

東信医療生活協同組合 機関紙



〔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10月30日現在)
 ■組合員 15,956人
 ■出資金 545,516千円
 加入時1口1,000円 何口でも可
 ■一人平均 34,189円

コロナ禍でのインフルエンザ予防接種について

今年もインフルエンザ予防接種の時期がやってきました。

予防接種を受けることで重症化や発症リスクを下げるすることができます。発症するとつらい症状を引き起こすだけでなく、体力や免疫力が低下し、持病の悪化や新型コロナウイルス感染症を含む他の感染性疾患にかかりやすくなります。特にリスクの高い方（高齢者・慢性疾患患者・妊婦等）は予防接種を受けることをお勧めします。

今年は新型コロナウイルス感染症拡大の影響でインフルエンザ予防接種を希望する方の増加が予想されます。接種を希望される方は早めに予約をお取りください。

感染対策責任者 保坂悦見

接種方法

- ① 定期診察と一緒に
医師または看護師にご相談ください。
- ② インフルエンザ外来で
外来窓口か、電話で予約をお取りください。
(☎ 23-0199 できるだけ平日の14:00~16:00)

接種回数

- 一般 (13歳以上) 1回
- 小児 (13歳未満)
2~4週間の期間をあけて 2回
(2回目の価格は、当院で1回目を接種した場合に限ります。)
※18歳未満の方は、保護者同伴をお願いします。また、必ず母子手帳をお持ちください。

接種価格

		65歳以上 (所定の障がいのある方は60歳以上) ※補助内容や接種価格は自治体ごとに異なります (上田市在住の方)	1,300円
組合員	一般		3,000円
	小児	1回目	2,500円
		2回目	2,500円
非組合員	一般		4,000円
	小児	1回目	3,500円
		2回目	3,050円



この機会に東信医療生協
組合員への加入をおすすめします！
 1口1000円で組合員になれます。
 ご家族が接種する場合も組合員価格で
 大変オトクです！

空きのあるインフルエンザ外来の日程

(早めの予約をおすすめします)

11月	水曜日	25日	14:00~14:50
	金曜日	20日	14:00~16:30

12月	水曜日	2日	14:00~14:50
	金曜日	4日	14:00~16:30
	土曜日	12日	9:30~11:00



※上記は上田生協診療所の日程です。川西生協診療所、さかき生協診療所で受ける場合は電話で確認してください。

川西生協診療所 ☎ 31-1411 さかき生協診療所 ☎ 82-0101

早期発見・早期治療をモットーに さかき生協診療所の魅力

2001年、さかき生協診療所開設時の所長であった矢部潔医師が、この4月より4代目所長として着任しました。これまでも毎週木曜日に診療支援に来ており、職員や組合員

さんともおなじみで、再び頼れる所長として活躍しております。

「千曲川のじ」に紹介がされたように、休日は野菜や果樹栽培を行い、収穫があ



はひとつの疾患しか診られません。社会生活や家庭環境、加齢などの変化にともない、身体全体を定期的に診て確認していくことが大切だと考えています。
たとえば心臓・肝臓・胃腸などの腹部、肺、乳腺など、全身的な検査をお勧めしています。すべてを半日で調べたい方は上田生協診療所の人間ドックがあります。上田とさかきの診療所は電子カルテで繋がっており、画像もパソコンで確認できます。

コロナ禍で「持病」の管理の重要さが指摘され、皆様の検査希望が増えていきます。この一年間でも早期がんや循環器疾患の発見があり、専門医療機関との連携で治療を受け、元気に過ごされている方が多数おられます。

運転免許を返納された方、おひりでの通院が無理な方、ご相談ください。送迎ボランティアさんが送り迎えしています。医師と看護師での訪問診療もしています。

現在は、感染対策によりマスクとパーテーションで会話も大変ですが、皆様が診療所にいらして少しでも明るい気持ちになれるよう、職員一同笑顔でお待ちしております。

看護師長 依田 雅子

優しい」「しっかりと診察してくれる」などの声をいただいております。私たちは一貫して早期発見・早期治療をモットーに皆様と向き合っています。血圧だけ・血糖値だけの検査で

強化月間の各支部の取り組み

9月下旬より上田管内のコロナ感染警戒レベルが1に下がり、4支部が地域行動に取り組みました。

9月の取り組みの特徴は、名義変更の手続き件数が多かったことです。また、9月の機関紙発行と合わせて配布した郵便振り込み用紙で増資にご協力頂いた方が多数おられました。地域訪問では事業所の紹介をしながら取り組みが行われています。

全組合員宅訪問を目指して

コロナ禍での地域訪問活動

強化月間にとらわれず、全組合員宅の訪問を目指しています。

川辺2支部 奈倉 正宣

直接、組合員の

声を聞くことが大切

青木村支部の地域訪問

9月20日(日)、組合員4人・川西生協職員2人で28件訪問し、15件で対話できました。

新加入2人、増資6件でした。直接組合員さんとお会いし意見を頂くことが大切だと思えました。職員と同行でき、川西生協診療所のアピールもできてよかったです。

職員からは、顔見知りの組合員の方が多く、対話しやすかったとの感想が寄せられています。

(青木村支部の報告より)

会内の20軒ほどを回っています。

理事会概要報告 (主に9月の理事会)

① コロナ禍でも 上半期の決算は黒字

上半期の決算(9月までの累計)は累計経営剰余はプラス944万円の黒字、予算目標比で131万円のプラスになりました。これは、職員が生まれ変わったつもりで頑張ってきたことと組合員さんが東信医療生協の火を消さないためにご支援いただいた結果です。

問予算目標達成のための方策について議論に入りました。

データに基づき具体的な対応策を検討し、経営的な数字の追求だけでなく、医療の質を高める議論になりました。

最後に、患者さんの満足度を高めることが経営改善につながることを確認し、民主的に決めたことを期限までにやり抜くことなど、参加者全員が決意を固めて終了しました。

理事会では当面、組合員さんの命と健康を守るために、積極的にインフルエンザワクチンの接種を呼びかけ、事業所の紹介をしていきます。

③ 必要な検査によって合併症を見落とさないことや他の疾病を早期に発見する目的で慢性疾患管理システムが稼働

② 医療の質を高める議論になった 予算達成に向けた会議

8月30日(日)に、1日かけて各診療所の管理部(所長、事務長、看護師長等)と上田生協診療所の主任以上の職員に参加要請し、第1四半期の決算状況を受けての予算達成に向けた会議を行いました。

午前中は、医療系の各事業所、職場から、この間の経過と頑張ってきた様々な取り組みが報告されました。午後は年



でんぷんと樹脂粘土の花

こんな時期だから、少しでも花をみて、診療所を利用される方々の心を癒したいという気持ちで月1回制作しています。
制作者 内田喜美代

④ 地域で困難を抱えるすべての 人に手をさしのべるためにも 生協強化月間成功を!

患者さんの病状を適切に判断し管理するためには、上田生協診療所の充実した検査機器による検査と、その結果を見て医師が正確な判断をすることが求められます。そのために、各患者さんが必要とされる検査を年間でスケジュール化して実施していきます。その目的は合併症を見落とすことなく追求し、さらに他の疾患の発見につながることにあります。電子カルテを活用したこの慢性疾患管理システムは、まず糖尿病の患者さんを対象に始めます。現在、患者さんお一人お一人への説明が始まっています。

コロナ禍で困難を抱える多くの人が孤立し、医療・介護・福祉にたどり着けない状況が広がっています。そんな時だからこそ、強化月間の「困りごとはありませんか?」という訪

問活動の重要性が確認されました。松澤所長は「在宅訪問したら、ある病院から退院した利用者さんが、経済的に困って、2日間なにも食べていない状態だった。さつそく行政へ連絡し、生活保護などの対応を依頼した」という医療生協らしい取り組みの報告もありました。

感染対策委員会から出された資料をもとに、地域行動に参加する場合、各自で検温、体調チェックをするなどの留意点を確認しました。

⑤ 医療福祉生協の2030年ビジョン「誰もが健康で居心地よくくらするまちづくりへの挑戦」を学習

医療福祉生協の2030年ビジョンを、東信医療生協としてどう受け止めるか、議論開始の第1歩としてまず理事が学習しました。

(理事長 中村 和幸)

●お詫びと訂正

東信医療生協30周年記念誌『地域とともに夢追いつづけて』の役員名簿に誤りがありました。

(正)藤原美津子 (誤)荻原美津子
お詫びし、訂正いたします。

東信医療生協30周年
記念誌編集委員会

上田生協診療所 糖尿病・甲状腺専門外来のご案内

上田生協診療所では、糖尿病・甲状腺専門外来を下記日程で開設することとなりました。担当は、2020年7月より当院の外来支援に来ていただいている近藤照貴医師です。

糖尿病で改善の難しい方や、甲状腺の問題を抱えている方がいらっしゃいましたら、ぜひ専門外来をご利用ください。



こんどう てるき **近藤 照貴 医師** 長野中央病院 糖尿病・内分泌内科部長

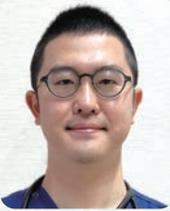
専門 腎臓内科・糖尿病内科・内分泌代謝内科
医師経験 38年
所属学会 内科、糖尿病 他



◆糖尿病専門外来 開設日◆

	午前診療 9:00~12:00	午後診療 14:30~16:40		午前診療 9:00~12:00	午後診療 14:30~16:40
2020年10月	23日(金)		2021年1月	22日(金)	8日(金)
11月	20日(金)	6日(金)	2月	19日(金)	5日(金)
12月	18日(金)	4日(金)	3月	19日(金)	5日(金)

東信医療生協在籍医師紹介



こばやし てつゆき **小林 哲之 医師** 小林医師は、毎週金曜日+月1回第2土曜日に診療を行います。

所属 長野中央病院 **出身** 上田市
専門 総合診療 **医師経験** 4年
所属学会 日本プライマリ・ケア連合学会、日本内科学会、日本消化器内視鏡学会

腰痛予防体操 《3》 リハビリテーション科長 深町 雅子

歩行は、もっとも手軽にできる全身運動です。心拍数は目安です。参考にしてください。

全身運動を取り入れよう!!

普段通り日常生活を送ることで、色々な身体の部分を使うことに加えて、全身運動としてウォーキングを取り入れましょう。

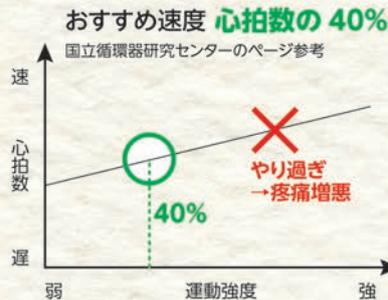
ウォーキング

- ・遠くを見るように前を向く
- ・腕を大きく振る
- ・やや大股の歩幅で歩く
- ・1日15分~20分程度
- ・少し汗ばむ程度
- ・無理なく適度な強度が重要
- ・毎日継続が重要!!



△やり過ぎ注意△

心地よい速度で歩くことでも、効果があります。



▼40%運動負荷目安

年齢	心拍数
20代	122
30代	118
40代	114
50代	110
60代	106

※安静時心拍数 70 で算出

(McDonough SM, Clin J Pain 29:972-81, 2013)

日本理学療法士会ホームページより

シリーズ「東信医療生協の介護」④

元気倶楽部まゆ



元気倶楽部まゆは民家改修型デイサービスです。正式には地域密着型の通所介護といえます。民家改修型といっても民家というにはとても広く、その廊下は車いす同士がすれ違えるほどの広さです。積極的なリハビリこそできませんが、広い施設内をトイレやお風呂まで歩くことで活性化し生活リハビリになっています。

おみそ汁や、干し柿を作るのに何十年ぶりに包丁を握ったという方がいたり、時には外出して季節を感じ感激してくださる方もいます。そんな活動の中で家では見られないような姿や表情が見られ、ご家族にも喜んでいただいています。まゆに欠かせないのがボランティアさんの力です。スタッフがあわただしく動いている中、ゆったりと利用者さんとかかわってくださいりみなさんを笑顔にしてくれます。

利用者のみなさんはおしゃべりをして共感しあったり、自分より年上の方の頑張りをみて刺激を受けたりして、まゆで楽しく過ごしています。

元気倶楽部まゆ 橋爪 美由起



ウォーキング雑誌

9月27日、11名が参加して久々のウォーキングを実施しました。

実施にあたっては、上田市の新規コロナ感染者が2週間ゼロである事を前提条件とし、更に移動時の車中感染にも対策を講じた上で行いました。

目的地は近郊丸子町の名勝「義仲桜」で知られる「岩谷堂観音」。直売所「あさつゆ」から徒歩15分、急斜面の長い石段を上り詰めると、鮮やかな朱塗りの本堂が巨岩から迫り出したように迫って来ます。コロナの影響か参拝者は疎らでした。思い思いに祈願した後、しばしの歓談の時間を取り、眼下に真紅に咲き誇る彼岸花と背後の丸子町街を一望しながら帰途につきました。

秋の空気に触れ心が洗われたひと時でした。

川辺1支部 歩こう会 高山 猛雄



■6月に受けた人間ドックで、二回目の検便に血が……。イヤだったが、矢部先生の熱心なお勧めで大腸検査をすると、小さなポリープが一個あり放っておくとガンになるものだった。身内にガンは一人もいないから自分には関係ないと思っていたものだった。

あの日、便潜血がなかったら、知らずにガンをお腹の中で育てていたのかも……と思うとゾッとす。血便さん。知らせてくれてありがとう。(坂城町)

受けてよかった人間ドック

■組合員訪問を職員の方と取り組み始めました。ある組合員から、「上田生協診療所で人間ドックを受けた。胃カメラ検査で異常が見つかり、精密検査を受けたら、幸い早期のガンだったので、手術はしないで内視鏡で取れた。早く見つけてもらって良かった」とのことです。

あらためて「一年に一回は人間ドックを受けよう」の『にし』の呼びかけの大切さを思います。

(青木村)

12・1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、すべて「組合員ルーム」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新型コロナウイルス感染防止のためお休みを継続しています。

下記企画も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、組合員活動へ電話(0268-23-8001)をしてください。

☆せいきょうシネマ

12月17日(木) 13:30～

「トンマツコルへようこそ」

朝鮮戦争最中の50年代初頭。墜落したアメリカ機を追って北朝鮮人民軍と韓国軍のそれぞれの兵士たちが、“トンマツコル”と呼ばれる人里離れた村に迷い込む。村で鉢合わせとなった両軍の兵士は対立するが、戦争のことなど知らないのんびりした村人たちによって、打ち解けていく……。

1月21日(木) 13:30～

「4分間のピアニスト」

獄中の天才ピアニストと、ピアノ教師の魂のぶつかり合いを描いた映画。ドイツ・アカデミー賞では8部門でノミネートされた。

☆体操教室「スクエアステップ」

12月10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。

☆健康マーじゃん 毎週(水)曜日 9:00～

1月13日(水)は機関紙発行日のため休み

☆囲碁教室 毎週(火)曜日 13:00～

1月12日(火)は機関紙シール貼り作業日のため休み

*初心者も楽しめる教室です。

7月から開始した健康づくり塾は、感染対策を行いながら、5回の講座を開催しました。受講生は8人で修了できた方が6人。前回の補講者で3人修了。合計9人が修了することができました。第5回医療講演では松澤伸洋医師の総合診療と医療生協がめざすところ」と題し講演があり学びの場となりました。

健康づくり委員会



学びの場「健康づくり塾」

☆新企画☆

上田生協診療所内の 観葉植物サークル スタートの会!



植物の世話や育て方を交流しましょう。

とき 11月28日(土) 10時

ところ 組合員ルーム

連絡先 小林 孝子

☎ 090-6163-4002

宮原摩利子

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(☎ 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)

また中止コロナ騒ぎでロマン消え

看護師の明るい笑みに癒やされる

ボランティア愛の交流生きる糧

小言にもあつたら便利削除キー

頃合いを読んだ母さん助け舟



鯉

木彫り 田中 直恵 (城下西支部)



ひまわり

第 84 回

さわやかパズル

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 1級から10級まで

タテのカギ

① セミ科の一種。「カナカナ」と鳴く。「蝸」と書く。

② 質素なこと。「地味」と書く。

③ 屋敷の中心になる建物。「母屋」と書く。

④ パラ科の落葉高木、果実は黄色で芳香が強い。マルメロの別称。「榎櫃」と書く。

⑤ 双六(すごろく)などに用いる立方体の道具。「賽」「采」と書く。

⑥ 湿地・古木・岩石などに生える植物。「苔」と書く。

⑦ うなされた時に無意識に発する言葉。「譫言」と書く。

⑧ ユリ科の多年草。葉を食用とする。「萼」と書く。

⑨ 非常に魅力があるさま。「素敵」「素的」と書く。

⑩ ホンダワラ科の海藻。黄褐色だが乾燥すると黒くなる。食用。「鹿尾菜」と書く。

⑪ 高齢者・病人などを介抱(助けること)。「〇〇〇保険」「介護」と書く。

⑫ サハ科の海産の硬骨魚。体の上部に青緑色の斑紋を密布。美味。「鱒」と書く。

⑬ 海底の岩間にすみ殻の表面に栗のいかに似たとげがある。食用。「アカ〇〇」「パフン〇〇」「海胆」「海栗」と書く。

⑭ 落葉・常緑低木。実を食用する。「菜蓂」。

ヨコのカギ

① ホンダワラ科の海藻。黄褐色だが乾燥すると黒くなる。食用。「鹿尾菜」と書く。

② 高齢者・病人などを介抱(助けること)。「〇〇〇保険」「介護」と書く。

③ サハ科の海産の硬骨魚。体の上部に青緑色の斑紋を密布。美味。「鱒」と書く。

④ 海底の岩間にすみ殻の表面に栗のいかに似たとげがある。食用。「アカ〇〇」「パフン〇〇」「海胆」「海栗」と書く。

⑤ 落葉・常緑低木。実を食用する。「菜蓂」。

⑥ 質素なこと。「地味」と書く。

⑦ 屋敷の中心になる建物。「母屋」と書く。

⑧ パラ科の落葉高木、果実は黄色で芳香が強い。マルメロの別称。「榎櫃」と書く。

⑨ 双六(すごろく)などに用いる立方体の道具。「賽」「采」と書く。

⑩ 湿地・古木・岩石などに生える植物。「苔」と書く。

「胡頹子」と書く。

⑪ 書物の間に挟んで目印をする紙片。「葉」と書く。

⑫ 佐賀県東部の市。「鳥栖」と書く。

⑬ 門と戸。家の出入り口。「〇〇〇を閉ざす」「門戸」と書く。

⑭ 原索動物の総称。単体のものは球形または卵形で岩に固着。食用。「海鞘」と書く。

⑮ いみきらつこと。「嫌忌」と書く。

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

★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「千曲川のにじ」の感想、医療生協へのご意見を添えて、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。

〒386-0004 2 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、12月14日(月)。

※前回の答えは、

「チクマガワ(千曲川)」でした。

〔読者の声〕

●健康チャレンジにあるバランスの良い食事は毎日のことなので時には偏ったものになってしま

う。そのため、防止策として何を食べたか10食品群で記録する

アプリをつけている。3日も記録しないこともあり、記憶をた

どり、それがボケ防止にもなっているかと……。 (青木村)

●コロナ禍で医療現場も大変なこと

と思えます。緊急性はないにしろ年1回の人間ドックはでき

るだけ受けたいと思っています。

1泊2日のドックに充実させて

いただければ嬉しいです。

●信州まるごとチャレンジ、今年

も頑張りたいと思えます。簡単な

目標にするとつまらないので、

わざわざやらなければならぬ

ものを設定してみようかなと思

っています。できるとかな……。 (上田市)

●小林哲之先生の着任を大変うれ

しく思います。よろしくお願

いいたします。(東御市)

編集後記

本格的に編集長の仕事を始めました。全てが初めてのことで編集には苦勞をしましたが投稿者や編集スタッフの支えで何とか出来上がりました。記事の投稿などみなさんのご協力をよろしくお願いたします。

編集長 塚田 宏

次号発行は1月13日(水)の予定。

生協診療所 診療担当表

2020年11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  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	小林 哲	第2 矢部
	胃カメラ	吉野	吉野	松本協立支援医師	小林 寛	吉野	第2 矢部 (10:00~)
	一般外来	矢部 (10:00~)	渡辺	大田 (10:30~)	矢部	小林 哲(10:00~)	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 小林哲
			竹田 (10:00~)	松澤 (2,4,5週)		松澤 (2,4週)	第3 松澤 吉澤
乳腺外来					近藤 (月1回)	第4 松澤 大島 第5 矢部	
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 寛(3週休診)	吉野 (1,3,5週)	休診
		大島 (3,5週)	竹田			小林 哲(2,4週)	
	乳腺外来			矢部	矢部	近藤 (月1回)	
夜間 16:40~18:30 (受付 18:00まで)	一般外来			松澤		吉野 (1,3週)	
						松澤 (2,4週)	
訪問診療	午前		松澤	支援医師			
	午後	矢部	松澤	支援医師	松澤	小林 哲(1,3,5週) 矢部 (2,4週)	

□川西生協診療所 ☎ 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 ☎ 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	松澤 (3,5週)	矢部	休診	休診		
						往診	

人間ドック 予約が12月まで埋まったことに感謝。1月からの予約は早めに!

「人間ドックによってガンなどの疾病が早期に発見できた」という感謝の声が、東信医療生協へ寄せられています。1年に1回は人間ドックを受けることの大切がわかります。おかげさまで、人間ドックの予約は12月まで埋まっています。1月、2月、3月がまだ空きがありますので、ぜひ予約を早めにお願ひします。

【健診センター 電話 0800-800-1599(フリーダイヤル)】

1月							2月						
月	火	水	木	金	土		月	火	水	木	金	土	
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28
29	30						29	30					

○印が予約可