

東信医療生活協同組合 機関紙



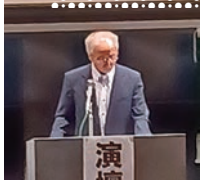
〔事業所〕
 上田生協診療所
 さかき生協診療所
 上田生協訪問看護ステーション
 ヘルパーステーション“にじ”
 居宅介護支援事業所
 元気倶楽部 まゆ(デイサービス)
 はつらつ倶楽部しるがね(デイサービス)
 老人保健施設 なないろ
 デイケア 絹の里

組合員現勢 (2025年6月15日現在)
 ■組合員 15,514人
 ■出資金 501,120千円
 加入時1口 1,000円 何口でも可
 ■一人平均 32,300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 kumikatsu-b@toshin-iryuu.com
 組合員活動部 TEL 0268-23-8001 FAX 0268-23-8095

第43回通常総代会開催

地域の医療・介護を守り、発展するための方針を決定



「医療機関・介護事業所を守れ
いのちを守れ」の声をあげよう

日本医師会・6病院団体合同の
声明では「ある日突然、病院をはじめ
めとした医療機関が地域からなくな
ってしまふ」という状況でした。
全日本民医連でも「医療機関・介護
事業所を守れ、いのちを守れ、の声
を上げ、国を動かそう！」とアピー
ルを出しました。

上小東御地区社保協の事務局
団体として議会請願・陳情につくむ

長く休止していた、上小東御地
区社保協を東信医療生協が事務局
を担うことで再開することができま
した。「高額療養費

中村和幸理事長のあいさつ概要

第43回通常総代会は、6月21日(土)上田市マ
ルチメディア情報センターで開催され、議案は
すべて賛成多数で承認されました。なお来賓で
ある長野県民医連の大槻知広様より「今こそ、大
軍拡を阻止し、ケアが大事にされる社会の実現、
いのち第一の政治の実現が求められています」と
あいさつがありました。

の上限額の引き上げ
をしないことを求め
る請願・陳情」の取
り組みをし、東御市、

東信医療生協も協力した「憲法
9条の碑」が目標を上回る募金で、
塩田の地に立つことができました。
昨年は、日本被団協がノーベル平
和賞を受賞しました。このような平
和への動きと反対に日本ではアメリ
カの戦略にのって大軍拡路線がス
タートしました。社会保障関係費、
文教費など、暮らしの予算はどれ
も実質マイナスである一方、軍事費
は過去最大の8.7兆円で、前年度比
9.5%も増えました。F35戦闘機は
1機200億円です。それに対し、

大軍拡より社会保障の充実を

をめぐりました。昨年度、長野県で
は77の自治体の内、否決されたのは
2つの自治体の議会です。そのうちの1
つが上田市議会でした。新生会、壮
志会、共産党の3会派がまとまって
賛成の立場だったことと、多くの団
体署名が1週間で集まったことなど
で、全会一致で委員会採択をする
ことができました。

長和町、青木村で採択
されました。

上田市は、「訪問介
護報酬引き上げの改定
を早急におこなうこと
を求める請願」の採択

をめぐりました。昨年度、長野県で
は77の自治体の内、否決されたのは
2つの自治体の議会です。そのうちの1
つが上田市議会でした。新生会、壮
志会、共産党の3会派がまとまって
賛成の立場だったことと、多くの団
体署名が1週間で集まったことなど
で、全会一致で委員会採択をする
ことができました。

日本学術会議への外部から介入
を許す「日本学術会議法人化法
案」が自民党、公明党、日本維新の
会の賛成で可決されました。日本
維新の会は「今後は防衛技術の研究
に貢献していただきたい」と憲法
9条を無視した発言をしました。こ
の危険な動きに反対するために、
「健康をつくる、平和をつくる、いの
ち輝く社会をつくる」ことを理念と
して掲げている私たち医療生協は、
様々な方々と連携・共同し、全国の
運動とも連帯して、平和を守る活
動をしていきたいと思えます。

総代の発言や総括討論は次回の
千曲川のじで概要をお伝えしま
す。

日本国憲法
第二章 戦争放棄
第九条 日本国民は、五戦で秩序を
維持し、日本国民は、正義に専ら
心掛け、平和の愛を、武力による
威嚇又は武力の行使は、国際紛争を
解決する手段としては、永久にこれ
を放棄する。
2. 前項の目的を達するため、陸海
空軍その他の戦力は、これを保持し
ない。国の交戦権は、これを認めない。

（機関紙編集委員長）

塩田の地に立つ憲法9条の碑

塩田の地に立つ憲法9条の碑

塩田の地に立つ憲法9条の碑

塩田の地に立つ憲法9条の碑

塩田の地に立つ憲法9条の碑

塩田の地に立つ憲法9条の碑

塩田の地に立つ憲法9条の碑

塩田の地に立つ憲法9条の碑

塩田の地に立つ憲法9条の碑

今年の夏も熱中症に備えましょう

上田生協診療所 所長 松澤 伸洋



6月に入ると熱中症への注意喚起がはじまります。皆様へ改めて熱中症のしくみ・怖い点・予防法をお伝えします。

1. 熱中症とは？

熱中症は、気温の上昇・湿度の上昇した空間で生じる健康被害です。体温が調節できなくなり、体内の水分・ミネラル（電解質）が失われることによって、頭痛・めまい・痙攣などの症状が生じます。重症度によって、次の4段階に分類されます。

Ⅰ度 「軽症」

- たちくらみ ○大量の発汗
- 筋肉痛・筋肉の硬直（こむらがり）

Ⅱ度 「中等症」

- 頭痛 ○気分不快 ○吐き気
- 嘔吐 ○倦怠感 ○虚脱感

Ⅲ度 「重症」

- 意識障害 ○けいれん、
- 手足の運動障害

Ⅳ度 「最重症」

○深部体温40度以上、且つGCS値が8か8以下

※GCSとは、患者さんの意識レベルを判定する評価指標です。GCSでは、数値が高いほど軽症、数値が低いほど重症として判断します。

なお、Ⅳ度は、病院内での対処をどうおこなうかという基準に基づくものです。

2. Ⅰ度の際の応急措置

- ① 涼しい環境に移す。（風通しの良い日陰やクーラーがきいている室内に）
- ② 脱衣と冷却
- ③ 水分と塩分を補給する。なお、吐き気や嘔吐がある状況では厳禁！

3. どんな環境だとなりやすい？

屋外の温度が25度を超える時期で、5月下旬から6月にかけての湿度上昇期、7月8月の盛夏の時期、お盆を過ぎて秋の彼岸までの残暑時期が、熱中症の発症しやすい時期です。このため、夏のプールや屋外活動を実施する場合「気温が28度を超えると、熱中症のリスクが高まるので、20分

ごとに日陰に入り、休憩する」ことが推奨されています。

屋外でおこなわれる熱闘甲子園も、最も暑い時間帯は休む時代です。屋内で言えば、外からの空気が入らず、エアコン・換気扇がないような環境が問題なのですが、この環境を把握できる人間が近くにいない状況こそが、熱中症が起りやすい環境です。

私達が経験する怖い状況は、「うちのおじいさん（おばあさん）は、クーラーがきらいでね」という言葉です。自力で動くことが減り、体温調節ができなくなる年代（子どもとお年寄り）は、熱中症になる危険世代です。「クーラーがきらい」を超越し、夏のさなかに暖房を入れている家に往診に行つたことが何回かあります。認知症は、「適切な判断ができなくなる」変化です。「クーラーがきらい」のではなく、「高温多湿の危険を判断できなくなった」状態なのです。

4. 環境を整える

私たちには、「地球温暖化を止めよう」という壮大な目標があります。ここでは、「今年自宅でも熱中症にならないようにしたい」という切実な要求を中心に述べます。

- ① エアコン・扇風機を使いましょう。
- ② 熱い風も通りますが、できるだけヒトとヒトとの空間を広くとり、室内に風の流れを作りましょう。

- ③ 水分と同時に塩分も取りましょう。「日本茶に梅干し・塩昆布」という伝統的なスタイルも良いですが、経口補水液・スポーツドリンクが手軽です。常温でも構いません。ぐつたりしているときは、意識がはつきりしないときは無理に飲ませるのはやめましょう。コーヒーなどのカフェインの多いもの・ビールなどのアルコール類は利尿作用があるので水分補給になりません。
- ④ 食欲が落ちますが、工夫して食事をとりましょう。

5. 熱中症と内科系の疾病との関連

糖尿病・心臓病・慢性閉そく性肺疾患・慢性腎臓病が、熱中症に伴って悪化する疾患とされています。慢性腎臓病の場合は、適切な水分・塩分ミネラルが維持できなくなっていくケースが多いですが、次第に悪化していく腎機能にもかかわらず「大丈夫。私はちゃんとご飯を食べて、お茶飲んでます」と話す患者さんがいますので水分補給などのアドバイスをしながら往診しています。

【参照】

公益社団法人全日本病院協会『みんなの医療ガイド』・『熱中症について』
日本救急医学会『熱中症診療ガイドライン2024』

自然栽培と

アーユルヴェーダ

日本に帰国後、週3日勤務できるクリニックを探し、残りの日で自然栽培に取り組み始めました。

地元石川県七尾市の七原（しつはら）という限界集落で畑を借りました。しかし、最初の畑は20年間耕作放棄された葦原の沼地で、長靴の上から泥が流れ込んでくるような、ぬかるんだ土地でした。私はどうして良いか見当もつかず、途方に暮れました。

ちょうどその頃、アーユルヴェーダ（インドの伝統医学）を学び始めました。アーユルヴェーダでは、循環が滞っていないか、調和が保たれているかを診断し治療をおこないます。

そして、アーユルヴェーダが土にも当てはまるのではないか？ と思いついたのです。まず、水の流れが滞った沼地にスコップで地道に溝を切

り、表層の水を排水していきます。

こうして表層に空気が入ると、不思議なことに生えてくる草の種類が変わったのです。葦が生い茂っていたところに葎が生えなくなり、乾燥具合に応じて、シダ類やシロツメグサなど他の草が群生し始めました。環境の変化に応じて、その環境に適した植物が生えるようになったのです。私は環境が改善したと思いい、うれしくなつて、キュウリを植えてみたのですが、途中で枯れてしまい、うまく育ちません。

さらにバックフォーで深い溝を切り、排水を整え、土の中に空気が入るようにすることで、さらに植生が変わり、セイタカアワダチソウなどが生え始めました。こうして、空気や水の循環を整え、次の年にキュウリや

然栽培でも立派に育つようになります。

このようにして自然栽培を通して学んだことは、日光・空気・水・土が生物の活動などによって循環し、巡り巡って作物が育つということでした。私がやるべきことはこの循環を整え、作物が健康に育つ環境を作るお手伝いをするだけだったのです。

しかも健全な循環の中で育った作物は、健康で、調和が取れており、美味しいのです。

循環と調和…。なんと土にも、植物にも、アーユルヴェーダが当てはまったのです。

そして、アーユルヴェーダが当てはまる私たち人間も自然の循環の一部なのです。街で人工物に囲まれて

生活していると、このことを忘れてしまうことが多々あります。そうすると、自然の循環や調和を乱す生活をしていても気付くことができません。

もし、循環や調和の乱れが病気の原因になっているとしたら……。私たち人間も体外の循環「体外フロー」を整えることで、健康な体になるのではないかと。多くの方により幸せな人生を送っていただくことに役立つのではないかと？

このようにして、「体外フロー」を整え、みんなを元気にすることが私の夢になりました。

そして、七原で畑の循環と調和を整え続けて9年目……。少しずつ整ってきた矢先に、私の夢を揺るがす大事件が起こります。



yuinote.health

自然とつながる 田舎の拠点

結の手

ゆいのて

yuinote.cooking



① 沼地



② 植生変化



③ 畑再生後



④ 畑再生

貸借対照表

(2025年3月31日現在)

科目	金額	科目	金額
(資産の部)		(負債の部)	(単位:円)
流動資産		流動負債	
現金預金	149,605,475	支払手形	0
医療福祉等事業未収金	127,190,586	買掛金	41,110,944
未収金	51,938	短期借入金(長期1年以内返済分)	45,240,000
有価証券		短期組合員借入金	
医薬品等	838,651	短期J-1欠債務	11,777,928
商品	45,754	未払金	1,184,976
貯蔵品	370,204	未払法人税等	776,500
繰延税金資産		未払消費税等	2,193,900
その他	9,493,529	未払割戻金	
貸倒引当金	-763,455	前受金	18,011,554
流動資産合計	286,832,682	預り金	3,659,693
固定資産		資産除去債務	
有形固定資産		費与引当金	
建物	1,517,461,519	設備支払手形	
減価償却累計額	-705,378,533	繰延税金負債	
構築物	53,649,412	仮受金	
減価償却累計額	-53,232,047	その他	
医療器械	99,665,553	流動負債合計	123,955,495
減価償却累計額	-88,692,929		
器具備品	21,413,844	固定負債	
減価償却累計額	-19,325,039	長期借入金	639,712,000
車両運搬具	13,017,890	長期J-1欠債務	33,125,811
減価償却累計額	-9,632,270	退職給付引当金	182,531,695
放射性同位元素	0	資産除去債務	7,541,826
減価償却累計額	0	役員退職慰労引当金	474,336
J-1資産	127,837,320	繰延税金負債	38,178,305
減価償却累計額	-96,959,670	退職引当金	901,563,973
土地	30,877,650	固定負債合計	1,025,519,468
建設仮勘定	50,750,000		
有形固定資産合計	910,575,050	負債合計	
無形固定資産	0	(純資産の部)	
のれん	0	組合員資本(会員資本)	
借地権	0	出資金	502,712,000
ソフトウェア	14,129,385	未払引出資金	0
J-1資産	10,587,840	出資金合計	502,712,000
その他	22,220	剰余金	
無形固定資産合計	24,739,445	法定準備金	0
その他の固定資産	7,546,816	福祉等事業積立金	0
関係団体等出資金	7,546,816	任意積立金	0
関係団体出資金	0	当期未処分剰余金	-248,989,673
子会社等株式	0	(うち当期剰余金)	
長期保有有価証券	0	剰余金合計	253,722,327
長期買付金	0	組合員資本合計	
長期前払費用	76,040	評価・換算差額等	
長期前払消費税	5,461,709	その他の有価証券評価差額金	0
差入保証金	5,831,748	繰延ヘッジ損益	0
長期預金	0	評価・換算差額等合計	0
長期繰延税金資産	0	純資産合計	253,722,327
貸倒引当金	38,178,305		
退職年金資産	0	負債・純資産合計	1,279,241,795
固定資産合計	57,094,618		
その他の固定資産合計	992,409,113		
繰延資産	0		
創業者等	0		
繰延税金資産合計	0		
資産合計	1,279,241,795		

損益計算書

(自2024年4月1日至2025年3月31日)

(単位:円)

科目	金額
事業収益	
医療事業収益	500,747,643
福祉事業収益	378,914,902
医療福祉等附帯事業収益	2,027,591
その他事業収益	0
事業費用	
医療事業費用	456,428,247
福祉事業費用	372,024,660
医療福祉等附帯事業費用	177,700
その他事業費用	0
事業総剰余金	828,630,607
本部費	71,044,071
事業剰余金	-17,984,542
事業外収益	
受取利息	90,207
受取配当金	0
雑収益	3,321,553
補助金収入	2,614,571
事業外費用	
支払利息	5,312,600
診療費減免	29,245
雑損失	5,341,845
経常剰余金	-17,300,056
特別利益	915,842
特別損失	2,203,022
税引前当期剰余金	-18,587,236
法人税等	776,500
法人税等調整額	0
当期剰余金	-19,363,736
前期繰越剰余金	-229,625,937
医療福祉等事業積立金取崩額	0
任意積立金取崩額	0
当期未処分剰余金	-248,989,673

キャッシュ・フロー計算書

自2024年04月01日
至2025年03月31日

単位 円

I.事業活動キャッシュ・フロー

税引前当期剰余金	▲ 18,587,236
減価償却費	43,711,620
貸倒引当金の増減額	▲ 35,974
退職給付引当金の増減額	7,891,879
役員退職給与引当金の増減額	641,868
受取利息・受取配当金	▲ 90,207
支払利息	5,312,600
固定資産除却損	438,782
長期前払費用の費用処理額	5,335,313
事業債権の減少額	5,986,896
棚卸資産の減少額	266,002
仕入債務の減少額	▲ 4,017,644
未払費用の減少額(薬品等長医協の支払延期分を含む)	▲ 2,992,323
その他事業債権の増減額	2,868,678
その他事業債務の増減額	▲ 122,979
未払消費税等の増加額	71,800
小計	46,679,075
利息・配当金の受取額	90,207
利息の支払額	▲ 5,312,600
法人税等の支払額	▲ 776,500
事業活動によるキャッシュ・フロー	40,680,182

II.投資活動によるキャッシュ・フロー

有形固定資産の取得による支出	▲ 4,849,139
無形固定資産の取得による支出	▲ 2,223,500
繰延消費税による支出	▲ 1,013,676
繰延消費税償却	1,636,450
差入保証金の拠出による支出	▲ 76,000
投資活動によるキャッシュ・フロー	▲ 6,525,865

III.財務活動によるキャッシュ・フロー

リース債務の増減額	▲ 1,031,364
長期借入金の返済による支出	▲ 45,240,000
組合員出資金の増資による収入	13,935,000
組合員出資金の減資による支出	▲ 33,473,000
財務活動によるキャッシュ・フロー	▲ 65,809,364

IV.現金及び現金同等物の増加額 ▲ 31,655,047

V.現金及び現金同等物の期首残高 181,260,522

VI.現金及び現金同等物の期末残高 149,605,475

2025年度予算(案)

単位:千円

勘定科目	法人
【事業収益】	930,395
【医業収益】	515,276
通院外来収益	241,039
在宅訪問収益	140,048
訪問看護収益(医療)	31,191
保健予防活動収益	88,102
予防接種収益	14,631
その他の医業収益	862
保険等査定減	-596
【介護収益】	414,518
施設収益	121,432
訪問系居宅収益	95,694
通所系居宅収益	175,203
その他介護収益	22,190
【保険等査定減】	0
【その他事業収益】	600
【事業費用】	914,990
(人件費)	583,295
常勤職員給与	323,983
非常勤職員給与	86,137
役員報酬	21,572
賞与及び賞与引当金繰入	32,544
企業年金等掛金	4,824
退職給付費用	18,060
法定福利費	68,016
内部出向人件費	16,706
出向人件費	0
外部人件費(派遣人件費)	11,453
(材料費)	47,722
医薬品費	14,515
診療材料費	32,739
給食用材料費	468
(委託費)	89,305
(経費)	110,017
(減価償却費)	46,704
(リース料)	5,644
(控除対象外消費税)	23,184
【本部費】	0
【事業剰余金】	15,405
【事業外収益】	1,292
【事業外費用】	4,963
【経常剰余金】	11,734
【特別利益】	0
【特別損失】	0
【税引前当期純利益】	11,734
法人税、住民税及び事業税負担額	0
【当期純利益】	11,734

7・8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、コカリナサークル以外はすべて「組合員ルーム」です

☆せいきょうシネマ

「猫の恩返し」(親子企画、ジブリ作品)

7月31日(木) 13:30~

「ふるさと」(親子企画、ジブリ作品)

7月31日(木) 13:30~

参加費 200円

☆健康マーじゃん 休止中

☆スクエアステップ

毎月第2・4(木)曜日 10:00~

7月24日 8月7日 8月28日 9月11日

☆お菓子作り

「チョコレートケーキ」づくり

7月29日(木) 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~

7・8月 しろがね健康いこいの広場企画

場所：しろがね健康いこいの広場

TEL 0268-23-8001

☆うたってしゃべって暑気払い

7月31日(木) 10:00~11:30

☆地域リハビリしろがね広場

8月12日(木) 10:00~11:00

傾聴ボランティア研修会のお知らせ

とき 7月29日(木) 13時30分~15時

ところ 上田生協診療所内 組合員ルーム

内容 演題 「傾聴ボランティアとは？」

講師 近藤典子さん

介護施設でのボランティアに興味のある方、ご高齢の方の話し相手になりたい方、是非ご参加ください。

問い合わせ 東信医療生協 組合員活動部
TEL0268-23-8001

夏のくらし助け合いのお知らせ

恒例の夏のくらし助け合いを8月3日(日)9時30分~上田生協診療所の組合員ルームで開催します。

くらし助け合いは、生活の厳しさを反映して開催毎に参加者が増えており、大変喜ばれる企画となっています。

今回はコメ不足もあり、支援物資集めが難しいのではないかと心配しています。助け合いの輪を広げていくためにもみなさまのご協力をよろしくお願いいたします。

くらし助け合い実行委員会事務局 藤沢 薫

新所長のあいさつ



ヘルパーステーションにじ所長 畠中直子

6月1日より、「ヘルパーステーションにじ」の所長を仰せつかりました畠中直子です。

以前は介護関係の仕事をしていましたが、10年近く別な仕事で離れていましたので、不安ですが、頑張りたいと思います。

2024年の介護報酬改定で唯一報酬を引き下げられた「訪問介護事業所」がどんどん減っていく現状をとっても心配しています。「少しでもみなさんのお役に立てれば…」と思っています。組合員のみなさまには教えていただく事ばかりだと思いますが、どうぞよろしくお願いいたします。

川辺2支部「おもと班」の班会



「足趾力測定がきっかけで、足趾力強化のため班員皆で布草履(ぞうり)を作成しました。

草履をはいて足趾力をつけよう! 転倒予防、骨折予防!! と意気込んでいます!

代表:清水智子、加藤恵美子

健康チェックサポーター養成講座開催



6月16日 健康チェックサポーター養成講座を開催し組合員28人が集まりました。

班会やまちかど健康チェックで実践している「握力チェック・足趾力チェック・8つの健康習慣」についての意義や学びを、グループごと交流しながら、今後の活動に生かせる養成講座となりました。
健康づくり委員会事務局 清水 竹子

Recipe #2

バイクドチーズケーキ

5月27日、ふれあいサロンにじ企画でお菓子作りをおこない、バイクドチーズを作りました。レシピを紹介いたしますのでお試しください。



材料	クリームチーズケーキ	200g(1箱)
	生クリーム	200cc(1パック)
	グラニュー糖	70g(砂糖でも可)
	卵	3個
	レモン	少々(なくても可)
	薄力粉	大さじ3杯

- 作り方
- ① 材料すべてをミキサーにかける。
 - ② 型にベーキングシートを敷き①を流し込む。
 - ③ 180度のオーブンで40分焼く

第110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
略語 種々の産物が…。

タテのカギ

- ① 略語。商品、荷物などを家まで配達すること。「○○○○便」。
- ② ローマカトリック教会での儀式。当て字で「弥撒」と書く。
- ③ 笹や真菰(まこも)などの葉で巻きい草で縛(しば)り蒸(む)した餅。
- ④ 山を越えること。
- ⑤ 旧国名。大部分は今の和歌山県。ミカンの多産地として有名。
- ⑥ 淡水産の硬骨魚。佐久地方では養殖が盛ん。「○○の滝登り」。
- ⑦ 果樹として広く栽培。千曲市の森地区は「○○の里」として特に有名。
- ⑧ 液体調味料。関東では銚子、野田が主

産地。「むらさき」とも。

ヨリのカギ

- ① 国家・社会を構成する人々。人民「流浪(らうりやう)の○○」。
- ⑦ サケ目の淡水魚。岐阜県長良川の「鵜飼(うかい)」は鵜を用いた漁法。多くは○○の習性を利用した「友釣り(ともづり)」で捕獲する。「香魚」。
- ⑨ 糯米(もちごめ)や栗などを蒸して水飴と砂糖で固めた菓子。東京浅草の「雷(かみなり)○○○」は土産物として有名。「炬燵」と書く。
- ⑩ ムロアジなどを腹開きにして、熟成させた漬け汁に数回つけ、日乾しにしたもの。強い臭気が特徴。伊豆諸島が特産地。
- ⑪ 旧国名。今の愛媛県。花鯉(はながつお)、ミカンの産地。「○○柑(かん)」。
- ⑫ 分類上はサケ科のサクラ○○○のこと。長野県では養殖に成功し「シナノユキ○○」
- ⑬ ○と命名され美味で人気がある。(ストロベリー)をさす。果実はそのまま食すほか、ジャムや菓子の原料となる。主産地は栃木県、茨城県、福岡県など。
- ⑭ 代金を前もって支払うこと⇕後金(あとぎん)。
- ⑮ 「海のミルク」とも呼ばれる一枚貝。広島県、宮城県が主産地。
- ⑯ 旧国名。今の島根県の東部。そばやワインは特産品。「○○○大社」

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

虹の文芸 川柳

財界は達磨(だるま)のように転ばない泣いていた休耕田が活気づく人ど人繋がりあってよい社会

坂爪 哲子(川辺一支部)

今度こそ裏金議員選ぶなよ

トランプに気遣う政府太鼓持ち

物価高もやしのレシビ増えました



杏華

★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。

〒386-00042 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、8月13日(水)。

※前回の答えは、

「五月晴れ(さつきばれ)」でした。

読者の声

●三林先生の「結の手」、素晴らしい取り組みですね。自然の中で農業を使わない食物づくり、皆の協力があってこそです。木村さんの「奇跡のリンゴ」の映画を見ました。失敗にもめげず努力した人。感動しました。(N・M)

●介護事業が厳しい状況になっていると「千曲川のにじ」を拝読して実感しました。私もいつ何が自分の身に起きるか不安です。経営も大変と思いますが、生協診療所の今後の活動を期待しております。(T・T)

●前号虹の文芸のみつちゃん様。ほのぼのとした作品ですね。いろいろな説明がなくともその様子が見えてきます。(S・Y)

●このごろ、人間ドックの大切さを感じます。5年連続で生協診療所のドックを受けています。(T・M)

●パズル楽しみにしています。今回はどうにか一人でできました。難しいときはお友達に聞いたりします。(S・T)

集記 編後

第43回総代会が開かれました。厳しい状況ですが、前進に向け取り組みを強めようという決意を固めあった総会になりました。東信医療生協の発展のため利用促進組合員拡大のため取り組みをすすめて行きます。



次号発行は9月10日(水)です。

生協診療所 診療担当表 2025年7月1日～

☐上田生協診療所 ☎ 0268-23-0199 ☎ 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)

		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	乳腺外来	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		
							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	三林	松澤	小林(哲)				
			吉野	月城 (1,3,5週)	月城					

☐さかき生協診療所 ☎ 0268-82-0101 ☎ 0268-82-0102

		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	休 診	休 診	矢部 (2,4週)	休 診			

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)

