

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 (2021年10月20日現在)
 ■組合員 15,995人
 ■出資金 549,409千円
 加入時1口 1,000円 何口でも可
 ■一人平均 34,348円

特集 訪問診療

訪問診療のご案内

「住み慣れた場所で、
 自分らしく生き生きと暮らしたい」
 そんな想いを私たちは支えます



東信医療生協では、外来通院が困難な方が増え、コロナ禍で外出が制限される状況下、訪問診療に力を入れています。そんな中で、接種会場に行けない訪問診療対象者の方々にコロナワクチンを接種し、大変喜ばれました。当生協の訪問診療ではどんな診療や取り組みをしているのか、改めて紹介します。

訪問診療とは

通院が難しい方に、医師が定期的にご自宅や施設にお伺いし、診察や診療を行います(事前に契約が必要です)。緊急時は24時間体制に対応します。介護事業所(ケアマネージャー) 訪問看護等)とも連携して、患者さんの住み慣れた場所で療養をサポートします。

訪問診療の対象となる方

- 外来通院が困難な方
- 重度の認知症の方
- 慢性疾患で在宅療養が必要な方
- がん末期や緩和ケアが必要な方
- 胃ろうや尿道カテーテルを利用されている方

主な治療・検査内容

- 在宅酸素療法 / 人工呼吸器療法

ご負担いただく費用

- 中心静脈栄養 / 経管栄養 / 胃ろう
 - 尿道カテーテル管理
 - がん末期 / 緩和ケア
 - 血液検査 / 超音波検査
 - 予防接種
- 保険診療で各種健康保険が適応されます。健康保険の自己負担金をご負担いただきます。

月額費用

- (月2回訪問、1割負担の場合)
 - ご自宅に訪問 7千円〜8千円程度
 - 施設に訪問の場合 4千円〜5千円程度
- ※注射・検査・処置、緊急往診は別途加算料金が発生します。

ご利用料金は1ヵ月まとめて口座引き落としでお願いします。

よくあるご質問

Q1 介護認定を受けていないと訪問診療は利用できないのですか？
 介護認定を受けていなくても利用できます。必要に応じて介護認定手続きをお手伝いします。介護認定を受けている場合は、ケアマネージャーと協力して療養生活をサポートします。

Q2 急に具合が悪くなったたら、どうすれば良いですか？
 まず、お電話ください。24時間対応します。必要に応じて臨時往診や診療所へ来ていただき、検査を行うなど対応します。入院が必要な場合は連携している上田病院をはじめ、近隣の病院へ紹介します。

お気軽にお問い合わせください。

《ご相談受付時間》

平日 8:30〜17:00

(問い合わせ先)

上田生協診療所の場合
 在宅支援室専用電話

☎ 0268 (71) 0474

FAX 0268 (25) 6204

川西・青木地区は川西生協診療所
 ☎ 0268 (31) 1411

坂城地区はさかき生協診療所
 ☎ 0268 (82) 0101

特集 訪問診療

「訪問診療」のご案内のパンフレットの中に「住み慣れた場所で、その方らしく生き生きと暮らしたい」そんな想いを私たちは支えます」と心をひかれる言葉が書いてありました。そこで、患者さんの想いを支える訪問診療では、どんな診療や取り組みが行われているか**師岡在宅看護主任にインタビュー**をしました。

「訪問診療」の具体的な診療や取り組みの様子を聞かせてください。

うれしかったことややりがいを感じたことがあります。たとえば、施設に入っている男性の患者さんの例です。その患者さんは日常生活の機能が落ちてきて、食事が刻みだったりトロミだったり、形がないドロドロの食事になっていて、食事量も上がっていかない状態でした。

「何か食べたい？」と聞いたたら、「ミンチの肉が食べたい」と言われました。どう考えても固いものを食べられるわけではないのですが、担当の三林医師と相談しました。

三林医師は、「肉が食べたいのなら、なんとか患者さんの思いを実現させたい」とおっしゃいました。医師は、その患者さんでも食べられそうなものを探し、歯ぐきでも簡単につぶせそうなハムを見つけてきてくれました。それを持って施設往診に行きました。施設の職員さんが、本人の目の前で小さく切って、ひとかけらにして、口にもっていったら、患者さんは食べる事ができました。たくさんではなかったけれど、すごく喜んで

くれました。

その後も、施設の職員さんが意識して、そのハムを出してくれ、食べる意欲も出てきました。窒息のリスクや施設の職員さんの負担を考えると毎回は無理ですが、お楽しみとして始めました。その様子を見て、奥さんや娘さんも食べられそうなプリンやヨーグルトをさし入れてくれました。

訪問当初は、食べる物を見るのいやだった患者さんが、目の前で切って、認識すると、食べられるようになりしました。すごく食欲がアップするわけではないが、三林医師に対して、「次は何を持ってきてくれるんだい」と笑顔で言うほど、食に対して意欲が湧いてきています。実際は、点滴するか胃ろうをするか検討は始まっていますが、日常生活にちょっと明かりが見えるようになったことがすごいと思いました。

三林医師は、どうしてそういう対応ができたのですか？

「三林医師はアーユルヴェーダー食事法（栄養学やカロリーだけでなく、「食べる人」と「食材」の両方の性質まで見つけている食事法理論）を



三林 寛 医師

勉強して資格も取っています。食べられない人にとつて、一番力をつくのは肉のスープであると言っていました。こういう固さだったら食べられるかなと施設の職員さんとも話し合っていたので、ハムを食べさせようとなりました。

私たちの対応の様子を見て、施設の職員さんも少しでも形ある食事に

川西生協診療所の定期訪問診療

川西生協診療所 看護師長 林 久美子

川西生協診療所では5つの施設の入居者さん、自宅でお暮らしの患者さんあわせて約110名前後の方々の訪問診療を行っています。基本月2回の訪問で内服の処方や血液検査、体調不良時などの対応をしています。

短い診療時間の中で状態把握を行い、患者さんやご家族の方の満足度を上げるため、事前に看護師がご自宅に赴き、その方の生活環境や薬剤管理等の確認を行い、訪問前に医師と情報を共有しています。

今回、母親と息子さん2人暮らしの家に訪問する機会がありました。他の介護協力は得られない状況下で、日に日に衰弱していく母親を心配しつつも仕事を待つ息子さんは終日介護に専念する事が出来ず、自宅での介護に限界

するように努力してくれました。食べられなくなったら点滴で、胃ろうではなく、その人によりそう実践してくれて私たちもうれしくなりました。今、本人は畑にいきたいという意欲も出てきました。あのまま食べられなくなつて衰弱していたらと思うと……。訪問診療のやりがいを感じています。

機関紙編集委員 中村 和幸

を感じていました。

そこで息子さんの思いを受け止めて、医療機関ではコロナによる面会制限が厳しい状況があるので、施設への入所を提案しました。息子さんは母親の状況を考え、積極的な治療は希望されず、残された時間を大切にしたいと施設入所を希望されました。

入所後は自宅では入れなかったお風呂にも入れ、施設側の配慮で面会もでき、母親との最期の時間を有意義にごされました。母親が旅立った後息子さんには大変感謝されました。

色々な家族の形がある中でどの様に在宅生活を過ごしていきたいか、本人と家族の思いに寄り添い、法人や地域の施設と連携を持ちながら今後も在宅の生活を支えていきたいと思っています。

特集 訪問診療



愚痴などな
んでも話し
ていただけ
ればと思い
ます。

当然ではあります。お一人おひとりの人生観も家庭環境も違うので、理解を深めるために訪問診療の際には、生きていく上での希望、思い、嬉しい事、

む形が継続できるようにと連携しています。

ご本人やご家族、ケアマネージャーと相談し支援の方法を決めています。訪問看護ステーションやデイケアなどの通所サービス、訪問介護（ヘルパーさん）とも相談し、皆で支えあい、患者様やご家族の望

医療行為を多く必要とする方は、支援も多くなり
ます。

当院の訪問診療のエリアは坂城町と千曲市南部で、ご自宅もしくは入居されている施設へ伺っています。その方の症状に応じて毎週だったり、月に1〜2回の定期的な訪問だったりします。年齢は50〜100歳代の方です。ご病気は高血圧・糖尿病・脳血管疾患・癌・特定疾患（難病）などで、矢部医師と松澤医師がそれぞれ診療し、看護師が同行しています。

さかき生協診療所の訪問診療

さかき生協診療所

看護師長 依田 雅子

今シーズンの
インフルエンザ予防接種について

上田生協診療所 事務長 片野 恵太

インフルエンザ予防接種の時期となりました。

今シーズンのインフルエンザワクチンは新型コロナウイルスワクチンの世界的な量産に伴う資材不足や流行が予想されたウイルスの遺伝子が思うように増殖せず製造が遅れたため、全国的にワクチンが不足しており、東信地域では昨年の7割程度のワクチン量しか確保できていない状況です。このため、上田生協診療所では昨年は約2400人の方に接種をしましたが、今年は現状では1800人〜2000人の方にしか接種できない見込みです。

定期通院の患者さんについて11月初旬より診察内での接種を開始します。また、訪問診療の患者さんや老健な入所者の皆さんの接種を進めます。インフルエンザ予防接種外来は土曜日の午後、3日間実施しますが（11/20、12/4、12/18）、既に予約が一杯になってしまった日があります。上田生協に通院されたことのある方を優先的に予約の受付をさせていただいています。予約が取りづらい状況になっており、お詫び申し上げます。

今後できるだけ多くの皆さんがワクチン接種できるよう、できる限りの配慮をしていきます。ご不明な点はお気軽に病院職員、またはお電話（0268-23-0199）でお問い合わせください。

- ※ 新型コロナワクチンを接種した方は2週間以上の間隔をあけ、インフルエンザワクチンの接種が出来ます。
- ※ 13歳未満のお子さんは2回接種となりますが、間隔は4週間程度あけて行います。

マンモグラフィ撮影機器の
更新について

上田生協診療所 放射線科 関 健司

マンモグラフィとはX線を照射して行う乳房の検査です。乳房を板で圧迫し薄く伸ばし乳腺を広げることで、微小なガンも見つけることができます。

上田生協診療所ではマンモグラフィ撮影機器の更新を予定しており、現在3社の機器について選定作業を進めています。前回の「千曲川のじ」で今年12月に更新予定とお知らせしましたが、世界的な半導体の不足などにより納期の遅れが見込まれております。大変申し訳ございません。

この間、大きく技術進歩が図られており、新しい機器では次のような改善が図られます。

- ① 検査を受ける方の痛みの軽減と検査時間の短縮。
- ② 検査の被ばく線量の減少。
- ③ 撮影したデータの画質が大きく向上し、よりの確な診断が行えるようになる。

乳がんは、およそ10人に1人の女性が生涯で1度は経験していますが、何より早期発見が重要です。新しい機器を活用し、地域の皆さんの健康を支えていきたいと考えています。

安心のネットワークを地域にひろげ 東信医療生協の活動を知らせよう

強化月間の 取り組みの現状と課題

四課題推進委員 梶野昭三

強化月間は11月までですが、9月は郵送での増資申し込みが52件ありました。組合員訪問も7割の支部で計画され、新規組合員加入と増資が取り組まれています。組合員が増え出資金が増加すれば、経営の改善が進むばかりか、マンモグラフィ更新等の施設整備に大いに役立ちます。

いきいきと支部活動

新田支部では新たに機関紙の配付を5名の組合員に引き受けていただきました。浦里支部では運営委員が2名増え、川西診療所の紹介チラシを150枚配付。東塩田支部では組合員交流会を行い、神科北支部は組合員訪問の事前チラシを配付、東御市支部は認知症サポーター養成講座を開催、川辺2支部ではアンケートの取り組みを行うなど、各支部で実情に合った組織活動が行われています。

担い手になること

運営委員や

「千曲川のこぼれ」配付者

支部運営委員会の開催や機関紙の各戸配付は、生協活動を支える基本です。委員の皆さんが診療所利用を

お勧めしたり、組合員が機関紙から情報を得て生協を利用するなど、日常の「聞こえる見える活動」が大切です。機関紙配付は生協運動の動脈とも言えます。みんなでつながった生協活動を進めましょう。

9/13 班長会開催される 信州まるごとチャレンジ の取り組みも交流

健康づくり委員長 清水正明

昨年はコロナ禍で班長会を一度も開けませんでした。今年強化月間を前に班長会を開催しました。目的は二つあります。

一つはそれぞれの班で「信州まるごと健康チャレンジ」の取り組みを進め、支部の健康づくり委員と協力してさらに広げてもらうこと。

二つめは今コロナ禍で多くの班が長期間活動の停止を余儀なくされており、班長さんたちも色々悩まれているのではないかと推察されることから、各班の現状や悩みを率直に出していただくことで少しでも元気になつてもらいたいということでした。

9月13日に、密にならないように3回に分けて班長会を実施しました。合計42名の参加がありました。コロナ禍でも感染対策をし、変わらず班会を開催している班、ウォーキングなど屋外へシフトした班、ほとんど活動停止状態の班など様々でしたが、交流を通じて班長さんたちの笑顔に励まされた班長会でした。

最後に班会の新メニューとしても使えるパプリカ高齢者体操で体を動かして終了しました。



感染対策をとり、同日に3回に分けて開催した班長会。42名が参加しました。

お助け丸に感謝

小林光子

年ごとに足腰が衰弱する中、特に私は腰の曲がりかひどく、家の掃除に手を焼き何とかなくはと思つていたところ、包括支援センターの方から「お助け丸」のことをお聞きし早速お願いしたところ、お引き受けいただきありがたく思っています。

利用料金も格安でまさに家計のお・た・す・け丸だと思つています。

毎週木曜日に1時間、交代でお二人の方に部屋の掃除をお願いしています。よく気づかれ隅々まできれいにしていたいただき助かっています。

盆前には理事はじめ4人の方にお出でいただき、座敷から茶の間、廊下、窓ガラスの拭き掃除までわずか1時間ですっきりきれいにしてもらいました。私一人では2日ばかりでやっていただいに夢のようで感謝です。今後ともなにとぞよろしくお願いたします。

深刻な実態が明らかに 「無料・低額診療」を始めて

困ったとき、
困っている人がいたら相談を

専務理事 藤沢 薫

今年の3月に東信地域では初めてとなる東信医療生協の無料・低額診療事業（無低診）が受理されてから、上田市や周辺市町村の生活保護担当部局、医師会、社会福祉協議会、生活と健康を守る会（生健会）などと事業紹介の懇談をさせていただきました。

この間3件の相談が寄せられ、1件は外国の方からの電話で、抗がん剤治療中でしたが医療費支払いができず、治療拒否にあつてとの相談でした。この方の場合には上田生協診療所に受診することなく、無低診を行っている長野中央病院への紹介となりました。

もう1件は車上生活中に体調不良となつた方で、見かねた地元議員さんの紹介で受診されました。受診後すぐに入院が必要で、長野中央病院紹介となりました。入院中に生活保護を申請、住む場所も確保し、退院後は生活たて直しががんばっているということです。

3件目は、他病院で長い間糖尿病の治療を続けてきた方でしたが、医療費の支払いが困難となり1年近く治療を中断、生健会の食事に訪れたことから事情が分かり、上田生協診療所の受診をすすめていただきました。この方も受診時には既に重篤な合併症があり長野中央病院へ紹介となりました。入院費を心配していましたが、何度かの相談で入院が決まりました。入院中に障害者手帳を申請し、福祉医療の対象となり、退院後は治療継続できる病院へ紹介となりました。

上田生協診療所に無低診で関わった方は、受診時は既に入院治療が必要な状態で、放置していたら大変な事態を招くところでした。上田生協診療所は、重症で入院が必要な方の治療は出来ませんが、無低診でとにかく診ることは出来ます。そして治療が継続できるよう長野中央病院はじめ連携する機関との協力で援助ができます。

今後とも困った時、困っている人がいたらご相談ください。

機関紙「千曲川のにじ」を

「ご近所数軒の組合員さん宅に
配付していただけませんか

機関紙編集委員会

東信医療生活協同組合発行の「千曲川のにじ」は、組合員さんに、医療・介護の専門家からの提案、組合としての取り組みの様子など、大切な情報をお伝えする機関紙です。

現在、この機関紙は支部ごとに網の目のように設けられた配付コースに沿って、約千人の配付者が組合員さん宅に手配りでお届けしています。この配付者は東信医療生協を支える大きな力になっております。

ところが最近、配付者の高齢化や転居などにより、コースの維持が一部困難になってきました。そうした事情から何コースも担当する配付者がふえ、個人の負担が大きくなっています。

そこで、機関紙編集委員会として、このような状況を解決するために、「ご近所数軒なら配付できるよ」という方の募集をすることになりました。

ご協力いただける方は、組合員活動部（☎0268（23）8001）か、各支部の支部長・運営委員にご連絡ください。よろしくお願い致します。

機関紙配付者には
特典があります

① 人間ドック・生協健診の割引特典

● 肺CT検査（生協健診）

2200円割引

● 内部脂肪CT検査（生協健診）

1100円割引

※両方の利用も可能です。

ご予約の際は、機関紙配布者であることをお伝えください。

② 健康チェックカレンダー2022
の贈呈



11・12月

ふれあいサロンにじ企画

新型コロナウイルスの感染状況によっては急な変更もありえます。確認する場合は組合員活動部へ電話してください。TEL0268-23-8001

場所は、すべて「組合員ルーム」です

★せいきょうシネマ

11月25日(木) 13:30～

「パーソナル・ソング」(78分)

近年、医学的にも注目されるようになった認知症やアルツハイマー患者への音楽療法を題材に描いたドキュメンタリー映画。

12月23日(木) 13:30～

「カウントダウンZERO」(89分)

「核兵器なき世界」を目指す人々がいる一方で、核兵器の広まりや核兵器が使われる可能性など世界が置かれた危険な状況を暴く社会派ドキュメンタリー映画。

- ★健康マージャン 基本毎週水曜日 9時～
- ★囲碁 基本毎週火曜日 13時～
- ★スクエアステップ 基本毎月第2木曜日 10時～

東信医療生協上半期経営結果

4月から9月までの6か月間の経営結果が出ましたので報告します。

上半期6か月間の累計の経営剰余は法人全体で2172万3千円の黒字でした。予算比も+704万4千円と目標を達成することができました。これは前年と比べると1200万5千円増となります。課題は、事業収益で予算目標を達成しているのではなく、事業費用が▲1825万9千円(そのうち人件費は予算比▲1247万6千円)と大幅に抑えられたために、予算目標を達成できているということです。前進面では、事業収益で、予算目標を達成した事業所は8事業所中5事業所ありました。どの事業所も営業活動をし、全職員で話し合っって利用者満足度を上げる努力をしてきました。

東信医療生協では、運営の基本として、出資し、事業所を利用し、経営に参加(意見や要望を伝えることを含めて)することを大切にしてきました。東信医療生協の医療と介護事業を、さらに組合員の皆さまの願いに沿ったものに改善していくためには、利用者の皆さまにご意見やご要望をお寄せいただくことが重要と考えます。組合員の皆さまの事業への積極的なご利用をよろしくお願い致します。

東信医療生活協同組合理事会

学びの場「健康づくり塾」



7月から開始した健康づくり塾。今年の受講生は11人でした。感染対策をし講座を進めた結果、補習者を含め8名の方が終了しました。

第5回目の講座では三林医師より「アーユルヴェーダの食事法」についての講演をいただきました。満足感の得られる食べ方・自分に合ったものを食べるなど興味深い内容で、特に食事の心構えでは「神様にお供えする気持ちで」などのお話があり、もっとお聞きしたいと思いました。

いのちまもる 医療・社会保障を立て直し 10・14総行動



いのちまもる 医療・社会保障を立て直し 10・14総行動が東京日比谷野外音楽堂で開催されました。東信医療生協の社保委員会・職員社保委員会・労働組合8人がオンラインで参加しました。

川辺1支部行動



10月16日、運営委員9人・職員2人で34軒訪問しました。運営委員は事前に訪問させていただくお宅を準備して訪問しています。

短歌



沓掛 喜久雄

(坂城北支部)

滴り三首

注射器の針を射されし一瞬の
痛みは言はず獣の呻き

アクリルの窓に腕を突つ込みて
拳を握り血を抜かれるし

点滴の一粒ひとつぶ見上げをり
月の雫と思ひて眠る



絵手紙 若尾 伸子 (中央支部)

第 89 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。

ヒント

草原、湿原が燃えるよう!

タテのカギ

①目を動かさず見ることのできる範囲。「○○」が狭い。

②(暖かで春に似ているからいう)陰暦10月の異称「○○」「日和(びより)」

③散策用に設けた、木で作った歩道。

④広く遠くまで見渡せること。その景色。「○○○○台」。

⑤丈の低い竹の総称。「○○の葉サラサラ」

⑥日本で野生の○○は絶滅し、中国から贈られた○○により繁殖が成功。特別天然記念物。国際保護鳥。

⑦濃い紅色。まっか。「○○○○の優勝旗」。

⑧同じ土地で同じ氏神(うじがみ)を守る人々。「○○○○総代」。

⑨中に何も無いこと。「○○の財布」。「○○手形」。

ヨコのカギ

①夜間、気温が下がったとき空気中の水蒸気が地表の物体にふれて生じる細かな氷の結晶。「○○が降りる」。

②亀、蟹などの背中をおおうかたい殻。「○○○○干し」。

⑩高山や寒冷地の湿地の池。尾瀬沼など。

⑪食欲をそそるために料理に添える香辛料や香味野菜。ワサビ、ネギなど。

⑫日本の国鳥。「○○も鳴かずば打たれまじ」。

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

⑬ 激しい怒りのために逆立った頭髪。「○○天を衝く」。

⑭ 財産の多い人。金満家。

⑮ 出かけていて家にいないこと。「○○を預かる」。

⑯ 日本の国花。古来花王と称せられ花といえは「○○」を指した。種類が多く代表格は「ソメイヨシノ」。

★ 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

東信医療生協「さわやかパズル」係

★ 締切は、12月13日(月)。

※ 前回の答えは、

「だるま落とし(ダルマトシ)」でした。

読者の声

● パズルで答えまで行きつくと「すつきり」の感じです。「千曲川のにじ」を読みながら私も地域活動に参加できるといいな、と思いました。(上田市)

● 東信医療生協には30年以上前よりお世話になってます。診察・診療がとても丁寧で安心しております。「千曲川のにじ」9月号では「信州まるごと健康チャレンジ」に興味を持ちました。高齢なので全部チャレンジは難しいと思いますができる範囲で実行してみたいと思います。(上田市)

● ウオーキングをかねてキノコ狩りに行ってきました。自分の採ってきたキノコを天ぷら・バター焼きにして楽しんでます。(上田市)

● 各地で班会が行われているようですね。皆様活発にやられているのですね。総代会の発言より見るなるほどと思うことが多くあります。(青木村)

編集後記

強化月間が始まり、各地で創意工夫をした取り組みが行われています。東信医療生協の発展のため強化月間を成功させましょう。編集長

次号発行は1月12日(水)です。

生協診療所 診療担当表

2021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 電話 23-0199 ファクス 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	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
			弾塚	三林	松澤	高松	第2 渡辺昭 松澤
			増見	矢部 (2,4週)		近藤 (3週)	第3 吉澤 小林哲
乳腺外来				成田		第4 松澤	
						第5 松澤または矢部	
午後 14:00～16:40 (受付 16:30まで)	一般外来	松澤 (1,3,5週)	渡辺	大田	小林 寛(3週休診)	高松	休 診
			増見			吉野 (1,3,5週)	
	乳腺外来			矢部	矢部	近藤 (1週)	
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 電話 31-1411 ファクス 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
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 電話 82-0101 ファクス 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
午後 15:00～18:00 (受付 17:30まで)	一般外来	/	矢部	休 診	休 診	/	
	往 診	松澤 (2,4週)	/	休 診	休 診	矢部 (2,4週)	

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、何回でも構いません。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、絵手紙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)