

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)
老人保健施設 なないろ
デイケア絹の里

組合員現勢 (2020年8月27日現在)
■組合員 15,924人
■出資金 541,264千円
加入時1口 1,000円 何口でも可
■一人平均 33,990円

定期的な健康診断で 元気いきいき健康生活を！ 全身チェックができる人間ドックのおすすめ

わたしたちが皆さまの健康づくりをお手伝いします！
みなさまに合うドックコースをアドバイスいたします。
お気軽にお問い合わせください。

基本コース

※価格は税込み

3時間コース：組合員 41,800円 組合員でない方 48,400円

- 〔特徴〕
- 「がん」に反応する血液検査(主に消化器)
 - 胃検査(胃カメラまたはレントゲン検査)
 - 充実した腹部超音波検査

その他、胃検診を除いた基本コースにプラスする2つのコース

1. 女性におすすめ

👉 **乳腺健診コース** (マンモグラフィーと乳腺エコー)

3時間コース：組合員 35,200円 組合員でない方 41,800円

2. 喫煙する方・喫煙歴のある方におすすめ

👉 **肺がん・肺気腫健診コース**

3時間コース：組合員 41,800円 組合員でない方 48,400円

1日ドックは体組成計測(体脂肪・筋肉測定)・頸動脈エコー(動脈硬化)と
バランスの良い昼食が付きます。組合員+15,400円 組合員でない方+20,900円



1日ドックは昼食付きです！

旬の食材を利用した、豊かな味わいと色彩をお楽しみください。栄養バランスと減塩にもこだわっています。9月から秋メニューです。【写真】当院のデイケアや老人保健施設の利用者からの人気メニューも加えながら、年4回、季節ごとにメニュー変更を行っていきます。



人間ドックには市町村から補助金が出ます

詳細は各窓口にお問い合わせください。

市町村名	資格	窓口	補助額	
			3時間コース	1日コース
上田市	上田市民 35歳以上	国保年金課 自治センター 各支所	13,000円	25,000円
東御市	東御市民 国保加入者 40歳以上	健康保険課	15,000円	15,000円
青木村	青木村民 国保加入者 35歳以上	住民福祉課	15,000円	15,000円
坂城町	坂城町民 国保加入者 年齢制限なし	国保センター	13,000円	13,000円

※ 上田市、東御市、坂城町の国民健康保険の方は、当日に受診券をお持ちいただくと、窓口支払いが補助額を差し引いた額になります。

ドック予約状況

11月 (8月30日現在)

月	火	水	木	金	土
②	③	④	⑤	⑥	⑦
⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭
⑯	⑰	⑱	⑲	⑳	㉑
㉓	㉔	㉕	㉖	㉗	㉘
⑳					

○は予約可能です

上田生協診療所 健診センター ☎ 0800-800-1599 【直通フリーダイヤル 10:00～17:00】

充実した各種健康診断コースを用意して、皆さまのご予約をお待ちしています！
年に1回は必ず健康診断を受けて、健やかな生活を送りましょう。ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

今年も強化月間がはじまります

安心ネットワークを地域に広げ、東信医療生協を守り発展させましょう

日頃より医療生協の活動にご理解とご協力をいただき、感謝いたしております。今年には新型コロナウイルス感染症拡大という不安の中でみなさまお過ごしのことと思います。

上田・さかき・川西の各生協診療所をはじめ各事業所では感染対策・体温体調チェックなどを実施、感染防止のため万全を期しております。ご心配なことがありましたらご相談ください。

今年の強化月間は「新たな日常のおすすめ」の中で行います。組合員相互の無事を確かめ合い、社会的距離を保ちながら対話しましょう。

地域の医療と介護の一端を担い、組合員の健康やくらしの願いを実現しようとする東信医療生協への増資や加入促進へのご協力をお願いいたします。

2020年度は新体制に変わり、理事会と職員が一体となって経営再建に全力で取り組んでいます。経営再建のためには、事業所の魅力を広く知らせ、利用者を増やすことがなによりも重要です。

安心はつながりの中で生まれます。感染状況や自然災害等も把握しながら、安心ネットワークを地域に広げ東信医療生協を守り発展させるため、共に頑張りましょう。

強化月間推進委員長

小林 孝子

地域に寄り添い、医療と介護を一結に行うパートナーを目指して



～こあいさつ～

地域のみなさんには、当生協の活動にご理解ご協力頂き感謝しております。東信医療生活協同組合は、「地域に寄り添った医療・介護」をめざし1989年に設立し、毎年11月に上田生協診療所を開設しました。当時、上田地区に夜間の救急体制がなく、当生協では組合員を対象とした夜間の診療の受け入れをするために、この地域の夜間救急体制整備の推進に取組み、その実現に導いてきました。現在では、医療と介護が連携した地域医療の拠点として、外来診療の他に、訪問診療、訪問看護・介護・リハビリ、透析介護・リハビリ、入所介護、短期入所など、様々な事業を展開し組合員さんの希望に応えるよう努力しています。

国の社会保障制度変遷と高齢化社会が進む中で、医療と介護に関するニーズが大きくなっています。そんな時に「困った時に頼れる東信医療生活協」の存在は地域のかけがえのない財産になっています。これからも、多くの地域のみなさんのご期待を背負って、健康で豊かな生活を送るために、東信医療生活協をますます発展させていきたいと思います。

理事長 中村 昭幸

東信医療生活協同組合

〒386-0042 上田市上塩尻393-1

本部署：0268-28-1085 FAX: 0268-28-8095

組合員活動部：0268-23-8001 FAX: 0268-23-8095



地域訪問にも使える法人パンフレットができました。

2つの意味で、今年も特別な月間になります。

① 東信医療生協の再建を加速させるための月間

東信医療生協の事業の魅力やお助け丸活動など生協活動を伝え、事業所利用につなげよう。

② コロナ禍の中での月間

組合員さんに「お困りごとはありませんか」と声かけ訪問から始めよう。「対話も短時間に」などいろいろな制約が予想される活動ですが、みなさんの英知を集めて乗り越えましょう。お渡しするパンフレットも工夫してあります。

みんなで、できることからやってみよう

事業所利用を増やし、組合員活動を活発にしよう!

- ① 個人加入をすすめて。家族組合員には個人加入をすすめて。
- ② 訪問診療・訪問看護・訪問介護など在宅連携を知らせよう。
- ③ 人間ドック・特定健診・健診者を増やし事業所利用につなげよう。

支部活動を地域に知らせよう!

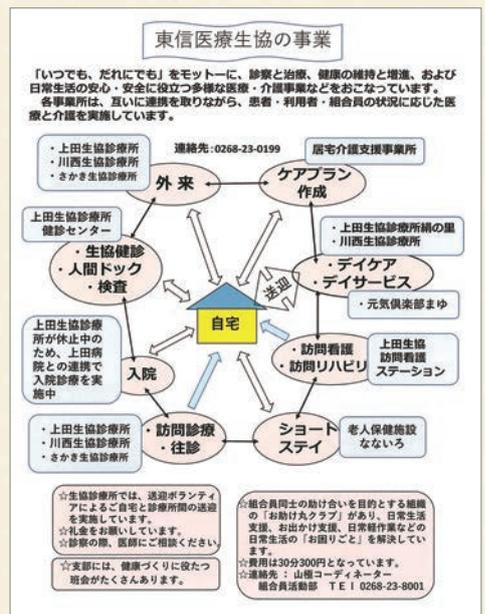
- ① 医療・介護・生活での困りごとをお聞きする地域訪問にしよう。
- ② 支部リーフレットや支部だよりを活用し、支部活動を知らせよう。
- ③ 班会を開催し、組合員どうしのつながりをつよめよう。

つながる機会をつくり お互いさま活動も支部の活動に!

- ① 暮らしを支え合う「お助け丸クラブの活動」を知らせよう。
- ② 「お元気ですか?」「お困りごとはありませんか?」と地域訪問に取り組みよう。

信州まるごと健康チャレンジ フレイル予防に取り組みよう!

支部と職員とのペア職場の連携を強めよう!



川辺2支部で作成した東信医療生協の事業紹介の資料です。地域訪問の時に使っています。わかりやすいと好評です。使いたい支部はご連絡ください。
事務局 ☎28-1085

信州まるごと健康チャレンジ

参加費 無料



組合員の皆さん、今年の「信州まるごと健康チャレンジ」は、昨年よりひと月早く9月1日に始まり11月30日までの3ヵ月間の取り組みとなります。結果提出の締め切りが12月15日ですので注意してください。また、今年度は全組合員に配布をしないため、必要な方は支部の健康づくり委員か組合員活動部まで連絡してください。こんな時だからこそ、みんなで気軽に健康づくりにチャレンジしましょう。昨年は約700名が取り組みました。今年の目標は1000名です。

健康づくり委員長 清水 正明

“コロナ”のときだからこそ みんなで気軽に健康づくりに チャレンジ!

チャレンジ9コース // 無理なく、楽しく 続けよう!

1 つづけよう「減塩生活」 いつもよりうす味に心がけよう! 減塩の実践は、めん類の汁を残すなど、できることから始めましょう。 	2 いいこといっぱい 早寝早起き 生活リズムを整えよう スマホは布団に持ち込まない テレビ・ゲームは早く消す... など工夫してみよう! 質の良い睡眠を心掛けよう。 	3 きっぱり禁煙 禁煙外来を上手に利用しよう! ●完全禁煙 ●タバコを買わない、もらわない ●吸いたくなったら〇〇をする
4 お酒は上手に 食事と一緒にゆっくりと飲もう! 1日のお酒の適量(目安) ●日本酒なら1合 ●ビール500ml缶なら1本 	5 運動習慣をもつ 30分以上の運動を週に2日以上行う ●ウォーキング ●筋トレ ●ストレッチ ●ラジオ体操 ●マレットゴルフ 	6 バランスの良い食事 1日350g以上の野菜をたっぷり食べよう! ●糖分をひかえる ●野菜を毎日食べる ●1日3食バランス良く食べよう!
7 あいうべ体操 1日30セットを目安に! ●「あいうべ体操」は口呼吸を予防し、鼻呼吸を自然体に行うためのお口の健康体操です。(詳細は右ページイラスト参照) 	8 だれかとおしゃべり 1日1回、だれかと楽しくおしゃべりしよう! 	9 しぶんで決めよう マイチャレンジ 例) ●体重計乗るだけダイエット ●毎朝1杯の水 ●歌って、踊って健康づくり ●おうちでのおてつだい ●しゅくだい ●外で元気にあそぶ...等

健康チャレンジ参加方法

① コースを選択してください。9個のチャレンジコースの中からコースを選んで目標を決めましょう。複数チャレンジOKです。

② チャレンジ期間は9月から11月のうち60日間です。チャレンジコース、内容を書いて毎日の頑張り具合を記録します。1日1回実施で1マス色を塗ってください。

③ 結果報告締め切り 2020年12月15日

腰痛予防体操 《続》

リハビリテーション科長 深町 雅子

腰痛を予防するために大切なことは、

- ① 長時間同じ姿勢をとらない
- ② 体幹部の筋力をつける
- ③ 腰椎周囲の動きを良くしておく などです。

座ってできる運動を紹介します。これらの体操は、腰痛になってから行うものでなく、なる前に行って予防するものです。痛みが出ているときに行うと、悪化させてしまう場合がありますので、ご注意ください。

前後運動10回繰り返す

【ポイント】 前へ行くときは腰を反らない! 胸を開くイメージ。

① 丸めたタオルをお尻のどっぴりに当たるように敷き、腰掛ける。手を前で組み、息を吐きながら上体を後ろへ。みぞおちを中心にしまうイメージで丸まる。

② 息を吸いながら前へ。みぞおちを突き出すように上体を移動させる。

並行運動10回繰り返す

【ポイント】 移動した側の肩が下がらないように! あくまで左右の肩の高さは並行に保ちましょう。

① 丸めたタオルを真ん中に置く。肩の高さが変わらないようにしながら、左右どちらかに体重をかけていく。バランスが崩れるギリギリのところで停止。

② 体の中心部分を外側にもっていくようなイメージで、逆方向にもゆっくりと倒していく。

円を描く運動10回繰り返す

【ポイント】 息を止めずに、自然に呼吸しながら運動しましょう。

① 手を前で組み、おしりで円を描いていく。できるだけ大きく。頭の位置はできるだけ変わらないようにして、体幹部分をしっかりと回す。

② 逆回転。右前・右後・左前・左後。苦手な方向があれば、その方向へ重点的に動かしましょう。

東信医療生協の在籍医師 プロフィール紹介 シリーズ②

非常勤医師の紹介

竹田

裕

*出身 東京都

*専門分野

一般内科・泌尿器科・日本泌尿器科学会所属

*経歴

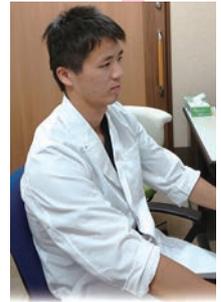
2014年信州大学医学部卒業

篠ノ井総合病院 初期研修(2014～2016)

篠ノ井総合病院泌尿器科 後期研修(2016～2017)

信州大学病院泌尿器科(2017～2018)

上田生協診療所 非常勤(2018～)



*経歴

1992年 佐久高等学校(現佐久長聖高等学校)卒業

1999年 埼玉医科大学卒業

1999～2006年 医療生協さいたま勤務

2006年～佐久長土呂クリニック開院

*患者様へのメッセージ

「組合員の皆さんと共に地域の医療を支えていくお手伝いが出来ればと考えています」

*座右の銘 「臥薪嘗胆」

*趣味 車をいじること(オイル交換など軽い整備くらいは自分でします)サーキットなどのレースにも出ています。文房具、特にドイツのLamyが好きです。裁縫なども好きで自分や子どもの鞆や小物など作っています。

*患者様へのメッセージ

「患者さんに満足して頂ける診療を心がけていきます」

*座右の銘 「塞翁が馬」

*趣味 スポーツ全般

吉澤

寿英



*出身 佐久市(旧北佐久郡望月町)

*専門分野 在宅医療、内科(神経系)、リハビリテーション

日本内科学会認定内科医、日本在宅医療連合会認定専門医

日本内科学会、日本在宅医療連合会所属

成田

淳



*出身 長野市

*専門分野 外科 外科専門医 検診マンモグラフィー読影医 クリニカルパス上級指導者

外科学会 消化器外科学会 臨床外科学会

乳がん検診学会 クリニカルパス学会 医療マネージメント学会 診療情報管理学会

医師事務作業補助者研究会

*経歴

1986年 筑波大学医学専門群卒業 佐久総合病院で研修

1991年 長野中央病院他 国立がんセン

ター中央病院・ウィーン大学にて研修

*患者様へのメッセージ

「ご自分のからだのこと、健康のことをしっかり考える時代です。健診・検診を受けましょう」

*座右の銘 「辞書はすぐひけ」 最近では「携帯で即調べよ」でしょうか……

*趣味 ファゴット(木管楽器)担当

現 NCH(Nagano Chuo Hospital)アンサンブル所属

長野高校吹奏楽班OB 筑波大学管弦楽団OB

明智光秀を長年追っている

東信医療生協の医療・介護の事業所では、感染防止に万全を期すため利用者さんや面会の方に制約があります。ご不便をおかけしておりますが、よろしくお願ひします。

1 新型コロナウイルス感染症対策会議が立ち上がっています。
医師2人、専務理事、上田生協診療所看護師長、外来主任、感染対策責任者で構成し、毎週開催しています。

2 ふれあいサロンにじ企画について

- (1) 上田管内に感染者が発生すれば、その後2週間は組合員ルームが使用禁止となります。
- (2) 再開の場合も検温・体調チェックをし、発熱があれば使用できません。県外への往来や県外者との接触があった場合は2週間ご遠慮いただきます。

第3回理事会報告(7月)

① 6月決算報告

コロナ禍という逆風の中、6月の予算目標を達成

6月の経営剰余は東信医療生協全体で339万9千円の黒字を計上、予算比1万1千円プラスとなり、目標を見事達成しました。コロナ禍という大きな逆風の中、前年の6月と比べ2014万8千円の増益という成果です。

② 役員報酬について

役員報酬5%削減決定

代表理事・常務理事・理事の役員報酬を、5%削減と決定しました。報酬額は他の医療生協と比較しても低い額で、その上、現在交通費(報酬の10%相当)も削減しています。経営状態が厳しい中、職員に基本給の5%削減をお願いしていることを考慮し、理事も一律5%削減すべきという提案に理事会としても意義なく決定しました。

③ 今年度の健康まつりについて

実行委員会を開催しての健康まつりは中止

コロナウイルスの感染拡大の状況のもと、飲食を伴ったり、多

くの方の参加を募ったりする昨年度までのような健康まつりを開催することは困難な状況にあると判断しました。各支部から実行委員を選出していただきましたが、実行委員会は開催しないことになりました。

④ 無料低額診療事業(前号参照)

事業開始に向けて、課題を一つ一つ解決

長野県内の医療機関では、現在8つの所で無料低額診療事業を行っていますが、東信医療生協より大きな診療所や病院ばかりです。無料低額診療事業が開始できれば、東信地区では、初めてのこととなります。事業開設の基準を一つ一つクリアするために、情報を集め、検討しています。

⑤ 2020年度支部活動援助金

昨年度と同様に総額90万円を決定

●お詫びと訂正●
機関紙「千曲川のじ」7月号(196号)1頁、退任理事紹介の記事中、北島征治理事(城下東支部)が掲載されていませんでした。
お詫びして訂正いたします。

⑥ 理事会、委員会構成

委員会名	委 員 名						委員会担当職員	
常務理事会	中村 和幸	梶野 昭三	高村 京子	中村みち子			宮澤 千浩	中澤 美紀
	藤沢 薫	小林 孝子	渡辺 康幸	塚田 宏			片野 恵太	
四課題推進	小林 孝子	梶野 昭三	北澤 良子	中村 和幸	藤沢 薫		清水 竹子	金井 友弥
社保平和	高村 京子	宇仁 経武	西澤 弘行	竹内 則雄			清水 竹子	
健康づくり	清水 正明	齋藤百合子					清水 竹子	
機関紙編集	塚田 宏	久保田直子	上原美代子	(中村 和幸)			丸橋留美子	
お助け 互助会	山極 紀子	北澤 良子	西澤 弘行	梶野 昭三			清水 竹子	
ボランティア	中村みち子	深町 一郎	宇仁 経武	齋藤 恵子			丸橋留美子	
なないろ利用	深町 一郎	西澤 弘行					石山 一彦	
上田生協診療所利用	渡辺 康幸	小林 孝子	竹内 則雄	中村 和幸			片野 恵太	中澤 美紀
川西生協診療所利用	中村みち子	齋藤百合子	上原美代子	久保田直子			金井 友弥	
さかき生協診療所利用	塚田 宏						斉藤 茂彦	
まゆ利用	渡辺 康幸						橋爪美由起	
上田送迎コーディネーター	齋藤 恵子							

7月の経営報告(最新)

2カ月連続の

予算目標を達成

7月も6月に続いて2カ月連続の黒字・予算目標を達成しました。経常剰余は法人全体でプラス906万4千円、予算比でプラス460万1千円、前年比プラス1820万4千円の超過達成でした。そして、今年度初めて収益で予算目標を達成しました。また上田生協診療所でも黒字・予算目標達成という記録づくめの結果でした。

また、7月までの累計の経営剰余でもプラス612万6千円、予算比プラス180万8千円、前年比プラス442万9千円という結果となりました。これはコロナ禍で4・5月の収益が落ち込んだ部分を回復したことになります。

課題としては、人件費削減の中身が職員の補充ができず職員に多大な負担を強いていることです。検討し、対策を立てています。また、なかなか収益が目標を確保できない部門もはっきりしてきました。原因と対策をしっかり検討していきたいと思えます。またより良い医療・介護なしに利用者の拡大はないと考えていますので、要望や感想を東信医療生協へ届ける活動も利用者の方には引き続きお願いします。(理事長)

9・10月

ふれあいサロンにじ企画

事前申し込みは不要です

うたごえひろば、おしゃべり食事会、折り紙教室、吹き矢、生協コカリナの企画は中止が継続しています。上田管内の感染状況によっては急な変更もあります。確認したい場合は、組合員活動部へ電話(0268-23-8001)をしてください。

場所は、すべて「組合員ルーム」です

☆せいきょうシネマ

9月17日(木) 13:30～「Tomorrow 明日」
長崎に原爆が投下される前日から翌朝までの日常風景を描く。

10月15日(木) 13:30～「ふるさと」
揖斐川の上流部、ダム建設でやがて湖底に沈みゆく村を描く。

11月19日(木) 13:30～「氷雪の門」

☆体操教室「スクエアステップ」

9月10日(木)、10月8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～

11月18日(木)は機関紙配布日のため休み

☆囲碁教室 毎週火曜日 13:00～

11月17日(木)は機関紙シール貼りのため休み

*初心者も楽しめる教室です。

祝110歳!! 真島みやをさん

川西生協診療所デイケア

川西生協診療所デイケアに通われている真島みやをさんが、7月1日で110歳(明治43年生まれ)の誕生日を迎えられました。市内最高齢だとお聞きしました。そんな真島みやをさんの元気の秘訣は、週2回川西デイケアで皆さんと体操しているから...

とおっしゃっていました。他にも秘訣があります。それは、食事です。好き嫌いなく、残さず食べています。周りが驚くほどの食べっぷりです。食べることの大切さを、身近で感じさせてもらっています。これからも元気で過ごしていただけるように、サポートさせていただきます。



スタッフからみやをさんへ手づくりのプレゼント

読者の声 (7月号から)

◆「疲労を予防する運動の紹介がありましたので、早速やってみました。肩が軽くなりました。短時間でしたが、良かったです。(青木村)

◆久しぶりにパズルの答えを投稿します。「千曲川のにじ」いつもなつかしく、色んな想いがうかんできます。(坂城町)

◆「無料低額診療制度」という制度があるとは初めて知りました。医・食・住が必要の方が安心して受診できる制度。コロナが終息しない前に大変なご苦労をとまなう事業だと思います。

在籍医師の方々皆さん、それぞれ良い顔をしていらつしやいますね。名前だけでは解らない安心感のあるお顔に(頼りがいもですが)和みました。

「石をみてイメージが湧いてきたら色をぬって作品に仕上げます」という宮沢さんの作品は、童話の世界のようで色がすくきれいですてきななあと思いました。短歌も良かったです。(東御市)

◆コロナ禍に仕事をされている職員の皆様に感謝しています。医師の大島先生、大田先生は、はじめて写真でお会いできてうれしいです。私たちも一組合員としてできることから、微力ながら取り組んでゆきたいと思います。(青木村)

◆「デイケア絹の里」でのとりくみで、立ち上りの運動を一日4〜5回実施し、その中で利用者ごとに可能な回数にチャレンジしていただいているとのこと、その他自主運動の指導等、本当に素晴らしいと思いました。(上田市)

◆リハビリの職員さんは誰にでも優しく、細かいところまで気を使ってくれ本当に大変なお仕事だと思えます。頑張ってください。(上田市)

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)



春先、種蒔きして育てた苗が見事に花を咲かせてくれました。仲間で水やり当番を決め、猛暑をのりきりました。

川柳



上原美代子
(青木支部)

また来たい
笑顔あふれる
デイケアー

免疫力 アップさせている笑顔

コロナ禍に
働くみんなに
ありがとう

ピンピンコロリ
あやかりたくて
ウォーキング

さわやかパズル

第 83 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。

ヒント
湯、鹿曲、依田、神

タテのカギ

① 酒など深みのある濃い味わい「○○がある」。

② 夜が明けること。明け方、あかつき。

③ 世の中が開けて、生活が向上すること。「○○○の日」(11月3日)

④ しあわせ。幸福。「海の○○、山の○○」。

⑤ さまたげ。障害。「○○○が入る」。

⑥ 社会の過去における変遷、興亡のありさま、またその記録「○○○上の人物」。

⑦ 陶、ガラス、金属などで作り、主に液体を入れる器。「○○に詰める」。

⑧ 思いがけない縁。「合縁(あいえん)○○○」。

⑨ 日本原産で、溪流のほとりに自生、または流水地に栽培する。根を香辛料、葉と共に「○○○漬」をする。「山葵」と書く。

⑩ 年頭に飲む祝いの酒。延命長寿を願って飲む薬酒。「屠蘇」。

ヨコのカギ

① 甲州(山梨)武州(埼玉)信州(長野)の3県にまたがる日本百名山の一つ。

⑦ 東洋のしゃもじ形をした弦楽器。日本のもは4弦で撥(ばち)を使う。

⑥ 鎖(くさり)のようにつながること。「○○○ヶ岳」。

⑤ 鎖(くさり)のようにつながること。「○○○ヶ岳」。

④ 鎖(くさり)のようにつながること。「○○○ヶ岳」。

③ 世の中が開けて、生活が向上すること。「○○○の日」(11月3日)

② 夜が明けること。明け方、あかつき。

① 酒など深みのある濃い味わい「○○がある」。

⑩ 年頭に飲む祝いの酒。延命長寿を願って飲む薬酒。「屠蘇」。

⑨ 日本原産で、溪流のほとりに自生、または流水地に栽培する。根を香辛料、葉と共に「○○○漬」をする。「山葵」と書く。

⑧ 思いがけない縁。「合縁(あいえん)○○○」。

⑦ 陶、ガラス、金属などで作り、主に液体を入れる器。「○○に詰める」。

⑥ 社会の過去における変遷、興亡のありさま、またその記録「○○○上の人物」。

⑤ さまたげ。障害。「○○○が入る」。

④ しあわせ。幸福。「海の○○、山の○○」。

③ 世の中が開けて、生活が向上すること。「○○○の日」(11月3日)

② 夜が明けること。明け方、あかつき。

① 酒など深みのある濃い味わい「○○がある」。

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

★答えはハガキで。

正解者の中から抽選で5名のみ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、10月12日(月)。

※前回の答えは、「ナツヤスミ(夏休み)」でした。

編集後記

中村和幸さんの後を受け、編集長になりました。昨年3月まで教職員組合の書記局に勤めていました。退職して一年ちよつとになります。医療生協のことは全く初めてで何もわかりません。そんな中、編集長の仕事を仰せつかり、引き継ぎの説明を聞く中で、その大変さや複雑さを改めて感じています。

当分の間、前任者である中村理事長さんのご指導を受けながら何とかやっていきたいと思っております。皆様のご支援やご協力を賜り、東信医療生協の発展のため力を尽くしていきたいと思っております。よろしく願います。

(編集長 塚田 宏)

■次号発行は11月18日(水)の予定です。

診療体制表は9月だけのものです。10月16日より金曜日の診療体制の変更を予定しています。

生協診療所 診療担当表

2020年9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 電話 23-0199 FAX 23-0449 健診  0800-800-1599 (10:00～17:00)

	内容	月	火	水	木	金	土
午前 8:50～12:00 (受付 11:30 まで)	ドック・健診	矢部	竹田	大田	松澤	吉野	第2 矢部
	胃カメラ	吉野	吉野	松本協立支援医師	小林	吉野 (9:45～)	第2 矢部 (10:00～)
	一般外来	矢部 (10:00～)	渡辺	大田 (10:30～)	矢部	池田	第1 渡辺 中山
		松澤 (1週休診)	弾塚	矢部 (1,3週)	松澤 (10:00～)	矢部 (1,3,5週)	第2 大島
			竹田	松澤 (2,4,5週)		松澤 (2,4週)	第3 松澤 吉澤 第4 松澤 大島 第5 矢部
乳腺外来				成田			
午後 14:00～16:40 (受付 16:30 まで)	一般外来	松澤 (1,2,4週)	渡辺	大田	小林 (3週休診)	吉野 (1,3,5週)	休診
		大島 (2,4週)	竹田			近藤	
夜間 16:40～18:30 (受付 18:00 まで)	一般外来			松澤 (2,4,5週)		吉野 (1,3週)	
						松澤 (2,4週)	
訪問診療	午前		松澤	木下 (1,3週) 熊谷 (2,4週)			
	午後	矢部	松澤	木下 (1,3週) 熊谷 (2,4週)	松澤	矢部	

□川西生協診療所

電話 31-1411 FAX 31-1416 有線 2166

	内容	月	火	水	木	金	土
午前 8:50～12:00 (受付 11:30 まで)	一般外来	休診	休診	吉野	吉野	渡辺	休診
午後 14:00～16:40 (受付 16:30 まで)	一般外来					渡辺	
	往診	吉野	吉野	吉野	吉野		

□さかき生協診療所

電話 82-0101 FAX 82-0102

	内容	月	火	水	木	金	土
午前 8:40～12:00 (受付 11:30 まで)	一般外来	松澤 (1週)	矢部	矢部 (2,4,5週)	休診	松澤 (1,3,5週)	休診
						矢部 (2,4週)	
午後 14:00～16:40 (受付 16:30 まで)	一般外来		矢部	休診	休診		
						往診	

小林 由佳 (ゆうか) 診療放射線技師 紹介



9月より月1回(第2木曜日)女性診療放射線技師の撮影日が設定されます。長野中央病院より2021年3月まで。おもにマンモグラフィーを担当します。

あいさつ 9月よりマンモグラフィーの検査を担当させていただきます。マンモグラフィーの検査は「痛くてしんどい。」という感想をお持ちの方もいらっしゃるかと思いますが、乳がんの早期発見に必要な検査の一つです。また笑顔を忘れずに、少しでもリラックスして頂けるような検査を目指して、努力していこうと思います。よろしくお祈りいたします。

連絡

月曜日の胃カメラ担当の林充那登医師は9月4日(月)が最終です。病院の専攻医研修の合間をぬって上田生協診療所のために支援をしていただきましたが、10月より長野中央病院に帰任となります。