 何が必要か」

(一面の続き)

Aさんの事例を参考に、もし自分が認知症になったらどうか、また、地域で困っている人のために私たちは何ができるか、を組合員と職員がいつしよになって考えました。

Aさんの場合、3つの事業所とお助け丸が相互に連携してサービスを提供しました。医療生協内でチームを作り、支援することができたのです。チームによる支援によってAさんの信頼を得、安心してサービスを受けていただけたのではないかと思います。

今回は東信医療生協内でのチーム作りでしたが、今後の課題として、他の事業所や地域の組織ともチームを作ること、安心して生活できる地域づくりに貢献できるのではないかと話し合われました。



訪問看護ステーションのみなさん

参加した組合員さんからは、「一人暮らしになったら、だれが気にかけてくれるのか」「自分の力で生活できなくなったら、どうすればいいんだろう」「いざというときに、誰に相談すればいいのか」などの声が上がりました。話を進めていく中で、日々の生活の中で、「おたがいさま」の活動を充実させていくことが大事、認知症などの疾患をよく学び、知ること、そんな関心をもつて人と接していくよう心掛けたい……。そうしたことが安心して暮らしていくことにつながるのではないかと意見が出されました。

【さいごに】

今回の「いのちの章典実践交流集会」では、身近に感じられる事例を通して、一人一人の生活やいのちについて考えることができました。認知症や独居など、安心して住みなれた自宅で生活することがむずかしくなったり、最後までその人らしい生活が送れるよう工夫し、支援を行う。東信医療生協として、他の職種・他の事業所・地域などとチームを組み、一人一人に合った支援やサービスを提供できるよう考えていきたいと思えます。

文責

訪問看護ステーション

中澤 美紀

『オーラルフレイル予防で健康寿命をのばそう』

～ 4/13 健康づくり交流集会講演会から ～

健康づくり交流集会に、**オーラルフレイル(口腔の衰え)**が全身に及ぼす影響について、説明させていただきました。肺炎は日本人の死因第3位であり、肺炎予防は重要な課題です。肺炎予防のキーワードは誤嚥(誤って食道でなく気道に飲み込むこと)で、この誤嚥を予防するため、口腔の衰えを食い止めることが必要です。そのため年齢を重ねても、口腔(口や喉を含む)の活動性を保つことが大切です。

オーラルフレイルは筋力の低下や、自分の歯を失うなど小さな衰えから始まります。例えば義歯が合わない場合、噛めないため食事の摂取が減ります。十分な栄養が取れないため、体重

や筋力が低下してしまいます。このようにオーラルフレイルから始まる悪循環が健康寿命を奪う原因となります。

オーラルフレイルは早い時期から対策をすれば、機能回復が可能です。例えば自分の歯や義歯を定期受診する。喉を鍛える運動をする。呼吸筋を活動させるなど、日頃の活動が口腔機能を保ち誤嚥を予防します。

健康づくり交流集会の参加者の皆さんに口腔体操や喉の運動(嚥下おでこ体操)、呼吸筋の運動などを体験していただき、肺炎予防の運動プログラムを紹介しました。今後も、オーラルフレイル予防を地域に広げていく活動を続けていきます。



呼吸筋の運動
ロングピロピロ

嚥下おでこ体操



毎食前や空き時間に5～10回行う

言語聴覚士 半田 聡子

総代選挙区および定数

支部名	組員	総代数	支部名	組員	総代数
東 部	388	4	川 辺 2	545	6
南 部	106	1	浦 里	814	9
中 央	333	2	川 西	620	6
北 部	457	4	信州鎌倉	881	7
新 田	463	5	東 塩 田	294	3
緑ヶ丘	521	5	真 田 町	475	4
西 部	628	6	菅 平	98	1
秋 和	298	3	丸 子	349	2
塩 尻	755	8	青 木 村	615	7
神 科 北	870	8	東 御 市	518	5
神 科 南	321	2	坂 城 北	985	11
神 川	477	4	坂 城 南	1,091	14
豊 殿	233	3	武 石	33	1
城 下 東	511	5	職 員	158	5
城 下 西	547	6	他 市 町 村	595	
川 辺 1	750	8	そ の 他	213	

◎ 組員総数 15,942

◎ 総 代 数 155

(組員数は2019年2月25日現在)

総代選挙公示

記

第36回通常総代会は、6月22日

(土)午後1時より、中央公民館3階で開催されます。

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下記のとおり実施し、6月7日(金)までに本部へ氏名の報告をお願いいたします。

東信医療生活協同組合

理事長 西澤弘行

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、役員の選任、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(金)～6月6日(木)

一、投票場所

支部総会会場

機関紙「千曲川のにじ」をご近所の組員さん宅に配布していただける方を募集します

東信医療生活協同組合発行の「千曲川のにじ」は、すべての組員さんに、医療・介護のシステムや、専門家からの提案、組合としての活動方針・取り組みの状況など、大切な情報をお伝えする機関紙です。

現在、この機関紙は支部ごとに網の目のように設けられた配布コースに沿って、大勢の配布者が組員さん宅に手配りでお届けしています。

ところが最近、配布者の高齢化などの事情により、コースの維持が一部困難になってきました。そのため、何コースも担当する配布者がふえ、個人の負担が大きくなっています。

そこで、理事会として、このような状況を解決するために、「ご近所数軒なら配布できるよ」という方の募集をすることになりました。

ご協力いただける方は、組合員活動部(☎0268・23・8001)

に連絡するか、各支部の支部長・運営委員に連絡してください。



東信医療生活協同組合 理事会

- 機関紙配布者の健診特典があります。配布にご協力いただける方の特典です。
- ① 健診特典
 - 胸部CT検査 2000円割引券
 - 内臓脂肪CT検査 1000円割引券
 - ② 配布者へ贈呈
 - 健康づくりカレンダー

2018年度総括と2019年度方針（骨子）

I 2018年度総括（骨子）

(1) 組合員活動

1. 事業所利用について

① 強化月間では、各事業所の利用を促進するため、対話を重視し取り組みました。特にCT検査の受診者増加のため、放射線技師が班会等でPRを行いました。

② 今年で4年目となる誕生月特典付ハガキを6000人に郵送した結果310人（5%）が利用しました。機関紙配布者健診特典として、今年も1年間限定で胸部CT・内臓脂肪CT割引をおこない37人の組合員利用につながりました。

③ 3診療所の外来送迎は月平均135名の利用者があり、特に高齢者で運転免許返納者には喜ばれていました。外来送迎もあることで、受診者は継続して事業所を利用することができています。

④ 第29回健康まつりは上田生協診療所複合型施設で初めて開催し、650人の参加で行なわれました。事業所を知らない地域の方々に知って頂くことができました。

⑤ 第3回のいのちの章典実践交流集会では組合員・職員49人が参加し、事例から学ぶよい機会となりました。

た。今後も継続した取り組みにする必要があります。

2. 工夫ある豊かな支部活動

① 組合員ふやし700人に対して485人（目標比69%）脱退者374人、純増111人。出資金2000万円に対し4388・9万（目標比219・4）純増463・3万円、組合員出資件数1060件（目標比71%）。

② 自由脱退や減資が多い年でした。神科北支部では強化月間訪問中「地域の困った」の声を聞き、お助け丸や地域包括支援センターとの関わりで、地域にあつて良かった医療生協をめざして取り組むことができました。

③ 強化月間の地域行動は22支部で65回行われました。職員の地域行動参加は参加対象者職員131人100%の参加で組合員と共に活動することが出来ました。

④ 居場所づくりは新たな居場所はできませんでしたが、継続した活動が取り組まれています。

⑤ 支部リーフレットを8支部で作成し「支部の見える化」、班会やサロン活動等のチラシで地域に呼びかけを行い、活動の輪を広げています。

⑥ 支部主催のまちかど健康チェックは定例化、ウォーキング・ハイキング・布あそびなど支部主催での活動が取り組まれました。

⑦ 第13回支部活動交流集会では「支部活動の活性化と事業所利用の豊かな結びつき」、「組合員が参加する退院支援」について学習しました。今後の支部活動の中に取り入れ実践していきます。

3. 健康づくり活動

① 班会開催数849回（目標比94%）・班会開催班数148班（目標比82%）・新班開催11班（目標比37%）・指標班69班（目標比86%）でした。寒い季節での班会開催減少と高齢化により班会開催ができなくなつたことも要因です。

② 医療福祉生協の班会に参加する組合員の健康度調査は54人が実施しました。

③ 今年度班長会は2回開催しました。5月21日の（40人）11月19日（42人）の参加でした。

春の班長会では年間計画を立案しました。秋は脳トレ・ボール・お手玉など工夫を凝らした班会の企画を紹介し、班員だけでも班活動に取り組めるよう班会メニューの交流を行いました。

④ 3回目となる子ども健康教室を8月に開催しました。大人14名・子ども17名の参加がありました。夏野

菜の力をみつけよう！ 管理栄養士の指導で楽しく健康について学ぶことが出来ました。

⑤ 健康チャレンジはJA長野中央会や他団体と共に信州まるごと健康チャレンジ実行委員会の取り組みとして、長野県全体のチャレンジに発展しました。全県60万人にパンフレットを配布し、多くの県民に知らせることができました。東信では657人からハガキの回収ができました。

⑥ 健康づくり塾は12人受講し10人が修了しました。3日間ぐらいで全行程を行いました。学習内容量の検討が必要です。

⑦ 上田市・坂城町・青木村・東御市の自治体（健康推進課）との懇談は、今年で13年目と継続した取り組みとなりました。

⑧ 諏訪湖周遊ウォーキングは45人が参加。バス1台の45人の参加者を集うことが大変でした。

4. 担い手づくり

① 通信教育は51人が受講しました。

② 組合員は21人でした。地域包括ケアについては3回受講者で集り、学習を深めました。受講者で交流しながら学習することが大切です。

③ 支部運営委員は211人です。新たな役員の担い手が急務の課題となっています。医療生協活動を知ってもらい、共に活動していく

ことで、仲間ふやしに繋がっていき
ます。

③ 機関紙配布者率は91%です。高齢で配布ができない等の理由で、一人の方が数多くの機関紙を配布している支部もあります。配布者の担い手を増やしていくことが課題となっています。

5. ボランティア活動

① 上田生協診療所では支部・職場ごとに、草取り地域を分担し活動に取り組みました。

② 外来送迎では送迎者の依頼が増えています。

③ ボランティアの役割について38人が学習会に参加しました。

6. 機関紙

① 機関紙委員会を中心に組合員に伝えたいことを記事に「千曲川のにじ」を年6回発行しました。

② 組合員活動と事業活動を地域にどう伝えていくか、機関紙の内容づくりが課題です。

7. 被災地支援活動

① 健康まつりで東日本大震災支援物資を完売し97,279円を売り上げました。

8. 組合員ルーム（ふれあいサロンにじ）の活動

地域のたまり場としてさらに充実・楽しい運営に取り組んでいます。新企画として春休み子ども囲碁教室を計画し毎週土曜日に開催。継

続した取り組みができています。

9. お助け丸クラブ

① 1年半のお助け丸の活動を総括しています。広く組合員に知ってもらうことや支部活動と連動することが重要です。

② 地域包括支援センターへの訪問は、継続した取り組みになっています

10. 文化活動

① 「こんな夜更けにバナナかよ」50枚売上しました。

(2) 事業活動

① 各事業所では、他病院や他介護事業所に対する営業を行い、利用者増をめざし取り組みました。

② 経営的な厳しさを脱却するためコンサルタント会社と契約し、経営改善の方向性が確立しました。医師を含めたプロジェクトチームを立ち上げ、経営改善の具体策を検討し、取り組みを進めています。

③ 連携会議の中で医療と介護の連携を進め、患者・利用者本位の事業活動に努めました。

④ 2018年度は、長野県民医連の支援もあり上田生協診療所の入院ベッドのフル稼働を目指すことを重点課題として取り組みました。看護師集団で稼働率向上にむけた意識が統一された結果、昨年を上回る入院患者数となりました。しかし当初計画の職員態勢が整わな

かったため、フル稼働とはなりませんでした。また、人間ドックは、12月末現在で1,000名（予算比136・1%前年比99・5%）となり、組合員の健康を守る活動に貢献しました。

⑤ 2018年度は、川西生協診療所でサービス付き高齢者住宅や有料老人ホーム等に対する往診を積極的に受け入れ患者数を増加させました。

⑥ さかき生協診療所では、施設と医療提供の契約を行い、患者数が増加しました。

⑦ 老健なないろは、夏場と冬場に29床のベッドが満床近くなり利用者増となりました。一方で、春と秋に利用者が減り次年度の課題となっています。

⑧ 訪問看護ステーションは、職員数が昨年度を下回る中で活動していましたが、利用者増を図ることができました。

⑨ 経営結果は、決算処理が済んでいないので、総代会議案として提案します。

⑩ 東信医療生協の創立30周年記念誌は委員会を立ち上げ、準備をすすめ、11月に発行され好評でした。

⑪ 安心安全な医療介護事業を行うため、日々の業務の中で起こるインシデントやアクシデントについて検証し対応しました。また、定期的

な学習会を開催し職員の意識を高めました。

⑫ 医療生協人育成に向けて、制度教育の中で学習しました。また、いのちの章典実践交流集会を開催し、事例から学び合いました。

(3) 各事業所の活動

各事業所の活動は、総括と方針が確立後に総代会議案に掲載します。

(4) 社保平和活動

① 日本国憲法を守り活かす闘い
安倍九条改憲NO！ 3000万署名 全組合員に依頼しました。
1500筆
定例学習会を2カ月に1回取り
組みました

安倍内閣退陣を求める6/10県民集会、11/4菱山南帆子講演会「憲法と私」、3/21中野晃一講演会「安倍改憲を止める！ 今こそ示そう市民の力」を取り組みました。

② 社会保障の改悪を許さない闘い
10/11いのちを守る中央集会2名参加、上田市議会に他団体と共に「後期高齢者窓口2割負担反対」請願を提出しました。支部長会や委員会、「あずみの里」裁判、子ども窓口無料化、医療介護制度改悪について学習をしました

③ 原水爆禁止条約推進署名に取り組みました。

世界大会に職員1名を派遣し、そのためのカンパも取り組みました。平和行進7/4、6、6・9行動を取り組みました。

④ 震災被災地支援と原発廃止の運動を取り組みました。

被災地の訪問5/21、22に取り組みます。被災地支援の物資販売に取り組みました。

⑤ 市民運動と連携し、多面的な活動に心がけました。

日本高齢者大会4名参加、県高齢者大会1名参加、「憲法改正反対」市議会請願を他団体と共に取り組みました。「つながるパレード」原発再稼働反対、3の日、9の日、19の日行動に参加しました。

Ⅱ 2019年度方針（骨子）

(1) 組合員活動

《中心テーマ》

協同の力で、

いのち輝く社会をつくる。

でかける・つながる・安心を結ぶ（る・る・ぶ）で、安心のネットワークの充実を広げます。

「誰一人取り残さない」関係づくりをつくりまします。

1. 支部活動を豊かに、安心のネット

ワークを広げていきます。

① 地域を知るためのお元気ですか訪問・お誕生日訪問・班会お誘い訪問に取り組みます。

② 全支部でリーフレットを活用し、私たちの活動を「見せる化」します。

③ 地域に開かれた班会を思いどころ（居場所づくり）に繋げていきます。

④ 安心の安全のまちづくり目指し、お助け丸の活動に取り組みます。

2. 医療生協の健康観にもとづく活動をすすめ、フレイル・オーラルフレイル予防に取り組みます。

① 健康づくりチャレンジは長野県全体で取り組みをおこないまします。

② 健康づくり塾開催で育成・こどもの健康づくり教室を開催します

③ すこしお生活に取り組みます。

④ フレイル予防・オーラルフレイル予防を生活支援と結び付け、健康寿命の延伸に取り組みます。

3. さまざまな活動を展開し地域との連携・つながりを広げます。

① さまざまな活動から担い手につなげていきます。

② 行政・地域包括など他団体と学習会を開催し、まちづくりをすすめます。

③ ボランティア学習・研修・通信教育



を開催します。

④ 事業所（職員）と各支部が協力しながら事業所利用をすすめ、諸課題を進めます。

⑤ 社会保障の充実を求める取り組みを強めていきます。

⑥ 機関紙配布者の手配り者を増やし、担い手づくりに取り組みます。

⑦ 職員と組合員と合同で「第4回いのちの章典交流集会」をおこない、交流を深めます。

(2) 事業活動

① 経営改善の計画に基づき、上田生協診療所の外来・入院・在宅・ドックの患者の増加を目指します。

② 組合員と役職員が力を合わせ、当生協の事業の利用を推進します。

③ 当生協内の事業連携や他病院との連携を図り、患者・利用者を支えます。

④ 安全・安心の医療介護事業を進めます。

⑤ 2019年度予算は、確定後に総代会へ提案します。

⑥ 職員の教育を進め、事業の質を高めます。また、医療生協人の育成に



努めます。

(3) 各事業所の取り組み

各事業所の総括方針が確定した上で総代会で提案します。

(4) 社保平和活動

① 日本国憲法を守り活かす闘い
安倍九条改憲NO！3000万署名や憲法を守る集会開催に協力します。

② 社会保障の改悪を許さない闘いを強めます。

介護保険適用対象者縮小や高齢者の医療費自己負担の強化に反対する闘いを強めます

③ 原水爆禁止条約推進署名に取り組みます。

ヒバクシャ署名の推進、世界大会成功に向け、平和行進、代表派遣に取り組みます。

④ 震災被災地支援と原発廃止の運動を取り組みます。

被災地の訪問や被災地支援の物資販売に取り組みます。

⑤ 市民運動と連携し、多面的な活動に心がけます。

消費税値上げ反対等市民生活を守る取り組みや、文化活動も含め組合員の要求を活かす取り組みをします。

第20期

健康づくり塾の受講生募集

下記の要領で第20期健康づくり塾を開催します！



東信医療生活協同組合

医療生協の健康づくりについて学びましょう。講座の内容が変わりました。

保険大学を卒業された方、健康づくり塾を終了された方も、もう一度受講してみませんか？
組合員の方でしたらどなたでも参加できます。

月・日	講座 (全5回)	内容	講師
7/24 (水)	第1講座 10:00~	実践しよう！ 健康チェック 血圧・体組成計・尿・塩分チェック みんなでやろう口腔ケアとチェック	看護師・組合員活動部 検査技師 職員
	第2講座 11:00~	骨・関節・筋肉のしくみ・筋力アップ体操 健診で何がわかるか？ 健診データの見方	理・作業療法士 保健師
	第3講座 11:40~	認知症について 認知症予防体操 脳トレ実践	介護支援専門員 健康づくり委員
	12:30~	休憩	
	第4講座 13:30~	東信医療生協の理念と歴史 いのちの章典	高村理事 健康づくり委員
8/27 (火)	第5講座	医療講演 フレイル予防の食事について 班会開催について・修了証明書授与	竹田医師 管理栄養士 組合員活動部

7/24 (水) 開催時間：10:00~15:30 場所：組合員ルーム

8/27 (火) 開催時間：13:30~15:30 場所：組合員ルーム

受講料：1000円（第1講座時にご用意ください）

※第2講座に参加時は動きやすい服装・靴・タオルをご持参ください。

※7/24 は一日の開催になりますので、お弁当を準備いたします。

5月・6月

ふれあいサロンにじ企画

☼ 事前申し込みは不要です ☼

場所は、生協コカリナサークル以外は全て「組合員ルーム」です

★体操教室「スクエアステップ」

5月9日木、6月13日 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

5月29日水、6月26日水、7月31日水
14:00～

★囲碁教室 毎週火曜日 13:00～

*初心者も楽しめる教室です。

★子ども囲碁教室 毎週土曜日 9:00～

★おしゃべり食事会

5月31日金、6月28日金 11:30～
*食事代300円

★生協コカリナサークル

5月7日火、6月5日水 14:00～
*場所「地域交流室」
*講師はコカリナ協会認定講師

★折り紙教室

5月13日月、5月20日月、6月3日月、
6月17日月 9:30～
*材料費100円

★せいきょうシネマ

5月16日木 13:30～
「地雷を踏んだら、さようなら」
6月20日木 13:30～
「豚がいた教室」

改訂版

❖福島被爆地視察旅行

(福島市、川俣町、浪江町、飯館村)

日程 5月21日(火)～22日(水)
6:00 発～19:00 着

費用 20,000円

申込み 事務局へ ☎0268・28・1085

行事のお知らせ

体操教室「スクエアステップ」紹介



組合員ルームでは、転倒予防運動や脳トレを取り入れた新しいエクササイズ「スクエアステップ」に取り組んでいます。遊び心があるので、取り組みやすく、あらゆる年齢層の人々を惹きつけることができる、健康づくりのためのエクササイズです。

横100cm、奥行き250cmの面を25cm四方の升目(スクエア)で区切ったマットを使用し、前進・後退・左右・斜め方向への連続移動を伴う(ステップを踏む)エクササイズ。「集中・努力する」ことが容易にでき、終了後に満足感・爽快感・達成感を得られやすいことから、継続性にも優れています。

月2回組合員ルームで開催し5～10人が集まり、わいわい楽しみながら行っています。一人では運動がしにくいという方、ご参加お待ちしております。

組合員活動部長 清水 竹子

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100千円、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、詩などを左記までお送りください。

上田市上塩尻393-11

機関紙編集委員会

(東信医療生協組合員活動部内ポスト)

川柳

虹の文芸

宮沢 由昇

(川辺2支部)

(国会答弁から)

安倍総理

統計とりたい 嘘の数

厚労相

横目でチラチラ 総理見る

(免許返納)

ぼけ防止

足がなければ ままならぬ

(おお18歳 あー81歳)

道で暴走するのが18歳

道を逆走するのが81歳

偏差値が気になるのが18歳

血圧、血糖値が気になるのが81歳



川西デイケア利用者さんの作品

さわやかパズル

第75回

クロスワードを解いて「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。」

⑦ ヒント 先人の労作

タテのカギ

① 古代の交通路。「熊野〇〇旧道」。

② 屋根の下端の、建物の外部に差し出した所。「〇〇を連ねる」。

③ 人目をひくように派手に振る舞うこと。「〇〇めがね」「〇〇の薄着」。

④ 三世(さんぜ)の一つ。来世。過去ー現在ー〇〇〇。

⑤ 話し合うこと。説法。「下手(へた)の長〇〇〇」。

⑥ 戦争がなく世が安穩であること。「世界の〇〇〇」。

⑦ きぬいと。蚕(かいこ)のまゆからとった糸。「〇〇〇業」。

⑧ 相撲で力士が土俵上でする準備運動。「〇〇を踏む」。

⑨ 四字熟語。「〇〇冬扇」。時期はずれで役に立たない物のたとえ。

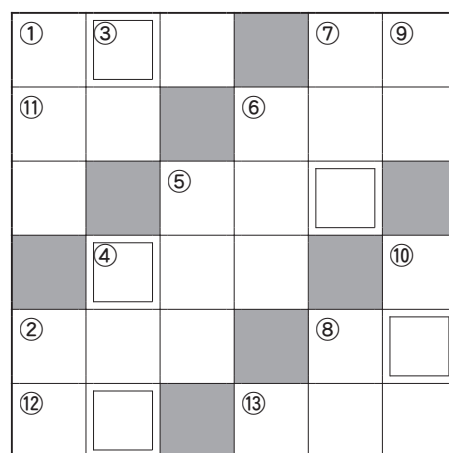
⑩ アブラナの種子。「〇〇〇油(あぶら)」「〇〇〇梅雨(づゆ)」。

ヨコのカギ

① 樹木の精霊。木魂。やまびこ。「木霊」。「鈴」と書く。

② 農民が野良(のら)で働く時に着る着物。

④ 民衆の中から生まれて伝承されてきた説話。



⑤ 高德の僧の敬称。特に「弘法〇〇〇(空海)」を指す。

⑥ 四国八十八箇所(の霊場を巡拝すること。また、その人。「お〇〇〇さん」。

⑦ 道路など一方が高く、一方が低くて傾斜して

いる所。「〇〇道を登る」。

⑧ 脊椎動物の口の中に突起した器官。「〇〇が肥える」「〇〇を巻く」。

⑪ つつみ。堤防。「〇〇鍋」。

⑫ 旧国名。大部分は今の和歌山県。一部は三重県に属する。「〇〇半島」。

⑬ ♪「〇〇〇〇の山は天下の険(けん)」。

★ 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、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、6月17日(月)。

※ 前回の答えは、「ミンシュク」でした。

パズル当選者氏名(敬称略)

第74回 手塚紀美江(神畑) 片田利彦(青木村) 宮島真弓(中央西) 滝沢邦子(住吉) 菅百合(中之条)

集後編

読者より老健なないろに對する感謝のおたよりが届きましたのでご紹介します。

「母が初めて『なないろ』さんにお世話になったのは3年前でした。絶対にそんな所には行かない、と目を三角にして怒り狂っていた母が、3泊して帰った時には、また行っても良いと言ってくれました。母の話から、職員さんの対応の良さとやさしさが伝わってきました。本当に感謝の気持ちでいっぱいになりました。

188号の機関紙に緩和ケアのことが少し出ていましたが、こういった治療ができる病院の体制をもっとととを整えて欲しいと思います。(娘より)

また、機関紙の内容についての要望もありました。「ふれあいサロンにじを利用されている高齢者の皆さんの声をお聞きたいです。ご紹介ください。家にも老母がいるので参加を促してみたいと思っています。参考になればと思います」。

ふれあいサロンにじに参加している方を取材して次回に載せられるように検討したいと思います。

編集長 中村和幸

■ 次号発行は7月18日(土)の予定です。

生協診療所 診療担当表

2019年

5月

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

※ 訪問看護：月～金曜日 午後

□さかき生協診療所

☎ 82-0101

FAX 82-0102

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

東信医療生協より…重要なお知らせ

- ① 小林寛子医師は7月からの支援が中止になります。
- ② さかき診療所は、7月から第2・4(木)を休診します。
- ③ 4月24日(水)から、第2・4(水)は夜間診療が予約のみになります。