

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)
 老人保健施設「なないろ」
 デイケア絹の里

組合員現勢 (2020年4月21日現在)
 ■組合員 15,933人
 ■出資金 548,980千円
 加入時1口 1,000円 何口でも可
 ■一人平均 34,455円

東信医療生協が新しい所長体制で4月よりスタート

上田生協診療所長・さかき生協診療所長にインタビュー

総合診療科と
訪問診療の必要性を熱く語る

上田生協診療所長
 松澤 伸 洋
 所長としての抱負

経営状況が厳しい中、所長を引き受けることを躊躇した部分もありましたが、現状を受け止め、地域から期待されている東信医療生協のために自分にできることは精一杯したいと思い、引き受けることにしました。抱負としては、まず組合員の皆さん、職員の皆さんとの対話を大切にしたいということがあります。対話の中で共通点を見い出して東信医療生協の発展のために奮闘したいと思っています。

東信医療生協が地域に
期待されている2つの重要な役割

一つは総合診療科としての役割です。内科、外科、小児科等のわくにとらわれずに、患者さんを診ていくことが東信医療生協に求められています。私はそれを総合診療科と呼んでいます。一つの専門に特化するのではなく、多方面の要望に応えられる総合診療科の良さをのばしたいと思っています。

二つ目は訪問診療に、さらに力を入れていく必要があります。3月以降は、月120名を超える患者さんを訪問診療してきました。様々な疾患の方がおられますが、住み慣れたお家で、過ごしやすいスタイルで生活する事ができる訪問診療の良さに期待が高まっています。その期待に応えたいと思います。

一貫した思いである
地域に貢献する医療を気さくに語る

さかき生協診療所長
 矢部 潔
 所長としての抱負

私はさかき診療所初代の所長を約7年間勤めましたので、13年ぶりの所長復帰になります。開設当時の初心を忘れずに、皆様の役に立ちたいと思っています。具体的には、最初に医療の相談に伝えてくれる診療所がほしいという開設当時の地域の皆様の願いを忘れずに、患者さんに寄り添った診療をしたいと思っています。二つ目は、在宅医療に力を入れて地域に貢献したいと思っています。三つ目は、地域の開業医の皆様とも交流し、連携する課題にも取り組みたいと思っています。

東信医療生協での役割(専門)

健診中心の外來を続けてやっています。私の専門は外科ですが、ここでの役割は、どんなケースでも最初にかかってもらえる診療所にすることです。また、長期にわたって治療している方の診察も担いたいです。

32年前の東信医療生協開設当時の思い出

開設当時、病棟はなかったけれど、地域に認めてもらうために、当直を置いて、夜間も患者さんを診ていました。大学卒業後二年目に勤務していた長野中央病院から派遣され、当直のお手伝いをするために上田生協診療所に来たのです。当時は所長の小林先生の忙しさは目がまわるような状態でした。若い時に、小林所長や高村師長さんたちの、医療生協を発展させたいという熱い思いと仕事ぶりに接することができたことは、大変貴重な体験でした。

患者さんの生活と人生に寄り添い、 無差別・平等の医療と福祉の充実をめざして

川西生協診療所 看護師長 林 久美子

Aさんは後期高齢者の女性で、50代から3回脳梗塞を繰り返していました。要支援2の認定を受けていましたが、交通手段もないため、近くにある川西生協診療所で全身管理をお願いしたいと紹介がありました。さっそく川西生協診療所の外来診療が開始されました。

程なくして、Aさんの希望で診療所のデイケアに通うことになりました。市営住宅に住み、厚生年金は支給されていましたが、年金担保のローンがあるため実際の手取りはわずかでした。

食事は1日1食、冬は灯油が買えず、真夏も電気が停められ涼がとれないという、人が人として生きていく上での最低限の生活が保障されない状態でした。「一人暮らしに不安と限界を感じているAさんの生活はこのままで良いのか」と、市職員や民生委員を含め関係者に集まっていたとき、カンファレンスを開きました。なかには「東信医療生協さんは、医療の範囲を超えてAさんの生活と人生に寄り添っている。ありがたいことだが、気にかげ過ぎではないか。そこまでしなくても良いのでは？」という意見もありました。けれど私たちは、無差別・平等の医療と福祉をめざし、人びとのいのちと健康を守るという民医連綱領を持っています。そこで働く看護師、介護士として現在もブレずに実践しています。

皆さんの声に応えて

—地域からさらに信頼される医療生協をめざして—

「千曲川のにじ」に掲載されているパズルの答えを応募するハガキの中には、東信医療生協に対するご意見やご要望が書かれていることも多いです。当医療生協が地域から信頼される診療所になるためには、組合員さんからのご意見やご要望を真摯に受け止め、改善に努力することが必要です。いただいた声は、すべて理事会へ報告しております。今回は、その中から、検討が必要と判断したものを、上田生協診療所片野事務長に答えていただきました。

要望1 予約制ということなので、急な力ゼの時などに、がまんしてしまうのですが…。

回答 予約外来のみという時があり、ご迷惑をおかけ致しました。4月以降は診療体制の変更に伴い、予約以外の当日具合の悪い患者さんも診療できる体制に致しました。受診を迷われる場合は、まずは電話でお問い合わせください。

要望2 予約して行っても、待ち時間が長過ぎます。短くならないでしょうか。

回答 待ち時間については以前よりご指摘いただいています。医師・看護師・事務職員の連携で待ち時間を減らす取り組みをしています。お待ちいただいている間に、気分が悪くなった場合は遠慮なくスタッフにお声掛けください。

要望3 お医者さんに対する要望や苦情があったらどうすればいいですか。

回答 医師に直接聞けなかった場合は、「虹の箱」に投書してください。お寄せいただいたご意見は全医師が参加した会議で取り上げ、集団で改善策を検討していきます。



総代選挙公示

第37回通常総代会は、6月20日(土)午後1時より、城南公民館で開催されます。

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左記のとおり実施し、6月5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

記

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(左表)

一、立候補の締切

支部総会の前日

一、投票日

5月8日(金)～6月3日(水)

一、投票場所

支部総会会場

総代選挙区および定数

支部名	組合員	総代数	支部名	組合員	総代数
東 部	386	4	川 辺 2	558	6
南 部	107	1	浦 里	807	9
中 央	344	2	川 西	619	6
北 部	457	4	信州鎌倉	891	7
新 緑	472	5	東 塩 田	299	3
ヶ 丘	523	5	真 田	486	4
西 部	633	6	菅 平	98	1
秋 和	308	3	丸 子	357	2
塩 尻	766	8	青 木 村	608	7
神 科 北	897	8	東 御 市	519	5
神 科 南	327	2	坂 城 北	993	11
神 川	482	4	坂 城 南	1,099	14
豊 殿	235	3	武 石	34	1
城 下 東	501	5	職 員	164	5
城 下 西	577	6	他 市 町 村	597	
川 辺 1	751	8	そ の 他	240	

◎ 組合員総数 16,013

◎ 総 代 数 155

(組合員数は2020年2月29日現在)

2019年度総括と2020年度方針(骨子)

I 2019年度総括(骨子)

1. 2019年度事業活動について

(1) 事業の経過及びその成果

① 東信医療生協は、協同の力で人々が安心して生活

できる地域社会づくりをめ

ざして、健康とくらしを支

える運動と事業を展開して

きました。しかしその事業

は、安倍政権の社会保障政

策の下ですすめられた診療

報酬の低さや介護報酬の低

さなど、外的な要因で一層

の厳しさを増しています。

東信医療生協は、この外的

な要因に加え、長年の赤字

体質の継続が続く、201

5年の複合型施設建設で力

民主医療機関連合会(全日

本民医連)に支援をお願い

し、東信医療生協経営対策

委員会が立ち上がりました。

この全日本民医連の経営対

策委員会の支援の下、事業

抜本的な改善をおこなって

きました。

② 当医療生協の事業収益

は、10億4,168万円で

予算及び前年の収益を下回

りました(予算比93・4%、

前期比95・9%)。事業費用

は10億6,969万円で予

算及び前年よりおさまし

た(予算比95・3%、前期比

93・3%)が、事業剰余金は

め経常剰余は大幅な赤字であっても当期純利益は△290万円(予算比13・1%、前期比3.8%)となってい

ます。東信医療生協は長野県民医連や

長医協から8000万円の借入をは

じめ様々な支援を受け、自らも多くの費用削減をおこなってき

ました。

(2) 医療事業について

前年に比べて△3,669万円の

減収、予算に対しても△4,005

万円届きませんでした。原因として

医師体制が前年に比べ外部支援医師

が1人減ったことと、在職医師の高

齢化による外来の縮小もあり、外来

患者数が減った事と1件当たりの単

価が下がった事が挙げられます。ま

た健診における人間ドック件数が減

少しました。悪性新生物検査のため

に健診項目を増やした事による値上

げや他医療機関との競合などの影響

年度途中の10月末をもって、悠々倶楽部かみしなを閉鎖せざるを得ませんでした。かみしなの利用者の方々には元気倶楽部まゆや上田生協診療所デイケア絹の里など法人内の他の事業所等の利用をお願いしながら収益の確保をすすめました。特に下半期は、廃止となったかみしなの11月以降の収益予算(1,338万円)も意識しつつ、各事業所とも地域連携による新規利用者確保や登録利用者を増やす、営業日を増やすなど、積極的な努力を行いました。年度当初の落ち込みが大きく、予算を達成することはできませんでした。

今後の医療、介護事業においては地域での介護力や家庭での介護力などを踏まえ、既存の介護サービスの質をさらに高め、法人内介護サービスの利用結果の呼び掛けを強めていく必要があります。

(4) 事業費用について

事業費用削減の大きな柱は人件費でした。退職者不補充8人分と長野県民医連内の他法人への出向による4人分の人件費の削減、また長野県民医連から出向4人分の人件費の県民医連負担などで、予算に対して△5216万円の削減、前年に対して△5743万円の削減を行いました。人員削減で現場職員には大きな負担となっています。また年末賞与0.8か月分を支給できなかったこと

による職員の生活への影響も大きなものとなりました。その他、委託費や経費の削減にも取り組んできました。

(5) 資金状況について

次年度繰越資金は8936万円、月商倍率は0.9倍となりました。経営的には月商倍率1.0倍が必要と言われています。ただし留保または免除していただいた資金的支援を考慮すると、東信医療生協の実力だけでは経営的な安定状態に至っていないこととなります。

(6) 今後の課題について

貧困格差の増大と超高齢化と老々世帯の増加など地域での生活困難な方々にたいして、東信医療生協は運動と事業を通していのちと健康、そして生活を支えていくことをめざします。その運動と事業を支える為に東信医療生協の各事業所はなくてはならないものです。その事業所を守る為、経営再建をめざした取り組みを重視します。

特に2020年度は経営再建に向かう初年度と位置付け、自力で必要な資金を確保し、今までの資金的援助に対する返済も開始できる事業活動をすすめます。

(7) 各事業所の活動の特徴について

各事業所の特徴は総代会の議案に掲載します。

2. 2019年度組合員活動のまとめ

(1) 事業所利用について

① 組合員は医療と介護の連携・健診・人間ドック・インフルエンザ等組合員の特典で受診の呼びかけと、各事業所パンフレット活用等で事業所利用促進のため取り組みました。

② 今年で5年目となる誕生日特典付ハガキを8233人に郵送した結果281人(3%)が利用しました。機関紙配布者健診特典は30人に利用頂き組合員利用に繋がりました。

③ 3診療所の外来送迎は利用者に大変喜ばれており、外来受診に繋がりました。

④ 第30回健康まつりは上田生協診療所複合型施設で2回目の開催となり約500人が参加しました。事業所を知らない地域の方々に事業所の活動を知って頂くことができました。

(2) 豊かな支部活動と組織づくり

① 組合員ふやし目標700人に対して436人(目標比62%)脱退者326人 純増組合員110人 出資金2000万円に対し3568.1万円(目標比178%)純増1000万円に対し188.1万円でした。組合員出資件数1500件に対し1121件(目標比75%)昨年より61人多く出資に協力頂きました。

② 年度当初より大口減資があり出資金はマイナスからのスタートでした。夏の増資運動を訴え8月から月間準備、9月から11月と3ヶ月間強化月間に取り組みしました。年度末の取り組みでは新型コロナウイルス感染拡大のため活動が充分できませんでした。

③ 強化月間の地域行動は22支部77回取り組み、職員の地域行動の参加対象者職員130人98%の参加で組合員と共に活動することが出来ました。

④ 「悠々倶楽部かみしな」が11月より休止となり、近隣支部の組合員にご理解頂きながら強化月間に取り組みしました。

⑤ 居場所づくりは継続した活動が取り組まれました。たまり場まゆでは「ナイスの会」、川西生協診療所待合室では、休診時間を利用した「うた声交流会」が開始されました。

⑥ 支部リーフレットは13支部で作成し「支部の見える化」に務め、昨年より5支部多く作成されました。班会やサロン活動を地域に呼びかけ、活動の輪を広げました。

⑦ 「担い手を広げて支部活動の充実へ」をテーマに、第14回支部活動交流集会が開催され、84人が参加しました。高齢者名簿やお悔やみ名簿を活用し訪問活動に取り組みしました。

⑧ 年末には「ご苦労さま会」を絹の

里でおこない80人の参加でした。月間のまとめをおこない職員・組合員の想いを語り合う交流の場となりました。

(3) 元気がわく健康づくり活動

① 班会開催数830回（目標比92%）・班会開催班数144班（目標比80%）・新班開催11班（目標比44%）・指標班74班（目標比93%）でした。2月下旬から新型コロナウイルス感染拡大予防のため、まちなか健康チェック中止・班会開催は自粛された班が多くありました。

② オールフレイル予防をテーマに健康づくり活動に取り組み、班長会では吹き矢やロングピロピロの実践で活動の提起をおこないました。

③ 4回目となる子ども健康教室を8月に開催しました。大人11人、子ども15人の全体で31人の参加がありました。からだのしくみについて委員が準備し講師にもなって運営しました。二股聴診器で心音を聞く。自分の体の尿塩分量を知るなど体験型の学習としました。子供の頃から体を大切にすることや減塩生活を習慣化できる教室になりました。

④ 信州まるごと健康チャレンジは今年で3回目。青木小学校と浦里小学校がクラス単位でチャレンジに参加され東信全体では669人からハガキの回収ができました。健康づくり委員がハガキ回収方法を工夫し呼

びかけをおこなった結果でした。東信地区学習会は延期になりました。

⑤ 健康づくり塾は15人受講し12人が終了しました。今年は1.5日間で開講し1日は昼食をとり受講生同士の交流の時間も行いました。講座がぎゅっと詰まっていたので、次年度は2日間の開催でゆとりのあるスケジュールで開催したいと思います。

⑥ 14年目となる自治体訪問（健康推進課）懇談は坂城町との懇談はできましたが、上田市・青木村は新型コロナウイルス感染拡大のため懇談ができませんでした。

(4) 担い手づくり

① 通信教育は45人が受講し組合員は14人でした。「新支部運営委員・班長講座」では受講者で学習を深めました。受講者同士で交流しながら学習しました。

② 支部運営委員は203人です。新たな役員の担い手が急務の課題でした。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ることがわかりました。

③ 機関紙配布者率は89%でした。高齢で配布ができない等で配布率が昨年より2%下がりました。一人の方が数多く配布している支部もあり、配布者の担い手を増やしてことが課題となりました。

(5) ボランティア活動

① ボランティア活動は、担い手拡

大のために、ボランティア同士の交流や学習の機会を設けました。その取り組みを通してつながりを深め、他施設・他事業者・他ボランティア活動団体の活動を参考に、活動をさらに広げて行くことを掲げ取り組みました。

② デイフロアボランティア交流会23人、上伊那医療生活協同組合ケアセンター伊那の見学25人、送迎ボランティア交流会15人、ボランティア学習交流会37人と学習・交流会を開催しました。

③ ボランティア登録のない組合員も企画に参加され、新しい仲間増やしに繋がりました。

(6) 機関紙

① 機関紙委員会を中心に事業所利用促進に繋がるための記事「千曲川にじ」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、今後も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完売し92,050円を売り上げました。

② 台風19号長野被災地支援のカンパ活動を行い、長野医療生協に16万円わたすことができました。

(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

し楽しい運営になるように取り組んできました。新企画として吹き矢が加わりました。健康マージャンやシネマなど利用が多くなってきました。2月下旬から新型コロナウイルス感染拡大予防のため活動を中止しました。

(9) お助け丸クラブ

① 3年継続した活動では、公的生涯援助が受けられない方への援助や退院支援など、日常生活を支える活動として、利用者に歓迎されました。月々の定期利用者は16人となりました。

② 富山医療生協たすけつとクラブとの懇談に21人が参加し、地域コイデイナーターづくりを検討していくことになりました。

3. 社保・平和、暮らしを守る取り組み

(1) 日本国憲法を守り活かす闘い

① 安倍九条改憲NO！3000万署名に取り組み1523筆を集めました。引き続き改憲発議に反対する署名に取り組みことが決定されました。

② 憲法学習会を2ヶ月に1回開催し、伊藤真氏の自民党答憲法草案についての学習や第二次世界大戦に関するDVDや基地問題のDVDによる学習会を開催しました。

③ 11月2日の憲法講演会や11月3日の満蒙開拓平和記念館々長講演会

への参加を呼びかけました。

(2) 社会保障の改善を許さない闘い

① 75歳以上窓口2割化反対署名に取り組みました。

② 2月22日「安倍流の社会保障解体攻撃と対抗する我々のたたかい」をテーマに元県社保協事務局長の湯浅健夫氏を講師に学習会を行い、36人が参加しました。

③ 10月17日「憲法いのち社会保障を守る国民集会」に組合員1名、職員3名が参加しました。

(3) 原水爆禁止条約推進署名の取り組み

① ヒバクシャ署名を診療所受付で、また健康まつりで集めました。

② 世界大会成功のため、各支部にカンパを呼びかけ職員1名が参加し、報告会を健康まつりの中で行いました。

③ 平和行進に参加しました。

(4) 震災被災地支援と原発廃止の取り組み

① 健康まつりで被災地支援の物資販売(79,786)に取り組みました。

② 被災地の訪問はコロナウィルスの流行の中で延期にしました。

(5) 市民運動と連携した、多面的な取り組み

① 9月28日、3月14日原発再稼働反対の市民の取り組みに参加しました。

② 5月29日望月衣塑子講演会に参加しました。

Ⅱ 2020年度方針(骨子)

1. 2020年度東信医療生協の活動に向けて

新自由主義による格差と貧困の拡大、経済活動優先による地球環境汚染、気候危機が進行しています。また安倍政権による民主主義を劣化させる政治、人権としての社会保障を否定する政策の進行で私たちの生活はますます困難に陥っています。

私たち医療生協はこの困難に対して、協同の力でのち輝く社会つくることをめざします。そのために、日本国憲法を活かし、人権が保障される平和な社会の実現に貢献し、暮らしを支える事業と運動を広げていきます。とりわけ東信医療生協はこの事業と運動を進めるにあたっては事業活動の在り方を改め、経営再建を果たしていかなければなりません。組合員、役職員の協同の力を大いに発揮していきましょう。

2. 事業活動計画について

(1) 事業活動の方針について

① 超高齢社会と老々世帯の増加、医療・介護難民と言われる人々の増加など、地域での生活困難な方々に対して、医療と介護の連携を通して医療生協らしい活動をすすめます。

② 診療所での「無料低額診療」の実施と、老人保健施設などいらいでの実施を検討します。

③ 中長期資金計画に基づき2024年までに経営的な安定をめざします。

④ 2020年度を経営再建に向かう年と位置付け、自力で必要な資金を確保し、資金的援助に対する返済も開始できる事業活動をすすめます。

(2) 経営再建の為に医療と介護事業について

① 地域で求められる外来医療と在宅医療の充実をめざします。

● 安心してかかる外来・在宅医療の充実を図ります。

● 病棟は休止しますが、地域における他病院との連携で入院機能の充実をめざします。

● 慢性疾患管理活動やかかりやすい外来づくりをすすめる、外来患者を増やします。

● 高齢化に対応して在宅訪問診療、家庭での介護力低下に伴う施設における訪問診療等、在宅医療の充実をはかります。

② 健康診断の充実をめざします。

● 地域における健康づくりと合わせ、健診の受け入れを強化します。

● 健診受診者拡大のために、組合員の利用結果や企業や各種団体へ働きかけます。

● 働く人々が健康診断を受けやすい日曜日、祝日健診などを行います。

③ 介護事業の充実をめざします。

● 「在宅生活を支える介護」を基本に新規受け入れを積極的におすすめします。

● 受け入れ定数に合わせた利用者受け入れでより多くの方々の利用を

めざします。
● 医療と介護の連携で健康と暮らしを守ります。

(3) 医療体制の充実をすすめます

上田生協診療所の甲田隆所長が都合により3月31日で退職になりました。4月より新たに矢部潔医師が着任しました。

上田生協診療所所長を松澤伸洋医師、川西生協診療所所長を吉野医師、さかき生協診療所所長を矢部潔医師とし、必要な医師支援を長野県民医連中心にお願いし、医療体制の充実を図り、患者に寄り添い、安心してかかる医療をめざします。

(4) 再建予算の方針について

① 経常剰余目標を2,500万円とします。

② 自力で資金を確保めざします。

長野県民医連や長医協からの資金援助の原資は、加盟法人が自らの経営が厳しい中、地域にとってかけがえない東信医療生協を守るために行われたもので、さらなる資金援助を求めることはできません。確実に自力で資金を確保します。

③ 2019年度受けた資金的援助について、払うべき費用は支払い、借りた資金は計画的な返済を始めます。長医協借入金8000万円、医薬品購入費支払い停止分4035万円を10年で返済します。

(5) 経営再建予算の骨子について

① 上田生協診療所の病棟を5月から休止します。

外来、入院など部門別の損益状況では、入院は大きな赤字部門となっていたため、休止します。病棟休止に伴う職員の民医連内他法人への出向をお願いします。

② 外来、在宅、健診での増収を図ります。

③ 介護事業所での増収を図ります。
*増収予算については、現場の職員がその手立てを含めて実現可能な増収目標とした予算とします。

④ 職員の基本給5%の削減を行います。

増収、病棟休止に伴う費用削減をした上で、経常剰余目標達成のために基本給5%削減の提案を行います。

●経営再建に向かう法人として、全国の民医連の仲間の支援に応えます。

(6) 長野銀行の長期借入金の長医協資金による借り替えについて

●2015年複合型施設建設時の長野銀行の借入金残額約3億3000万円(利子2.5%と2.3%)を長医協から低利子融資を受け2020年4月3日に一括返済しました。これにより支払利息負担が大きく減りました。今後は長医協に20年かけて返済していきます。

3. 2020年度

組合員活動方針(案)

(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氣ですか訪問・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「見える化」します。

③ 地域に開かれた班会を通いどころ(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す。

② 健康づくり塾開催・こどもの健康づくり教室・班長会を開催します

③ フレイル予防・オーラルフレイル予防・すこしお生活に取り組み、健康寿命の延伸に取り組みます。

(3) 総合力と連携でつながりを広げます

① SDGsの学習会を進め、支部活動と結びつけ活動していきます。

② 事業所での組合員コーナーを常設します。



③ 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る、諸課題を進めます。

④ 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。

⑤ ボランティア学習・研修・通信教育を開催します。

⑥ 社会保障の充実を求める取り組みを強めていきます。

⑦ 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。

⑧ 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。

(4) 2020年度 数値目標のもと強化月間を中心に組織を上げて取り組みます(案)

組合員総数 16100人

新班づくり 25班

出資金総額 55000万円

開催班数 180班

対話数 3000人

指標班 80班

組合員ふやし 700人

班会開催総数 900回

出資金ふやし 3000万円

班会実参加者数 1000人

出資件数(組合員のみ) 1500件

純増出資金額 1000万円

支部運営委員会 27支部

(運営委員会開催ができる支部



体制づくり)
支部運営委員ふやし
各支部1名以上

機関紙配布部数
一人10部以下を目指す

4. 社保・平和、暮らしを守る取り組み

(1) 日本国憲法を守り活かす闘い
●日本国憲法を活かす課題を学び、9条改憲阻止の闘いを強めます。
●改憲発議反対の署名推進に取り組みます。

(2) 社会保障の改善を許さない闘い
●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。
●75歳以上の医療費窓口2割化に反対する署名に取り組みます。

(3) 原水爆禁止条約推進署名に取り組み
●世界大会に代表を派遣し、平和行進に参加します

(4) 震災被災地支援と原発廃止の運動
●被災地視察、支援節販売に取り組みます

(5) 市民運動と連携し、多面的な活動
●消費税値下げや脱原発学習会や集会に参加します。

●市民の生活に根ざした要求運動に参加します。
●全国高齢者長野大会成功の向け協力します。

5月ふれあいサロンにじの企画中止

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、5月のふれあいサロンにじの企画はすべて中止になりました。

コロナウイルスの収束の状況によっては、6月も延期になります。必ず問い合わせしてからご参加ください。

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」

6月12日(木) 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 毎週水曜日 9:00～

☆うたごえひろば

6月24日(水) 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 毎週火曜日 13:00～

*初心者も楽しめる教室です。

☆おしゃべり食事会

6月26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

6月10日(水) 14:00～ 第1水曜日が定例です。

*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

6月1日(月)、6月15日(月) 9:30～

第1・3月曜日が定例です。 *材料費 100円

☆吹き矢体操

6月4日(木)、6月18日(木) 11:30～

第1・3木曜日が定例です。

*マウスピース代 100円

☆せいきょうシネマ

6月18日(木) 13:30～「ソ満国境 15の夏」

7月16日(木) 13:30～「あん」

東信医療生協の署名運動が 一步一步着実に前進しています。 皆様のご協力に感謝いたします。

「千曲川のにじ」3月号には2枚の署名用紙を折り込み、組合員の皆様のお手元に届けました。「75歳以上医療費窓口負担2割化に反対する請願署名」と「憲法9条などの改憲発議に反対する請願署名」です。

おかげさまで皆様からの署名が続々と組合員ルームに届いており、その数も2000筆に迫っています。署名をお寄せいただいた皆様の「国民の願いに逆行する政治には黙ってられない」という熱き思いが切々と伝わってきます。協力いただいた皆様に心から感謝し御礼申し上げます。 社保平和委員会 宇仁 経武

第21期健康づくり塾の受講生募集

※ 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、塾の開講が延期になる場合があります。ご了承ください。

日程・内容

7/28(火) 10:00～15:30

第1講座 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

第2講座 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

※ 動きやすい服装・靴・タオル持参

第3講座 認知症について

認知症予防体操 脳トレ実践

第4講座 東信医療生協の理念と歴史
いのちの章典

8/25(火) 13:30～15:30

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

受講料 1500円

申込締切 7月21日(金)

場所 組合員ルーム

組合員さんに作って
いただいたマスクは
有効に使わせて
いただいております。



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(☎ 0268-23-8001)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 機関紙編集委員会(東信医療生協組合員活動部内ポスト)



ヤッター！
支えてくれて
ありがとう。

猫の会話 “今こそ一緒にふんばる”

齋藤百合子（浦里支部）

老いの背を
叩かれボケが
しゃんとする

耳で蝉
ミンミン鳴いて
小うるさい

年のせい
妻のお言葉
ごもつとも

丸山 飯水
（川辺一支部）

川柳

虹の文芸

さわやかパズル

第81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

里山がきれいですね…

タテのカギ

- ① 人が考えることのできる最高の状態。「○○○が高い」。↓現実。
- ② 位置、価値、階段、程度などがうえである。「○○着」「○○掛け」。
- ③ 「月夜に○○を抜く」。…いろはがらた。
- ④ 夏のはじめ、陰暦4月の異称。
- ⑤ 美しいながめ。「○○○を損ねる」。
- ⑥ 目の玉の中の黒い部分。「つぶらな○○」。
- ⑦ 「○○○○や兵（つわもの）どもが夢の跡」。
- ⑧ 心の働き。意識のありさま。「○○○学」。「群集○○○」。
- ⑨ ことわざ「○○より育ち」。
- ⑩ 「山から木を切り出す人。きこり。『仙人』と書く」。

ヨコのカギ

- ① ことわざ「○○に冠（かんむり）を正さず」。
- ② 四文字熟語「○○曲折（きよくせつ）」。
- ④ しんぞつ。こころ。精神。「○○、技、体」。
- ⑥ 日光の照りつけること。「○○○が強い」。
- ⑩ 山から木を切り出す人。きこり。「仙人」と書く。

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

- ⑪ 雲と雲との間、雲と地表との間に生じる放電現象。「○○○○○を落とす」。
- ⑫ 時間と空間。「○○○を超越する」。
- ⑬ 生え出て間のないみずみずしい草木の葉。「○○○が茂る」。
- ⑭ 液体、粉末などをすくい取る道具。「○○を投げる」。

★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。なお、パズル当選者氏名発表は、発送をもってかえさせていただきます。

〒386-00042

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15日（月）。

※前回の答えは、

「セツサタクマ

（切磋琢磨）」でした。

編集後記

（読者の声）

●私も生協さんに10年以上お世話

になっていますが、先生方看護師さん事務の方々皆さんとても親切で感心しています。（上田市）

●「ふれあいサロンにどの企画」今日拝読しているコーナーがあることを知りました。時間のあいてる限り企画に参加できればいいなあと思いました。折り紙教室やってみました。（上田市）

●組合員でありながらもだお世話になったことがありません。しかしこの組合活動の重さを自覚しています。16000人の結集は輝かしいことです。（上田市）

●医療と福祉介護とお助け丸、ほんとうに助け合っている感じがします。でもその根本にあるべきは国の政治ですね。（坂城町）

●新型コロナウイルスの影響で、学校が休校になったり、様々なことが中止になったり大変です。診療所でも医師が必要と認めたら検査ができるようになって欲しいものです。そしてこれ以上広がらず、学校も再開し、高齢者も安心して外出ができる事を願っております。（青木村）

●長野中央病院の名簿から、矢部先生のお名前が消えており心配していました。先日さかき診療所に戻って来られると聞き、役員全員支部運営委員会で拍手しました。先生にお伝え下されば幸いです。大歓迎！（坂城町）

●コロナウイルスの影響もあり、祖母と娘がいつしよに過ごす時間が多くなりました。「千曲川のにじ」を見ながら2人でパズルを解いていましたので、初めて送ってみました。診療所にも伺ったことが数度ありますが、皆さんとても感じが良く具合の悪い時には、特に安心感を覚える病院です。（上田市）

●今月号は読み応えのある記事のオンパレードです。2ページに掲載の伊波敏雄氏の近況を知りとてもうれしく思いました。その下の利用者の声、理学療法士の素晴らしいわざを読んで感激しました。（上田市）

●私も体のふしぶしが痛くて、治療に通っていますが、思うように改善されません。武田さんの神の手に会えたらいいなあと思っています。（上田市）

（編集長 中村和幸）

■次号発行は、7月15日（水）の予定です。

生協診療所 診療担当表

2020年4～6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	矢部	矢部	大田	松澤	吉野	矢部 (3週)
	外 来	1 診	甲田 (1週)	矢部 (10:30～)	甲田	甲田 (1,3,5週)	松澤 (1,3週) 渡辺 (1週)
		2 診	松澤 (1週休診)	渡辺	松澤 (2,4,5週) 矢部 (2,4,5週は 10:30まで)	松澤 (10:30～)	松澤 (2,4週) 甲田 (2,4,5週)
		3 診	矢部 (10:30～)	竹田	大田 (10:30～)		大島 (2,4週) 吉澤寿 (3週)
	来	5 診			成田 (乳腺)	矢部	矢部 (5週)
		上部内視鏡	林 (9月まで)	吉野	石田 (1,2週) 玉城 (3,4週) 富田 (5週)	小林	吉野 (9:45～)
往 診			松澤	木下 (1,3週) 熊谷 (2,4週)			矢部 (3週)
昼 12:00～ 15:00	外 来 【予約のみ】	甲田 (1週) (16:00まで)	渡辺	甲田		甲田 (1,3,5週)	
午後 15:00～ 17:00 (受付 16:30 まで)	外 来	甲田 (1週) 16:00まで 松澤 (1,2,4週) 大島 (3,5週)	渡辺 / 竹田 矢部 (乳腺)	矢部 大田	甲田 小林 (3週休診) 矢部 (乳腺)	吉野 (1,3,5週)	休 診
	下部内視鏡	吉野 (2または4週)					
	往 診	矢部	松澤	木下 (1,3週) 熊谷 (2,4週)	松澤	矢部	
夜間 17:00～ 19:00 (受付 18:00 まで)	外 来			甲田 (予約のみ) 松澤 (2,4,5週)		甲田 (1,3,5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	吉野 (往診)	休 診	吉野	吉野	渡辺	休 診
午後	往 診	吉野 (1,3週+2または4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 (1週)	甲田 (8:30～15:00)	休 診	矢部	松澤 (1,3,5週) 甲田 (2,4週)	休 診
昼 12:00～ 15:00	外 来		甲田			甲田 (2,4週)	
午後 16:00～ 18:00	外 来				休 診	甲田 (2,4週)	
往 診	松澤 (3,5週)	甲田 (16:00～17:00)			松澤 (1,3,5週) 甲田 (2,4週)		

●4/1～6/13までの診療体制表です。6/15以降(甲田先生の業務終了に伴い)変更が予定されています。

上田生協診療 甲田隆所長が都合により3月31日で退職になりました。甲田先生には長い間尽力いただきありがとうございます。6月15日までは、非常勤医師として上田・さかき診療所の診察を行っていただきます。

●新型コロナウイルス対策をしています。以下ご了承・ご協力をお願いします。

① 専門家や学会からの提言を受けて、上部内視鏡は休止または縮小の可能性があります。

② 症状の落ち着いた患者さんについては、今後電話にて診察・投薬に切り替えさせていただきます場合があります。

③ 来院するすべての方に、正面玄関風除室にて、検温・体調チェックをさせていただきます。



連絡