

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 (2023年12月19日現在)

■組合員 15,741人
 ■出資金 523,691千円
 加入時1口 1,000円 何口でも可
 ■一人平均 33,270円

支え合いの輪とつながりの輪が広がった 「年末くらし助け合い」大盛況



くらし助け合い実行委員会(主な参加団体: 上小・東御生活と健康を守る会、ワーカーズコープながの、東信医療生活協同組合・労働組合)では、昨年12月24日(日)9時30分から、上田生協診療所で、「年末くらし助け合い」を開催しました。23年は夏にもおこなわれ、22年の12月から数えると3回目の開催となりました。

22年は参加者が20人くらいでしたが、23年は、お子さんを連れて来たいお母さんたちもたくさん来ていただき、約80人の参加者で会場があふれました。開始から30分間程度で、ほとんどの支援物資がなくなりまし。昨年の夏に来てくれた参加者は「子どもの声に



聞こえ、お茶を飲みながら話もできる雰囲気があるので、また来ました」と話してくれました。また若いお母さんは「働く時間を多くしたら、基準を超え、支援をもらえなくなつて生活が苦しくなつた。こういう企画はありがたい」と悩みを語りました。

今まではなかつたことですが「回覧を見て、支援物資を持つてきました」という塩尻地区の方が何人もいました。

私たちは、「だれ一人取り残さない、健康で居心地よく暮らせるまちづくり」を目標に、医療・介護・健康づくりの事業と活動をおこなっています。異常な物価高騰と経済格差で、生活困窮が広がつて、国民は苦しんでいます。たくさんの方々支援を求めています。本来は政治の力で、抜本的に解決しなければいけない課題で

すが、私たちの取り組みで、弱い立場の人々が安心して生活できる地域社会を作っていく必要があります。私たちの「くらし助け合い」の輪が共同の力で広がっていくことを願っています。

私たち実行委員会の呼びかけに賛同し、支援していただいた団体は上田丸子農産物直売加工センター「あさつゆ」、上小労連です。チラシ配布や回覧に協力いただいた団体は、上塩尻自治会、下塩尻自治会、上田市社会福祉協議会、上田市福祉課などです。

東信医療生活協の組合員さんからは、お米、りんご、野菜、生活用品、衣服など多くの支援物資が届きました。おかげで大盛況の内に「年末くらし助け合い」を終えることができました。

くらし助け合い実行委員会
 実行委員長 中村 和幸



謹賀新年

本年もよろしく願います

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。「能登半島地震」で犠牲になられた方々に心から哀悼の意を表し、一日も早い復興をお祈りいたします。

東信医療生協が他の医療・介護機関と大きく違う点は、組合員さんが「出資し、利用し、運営に参加する」という設立当初からの根本的な理念があることです。

したがって、私たちは組合員皆さまの願い実現に向かって、力を発揮しなければいけないし、昨今はますますそうすべき重大な情勢になっていると思います。

医療・介護面で次々と社会保障制度が改悪される中、東信医療生協の果たす役割の重要性が増しています。今年度も地域の財産としての医療生協を守り、発展させるために、全職員で取り組んでいきます。



上田生協診療所所長 松澤 伸洋

2020年から始まった東信医療生協経営再建への道のりは、「再スタート」と呼ぶに値する日々であり、現在も進行中であります。外来も訪問診療（往診）も健診ドックも「絹の里」も「なないろ」も、いくつもの試練を乗り越えながら4年目を迎えました。

そのような中で、地域の皆さんの健康を守る医療介護活動をおこなうとともに、職員の状態は望ましいことではありません。特定の個人や部署に負担が集中し、課題が多いという

健康も守っていきたく強く願っています。また、患者がここにかかって良かった状態は望ましいことではありません。特定の個人や部署に負担が集中し、課題が多いという



さかき生協診療所所長 矢部 潔

世界のあちこちでの戦禍、とどまることのない自然環境の悪化のなかで時間だけが経過していきます。

身近な生活にも、気づかないうちに影響・変化がしみ込んでいくような毎日です。そのような状況下、人々の中で心・体の健康を守っていくことがいかに難しいことかと強く感じています。まずは自分の気持ちに無理をさせないように過ごすこと、そして自分より弱いもの（身近の動植物も含めて）に心を向けることができれば、少しでも温かい日常になるのではないかと思います。

川西生協診療所所長 吉野 友康

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。1996年に川西生協診療所を開所し、約28年に渡り、地域の方々の協力のもとに診療を行ってきました。しかし昨今の医師不足や法人的課題を受け、今年度いっぱい休

院し、診療単位を上田生協診療所へ移すこととなりました。上田生協診療所へ移動しても、より一層安心して受診できる外来診療と、安心して過ごせる在宅診療を行うべく尽力していきたいと思

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、がんばりましょう。

◆非常勤医師

三林 寛（一般内科）

渡辺 昭夫（糖尿病・一般内科）

◆他の医療機関からの支援

〔長野中央病院からの支援〕

小林 哲之（総合診療科）

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（乳腺外科）

〔松本協立病院からの支援〕

若林 靖史（循環器内科）

〔その他の医療機関からの支援〕

市川幸次郎（放射線科）

國府田りえ（一般内科）

小林 寛子（一般内科・上部内視鏡）

宮下 尚輝（総合診療科）

吉澤 寿英（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

所長 宮崎 泰子
職員一同

居宅介護支援事業所

所長 土屋 江子
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 佐々木美和
職員一同

小規模老人保健施設なないろ

所長 高見澤伸也
職員一同



第9次3カ年計画と 川西生協診療所の今後

東信医療生活協同組合
専務理事

藤沢 薫



玄関前作品

第9次3カ年計画について

東信医療生協は小さい法人ながらも、外来、入院、在宅医療と在宅介護、そして施設入所という地域の要求に応えた自己完結型の事業をめざしてきました。しかし、2019年に経営破綻状態に陥ってしまいました。この要因は力量を超えた複合型施設建設と不十分な経営計画による事業所づくりでした。

2019年は倒産回避、2020年からは経営再建をめざしたあらゆる取り組みをおこなってきました。その結果、この3年間で2億円近い経常利益を上げ、過去の累積赤字も減らすことができました。ここまでこれたのは全日本民主医療機関連合会の全国的な支援や日本医療福祉生活協同組合連合会の支援のおかげです。また、病棟閉鎖などの事業の見直し、職員の賃金カットやギリギリの職員体制による経営努力、医療・介護の安全性の追求など、様々な努力があったからでした。今後も残っている多額の借入金

を返済しながら、組合員のみなさまのご要望に応えられる事業をすすめる必要があります。

2023年6月の通常総代会では、第8次3カ年計画のまとめと2025年までの第9次3カ年計画を承認していただきました。この3カ年計画では、「東信地域は、1人暮らしの高齢者と高齢者夫婦のみの世帯が増えるにもかかわらず、それを支える医療機関や医師数、および上田市を除くと介護事業所数は全国平均に比べ非常に少ない地域としています。そして、東信医療生協の役割として、『だれもが健康で居心地よくくらせるまちづくり』をめざして、『地域になくはない医療生協、より強い医療生協づくり』にチャレンジする」としました。組合員のみなさまには、コロナ禍の行動制限がなくなつたことを踏まえ、健康づくりや生活支え合い活動などに大いに取り組んでいただきたいと思います。

一方事業活動ではこの間、医師の過重労働の軽減と医師の高齢化への対応が求められるようになりました。

3カ年計画では東信医療生協の力量と展望を踏まえ、持続可能な事業を展望しています。

医療では、慢性疾患管理活動による合併症の予防や早期発見・治療をすすめます。また、住み慣れた地域で最後まで生活を支えられるよう在宅医療を重視し、他の事業所との連携強化などをすすめます。しかし厳しい医師体制がなかなか克服できないなか、場合によっては医師の集約化が必要になります。その時は集約先の外来機能や慢性疾患管理活動の強化をすすめる、地域の要望にこたえ続けながら、在宅医療の充実をめざすことにしました。

川西生協診療所の今後

この間前述の方針を受け、3カ年計画にもとづいて検討をすすめて参りました。その結果、4月から川西生協診療所の吉野友康所長は上田生協診療所に異動し、外来および在宅医療の機能を上田生協診療所に集約します。

〈集約の効果〉

● 上田生協診療所の月曜日午後などの外来休診の解消をめざせます。そして慢性疾患管理や多種の検査に

応できる医療機器を活用し外来診療の充実が図れます。

〈集約による変化〉

● 川西生協診療所に通院中の患者さんの上田生協診療所への通院を保障します。

● 訪問看護と訪問リハは、上田の訪問看護ステーションにより継続します。

● 川西生協診療所のデイケアは、デイサービスに変更します。

● デイサービスは、地域密着型を念頭に広域も含めて検討し、利用したいデイサービスをめざします。

● デイサービスの名称は、川西地域の組合員のみなさまで決めていただきます。

● 川西地域の医療・介護相談および組合員活動の拠点となる事業所をめざします。

● 診療所の空きスペースは、活発な組合員活動ができる場に転用します。

以上、4月に向けて準備をすすめて参りますが、みなさまのご意見やご要望などお寄せいただき、より良いものになりたいと思っています。

ご理解とご協力をお願い致します。

3年間のコロナ停滞を吹き飛ばせ

強化月間を終わって



まとめの会での月間目標達成支部の表彰

昨年9月から11月までおこなわれた2023年度強化月間が終了し、12月9日、上田生協診療所待合室で「まとめの会」が開催されました。①仲間増やしでは、新田、塩尻、神科南、川辺2、神川、信州鎌倉、坂城北の7支部が月間目標を達成し、そのうち新田、塩尻、神科南、川辺2の4支部が年間目標を達成しました。昨年実績と比較すると15支部が上回っています。②出資金では、秋和、塩尻、浦里、新田、神科北、城西西、川辺1、川西、青木村、坂城北の10支部が月間目標を達成し、そのうち秋和、塩尻、浦里の3支部で年間目標を達成しました。昨年実績との比較では14支部が上回りました。このように多くの支部がコロナ停滞を吹き飛ばし、昨年実績を上回る大奮闘をされ、東信医療生協の再建と運動の発展に尽力しました。

3月の年度末まで年間目標達成のために力を出し合いましよう。

大切な取り組み「対話」数が増えました

今年の月間目標のひとつに「対話数」の増加がありました。支部中心の地域訪問で608件、理事が中心となった上田生協診療所での働きかけが185件、合計793件の対話数となりました（22年は504件）。

22年はコロナ第8波で動けなかった職員も70名（22年は12名）が参加し地域が抱える課題を直接把握する機会になりました。医療生協だからこその、組合員と職員がともに経営と運動を支える取り組みと言えます。

四課題推進委員長

梶野 昭三

地域訪問で仲間増やし 出資金増やしの 年間目標を達成！

塩尻支部では、9月後半から11月にかけて、ペア職場である「元気倶楽部まゆ」へヘルパーステーションに「組」をつくって地域の皆様のお宅を訪問させていただきました。

できるだけ多くの支部役員・組合員が参加でき、職員も参加しやすい時間を選び、毎週水曜日の午後1時30分から3時までを基本に取り組み、次のようなお声やご協力をいただきました。

- ① 医師・職員に対するご意見・要望。
- ② お世話になった職員へのお礼の言葉（多数）
- ③ 500円玉貯金で増資へのご協力。
- ④ お亡くなりになった方への出資金をご家族に名義変更。
- ⑤ 郵便振替での増資。

今回の訪問では、元支部役員の方に訪問活動と増資にご協力いただき、嬉しい出来事がたくさんありました。ご協力、誠にありがとうございます。

塩尻支部運営委員会

地域訪問を取り組んで

久しぶりに担当支部の訪問活動に参加、ごあいさつをかねて困りごとなどをお聞きしました。一人暮らしの方が「近くのクリニックが閉院してしまい、発熱などの時どこに受診したらよいのか心配」と話されたので、当院の受診をお勧めしました。

また30分位色々な話をされる方もいて、コロナ禍の中で縮小された人の集まりや班会などが様々な場所が増えたらいいなと感じました。

医療生協組合員の脱退を考えた方に、検査や介護事業所などの話をし、脱退せずに増資をしていただいたケースもありました。診療所の利用がないと脱退につながりやすいですが、そうならないために、声掛けや情報交換をおこなうことが大切と感じました。

当日、多忙をおして一緒に訪問活動をした組合員の方もいました。医療生協はそういう支部の組合員さんに支えられていることを改めて実感し、職員の私たちもがんばらなければと思いました。

健診主任

窪田 信子

新しい力と ベテランの力の 融合で目標達成

川辺2支部は、理事長を送りだしている支部であり、その理事長を先頭に活動してきました。また職員さんも何回か一斉行動に参加いただき成果を上げることができました。

支部ではベテランの運営委員が高齢や病気などで相次いでリタイアしましたが、新しい運営委員がたいへんがんばってくれました。それにつられるように、他の運営委員もがんばって成果を上げることができました。「新しい力」と「ベテランの力」が融合した活動であったと感じています。

まだまだ課題は山積していますので、今回の取り組みを教訓にさらに前進していけたらと思っています。

川辺2支部長

石井 和夫



医療提供体制の充実のために 今必要なことは？

東信医療生活協理事長 中村 和幸

財務省の諮問機関である財政制度等審議会は、2024年度予算編成に関する提言を鈴木俊一財務相に提出しました。その内容を見ると、診療所は2020年と比較してコロナ禍の2年間で経常利益率が3.0%から8.8%に急増し、「コロナ禍で「もうけ」たと主張しています。そして、少子化対策の安定財源確保に向け現役世代の負担軽減のために、公的医療保険から支払われる人件費分（診療報酬本体）を5%引き下げる必要があるとしています。この論法は多くの経営状況をしめす数値の中から都合の良い数値のみを取り出して結論に導くという全く不誠実なものです。

もしも報酬単価が5%引き下げられれば、東信医療生協の経営利益は数千万円減少することになり、人件費が大半を占める事業経費を確保できず、経営は成り立ちません。このような診療所に大打撃を与える審議会の提言は医療・介護等の社会保障費を徹底的に削減し、大軍拡予算を確保するという現政権の政策に沿ったものであり、急速に抗議行動や撤回を求める声が広がりました。

政府は賃上げが必要との声に押され、来年度の医師・看護師の診療報酬本体を0・88%、介護報酬本体を1・59%引き上げる方針です。しかし、コロナ禍の教訓を踏まえれば、医療機関は事業・経営に平時から余力が必要であり、この程度の診療報酬と介護報酬の引き上げでは全く不十分です。組合員の皆さんと多くの国民の世論で、社会保障制度の充実と診療報酬・介護報酬の大幅な引き上げを実現しましょう。

初めての まちかど健康チエック

東塩田支部 宮原 摩利子

4年ぶりに開催された安曾神社秋祭り（10月15日）の場で、支部初の健康チエック（握力・血圧）をおこないました。

ところが朝から雨！ 役員さんの「消防団のテントに入つて」との声。雨宿りをしながらの健康チエックとなりました。消防団の若い方や役員さん、「愛児祭」に参加した親子など26人が健康チエックに参加してくださいました。

「握力なんて久しぶりだな」と言いながら測定器を握り、その結果に「ウォー握力下がっている」とワイワイ。「どうだどうだ」と茶々をいれる人もあり、にぎやかでした。

雨で中止したお祭り企画があり、神社に訪れた人は少なめでしたが、診療



所から遠い地域の支部にとつて医療生協を知ってもらうために良い機会になりました。

住所不明組合員のみなし脱退に関する公示

2023年12月23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、以下に記載した対象となる組合員を「のみなし脱退対象者」として公示致します。公示期間2024年1月29日～2024年3月14日です。

〔対象となる組合員〕

- ① 組合員からの住所変更届が2020年より3年間出されず、住所確認ができない方
- ② 組合員死亡後、親族と3年間連絡がつかない方
- ③ 「千曲川のにじ」を送付しても宛名不在で戻り、その後登録いただいた電話番号への連絡と郵便での確認でも転居先が不明の方

なお、対象となっている組合員のお名前は組合員活動部（TEL 0268-23-8001）にて確認できますので、お問合せください。受付は、月～金曜日 8時30分～16時です。

お助け丸クラブ支援者募集

あなたも^{ヒスケット}微助っ人になって
お互い様の活動に参加しましょう

支援内容

- *お掃除
- *買物
- *洗濯
- *食事づくり
- *話し相手
- *ゴミ出し
- *灯油入れ
- *草取り
- *庭木の剪定
- *外出の付き添い

お問い合わせ

東信医療生協 組合員活動部
TEL 0268-23-8001

介護職員を募集しています

連絡先 中澤丈志介護事業部長まで
TEL 0268-28-1085

1・2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（TEL0268-23-8001）へご連絡ください。

場所は、すべて「組合員ルーム」です

★せいきょうシネマ

「マザー・テレサ」 2月15日（木）13:30～

貧困と飢えに苦しむ人々のため、87年の生涯を捧げた伝説の修道女マザー・テレサの人生を映画化。テレサを演じるのは、「ロミオとジュリエット」で世界を魅了したオリヴィア・ハッセー。監督はイタリアでTVを中心に活躍するファブリツィオ・コスタ。

★健康マージャン

毎週水曜日 9:00～

★スクエアステップ

毎月第2木曜日 10:00～

毎月第4木曜日 13:30～

★おりがみとおしゃべりカフェ お雛様づくり

2月5日（月）、3月4日（月） 10:00～

新班「築地健康チェック班」！ 発足

11月22日（水）築地公民館で立ち上げの会を開きました。千曲川のにじの読者に手書きのチラシ20枚を配り、参加者は4人でした。

組合員活動部の丸橋留美子さんに来ていただき、まずは血圧測定。次は体組成測定から内臓脂肪など肥満度チェック。尿の塩分量から減塩指導、そして握力測定で簡単に全身の体力診断。お茶飲みしながらおしゃべりに花が咲き、数値を比べたり、質問したりして自分の健康状態をじっくり確認していました。

Mさんは農業が大好き。「このチラシをもらって、来なくちゃ（笑）」と思ったとのことでした。

今後は偶数月の第1水曜日9時～10時、築地公民館で定期開催。次回は2月7日（水）です。

川辺2支部 沓掛 朗美



第24期健康づくり塾



第24期健康づくり塾が、9月27日から全4講座で開講されました。

東信医療生協の理念と歴史、健診データの見方、骨や筋肉の仕組みとフレイル体操、減塩生活やフレイル予防の食事について、介護保険制度について、班会での健康チェックの実際など日頃の健康づくりに役立つ盛りだくさんの内容でした。

最終日は三林寛医師に「長寿の秘訣」について講演いただきました。8名が受講し全講座を修了した3名が終了証を授与されました。医療生協の健康づくりの新たな担い手として新しい班づくりや班会の開催に力を発揮していただきたいと思います。

組合員活動部 丸橋留美子

川辺1支部の布あそび班では

うどんづくりに挑戦！

地粉から作り、みんなでわいわいがやがやと、うどんづくりをおこないました。かき揚げもつくり、美味しい手作りうどんが完成。



心まで温まる班会活動でした。

組合員活動部 清水 竹子

健康チャレンジハガキ回収について

健康チャレンジハガキ回収枚数は824枚でした。今までで2番目に多い枚数でした。

健康づくり委員事務局 清水 竹子

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）

●お詫びと訂正
216号（2023.1）7
面のさわかパズルのヒント
が「署名人」となっていました
が、正しくは「署名人」でし
た。
お詫びして訂正いたします。

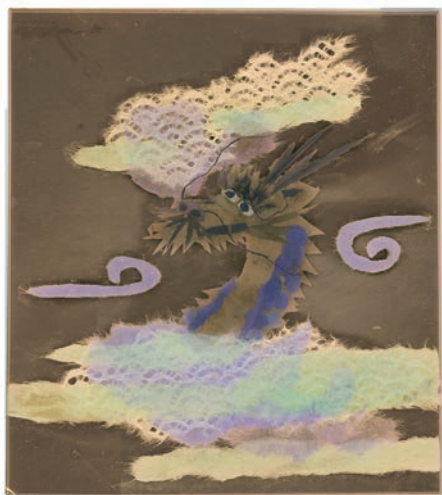
詩

青い空よ

のざきつねお（北部支部）

人はどうして戦争するの
何も悪いことしていないのに
うたれて死んでいく何千の子ども
かわいそうに
ふくらんでいた楽しい夢が
いきなり消し去られてしまった
何でそんなこと許されるの
ぼくは許せない
子ども お母さんたちは殺さない
約束してたじゃあない
約束ってそんなに小ちゃいことなの
とうとうと流れる千曲川の清流
太郎山の上にひろがる
果てしない青い空
新しい年きつと
幸せを約束してくれるだろう

虹の文芸



ちぎり絵「龍」

関口己佐子（西部支部）

第102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

年毎（としごと）に
少なくなっている。

タテのカギ

- ① 物事の始まり。発端。「○○○○式」
- ② 睡眠中の幻覚。「○○○を見る」「○○枕」
- ③ 世の中。人の世。「○○○○知らず」「渡る○○○に鬼はなし」
- ④ にせもの。うそ。「○○ねた（種）」
- ⑤ 眠っているときの耳。「○○○に水」
- ⑥ 兄弟姉妹の息子。↓姪（めい）
- ⑦ 喜ぶこと。機嫌（きげん）のよいこと。「○○に入（い）る」
- ⑧ つらく、はかない現世。「○○○○絵」
- ⑨ 同じ仲間。「○○は友を呼ぶ」

ヨコのカギ

- ① 自分の思いどおりに出来ること。「言論の○○○」「○○○の女神」
- ② 眠っているときの呼吸。「○○○をたてる」
- ③ 国の最高権力者。第一人者。「百獣の○○」「三冠○○」
- ④ 夜。暗い中で物を見ること。「○○遠目（とおめ）笠の内（うち）」
- ⑤ 崇拜と信仰の対象。「○○も仏（ほとけ）も無い」全知全能の○○
- ⑥ 習慣となっている行動。「なくて七（なな）○○、あって四十八○○」

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

- ⑬ 実際よりよく見せようとすること。「○○を張る」
- ⑭ 思いがけず傷つくこと。負傷。「○○の功名（こうみょう）」
- ⑮ 長寿の象徴として尊ばれている大型の鳥。「○○の一声」
- ⑯ 道路・鉄道など中心となる線。「○○○道路」「新○○○○」

★ 答えはハガキで。

正解者の中から抽選で5名のみ丁寧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、図書券の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、2月14日（水）。

※ 前回の答えは、

「軽井沢（かるいざわ）」でした。

読者の声

● 毎年人間ドックを受けることにより自分の健康状態を知ることが出来ます。80才過ぎてもなお元気で生活できることを望み11月24日に予約がとれました。ちょうど私の誕生日であることにちよつと思いを寄せました。人間ドックの待合室が少し寒いです。（上田市）

● ゆつくりですが楽しく読んでいます。わからないながらさわやかパズルに挑んでいます。（上田市）

● かぜやインフルエンザにかかる人が増えていきます。「インフルエンザワクチンの接種方法」について詳しい説明が載っている参考になりました。良かったです。（上田市）

● 3週間前から下痢が続き、以前「過敏性大腸炎」だったこともあり、様子をみていましたが、食事ができなくなつて上田生協診療所を受診し点滴、血液検査、CT検査を受けました。CT検査で異常が認められるということで病院を紹介され、入院することができました。下痢もおさまり食事までできるようになりました。血液検査結果は1時間くらいで出てCT検査もでき、あらためて診療所の良さを知りました。（青木村）

編集後記

強化月間がみんなの力で大きな成果を取めました。引き続き年間目標の達成や健康づくり、生活助け合いの運動を進めていきたいと思います。

次号発行は3月13日（水）です。

生協診療所 診療担当表

2024年1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
						渡辺	第4	松澤	大久保	
	乳腺外来				成田		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		小林(寛)(3週休診)	宮下	休 診			
						渡辺				
						吉野 (2,4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 (2,4週)				
						松澤 (1,3週)				
午前	訪問診療		松澤 (10:00～)	松澤 (1,3,5週)		松澤				
			矢部 (2,4週)							
午後		三林	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 (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	

お知らせ

上田生協診療所

2024年1月より毎月第4土曜日の午前外来に大久保浩毅医師が着任します。

プロフィール

大久保 浩毅 (おおくぼ ひろき) 医師

千曲中央病院診療部長・外科統括部長

専門は肝胆膵外科