

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 (2022年2月25日現在)
■組合員 16,035人
■出資金 552,025千円
加入時1口 1,000円 何口でも可
■一人平均 34,426円

新しいマンモグラフィが4月27日から稼働します！



ぜひ多くの皆さんに新しい機器を使っていただき、健康維持と早期がん発見を図っていききたいと思います。

世界的な半導体の不足などにより納期が遅れていた新しいマンモグラフィ撮影機器が4月27日(水)に稼働することになりました。
経営再建を図ってきた東信医療生協が、1000万円超の高額機器を更新するのは2016年のCT撮影装置以来となります。
今回、新しい機器を導入するにあたり、広いスペースと落ち着いた環境を用意しました。
また、より多くの皆さんにマンモグラフィ検査を受けていただくため、利用者様のご意見を参考にしながら、次の2つを実施することになりました。

- ① 月に4日〜5日、女性技師が検査を担当します。担当する放射線技師を紹介いたします。(下欄)
 - ② 東信医療生協の組合員が人間ドックでマンモグラフィ検査を受ける場合、以下のおトクな料金で受けられます。(2023年3月まで)
- ★ドック基本コースのオプション料金 4,950円 ↓ 2,750円(税込)
★乳腺健診で3時間ドックの料金 35,200円 ↓ 33,000円 (税込)
- 2021年に上田生協診療所で初めて受診した患者さんは、4月〜12月の9か月で459人でした。このうち乳腺外来で診察を受けた方は4人に1人の割合となり平均年齢は43歳です。一般外来や訪問診療の患者さんの平均年齢が60代後半になる中、若年層が多い乳腺外来は、今後の生協活動維持の上でも非常に重要な役割を果たします。
- 上田市でマンモグラフィ検査ができる医療機関は上田生協診療所を含めて4カ所です。

担当する支援の技師

柳沢 裕美 (やなぎさわ ゆみ)

鹿教湯三才山リハビリテーションセンター
ター治療放射線技師
毎週水曜日支援



マンモグラフィは敬遠されがちですが、すぐく小さな病変を発見するには有用な検査です。少しでも不安なことがあれば遠慮なさらずにおっしゃってください。マンモグラフィを楽な気持ちで受けていただけるように心がけております。

篠田 依里 (しのだ えり)

長野中央病院診療放射線技師
第4木曜日支援



マンモグラフィ撮影では女性技師としてのやりがいと責任をより強く感じます。月1回の勤務ではありますが、1人でも多くの方に検査を受けていただければ幸いです。

訪問診療シリーズ③

「住み慣れた場所で、自分らしく生き生きと暮らしたい」

「断らない医療」を続けることで、訪問診療の患者さんが増えてい
るさかき生協診療所の依田雅子看護師長にインタビューしました。
「訪問して、初めてわかる患者さんの生活や、本音のニーズを知る
ことで治療方針が立てられる」と語る依田師長の真剣なまなざしが
印象に残りました。

【質問1】どこからの依頼が 増えていますか？

一つは総合病院からです。通院が
困難になった患者さんの訪問診療を
お願いしたいという依頼が多いです。
二つ目は、施設の看護師さんからで
す。糖尿病管理や酸素療法が必要な
方への施設往診をお願いしますとい
うケースです。三つ目は、さかき社協
さんのケアマネさんからの依頼です。
さかき生協診療所は医療と訪問看護
ステーション等と連携しているとい
う理由で依頼されます。

【質問2】依頼してくる患者さん の特徴は？

病状が進行すれば入院しなければ
ならないが、それまでは家に居たい
と希望する方が多いです。最初は、ど
のご家族も家でみる自信がなく不安
です。でも説明を聞いて在宅診療の
イメージができると、助けてもらえ

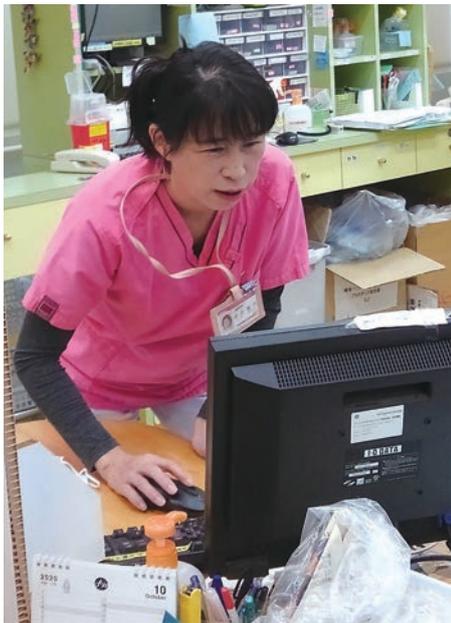
るならやるだけやってみようと決断
されることが多いです。

初めての方でも、ご家族のがんば
りと医師、看護師、ケアマネ、ヘル
パーなど様々な方々が連携し支援す
ることでやっていきます。

最近では、コロナ禍で、入院するとご
家族が本人に会えなくなってしまう
という理由で、在宅診療のニーズが
高まっています。

【質問3】訪問診療のやりがいは？

本人やご家族に対して寄り添う診



療ができて、笑顔で過ごす時間が作
れた時にやりがいを感じます。治療
看護、ケアで、こうなったらこうすべ
きという基本がありますが、訪問診
療では、患者さんやご家族のニーズ
がそれぞれ違い、答えが一つでない
難しさがありません。でも本人やご家
族と話し合い「こうやっていいこうね」
と決めて、実行してみたら、本人も過
ごしやすく、家族も満足、という状態
が作れた時は、うれしいです。

本人・ご家族、ケアマネ、訪問看護、
ヘルパー、医師がタイムリーに情報
を共有するのが難しく、永遠の課題
です。でも、さかき診療所の医師は、
いろんな問題に真摯に向き合うこと
で、なんとか本人やご家族の希望を
かなえられるのかなと思います。
個人一人では、決してできないこと
を、みんなで連携して解
決できるのが、訪問診療
の魅力です。

【質問4】訪問診療の良 さがわかる具体例 を教えてください。

病院では車いすの生活
でしたが、訪問診療で
ゆつくり歩けるまでに回

復した例がありました。その理由の
一つに考えられるのが、住み慣れた
我が家で過ごしたい、できれば畑仕
事もしたいという本人の強い思いが
あります。甘いものが好きなのに、
私たちのアドバイスを受け入れ、自
ら制限するようになりました。

二つ目は、訪問診療の良さである
医師、訪問看護、ヘルパー、ケアマネ
の連携です。今回は、東信医療生協の
訪問介護も加わり、継続的にリハビ
リを行うことができました。

外来診療だと「落ち着いています。
先生ありがとうございます」と患者
さんが言って終わりになることが多
いですが、訪問診療ではこんな例も
ありました。

ある方の薬が朝、昼、夜、食事の時
に飲むように3回処方されていまし
た。ところがその方は、ずっと朝食を
食べない生活を続けていました。こ
のように訪問して初めてその患者さ
んの実際の生活がわかることがあり
ます。

また、ご家族からは、「よく眠れて
いると言っているけれど、何度もト
イレに起きています」といった情報も
入ってきます。本人・ご家族にとって
はちよつとした情報ではあっても、
私たちにとっては薬の見直しなど重
要な情報になります。

ひざの痛みの予防体操

上田生協訪問リハビリ 齊藤 暁^{あきら} (理学療法士)

膝を冷やさず、あたため、血行を良くしましょう。深呼吸してから、リラックスして、体操をはじめましょう。



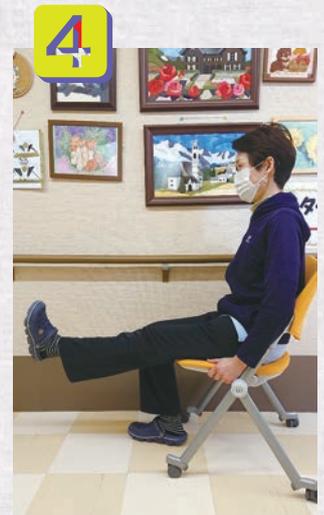
ひざの周りを手であたため、やさしくさすりましょう。



ひざの裏の筋を伸ばします。片方のひざを伸ばし、足先は天井に向けて、無理ない範囲で、ゆっくりひざを押しします。



アキレス腱を伸ばし、片脚を後に引いて床に出来るだけかかとをつけ、もう一方の脚を前に出し、前方に体重をのせていきます。片方15秒×2回



座って、ひざをももの高さまで伸ばします。片方ずつ5～10回

第40回通常総代会公告

第40回通常総代会を下記のとおり開催しますので、総代の出席をお願いします。

東信医療生活協同組合
理事長 中村 和幸

記

◇日時 2022年6月18日(土)
午後1時～5時

◇場所 未定

◇議事

- 一、2021年度事業報告
ならびに決算・監査報告承認の件
- 一、2022年度事業計画
ならびに予算決定の件
- 一、役員改選の件
- 一、その他

以上

住所不明組合員のみなし脱退に関する公示

2022年1月31日

東信医療生活協同組合理事長 中村 和幸

東信医療生活協同組合定款9条(届出の義務)、10条(自由脱退)に基づき、2年間以上住所確認ができなかった組合員について、「みなし脱退対象者」として公示致します。

なお、対象となっている組合員の方のお名前は組合員活動部事務所にて確認できますのでお申し付けください。

(公示期間 2022年1月31日～2022年3月16日)

〔対象となる方〕

2017年・2018年9月より3年間住所の変更届を行わず、住所確認ができなかった組合員が対象です。

今回の該当組合員は2018年9月に「千曲川のにじ」を送付し宛名不在で戻り、その後登録いただいた電話番号に電話をし、郵送で確認をしても転居先が不明の方です。

お問合せ先

東信医療生活協同組合 組合員活動部

TEL : 0268-23-8001

(受付 月～金曜日 8時30分～16時)

新しい職員の紹介 よろしくお祈いします

(2021年10月以降)

代表して塚田さんにあいさつ文を書いていただきました



ひろたけ
塚田 大剛

デイケア絹の里
作業療法士

初めまして。昨年10月に上田生協診療所に入職しました塚田大剛と申します。以前は病院でリハビリ業務をして

おりましたが、より地域に根差した医療・介護の現場で力を注ぎたいという思いから、歴史と伝統のある当診療所において経験と技術を活かすことを決意致しました。在宅療養を望む全ての方の気持ちに寄り添い、これからもイキイキと暮らしていただけるようハートフルなリハビリを提供したいと思ひます。よろしくお祈いします。

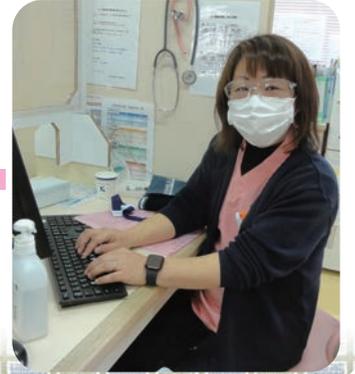


坂本 美智子

訪問看護ステーション
看護師

滝口 博美

上田生協診療所外来
看護師



フレイル予防の食事

管理栄養士・日本糖尿病療養指導士 田中 須美

フレイル（虚弱）とは、老化に伴い筋力や活動が低下している状態を指します。

フレイルが重要視されるのは、予防や回復が可能な状態だからです。そこで今回はフレイル予防の食事について毎食食べていただきたい食品をご紹介します。

【主食、主菜、副菜をそろえて低栄養を防ぎましょう！】

1日3回の食事に主食、主菜、副菜をそろえたものがバランスの整いやすい食事です。

主菜

たんぱく質を多く含む食品
(肉、魚、卵、大豆製品)



たんぱく質源。
筋力低下の予防には、たんぱく質を毎日食べることがとても大切です。

主食

炭水化物を含む食品
(ごはん、パン、麺類)



エネルギー源になります

副菜

食物繊維、ビタミン、ミネラルを含む食品
(野菜、きのこ、海藻類)



体の調子を整えます



特に【主菜】のたんぱく質のおかずを毎日食べるように意識しましょう

お世話になりました

片野 恵太

上田生協診療所事務長

(南信勤労者医療協会より出向)



必死で東信医療生協の医療介護を守った職員皆さん、我が事として生協活動に取り組み組合員さんの姿を目の当たりにして

きました。

東信から民医連の灯を消さないため、皆さまと一緒に経営再建に取り組めたことは、私の人生の大きな宝です。この4月からは中信勤労者医療協会の塩尻協立病院で新たな経験を積みま

す。2019年6月着任から2年10カ月という短い期間でしたが、大変お世話になりました。今後も東信医療生協が地域になくてはならない存在として光を放ち続けることを祈念しております。

鮎澤 誠

上田生協診療所医事課



長野県民医連からの支援要請を受け、2021年1月より上田生協診療所の医事課に配属されました。この間、医事課職員全体

で業務の改善を行ってきました。わたしは初めて他院所の業務に携わりましたが、自分の成長につながる貴重な機会となり、大変感謝しています。皆様のご活躍、それから、東信医療生協の医療介護活動の発展を願っております。

約1年間という短い期間でしたがお世話になりました。

(2022年2月10日南信勤労者医療協会へ帰任)

東信医療生協で心も体も元気に！

坂井 弘子 (青木支部)

昨年9月下旬のことでした。突然夜中にお腹が痛くなりました。一晩中痛みが続いたので、翌日、上田生協診療所で受診しました。かかりつけの川西診療所は休診日でしたが、看護師さんが丁寧に対応してください、上田生協の受診に繋がりました。血液検査で大腸に炎症が起きていることがわかり抗生剤が処方されました。

2日目の夜も痛みは治まらず熱も出たため、再度受診しようとして診療体制表を確認すると消化器内科の三林先生の日！健康づくり塾で「半農半医」でアーユルヴェーダの実践に取り組んでいる先生の講演をお聞きして以来、すっかりファンになり、一度診て頂きたいと思っていたので、これはチャンスと受診をお願いしました。

これまでの経緯をよく聞いてくださり、丁寧にお腹を触診してくださいました。温かい手で診ていただいただけで何だかとてもほっとしました。触診とその後のCT検査で、「大腸憩室炎」の疑いと病名を特定していただきました。加齢とともに大腸にできる小さな風船のようなものを憩室と言います。何らかの原因でそこに炎症が起きる病気のようです。病名がわかりすっきりしました。しばらく水分だけ取って絶食し、抗生剤の服用期間を増やして、自宅で療養することになりました。

3日間絶食した後で飲んだ野菜スープの美味しかったこと！一つ一つの野菜の味が際立ち、体全体に栄養がしみていくような不思議な感覚でした。アーユルヴェーダの理念の一端が少しだけわかった気がしました。

今ではすっかり良くなりました。体重が少し落ち、血圧も下がってその後もいい調子です。「三林先生に診てもらったといいよ」とあちこちで宣伝している私です。アーユルヴェーダのお話もまたお聞きしたいです。

坂城中学校 生徒の皆さんよりいただきました



「コロナ禍でも奮闘している東信医療生協の皆さんに感謝の気持ちを伝えたい」と、坂城中学校の生徒さんたちがその思いを書きこんだ小さな付箋を貼り合わせ、大きなタペストリー風にしたものをお持ちくださいました。

坂城中の皆さんとは、WEBでの職業体験オリエンテーションへの協力などでのお付き合いができています。

上田生協診療所の職員食堂横廊下に貼りだしてあります。是非ご覧ください。

ふれあいサロンにじ企画について

コロナウイルスの感染状況によって、ふれあいサロンにじ企画は当面見合わせています。

問い合わせは組合員活動部へ TEL 0268-23-8001

憲法改悪を許さない 「全国署名」にご協力ください

社保平和委員会

菅政権から岸田政権に変わり、改憲姿勢が、エスカレートしています。安全保障環境が急変しているという理由です。目的は、自衛隊を海外で戦争する組織にするためにほかなりません。でも現実には、北朝鮮との国交が回復してないことをはじめ、ロシアや中国や韓国等隣国との戦後処理が終わっていないことがあります。日本の貿易相手国の一番手の中国がGDPで近い将来世界一になるとの予測もあります。

世界の政治経済は、めまぐるしく変化しています。より多くの国々の賛同を求めて、日本は、平和憲法の精神に則り、武力ではなく、外交で世界平和に貢献すべきです。

東信医療生協では、一貫して医療福祉の充実と軍備増強は両立しない、憲法9条を守ろうと呼びかけてきています。署名にご協力ください。



●お詫びと訂正●
205号(1月号)7面「さわやかバズル」の中で誤記がありました。ヨコのカギ⑤「〇〇置けない」が「〇〇に置けない」となっていました。お詫びして訂正いたします。

絹の里 書初めのとりくみ

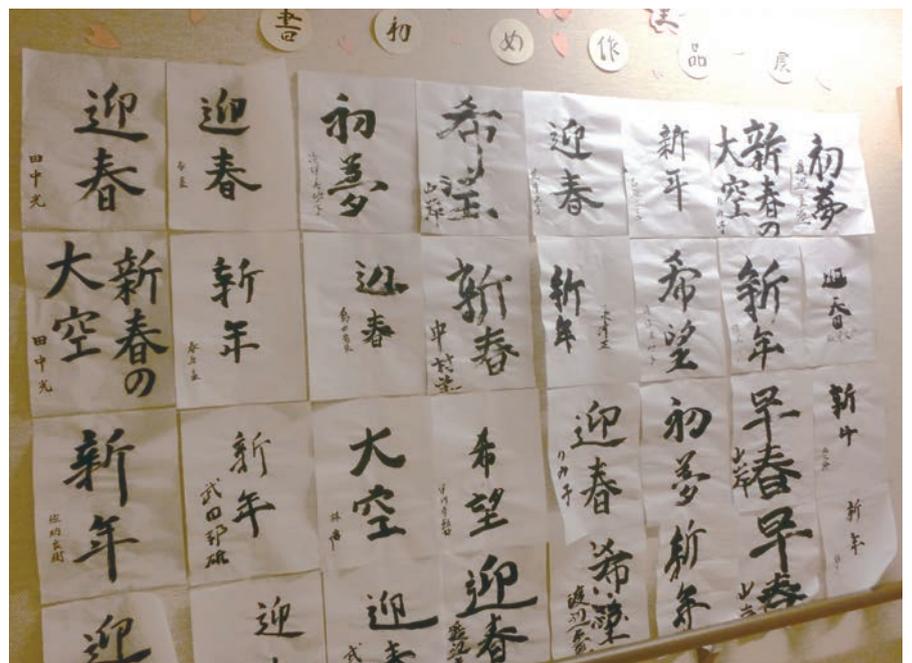
高見澤 伸也

新年を迎えデイケア絹の里では利用者に書初めをしていただきました。

皆さんにお声がけしながらお誘いすると、「もう随分書いていないから書けるかなあ」と言う方がほとんどでしたが…。「上手く書けないなあ」「なんか、子どもの頃を思い出すわ～」などとつづやきながらも、楽しまれておりました。

思い思いに筆を走らせて、自分の好きな言葉や正月の文字などを、書き上げました。それぞれに個性あふれる、素敵な書初めでした。

大勢の皆さんに書いていただけたので、絹の里作品展として、廊下にも掲示させていただきました。



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(TEL 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、および掲載希望の詩、俳句、川柳、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)

短歌



雑詠五首

皆川 宏
(青木支部)

モノクロの「松川事件」観る悪役の
西村晃憎しこの時ばかりは

幾分か淀んで見える月なりき
COP26のあとの部分月食

隣家の青年の朝の挨拶はいつも同じ
白き歯の会釈夜勤明けなれど

先生と呼ばれるほどのことをしましたか
注がれた酒はみな問うている

二月二十日啄木歌集取り出し見る
インクの染みに十八歳の心



絵手紙 久松 満江
(川西支部)

第91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。

第二、第三の人生の始まり

タテのカギ

- ① 「○○○寒さも彼岸まで」。
- ② 父または母の母。おばあさん。
- ③ 慣用句「○○は友を呼ぶ」……似たもの
の同士は自然と寄り集まる。
- ④ 豆乳を煮たて表面の膜をすくい取って
作った食品。京都、日光産が有名。
- ⑤ 江戸前期の俳人。「奥の細道」等で有名。
「松尾○○○○」。
- ⑥ (アメリカの児童文学者)J・ウェブスター
一作の題名から)交通遺児奨学金制度。
「○○○○おじさん」。「○○○○育英
会」。
- ⑦ その場で払わず後日まとめて支払うこ
と。「○○で飲む」。「○○がたまる」。
- ⑧ 慣用句「○○に付く」……動作、態度
服装などがいかにも似合ったものにな
る。
- ⑨ ことばに音楽的な装飾をつけ声を出し
て歌うもの。「長○○○」「子守○○○」。
「舟○○○」。
- ⑩ 内容、品質など念入りに調べること。
「材料を○○○する」。「吟味」と書く。

ヨコのカギ

- ① 写真・絵画、切手などを貼って保存す
る帳面。特に写真集。
- ② タデ科の一年草。種をひいて粉にし食
用とする。「○○切り」「天ぷら○○」等。
- ④ 旅人。「小諸なる古城のほとり雲白く

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

- 悲しむ」……鳥崎藤村。
- ⑦「○○○のからまるチャペルで……」。
ブドウ科の落葉蔓性植物。紅葉が美し
い。
- 11 「追試験」の略
- 12 夜が明けること。「近代日本の○○○」。
- 13 野球のチーム。またそのメンバー「ベ
スト○○○」。
- 14 全身が映るように作った大型の鏡。

★ 答えはハガキで。
正解者の中から抽選で5名のみなき
んに図書券を贈呈します。住所、氏名、
答え、よろしければ「千曲川のじ」の
感想、医療生協への「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。

〒386-0004 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、2022年4月13日(水)。
※ 前回の答えは、
「塞翁が馬(サイオウガウマ)」でした。

読者の声

● 今年も拝読を楽しみにしています。
今回は訪問介護・訪問診療シリーズ
②等、他人事とは思えず身につまされ
る思いで読ませていただきました。

● 生協についてまだ何もわかりません。
班会は何があるのか、私も何かへ入
れていただけなのか、誰か教えてく
ださるとありがたいです。(上田市)
● カラー紙面で見やすいです。写真の
皆さんの表情が一層生き生き見えま
した。訪問診療・介護の様子を具
体的に知ることができ、高齢の親をか
かえる者としてとても身近に感じま
した。(坂城町)

● 今年もお世話になります。今回パズ
ルは難しかったです。
● 予約の変更もやさしく対応して下
さり心から感謝致します。もう少し
会計の時間が短ければと思う時があ
ります。(上田市)

● 昨年、人間ドックがきっかけで生協
に加入しました。年に最低一度はお
世話になります。よろしくお願いします。
(上田市)
● コロナ禍でストレスをためないよう
ウォーキングと頭の体操(パズルな
ど)を行っています。コロナ収束
願っています。(上田市)

集記 編後

4月から新しいマンモグラ
フィが稼働します。東信医療生
協ではこれからも検査機器の
充実を図っていきます。健康維持のた
め多くの方に活用できればと思います。

次号発行は5月18日(水)です。

生協診療所 診療担当表

2022年4月1日～

お知らせ

上田生協診療所 外来予約時間を4月1日より以下のとおり変更します。
 ■ 現行⇒来院していただく時間 ■ 変更後⇒診察室にお呼びする時間
 予約時間に診察できるよう、採血などの検査のある方は予約時間の20分前にお越しいただきます。
 皆さまのご協力もいただきながら、スムーズな外来診療を目指して参ります。

□上田生協診療所 ☎ 23-0199 ☎ 23-0449 健診  0800-800-1599 (10:00~17:00)

	内容	月	火	水	木	金	土
午前	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~)
8:50~12:00 (受付 11:30 まで)	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
		矢部 (2~5週)	弾塚	三林	松澤	高松	第2 渡辺昭 松澤 第3 吉澤 小林哲 第4 松澤 第5 松澤または矢部
	乳腺外来			若林		近藤 (3週)	
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
						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~) 1週のみ	松澤 (10:00~)	松澤 (1,3,5週) 矢部 (2,4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 ☎ 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 ☎ 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				
	往 診	松澤 (2,4週)		休 診	休 診	矢部 (2,4週)	

★退任医師のお知らせ★

増見 智子 (ますみ ともこ) 先生

2021年4月より毎週火曜日に主に循環器疾患の患者さんの診療を担当していただきました。3月末日をもって退任されます。

★新任医師のご紹介★

若林 靖史 (わかばやし やすし) 先生

2022年4月より毎週水曜日の午前、主に循環器疾患の患者さんの診療を担当していただきます。(2005年卒。松本協立病院からの支援)