

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-iryuu.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6月24日現在)  
■組合員 15,857人  
■出資金 531,283千円  
加入時1口 1,000円 何口でも可  
■一人平均 33,505円

## 被曝地福島の実状を視察

### 走り回るイノシシとたくさんのメガソーラー

福島被曝地域視察旅行は、第35回通常総代会の「被災地の訪問に取り組みます」という方針のもと東信医療生活協が企画し、組合員に参加を呼びかけました。11名の参加者の中から2名の方に、被曝地福島の実状や視察の感想等を報告してもらいます。

小林法子(川西支部)

佐々木健洋(福島農林連事務局長)さんは線量計を車内において、放射線の状況を測りました。福島西インターでは「0.03 msv」でしたが、浪江町では「30 msv」を超えました。そして驚いたことに福島第一原発のすぐ近くでは「0.04 msv」しかありませんでした。放射線は風で飛ばされ、原発のそばほど落ちなかったのだそうです。

放射線は現在空気中にはなく、地面に落ちて、泥と一緒に落ちていて、そこから放射線が出ています。浪江町では、幹線道路から脇道には入れないようにバリケードがありました。宅地や田畑の除染はできていても、山は無理。元は田んぼだった草地を走り回るイノシシを見ました。清流の脇に「原発事故放射能の影響により禁漁」の看板も見ました。そして、



2日目は、希望を持って前に進んでいこうと頑張っている様子を見せていただきました。車での移動中に目にした、たくさんのメガソーラー。日本だけでなくカナダの会社も参入しているそうです。佐々木さんは「植民地化」という言葉を使われました。「どうせ農地として使えないのなら」と、地主さんたちはわずかな地代で土地を提供しています。福島に恩恵はほとんどないそうです。自然エネルギーならいいだろうと思っていました。自然エネルギーと同じで、利益を得るのは都会の大企業だけです。

そこで、佐々木さんたちが目指したのは「地域分散型自然エネルギー」。市民共同の中型の太陽光発電やバイオガス施設、小水力発電などでした。すでに経営を始めていて、将来の黒字に向けての展望も見えているとのことでした。小型のソーラーパネルの土地を見学しましたが、地主さんには草刈りをお願いしており、その賃金も支払われているとのことでした。エネルギーの「産直」を目指しているそうです。

そんな中、私たちができることは、電力会社の選別だといいます。現在でも、原発や火力発電をしている会社か、自然エネルギーで発電している会社か、自分で選別できるシステムになっているとのこと。正しい情報を得て、原発はいらぬという意志を消費の形で示すことができるのです。

農産物は放射線の心配がなく流通するようになっていますが、市場に出ると福島産というだけで、他の産地と並ぶと最後にせりかけられ、値段も安く

お伝えしたいことはもつとたくさんあります。実際に福島へ行くことが大事だと思います。(2面に続く)

# 第36回通常総代会開催 経営改善への方針を検討

東信医療生活協同組合第36回通常総代会は、6月22日(土)中央公民館で、開催されました。午後1時現在で総代155名のうち、本人出席98名、書面議決書27名、委任状7名、計132名で総代会は成立しました。

西澤理事長は入院中のため、代わって片桐常務理事が、理事長の挨拶文を読み上げました。

来賓として地元塩尻地区自治会連合会長の足立則男様、長野県民主医療機関連合会事務局長岩須靖弘様、日本共産党上田市議会議員成瀬拓様が参加されました。

メッセージは信州うえだ農業協同組合様、敬老園様をはじめ38団体よりいただきました。「地域の医療・介護・福祉の発展のため多大なる尽力をされていることに厚く敬意」など東信医療生協の活動を評価し、期待する声がたくさん寄せられました。

議事に入り中澤祐一専務理事から第一号議案から第六号議案まで一括して提案され、東城正彦監事より監査報告が行なわれました。

続いて、質疑・討論に入りました。経営改善のために、献身的に取り組む職員さんの発言がありました。「どんなに大変でも、与えられた目標に向かつてがんばってきた」「外来患者数増加が見込めない中、この地域で求められる医療を見つけてきた」など報告されました。



経営陣の信頼回復の努力が経営改善にはま  
ず必要であることが発言の中で指摘されまし  
た。経営幹部が結束してご意見や提言に対し  
て、一つ一つ受け止め、やるべきことを具体  
化していくことが求められています。

組合員さんの東信医療生協を発展させたい  
という強い思いが発言から伝わりました。組  
合員の結集された力で、この困難な状況を打  
開していくこうと最後に議長さんも訴えていま  
した。

議案はすべて賛成多数で原案通り可  
決、承認されました。

## ＜2019年度重点課題＞

- ① 組合員の事業利用促進を図るともに、プロジェクト会議で具体化された経営改善に向けた政策を実践し、全職員が力を合わせ2019年度予算の達成をめざします。
- ② 組合員の健康を守る活動を進め、安全で安心な医療介護事業を進めます。
- ③ 組合員活動を前進させ、担い手づくりを進めます。
- ④ 職員の育成を進め、医療生協人を養成します。
- ⑤ 憲法9条を守り、安倍改憲を許さない運動を強めます。

## ＜今回交代になった新役員紹介＞

- 専務理事 藤沢 薫
- 常務理事 梶野 昭三

片野 恵太 宮澤 千浩

(文責 編集長 中村和幸)

(1面の続き)

## 松本善雄(東部支部)

私たちは、爆発した原発の放射能が広がった楢円形の地域の中で、力強く立ち上がった自主的な農民連の生活再建への取り組みを見学してきました。

まだ自分の体で感じたことのない現状を知りたいと思っていましたので、体力の心配もありましたが、思い切つて応募し参加させて頂きました。

5月21日は朝6時半、11人が2台の車に分乗して上田生協診療所を出発しました。当日は出発時から現地に入るまで土砂降りの雨でした。

視察はテレビでもよく見る浪江町をはじめ飯館村、川俣村、福島市内の各地にわたりました。浪江町では被災した海岸は黒い土の丘陵でおおわれ、「復興工事現場」は延々と続いていきました。大企業にとつて儲けの多い復興工事は今後も続いていくようです。どちらに転んでも仕事になる現場のようでした。さらにそこに大きく広がる太陽光発電が出現しました。「外部の資本によりその利益はこの地域から持ち去られていく」と、福島農民連事務局長の佐々木さんは言っていました。

農民連で取り組んでいる小水力発電所や太陽光発電所を前に、佐々木さんは「震災と被曝の2重の困難の中で本当に農家は追い詰められてきた。そこで、みんなで地域住民と農家主体の太陽光発電に組織的に取り組んできた。地域の自然を保全しつつ、太陽光発電に取り組むには、地域住民が主体の事業でなければいけない」と力説していました。農家収入のうち農業収入は7割に、3割は太陽光発電や小水力発電の維持管理と収益で確保し、高齢になつても生活できるという方針を持つて取り組んでいるといえます。ようやく事業の見通しが持てるようになり、先が見えてきたと話していました。

## 経営改善に向けたプロジェクトの取り組みとお願い

東信医療生協は5年前、医療と介護の連携で組合員の生活を支えることを目的に、組合員、役職員が総力を挙げて上田生協診療所複合型施設を作り上げました。この複合型施設による総合的な事業活動は地域の方々に喜ばれてきました。

反面、経営的には毎年赤字が続きななか経営改善が進まず、出資金や銀行からの借りに頼らざるを得ない状況となっていました。これ以上この状況が続くと早晚債務超過に陥るという中で、2018年度は経営コンサルタント会社と契約し経営改善を進めてきました。約半年間、調査に入ったコンサルの「経営改善のための報告書」概要は以下の内容でした

### 「経営改善のための報告書」概要

#### 1. 15000人を超える組合員は大きな力。その組合員に支えてもらうようにしましょう！

上田地域は高齢化が進む、その中で15,000人を超える医療生協の組合員がいることは非常に大きな力で、この組合員みなさんに東信医療生協の事業を利用し、支えてもらえるようにしましょう。

#### 2. 具体的には、まず人間ドックと外来利用をお願いしよう！

具体的には、まず人間ドックの件数を1日当たり2人増やし月33名増やしましょう。過去のデータではドック利用者の内76%は外来を受診し、内53%が定期通院しています。ドック増で年間外来患者が約150人増えることとなります。入院はあと3床分増やして平均16人の入院患者さんを受けましょう。在宅医療では、訪問診察を1単位4人、訪問看護は1職員が1日4人の患者さんを訪問しましょう。

#### 3. やり切ることができれば3年で黒字がでる。

そうすることによって上田生協診療所関係で約5,700万円の利益増につながります。やり切ることができれば3年で黒字を出すことができます。

## この報告書を受けて5つのプロジェクトがスタート 迅速な取り組みも

この報告書を受け、5つ（健診、外来、入院、在宅、財務）のプロジェクト会議を立ち上げました。プロジェクトの責任者は法人の各部長が担当し、医師もメンバーに入り、4回から5回の会議を持ち5月末に答申を出しました。プロジェクト会議を受け、入院は本年度4月、5月とも平均入院患者数が16名を超える結果を出してきました。在宅患者や利用者の紹介を、今まで以上に他診療所や在宅介護関係の事業所を訪問し、お願いしてきました。見やすいホームページや宣伝方法の改善など、迅速に取り組みました。それらの前進の反面、例えば人間ドックはそもそも現在の予約枠が埋まっていない、現状の職員状況では限界ではないのかなど、困難さも見えてきました。

経営改善の課題の中には時間がかかるものもあります。しかし現在の東信医療生協の経営改善は待たなしで、その中心を担っているのは、職員の踏ん張りです。その上で組合員みなさまにお願いしたいことは、積極的に人間ドックを利用していただきたい。地域をまわって在宅生活で困難な人に寄り添っていただきたい。そして在宅生活が困難になったら是非東信医療生協の事業所に相談していただきたい。最後にもう一つ、複合型施設は新しい建物になりましたが、他の事業所の修繕や医療機器の更新など、お金さえあればすぐにでも手を付けたいところがあります。そのためにも組合員増やしと出資金増やしに積極的にご協力いただくことをお願い致します。

# 地域密着型通所介護施設 『悠々倶楽部かみしな』の魅力紹介

「悠々倶楽部かみしな」は、日当たりの良い蛇沢地区に2011年4月に開設されました。遠くに蓼科山を望み、周囲には桃や葡萄やりんごの畑が広がっています。春にはピンクや白い花が咲き、秋には果物が実り、季節の変化を感じることができま

す。様々な人生経験を積まれた皆様と同じ時間の中で楽しく、悠々と過ごして頂けるようスタッフ一同日々頑張っております。お風呂は家庭風呂と同じ浴槽で、お一人ずつ入って頂きます。脱衣時も、お一人ずつカーテンで仕切り、プライバシーに配慮しています。

組合員ボランティアさんたちが、お昼の味噌汁や3時のおやつを手作りして下さり「美味しい！」と好評です。また畑でも活躍してくださり、季節の野菜が味噌汁の具になり美味しく頂いています。季節の花を見に外出することもあります。バ



ラ・つつじ・紅葉……皆さん「元気が出る！」と喜ばれます。

室内のレクリエーションや体操は、お一人お一人の体調に合わせて行ないます。脳トレドリルや塗り絵、手作業の他、最近ではテーブル卓球や風船バレー・玉入れゲームなどアクティブな活動にも取り組んでいます。また、母の日のカーネーション、父の日のコースター作りなども楽しみました。歌も皆さん大好きです。よく笑い、よく歌い、よくおしゃべりし、体も動かして元気に過ごせる場所になるよう心がけています。

こんな明るいかみしなです。現在、利用して下さる方を大募集しています。老若そろった元気なスタッフが、お待ちしております。お気軽に見学にお越し下さい。

電話 0268・22・5445

悠々倶楽部かみしな

高見澤伸也

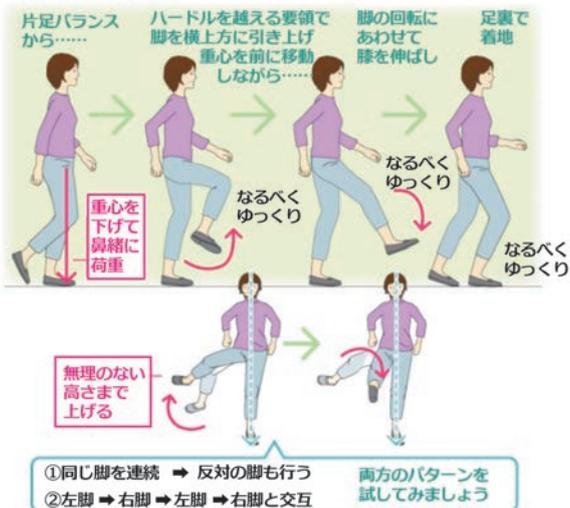
## 元気なうちから楽しく取り組む介護予防

### シリーズ③

#### リハビリテーション部

2018年の健康まつりで、総合的な足腰の力を評価するための測定を実施しました。そのうちの1つに「立位バランス」がありました。高齢者においては、加齢による筋力低下がバランス能力を規定する大きな要素であると考えられています。

#### ハードリング歩行

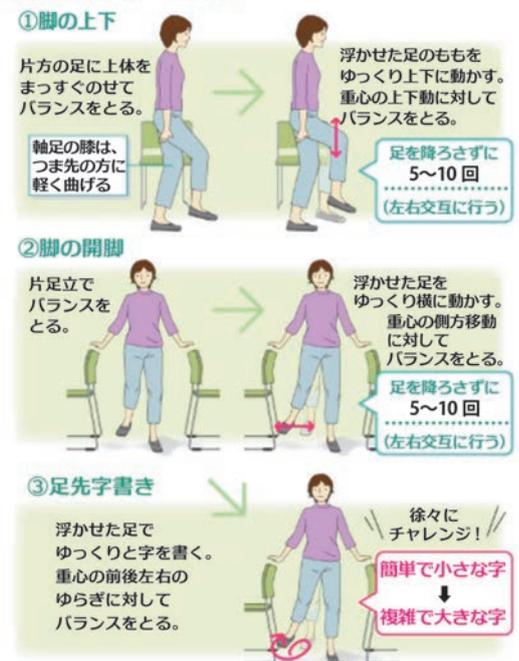


筋力トレーニングの実施によってバランス能力の向上を認め、転倒の回数が減少したという報告が多数ある反面、高齢者は筋力トレーニングだけではバランス能力向上の十分な効果は得られないとする文献も散見されます。筋力トレーニングに加えてバランストレーニングも併せて行なうことで、より確実に効果が得られるものと思われます。

今回は、普段皆さんが行なっている筋力トレーニングに追加して行なっただけの運動をご紹介します。

テレビを見ながら……散歩の途中で……など、気軽に行なってみましょう!!

#### バランストレーニング



信頼される看護師をめざして

シリーズ①

～看護師集會事例発表より～

これまで  
1年に1回  
法人全体の  
看護師集會  
を行なって  
きました。  
今年度は、  
事例を通し  
て各事業所  
の看護活動  
を発表し、  
日ごろ行  
なっている



「民医連看護」の実践に確信を持つ目的で  
交流を行ないました。それぞれの事業所の  
特徴が生かされた貴重な事例発表会となり  
ました。

外来だけではわからない患者様の日常を  
みる重要性、患者様としてばかりでなく人  
として真剣に向き合う看護、地域に密着し  
た診療所ならではの生活変化のキャッチか  
ら広がる看護の実際、個人の尊厳を尊重し  
ながら家族の安心を支える看取り、困難な  
患者様をチームで支える看護等々、みんな  
で共有し感動を分かち合い、明日へつな  
がる力になりました。今回からこの事例内容  
をシリーズでお伝えしていきます。

看護部長 丸橋留美子

## 在宅生活を続けるために

老人保健施設 なないろ 看護師 伊東 静香

「なないろ」は介護老人保健施設です。長期入院などで病状は安定したが体力低下があり、在宅リハビリなど身体及び精神機能の回復訓練を行ない、在宅への復帰を目的とする29床3ユニット型の施設です。在宅に復帰するための目標を持ち、それに向けて日常生活の中で到達できるよう、多職種で連携して支援しています。

今回は、「なないろ」を利用しながら在宅生活を継続されている利用者様を紹介します。

80代の女性でご主人と2人暮らし、要介護3の利用者様です。入所の目標は、現在はおむつ使用ですが、「ポータブルトイレを使って排泄ができるようになる」ことです。

### 1 経過

初回利用は、带状疱疹のため入院治療を行なった後、リハビリ目的で入所されました。

入所時は、全般的に介助が必要な状況で、職員に対しては依存的で、痛みの訴えがあり意欲の低下も見られました。そのためベッド上で過ごされることが多かったです。

日々の日常動作の繰り返しを計画し、寝衣から普段着への更衣・トイレ誘導・ベッドから車いすへの移乗・フロア内で他利用者様や職員と顔合わせ、交流することに努めました。その中で刺激を受け、精神面・体力面でも向上がみられました。他利用者様、職員に対しての気遣いの言葉も聞かれるようになり、表情も穏やかになりました。

自宅へ帰りたいとの言葉も聞かれ、目標を達成して3カ月の入所で自宅に戻ることができました。これをきっかけに、短期入所・3カ月入所と通所リハビリテーション・訪問介護・訪問診察などのサービスを受けなが

らご主人と2人で生活されています。

しかし自宅に戻れば再び意欲低下・機能低下がみられます。できるだけ機能維持ができるよう連携をとり、経済的な問題も解決しながらご本人の希望に添える支援を継続しています。



### 2 まとめ

「なないろ」を利用する方の多くは、独り暮らし、老老介護者世帯、認知症、家族と同居していても入院をきっかけに介護が必要となり、家族が介護できなくなるなどのケースに当てはまります。認知症の方も多々利用されており、不安で車いすから立ち上がる方、夕方になるともう帰ると訴えてくる方など多様です。職員は常に緊張感を持ちながら利用者様の人生に寄り添い、その方らしさを尊重し、しかし時には手をかしたくても利用者様の動作を見守るに留めながら、利用者様の健康管理、急変時の対応に備え、多職種との情報共有を行なっています。今後も利用者様とご家族の健康を守るために努力していきたいと思います。

7月・8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」

8月8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 9:00～12:00

※7/17日・24日は休みです。

## ★うたごえひろば

7月31日(水)、8月28日(水) 14:00～

\*なつかしい歌をみんなでいっしょに歌いましょう。

## ★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

7月26日(金)、8月30日(金) 11:30～

\*食事代300円。組合員さんの手作りごはん、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

8月7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

7月1日(月)、7月8日(日)、8月5日(日)、8月19日(日)

9:30～ \*材料費100円

## ★せいきょうシネマ

7月18日(木) 13:30～ 「華氏911」

8月22日(木) 13:30～ 「はだしのゲン part2」

9月19日(木) 13:30～ 「モーツアルトとクジラ」

## ★ラベンダースティック作り

7月22日(水) 9:30～

行事のお知らせ

## ◆戦時中の経験を語る会

日程 7月22日(月) 13:30～15:30

語り 工藤俊樹さん

## ◆子ども健康づくり教室 夏休み自由研究にオススメ

とき 2019年8月8日(木) 13:30～15:00

ところ 東信医療生活協同組合 組合員ルーム

対象者 小学生と保護者 定員 5組

- 内容
- ① からだのしくみを知ろう
  - ② おかしに入っている、塩分・糖分量を知ろう
  - ③ 減塩食品のおかしを食べ比べてみよう

持ち物 筆記用具 会費 100円(親子1組で)

締切り 8月2日

体の仕組みについて学び、お菓子に入っている塩分量について学びましょう。子どもさんと一緒に、夏休み限定の健康教室に参加しませんか。

〔問合せ先〕 組合員活動部 ☎0268-23-8001

いきいき班会紹介 北部支部  
バランスボールで健康習慣

北部支部では月1回バランスボール班会を開いています。バランスボールの他に、歌を歌ったり脳トレやスト



レッチをしたりしています。終了後は、いつもお茶会を開いて親睦を深めています。「普段は動かないので、健康を保つために参加している」「無理なく全身運動ができる」などととても好評です。参加者の中には85歳の方もいました。

## おしゃべり食事会に参加して

機関紙「にじ」の読書の声に「ふれあいサロンにじ」を利用して



高齢者の皆さんの声をお聞きしたいです。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。」という要望に応えるために月1回開かれているおしゃべり食事会を取材しました。参加者の声を紹介します。

「友人に誘われて参加した。参加したら楽しかったので、うたごえひろばやせいきょうシネマにも参加している。家から出ていくことがないのでサロン企画は楽しみである」「小林常務理事さんとおしゃべりしていたら、こういうのがあるよと紹介された。先月初めて参加した。楽しかったから、続けて参加したいと思っている。88歳で、足も不自由になると、人の中へ行くのもおっくうになる。送迎もしてくれるので、いい機会だと思っている」「上田生協診療所入院中から参加した。入院中、参加するのが楽しみだった。みなさんと話しながら食べると楽しい。食事も美味しいし、会費も安い。歌も歌うので、私のリハビリにもなっている」。

お問い合わせは

組合員活動部 ☎0268-23-8001 まで

## 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10千円、何円でも構いません。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  
機関紙編集委員会(東信医療生協組合員活動部内ポスト)

詩

風の光景



のぎき つねお (北部支部)

5月3日 憲法記念日のスタンディングアピール  
9条の会としては 思いきりカラフルな  
安倍改憲NOを染めぬいたのぼり旗が  
つよい春の風にパタパタとなびく  
マイクをにぎったMさんはまじめな元教師  
自作の原稿を手に力強くよびかける  
声が生きて 風にちぎれてとぶ

日本は73年間 戦争をせず 仕掛けられもせず  
ここまで来られたのは この憲法があるから  
なぜ今戦闘機を爆買いし戦争する国へとひた走  
るのか!  
なぜ民意を踏みにじって辺野古の海を死滅させ  
るのか!  
民主主義を壊してどこに日本の明日があるとい  
うのか!

こんな政治 絶対に許せない!  
声は風を突いて ゆるぎなく伝わっていく

切れめのない車の流れからクラクションがなる  
車の窓から手を振ってくれる女性

なんと知り合いの看護師さんではないか  
ありがとう! がんばります!

思わず 忘える声はずむ

高齢のK子さんも笑顔で両手を振っている  
のぼり旗はちぎれればかりに勢いよくはためく

みんなの気持ちが風につながついていく

(2019・5・3)

さわやかパズル

第76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。

⑦ ヒント イチゴ、レモン、アズキ

タテのカギ

- ① 本。書籍。絵図の書物。「○○○館」。
- ② 根拠のないうわさ。無責任な評判。  
「流言(りゅうげん)○○○」。「蜚語」と  
書く。
- ③ 便利な器具。すぐれた性能の機械。  
「文明の○○○」。
- ④ 沼や海などを埋めて築いた土地。「○○  
○○小劇場」。
- ⑤ 相撲で両者の得意な差し手が同じ場  
所という語⇕けんか四つ。
- ⑥ 地震による海底陥没や隆起、海底火  
山などが原因で生ずる水面の波動。  
海岸付近や湾内で大きな災害をひき  
起こすことがある。
- ⑦ 写真機。撮影機。「ビデオ○○○」。  
「○○○マン」。
- ⑧ 祈願や報謝のために、社寺に奉納す  
る絵の額。「○○○堂」。
- ⑨ おだやかでないこと。険悪。「○○○  
な空気」。

ヨコのカギ

- ① 俗に新幹線、S L、ローカル線等、鉄  
道写真を撮影するカメラマニア。
- ② 外部の人が足を踏み入れたことがな  
い知られない土地。
- ④ 人生のおわり。最期。「○○○のすみか」。  
「終」と書く。
- ⑤ 網の目。網の目の模様。「○○○○織」。
- ⑩ 春、夏、秋、冬の総称。「○○折々」。

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

- ⑪ 同じ仕事をする人。またその集り。同  
類。「○○○意識」。
- ⑫ はだかの女性。特に絵画、彫刻の素材  
としていう。
- ⑬ ある日より後の日。「○○○改めて検  
討する」。「○○○談」。
- ⑭ 天命。めぐってくる吉凶の現象。「○○  
○が悪」。「○○○の尽き」。

★ 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、8月12日。  
※ 前回の答えは、  
「イシダタミ」でした。

パズル当選者氏名(敬称略)

第75回 関 敏子(上田) 堀内令子  
(下之郷) 三浦節子(緑が丘) 半田崇  
子(上田) 輿水浩子(上田)

集記 編後

温かい声をお寄  
せ頂きましたので  
ご紹介いたします。

● 「おたよりを配っていた  
だけありがとうござい  
ます。家族の健康を見守  
る地域の中心病院とし  
て、安心して生活できま  
す。今後ともよろしくお  
願いします」。

(Aさん 上田)  
● 「今の所、健康に過ごし  
ておりますが、いつ何時  
生協の皆様にお世話に  
なるか分かりませんが、  
やがて、その時がきたら  
よろしくお願います」。

(Bさん 下之郷)  
● 「私も夫の介護をしてま  
す。デイサービスかみし  
な、まゆとケアマネー  
ジャーに希望を出しまし  
たが、順番待ちとかで、  
絹の里に初めて入れて  
頂きました。お昼にカレ  
ーが出たと喜んでいま  
した。お風呂もトイレも  
きれいだと言っていま  
した。どうぞデイサービ  
スよろしくお願ひ申し  
上げます」。

(Cさん 上田)

■ 次号発行は  
9月10日(火)の予定。

2019年

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

## 機関紙配布にひと工夫 班会の仲間に「近所の方に」「4・5部でいいから」と依頼

私の支部でも、機関紙「千曲川のにじ」の配布について、配布者の高齢化が進む中、配布部数等の負担が大きくなってきた面が見られました。そこで、いつも一緒に活動している班会のメンバーに率直にお願いしてみることにしました。「近所の方」に「4・5部でいいから」とお願いすると、みなさんこころよく引き受けてくれました。

また、機関紙を手渡すための訪問を待っていてくださる方もいらっしゃいます。話がはずみ、人とつながる楽しさを感じている配布者の例もあります。配布を手伝ってくださる方は、☎0268(23) 8001 組合員活動部へ。

理事 齋藤百合子