ます。

支援の内容は調理

現

在、

名程の定期利用者がおり

年 16

自

を迎える「お

助

け

丸

は

莇 はす水



〔事業所〕 上田生協診 療所 西 生協診 療所 かき生協診療所 上田生協訪問看護ステ

- 16,013人 ■組合員
- 549,002千円 ■出資金 549, 加入時1口1,000円
- 34,285円 一人平均

公的受生

け活

りられ うち援が

い方の場合

えない明るい人柄です。

してい 組合員さんです。 なら、嬉しい」と、いつも笑顔の絶 生協の組合員さんではなかったの 支援を受けることにしました。 支援が受けられず、「お助け丸」の 「私のお手伝い 回 支援者のNさんは、 訪問支援は経験があり 8月から支援が始まりました。 契約と同時に加入して [1時間の掃除です。 ・ます が、 で喜んでもらえる 息子さんと同居の 元ヘルパーさん 豊殿に 東信医療 いただ ノます 住 週

ため

公的

生活

しです。 息子さんと二 イサービスを利 要支援2で、週2回 ています。 Aさんは現在 81

活を支えるお互

61

さまの

活

動が求

め

5

れ 齢

7 者

61 0

ま

万人を超えると予測され、

今以

上に高

生 0

超高齢社会となり、 25年には、

認知症高齢者が

7 0

2

寸

塊

世

代の

す

てが

75

歳

より紹介されました。 部屋の掃除に苦労 包括支援センター 膝等に痛み 2019年7 人暮ら 用 が 歳 z

「お助け丸」を利用したい時には

利用のしくみ

利用費

30分300円 以後30分毎300円増し

利用のきまり

移動費

15円/km

利用時間

月曜~金曜日 9:00~16:00 (お盆、年末年始、祝祭日は除く)

お助け丸クラブ事務局

コーディネーター **1** 0268-23-8001 *№* 080-3758-6197 援しています。 11 洗濯・買 事柄です。 い物・ゴミ出し等どれも生活に欠かせ 地域 の組合員さんの協力を得て、

支

単位に、コーディ さんのご協力をよろしくお願いします。 合う東信医療生協にしたいと考えています。 員さんの近くで、 2020年度「 より ネー お助け ター 「くらしまるごと」に向き 丸」は地域包括 を置く予定です。 セン タ 組 1 合

10円未満切り上げ

④お手伝いの開始 利用する人 ①利用の依頼 ②訪問し内容の確認 お手伝いする人 ③お手伝いの依頼

医療生活協 沖縄 から願 同 組合の発展を、 っております。

波 敏 男



と敏男は、 協同 ケアハウスに移 沖縄県浦添市の 20 11 私たち伊波繁子 保野の生活から、 年余の上田市 月25日より、 組合の皆様 昨年

り住 室温は23・8度、湿度は55%で、70歳 りました。 のぎやすい地です。 台の私たちにとって、 ここで余生を送ることにな 今、2月4日、 冬の季節はし 暖房なしの

辺野古通いをしたいと考えておりま 設の上空は飛行ルートから外れ、騒 ないかと気がかりでしたが、この施 るいは飛行騒音に悩まされるのでは 側の隣接市となっていますので、 普天間飛行場がある宜野湾市 の生活が落ち着き次第、 悩まされることはありません。 2人で あ 西

> りで同行し、四季の装いに魅せられ、 隣人との触れ合いに、心地良さを覚 時折、連れ合いの故郷室賀に、 月でした。上田の地を選んだのは、 えたことでした。 処」として上 2000年3

ことはできません。 療所のお世話になれたことを忘れる 療生協の組合員となり、 ご紹介を受け、転居と同時に東信医 院婦長の友人から、渡辺昭夫先生の そして、何よりも、元立川総合は 川西生協診

康管理がなければ成し遂げられない を子どもたちに300回近くも語り クリオン虹の基金理事長の責務を果 存在と主治医渡辺昭夫先生による健 継ぐことができたのは、医療生協 たし、学校教育で「ハンセン病問題 長、長野大学客員教授、NPO法人 作品を世に問い、 信州沖縄 の塾

痛みがす

駅」があり、那覇都心地への便利 出発駅とするモノレールの「経塚 施設からは徒歩5分で那覇空港駅を

浦添市は那覇市に隣接しており、

にも恵まれています。

気をつけられ、 渡辺先生、ご自分のお体にも十分 のためにも、 医療生協を頼りにし () つまでも

ありがとう」の感謝を沖縄 がの地

> 武団さんの指は神の手のようだ。 昌子 越藤

> > 返ししました。ところが、歩行器なしで歩けるように た。それから20日間過ぎてもまだ痛いので診察を受けま 倒しました。左側尻っぺたが内出血で真っ黒になりまし なった八月末、デーンと尻もちをつくように家の中で転 西生協診療所デイケアにお世話になって5ヵ月が 家の中で使っていたレンタルの歩行器を、

えたような感じでした。リハビリが終わり立ったら痛み 痛かったです。終わり際には、白い霧が飛び立つのが見 との周りがズキズキ痛み出しました。 した。理学療法士・武田さんの指は、 がありません。歩いてみたら痛みはすっかり消えていま リで治してくれたのです。その治療は目に涙がうかぶ程 て寝られない程痛い」と告げました。すると武田さんは か」と理学療法士の武田さんに聞かれ、「右側を下にし の痛みは今後ずっと残るのだろうと、我慢していました。 と痛みました。大腿骨を骨折したのだから、このくらい をはく時も、靴下をはく時も、寝返りする時も、ズキッ の痛みはとれましたが、右脚上部太ももの手術した傷あ 「その痛み取りましょう」と言い、わずか3分のリハビ 10月末のリハビリの時「どこか痛いところあります 痛み止めの薬を2週間分いただき、 、神の手のようでした。 飲み終わった頃尻 技術もあるので

っと消えた。

あわせです。ありがとう。 はなんと楽しい所でしょう。 くれました。10曲位歌を歌いました。 なりました。 夜から右横になってグッスリ眠ることが出来るように その日のボランティアの女性はハーモニカを吹いて 快眠、 川西生協デイケア

持った方に治療していただける人はラッキーです。その んにめぐり逢えて本当にしあわせです。こんな神わざを

川西生協診療所デイケアに通わせていただき、武田さ

望に添った

のお気持ちやご

利用者様

買い物等)

濯、調理、

(掃除、洗

シリーズ「東信医療生協の介護」②

学ぶことが多い訪問介護

りがいのある仕事です。 生活を続けて行くために、自立の み慣れたご自宅でその人らしい が利用者様のご自宅を訪問し、住 ためのお手伝いをするものでや 訪問介護とは、ホームヘルパ

生活援助 食事、着替え、入浴等の介助)と、 仕事の内容は、身体介護(排泄)

> す。 ていきたいと思うことばかりで モアのセンスなど、自分も培っ わしてしまうたくましさ、 ユ

この仕事をしていなければ、これほど 先に向かう大きな力ともなっています。 励ましやねぎらいの言葉は、 また、利用者様からかけていただく 色々な年代の方と話す機会 次の訪問

います。

はなかったと思い感謝して

じの職員 ションに れば嬉しく思います。 使っていただくことができ られるご家族様が、私たちが め、ご自分のために時間を 間であったとしても体を休 うかがうことでわずかな時 そして、介護を頑張ってお

じでは、ただいま一緒に働い を募集しています。短時間で ていただけるヘルパーさん ヘルパーステーションに

向き合うことができるので、仕事をし がら対応させていただいています。 ご自宅にうかがい、 ただいています。 ながら沢山のことを学ばせてい 中から、 大変なことも前向きに 生きていくための知 利用者様と対で 何気ない会話

ご家族、

ケアマ

できるように、 サービスを提供

ネージャー、医

介護サービ

わせください。 もかまいませんので、まずはお問い合

と連携をとりな ス等様々な方々

連絡先 TEL 0268 - 29 - 2811 ヘルパーステーションにじ

ルパーステーションにじ サービス提供責任者 則子

中島

笑顔が素敵な 看護師さんに感謝

お医者さんや

戍澤

範子

今から10年ほど前、

さかき生協診療所に 私の母が93才で亡く

なりました。その際、

り掛けながら診察してくださいました。 と呼ばず、笑顔で「ゆきのさん」と名前で語 療でお見えくださり、母を「おばあちゃん」 いらした甲田先生が、 お忙しい中、在宅医

の素敵な方たちでした。 また入浴の担当の看護師さんたちも笑顔

当にありがとうございました。 (よみ)の国へ旅立ったのだと思います。 た。きっと皆様方に感謝しながら黄泉 亡くなった時の母は笑みを浮かべていま 末筆ながら

皆様の御健勝をお祈り申し上げます。

第37回通常総代会を左記のとおり開催しますの 東信医療生活協同組合

で総代の出席をお願いします。

第 37 回

通常総代会公告

西 澤 弘

行

◇会場 ◇日時 未定 2020年6月20日(土)午後1時~5時

◇議事

一、2019年度事業報告

ならびに決算・監査報告の承認の件

2020年度事業計画ならびに予算決定の件

役員改選の件

、その他

以上

利 田 つでも対応できる体制をとってい 用者さんの訪問を行い、緊急時は24 訪 間 看護ステーションは、 す。 約 1 0

ま

0

田生協訪問看護ステ

きるように、家 居たい」と希望しまし の方が「入院は嫌、 今回 長女の方は同 0 0 才の をリ |居で 家に 女性

1

たり、 りすることがある) 傾向となり、 眠っている。場所と時間がわからなくなっ れなくなってきました。 立で不可 い刺 この間の出来事の記憶がなくなった 激で目覚めるが、 欠な基本的行動)が 日中ほとんど 低下し、 食事も 傾眠

滴が始まりました。徐々に血圧が低下し、 意識がはっきりせず訪問入浴も困難になり 訪問診療・訪問看護を開始し自宅での点

経過を冷静に捉えていたようでした。 も多いと察し、夜間でも電話連絡や 絡が入りました。主治医からは老衰 出血時に見られる真っ黒い便)も見 タール便 (上部消化器官からの大量 族は、細かい様子や実際に看ていく 絵入りのパンフレットを見ていた家 こりうる症状や経過を説明しました。 のパンフレットをお渡しし、今後起 在宅での看取りを迎える家族のため 訪問は可能であることを伝えました。 の状態であることが告げられました。 緊急時、家族が不安に感じること

ました。 に耳を傾け精神的に支えられるよう心掛 在宅で最期を迎えたいと決めた家族に対 ねぎらいの言葉を忘れず、不安な訴え

るような看取りを支えていきたいと思いま い自宅で最期を迎えられてよかったと思え これからも、 本人や家族の思い に寄り添

られ、家族から呼吸がおかしいと連 ました。呼吸状態が不安定になり

スの利用を始めました。 フォームし在宅サービ

をしました。 え最期まで看取る覚悟

家族は本人の希望を叶

を利 時 更衣・移動・排泄など生活を営む 用していましたが、 施設に入所しました。 この方は骨折後入院 徐々に ADL その後通所

す。

住所 不明 組 合員 の み な U 脱 退に関する公示 2020年1月27日

信医療生活協同 組 合理 事長 西 澤 弘 行

から除外致します。 条件に該当すると思われる組合員の方は3月20日までに東 住所を確認された方につきましては「みなし脱退対象者」 信医療生活協同組合の組合員活動部までご連絡下さい。ご 合員について、「みなし脱退対象者」として公示致します。 由脱退) に基づき、2年間以上住所確認ができなかった組 東信医療生活協同組合定款9条(届出の義務)、 10 条 自

いただきます。 場合は2020年3月28日をもって脱退手続きをとらせて 動部事務所にて確認できます。ご本人からのご連絡がない なお、対象となっている組合員の方のお名前は組合員 活

公示期間

2020年1 月27日~2020年3月20日)

対象となる方 です。 居先が不明だった22名の方です。 をおこなわず、住所確認ができなかった組合員が対象 いた電話番号に電話をしたり、郵送で確認をしても のにじ」を送付し宛名不在で戻り、 今回の該当組合員は2015年9月に「千曲 2015年9月より3年間 その後登録いただ 住所の変更届 Ш

東信医療生活協同組合 受付 0268 • 23 • 8001 月~金曜日 8時30分~16 組合員活動

した。

団体の中で東信医療生協がトップの回収数となりま

2019年度 州まるごと 0 3 子

組合員活動部長 水 竹

信医 くりチ 3 進んで健康チャレンジに取り組む .療生協は各支部の健康づくり委員が中心になり 口 ヤ 目となる20 レンジ」が全県下で取り組まれました。 19年度「信州まるごと健康 東

③工夫してたくさん回収する ②ハガキ回収の声掛けをする

先頭に立って取り組んだことにより、今年も県内各 けでは進まないのが実状ですが、健康づくり委員が いました。 組合員にパンフレット が届いてもなかなか一人だ などの活動を行

たことが大きな特徴でした。 学校の4年生33人・浦里小学校の児童23人が参加し 回は支部・班での取り組みだけでなく、 青 |木小

い報告もありました。「継続は力」ですね フルエンザにかかる児童が減った、など、 **〃**「あいうべ体操」を継続して取り組んだことでイ う

組合員さん 身を守る 新型 つロ 日常生活での感染対 ナウイルスから

手洗いは新型コロナウイルスを減らす よる手の消毒やハンドソープを使った 手洗い、コロナウイルス手指消毒を行 効果があります。 いましょう。 70%以上のエタノールに

す。 それほど有効ではないと言われていま ができます。予防のためのマスクは、 をすることで感染の広まりを防ぐこと 咳やくしゃみをしている場合、マスク

人混みへの外出は、 活で免疫力をつけ健康管理をしてくだ バランスのとれた食事、規則正しい生 できるだけ控えま

しょう。

療生協 **ത** 感染対策 現時点

上田生協診療所病棟および老健なない います。 ろでは、 ださい。 診療所玄関、 ンや電話で職員にご用件をお伝えくだ ・ルを置きました。ご自由にお使いく まず、備え付けのインター 面会禁止とさせていただいて 待合室に、 消毒用エタノ 朩

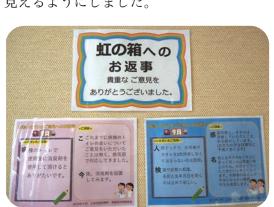
薬局長

湯本智恵子 安全対策委員

) @ 10/H

上田生

上田生協診療所では、皆様方のご意見やご要望を真摯に受け 止め、利用しやすい診療所、皆様方に信頼される診療所にして いきたいと思っております。その一つの方法として、虹の箱に お寄せいただいたご意見やご要望に対して回答を掲示し、目に 見えるようにしました。



すぐに改善で きる所は改善し たいと思います。 少し時間をいた



だいて検討しなければいけないことは、検討させていただいて 見解をお知らせしたいと思います。

苦情等も遠慮なく書いて、虹の箱に入れてください。そのこ とが上田生協診療所の発展につながると考えていますので、よ ろしくお願いします。

> 野 恵 上田生協診療所事務長 片 太

3月・4月

あ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」

- 3月12日本、4月9日本、5月14日本 10:00~ 第2木曜日が定例です。
- *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 毎週丞曜日 9:00~3月11日は機関紙発行のためお休み

⇔うたごえひろば

- 3月25日丞、4月22日丞 14:00~ 第4水曜日が定例です。
- *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 毎週四曜日 13:00~ 3月10日は機関紙シール貼りのためお休み
 - *初心者も楽しめる教室です。

♪おしゃべり食事会

- 3月27日金、4月24日金 11:30~ 最終金曜日が定例です。
- *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

- 4月7日区、5月12日区 14:00~ 第1火曜日が定例です。
- *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

3月16日日、4月6日日、4月20日日、 5月11日日、5月18日日 9:30~ 第1・3月曜日が定例です。 * 材料費 100円

⇔吹き矢体操

3月12日本 9:30~ 4月9日本、5月14日本 11:30~ 第1・3木曜日が定例です。 *マウスピース代 100円

②せいきょうシネマ

3月19日本 13:30~ 「ソ満国境 15の夏」

4月16日 13:30~ 「あん」

5月21日 13:30~ 「白い町 ヒロシマ」

いきいき班会 紹介シリーズ

神科北支部・新春のつどの



れからの医療生協の展望と希望が持て、元気が出ました。 組合員同士の交流と、有意義な時間を過ごすことが出来 ました。

塩尻支部・配布者のつどい



2月2日に配布 者のつどいを開催し、19人が集まりました。 師岡病棟主任から

連携」についてお聞きしました。自分自身や地域住民が介護が必要になった時に、自分自身でもきちんと対策が とれる様な学習が必要だと感じさせられました。

用川西生協診療所で歌声交流会を開催軍

1月29日、 川西生協診 療所の空き 時間を利用 して、歌声 交流会を開



催しました。「診療所を元気に、楽しいことはできないだろうか?」と企画されました。15人が集まり、楽しく元気に交流をすることが出来ました。

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□千円、何□でも受け付けています。ご協力お願いします。
- ●「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)

中工

第80回

その言葉が答えです。 を並び替えると一つの言葉になります。

クロスワードを解いて二重枠に入る文字

②ヒント

互いに励まし合う

タテのカギ

②「餅(もち)は○○○」。…専門家には ①「○○起きは三文の徳」。早起きとも。

③ 四字熟語「○○○晩成(ばんせい)」。 かなわない。

④「なくて七(なな)○○、あって四十 八〇〇」。

でも、なにがしの癖を持っている。 ⑤「○○○に癖 (くせ)あり」…良い馬

⑥「○○○両成敗(りょうせいばい)」。

⑦「腐っても〇〇」。

⑧ 四字熟語。「○○○集散」。

⑨「とどの○○○」…あげくのはて。結 という名になる。 局。魚の鯔(ぼら)が成長して「とど」

かわか

⑩「○○に真珠」 「猫に小判」

ヨコのカギ

①「○○○隠して尻隠さず」。

⑦「○○鳥、、跡を濁 (にご)さず」。 ⑥ 将棋格言「○○○の高飛び歩(ふ)の 餌食 (えじき)」。

⑪「○○は投げられた」…こうした事態

⑫「〇〇〇、人を嚇 (おど)す」。…見せ かけだけで人をおどかすことのたとえ。 になった以上、断行するのみの意。

★ 答えはハガキで

選者氏名発表は、今回から発送をもって 感想、医療生協へのご意見などを添えて ★ 締切は、4月13日(月)。 かえさせていただきます。 左記へお送りください。なお、パズル当 答え、よろしければ「千曲川のにじ」の まに図書券を贈呈します。住所、氏名、 東信医療生協「さわやかパズル」係 上田市上塩尻393-正解者の中から抽選で5名のみなさ T386-0042

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

⑰ 「引かれ者の○○○」。…追いつめら ⑯「○○の大食い」。…体に似合わず案 ⑮「一寸の虫にも○○の魂(たましい)」。 ⑭「○○○の友」。…おさな友達。 がりを言う。 れてどうにもならなくなった者が強 外大食だったりすること。

ただきました。大変感謝しており 支部長の林さんを通じて原稿をい 作家伊波敏男さんの原稿は川西

ます。今回も読者の声を紹介します。 ●以前から医療生協さんには関心があり ました。これを機に組合員のつどいに 参加してみようかしら…。

• 腰が曲がってきました。 立ち仕事や歩 ●生協シネマ楽しみにしています。最近 映分になると一層役立ちます。「とう 今しかありません。「ふれあいサロン」 す。76才の私が本当に治すのは今です。 きを10分やると、つらくなって休みま み歌声喫茶」も妻が、楽しんでいます。 す。3月号にのせるのは4月・5月上 タイトルが載っていてとてもいいで の吹き矢体操や体操教室に参加しま

今年は絶対、生協診療所で特定健診受 どうかお許しを。どうぞ図書券あたり けるぞ!!去年はひとまちげんきで受 ますように。 ける羽目になって、ほんとすみません。

きになる時があります。 電話でのテキパキした応対に心が前向

現在は年1回人間ドックでお世話にな に心強さを感じます。 協に介護関連のサービスがあること っておりますが、将来を考えると貴生

• 今回のさわやかパズルは家族皆で考え 豊富でとても為になっています。これ ることになり、とても楽しくできまし からも情報を楽しみにしております。 た。また機関紙も医療に関する内容も (編集長 中村和幸)

■次号発行は5月13日州の予定です。

⑬ 慣用句「○○○、心頭 (しんとう)に 発する」。…激しく怒 (おこ)ること。

7

※ 前回の答えは、 「マンゲキョウ(万華鏡)」でした。

※ この診療担当表は3月のものです。4月には変更があります。

2020年 3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。

* 都台により医師が変更になる場合がこさいよう。こう承ください。									
□上田生協詞			沴療所	a 23-01	99 🔣 23	-0449	健診 フリー08	00-800-1599 0:00~17:00)	
時間・内	答	曜日	月	火	水	木	金	土	
	ドッ	ク・健診	松澤	吉野	大田	松澤	吉野		
午前	外	1診	甲田		甲田	甲田 (1,3.5週)	甲田 (1,3,5週)	松澤 (1,3週) 渡辺 (1週)	
8:30~		2 診	松澤 (10:30~)	渡辺	松澤 (2,4,5週)	渡辺 (2,4週)	松澤 (2,4週)	甲田 (2,4週)	
12:00	来	3 診		竹田	大田 (10:30~)	松澤 (10:30~) 小林 (1,3,5週)		大島 (2,4週) 飯島 (2,4週)	
/ 受付 \		5 診				成田 (乳腺)		吉澤 寿 (3週)	
(11:30 まで /	上部内視鏡		林	吉野 (9:45~)	石田 (1,2週) 玉城 (3,4週) 冨田 (5週)	矢部 (1週) 小林 (2,4週) 吉澤 _徹 (3,5週)	吉野		
	往	診		松澤	木下 (1,3週) 熊谷 (2,4週)				
昼 12:00~ 15:00	外 【予約のみ】		甲田 (16:00まで)	渡辺	甲田	甲田 (1,3,5週) 渡辺 (2,4週)	甲田 (1,3,5週)		
午後 15:00~ 17:00	外	来	甲田(16:00まで) 松澤 (1,2,4週) 大島 (3,5週)	渡辺 竹田	大田	渡辺 (2,4週) 矢部 (乳腺) 小林 (3週休診)	吉野 (1,3,5週)	休診	
(受付 (16:30) まで	下部内視鏡		吉野 (2または4週)					YP no	
	往	診		松澤	木下 (1,3週) 熊谷 (2,4週)	松澤			
夜間 17:00〜 19:00 (受付 (18:00) まで	外	来			甲田 (予約のみ) (16:00~18:00) 松澤 (2,4,5週)		甲田 (1.3週) <mark>(16: 松澤</mark> (2,4週) 吉野 (2,4週)	00~18:00)	

□川西生協診療所

™ 31-1416 有線 2166 ⋒ 31-1411

時間・内容			月	火	水	木	金	土
午前 8:30~ 12:00	外	来	吉野	休 診	吉野	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

口さかき生協診療所

1 82-0101 **XX** 82-0102

時間・内容	曜		月	火	水	木	金	土
午前 8:30~ 12:00	外	来	松澤 (4週)	甲田 (8:30~15:00)		矢部 (2,3,4週)	松澤 (1,3,5週) 甲田 (2,4週)	
昼 12:00~ 15:00	外	来		甲田	休診		甲田 (2,4週)	休 診
午後	外	来					甲田 (2,4週)	
16:00~ 18:00	往	診	松澤 (3,5週)	甲田 (16:00~17:00)		休 診	松澤 (1,3,5週) 甲田 (2,4週)	