

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-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 (2022年7月31日現在)

■組合員 15,898人
 ■出資金 547,802千円
 加入時1口 1,000円 何口でも可
 ■一人平均 34,457円

コロナ禍のなか 感染対策をして **班会** 開かれる

すみれ班 バランスポール班会

塚田 美知子(坂城北支部)

坂城北支部すみれ班は発足して16年、登録メンバーは8名です。13年ほど前から組合員活動部の助言を受け、バランスポール中心の班会になりました。

「ズンドコ節」「信濃の国」に合わせた振付の他に、すみれ班独自で「早春賦」「故郷」「茶摘み」などの唱歌に合わせた振付も行っています。

血圧測定、モーニングストレッチ、ラジオ体操第1第2の準備体操の後、バランスポールを行います。午前10時から11時までしっかりと行い、毎回翌日は筋肉痛になります。

コロナ禍ではありますが、公民館は使用禁止にならず、毎月第2第4火曜日に、ほとんど休むことなく続けてきました。

年2回は「戸倉てんぐ公園」や「茶臼山動物園」等々への「お出かけ班会」も行っています。これからも楽しく続けていきたいと思っています。



あじさい小道ウォーキング

丸橋 留美子(組合員活動部)

健康づくり委員会では7月7日「あじさい小道ウォーキング」を行いました。晴天かつ涼しく澄んだ空気の中、8人の参加者で塩田城跡を出発、見ごろの色とりどりのガクアジサイを鑑賞しました。白いガクアジサイに赤とんぼが止まる姿をスマホに収めながら荘厳な塩野神社まで散策しました。

組合員さんからの手作りキュウリの漬物とパウンドケーキがおいしく疲れた体にともしみました。



抹茶文化をたのしむ

野崎 常夫(北部支部あやめ会班)

あやめ会は、抹茶文化をたのしむ会員5人の班会です。

少ない人数なので、コロナ禍でも対策をして続けてきました。

運営委員の小林悦子さんは、裏千家の師匠で「茶名」が小林宗悦先生です。

世間の喧騒からはなれて、先生のお宅の静かな環境のなかでの一服、こころ洗われる幸せな気分です。

年に1回は医療生活事業所へ出向いての、利用者さんとの抹茶交流も楽しみです。



今年も強化月間がはじまります

安心のネットワークを地域にひろげ、東信医療生協の担い手を増やし、経営の安定をめざしましょう

具体的な取り組みについて

東信医療生協の医療・介護連携を地域に
知らせ利用結集に繋がります。

- ① 上田生協診療所での無料低額診療について地域に知らせていきます。
- ② 訪問診察・訪問看護・訪問介護など在宅連携を知らせていきます。
- ③ 人間ドック受診者・特定健診・健診者を増やし事業所利用に繋がります。
- ④ 各種医療機器の更新を宣伝し、利用者・出資金を増やします。
- ⑤ 各事業所のパンフレットを活用し上田・川西・さかき生協診療所・各介護事業所を利用する組合員を増やします。

支部活動を地域に知らせて、
担い手を増やしていきます。

- ① 医療・介護・生活での困りごとや要望をお聞きする地域訪問に取り組みます。
- ② 各支部の特徴を入れた支部リーフレットを活用し、支部活動を知らせていきます。
- ③ 班会を開催し、組合員どうしの繋がりをつくりまします。
- ④ 運営委員・機関紙配布者を増やし、イキイキとした支部活動をすすめます。
- ⑤ 次世代に医療生協活動を知らせていきましょう。

つながる機会をつくり、お互いさま活動を
支部の活動に繋がしましょう。

- ① 暮らしを支え合う「お助け丸クラブ」の活動を知らせてゆきます。
- ② 地域訪問での「こんなこと困った」を「お助丸クラブ」につなげます。

日頃より組合員や地域住民の皆様には、東信医療生協の医療・介護・福祉並びに健康づくりなどの組合員活動を支えていただいていることに大変感謝しております。

今年も、地域医療と介護の一端を担い、組合員の健康やくらしの願いを実現しようとする東信医療生協の強化月間が始まります。今年の強化月間のスローガンを、「安心のネットワークを地域にひろげ、東信医療生協の担い手を増やし、経営の安定をめざしましょう」に決めました。

東信医療生協は3年前に痛恨の経営危機を経験し、その反省のもとに改善を進めています。経営の安定は、安心して医療・介護・福祉を受けられる保障であり、すべての皆様の最大の要求であるということを肝に銘じて役職員一同努力していきたいと思っています。

一方、事業継続と発展のためには、組合員をはじめ地域の方々の利用を増やすことも重要です。

3年に及ぶコロナ禍のもとで広がる健康被害が心配されます。体力低下や受診控え、利用控えで、うつ病の発症やフレイル（心身の衰え）、認知症の進行などが指摘されています。

感染対策をしながら人と会って会話する、つながりの中で笑顔になることが健康づくりのきっかけとなると言われます。支えあひながら班会や地域行動にとりくみま

しょう。

さらに「千曲川のにじ」の配布者や地域支部の運営委員も募集しております。ご協力よろしくお願ひします。

一人でも多くの方に担い手になつていただき、地域の願いで設立された東信医療生協を守り発展させるために、ご協力をお願いいたします。

四課題推進委員会

委員長 梶野 昭三

※四課題とは、**出資金集め、仲間増やし、班づくり、担い手づくり**です。
最近では**事業所の利用**も加えて五課題が重要と呼びかけています。

強化月間を前に

茂木 優（城下西支部）

昨年の強化月間では、各運営委員が担当している「千曲川のにじ」配布コースの組合員を、組を作つて訪問しました。合計9回の行動で121軒の訪問をし、対話は74件でした。

訪問を通じ、多くの組合員と顔を合わせ話すことができてよかったと感想が寄せられました。

また、支部の緊急課題として、「千曲川のにじ」の配布が過剰な負担になっている担当者がおり、その解消が問題になっていました。そんなとき、地域在住の職員の皆さんの申し出もあり運営委員も、まず自らが知り合いの組合員に配布協力をお願いしてみようということになりました。結果は新たに4名の方に引き受けてもらいました。「もつとできるよ」との言葉もいただきましたが、ひとり10部以下が目標なので、これ以上の負担はさけようと「新しい担い手」を探すことになりました。

その結果、全体で14名の配布者が増えました。しかし、まだ途上です。

最後に、今年もより多くの組合員に医療生協を身近に感じていただけるよう、訪問と対話を考えています。

信州まるごと健康チャレンジ 2022

気軽に行える健康づくりでコロナ禍を乗り切ろう！
今年も信州まるごと健康チャレンジがはじまります

参加費 無 料

チャレンジ9コース

無理なく、楽しく 続けよう！

コロナ禍第7波で、かつてなく感染が拡大し健康不安を感じている方も多いのではないのでしょうか？

気軽に行える健康づくりのひとつとして今年も健康チャレンジに取り組みます。

食生活の工夫、運動の継続・睡眠・休養は大事です。心身ともに健康で過ごすためにはフレイル予防がポイントだと言われています。

毎日少しずつ“できること”から始めてみませんか。マイチャレンジも含めたコースから選び60日を目標に家族や友人、グループ等で声かけ合って続けてみましょう。Web参加もOKです。

結果ハガキは班の担当者または組合員活動部にお寄せください。アンケートにもご協力頂ければ幸いです。

チャレンジして気になったことがあったら健診やドックを受けて生活習慣病の対応への見直しや疾病の早期発見・早期治療にお役立てください。

健康づくり委員長 小林 孝子

健康チャレンジ参加方法

- ① **コースを選択してください。** 9個のチャレンジコースの中からコースを選んで目標を決めましょう。複数のコースにチャレンジしましょう。
- ② **チャレンジ期間**は 9月から11月のうち60日間です。
- ③ **チャレンジコースを実行し、**内容を記録して毎日の頑張りの具合を確認します。1日1回実施で1マス色を塗ってください。
- ④ **結果を報告します。** 締め切りは、**2022年12月15日**です。

人間ドックの食事が新しくなりました

6月から、1日ドックを受ける方の食事が新しくなりました。

管理栄養士 田中 須美

体にやさしくおいしい「健康のためのバランス減塩食」のテーマを継続し、給食業務をお願いしている業者「メフォス」から数種類メニューを提案してもらいました。職場代表者会議のメンバーで試食を行った結果、今回の新しいメニューが決まりました。ドック検査後の食事をゆっくりお楽しみください。

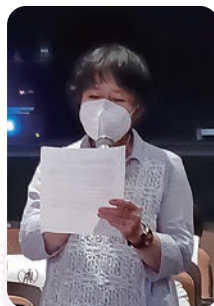


東信医療生協への提言

第40回総代会の発言より

全員参加の組合員活動を

川西支部 小林 法子



支部長は組合員活動の中心を担う大切な役目を果たしていますが、現在、支部運営委員会が機能していません。支部長のなり手がいないままだったりの支部がいくつかあると聞きました。

そこで、川西支部での支部長の決め方について発言させていただきます。

川西支部は10年ほど前に支部分割でできた組合員数500人ほどの中規模支部です。発足当時から5年間、Sさんが支部長を引き受けてくださいました。6年目に運営委員会へSさんからぜひ他の人に代わってほしいとの要望が出され、話し合いをおこないました。運営委員全員、支部長なしでは支部活動はできないと分

かつてはいましたが、最初は、それぞれができない理由を上げて引き受ける者がいませんでした。そんな中で、運営委員が年齢順に2年ずつ交代してやることにしたらどうかという提案があり、2年間であれば何とかできるだろうと全員納得してこのやり方に決まりました。

ただし、家庭の事情および本人の健康や仕事の関係でその年にはできない場合には、全員の了解の上で順番の変更をしたり、パソコンができない支部長の場合には、他の運営委員が補助したりしてきました。なお、現在、スマホの得意な運営委員が指導してくれたおかげで、運営委員会や草刈り作業などの連絡にラインを使えるようになりました。

同じ人がずっとやり続けることで、支部の安定した活動や運営委員の信頼も高まるというメリットもあると思いますが、逆に支部長はいつたんなると簡単にはやめられず自分には無理だと思われるかもしれません。多く方が組合員活動に参加し、支部が活性化し充実したものにすることを持つ支部長の選出の方法として川西支部の方法が参考になれば幸いです。

組合員の願いに沿った

経営の立て直しを

―病棟閉鎖に関わって―

青木村支部 坂井 弘子



【質問】 病棟閉鎖と保育施設転用はいつ、どのように決定されたのか？

【発言】 2年間の経営再建に向けた取り組みで赤字が圧縮され、経営は安定してきたとの報告を受け、何よりも役職員のみなさんの奮闘に心より敬意を表します。

“経営再建”のためには何を言ってもダメかとも思いつつ、病棟閉鎖に関わってひと言意見を述べさせていただきます。

いざという時入院できる有床診療所は、組合員の願いでした。昨年末亡くなった私の母もお世話になり、本当にありがたかったです。一昨年の総代会で、経営再建のためにやむなしということで承認された病棟休止。つらい決断ではありましたが、経営が安定してくれば再開できるという希望がありました。しかし、今回提案

された病棟閉鎖と保育施設への転用の提案は、その望いを打ち砕くものでした。「千曲川のにじ」の総代会提案骨子に載らず、支部の組合員の論議を経なかった提案であり納得できません。

「本来、医療生協は組合員の願いがもとになって運営されるものではないか。病棟閉鎖、川西生協診療所の外来縮小など、願いとかけ離れていく」と語気を強めて支部総会で発言された組合員がいました。「誰でも、いつでも安心してかかれる診療所」という理念からどんなにか離れていくような気がしてなりません。

経営再建のためというだけでは、組合員も、出資金も、なかなか増やすことはできません。今は、再建途中で困難な面もありますが、組合員の願い・知恵・意見を集め経営再建に希望をもって取り組めるよう、理事会を中心に展望を示してほしいと思います。

また、こんな時だからこそ、地域の中で健康づくりを進める健康班会を工夫して行い、医療生協の存在を広めていきましょう。

※総代会のまとめとしての理事会の見解は、6面に記載してあります。

コロナ感染拡大に対応するため保健所体制の拡充・医療機関や介護事業所の体制整備と支援強化を

今回の第7波新型コロナウイルス感染拡大は、今までの感染拡大と違う状況となっています。一つは感染力の強さで、かつてない感染拡大となっていること、二つ目は重症者の増加と亡くなる方の増加、またコロナによる医療逼迫で治療が受けられず亡くなるケースも増えていること、三つ目は医療や介護従事者の感染や濃厚接触による離脱が多発し、医療・介護体制が崩壊しかかっていること、四つ目は政府が社会経済活動を優先し、行動制限を取らないことです。

一つ目の感染力の強さはどうしようもなく、四つ目の経済活動の優先も理解できます。問題は二つ目の重症者と亡くなる方の増加、三つ目のそれに対応する医療と介護体制の崩壊です。このことは感染拡大の度に経験したことで、政府がきちんと対策すべき内容です。しかしこの期に及んでも低医療費政策を継続し、保健所や医療供給体制を削減したままで



玄関前作品

専務理事 藤沢 薫

す。後手後手の感染対策も問題で、今回の4回目のワクチン接種は当初高齢者と基礎疾患のある方のみが対象で、医療介護従事者が外されていました。

新型コロナウイルスは今後もウイルス変異で感染は継続します。社会経済活動とwithコロナの両立の道を進むのであれば、感染者の増加は否めません。必要なのは社会機能を維持するために必死に奮闘する医療機関と介護事業所、そして医療・介護従事者への早急な支援です。同時に将来にわたって感染拡大に対応できる保健所体制の拡充、医療機関や介護事業所の体制整備と支援強化をすすめることです。

理事退任あいさつ

清水竹子



上田生協診療所開設と同時に看護師として働き、今年3月で定年となりました。

33年間大変お世話になりました。組合員活動部長を12年、そして職員理事も引き受ける中で特に印象に残っていることを3つ話させて頂きます。

1つ目は、2015年の上田生協診療所複合型施設開設に向けて、2012年から3年間で出資金を1億円集める計画が決定され、それまで年間2000万円の目標達成も厳しかった状況の中、組合員皆さんの奮闘で、3年間で1億5千万円の出資金を集めることができたことです。

また、2014年には663人の仲間を増やすことができました。その取り組みの中で、組合員さんからの新たな複合型施設ができるという大きな期待と嬉しいひとしと感じました。

2つ目は、旧診療所の施設活

用によって、念願だった組合員ルームを1階に作ることでできたことです。さまざまな企画をおこない、医療生協活動を楽しみながら知って頂くことができました。

また、2017年に組合員同士の助け合い活動として有償ボランティア「お助け丸クラブ」を立ち上げ、コロナ禍の中でも感染対策をしながらこの助け合い活動に取り組んできました。

3つ目は、2019年の経営破綻について理事の一人として重い責任を感じました。再建のために全日本民医連・長野県連の多くの皆さんの支援を頂き、この東信医療生協を守りたいとの思いを強め、これらの皆さんと共に再建に取り組んでくることができました。

最後になりますが、組合員の思いに寄り添い働くことができたことは私の宝物になっています。組合員活動が楽しく豊かに「組合員でよかった」と思っている方を増やしたい。その気持ちは今も変わりはありません。本日をもって理事を退任しますが、皆様に支えて頂き感謝の気持ちでいっぱいです。本当にありがとうございました。

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
(TEL 0268-23-8001)へ

認知症サポーター養成講座を開催

東御市支部運営委員 三上 洋子

東御市支部では、地域包括支援センターの勧めで、認知症介護指導者を講師に迎え「認知症サポーター養成講座」を開催しました。のべ18名が受講し、8名の方がステップアップ講座も受講し、晴れて認知症サポーターとなりました。

誰でも認知症になる？

参加して一番記憶に残ったのは「認知症は誰でもなりうる、と言うより誰でもなる」ということです。「今、認知症予備軍が増え、自分では気が付かなくても家族が相談に来たら認知症と診断されるケースもある。カウンセリングを受け、薬で進行を止めるしかない。認知症になったら悪くなっても治ることはない」というお話もありました。

認知症サポーターとして活動します

今後は認知症サポーターとして、居場所づくりのお手伝いなどの活動をしていければと思っています。



写真は「東御市地域包括支援センター提供」

総代会のまとめ

専務理事 藤 沢 薫

支部のみなさんが一生懸命東信医療生協の為に頑張っていたことに感謝致します。病棟閉鎖と労協ながのへの保育施設の賃貸契約については理事会で論議を行ってきました。総代会への提案議案としては、最後の理事会で承認していただいています。

病棟閉鎖の決断は、病棟は部門別計算で年間約7,000万円の赤字でした。東信医療生協にはその赤字を吸収して再開できる経営体力がありません。また医師体制上3診療所を3人の常勤医師で、外来、健診、在宅、なないろの管理などを担っており、医師の過重労働となっています。入院でこれ以上の過重労働を医師に強いることは無理だと判断しました。入院機能については地域の病院（上田病院、医療センター）との連携ですすめ、東信医療生協は在宅医療を強化していくという役割を担います。現在の東信医療生協の規模ですべてを自己完結型でおこなう事は無理があり、地域連携の中でその役割を果たしていきます。

川西で始まった「なんでも相談会」や選挙に向けた要求運動、担い手増やしのご意見は今後の活動に生かしていきたいと思っています。

川西生協診療所が 地域リハビリテーションに協力

川西生協診療所 理学療法士 児玉 大和



この事業は上田市が介護予防・日常生活支援総合事業の一環として、住民が介護予防や健康増進を目的に通う企画に支援をおこなうものです。仁古田・浦野・岡・上室賀の4ヵ所で3人の理学療法士が分担して月に1回、ストレッチや筋力トレーニング、脳トレなどをおこなっています。地域ごとに参加者の年齢層や男女の人数に違いがあるため、状況を見て内容を変更しています。

介護予防・健康増進の基本は身体づくりと仲間づくりです。参加者自身が「やって良かった！」「また参加したい！」って思えるように、運動の良さを実感してもらったり、ひと笑いしたりしながら一緒に楽しめる仲間ができるように心掛けています。

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（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、絵手紙などを右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

かわべの里びと

墮落した政治国民蚊帳のそと

侵攻を止めるワクチンないものか

大国はミサイル開発競い合い

遠雷にポチは震えて小屋に入る

吾が思考奪い取ってこの暑さ

あれこれと持葉増えてくそれが歳



ちりめんの押絵 中村みち子 (信州鎌倉支部)

第94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

血縁関係の小集団

タテのカギ

① 今日の次の日。「○○○」天気になあれ。

② 植物の類。ワラビ、ゼンマイなど。漢字で「羊歯」と書く。

③ 道路など一方が高く、一方が低い所。

④ めずらしい味のよい食物。「山海の○○○」。

⑤ 家族が普段いる部屋。

⑥ 車、自動車。特に乗用車。

⑦ 反対の意見。異議。「誰も○○○はない」。

⑧ 観光・慰安など他の地方に行くこと。たび。

⑨ 皮膚の表面のこまかいあや。「○○○の細かい肌」。「肌理」と書く。

⑩ この上ない幸福。「○○○の時間」「至福」と書く。

ヨコのカギ

① 夜明けからしばらくの間。「○○・昼・夕」。

② 新たに刊行した書籍。「○○○○書」。

③ 自分ひとりの力。「○○○で脱出する」。

④ 歯科を専門とする医者。歯医者さん。

⑤ 息子の妻。結婚したばかりの女性。

①	③		11	⑧	⑨
12		⑤		13	
		14	⑦		
	④		15		10
②		⑥			
16				17	

⑭ 舞を舞って酒宴の興を添える少女。はなぎよく。

⑮ 資本金を増やすこと。

⑯ 実物のように見せかけたもの。身代わり。「○○○会社」。

⑰ 手に入れること。利益「損して○○○取れ」。

★ 答えはハガキで。

正解者の中から抽選で5名のみ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。

〒386-0004

上田市上塩尻393-1

★ 締切は、2022年10月12日(水)。

※ 前回の答えは、「伝書鳩(デンシヨバト)」でした。

読者の声

● 9月誕生日なので人間ドックの受診お誘いのがきが届きました。他で受診していたが、今回申し込もうかと思案中です。(上田市)

● 「千曲川のにじ」楽しみに読んでます。今回、縁あって「千曲川のにじ」の配達員になりました。お役に立ててうれしいです。毎号楽しみに待っています。(上田市)

● 植物画「ひまわり」はとてもすてきでした。こんなに細かく描けるのですね。今井紹夫先生、お元氣でお過ごしのように嬉しく思います。(上田市)

● 今は医療も発達し、ちよつと昔とだいぶ変わったと思います。かかりつけ医も大切だと思いますが、セカンドオピニオンも重要と感じました。Aさんのお話、Bさんの例、とっても参考になりました。今後自分も何は変調があつたら受診したいと思いました。(坂城町)

● 骨粗しょう症を防ぐ食事は参考になります。不足している食品がひと目でわかります。(青木村)

編集後記

コロナ感染拡大が続いています。このような時にこそ医療体制の拡充が必要ですが、政府は病院の統廃合や高齢者の医療費2倍化をすすめるようとしています。医療や福祉充実のため声を上げていきましょう。

次号発行は11月9日(水)です。

生協診療所 診療担当表

2022年9月1日～

お知らせ 川西生協診療所 —— 第2、4金曜日午後の松澤医師の診療は10月から開始です。

□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
		矢部 (2～5週)	弾塚	三林	松澤	高松	第2 渡辺昭 松澤
				若林	渡辺	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
					渡辺	吉野 (1,3,5週)	
						近藤 (1週)	
	乳腺外来			矢部	矢部		
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 (1,3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

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