

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 kumikatsu-b@toshin-iryou.com
 組合員活動部 TEL 0268-23-8001 FAX 0268-23-8095

〔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)
 はつらつ倶楽部しるがね(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 (2025年4月11日現在)

■組合員 15,514人
 ■出資金 502,672千円
 加入時1口 1,000円 何口でも可
 ■一人平均 32,400円

腹部CT検査のおすすめ

上田生協診療所健診センターでは、今年4月より新たに「腹部CT検査」を健診のオプションとして導入いたしました。

肝臓・腎臓・脾臓・胃腸など、腹部には生命に関わる重要な臓器が集まっています。これらの臓器の異常は、初期の段階ではほとんど自覚症状がないことも多く、気づいたときには進行してしまっているケースも少なくありません。当診療所の人間ドックでは従来より、腹部エコー(超音波)検査を実施しております。腹部エコーは体への負担が少なく、スムーズに受けられるメリットがありますが、体型や内臓脂肪の影響で見えづらい部位もあるため、診断に限界が生じる場合があります。

今回導入した腹部CT検査では、体型や内臓脂肪の影響を受けず、お腹全体を映し出すことができます。

人間ドックでは、造影剤という薬を使わないCT撮影となります。そのためお腹全体を映し出す事ができますが、このCTでは見つからないものもあります。そのため、より多くの情報を得るために、腹部エコーと組み合わせる検査を受けることをお勧めします。また症状があれば、ドックを受けていても通常の受診をお願いします。お腹の臓器のガンは気づきにくく、特に肝臓、胆のう、すい臓のガンは、手術についても難易度が高く、豊富な経験を持つ医師とつながることが重要になっています。

当診療所の外来でも、肝臓、胆のう、すい臓のガン治療の豊富な治療実績を持つ大久保浩毅医師が外来診療を担っています。健診で腹部の病気の発見がおこなわれても、見つかった病気に外来で経験豊富な医師と繋がる、対応できることも当診療所の大きな特徴です。

質の高い医療を提供するため、当診療所の人間ドックには病気の発見に繋がられる腫瘍マーカーの血液検査も標準で含まれています。これからの地域の皆様の健康を支えていく診療所として尽力していきたいと思っております。ぜひこの機会に人間ドックや腹部CTの検査をお受けください。

上田生協診療所

事務長 金井 友弥

大久保浩毅医師からのメッセージ

上田生協診療所の人間ドック、腹部CTのオプションは、次のような方がお勧めです。

①エコーでは見えにくいと言われた人、②肥満の方、③一度もお腹の検査を受けていない方です。一度もお腹の検査を受けられない事がない人が多くいます。

人間ドック、腹部CT検査を受けた結果を元に健康相談をおこなうことも可能です。ぜひ、ご相談ください。



第3回

「結の手」の目指すもの

みばやし ひろし

現代医学の死角

私の新天地は、シンガポールに決まりました。

医局を辞めることになった頃、シンガポールの日本人クリニックからの求人があり、応募してみたところ、無事採用されたのです。そして、シンガポールに行ったことが、現代医学の死角に気付くきっかけになりました。

した。

シンガポールは多民族国家で、中華系が7割位、マレー系・インド系が1割強、その他欧米人も暮らしていて、日本では考えられないくらい多様性があります。日本では、周りの人と違うことをしていると後ろ指を指されることも多いですが、シンガポールでは元々みんな違うので、少し変なことをしていても誰も気にしません。そんな自由で開放的な雰囲気

が私の発想を拡げてくれたのだと思います。

さらに、シンガポールには、日本の医師免許が「日本人の外来患者のみ診察可」という限定付きで登録できる制度があり、その制度で採用された私は、クリニックが閉院する18時以降は診療することができず、自由な時間を持つことができました。この時間を使って、私は、現代医学に足りないものを探するために、栄養・食事・農業・畜産・環境などいろんな分野の本を読み漁りました。

その中で、私に大きな気付きを与えてくれたのが『奇跡のリンゴ』という本です。(幻冬舎)

『奇跡のリンゴ』はリン

ゴの自然栽培に挑戦した木村秋則さんが、さまざまな困難を乗り越え、リンゴの自然栽培を成功させるまでの物語です。

阿部サダヲ主演で映画化もされていますので、ぜひ一度ご覧になってみてください。



功していきます。

私は「奇跡のリンゴ」を通して、木村さんが「木」しか見ていなかったように、現代医学も「身体」しか見ていないことに気付かされました。

私が学んだ大阪医科大学では栄養学の講座もありませんでした。食品加工についても学びませんし、農業についてはいうまでもありません。

しかし、身体は食べ物からできていますし、食べ物は農業などの一次産業によって生産されています。もし、食べ物や一次産業などに問題があり、それらが病気の原因になっているとしたら……その原因を現代医学は見えていないため、対症療法にならないを得ないのではないか？ そう、前話のクローン病の患者さんのように……。

これからは、現代医学に足りないものを理解するために、食べ物や農業についても学ばなければならない。そんな決意を心に秘めながら、シンガポールでの3年間の契約を終え、日本へ帰国することとなりました。



自然とつながる 田舎の拠点

yuinote.health

結の手
ゆいのて

yuinote.cooking

東信医療生協 第43回 通常総代会議案

2025・4・26 理事会

2024年度総括と2025年度方針（概要）

第1号議案

2024年度 事業報告及び決算関係書類報告承認の件

1. はじめに

2024年度におこなわれた診療報酬と介護報酬の同時改定では、特に介護で訪問介護の基本報酬が引き下げられた結果、小規模な訪問介護事業所の倒産が相次ぐなど、在宅介護の基盤が崩壊する事態となっています。そんな中、秋に誕生した石破政権は裏金問題で国民の怒りを買って衆議院選挙で与党過半数割れとなる大敗を喫しました。少数与党となった石破政権は、一部国民の世論に耳を傾けながらも、防衛費を5年間で総額43兆円にする大軍拡をさらに増額することをアメリカ合衆国のトランプ大統領に約束するなど、物価高で苦境にあえぐ国民に背を向けた政治を進めています。今ほど政治が国民のくらしに直結しているときはありません。

2. 2024年度の東信医療生協の活動について

2024年度は第41回通常総代会で決定した「第9次3カ年計画」の2年目でした。3カ年計画では、「東信地域は、高齢者及び高齢者世帯が増

える地域でありながら、それを支える医療機関・医師数、介護事業所数は全国平均と比べ著しく少ない地域となっている。その中で東信医療生協は、組合員の高齢化への対応もすめながら、健康づくりや生活支援含め活動を広げ、事業では医療と介護の充実が求められる地域として、医師体制などの自力を見極めながら、可能な限り組合員要求にこたえることをめざし、事業の再編と地域連携を進めていく。」と決めました。

(1) 医療・介護事業について

① 医療事業について

厚労省が報告した医療経済実態調査結果（2023年11月）をもとに「診療所の経営は良好」という誤った報道がされる中、2024年度の診療報酬改定では診療所が標的にされました。実態を直接反映する医療利益率では内科診療所の25%が赤字であるにもかかわらず、生活習慣病を中心とした管理料・処方箋料等の引き下げがおこなわれ、当法人にも大きな影響を及ぼしました。

外来では、医師の集約化により、午後休診の解消などかなりやすさを追求しました。また慢性疾患管理活動

の充実を図り療養計画書を導入、患者と医療者が互いに治療を進める取組を進めました。

在宅医療では、上田生協訪問看護ステーションと連携を取り、難病患者や小児の在宅医療を引き続き行ってきました。在宅医療のネットワークを広げるため、病院だけでなく居宅介護支援事業所のケアマネとの連携を強めました。

健診では、病気の早期発見・早期治療に繋げてきました。また「午後健診」を開始し、より一層利用しやすい運営を目指しました。

② 介護事業について

介護事業は、住み慣れた地域で最後まで在宅生活を支える事業として重視してきましたが、その運営は新たな局面を迎えています。一つは事業運営の厳しきです。低い介護報酬からの経営の厳しきと介護職員の給与の低さ（全産業平均給与より月額約8万円低い）から、なり手不足が指摘され、2024年度は全国的に訪問介護事業所の倒産数が過去最多になりました。二つ目は、高齢化や老々世帯の増加で、在宅生活よりも施設入所を選択する人の増加です。三つめはそれらの状況を反映して地域の介護事業の在り方が変化しています。

東信医療生協の介護事業でもそれらの状況を受けた一年であり、元気倶楽部まゆとヘルパーステーション

にじの施設の老朽化と賃貸契約から上田生協診療所の旧病棟への移転をめざした一年でした。

訪問看護は、最後まで自宅療養を援助し、また訪問リハビリテーションとの連携で重度障害者や小児利用者の受入れを積極的にすすめてきましたが、新たな看護小規模多機能型居宅介護の開設があり、医療利用者の減少、特に重度の利用者が減少しました。通所リハ・通所介護は各事業所の特色を活かし、利用者の要望に応えた事業をすすめました。はつらつ倶楽部しろがねはリハビリテーションを活かして地域の要望に応えてきました。元気倶楽部まゆは、古民家を活かした介護を提供してきましたが、移転の準備を進めた一年でした。両事業所とも地域密着型通所介護事業所としての役割を果たしてきました。訪問介護はヘルパーの確保をめざしながら、朝夕のサービス希望の集中にもこたえる努力をしてきましたが、下げられた訪問介護報酬とヘルパーの確保で厳しい運営状況が続きました。老人保健施設ないろは在宅復帰をめざす施設として満足度の高い療養生活をめざしました。しかし、これまで在宅療養となないろへの入所を並行して繰り返し利用していた方が、高齢化により地域で空いていた特養などへの施設入所を選択するケースが増え、稼働率が下

がりました。居宅介護事業所は、在宅介護事業の要としてその役割を果たしましたが、職員体制が厳しくなっています。

(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を引き続き行いました。より良い職場を作るための「職場づくり」の学習を管理者からパート職員まで進めました。また安定した職員体制を確保するために、募集している職種に対する職員紹介制度を導入し、また再雇用制度を改善し働き続けやすい条件を整えました。

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すすめました。

(3) 医師確保の課題について

高校生や浪人生を対象とした医師体験や受験に向けた模擬面接を積極的に実施し、長野県民主医療機関連合会（以下長野県民医連）の医師対策や医師養成に協力し、将来の後継者対策をすすめました。その結果、上田生協診療所でもかわり続けた学生（上田高校卒）が2025年春に医学部に合格し、長野県民医連の奨学生となったことは大きな喜びです。また、高齢により勇退となった医師がいる一方で、新たに信州大学医学

部附属病院からの医師支援が実現したことは、継続的な医師支援（長野中央病院や松本協立病院など）とあわせて、重要な成果となりました。

3. 経営活動について

(1) 経営結果について

2024年度予算は介護事業の苦戦が予想され、さらに上田生協診療所内に移転する元気倶楽部まゆとヘルパステーションにじの移転に伴う改修工事費用と借家解体費用を反映させ、139万円の黒字予算で、資金は2,125万円流出するというものでした。結果は、経常利益は1,730万円の赤字、当期純利益は1,936万円の赤字、資金流出は3,165万円という厳しいものとなりました。予算未達成となった要因は、医療では、長期処方を助長する診療報酬による外来患者数減、長く法人を支えてきた高齢医師の急な退職、中核病院とつながりのある医師が在宅医療を開始した影響、介護は空きがある特養への入所や地域包括ケア病床への入院による利用者確保が困難であったことがあげられます。

(2) 2024年度末の資金状況について

まゆの改修費用と借家の解体費用の支払いが、当初予定していた2024年度から2025年度にずれ込んだ結果、年度末資金は1億4,960万円、月商倍率は1.93倍となりました。資金の減少は3,165万円、計画の2,125万円より1,040万円多く資金が流出しました。

4. 組合員活動について

第9次3カ年計画の2年目であり、経営再建5年目となった今年度は、コロナ禍からの本格的な再スタートとなりました。

(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、診療所で「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 医療と介護の連携・健診・人間ドック・インフルエンザ等組合員の特典で受診のお誘いをしながら強化月間や年度末に呼びかけに取り組みしました。

③ 9年目となる誕生月特典付ハガキ出し9501人に郵送した結果、431人（4.5%）が利用に繋がりました。機関紙配布者健診特典は配布者984人に配布し、結果25人（肺CT特典8人・内臓脂肪CT特典17人）2.5%の配布者に利用して頂きました。

※2023年9月生まれの方より、誕生月特典付ハガキの対象を80〜90歳の方にも拡大しました。

④ 車の免許を返上された方も多く、外来通院送迎はなくてはならない存在です。コロナ禍で在宅療養者も増え送迎数は減少しているものの、受診者には大変喜ばれています。

② 支部活動と組織づくり

① 組合員ふやしは、500人の目標に対して308人（目標比62%）の到達、脱退者415人で組合員はマイナス107人の純減でした。亡くなった方の法定脱退、事業所を利用しないという理由での自由脱退者も多くなっています。

出資金は、目標2000万円に対して1393.5万円（目標比70%）の到達、純増目標1000万円に対してはマイナス1953.8万円の純減でした。組合員出資件数は目標1500件に対し802件（目標比53%）でした。

② 上田・さかきの各診療所でのマルシェとしろがねでの健康のつどい（参加総数135人）、夏と年末のくらし助け合い（総数195人）にも取り組みました。

③ 強化月間では、コロナ禍以前のように全体でスタート集会を開催し、上伊那医療生協の多彩な支部活動について学びました（参加者65人）。

④ 強化月間の地域行動は20支部74回取り組み、対話数は941件でした。

⑤ 組合員活動部ではお悔やみハガキを出し、支部の方々と連携した訪問で115人の法定脱退と組合員増やしに繋げることができました。

(3) 健康づくり

- ① 班会開催数663回(目標比95%)・班会開催班数98班(目標比82%)・新班開催10班(目標比40%)・指標班58班(目標比83%)でした。
- ② 健康チェックのメニューでは、フレイル予防として握力や足指力に積極的にとりくみ、筋肉量を知ることができました。また、その結果を、生活改善につなげることができました。まちかど健康チェックは、12支部で42回とりくまれ、598人のチェックを行いました。12月10日の信濃毎日新聞に、健康チェックを毎回受けて勧められた健康習慣を実践しているという投書が掲載されました。
- ③ 今年で8回目となった信州まるごと健康チャレンジは、昨年同様パンフレット2000枚を各支部で分担して配布し回収しました。ハガキ回収は732人で過去3番目に多い結果でした。青木小学校では1クラスに依頼し20枚回収されました。キックオフ学習会には委員会として11人参加し、チャレンジ結果報告の学習会(Web)には16人参加しました。
- ④ 健康づくり塾は8支部より14人が受講し、補講者を含めて13人が修了しました。
- ⑤ ウォーキング企画は17カ所できりくまれ、3月の上田城周遊ウォーキングに17人が参加しました。

- ⑥ オールフレイル予防活動交流集会を6月28日に開催し、組合員28人が参加し、班会で実践している取り組みを交流しました。
- ⑦ 班長会を7月22日に開催し、36人の班長と健康づくり委員が参加しました。3グループに分かれて、日頃の班長としての悩みや班会活動の内容について、意見交換を行ないました。
- ⑧ 県協同組合フェスティバルに4人が参加しました。上小地区協同組合まつりは関信越組合員活動交流会と日程が重なり、参加できませんでした。
- (4) 担い手づくり
 - ① 通信教育は受講者38人うち組合員は11人・職員は27人の受講者でした。
 - ② 支部運営委員は163人です。支部長が選出できない・運営委員の高齢化については対策が急務の課題です。
 - ③ 新たな機関紙配布者は、17支部で63人増やすことができましたが、高齢・病気等様々な理由で配布ができない方との交代が中心です。職員も含めて新たな配布者確保が引き続き求められています。機関紙手配り配布率85%です。
 - (5) ボランティア活動
 - ① 送迎ボランティア慰労・交流会を3月26日に開催し、13人の参加でした。

- ② 8月28日に災害時高齢者生活支援学習会を開催し、12人が参加しました。
- ③ まゆ・ダイケア絹の里に続いて、なないろ・しろがねでもボランティアの参加が再開されました。
- ④ 7月より、送迎ボランティア「ゲンキー上田」のコーディネーターを、組合員活動部へ移行しました。
- (6) 機関紙
 - ① 東信医療生協の様々な活動や組合員の健康増進につながる記事を掲載した機関紙「千曲川のにじ」を年6回(奇数月)発行しました。
 - ② 読みやすい記事の質を落とさないために、校正や編集に力をそぎました。
- (7) お助け丸クラブ
 - ① 9月2日に「防災時対応グッズの作り方」の学習会を行ない、20人の組合員が参加しました。
 - ② 10月7日に上伊那医療生協「お手伝いの会」との交流会を開催し、18人の組合員が参加しました。
 - ③ 3月31日に「おしゃべりカフェ」を開催し、大学生5人を含めて40人が参加しました。
 - ④ 年間の支援状況は、支援者309人、被支援者(利用者)309人でした(いずれも延べ人数)。

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

- 民医連や医福連等が主催する各種学習会に参加しました。また改憲に反対する多くの署名を集めました。毎週火曜日夕方のスタンディング宣伝を継続しておこなってきましたが、12月以降は中断となりました。年間累計で64名の参加がありました。
- (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

「現行の健康保険証を残してください」の取り組みでは職員社保委員を中心に、スーパードでチラシ付きティッシュ配布行動をおこない、「マイン保険証がなくても医療機関に受診できる」ことを買い物客に知らせ、短時間でティッシュを150個配布しました。

全日本民医連から提起された生活保護実態調査は医事課職員が患者さんに直接聞き取りをおこない、灯油代を節約するために暖房機器の使用を控え「毛布にくるまっています」という生活実態が浮き彫りとなりました。

 - (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、反核平和行進に取り組みました。原水爆禁止世界大会に2名の職員を5年ぶりに現地に派遣しました。壮行会では全職員で平和の想いを込めた折り鶴を託し、大会後には報告会をおこないました。

(4) ウクライナ支援について

ユニセフが支援の窓口となつてい
ます。ウクライナに対する支援は上
田生協診療所の窓口にて継続して募
金を訴え、3月末時点で累計37万円
が集まりました。

(5) ぐらし助け合い活動

生健会、ワーカーズコープながの
に加え、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
ンターなどと協同で、生活支援物資
の配布、健康・生活相談活動をおこな
う「ぐらし助け合い活動」を夏と冬
に取り組みました。メディアでも報
道され、冬には130名の方が来場
するなど、企画は広く認知されるよ
うになりました。

第2号議案

2025年度

事業計画及び予算決定の件

1. 2025年度の東信医療生協 の活動について

2025年度は東信医療生協3カ
年計画の3年目になります。地域や
医療生協組合員の高齢化への対応を
すすめながら、この地域を支えるこ
とをめざして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。2025年
度から移転となったヘルパーステー
ションにじと元気倶楽部まゆを加え
た複合施設の法人内連携を深め、他
法人や行政などとの協同をさらに広
め、地域要求にあつた地域包括ケア

- ① ぐらりに挑戦します。
- (1) 医療・介護事業について
- ① 医療事業について

上田生協診療所では、新たに常勤
医師を迎え、外来機能と在宅医療・健
診の充実をすすめます。

外来医療では、慢性疾患管理の充実
をはかるのと同時に、健診結果で要検
査、要治療となつた方のフォローを行
い、確実に治療に結びつけます。

在宅医療は、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、引き続き「断らない」在宅医
療をすすめます。

健診では、オプション項目を充実さ
せることで、病院並みの医療機器を十
分に活用し、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。

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
を活かした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・通所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
業として継続し、利用要求に応えら
れることをめざします。老人保健施
設は在宅復帰をめざす施設として、
満足度の高い療養生活を提供しなが
ら、新たなリピーターを増やしてい
きます。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、介護保険利用料
負担増や介護報酬の低さ、担い手不
足などの問題から、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2024年度の介護報酬改
定では、実態を踏まえないマイナス
改定により訪問介護事業は減収とな
りました。そんな中、ヘルパーステー
ションにじと元気倶楽部まゆは上田
生協診療所の旧病棟エリアに移転し、
新たなスタートをきりました。一人
一人の多様な要望に応える東信医療
生協の介護事業所の魅力を発揮して、
地域に欠かせない事業所として存続
します。

(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。長
野県民医連を中心にした医師支援の
継続とあわせて、今後の東信医療生
協を担う常勤医師体制の構築を目指
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
資金の確保、退職金支払い、借入金返
済をしながら事業継続を可能とする
資金計画とします。

(2) 2025年度予算について

2025年度の経常利益予算は
1,173万円の黒字とします。償却
前利益は5,843万円確保できる予
算ですが、投資2,018万円、借入
金返済4,723万円を賄える状況で
はなく、資金は1,146万円減少し
月商倍率は1.62倍です。第9次三ヶ
年計画に基づき転換してきた介護事
業の改善と新たな医師体制を軸にし

た患者増をめざします。

3. 組合員活動について

2025年度の中心テーマを「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「参加と協同」で、安心のネットワークを広げていきます。

① 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。

② 地域に開かれた班会を通いどころ(居場所づくり)に繋げていきます。

③ 安心の安全のまちづくりをめざし、お助け丸の活動に取り組みます。

④ 大学生など、若い世代との交流や連携をすすめます。

(2) 地域まるごと健康づくり活動を広め、フレイル予防・オールフレイル予防に取り組みます。

① 各班の年間計画書をもとに、各地域のウォーキング企画を一覧表にし、相互に参加・交流できる企画としていきます。

② 健康づくり塾開催・班長会を開催します。

③ 健康チェックサポーター養成講座を開催するとともに、オールフレイル予防にとりくみます。

④ 健康づくりチャレンジに、8月～11月のうち60日間とりくみます。

⑤ しろがね広場での「地域リハビリ」など、自治体とも連携しフレイル

予防にとりくみます。

(3) 2025国際協同組合年にふさわしい協同と連携をすすめ、くらしの助け合いの輪を広げます。

① 「2025国際協同組合年」の学習や地域での対話を通して、医療生協に共感し関わる人を増やします。

② 上田生協診療所で取り組んでいる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 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。

⑤ 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。

⑥ 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。

⑦ 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。

⑧ 機関紙配布者の手配り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。

⑨ 生協の宣伝と組合員同士の交流のため、健康まつりや生協マルシェ・健康のつどいの開催を検討します。

2025年度数値目標のもと強化月間を中心に組織を上げて取り組みます。

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

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名以上、機関紙配布部数一人10部以下を目指します。

各支部運営委員を1名以上増やします。機関紙配布者数各支部1名以上増やします。

1名以上増やします。

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

● 自公政権がすすめる大軍拡計画は国民のくらしと平和を脅かし続けている。軍備拡大を中止し、軍拡の財源確保のための増税をさせない運動に取り組みます。

(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

● 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。

● 高額療養費制度の負担上限引き上げについては、凍結ではなく白紙撤回させるよう取り組みます。

● 従来の健康保険証を使い続けられるように、請願署名に取り組みます。

● 子どもの医療費窓口無料化の取り組みが広がっていますが、自治体間で大きな格差があります。そのため、国の制度として、18歳までの医療費窓口負担を無料に、をすすめる運動に取り組みます。

(3) 核兵器禁止条約批准を政府に求め、反核平和行進に取り組みます。

(4) 被災者生活再建に向けて支援制度の抜本的拡充を求める取り組みをおこないます。

(5) 福島復興の支援に取り組みます。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。

(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・6月 ふれあいサロンにじ企画

感染症等の発生状況によっては急な変更もあります。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、特別記載のないものはすべて「組合員ルーム」です

★せいきょうシネマ

「ローマの休日」

5月29日(木) 13:30～

「猫の恩返し」(親子企画、ジブリ作品)

7月31日(木) 13:30～

参加費 200円

★健康マージャン 休止中

★スクエアステップ

毎月第2・4(木)曜日 10:00～

5月22日 6月12日・26日 7月10日

★お菓子作り

「ベイクドチーズケーキ」づくり

5月27日(火) 10:00～

★コカリナサークル 場所：地域交流室

毎月第1(水)曜日 13:30～

★おりがみ

船頭さんと船 6月2日(月) 10:00～

5・6月 しろがね健康いこいの広場企画

★上田市の地域リハビリ事業

場所：しろがね健康いこいの広場

5月13日(火) 6月10日(火) 10:00～11:00

地域リハビリ『しろがね広場』開催



4月8日10時から「地域リハビリ」が、「しろがね広場」(旧川西生協診療所)で、28名の参加の下で賑やかに開催されました。「しろがね広場」のお披露目式で「ここで地域リハビリを開こう」との提案があり、上田市と川西地域包括支援センターに働きかけて東信医療生協との協同で実現しました。

上田市地域リハビリ活動支援事業として、今回は川西地域全体に呼びかけて青木村の住民も参加できます。斎藤百合子理事より、「大いに身体を鍛えながら交流しましょう」との挨拶がありました。講師の東信医療生協・訪問看護ステーションの児玉大和さん(理学療法士)から、ストレッチや筋肉トレーニングの効果についての説明があり、次いで講師の指導の下でストレッチと筋肉トレーニングを実施しました。「腰や膝などの痛みが楽になった。次回が楽しみ」などの感想が寄せられました。

なお、地域リハビリは毎月第2火曜日の10時から開催されます。

青木村支部 上原美代子

着任医師の紹介



つき しろ たかし
月 城 孝 志 医師

福井県坂井市に生まれ、富山医科薬科大学(現 富山大学)時代は準硬式野球部に入部して野球に明け暮れ、大学卒業後は肝臓専門医として新潟県内の病院で勤務し、母の認知症発症を機に60歳で高齢者医療を中心とした一般内科医に転じ活動しております。北陸新幹線の車窓から、冬の北陸の曇天が長野県に入ると一転して澄んだ青空に変わることや春には桜の木々に包まれた上田城の景色を幾度と目にするにつけて、長野県、とりわけ上田市での生活は私の憧れでありました。趣味は農業とシニアソフトボールですが、この春からはレコードプレーヤーを購入して1970年代のレコード鑑賞が加わりました。診療がゆっくりであり予約時間を遵守しにくいことや、日焼けしているのは決して遊んでばかりいるのではないことなどに対して、皆様からは寛大にお付き合いいただければと存じます。

上田城周遊ウォーキングの開催



3月24日、毎年恒例の健康づくり委員会主催の上田城周遊ウォーキングが開催され、17名が参加しました。

ソメイヨシノの開花には早かったようですが、ロトウ桜は咲いていました。ゆっくり桜を觀賞しながらウォーキングを楽しみました。

組合員活動部 清水 竹子

おしゃべりカフェに40名が参加



3月31日、初めての交流会「おしゃべりカフェ」がお助け丸の活動に関わっている組合員やおしゃべりをしたい方40名の参加の下で開催されました。この内5名は長野大学の学生さんでした。

始めに4つのグループに別れて自己紹介をおこないました。地域の話や体験談が出されたので盛り上がりました。その後、コカリナサークルの演奏と合唱があり、とても賑やかなひとときとなりました。

学生さんたちは地域と連携して活動することを模索中で、どのように協力して行けるかを考えると、今後の活動が楽しみです。

お助け丸クラブ担当理事 西山 智彦

短歌

虹の文芸

みっちゃん（塩尻支部）

春の空真一文字に飛行機雲

これが私のスタートライン

春休みのげた箱にどんぐり二つ

あの児の顔を思い浮かべる

通学路しゃがむ三つのランドセル

ちようちよたんぽぽ

ありのこうしん



東城 洋子（坂城南支部）

さわやかパズル

第109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 ヒント

5月の空、梅雨の合間

タテのカギ

- ① 「松尾○○○」……江戸期の俳人。『奥の細道』『更科紀行』などが著名。
- ② すぐれた才能。○○○を發揮する
- ③ 地域の人口が非常に少ないこと。○○化」⇓過密。
- ④ 漢字を和語にあてて読むこと。「訓」と書く。
- ⑤ 夜が長いこと。「秋の○○○」
- ⑥ 江戸時代に始まり発達した劇・音楽舞踏など日本特有の総合演劇。「○○○芝居」「○○○座」
- ⑦ 神を祭る儀礼・行事。祭祀。
- ⑧ 根性。気力。「○○○ポーズ」「○○○石松」
- ⑨ 日本海最大の島。2024年ユネスコ世界遺産に登録された。
- ⑩ 「片（かた）○○」
- ⑪ 漢字を銀行などに預けること。「定期○○○」
- ⑫ 無心なこと。「○○夢中」「○○の境地」

ヨコのカギ

- ① 原動機付き自転車。軽量オートバイ。「マウンテン○○○」
- ② 漢字から発生した日本特有の音節文字。「片（かた）○○」
- ③ 金銭を銀行などに預けること。「定期○○○」
- ④ 無心なこと。「○○夢中」「○○の境地」

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

- ⑪ 財産の多い人。金満家。
- ⑫ タベと夜中の間。「○○つぱり」「○○の明星（みょうじょう）」「宵」と書く。
- ⑬ 部のための部屋。
- ⑭ 地球上の各地域で用いている標準時刻の示す時刻の差。「○○出勤」
- ⑮ 夕方方の薄暗いころ。夕暮れ。「黄昏」と書く。

★ 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（水）。

※ 前回の答えは、

「弁財天（べんざいてん）」でした。

読者の声

● 上田生協診療所へ通院を始めて半年位になります。待合室で待つ間に看護師さんが問診や血圧を測定してくれます。血液検査のある時は1時間くらいかかりますが、その場で結果がわかるので安心です。職員の皆さんが親切なのでずっとお世話になりたいと思っています。訪問診療・訪問看護もあるので安心です。（U・T）

● パズル毎回楽しみにしています。ドックの記事は参考になりました。（U・M）

● 「猫背・反り腰簡易チェック」、私もやってみました。その結果「猫背の可能性が高い」という結果。「できた隙間に手が入らない」「かかととお尻・頭の3点が壁につくように立つ」というチェックの姿勢にも至らず。「もしや」という予想通りの結果となりました。（I・T）

● 美しい、動きやすい姿勢を目指そう。図の通り悪い姿勢の見本のような私です。氣をつけて美しい立ち姿になるようにしたいです。参考になりました。（S・Y）

● 自治会館で体操をしゲームをやりました。また久しぶりの握力測定や、足指力測定も初めてやりました。楽しい時間でした。（T・K）

編集後記

6月には総代会が開催されます。組合員のみなさんの医療生協への利用をさらに広げることで経営も安定します。大勢の皆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9日（水）です。

生協診療所 診療担当表

2025年5月1日～

□上田生協診療所 ☎ 0268-23-0199 FAX 0268-23-0449

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	月城	吉野	吉野	松澤	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	三林	月城	松澤	小林(哲)	第1 松澤 中山
		三林	月城 (10:00～)	若林	吉野 (10:00～)	近藤 (3週)	第2 松澤
				松澤 (1,3,5週)	倉石	佐藤 (2,4,5週)	第3 吉澤 小林(哲) 國府田
	乳腺外来				成田 (3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)	吉野	休 診
		吉野	三林			近藤 (1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 (1,3,5週) (10:00～)		吉野 (2,4週)	
				月城 (2,4週)		松澤 (1,3週)	
午前	訪問診療		松澤	三林	月城	松澤	
午後		三林	月城 吉野	三林 月城 (1,3,5週)	松澤 月城	小林(哲)	

□さかき生協診療所

☎ 0268-82-0101 FAX 0268-82-0102

	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 (1,3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	矢部 (2,4週)	休 診	
	訪問診療	松澤 (2,4週)	矢部				

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 (☎ 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)

