

東信医療生活協同組合 機関紙

千曲川のほとり

〔事業所〕
 上田生協診療所
 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)
 はつらつ倶楽部しろがね(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 (2024年4月30日現在)
 ■組合員 15,616人
 ■出資金 522,288千円
 加入時1口 1,000円 何口でも可
 ■一人平均 33,445円

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

新しいデイサービス施設

「はつらつ倶楽部しろがね」がスタート



「はつらつ倶楽部しろがね」職員

前川西生協診療所 事務長 金井友弥
 約28年間地域の皆さんに支えられ活動してきた川西生協診療所が2024年3月末をもって「休所」となりました。
 2024年4月1日からは地域密着型通所介護施設「はつらつ倶楽部しろがね」としてオープン、新しくデイサービスとして活動を開始しました。新しい施設の名前の由来は、毎日を元気で楽しく「はつらつ」と過ごしてほしいという思いと、馴染みある地域の名からつけさせていただきました。
 現在、リハビリ職員2名、介護職員4名、看護職員2名の体制で運営しており、これまでよりリハビリを充実した内容で利用者さんを受け入れていきます。
 新しい名前にふさわしく利用者さんのやりたいこと・出来ることを支援し、達成感や充実感を増すデイサービスとして利用者さん・ご家族と共に作っていきたく職員全員が奮闘しています。



「はつらつ倶楽部しろがね」リハビリのようす

を自分でしたい」など、今まで諦めていたことをスタッフと一緒に少しずつできるようにする、その場所を提供できること、③新しく導入した機械浴槽を活用し、体調に合わせた入浴ができることです。
 「はつらつ倶楽部しろがね」を利用する全ての利用者さんに「行って良かった」「また行きたい」と思ってもらえるよう、努力してまいります。
 「はつらつ倶楽部しろがね」へのご支援と、ご利用をよろしくお願いたします。

はつらつ倶楽部しろがね 所長 武田美雪

川西・青木の地域は、元気な方が多いところだと思います。しかし「コロナ自粛期間が明け、徐々にリハビリが必要な方が増えているような気がします。」

どなたも元気で充実した毎日を過ごすためには、元気な体が必要です。そんな元気な体を作るお手伝いできればと思います。そして、この場所を地域の皆さんも巻き込んだ、楽しい場所にしていきたくと思います。今後ともご支援ご協力をよろしくお願いたします。

ボランティアを募集しています

老人保健施設なないろ 所長 高見澤 伸也

老健なないろでは入所者の方との活動を支援してくださるボランティアさんを募集しております。スタッフと一緒に手芸や書道、野菜づくりのお手伝いなど様々な活動を通じて入所者の皆さんに笑顔と喜びをお届けしませんか。

活動を通して地域の皆さんと入所者さんとの輪を広げ、入所者さんが地域の一員として認識していただけるように、皆さんの温かい心と貴重な時間を使って、また趣味活動や特技を活かして、入所者さんのより良い生活が送れるようにご協力をお願い致します。

そんな「はつらつ倶楽部しろがね」の特徴は3点あります。
 ①通所リハビリのころから地域の皆さんに好評だったリハビリをよりいっそう充実し、利用者さんの目標や目的に合わせてたサービスが提供できること、②「野菜づくりをしたい」「料理がしたい」「洗濯

訪問介護の基本報酬の再見直しを求め 地域連携で支える在宅生活の充実を!

ヘルパー事業の実態と 訪問介護の充実のために

ヘルパーステーションにじ

所長 金森 由美子

今春の介護報酬改定で「訪問介護」（ヘルパー事業）の基本報酬が引き下げられました。厚生省は「経営実態調査を反映したもの」と説明しますが、地域で1軒1軒のお宅を訪問し介護している私たちの感覚、経営実態とは大きな乖離があります。

訪問介護のヘルパーは、どのような状況下にあっても、利用者さんがより良い在宅生活を継続できるように日々試行錯誤しています。そして、「日常を支える当たり前のことをする専門職」であるヘルパーが、他の専門職と協同し利用者さんを支えているからこそ在宅での生活が成り立っています。

訪問介護は、ケアが必要となっても住み慣れた地域で暮らせるようにコツコツと地域を支える「地域包括ケア」の要のサービスです。これらのことを、厚生省が理解しているとは思えません。



訪問介護の基本報酬を引き下げることとは、県社保協の調査でも、回答したほとんどの訪問介護事業所が

「（引き下げは）納得できない」としており、経営をより窮地に追い込むものであり、再度の報酬改定の見直し、引き上げを求めます。

全国的に高齢を理由に引退するヘルパーが増加傾向にあり、それを補うことができず、人材不足は一段と加速しています。ヘルパーの求人倍率は2013年に3・3倍が、近年では15倍を超えるまでに上昇しています。

今回の施策により、人材不足に加え、収益悪化が進み、事業所がさらに減ったら、訪問介護の利用者さんは今以上に深刻な状況になっていくのではと心配になります。

「ヘルパーステーションにじ」でも、平均年齢は60歳を超え、65歳以上の方も多くを占め、すでに人手不足は事業継続を揺るがしかねない程の深刻な事態となっています。

それでも、多くの利用者さんが自宅で自分らしく生活したいとの思いを支えるために、職員全員がひとりひとりの利用者さんの笑顔にお会いしたくて、日々奮闘しています。

当事業所でも、登録ヘルパーさんを募集しています。若い方はもちろん、定年を迎えられ、まだまだ働けるといいう方、そして短時間でもお仲間になつて下さる方がいらつしゃいましたら、ぜひ「ヘルパーステーションにじ」までお知らせください。お待ちしております。

地域医療で支える 在宅生活

さかき生協診療所 依田 雅子

外来通院していた男性のAさんの例を紹介します。

Aさんは娘さんたちが10代の頃、彼女らの前から蒸発し、家族とは何十年も疎遠で独居生活を送っていました。

数回にわたり受診されないの、その都度電話すると、「大丈夫、行くから」との返答があつても来院されません。のちに、包括支援センターより「家で倒れていてB病院に緊急搬送されたが、B病院では入院の必要がないと言われ、連れて帰ったが歩行困難になつている。往診してほしい」と連絡がありました。

トイレに行けず排泄物は洗面器。食事もとれないが、本人は家で過ごしたいとの希望です。

そこで、住宅環境を整え、訪問診療・訪問看護・連日の訪問介護支援に入りました。しかし、歩行できないのに庭に這い出し、ヘルパーさんが助け出すことも数回あり、あちこちに傷がありました。連日、医師、看護師、ヘルパー、ケアマネも交代で処置しましたが、体の拘縮（関節が硬くなりその結果関節の動きが制限された状態）も進みだし、傷は深くなつていきました。

暑い日に間違えてエアコンを暖房にして室内が38度になる日が何回かありました。熱中症と傷による敗血症などの合併症の危険もありました。

これ以上の一人暮らしは無理なのではと考えていた矢先、包括の職員さんが手紙を書いていたのだいとおかげで、音信不通だった県外在住の娘さんが会いに来てくださいました。Aさんの状態を見て入院を希望されたので、C病院連携室へ詳細な状態を連絡すると、「在宅でここまでよく頑張りましたね。すぐに入院の手配をします」と言ってくださいました。

入院後、娘さんから「父には住所を隠していたが、父は私たちの家を探し出して何回か訪ねて来たが、私たちは怖くて会えなかった。今思えば父なりの誠意だったと思うが、当時は受け入れられなかった。何十年ぶりに会った父の状態には大変驚いたが、私たちの中でずっと拒否していた父が、『みなさんに受けた支援に大変感謝している』と話している」との連絡をいただきました。

これから生きていく娘さんたちの心の傷が少しでも癒えることを願います。

人にはそれぞれの生き様があります。それらを受け止めながら、これからも多方面と連携して支援していかねばと思います。

暑い日に間違えてエアコンを暖房にして室内が38度になる日が何回かありました。熱中症と傷による敗血症などの合併症の危険もありました。

設の老朽化問題もあり、事業継続の在り方について検討をすすめています。老人保健施設では「在宅療養生活を支援する施設」として、ターミナルケアも含めた満足度の高い、サービス提供をすすめました。しかし介護事業は常に職員不足による厳しさが続いています。

(2) 職員の育成と確保、経営管理について

制度教育や人権や平和を守る学習会など職員の育成をすすめました。

経営管理力を高めるため、理事会及び事業所責任者は毎月の経営分析や四半期ごとの経営分析、主任以上の参加による予算づくりなどをすすめました。

(3) 医師確保の課題について

長野県民主医療機関連合会（以下県民医連）の医師対策や医師養成に協力し、高校生からの医師体験や医療実習などを通して将来の後継者対策をすすめました。また継続的な医師支援（長野中央病院や松本協立病院など）の他、新たな医師支援（信州大学医学部附属病院や千曲中央病院）を受けるなど、医療の継続と質の向上も図りました。しかし医師の高齢化含め、常勤医師体制は厳しくなっています。

3. 事業活動について

(1) 経営結果について

予算は医師の過重労働の軽減と介護事業の職員確保の厳しさから経常利益は826万円、560万円の資金流失という予算でした。結果は、経常利益で△262万円の赤字でしたが、事業外利益で当期利益は325万円の黒字、490万円の資金流出に抑えることができました。

予算未達成の要因は、医療は医師の長期療養による休診と近隣診療所で新たに在宅医療を開始した影響を受け、介護は家庭の介護力が低下する中、特養への入所や地域ケア病棟への入院、他診療所の在宅医療開始による影響で利用者数が減り、収益が減ったことにあります。また介護職員やヘルパー不足による受入れ困難な状況があったこともあげられます。

資金は、事業では収益計画を下回ったため資金確保ができませんでしたが、人件費をはじめとした費用が計画より抑えられたこと、健診、予防接種、コロナ関係補助金での入金、出資金の純増で491万円の資金流出（計画比+69・1千円の改善）に抑えることができ、月商倍率は2・39倍となりました。

4. 組合員活動について

コロナ禍からの再スタートとなり、事業所利用促進や組合員活動が積極的に取り組まれました。

(1) 事業所利用促進について

① 『千曲川のにじ』発行に合わせて「診療所だより」を発行し、事業所の利用促進に努めました。

② 健診・人間ドック、インフルエンザ予防接種等、組合員特典での利用を呼びかけました。

③ 8年目となる誕生月特典付ハガキを8,883人に郵送し385人（4%）が利用しました。機関紙配布者健診特典は1,056人に配布し53人（5%）が利用しました。

④ ボランティアによる送迎は大変喜ばれています。

(2) コロナ禍3年目での支部活動と組織づくり

① 各支部で年間計画書を作成し、「通年型」のとりくみに力を入れました。

② 上田、さかきの各診療所でのマルシェと川西診療所でのつどい、夏と年末のくらし助け合いにも取り組みました。

③ 強化月間は3診療所でスタート集会（総数79人）を開催し、22支部74回の地域行動が取り組まれ、79

3件と対話しました。
④ お悔やみハガキ出しと支部での訪問で134人の法定脱退と組合員増やしにつながりました。

⑤ 県民医連の共同組織活動交流集会上に16人が参加し、城西西支部が神社境内で開催した演奏会「音色の魅力『響』」の取り組みを報告しました。

⑥ 年間目標では、組合員ふやし目標500人に対して341人の到達、脱退含め65人の純減、出資金は目標2,000万円に対して1,750・9万円の到達、純増目標1,000万円に対して106・7万円純増でした。組合員出資件数は1,500件の目標に対し1,977件でした。

(3) 健康づくり

① 班会開催97班（目標比97%）、班会開催数675回（目標比135%）、新班開催30班（目標比120%）、指標班54班（目標比108%）でした。

② 健康チェックではフレイル予防の握力や足指力のとりくみで筋肉量を知り、生活改善につなげました。

③ 4年ぶりのまちかど健康チェックは、15支部で31回とりくまれ、538人のチェックを行いました。

④ 7回目となった信州まるごと健康チャレンジは、案内パンフを2,

500枚配布し、ハガキ回収は824人で過去2番目に多かったです。塩尻小学校には初めて、青木小学校にもパンフの配布をお願いしましたが、回収は厳しい状況でした。キックオフ学習会3人、チャレンジ結果報告学習会に16人参加がしました。

⑤ 健康づくり塾は8人が受講し3人が修了しました。

⑥ ウオーキングは3回企画し（猫瓦ウォーキング・愛宕山ウォーキング・上田城ウォーキング）、51人の参加でした。

⑦ 6月にフレイル予防活動交流集会を開催し組合員24人が参加して班会のとりにくみを交流しました。作成した作品展や販売コーナーも設け、売り上げ12,100円はくらし助け合い活動にカンパしました。

⑧ 7月に班長会を開催し班長と健康づくり委員38人が参加、日頃の悩みや班会活動の内容について交流しました。

⑨ 4年ぶり開催の県協同組合フェスティバルに2人、上小地区協同組合まつりに7人が参加しました。

(4) 担い手づくり

① 通信教育受講者は26人でした。

② 支部運営委員は172人、支部長が選出できない、運営委員の高齢

化などが急務の課題です。

③ 機関紙配布者が57人増え、高齢・病気等様々な理由で配布できなくなった方が72人、機関紙手配り配布率は86%です。

(5) ボランティア活動

① 7月に外来ボランティアを配置しましたが、参加が少なく職員ニーズも少なく2カ月で中止しました。

② 送迎ボランティア交流会を3月に開催し、17人が参加しました。

③ 『千曲川のにじ』へ募集記事を掲載し、1名がボランティア登録しました。

④ 7月に救急蘇生AED学習会を開催し、11名が参加しました。

⑤ まゆのフロアボランティア再開、ディケア絹の里では趣味を生かしたボランティア開始、しろがねのボランティア再開は検討課題です。

(6) 機関紙

① 機関紙「千曲川のにじ」を年6回（奇数月）発行しました。

② 読みやすく、質を落とさない記事のために校正や編集に力をそそぎました。

(7) お助け丸クラブ

① コロナ禍からの再開で夏場の草取り依頼や地域包括センターからの依頼も増えました。9月に支援者

交流会を開催し、23人が参加しました。

② 7月にコーディネーターを組合員活動部へ移行しました。

5. 社保・その他運動課題

(1) 日本国憲法を活かす取り組みについて

民医連や医療福祉生協連等の各種学習会に参加し、改憲反対署名を集めました。火曜日夕方のスタンディング宣伝は継続中ですが、法人看護部が独自のスタンディングにも取り組みました。年間累計で265名が参加しました。

(2) 医療や介護など社会保障の改悪を許さない取り組みについて

昨年実施した75才以上の医療費窓口負担に対するアンケート結果をもとに、班会などで学習をすすめました。また県民医連の「人権としての社保活動」交流会で、事例報告しました。強化月間の訪問時、マイナンバーカードによる保険証廃止反対の取り組みを行いました。

(3) 反核・平和の取り組みについて

核兵器禁止条約批准を政府に求め、平和行進に取り組みました。ニューヨークで開催された核兵器禁止条約

第2回締約国会議に代表を派遣するための募金活動に取り組み、社保委員会での動画の学習会を行いました。

(4) 災害被災地支援について

1月に発生した能登半島地震に対して直ちに募金活動を行い、多くの支部や職員から1か月も満たない期間に約13万円の募金が集まりました。

(5) 福島復興の支援、原発廃止を目指す運動について

「3・11」を忘れない支援物資販売や署名活動等を通じて原発再稼働反対、原発廃止を目指す取り組みも進めました。

(6) ウクライナ・ガザ支援について

ウクライナ支援募金は3月末時点で累計29万円、ガザ支援は1か月程度の募金期間で支部・職員から3万円を超える募金が集まりました。

(7) くらし助け合い活動

夏と冬に生健会、ワーカースコープながのと協同して生活支援物資の配布や健康・生活相談に取り組みました。組合員からは多くの支援物資が寄せられ、また上田市社会福祉協議会やマイサポ、民主商工会や農産物直販センターなど協力団体も増えました。

1. 2024年度の東信医療生協の活動について

24年度は憲法を守り、平和と人権、くらしを大切に政治に変える、そういう緊迫感漂う情勢に立ち向かう年であり、第9次3カ年計画の2年目になります。地域や組合員の高齢化への対応をすすめながら、組合員の健康づくりと生活支え合い活動を広げます。

事業活動では、医療と介護事業の充実が求められる地域として、可能な限り組合員要求にこたえる事業をめざします。また高齢化の中で、認知症高齢者世帯、8050問題など複雑な問題を抱えた方への対応が大きな課題になっています。23年度広がった地域の様々な事業所や地域包括センター、民生委員、行政などとの協同をさらに広め、地域要求にあった地域総合ケアづくりに挑戦します。

(1) 医療・介護事業について

① 医療事業について

上田生協診療所の外来機能と在宅医療の充実をすすめます。

外来では午後休診の解消をすすめ、かかりやすい外来をめざします。引き続きポストコロナをにらみ、感染

対策に取り組み、発熱患者への対応をすすめます。6月からの診療報酬改定で慢性疾患管理が生活習慣病へと変わりますが、重症化や合併症の予防、早期発見に努めます。

在宅は、引き続きどんな患者でも最期まで住み慣れた自宅で生活が送られるよう、「断らない」在宅医療をすすめます。深刻化する在宅高齢者問題には法人内外の事業所や行政とも連携して対応し、地域からの信頼を高めます。在宅患者の情報の共有化と当番制をすすめ、医師の負担軽減をすすめます。

健康維持、また病気の早期発見、早期治療として健診受診を呼びかけます。健診結果で要検査、要治療となった方のフォローを行い確実に治療に結びつけます。

② 介護事業について

訪問看護は、最期まで自宅での療養を援助するだけでなく、特色である訪問リハビリテーションとの連携を活かし、重度障害者や小児利用者の受入れも積極的にすすめます。通所リハ・介護は利用者の要望に則した特色ある事業をすすめます。訪問介護は在宅生活を支える重要な事業として増員をめざし、利用要求に応えられることをめざします。老人保健

施設は「在宅支援」施設として満足度の高い療養生活をめざします。居宅介護事業所は介護事業利用の要としての役割を発揮します。

介護事業は在宅生活を支える最も大切な事業ですが、利用料負担増や介護報酬の低さなど様々な問題があり、事業継続の厳しさと常に向き合わなければなりません。特に23年度は高齢者問題が深刻になる中、新規利用者が減りました。事業の紹介と組合員の利用結集に取り組みます。また元気倶楽部まゆとヘルパステーションには賃借契約問題と施設の老朽化への対応に迫られています。事業の在り方含めた検討をすすめます。

(2) 職員の育成と確保について

人権や倫理、公正を重視した職員育成をすすめます。民医連の医療と介護の2つの柱（1.貧困と格差、超高齢社会に立ち向かう無差別・平等の医療・介護の実践、2.安全。倫理、共同のいとなみを軸とした総合的な医療・介護の質の向上）の理解と実践に取り組みます。これらの実践を通して、事業と経営を守る職員育成に取り組みます。

(3) 医師の確保について

引き続き長野県民医連の医師対策と医師養成に協力し、将来を担う医師の後継者対策に取り組みます。併せて、医師支援を継続的に受けられ

るよう地域連携や他の医療機関にはたらきかけます。事業内容に則した医師の採用をめざします。

2. 経営活動について

(1) 中長期資金計画について

資金管理は東信医療生協にとって重要な課題です。将来にわたる投資資金、退職金支払い、借入金返済を可能とする資金計画とします。

(2) 24年度予算について

経常利益を139万円の黒字とします。償却前利益は4,540万円確保できますが、投資2,153万円、借入金返済4,524万円を賄える状況ではなく、資金は2,284万円減少し月商倍率は2.04倍です。第9次3カ年計画に基づき、資金増へ転換する収支構造の改善をめざす1年とします。医師確保をすすめて患者増をめざし、組合員による事業所の利用結集をすすめます。

3. 組合員活動について

組合員活動の中心テーマを「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」とします。

(1) 世代や組合員の枠を超えた多様な参加で、安心のネットワークを広げます。

① 各支部で年間計画書を作成し、「通年型」のとりくみをすすめます。

② 地域を知るためのお元氣ですか訪

- 問・班会お誘い訪問に取り組みます。
- ③ 全支部でリーフレットを活用し、私たちの活動を「見せる化」します。
- ④ 地域に開かれた班会を通いどころ（居場所づくり）に繋がります。
- ⑤ 安心・安全のまちづくりめざし、お助け丸の活動に取り組みます。
- (2) 地域まるごと健康づくり活動を広め、フレイル予防・オーラルフレイル予防に取り組みます。
- ① 各班の年間計画をもとにウォーキング企画を一覧表にし、相互に参加・交流できようようにします。
- ② 健康づくり塾開催・班長会を開催します
- ③ フレイル予防活動交流集会を開催し、オーラルフレイルの学習会にもとりくみます。
- ④ 健康づくりチャレンジに、8月～11月のうち60日間をとりくみます。
- ⑤ 自治体訪問を行い、懇談を継続します。
- (3) 総合力と連携でつながりをつくり、くらしの助け合いの輪を広げます。
- ① SDGsの学習会を進め、支部活動と結びつけて活動します。
- ② 上田生協診療所で取り組む無料低額診療事業の学習をおこない、地域に知らせていきます。
- ③ 支援物資の配布など「助け合い」活動を夏季、年末に取り組みます。
- ④ 「診療所だより」「なんでも相談

- 会」など健康と生活に役立つ情報の発信をします。
- ⑤ 事業所（職員）と各支部が協力しながら事業所利用をすすめ、諸課題を進めます。
- ⑥ 行政・地域包括など他団体と学習会を開催し、まちづくりをすすめます。
- ⑦ ボランティア学習・交流会・通信教育を開催し、担い手を増やします。
- ⑧ 送迎ボランティア「ゲンキー上田」のコーディネートをし、組合員活動部へ移行します。
- ⑨ 防衛費調達のため福祉切り捨てをやめ、社会保障の充実を求める取り組みを強めていきます。
- ⑩ 機関紙配布者や支部運営委員を増やし、担い手づくりに取り組みます。
- ⑪ 生協の宣伝と組合員同士の交流のため、健康まつり・生協マルシェの開催を検討します。

2024年度 数値目標達成に向け、強化月間を中心に組織を上げて取り組みます	2,000万円
組合員総数	16,000人
新班づくり	25班
出資金総額	53,000万円
開催班数	120班
訪問対話数	3,000人
指標班	70班
組合員ふやし	500人
班会開催総数	700回

- 出資金ふやし 2,000万円
 - 班会実参加者数 600人
 - 出資件数 1,500件 (組合員のみ)
 - 純増出資金額 1,000万円
 - 支部運営委員会 27支部
 - (運営委員会開催ができる支部体制づくり)
 - 支部運営委員ふやし 各支部1人以上
 - 機関紙配布者数 各支部1人以上
 - 機関紙配布部数 1人10部以下を目指します。
- 4. 社保・その他の活動について**
- (1) 日本国憲法を活かす取り組みについて
 - ・ 日本国憲法9条改悪を阻止する活動及び憲法を守る運動に取り組みます。併せて岸田内閣の大軍拡・大増税による戦争政策をやめさせる取り組みを強化します。
 - ・ 毎週火曜日のスタンディング宣伝を継続して取り組みます。
 - (2) 医療や介護など社会保障の改善を許さない取り組みについて
 - ・ 75才以上の医療費窓口負担2倍をやめさせる取り組みを引き続きすすめます。
 - ・ 国民健康保険料や介護保険料の国民負担を軽減し、だれもが安心して医療・介護・福祉サービスを受けられるよう取り組みます。
- ※その他の議案としては、
- 第3号議案 監事監査規則の改定
 - 第4号議案 役員を選任
 - 第5号議案 2024年度役員報酬限度額決定
 - 第6号議案 役員退職慰労金支給決定についてを提案する予定です。
- (6) 民主団体や市民運動と連帯した取り組みをすすめます。
 - ・ 消費税5%への減税を求めます。
 - ・ ジェンダー平等、差別のない人権尊重の社会に向けた取り組みをすすめます。
 - ・ 市民団体が主催する各種大会への参加に取り組みます。
 - (5) 国がすすめる原発再稼働、新たな原発開発や建設に反対します。併せて、再生可能エネルギーへの転換を求めていきます。
 - (4) 多発する災害被災地支援に取り組みます。能登半島地震による被災者支援と復興支援、福島復興支援に取り組みます。
 - (3) 核兵器禁止条約批准を政府に求め、平和行進に取り組みます。
 - (2) マイナンバーカードによる健康保険証廃止の強行をやめさせます。マイナンバーカードの強制とこれに伴うさまざまな個人情報紐付けに反対します。

5・6月 ふれあいサロンにじ企画

コロナやインフルエンザ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ご連絡ください。(TEL0268-23-8001)

場所は、「組合員ルーム」です

- ★シネマ 「サンド オブ ミュージック」
5月30日(木) 13:30～
- ★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～
- ★お菓子作り 「生チョコときなこだんご」
5月28日(火) 10:00～
- ★おりがみ 6月3日(月) 10:00～
- ★ラベンダーステック 7月8日(月) 10:00～
- ★コカリナサークル 毎月第1(水)曜日 13:30～
※ 場所は地域交流室です

【お願い】

組合員ルーム企画を多くの方に利用していただくために企画を増やしたいと思っております。そのための講師を探しています。あなたの特技や趣味(例えば、絵手紙・茶道・華道・パッチワーク・将棋・囲碁・里山歩きなど)を多くの方に広げてください。

新任医師・職員の紹介

倉石 貴文 医師



初めまして。2024年4月から、今年度の木曜日午前の糖尿病内科として外来診察を担当させていただきます。

長野県出身で、普段は信州大学医学部附属病院の糖尿病内分泌代謝内科で仕事をさせていただいております。週1日での非常勤という形でございますので、皆さまとは外来のみでの短い時間でのお付き合いとはなってしまいますが、日頃から皆さまが糖尿病治療を続けていくためのサポートを、よい形でおこなっていくことができると考えております。よろしくお願いいたします。

医療事務 山本 茉由夏



2月よりお世話になっております。大学では栄養学を中心に学んでいました。医療機関で働くのは初めてですが、様々なことを学び地域に貢献していきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

集まって元気！ 配布者の集いin青木



3月14日、温泉旅館で青木村支部の配布者の集いがおこなわれました。昨年5月以来闘病していた支部長の回復祝も兼ねておこない、久しぶりに役員全員と配布者の方、併せて15名が集いました。健康チェック、歌、おしゃべり、健康体操、おいしい食事に入浴と盛りだくさんの内容で楽しく過ごしました。なかでも支部長の回復ぶりに感激!年をとっても体の調子の悪いところがあっても集まって、元気づくりをしていこうと確認合いました。

青木村支部 坂井 弘子

ふれあいサロンにじ企画で初めてお菓子づくり



「オレンジピール」づくりをおこない、参加者は7人でした。講師は坂城北支部長の塚田美知子さん。エコ精神を生かして、オレンジの皮を使ってつくります。ポイントは皮をゆでこぼし、苦みをとったりと、ちょっと手間暇かけました……。参加された皆さんで楽しくお話をしているうちに、美味しいオレンジピールが出来上がりました。

組合員活動部 清水 竹子

上田城周遊ウォーキングを開催



3月22日開催し22人が集まりました。当日までの寒さで、桜は口トウ桜が少し咲いている程度でした。参加者の皆さんは、ゆっくりのペースでウォーキングを楽しみました。写真には真田十勇士の霧隠才蔵が一緒に写っています。

組合員活動部 清水 竹子

浦里支部 岡城班会が開かれる

4月17日川西生協診療所が休所となり、今後について班員と支部の方が参加し、班会を開催しました。

「自分の最後は医療生協にお世話になりたい」との意見もいただき、交流が深まりました。



組合員活動部 清水 竹子

短歌

虹の文芸

久保田武嗣 (川西支部)

奥能登の地震

家崩れ土盛り上がり山裂けて

雪に閉ざされ凍る奥能登

君の住む珠洲の辺りは舗装路も

崩れて雪は直ちに凍る

水止まり電気も切れてトイレなし

わが身に比すれば生きる術なし

安全な暮らしの続く日々こそは

政治の基と唇をかむ

65億の大浦湾の工事やめ

能登のトイレを直ちに直せ



木彫り 中村みち子 (信州鎌倉支部)

第104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。
⑦ ヒント
秋の季語とはいえなくなりました(?)

タテのカギ

① 道徳や法律などにてらして悪いこと。

「○○銭身につかず」⇓善(ぜん)

② 酒もり。宴会。「○○を催す」

③ 料理をするのに切る必要がないことから豆腐のしぼりかす。おから。うのはな。

④ すぐれていること。言動があかぬけていること。「純○○」「生(きつ)○○」

⑤ 度を越えて激しいこと。「○○な行動に出る」「○○派」

⑥ 北海道産の馬。北海道生まれの人。

⑦ 心配事や不安な思い。「備えあれば○○なし」

⑧ 神の使者として派遣され神意を人間に伝える人。エンジェル。「白衣の○○」

⑨ 旧国名。今の広島県の西部。「○○の宮島」「安芸」と書く。

⑩ 古い言い方で商人のこと。「○○○○に系図なし」

⑪ 家財・商品などをしまっておく建物。倉庫。「○○が建つ」

⑫ キリスト教で悪魔のこと。神に逆らった天使ルシエルなど。

⑬ 写真や図を系統的に解説した書物。「動物○○○○」

⑭ 学校から帰途につくこと。「○○○○

crossword puzzle grid with numbers 1-17 in various cells.

時間「⇓登校」

⑭ 和服の袖やたもとをたくし上げておくひも。「○○○掛け」

⑮ ビーフステーキで焼き加減が中心部が赤く生(なま)に近い状態。「○○」

↓ミディアム ↓ウェルダン。

⑯ 習って身につける技。演技・芸能などの技術。「○○は身を助く」

⑰ がっかりしたときなどに吐き出す息「青息○○○○」

★答えはハガキで。

正解者の中から抽選で5名のみなどに図書券を贈呈します。住所、氏名、答え、よろしければ「千曲川のしじ」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。
〒386-10042
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、6月18日(火)。

※前回の答えは、「善光寺(ぜんこうじ)」でした。

読者の声

40代になり体のあちこちに異変を感じるようになりました。これからは人間ドックを毎年受けて健康管理をしていこうと思います。何と云っても体が基本ですから。(上田市)

「マイナンバーカードと健康保険について」を関心があつて拝読いたしました。何の目的があつておこなう制度なのか疑問を感じ、自身も登録していません。窓口での支払いについても多くの問題があると聞きます。他に税金の使い道は多々あると考えます。(上田市)

「気になる事例報告シート」を読みました。まだ元氣ですが、いずれはお世話になる身。そうなた時には、どうかよろしく願います。(上田市)

毎回事業所の看護師さんのお話とか班会の様子とか各部署のお仕事のことを楽しく読ませていただいております。これからはますます高齢化が進み医療生協の役割が重要になってきますが、どうか頑張ってください。(坂城町)

各地区班会が開催され素晴らしいですね。皆さま、いきいきとされている様子が写真からも伝わってきます。虹の文芸もいつも楽しみにしています。(青木村)

編集後記

6月には東信医療生協第42回通常総代会が開かれます。議案の要旨を載せてありますのでご覧ください。組合員のみさんの医療生協の利用をさらに広げること、経営的にも安定します。大勢のみさんの健康づくり運動への参加をお願いします。

次号発行は7月10日(水)です。

生協診療所 診療担当表 2024年5月1日～

☐上田生協診療所 ☎ 23-0199 ☎ 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	吉野	大橋	大橋 / 松澤	吉野	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～)	三林	三林	松澤	小林(哲)(10:00～)	第1	松澤	中山	
		三林		若林	吉野 (10:00～)	宮下	第2	松澤		
		中村 (4週)		矢部 (1,2,4,5週)	倉石	近藤 (3週)	第3	吉澤	小林(哲)	國府田
乳腺外来					佐藤 (2,4週)	第4	松澤	大久保		
						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)	松澤	吉野	小林(寛)(3週休診)	宮下	休 診			
		吉野				吉野 (2,4週)				
	乳腺外来			矢部	矢部 (1,3,5週)					
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	松澤 (1,3,5週)		松澤				
午後		三林	三林 吉野	三林	松澤 吉野	小林(哲)				

☐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)	矢部	休 診	休 診			
				松澤 (2,4週)						
午後 15:00～18:00 (受付 17:30まで)	一般外来	休 診		休 診	矢部 (2,4週)	休 診				
		訪問診療	松澤 (2,4週)							

お知らせ

上田生協診療所

- ◆ **渡辺 昭夫 医師** 病気療養中です。
- ◆ **中村 奈津子 医師** 4月から毎月第4月曜日午前に糖尿病外来の診療をおこなっています。
(松本協立病院からの診療支援)
- ◆ **佐藤 みき 医師** 5月から毎月第2・4金曜日午前に糖尿病外来の診療をおこないます。