

東信医療生活協同組合 機関紙

千曲川のほとり

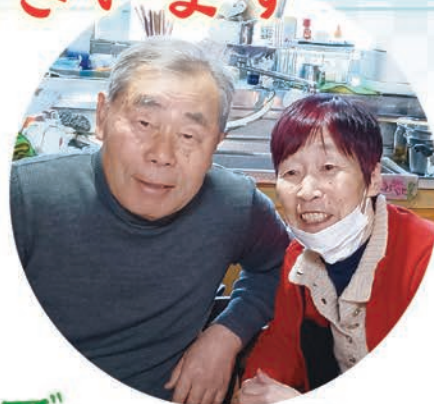
発行 / 東信医療生活協同組合 〒386-0042 上田市上塩尻393-1 TEL 0268-28-1085 FAX 0268-28-6085
<http://www.toshin-iryou.com> E-mail sosiki@dolphin.ocn.ne.jp
 組合員活動部 TEL 0268-23-8001 FAX 0268-23-8095

〔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 (2021年12月24日現在)

■組合員 16,054人
 ■出資金 552,162千円
 加入時1口1,000円 何口でも可
 ■一人平均 34,394円

明けましておめでとうございます



住み慣れた我が家で
 今年も元気で頑張りましょう



お助け丸利用者と支援者のみなさん



謹賀新年 本年もよろしくお願いします

新春のご挨拶



東信医療生協理事長 中村 和幸

明けましておめでとうございます。
東信医療生協は、地域の財産の役割を果たす医療機関として発展させるために、今年度も全力で取り組んでいきます。

「住み慣れた我が家で最期を迎えたいと決めた本人や家族に対し、その思いに寄り添う看取りで支えたい」と、東信医療生協からできる医療・介護の実践を、引き続き展開していきます。

昨年度から「無料・低額診療事業」を開始しました。コロナ禍で、医療費が払えないと悩んでいる方が増える中、東信地区で初めて取り組む医療機関として県より認可された事業です。生活が困窮し、受診や投薬を辞めていた方が、東信医療生協の無料低額診療につながり、長野中央病院に紹介され、救われた例がありました。このような取り組みができるのは、営利目的ではなく、行政でもない、「出資し、利用し、運営に参加する」という生活協同組合の理念のもと、組合員の皆様の願い実現に向かって、力が発揮されているからです。



上田生協診療所所長 松澤 伸洋

明けましておめでとうございます。本年も宜しくお願いいたします。

2021年にも数々の診療経験がありました。難病を抱えつつ自宅で生活を始めた方、病氣と向き合いながら自分の生活を見つめなおした方、そして無料低額診療によって自らの健康と改めて向き合うこととなった方々です。新しい事態が起こった時に、私たちは学ばなくてはなりません。コロナウイルス感染症とその対策、在宅診療の新たな医療技術と考へ方、無料低額診療の取り組みなど、私たちが新たに学ぶものが絶えず増えています。学び続けることを心に誓い、本年も頑張ります。



さかき生協診療所所長 矢部 潔

新年あけましておめでとうございます。新型コロナウイルスに未だ抑えつけられたままの3年目となります。また、地球規模の環境破壊やアフガニスタン、ミャンマーを始めとする貧困・人権問題など、人間の存在そのものが困難になるような重苦しい気持ちでの年の始めです。

東信医療生協の診療・地域活動はこのような厳しい状況のなか、組合員の皆さまの変わらぬ気持ちに支えていただき、本当に一歩ずつですが前に進むことができました。

日々自身の微力を感じながらではありますが、少しでも皆様の役に立つことができるよう努力してまいります。また、私どもの活動を通してこの社会が全ての存在に対して優しくなればと思っております。なにとぞ本年もよろしくお願い申し上げます。



川西生協診療所所長 吉野 友康

明けましておめでとうございます。

皆様におかれましてはつつがなく新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。今年も気を緩めることなく、積極的に業務に取り組んで参りたいと思います。在宅医療に力を入れさせてもらい、2021年も様々な患者様を診ることができました。中には、最後までご自宅で過ごされた末期がん患者様や、訪問を開始した次の日にお亡くなりになられた方もいました。高齢化が進み、さらに在宅医療への期待と需要は高まってくると思います。皆様が少しでも住み慣れたご自宅で生活ができるよう、スタッフ総出で努力していきたいと思っております。

皆様へは、更なるご協力をお願いしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。今年も良い年になるよう、がんばります。

非常勤医師

渡辺 昭夫（糖尿病・一般内科）

◆長野医療生協からの支援医師

大田 哲夫（一般内科）

小林 哲之（総合内科）

近藤 照貴（糖尿病・甲状腺）

弾塚 孝雄（一般内科）

中山 一孝（糖尿病）

成田 淳（乳腺外来）

◆他の医療機関からの支援医師

小林 寛子（一般内科・上部内視鏡）

高松 道生（一般内科）

増見 智子（一般内科）

三林 寛（一般内科）

◆事業所職員

上田生協診療所 職員 一同

さかき生協診療所 職員 一同

川西生協診療所 職員 一同

訪問看護ステーション 職員 一同

所長 宮崎 泰子

職員 一同

居宅介護支援事業所

所長 小桜 王子

職員 一同

ヘルパーステーションにじ

所長 金森由美子

職員 一同

元気倶楽部まゆ

所長 橋爪美由起

職員 一同

小規模老健ないうろ

所長 石山 一彦

職員 一同

訪問診療シリーズ②

「住み慣れた場所で、自分らしく生き生きと暮らしたい」

「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のか。在宅支援室の師岡美紀主任にインタビューした記事を前月号に掲載しました。

師岡主任は、訪問診療で救われた事例や、よかったと思う事例を次から次へと熱く語ってくれました。その様子を報告します。続いて、次号より東信医療生協の訪問診療の活動をシリーズでお伝えします。

生活保護を受けている
独居の男性の例です

母親は施設に入っています。信州上田医療センターからの紹介で、訪問診療をするようになりました。

訪問して、まず生活の大変さを感じました。一言でいうと、その方は人間らしい生活が出来ていない状態でした。段ボールが天井まで高く積まれて、ゴミ屋敷化していました。電話も携帯もなく、水道も止まっている状態でした。

買い物にも困っていました。そこで、私は「お助け丸クラブ」の説明をし、組合員になってもらいました。まだ年齢も若く、介護保険のサービスの対象でないことが、困りごとを解決できない理由とのことでした。お助け丸の支援が始まり、庭が少

しきれいになりました。地域の自治会の役員さんが何人かで、残りの庭の草をきれいに刈ってくれました。すると窓から山がきれいに見えるようになり、本人も喜んでいました。自治会でも気になっていたのか、役員さんの中に組合員さんがいたのかわかりませんが、地域の方々と私たちが一緒に支援できたことはうれしいことでした。

市の担当者だけでなくお助け丸と訪問診療が加わり、三者でもっと支援ができるのではないかという相談の会議を持つことができました。話し合いの結果、時に応じて保健師さんが入ることになりました。行政と情報共有して支援していくこととなったことは良かったです。

その方は頼れる人がいまませんでした。救急車が来た時も、苦しい苦しいと長い時間苦しんでいたそう

です。たまたま通りがかった近所の方が発見してくれたおかげで、信州上田医療センターへ運ばれました。

ふだんから近所の方とのつながりもありませんでした。お風呂は近くの児童センターまで、言うようにして、職員がいる時間帯に行き、シャワーを貸してもらっていました。着ている服もいつも同じです。「別の選択」をした方が人間らしい生活ができるのではないかと考えられます。しかし、その方は、「今、ここに住みたい」と強く思っています。私は切ない気持ちになります。

夏に往診に行った時のことです。定期的にやってくるイトーヨーカドーの移動販売車には「○○さんセット」と、その方用の食事が用意されていました。ところが、その移動販売車が故障して来ない時がありました。往診に行ったら、その方は、何も食べていなくてふらふらの状態で、血圧を測ろうとしたら倒れそうになりました。松澤医師は急いで持っていたペットボトルの水を飲ませて福祉課に連絡し、食べる物などの対応を依頼しました。

その方を見守り、手を差し伸べ、支えいくことができるのが、東信医療生協だと思っています。（編集委員）

信州まるごと健康づくり
チャレンジ

ハガキ回収859枚！
過去最高

組合員活動部長 清水 竹子

2021年度信州まるごと健康づくりチャレンジ9月～11月取り組みご苦労さまでした。

組合員活動部に届いたハガキは859枚！過去最高です。コロナ禍の中、健康づくりの繋がりを絶やさないようにと、各支部の健康づくり委員・運営委員・班長の皆さまが声掛けやハガキの回収にご苦労いただきました。



玄関前作品

内田喜代子（神科北支部）

コロナ禍での強化月間 大きな成果をおさめる

2021年度

強化月間のまとめ

四課題推進委員長 **小林 孝子**

組合員活動部長 **清水 竹子**

2021年度の強化月間は「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」をスローガンに、9月から3カ月間取り組みました。

月間前半はコロナ感染警戒レベルが高い状況でしたが、感染対策を充分に行い地域行動に取り組みました。職員も支部の組合員さんと共に行動に参加、事業所利用促進を積極的に語り、暮らしでのお困りごとをお聞きしました。

月間中に増資は2000万円を上回りました。職員は感染警戒レベルが下がった10月からは地域行動に参加しましたが、参加率は40%に留まりました。

訪問診察・訪問看護を利用しているお宅や一般の組合員の方々から増資をいただき、職員にとっても大きな励みになりました。

現在、「千曲川のにじ」の配布者や支部運営委員の、世代継承を進めています。新しい担い手として、東信医療生協を応援していただけるようお願いいたします。

また、がん健診などでは診療所にご相談いただき、早期発見・早期治療にお役立てください。

出資金の

月間目標を達成

城下西支部 **茂木 優**



昨年の9月より支部長をしています。新旧役員の引継ぎでは前任者から「やりたいようにやればいい」の一言があり伸び伸びとやっています。

今回の強化月間では、担当理事の後押しもあり、運営委員7名が担当している「千曲川のにじ」配布コースの訪問に取り組みました。配布者と新支部長のあいさつをかねての訪問でした。結果は組での訪問回数9回、訪問件数121件、対話数74件でした。その他に副支部長は、1人でも奮闘され大きな力になりました。

この取り組みで運営委員からは組合員の顔が見え、様子がわかってよかったと感想が出されました。

今回の訪問活動を、来年も引き続き進めていきたいと考えています。

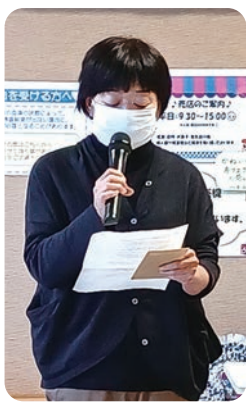
います。

月間目標の達成については特別なことをしたわけではありませんが、大口の名義変更があり、大きく前進しました。ただ、日常のつながりがないと、なかなか名義変更にも結びつかないかなと思っています。

今後も地域と組合員のつながりを大切にしていきたいと思っています。

新加入の 月間目標の達成

坂城北支部 **塚田 美知子**



「お悔みリスト」をもとに行動した報告をします。今年は支部委員で6回手分けして行動しました。留守で3回目によつとお会いできた方もいます。

お母さんと娘さんの二人暮らしのお宅で、亡くなられたお父さんからお母さんへの名義変更をお願いしました。娘さんから

医療生協について細かく質問をされ戸惑いましたが、その様子からお母さんが認知症らしく大変そうなのかわかりました。

往診、訪問看護、訪問介護、訪問リハビリ、診療所への送迎、お助け丸などの説明をして、「かかりつけのお医者さんとは別に、何かお手伝いできることがあると思います」と話して、名義変更をしていただきました。

組合員になったら役員をやらなければいけないのでは、とか他の医療機関にかかっているの脱会したい、などという方もいます。そんな時は、医療生協は、「医療・介護全般にわたって困りごと、心配事に寄り添ってくれます」「困ったときにきつとお役に立てると思いますよ」と話しています。

「住み慣れた場所で自分らしく生き生きと暮らしたい」思いを支えてくれることや、「無料低額診療」を行っていることをたくさんの方に知らせたいという思いで訪問をしています。

これからも、支部委員の仲間と心を一つに、多くの人に組合員になってもらう行動を行っていききたいと思っています。

東信医療生協の訪問介護

ヘルパーステーションにじ

サービス提供責任者 古屋 真希子

ヘルパーステーションには介護保険を利用しての方が、ご自宅で入浴や排泄・食事介助、調理・洗濯・掃除などでお困りの際、身体の介助や家事の援助をさせていただきます。

先日援助させていただいた方をここでご紹介します。

Sさんは自宅で転倒後、歩行困難となり、ご家族が地域包括支援センターに相談、同センターから上田生協診療所に往診の依頼がありました。3年間ほど受診をしていなかったと話があり、往診した所、腹水が溜まり、がん性腹膜炎で予後は1ヵ月との診断でした。

上田生協診療所のケアマネが訪問、訪問看護とヘルパーステーションにじで、連日訪問させていただく事になりました。なかなか食事水分も摂れず寝たきり状態になられ、最初は他人から介護される事への拒否も見られました。

まずはお昼に介護相談や排泄介助で入らせていただき、少しずつ慣れてきた所で夕方にも入らせていただきました。お昼はホットタオルで顔や手の清拭を行い化粧水や乳液をつけ、その後、ご家族と一緒に陰部の清拭、夕方には排泄介助をさせていただきますました。痛みが増す中、少し体を動かすだけでも辛い表情をされていました。化粧水等をつける時は時折笑顔を見せ

てくございました。

20日間ほどで、ご家族に見守られながらご自宅でお亡くなりになりました。短い期間ではありま

したが、ご本人の痛みとご家族の不安に寄り添い、日々関わらせていただきました。ご家族からも「生協の人は優しい」と温かい言葉がありました。

日々年を重ねる中で色々な困りごとが出てきて、ご本人やご家族だけではどうしていいのかわからない事もあるかと思ひます。そんな時はヘルパーステーションにじだけではなく、東信医療生協全体で、ご本人やご家族がこれから希望される生活をお手伝いさせていただきます。

どうかお困りの際は、東信医療生協やヘルパーステーションにじにお気軽にご相談いただきたいと思います。



「上田獅子」

信州鎌倉支部 中村みち子

簡単にできる肩こり予防体操

川西生協診療所 武田 美雪

寒くなってくると、体が縮こまり気が付いたら「肩が凝った…」という経験は誰でもあるのではないのでしょうか。気が向いたときに簡単に行える「肩こり予防体操」をご紹介します。



背中に手を当て左右の肩甲骨を寄せ合います。背中を少し反るようにすると良いです。



肘をできるだけ伸ばした状態で腕を大きく回します。体がねじれないようにまっすぐ正面を向いて行いましょう。必ず左右行います。



1・2月

ふれあいサロんにじ企画

コロナウイルスの感染状況によっては急な変更もあります。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

1月27日(木) 13:30～

「アンダンテ・稲の旋律」

音楽教師を目指すも挫折したヒロインが、自然農業に取り組む男性と出会い、生きる喜びを再発見する感動ドラマ。他人や自分を信じることの意味を四季の変遷を実感する農作業を通して映し出す。食と農と大地、人間賛歌の物語に考えさせられる。

2月24日(木) 13:30～

「マンマ・ミーヤ」

エーゲ海に浮かぶギリシャの小島で、シングルマザーの母ドナに育てられたソフィ。彼女のひそかな願いは、まだ見ぬ父親とバージンロードを歩くこと。結婚式を控え、父親探しをすることに決めたソフィは、内緒でドナの日記を読み、父親の可能性のある昔の恋人3人に招待状を出す

★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～

青木支部のキノコ狩り班会

10月28日、14名の参加で、キノコ狩り班会を行いました

場所は、支部長の「堀内農園」のキノコ山です。キノコはたくさん取れませんでした。農園で育てている「ナメタケ」(写真)を収穫させていただきました。一般に市販されているのは小さいですが、大きな方が美味だと支部長が教えてくれました。

良く晴れた、穏やかな風の日で、見上げる空は青く、木々の緑に「森林浴に来たようだね」と、約1時間のキノコ狩りを楽しみました。

青木支部 上原 美代子



川辺1支部「布あそび班」からはんてんの「ねこ」のプレゼント

訪問先での業務に従事している職員に、寒い冬、からだを冷やさないようにと布あそび班からはんてんの「ねこ」がプレゼントされました。手塚班長は「古布を活用して班員でいろいろな作品を作成しています。はんてんの「ねこ」は班員みんなで楽しく手作りしました」と話しています。

組合員皆さんの温かい想いが伝わり、嬉しく感謝です。



はんてんの「ねこ」を贈呈された職員のみなさん



はんてんの「ねこ」を作った布あそび班のみなさん

2022年5月 新しいマンモグラフィ撮影機器が稼働します

FUJIFILM
Value from Innovation



世界的な半導体の不足などにより納期が遅れており、お詫び申し上げます。利用しやすい放射線室の環境整備と併せて、今年5月初めに新しい機器が稼働することになりました。

検査時の痛み軽減と検査時間の短縮・被ばく線量の低減を図り、画質向上によって、よりの確な診断を目指します。

乳がんは早期発見が完治のために大変重要です。多くの女性の皆さまのご利用をお待ちしております。

詩

虹の文芸

のぎき つねお

(北部支部)

水はどうとうとして

時は黙って刻まれていく

七十六年が過ぎた今

黒い雨が降り注いでいる

大量殺人兵器の傘の下へ逃げこみ

恥じることなく身を潜めている為政者

千曲川の水はどうとうとして流れ

赤い鉄橋の上をゆっくりと進む豆電車

太郎山は錦絨をまとい燦然として立つ

天空の青 果てし無く澄み渡り

ああ ここにわれら生きる

そこに寄りそい 病と格闘する

人々に安心を運び 慕い慕われ

生きる勇氣と希望をとどける

こんな時になぜ ふるさとの空に

他国の戦闘機が爆音を轟かせるのか

傘の下には戦の恐怖が広がるだけ

跳ね返すなないろの風は

ここから起き たたかいの時を刻む

水はどうとうとして流れていく



第90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 人間万事

タテのカギ

①「○○心(ごころ)あれば水心(みずごころ)」。

②「氏(うじ)より○○」。

③「○○○を滅却(めつきやく)すれば火もまた涼(すず)し」。

④江戸時代、幕府の馬の調教場。現在東京大学教養学部がある。

⑤「家貧(まず)しくして○○○頭(あらわ)る」。

⑥「○○○策(さく)に溺(おぼ)れる」。

⑦「○○が回る」……頭の働きが鈍くなる。

⑧「一年の○○は元旦にあり」。

⑨大麦を発酵させたもの。ビール、ウィスキー等の製造に用いる。モルト。

ヨコのカギ

①「○○に引かれて善光寺参り」。

②「○○○○の妻」……貧しく苦しかった時分からともに苦労してきた妻。糠と書く。「糟」はさけかす。「糠」はぬか。転じて粗末な食べ物意。

⑤「○○耽々」……相手にすぎあらばつが入ってやろうと機会をねらう。

⑩「○○○は人の為ならず」……人に○○をかけておけば自分の為になる。

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

⑪「○○○知新」……「故(ふる)きを温(たず)ねて新しきを知る」。

⑫「出る○○は打たれる」。「杭」と書く。

⑬「○○○○に合わない」……割に合わない損になること。「間尺」と書く。

⑭「○○○○の友」……おさな友達。

⑮「○○に置けない」……遠慮したりする必要がなく、親しく付き合える。

★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「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、2022年2月14日(月)。

※前回の答えは、

「草紅葉(クサモミジ)」でした。

読者の声

●「無低診」という言葉を初めて聞きました。お金がなくても診てもらえるとは驚きですが、「お金がない」状態ってどういう定義なのか気になりました。助かる命が増えることは素晴らしいですね。(上田市)

●生協さんの訪問診療には大変お世話になりました。本当にありがたいことでした。これからも皆様身体に留意して地域のために宜しく願いいたします。(上田市)

●毎号「さわやかパズル」のコーナーを楽しみ解かせていただいております。今回はヨコのカギ⑩の「ちとう」は難しかったですね。(上田市)

●インフルエンザのワクチン不足少し心配です。コロナの心配、インフルエンザの心配で大変な冬になりそうです。(青木村)

●退職して生協の支部会議にも出席できるようになり、先日は月間で組合員も3名増やしました。認知症サポーター講習会にも行ってきました。コロナのために2年間できなかった班会もできてみんな喜んでくださいました。(東御市)

編集後記

コロナ禍の中で生活困窮やストレスでうつになる人が増えています。また憲法9条を変えようという動きも強まっています。2022年はコロナが収まり平和で格差のない社会に向け、前進できる年にしたいですね。

次号発行は3月16日(水)です。

生協診療所 診療担当表

2022年 1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)

	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
	胃力メラ	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
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	第5 松澤または矢部
			増見			吉野 (1,3,5週)	休 診
	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

☎ 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
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
午後 15:00～18:00 (受付 17:30まで)	一般外来		矢部		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、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)