

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 (2023年7月31日現在)

■組合員 15,682人
 ■出資金 520,476千円
 加入時1口 1,000円 何口でも可
 ■一人平均 33,189円

支え合いとつながりの輪が広がった 「夏のくらし助け合い活動」



長野県・県民文化部・子供若者局「子どもと子育て家庭生活実態調査結果報告書」(令和5年2月)によると新型コロナウイルスの影響で世帯収入が減ったと答えた家庭が一般家庭では19・3%に対して、困窮家庭では54・9%になっています。また、お金が足りなくて必要な食料や衣服が買えないことが増えたと答えた一般家庭は5・2%だったのに対して困窮家庭では52・3%にもなっています。コロナ禍に加え、ロシアのウクライナ侵略戦争と円安政策などによるかつてない物価の高騰が格差の広がりをもたらしていると思われまます。さらに、子ども7人に1人が貧困状態と言われる状況も危惧されます。

このような状況の中、東信医療生協では、弱い立場の人でも安心して生活できる地域社会を共同の力で作ろうと「くらし助け合い実行委員会」を立ち上げました。そ



して、昨年度末に引き続き「夏のくらし助け合い活動」を上田生協診療所でおこなうことにしました。

当日は、外へ出るのもためられるような暑い日でしたが、お子さんも含め40名弱の方が参加されました。スタッフも30名ほど集まり大盛況でした。たくさんさんの農産物や日用品などの支援物資が、組合員さんや職員、および諸団体

(ワークスコープなどの、上小・東御生活と健康を守る会、農産物直販センター「あさつゆ」)から届けられ、参加者は両手にいっぱい支援物資を受け取り、「ありがたい」と言いながら帰っていきました。

夏休み中の開催ということで、東信医療生協の若手職員はお子さんも楽しめる魚釣りやビニール製のスイカ割り(実物のスイカは別に用意)を企画しました。参加し



中村 和幸

子どもたちの喜ぶ声が聞こえました。また、冷えたスイカを「あまい」「おいしい」と言いながら食べていました。ワークスコープなどの提供のアイスクリームも好評でした。

受け付けを兼ね、来訪者の血圧測定と医療相談や生活相談もおこないました。その中で「お金の心配があり、支援物資をもらいに来た。余裕ができれば、この活動を手伝いたい。私も妻もうつ病で、周囲の理解なく苦しんでいる」との悩み相談にものりました。

今年度は、この企画をもう一度12月24日(日)に開催します。地域の安心ネットワークの輪が広がることで、「誰もが健康で居心地よくくらするまちづくり」につなげていきたいと思っています。

くらし助け合い実行委員長

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

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促進につなげます。

- 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 訪問診療・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者増につなげます。
- 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 上田・川西・さかき生協診療所・各介護事業所のパンフレットを活用し、組合員の利用を増やします。

※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だよりを活用し、支部活動を知らせていきます。
- ③ 班会を開催し、組合員どうしのつながりをつくります。
- ④ 運営委員・機関紙配付者を増やし、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たいと思います。

※つながる機会をつくり、お互いさま活動を支部の活動につなげましょう。

- 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「お助け丸クラブ」につなげます。

※今年は健康まつりを開催せず、3診療所「マルシェ」を下記のように予定しています。

上田生協診療所	10月12日(木)10:00~12:00	駐車場にて
川西生協診療所	10月28日(土)	
さかき生協診療所	10月10日(火)10:00~12:00	駐車場にて

強化月間が始まりました

昨年までは、コロナ禍での強化月間

2020年から始まった東信医療生協再建の取り組みは、4年目を迎えました。この間、新型コロナウイルス感染症の猛威で活動を自粛したこともあり、組合員加入も出資金の増資も目標を下回っていました。

通年の取り組みと強化月間の取り組みで、組合員も出資金も増やしましょう

組合員の高齢化、生協活動の担い手の不足、そして出資金の減少の中での安定した事業活動は、多くの生協で避けて通れない困難な課題です。

課題達成には常日頃から計画的に取り組みつつ、強化月間でメリハリをつけて、組合員も出資金も利用者も担い手も新班も増やしていきたいと思います。

年齢構成も変化―世代継承する取り組みが大切です

支部役員、機関紙配付者は70歳代が最も多く、戦後団塊の世代で

高度経済成長を担ってきた方々です。今日まで築き上げてきた優れた財産を継承する担い手になりましょう。

誰もが健康で居心地よくくらせるまちづくりへの挑戦

地域まるごと健康づくりは、様々な班会が至る所で開かれ、新しい仲間が活き活きと健康づくりに取り組むことで前進します。強化月間でそんな支部活動をめざしましょう。

四課題推進委員長

梶野 昭三

「経営改善、安定運営の確立」を役職員と一体で



大石 信之
(信州鎌倉支部)

標は、組合員8人、出資金40万円でした。昨年の特別月間中、10月に2回、11月に1回運営委員が組をつくって、組合員さんのお宅を訪問。私たちの訪問はどのお宅でも歓迎され、健康のこと、生活や政治の話など会話がはずみました。訪問活動は、組合員との繋がりを深めるための大切な取り組みだと実感しています。

組合員訪問や名義変更など運営委員が地道に活動した結果、両目標の達成につながりました。目標達成は2回目、表彰もされました。何回も出来ることではないので、運営委員みんなで奮闘を称えたいです。総代会での「東信医療生協の経営状況は、改善の努力は進みつつあるがまだまだ予断を許さない状況」にあり「3カ年計画の目標は、生協の経営健全化、安定化のために不可欠の課題」という提案は、私の中にあった「何回も出来ることではない」「年間目標はあくまで努力目標、ある程度頑張ればよし」とする思いが、いかに甘いものかと気付かされました。

「経営改善、安定運営の確立」は、役職員だけでなく運営委員、組合員の課題でもあると受け止め、2023年度の取り組みを運営委員の皆さんと相談していきたいと考えています。

信州まるごと健康チャレンジ2023

あなたも一緒に健康づくりを始めましょう

参加費
無料

1日1回
取り組むだけ

健康づくりの
きっかけに

無理なく
気軽に参加!

健康チャレンジへの参加を

新型コロナ5類移行となりましたが、ワクチン接種やマスク生活が長く続く中、体力や根気が続かない、健康不安があるという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

「フレイル」という生活不活発状態、虚弱化の心配があります。健康づくりを習慣化することで少しでも予防しましょう。

とりわけ今年は暑い夏でした!! 体調を気づかいながら、熱中症対策をしなければならぬ日が続きました。そこで、健康チャレンジへの参加をおすすめします。

9コースの中で、あいうべ体操は欠かさずやってみてください。お口回りの運動で唾液腺等の刺激になり、誤嚥防止につながります。虚弱化で誤嚥性肺炎での死亡が指摘されていますので大切です。

チャレンジして気になったことがあったら健診や人間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。

小林 孝子（健康づくり委員長）

チャレンジ9コース 無理なく、楽しく続けよう!

健康チャレンジ参加方法

- ① 左記のチャレンジコースの中から、やりたいコースを選び健康づくりの目標を決めましょう。複数チャレンジOKです。
- ② チャレンジは9月から11月のうち60日間。
- ③ チャレンジシートにチャレンジコースと内容を書き、毎日の頑張り具合を記録するため1日1回以上チャレンジが実施できたら、1つのマスに色を塗ります。
- ④ チャレンジ終了後、報告はがきを、各支部健康づくり委員、または組合員活動部宛に提出してください。

結果提出締め切りは
2023年12月15日です。

1 つづけよう「減塩生活」

いつもよりうす味に心がけよう!

減塩の実践は、めん類の汁を残すなど、できることから始めましょう。

2 いいこといっぱい早寝早起き

生活リズムを整えよう

スマホは布団に持ち込まない
テレビ・ゲームは早く消す…
など工夫してみよう!

質の良い睡眠を心掛けよう

3 きっぱり禁煙

禁煙外来を上手に利用しよう!

- 完全禁煙
- タバコを買わない、もらわない
- 吸いたくなったら〇〇をする

4 お酒は上手に

食事と一緒にゆっくりと飲もう!

1日のお酒の適量(目安)

- 日本酒なら1合
- ビール500ml缶なら1本

5 運動習慣をもつ

30分以上の運動を週に2日以上行う

- ウォーキング
- 筋トレ・ストレッチ
- ラジオ体操
- マレットゴルフ
- フレイル予防体操

6 バランスの良い食事

1日350g以上の野菜をたっぷり食べよう!

- 糖分をひかえる
- 野菜を毎日食べる
- 1日3食バランス良く食べよう!

7 あいうべ体操

1日30セットを目安に!

『あいうべ体操』は口呼吸を予防し、鼻呼吸を自然体に行うためのお口の健康体操です。
(詳細は右ページイラスト参照)

「寝ている時の口呼吸には、マウステープを使いましょう」

8 だれかとおしゃべり

1日1回、だれかと楽しくおしゃべりしよう!

9 じぶんで決めようマイチャレンジ

例) ● 体重計乗るだけダイエット

- 毎朝1杯の水
- 歌って、踊って健康づくり
- おうちでのおてつだい
- よくかんで食べる
- 外で元気にあそぶ…等

キッズチャレンジ
親子で挑戦しよう!

- ① 早寝早起きをしよう!
- ② 毎日からだを動かそう!
- ③ 1日3食を食べよう!
- ④ あいうべ体操をしよう!
- ⑤ おうちでお手伝いしよう!

東信医療生協への提言

第4回総代会の発言より

要望に基づいた活動を

奈倉 正宣

(川辺2支部)



第9次3カ年計画の事業活動と経営活動、および2023年度事業活動は、医療福祉生協連2030年ビジョンに書かれている「だれ一人取り残されない公正な社会を作る」ことを念頭に置き、経営改善を目指すとしています。この実現のためには、組合員と地域住民の要望に沿って行動することが欠かせません。

2023年度事業計画には、東信地域では単身世帯を含む高齢者のみの世帯が増えるので、高齢者世帯向けの医療・介護事業充実のために内科や総合医の登用が必要としています。その通りだと思えます。

私が送迎ボランティアをしていた時、多くの高齢者から膝が痛いので診療所でも診療して欲しいという声を聞きました。そこで、内科や総合医の登用に加え、整形外科医に限定せずに整骨や整体分野の人材の登用をお願いしたいと思っています。そして、在籍の理学療法士や作業療法士と協力して治療に当たり、そのための場所として運用を中止した病棟を活用してはどうでしょう。

また、川辺2支部では婦人科の診療を拡充して欲しいとの意見がありました。地域連携による医師支援の一環として、信州上田医療センターの婦人科の医師が土曜日に診察に出向いている病院が上田市内にありますので、婦人科の医師派遣の実現に尽力していただきたいと思っています。長い目で見た経営改善のためにも、婦人科の受診者増を目指すことが必要ではないでしょうか。

組合員の知恵と力を集めて 東信医療生協の維持発展を

坂井 弘子

(青木村支部)



「昔々、あるところに おじいさんとおばあさんがいました……」。昔話には主人公としてよくおじいさん、おばあさんが登場します。長く生きてきた中で培われた経験や知恵を使つて、たくましく生きる姿に励まされながら私は昔話を語っています。

議案書42ページを見ると東信医療生協の組合員も70代80代が中心。まさにおじいさんおばあさんが主人公の集団です。この5年間組合員増やしも出資金増やしも右肩下がり。それは「組合員の高齢化」の影響と分析されています。

第9次3カ年計画によれば東信医療生協を維持するためには「医師を集約して集約先の外来機能を強化する」との方針が書かれています。経営を維持するためには事業を縮小するしかないのでしょうか。縮小するとなれば、断トツの赤字の川西かな、と心配になります。

「おらが診療所」という特別な思いで診療所建設運動に、組織拡大に、ボランティア

活動にと取り組んでこられた多くの先輩方が高齢となり病に倒れたりお亡くなりになったりしています。青木村支部でも医療生協創立当時からずっと活動し続けてくださった方々の多くが亡くなり、元氣だった支部長も今闘病中です。

医療生協の施設のない青木村で、血圧計をもって日常的に健康づくりや組織拡大に取り組んでこられた先輩方。思いの詰まった東信医療生協、とりわけ一番身近な川西生協診療所をなくすわけにはいきません。

今できることの一つは、亡くなった先輩方のご家族に医療生協を引き継いでもらうこと。青木村では、年間を通してこの活動に取り組んでいます。また、健康チャレンジや健康班会など健康づくりの活動を広げ、医療生協の取り組みをより多くの人に知ってもらうこと。役場や小学校にも健康チャレンジ用紙を届け、取り組み人を増やす努力を続けています。

厳しい経営状況の中、奮闘してくれている職員さんのためにも、組合員が率直に意見を出し合い役職員と力を合わせて、納得して改革を進め経営の安定を図ることが重要です。

世代継承に取り組みながら、今まで培ってきたおじいさん、おばあさんの経験を寄せ集め、地域で必要とされる医療・介護の大切な砦、医療生協を守るために力を合わせましょう。

マイナンバーカードに反対する

野崎 常夫

(北部支部)



岸田政権は今、現行保険証を来年の秋に廃止して、マイナンバーカードの取得を実質義務化の方針

を示し、議論が沸騰しています。東信医療生協総代としてこの動きを重視し、問題点を指摘し、反対すべきは反対する声を強めなければならないと思います。最近のマスコミ各社の世論調査でも、国民の70%がこれに反対し、「他人の情報が表示された」など数々の問題が続出しています。にもかかわらず、岸田政権は聞く耳を持たず、財界のてこ入れを得て強引にことを進めています。

何故か。マイナンバーカードを1枚作れば、やがてはそれによって、個人情報を含む国民のあらゆる情報を政権が把握できるからです。知らず知らずのうちに国が、軍国主義への道へ入り込んでいった過去の苦い経験を再現させることは許されません。私は今提起されている43兆円の軍備拡大や、アメリカに追随してのトマホーク購入などに繋がっていく問題だと思っています。

現在は多くの人が現状の保険証を使っており、その理由は国会議論でも明らかかなようにあまりにも多いマイナ保険証のトラブルの発生です。

こんな状況についていけるはずはありません。医労連も民医連も反対署名のとりくみを強めてほしい。

今できることから声を出し、大きな包囲網をつくり、マイナンバーカード制度を撤回させ、今の保険証が使えるよう岸田政権を突き上げましょう。

総代会のまとめ

藤沢

薫(専務理事)

第41回総代会は経営再建3年目を終了、第9次3カ年計画を決めた大事な総代会でした。

討論に入る前に、組合員が減った要因、寄付金、経営、常勤医師の過重労働に関してのご質問をいただきました。それらに関して、コロナ感染拡大で組合員活動が制限されたことや、高齢化に伴う出資金について新たに寄付金規程を整備して対応したこと、経営と医師の働き方は深く関わっているため、医師の高齢化を含め対応したことを報告させていただきました。

ご意見では、マイナンバーカードの危険性と軍備拡大について指摘がありました。3カ年計画には医療生協の「誰ひとり取り残さない公正な社会」の実現に向けた組合員の要望に沿った活動が抜けているという指摘もありました。また医師の高齢化により事業の集約化をするのであれば、医療生協をつくってきた方たちや組合員の想いを、受け止める場をつくってほしいなどのご意見をいただきました。

理事会は、東信医療生協のめざす運動と事業を一体的に進めていかなければなりません。特に経営破綻時には、銀行

からの借金返済金を含め、長野県民医連から4億円を超える融資を受けました。これは「東信医療生協を絶対倒産させてはいけない」との想いで、県連内の各法人が、経営が苦しい中でも拠出してくれた資金です。これはたくさんの組合員の出資金や共同組織の方々の資金とつながっています。私たちは経営を守り、誠実にこの資金を返しきっていかねばなりません。

そして事業継続にあたっては地域の状況と自分たちの力量を見定めた計画が必要です。第9次3カ年計画では、厳しい医師体制による医療事業の在り方、在宅生活を支える介護事業の在り方について提案させていただきました。地域や組合員のみなさんの要求にどこまで応えられるのか、この計画に沿って進めて参ります。

10年、20年という長いスパンで東信医療生協の運動と事業を守り、借りたお金はしっかりと返し、東信医療生協の社会的使命と責任を果たす、その事を決めていただいた総代会でした。理事会はその責務を果たす努力をして参ります。組合員のみなさまのご協力をお願い致します。

9・10月 ふれあいサロンにじ企画

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

「メリーポピンズ」 9月28日(木) 13:30～

舞台は1910年のロンドンさくら通り17番地(または桜町通り17番地)。ジョージ&ウィニフレッドのバンクス夫妻は4人の子どもジェーン、マイケル、ジョン、バーバラ(のちに加えてアナベル)のためにナニー(乳母兼家庭教師)を募集する。採用されたのは、東風に乗ってやってきた不思議な力を持つメリー・ポピンズだった。

☆健康マージャン

毎週水曜日 9時開始

☆スクエアステップ

毎月第2木曜日 10時開始

☆折り紙づくり

10月2日(日)曜日 10時～

青木村支部 義民の里ウオーキング班会



青木村支部では、毎年取り組んでいる「義民の里ウオーキング班会」を6月8日4名の参加でおこないました。今年は、入奈良本地区の「堀内勇吉」の勇吉宮と墓地を訪れました。文化5年(1809年)、入奈良本の深山の組頭であ

った勇吉は、百姓90人の先頭に立ち庄屋の専横横暴を非難し、上田藩に直訴します。勇吉以下百姓達は「内済」にさせず裁判を求めて譲らず、一年の吟味の結果庄屋は、「お役御免」になりました。勇吉は永牢となり、翌年に獄死します。58歳でした。

坂井弘子副支部長から説明を受けて、この歴史を今に活かし後世に伝える事の大切さを思いました。

途中で地元の組合員さんに出会い、抜きたての玉ねぎをいただきました。様々な話題があり、楽しく有意義な班会でした。

上原美代子(青木村支部)

元気倶楽部まゆ ボランティア募集中



元気倶楽部まゆではお昼に手作りの味噌汁をご利用者に提供をしており、その味噌汁をフロアボランティアさんに作っていただいています。お昼の食器の片づけなどもしていただきながら、時には、ボランティアさんが利用者の方々の話し相手になって、色々な作業活動や将棋の相手などにスタッフと一緒に参加してくれます。利用者の方々とボランティアさんが明るく会話もされており、スタッフも安心して日々の業務や入浴介助等をおこなえています。現在は6名の方に登録いただいています。月に2～3回程度9:30～13:00頃までの間でお手伝いいただける方は元気倶楽部まゆまでご連絡ください。

連絡先 22-3248

元気倶楽部まゆ所長 高見澤伸也

班長会を開催しました



8月からの健康づくりチャレンジ開始に向けて、7月24日に班長会を開催しました。38人の参加で、各班長に健康づくりチャレンジの取り組みをお願いすると共に、各班の健康づくりの活動交流をおこない、日頃の活動の悩みなども出しました。

清水 竹子(健康づくり委員)

救急蘇生AED学習会開催される



7月26日、法人ボランティア委員会主催の救急蘇生AED学習会を14名の参加で開催しました。指導師、秋山恵子さんを講師に招き救急蘇生の講義のあと実技をおこないました。参加者からは、心臓マッサージの強さやAEDの使い方など実際に体験できとても有意義な学習会だったと好評でした。

丸橋留美子(組合員活動部)

さかき生協診療所 草取りと生垣の剪定作業



7月22日(土) 午前7時30分から職員2人と坂城南・北の組合員13人合わせて15人で、診療所の草取りと生垣の剪定作業をおこないました。1時間余りの作業で見えるほどきれいになりました。当日は朝から暑い日でしたが、終了後は冷たいお茶で喉を潤し、アイスクリームや差し入れの漬物やお菓子などおいしくいただきました。

塚田 宏(坂城南支部)

詩

虹の文芸

海は怒っている

石関みち子（坂城北支部）

海はつながっているんです
その海が今 怒っているんです

東電福島原発の汚染水

写真で見る大きなタンクに133万トン

東京ドームを超える量だって

でももう立てる場所もなく

考えた末の海洋放出

どうしても三重水素のトリチウムが除去できず
国の基準の40分の1まで海水で薄めて
流す1km 海底トンネルは6月末に出来ている。

「関係者の理解なしにはいかなる処分もしない」
政府と東電が漁業者と交わしたかたい約束
人や環境への影響は無視できるほどわずか
と政府なら日本の飲料水や農業用水にしたらと
中国から

地元の人々漁業者の人々がどんな思いの日々か
風評被害にどれだけ苦しめられてきたか
国内外の放出反対の声が広がっていく
日本の海産物はもういらないとの声も

「丁寧に事情を聴き適切に対応を」と
現地の怒りの中で経産省は述べる
放出すれば30年以上続くという計画
いのちの問題 魚と生きる日本の闘い

さわやかパズル

第100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 今回はノーヒント

タテのカギ

- ① 「五里○○○○」手がかりがなく迷う。
- ② 「○○八苦」あれこれと苦しむこと。
- ③ 「○○○肅清（しゅくせい）」不正を正すこと。
- ④ 「○○東風」他人の意見など聞き流し
気にとめないこと
- ⑤ 「○○○○点晴」最後の仕上げが最重要なこと。
- ⑥ 「○○薄弱」成し遂げようとする気持ち
が弱い。
- ⑦ 「大言（たいげん）○○○○」できもしない
ことを、大いばりで言いつこと。
- ⑧ 「○○○○転結」文章の構成法や物事
の展開法のこと。

ヨコのカギ

- ① 酔生（すいせい）○○「これといった価値
のあることをしないで一生を終える
こと。」
- ⑨ 「○○○晚成（ばんせい）」年をとってか
ら頭角を現すこと。
- ⑩ 「○○○之友」竹馬に乗って遊んだこ
ろからの幼友達。
- ⑪ 「○○奮迅（ふんじん）」猛烈な勢いで
活動すること。
- ⑫ 「○○自賛」自分で自分のことをほめ
ること
- ⑬ 「○○左眈（さべん）」右を見たり左を
見たり決断しかねているようす。

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

- ⑭ 「○○○○主義」⇕現実主義「○○○は
高く持て」
- ⑮ 「○○○○天外（てんがい）」この上な
く大喜びして夢中になるようす。
- ⑯ 「自暴（じぼう）○○」思うようにことが運ばず
なげやりになること。やぶれかぶれ。
- ⑰ 「○○○之衆」規律もまとまりもなく
ただ集まっている群れ。

★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。

〒386-00042

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、10月16日（月）。

※前回の答えは、

「せかいへいわ（世界平和）」または
「へいわせかい（平和世界）」でした。

読者の声

●三月に私の通っている作業所で
健康診断がありました。半年に
1回はやる必要があるかと思い、
9月か10月にでもそちらで特定
健診を受けたいと思っています。
よろしく願います。（上田市）

●ロシアとウクライナの戦争、心が
痛みます。早く終わることを願っ
ています。（上田市）

●頭の体操のため活字を読むこと
さわやかパズルなどに挑戦して
みることをしています。

●機関紙の最終ページに診療担当
表が載っていますが、一般外来の
ところは内科だけだったのだで
しょうか。外科はなかったのだで
すね。（上田市）

●虹の文芸はいつも楽しみにして
います。『ちぎり絵』素晴らしいで
すね。母も何十枚も作っていたと
思い出しました。公民館の文化祭
にも役員さんから声がかかり出
品していました。存命中にもっと
ほめてあげれば良かったです。
（青木村）

編集後記

原水禁大会で長崎に出か
けました。家に帰った日、少
し熱があらひのども痛かった
ので、発熱外来を受けたところコロ
ナと診断されました。5類になり実
態が分かりにくくなっていますが、
コロナは基礎疾患のある人や高齢
者にとっては怖い病気です。十分気
をつけましょう。

次号発行は11月8日（水）です。

生協診療所 診療担当表

2023年 9月1日～

□上田生協診療所 ☎ 23-0199 FAX 23-0449

健診・ドックの予約は…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	松澤	大橋	矢部 / 松澤	矢部	小林 (哲)	第2 矢部
	胃カメラ	吉野	吉野	吉野	小林 (寛)	吉野	第2 矢部 (10:00～)
	一般外来	松澤 (10:00～)	渡辺	三林	矢部 (10:00～)	小林 (哲) (10:00～)	第1 松澤 中山
		三林	弾塚	若林	松澤	宮下	第2 松澤
						近藤 (3週)	第3 吉澤 小林 (哲) 國府田
午後 14:00～16:40 (受付 16:30 まで)						渡辺	第4 松澤
	乳腺外来				成田		第5 松澤または矢部
	一般外来	松澤 (1,3,5週)	渡辺		小林 (寛) (3週休診)	宮下	休 診
						渡辺	
						吉野 (2,4週)	
夜間 16:40～18:30 (受付 18:00 まで)	一般外来			矢部	矢部	近藤 (1週)	
				松澤		吉野 (2,4週)	
午前	訪問診療		松澤 (10:00～)	松澤 (1,3,5週)		松澤	
午後		三林	松澤	矢部 (2,4週)	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 (受付 15:30 まで)	一般外来					松澤 (2,4週)	
	訪問診療	吉野	吉野	吉野	吉野	吉野 (1,3,5週)	

□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		
	訪問診療	松澤 (2,4週)		休 診	休 診	矢部	

●新型コロナワクチン「令和5年秋開始接種」について 上田生協診療所で個別接種をおこないます。

日時 10/7(土) 午後、10/21(土) 午後

対象者 65才以上の方、基礎疾患を有する方 (16才～64才)

ワクチン ファイザー

予約方法 診療所では予約はお取りできません。上田市のホームページから予約をお願いします。

接種券について 「令和5年春開始接種 (通算6回目)」を接種していない方は接種券が送付されない可能性があります。ご自身で上田市に接種券発行希望の申請をおこなってください。

お知らせ