

東信医療生活協同組合 機関紙

千曲川のにじ

発行 / 東信医療生活協同組合 〒386-0042 上田市上塙尻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
 ヘルペーステーション“にじ”
 居宅介護支援事業所
 元気俱楽部まゆ(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(2021年3月31日現在)

■組合員	15,946人
■出資金	540,812千円
■加入時1口	1,000円
■一人平均	33,915円

高齢者医療費負担2倍化阻止を！

社会保障平和委員会

高村京子



東信医療生協社会保障平和委員会のみなさん

75才以上の高齢者医療費窓口負担を現行の1割から2割へ増やそうとする法案が菅政権から出され、国会で審議中です。かつて東京都や大阪府などが革新首長だった時代に高齢者医療費無料化が実施され、1973年には政府として全国で70才以上の高齢者の医療費無料化が実現し

、基本1割負担となつてしまいました。今回の政府提案は高齢人口が増加して医療費負担が増えるため、全世代間の負担の均衡を図るという理由で、後期高齢者医療費負担を原則2割（単身世帯年収200万円以上、夫婦世帯年収320万以上）へ引き上げようとするものです。

2000年から始まった介護保険制度での介護保険料や利用料の負担増、年金の削減、新自由主義的経済政策による格差拡大での貧困層の増大、さらに新型コロナ禍でのさまざまな困難

など、全世代の不安がかつてなく大きくなっています。命と暮らしを守らなければならぬこの時に、戦中戦後命がけでたくさんの汗と涙を流しつつ奮闘されてきた高齢者をさらに痛みつける政治に怒りがわいてきます。「医療費が2割負担で2倍になつたら、受診を控えるか」「受診するためには食費を減らすしかない」「年金でぎりぎりの暮らしです。もういいかな、お迎えが来てほしい」など切ない声が寄せられています。

コロナ禍による受診抑制で医療機関の経営が深刻な状態が続く中で、2割負担になれば医療機関にさらなる打撃が加わり、地域医療が守れるのか心配されます。

こんな政治は間違っています。後期高齢者医療費2割負担を撤回ないし廃案へ、全国の医療福祉生協や民主医療機関などの諸団体と一緒に連携して、高齢者の医療と地域医療を守り抜こうではあります。

東信医療生協 新しく着任された医師 プロフィール紹介

阿部 満
あべ みつる



生まれは岩手県の沿岸、
山田町です。高校は県都
盛岡市で過ごし、大学は
神奈川県にある北里大学
を修了しました。

卒業後は岩手医科大学
で5年間主に循環器疾患
を研鑽、その後は宮沢賢
治の故郷、大リーガー大
谷翔平の出身校のある花
巻で病院勤務を10年、さ
らに開業医生活を19年間
送りました。

6年前に60才を契機に
妻の故郷と一緒に帰つて
きました。

今後は趣味の登山で活
力を養い、微力ながらこ
れまでの経験を皆さまの
診療に役立てられたらと
思います。よろしくお願
いします。

高松 道生
たかまつ みちお



愛知県豊川市生まれ、3歳より
名古屋市で育ち、19歳から長野県
人。循環器内科と救急医療に多少
の経験があります。

1978年信州大学医学部医学
科卒業。同年5月佐久総合病院初
期研修医採用。1987年4月内
科医長・集中治療室医長。200
0年4月南佐久郡南牧村診療所長。
2003年4月内科・総合診療科、
地域ケア科併任。2007年10月
鹿教湯病院循環器内科。2019
年4月佐久総合病院内科。

*座右の銘は「学ぶとは誠実を胸
に刻むこと 教えるとは希望を共
に語ること」（ルイ・アラゴンの詩
の一節）。

趣味は音楽鑑賞、TV視聴（歴
史ドキュメント、自然、紀行、映画
など）。

すでに古希越えの前期高齢者で
新しい事には不案内ですが、患者
の利益を最優先に対応して参りま
す。よろしくお願ひ致します。

三林 寛
みばやし ひろし



*座石の銘 諸行無常・諸法無我
*趣味 アーユルヴェーダ（イン
ド伝統医学）・農業・狩猟

この度、上田生協診療所にて勤
務をさせていただくことになりま
した。内科外来・訪問診療を担当
させていただきます。診療にも
アーユルヴェーダや農業の経験を
生かして、より良いアドバイスが
できるように頑張ります。よろし
くお願いいたします。

4月より外来で循環器
内科を中心て診療を開始
させていただいています。
大学入学を機に上京し
て長らく長野から離れて
いましたが、地元に戻つ
てまいりました。地域の
皆さんに丁寧な診療を提
供できるよう励んでまい
ります。

読書と旅行が趣味で、
とくに古い建造物を見る
のが好きです。

制限の多かつた昨年で
したが、ようやく会津若
松にあるざざえ堂に行き
ました。江戸時代に造ら
れた、まさしくざざえの
ような螺旋状の木造のお
堂です。上田にも歴史的
な建物が多いので、散策
できるのを楽しみにして
おります。

増見 智子
ますみともこ



総代選挙公示

2020年度総括と2021年度方針（骨子）

(1) (2)
2020年度決算について
損益状況について

第39回通常総代会を、6月19日（土）午後1時30分より、上田市マルティメディア情報センターホールで開催します。

定款および総代選挙規約により、総代選挙を左記のとおり実施し、6月2日（水）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 中村 和幸

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

二、総代の任期

1年間

三、総代の定数

155名（左表）

四、立候補の締切

支部総会の前日

五、投票場所

5月7日（金）～6月2日（水）
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	392	4	川 辺 2	563	5
南 部	109	1	浦 里	802	9
中 央	339	2	川 西	624	6
北 部	452	4	信州鎌倉	900	7
新 緑	483	5	東 塩 田	297	3
ヶ 丘	527	5	真 田 町	477	4
西 部	638	6	菅 平 子	98	1
秋 和 尻	313	3	丸 青 木 村	361	2
塩 尻	769	8	御 市	613	7
神 科 北	898	8	坂 城 北	527	5
神 科 南	333	2	坂 城 南	1000	11
神 川	489	4	石 武 員	1095	14
豊 殿	235	3	職 他 市 町 村	37	1
城 下 東	503	5	職 員	124	5
城 下 西	562	6	他 市 町 村	608	
川 辺 1	760	8	その 他	113	

◎組合員総数 16,041

◎総代数 155

（組合員数は2021年2月28日現在）

第1号議案

決算関係書類報告承認の件 案

1. 2020年度事業活動について

2020年度予算は経営再建初年度予算として位置付け、全日本経営対策委員会の指導の下、20

24年までの経営再建の損益・資

金計画を作成して取り組んでま

した。その柱は毎年大きな損失を

出していった上田生協診療所の病棟

を休止し、伴う職員に他法人への

出向をお願いして人件費の削減を

図る、収益は在宅及び健診を重視

して確保するという収支構造の転

換と全ての事業所で実現可能な収

益確保の追求と費用削減をめざす

事でした。

実際は、元所長や看護師の退職

など想定以上の退職者、また健診

など新型コロナ感染拡大による利

用控えもありました。これらの想

定外の状況に県民医連から医師支

援や看護支援などを受け、東信医

療の事業を守るために奮闘した1

年でした。

(1) 2020年度予算万針について

いて

① 経営破綻状態から経営再建をめざす2024年度までの経営再建の資金計画を達成する予算。

20年度決算資料 (単位:千円)

科目	20年決算	20年予算	予算差	予算比	19年決算	19年差	19年比
【事業収益】	966,299	992,610	-26,311	97.3	1,041,682	-75,383	92.8
【医業収益】	545,386	581,726	-36,340	93.8	614,350	-68,964	88.8
入院収益	5,688	2,415	3,273	235.5	77,609	-71,921	7.3
外来収益	445,098	483,045	-37,947	87.3	440,362	-161,854	63.2
（別掲）在宅収益	166,590	163,925	2,664	101.6	0	166,590	
保健予防活動収益	79,984	84,023	-4,039	95.2	83,300	-3,317	96.0
予防接種収益	11,552	7,059	4,493	163.7	0	11,552	
その他の医業収益	3,683	6,023	-2,341	61.1	13,975	-10,292	26.4
【介護収益】	418,887	408,436	10,451	102.6	401,824	17,063	104.2
施設収益	112,408	119,180	-6,773	94.3	104,263	8,145	107.8
居宅収益	282,207	261,290	20,917	108.0	266,462	15,745	105.9
その他介護収益	24,272	27,965	-3,693	86.8	31,098	-6,826	78.1
【事業費用】	893,648	955,527	-61,878	93.5	1,069,689	-176,040	83.5
（人件費）	592,096	650,472	-58,376	91.0	705,224	-113,129	84.0
（材料費）	40,713	36,353	4,361	112.0	49,831	-9,117	81.7
（委託費）	77,386	82,786	-5,400	93.5	110,870	-33,484	69.8
（経費）	105,012	106,672	-1,660	98.4	119,168	-14,156	88.1
（減価償却費）	40,886	38,532	2,354	106.1	40,935	-49	99.9
（リース料）	18,685	20,198	-1,513	92.5	23,687	-5,002	78.9
（消費税）	18,870	20,514	-1,644	92.0	19,974	-1,104	94.5
【事業剩余金】	72,651	37,084	35,567	195.9	-28,007	100,657	-259%
【事業外収益】	25,749	120	25,629	****	531	25,218	4848.5
コロナ補助金	24,659	0	24,659		0	24,659	
【事業外費用】	6,803	8,714	-1,911	78.1	15,588	-8,785	43.6
支払利息	6,799	8,714	-1,915	78.0	15,572	-8,773	43.7
【経常剩余金】	91,597	28,489	63,107	321.5	-43,063	134,660	-213%
【特別利益】	63,351	0	63,351		61,793	1,558	102.5
【特別損失】	35,880	0	35,880		20,858	15,022	172.0
【当期純利益】	118,291	28,489	89,802	415.2	-2,905	121,196	-4072%

（1）損益状況について
経常剩余は91,597千円、前年に比べ134,660千円で改善となりました。事業収益は予算比△26.311千円で抑えられ、収益予算未達成以上に費用が抑えられた結果、経常剩余予算を63,107千円抑えられました。

（2）事業収益は、医業が予算比△

（1）損益状況について
経常剩余は91,597千円、前年に比べ134,660千円で改善となりました。事業収益は予算比△26.311千円で抑えられ、収益予算未達成以上に費用が抑えられた結果、経常剩余予算を63,107千円抑えられました。

36,340千円でした。新型コロナと所長退職に伴う医師体制の変更により、外来と健診収益への影響がありました。介護は予算比で+10,451千円上回りました。法人内外の事業所連携を重視し、新規利用者増などの努力がありました。

事業費用では、人件費が予算比△58,376千円と大きく抑えられました。予算作成時には想定できなかつた退職があつた為です。

事業外収益には新型コロナ感染に関する各種補助金24,659千円が入っています。

特別利益が63,351千円ありました。退職金規定変更に伴い日生協企業年金基金積立金約4,200万円を繰り入れた為です。経常剰余、コロナ補助金、企業年金積立金繰り入れなどで当期純利益は118,291千円になりました。

(2) 資金状況について

20年度末資金は1,81,551千円

(月商倍率2・24倍)、目標90,565千円(月商倍率1・08倍)を90,986千円上回りました。想定外退職金支払い予算を約+3,500万円上回る資金の流出がありました。事業による資金確保、長医協からの融資で銀行の長期借入金を借り換えし、信用保証協会から約1,000万円の返金、借り替えによる利子の負担軽減約800万円、福祉医療機構の融資8,00

0万円、コロナ禍による各種補助金約600万円などで資金が増加しました。福祉医療機構の8,000万円は返済5年間据置、利子0・2%なので当面資金として確保しますが、いずれ返済する為自己資金から外して管理します。その場合の資金は101,551千円(月商倍率1・25倍)となります。

純利益が118,291千円となつた為、19年末累積赤字額△433,872千円から20年度末累積赤字額は△315,581千円に減りました。

2. 2020年度組合員活動のまとめ

コロナ禍での組合員活動はかなり自粛されました。強化月間等で経営再建のため事業所利用促進を呼びかけました。安心のネットワークの充実を広げる活動では「お助け丸クラブ」の助け合い活動が大きな役割を果たしてきました。

コロナ禍で組合員活動はかなり自粛されました。強化月間等で経営再建のため事業所利用促進を呼びかけました。安心のネットワークの充実を広げる活動では「お助け丸クラブ」の助け合い活動が大きな役割を果たしてきました。

(1) 事業所利用促進について

① コロナ禍での事業所利用控えに対して、機関紙発行日に合わせた「診療所だより」で新しい医師紹介やインフルエンザの予防接種日のお知らせを行い事業所利用促進に努めました。

② 健診・人間ドック・インフルエンザ等組合員特典での利用、強化月間や年度末利用を呼びかけました。

③ 6年目となる誕生日特典付ハガキを

8,529人に郵送し、294人(3%)が利用しました。昨年同様の利用

者でしたが、機関紙配布者健診特典は31人の利用に繋がりました。

④ 一人では受診が出来なくなつた外来受診者の在宅診療への移行があります。外来送迎利用者は減少していますが受診者には大変喜ばれています。

(2) コロナ禍での支部活動と組織づくり

① 組合員ふやし700人に対しても6人(目標比61%)、脱退者408人(昨年326人)と例年よりも多く、期首割れが心配されました。が年度末の各支部の奮闘で純増組合員18人でした。

出資金3,000万円に対し2,781・2万(目標比93%)。純増1,000万円に対し1,85・7万円でした。

組合員出資件数1,500件に対し1,125件(目標比75%)。昨年より4件多くなりました。

1・2万(目標比93%)。純増1,000万円に対し1,85・7万円でした。

組合員出資件数1,500件に対し1,125件(目標比75%)。昨年より4件多くなりました。

(3) 健康づくり

① 班会活動がコロナ禍で開催できなつたが、戸外でのウォーキング変更など工夫した班会運営の取り組みもありました。班会でのお茶会ができず張り合

いや楽しみがなくなつた等の声も聞かれ、定期的な班会開催が改めて大切な活動と認識できました。

(4) 健康づくり塾

① 健康づくり塾は8人が受講し6人修了。補講者も含め9人が修了しました。

2月の報告会には15人が参加しました。

② 健康づくり塾は8人が受講し6人修了。補講者も含め9人が修了しました。

2月の報告会には15人が参加しました。

③ 健康づくり塾は8人が受講し6人修了。補講者も含め9人が修了しました。

2月の報告会には15人が参加しました。

④ 健康づくり塾は8人が受講し6人修了。補講者も含め9人が修了しました。

2月の報告会には15人が参加しました。

⑤ 一人では運動ができない・お話がし

たいという声を多く、上田城お堀周回ウォーキングを企画しました。2月28人 3月20人参加で楽しく取り組むことができました。

⑥自治体訪問は新型コロナウイルス感染のため行いませんでした。

(4) 担い手づくり

①通信教育は受講者19人うち組合員は8人でした。今年は個人学習となつてしましました。

②支部運営委員は209人です。新たな役員の担い手づくりが急務の課題となっています。

③機関紙配布者率は89%です。高齢で配布できない方が増加しています。

(5) ボランティア活動

①法人ボランティア委員会と上田複合型ボランティア委員会の役割と委員の構成を明確にしました。

- i ボランティアの仲間を増やす。
- ii つながりや活動を増やす。

活動を広げるために協議しましたが、来年度も引き続き協議を続けていきます。

②コロナ禍でボランティア交流会・学習会は組合員からの不安の声があり開催はできませんでした。

(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福島支援委員会開催の「福島の今・福島を忘れない」のオンライン学習会に職員・組合員12人が参加し学習を深めました。

(8) 組合員ルーム(ふれあいサロンにじ)の活動

①感染警戒レベル3になると組合員ルーム活動を停止することとなり、自粛することが多くありました。おしゃべり食事会・歌声の活動は停止しましたが、シネマ・囲碁・健康マージャンは感染警戒レベルの状況で判断し感染予防に留意しながら活動しました。

(9) お助け丸クラブ

①地域の「困った」の声にコロナ禍の中でも支援者・利用者の感染予防に注意をしながら支援を行ってきました。大きなトラブルもなく昨年同様の支援活動に取り組みました。

②支援者交流会を3月に開催し21人が参加しました。支援者同士の結びつき・繋がりを感じました。

③東御市・丸子包括・真田町包括支援センターと支部運営委員と共に懇談を行ってきました。

3. 社保・平和・くらしを守る取り組みについて

(1) 日本国憲法を守り活かす闘い

- 9条の会と連携して偶数月に学習会を開催しました。
- 当生協9条の会として「9条二ユース」を継続して41号まで発行しました。

(2) 社会保障の改悪を許さない闘い

- 75歳以上の医療費窓口2割化の反対する署名に取り組み1,988筆集約できました。
- 1月無料低額診療について、当生協の制度導入に先立ち職員と社保委員が学習会を開催しました。

(3) 原水爆禁止活動の取り組み

- 平和行進は、コロナ禍にて代表による車での行進となりました。
- 世界大会は8月テレビ集会となり、職員・社保委員を中心て視聴しました。
- 核兵器禁止条約の承認・批准を求める署名を郵送で呼びかけ、1,875筆、なりました。

(5) 市民運動と連動した多面的な活動

- 金曜午後上田駅前のピースアクションや原発廃炉を目指すつながるパレードに参加。
- 20年に予定された全国高齢者長野大会はコロナ禍で21年度9月23日に延期になりました。

カンパ127,900円が寄せられました。(4月22日現在)

• 2月上田市議会へ「核兵器禁止条約承認と・批准を政府に要望する」請願を提出しましたが、委員会・本

10団体で提出しましたが、委員会・本会議で否決されました。

(4) 震災被災地支援と原発廃止の運動

- 被災地支援視察はコロナ禍で延期となりました。
- 民医連主催テレビ交流会で浜通り医療生協の工藤史雄氏の講演を12名で視聴しました。

(4) 震災被災地支援と原発廃止の運動

- 被災地支援視察はコロナ禍で延期となりました。
- 2月上田市議会へ「核兵器禁止条約承認と・批准を政府に要望する」請願を提出しましたが、委員会・本10団体で提出しましたが、委員会・本会議で否決されました。
- 当生協9条の会として「9条二ユース」を継続して41号まで発行しました。
- 1月無料低額診療について、当生協の制度導入に先立ち職員と社保委員が学習会を開催しました。
- 世界大会は8月テレビ集会となり、職員・社保委員を中心て視聴しました。
- 金曜午後上田駅前のピースアクションや原発廃炉を目指すつながるパレードに参加。
- 20年に予定された全国高齢者長野大会はコロナ禍で21年度9月23日に延期になりました。

第2号議案 2021年度事業計画及び予算決定の件 案

1. 2021年度東信医療生協の活動に向けて

新規感染者拡大が事業活動に及ぼす影響を見通すことができない状況があります。また経済格差が広がる中、コロナ禍によるさらなる困窮事例が各地で報告されています。75歳以上の高齢者医療低額診療事業受理の通知が届きました。より一層困難な人々に寄り添う事ができる事業運営をめざします。

2. 2021年度予算について

(1) 資金確保とその用途について

21年度予算は事業活動で必要利益を確保し、必要な投資（マンモグラフィー、画像サーバーなどの更新）を行い、銀行借入はしないで銀行等の返済をすすめます。

(2) 経常剰余目標と資金、累積赤字について

法人全体で経常剰余予算は41,769千円です。事業収益予算は985,4千円（104.2%）です。内訳は医業収益551,785千円、前年比+39,364千円（104.2%）です。内訳は医業収益51千円（103.7%）、介護収益432,906千円、前年比+21,095千円（105.1%）、保健予防収益90,003千円、前年比+11,959千円（115.3%）です。事業費用予算は938,343千円、前年比+35,573千円（103.9%）です。人件費が前年比+20,725千円（103.5%）となります。定期昇給を行つた上で昨年同様の基本給5%カット、勤続給凍結、年間賞与1・4か月、出向者戻り3人分の人件費を予算化しました。20年度は人件費管理による経常剰余を確保できたことを踏まえ、予算に基づいた職員数管理、業務改善による残業削減などに取り組みます。委託費が前年比+10,296千円（113.1%）と大幅増加したのは、検査委託会社（東京民医連加盟）委託費50%減免が終了した為です。今まで費用

管理は本部で行つていましたが、事業所管理の方向へすすめます。

資金は年度末191,832千円、前年比+11,306千円（月商倍率2.34倍）となります。福祉医療機構から受けた融資80,000千円を運転資金から外した場合は、年度末資金は111,832千円（月商倍率1.36倍）です。累積赤字は△338,061千円、前年△379,830千円から41,769千円減らします。

(3) 法人、各事業所の経常剰余目標について

法人、各事業所の経常剰余目標を一覧にまとめています。

決算と予算差が大きな事業所は事業所間による職員支援の内部出向費と委託費を適正に調整した為です。加重になります。

ぎて、上田生協診療所の費用が大幅に減少し、訪問看護Stの費用が増加しています。

201号 2021.5-

経常剰余(千円)	20年度決算予想	21年度予算	目標差
東信医療生協	37,537	41,769	4,232
事務局	0	0	0
上田生協診療所	1,227	17,953	16,726
川西生協診療所	16,122	18,578	2,456
さかき生協診療所	9,402	6,759	-2,643
訪問看護St	22,842	12,514	-10,328
ヘルパーStにじ	327	-2,516	-2,843
居宅介護事業所	-2,973	-1,374	1,598
通所介護まゆ	-3,097	-3,174	-77
老健ないろ	-6,314	-6,972	-658

(1) 医療活動方針

長野県民医連からの医師支援の一部が終了します。代わりに3名のパート医師の採用及び他法人から医師支援1名を受けます。東信医療生協の医療活動への理解を求め診療にあたつていただくよう働きかけます。また在宅医療の強化を進めます。

(2) 介護事業について

- ① 外来活動について
- ② 20年度開始した糖尿病における慢性疾患管理活動を拡大します。
- ③ 気になる患者カンファレンスによる患者フォローを進めます。

(3) 介護報酬改定について

- ① 新患者の受診経路を把握し、患者増をめざします。
- ② 高齢で通院困難な患者の通院援助、必要に応じて在宅医療への切り替えを行います。

(4) 病院運営について

- ① 新患者の受診経路を把握し、患者増をめざします。
- ② 高齢で通院困難な患者の通院援助、必要に応じて在宅医療への切り替えを行います。

・ 在宅患者の必要な検査など全身管理をすすめ、日当点など改善します。

③ 保健予防活動について

- ① 地域の人々、組合員の健康を守る為、1年に1回、定期的に健診が受けられるよう働きかけます。
- ② 確実に計画通り健診予約枠が埋まるよう予約管理を行います。

(5) 在宅医療について

- ① 訪問系介護サービス
- ② 通所介護サービスについて

(6) 在宅介護事業所運営について

- ① 訪問系介護サービス
- ② 在宅医療について

(7) 在宅介護事業所運営について

- ① 訪問系介護サービス
- ② 通所介護サービスについて

(8) 在宅介護事業所運営について

- ① 在宅医療について
- ② 在宅介護事業所との連携、法人内連携を強化し、在宅医療の拡充と在宅生活支援を強化します。

(9) 在宅介護事業所運営について

- ① 在宅医療に関する職員体制を強化し、効率的な在宅医療を進めます。

(10) 在宅介護事業所運営について

- ① 在宅医療に関する職員体制を強化し、効率的な在宅医療を進めます。
- ② 通所介護サービスについて
- ③ 2つの診療所の通所リハビリでは、リハビリ職員によるリハビリ、介護職による集団体操等の取り組みで利用者の日常生活能力の維持、向上に努め、在宅療養を支援します。

● 地域密着型通所介護の元気俱楽部まゆでは、その規模の特性を活かし、ゆつたりとした時間と家庭とは違った空間で、馴染みの仲間づくりや生きがいづくりをすすめ、介護者の相談にも応じつつ、その負担の軽減も図ります。

③ 老健施設について

● 近隣の医療機関や介護福祉機関との連携をすすめ、地域の社会資源として、在宅と病院の中間施設、広い意味での在宅支援施設としての機能を發揮し、日々の療養生活の中で、利用者の日常生活動作の維持・向上をめざし、あわせて、介護者の負担軽減をはかる施設としての役割を果たします。

④ **2021年度組合員活動について**

21年度日本医療福祉生活協同組合連合会のテーマは、「誰もが健康で居心地がよくくらせるまちづくりへの挑戦」です。その為に創意工夫で「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。併せて「誰一人取り残さない」関係づくりをめざします。

(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 地域を知るためにお元気ですか訪問・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「見せる化」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を目指し、おかげ丸の活動に取り組みます。

⑤ 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。

⑥ 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。

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。

(2) **医療生協の健康観にもどづく活動をすすめ、フレイル予防・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生協連主催となつて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 健康寿命延伸のためフレイル予防・オーラルフレイル予防・すこしお生活に取り組みます。

④ 病気の早期発見・早期治療のための人間ドック・健診の受診者を増やします。

(3) **総合力と連携でつながりをつくり、コロナ禍での地域貢献、医療生協への支援・協力を広げます。**

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 上田生協診療所で取り組む無料低額診療事業の学習をおこない、地域に知らせていきます。

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、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・交流会・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

(4) **2021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）**

指標	目標	現状
組合員総数	16100人	新規づくり 25班
出資金額	55000万円	出資金ふやし 5000万円
開催班数	180班	開催班数 180班
対話数	3000人	対話数 3000人
指標班	80班	指標班 80班
組合員ふやし	700人	組合員ふやし 700人
班会開催総数	800回	班会開催総数 800回
出資金ふやし	3000万円	出資金ふやし 3000万円
班会実参加者数	1000人	班会実参加者数 1000人
出資件数	1500件	出資件数 1500件
純増出資金額	（組合員のみ）1000万円	純増出資金額 1000万円
支部運営委員会	27支部	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）		（運営委員会開催ができる支部体制づくり）

(5) **災害の被災地支援活動に取り組み、全ての原発廃止をめざす運動を強めます。**

④ 災害の被災地支援活動に取り組み、全ての原発廃止をめざす運動を強めます。

⑤ **市民運動と連携して多面的な活動をすすめます**

- ・ 消費税5%への減税を求めます。
- ・ 男女平等、差別のない人権尊重の社会に向けた取り組みをすすめます。
- ・ 9月23日予定の全国高齢者大会に参加し、高齢者運動に協力します。（長野県は感染対策をして対面集会の予定）

(1) **日本国憲法を活かす取り組みについて**

① 日本国憲法を9条改憲阻止の活動を他

強めています。

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。

(2) **社会保障の改悪を許さないたかい**

- ・ 国民健康保険や介護保険料の負担増に反対し、誰もが安心して医療・介護・福祉サービスが受けられるよう充実を求めます。
- ・ 75歳以上後期高齢者医療の窓口2割負担増を阻止するためにたたかいます。
- ・ コロナ禍で浮き彫りになつた医療・介護・福祉職員の処遇改善と増員を求めます。
- ・ 感染症対策を踏まえた公衆衛生の充実へ保健所体制の強化を求めます。
- ・ 公的病院等医療機関の再編縮小には反対し、地域医療の充実をめざします。
- ・ 災害の被災地支援活動に取り組みます。
- ・ 核兵器禁止条約の批准を政府に求め、反核平和行動に取り組みます。

法を活かす取り組みを強めます。

(2) **社会保障の改悪を許さないたかい**

- ・ 国民健康保険や介護保険料の負担増に反対し、誰もが安心して医療・介護・福祉サービスが受けられるよう充実を求めます。
- ・ 75歳以上後期高齢者医療の窓口2割負担増を阻止するためにたたかいます。
- ・ コロナ禍で浮き彫りになつた医療・介護・福祉職員の処遇改善と増員を求めます。
- ・ 感染症対策を踏まえた公衆衛生の充実へ保健所体制の強化を求めます。
- ・ 公的病院等医療機関の再編縮小には反対し、地域医療の充実をめざします。
- ・ 災害の被災地支援活動に取り組みます。
- ・ 核兵器禁止条約の批准を政府に求め、反核平和行動に取り組みます。



ふれあいサロンにじ企画について

新型コロナウイルス感染症拡大状況によって、
ふれあいサロンにじ企画は中止になります。

問合せ 組合員活動部 ☎0268-23-8001

上田生協診療所

緑のサークル野外研修のお知らせ

日時 5月29日(土) 10時~11時30分

場所 萩原植物園(芳田)現地集合

内容 上田生協診療所にとり入れる
植物の検討

担当 宮原摩利子 小林 孝子

青木支部 健康班会の紹介

青木支部長 堀内 清

青木支部では【フレイル予防】を目的に、ストレッチとボールを使う体操に取り組んでいます。

コロナ感染予防対策のために、文化会館の広い講堂を使わせて頂いています。椅子に座って行うので、無理なく取り組めます。ストレッチは準備体操として、最初に15分くらい全身をほぐします。これにより、身体を柔らかく保ち転倒予防になります。脳トレーニングも取り入れています。

次にボールを使って上肢と下肢の筋力をつけます。最後に、整理体操ストレッチを行います。時間は全部通して、1時間くらいになります。

身体が柔らかくなったり、肩の周りが軽くなったりとの感想が寄せられています。

ウォーキングなども取り入れて、フレイル予防の取り組みを続けてゆく予定です。

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)

新入職員です
よろしく
おねがいします



東信医療生協診療所の発展のために、みんなと一緒に頑張っていきます。よろしくおねがいします。

上田生協診療所看護師 林 美愛



絵手紙 清水 道子
(坂城北支部)

賑わう食卓 尾嶋 平一
(塩尻支部)



さわやかパズル

第87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

人間界への警鐘か？

タテの力ギ

- ① 髪の毛を頭頂で束ねて、曲げたり折り返したりした部分。「〇〇を結つ」。
- ② 中国、春秋時代の思想家。儒教の祖。「論語」は彼の教えを伝える古文献で有名。
- ③ もらいものの余分を分配すること「お〇〇〇〇」。

④ 山野、荒地を切り開いて耕地すること。
「市場（じじょう）を〇〇〇〇する」。

⑤ 漢字から発生した、日本固有の音節文字・「平仮名」。「片〇〇」。

⑥ 長寿の動物として尊ばれる大型の鳥。
丹頂・真名など。

⑦ 他の状態・状況にかわる機会。「人生の〇〇〇〇」。「〇〇〇〇を迎える」。

⑧ 江戸、中・後期の浮世絵師。喜多川派の祖。美人画家として浮世絵界に君臨。

ヨコの力ギ

① 病菌・埃（ほこり）などを防ぐために鼻・口を覆うもの。多くはガーゼ地で作る。

② 質がたたく一定の形体を有するもの。
「〇〇〇燃料」。

③ 遊びやばくちに使う、絵または文字が書かれている長方形の小さな札。トランプ、花札等。

④ ある物事について知り尽くしていること。またその人。「食〇〇」、「相撲〇〇」。

⑤ 政治的目的を実現するための暗殺・暴

★ 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。

〒386-0042
上田市上塩尻393-1

★ 締切は、6月14日（月）。

※ 前回の答えは、「ヒナマツリ（雛祭り）」でした。

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

〔読者の声〕

● コロナ禍で買い物の回数がぐんと減りました。もちろん大好きだった海外旅行も行かず。しかし改めて「おうち時間」の大切さを感じています。着物をほどいてのリメイクや読書・クイズへの挑戦など楽しみが沢山あることに感謝です。（上田市）

● 「千曲川のにじ」は待ち遠しく楽しんで読ませていただいています。知らないことが多いのでいろいろな面で参考になります。私は今ところどころも悪くなく健康に過ごしていますが、今後お世話になることもあります。私が今あることが、今後お世話になることがあります。私は今はよろしくお願ひします。（上田市）

● ついこの間、医療生協に入会したばかりです。人間ドック等受診したいと思っています。クイズが大好きなので応募しました。（上田市）

● 頸動脈検査で全身の動脈に起きている変化がわかるとは……。一度エコー検査を受けてみようかな。（坂城町）

● 私たちとの懸け橋「千曲川のにじ」つてとてもステキですね。医療生協の動きや私たちの活動も紹介されてとても楽しみです。（青木村）

● 6月には総代会が開かれます。議案書（骨子）を載せてありますので、お読みいただき、ご意見をお寄せください。（編集長）

編後集記

次号発行は7月14日（水）です。

生協診療所 診療担当表

2021年5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 0800-800-1599
ダイヤル (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	松澤	大田	矢部	小林 哲	第3 矢部
	胃カメラ	吉野	吉野	吉野	小林 寛	吉野	第3 矢部 (10:00～)
	一般外来	松澤	渡辺	大田 (10:30～)	矢部 (10:00～)	小林 哲(10:00～)	第1 中山
		阿部 (2,4週)	弾塚	三林	松澤	高松	第2 渡辺 松澤
			増見	矢部 (2,4週)		近藤 (月1回)	第3 吉澤
午後 14:00～ 16:40 (受付 16:30まで)	乳腺外来				成田		休 診
	一般外来	松澤 (1,3,5週)	渡辺	大田	小林 寛(3週休診)	高松	
		阿部 (2,4週)	増見			吉野 (1,3,5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	矢部 (10:00～)	松澤 (10:00～)	松澤 (1,3,5週)		松澤	
	午後	矢部	松澤	三林	松澤	小林 哲	

□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	休 診	吉野	渡辺	休 診
	一般外来						
午後 14:00～15:40 (受付 (15:30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	休 診	矢部	矢部 (3週) 松澤 (2,4,週)	休 診	矢部	休 診
	一般外来						
午後 15:00～18:00 (受付 (17:30まで)	一般外来		矢部	休 診	休 診	矢部 (2,4週)	
	往 診	松澤 (2,4週)					

連絡

当面の間、上田生協診療所ではコロナワクチンの個別接種を行いません。現段階では、以下の理由により、集団接種の方が組合員さんにとっても効率的で、早めにワクチン接種ができる可能性があると判断したためです。集団接種会場への医師・看護師の派遣、在宅医療の方への接種を優先します。

- 〔判断理由〕
- ・ワクチンの数がどのくらい確保されているか情報が発信されていないこと
 - ・ワクチン管理が非常に難しいこと（超低温の冷凍状態での保存、解凍後は5時間以内に使い切る必要があること）
 - ・6人単位での接種体制
 - ・問診や経過観察に時間がかかり、多くのスタッフが必要なこと
 - ・東信医療生協の職員接種の2回目がようやく5月で終わること

※ 予診票にある「医師に今日の予防接種を受けたと言われましたか」には対応しています。

- ・受診の機会があれば、直接主治医にお聞きください。
- ・間にあわない方には、電話での問い合わせにも対応しています。