

## 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8月27日現在)

■組合員 15,488人  
 ■出資金 497,688千円  
 加入時1口 1,000円 何口でも可  
 ■一人平均 32,134円

## さらに充実した「元気倶楽部まゆ」のご利用を！

移転後の環境に職員や利用者が慣れるまで変わらさず支援してくださった組合員さんの笑顔がいつも安心感をいただきました。



それぞれの役割を感じ楽しめるよう工夫しています。ちょうどいただいたフキで煮物を作り、「昔は山で採ったね」など、懐かしい話に花が咲きました。また、近隣のボランティアさんを定期的に招きし、コーラスや演奏を楽しんでいます。心地よい音色に耳を傾けながら「音

「元気倶楽部まゆ」は以前場所から上田生協診療所内へ今年4月2日に移転、約5カ月が経過しました。新しい環境にも少しずつ慣れ、「明るくてきれい」「廊下が広くなくて歩きやすい」などの声が聞かれます。家具や装飾、庭の花の鉢植えなどを持ち込み、以前の事業所の雰囲気大切にしながら、過ごしやすい環境づくりに取り組んできました。

そんな中、移転前と変わらないのが地域の組合員さんのご協力です。皆さんが午前中に日替わりでボランティアに来てくださり、お茶出しや活動の手伝いなどをはじめ、利用者からの困りごとや要望などを上手に聞き出してくださっています。



日常生活では、家事や調理などを通して、それぞれの役割を感じ楽しめるよう工夫しています。ちょうどいただいたフキで煮物を作り、「昔は山で採ったね」など、懐かしい話に花が咲きました。また、近隣のボランティアさんを定期的に招きし、コーラスや演奏を楽しんでいます。心地よい音色に耳を傾けながら「音



「まゆ」の運営において組合員さんのご協力はなくてはならない大きな力であると、改めて感じており

「まゆ」の運営において組合員さんのご協力はなくてはならない大きな力であると、改めて感じており

移転後は、同一建物内に厨房があり、美味しそうなにおいとともに管理栄養士が考えてくれた、できたてほやほやのご飯も提供されています。そしてデイケア「絹の里」や老人保健施設「なないろ」などの連携がしやすくなり、体調やリハビリ状況の情報共有が迅速におこなえるようになりました。

体調変化に応じて、サービスの切り替えや、ショートステイの利用など、柔軟な対応が可能となっています。さらには医師や専門職との連携により、安心して過ごしていただけるよう利用者の生活と健康を支える支援体制が以前よりも充実しました。

元気倶楽部まゆ

所長 高見澤伸也

TEL 0268-22-3248

## 強化月間始まる！

誰もが健康で居心地よく暮せるまちづくりの挑戦

### 強化月間が始まります

テーマ「誰もが健康で居心地よく暮せるまちづくりにとりくみ、担い手を増やし、安定した経営基盤づくりを進めましょう」

### イキイキと班活動

昨年、班会にはコロナ禍時の2倍の4000人が参加。ウォーキングは17カ所、まちかど健康チェックは42回、上田・さかきのマルシェやしろがねのつどい、夏冬のくらし助け合いなど組合員活動がコロナ停滞を乗り越え、日常的に活発に取り組まれました。

### ことしは3カ年計画の最終年です 月間目標は…

当生協の経営をささえる一番の方法は、組合員と出資金を増やし、診療所などを利用し、活発な班会活動を進めることです。そのために2年前から3カ年計画に取り組み、今年は最終年となりました。

今年の目標は、組合員400人と出資金1600万円を増やし、診療

所利用促進や生活の悩みなどをお聞きする訪問対話数を2400人としています。強化月間中の9月から11月まで、みなさんのお宅への訪問活動をおこないます。

### 誰もが主役で、担い手に

生協は、全ての組合員が誰でも診療所等を利用でき、全ての組合員が同じように負担を担うことで、その助け合い活動が基本となります。班会の委員、支部の運営委員、機関紙の配付者、生協のボランティアなど、ぜひ担い手に加わってください。

### 強化月間スタート集会を開催

9月6日（土）にスタート集会を西部公民館で多数の参加者で開催しました。今年は3支部から生き生きとした報告をいただき、支部とペア職場との打ち合わせで、月間の取り組みの参考にさせていただきました。

各支部と班活動が元氣だと、強化月間に弾みがつきます。

組合員のみなさんのご協力をお願いします。

四課題推進委員長 梶野 昭三

## 第26期 健康づくり塾 受講生募集

医療生協の健康づくりについて学びましょう。

講座の内容が変わりました。

保健大学を卒業された方、健康づくり塾を修了された方も、もう一度受講してみませんか？

組合員の方でしたらどなたでも参加できます。

| 講座（全4回） | 月 日      | 内 容                                                                | 講 師                   |
|---------|----------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 第1講座    | 10/7(火)  | 東信医療生協の理念と歴史<br>医療・介護の現状について<br>健診で何がわかるか？ 健診データの見方                | 常務理事<br>常務理事<br>看護師   |
| 第2講座    | 10/21(火) | 実践しよう！ 健康チェック<br>血圧・体組成計・尿・塩分チェック<br>足指力・握力チェック                    | 看護師<br>組合員活動部<br>検査技師 |
| 第3講座    | 11/4(火)  | 骨・関節・筋肉のしくみ・筋力アップ体操<br>介護保険利用・認知症について<br>※ 動きやすい服装・靴で、タオルをご持参ください。 | 理学・作業療法士<br>介護支援専門員   |
| 第4講座    | 11/19(水) | 医療講演<br>減塩生活・食生活について<br>班会開催について・修了証書授与                            | 医師<br>管理栄養士<br>組合員活動部 |

場所 組合員ルーム 開催時間 13:30～15:30

- 受講料 500円（資料代） ※ 第1講座時にご用意ください。
- 申し込み締切 9月30日（月）
- 問い合わせ Tel 0268-23-8001

# 信州まるごと健康チャレンジ 2025 のとりくみについて

今年も長野県生協連と共同して「信州まるごと健康チャレンジ」に取り組みます。「健康で長生き」をめざして健康習慣づくりがポイントですが日々の積み重ねが大切と言われています。とりわけ今夏は酷暑でしたから体力や免疫力低下が心配されています。「あいうべ体操を数年続けていたら飲み込みも良いし、むせも少ない」「毎朝水を飲んで家の周りを散歩したら通便も良くなった」「お酒は1日ビール1本とか量が大事なんだ」「スマホは布団に持ち込まず、夜中ゲームはやらない」と各々の生活の中で目あてを決めて、続けられている様子や感想が寄せられました。60日間未満でも報告ハガキを提出してください。東信医療生協では地域や職場や班に届くよう手渡ししていきますが上田や坂城の診療所にもチャレンジシートを置いてありますのでお声がけください。家族や友人・知人にも広めて皆で健康づくりを始めましょう。

健康づくり委員長 小林 孝子

## 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

### 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!



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。

「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
- おうちでのおやつだい
- よくかんで食べる
- 外で元気にあそぶ…等



1 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 チャレンジコース、内容を決めて実施できた日は1マス色を塗りましょう。

3 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。

※ チャレンジの期間は、9月から11月のうちの60日間です。

※ 締め切りは、2025年12月15日(月)です。

夏の「くらし助け合い」への  
ご支援ありがとうございました

8月3日(日)朝9時半～1時間、上田生協診療所組合員ルームと絹の里を会場にして、6回目となる夏の「くらし助け合い」を開催しました。



当日は猛暑の中、開始1時間前からお並びいただき、こどもさん含め約75名の方々にご参加いただきました。支援物資は各団体や組合員のみならず米約120kg、即席めんやそうめん、野菜などの食材の他、衣類や文具などたくさんお寄せいただき、配布することができました。

またこどもコーナーでは、釣りゲームや輪投げなどに挑戦していただきながら、楽しい一時を過ごしていただくこともでき、生活相談や健康相談なども受けることができました。

物価高騰など厳しい生活が続く中、私たちは力を合わせてこの困難を乗り越えるための「くらし助けあい」活動を今後とも大切にしていきたいと思っております。

ご協力いただいたみなさまに心より感謝申し上げます。



くらし助け合い実行委員会

事務局 藤沢 薫

## 第43回総代会の発言より

第43回通常総代会では、10人の総代等から発言があり、議案はすべて賛成多数で可決・承認されました。  
今号はスペースの関係で4人の発言者の要旨を掲載します。

### リハビリに励み、活動を再開しました

堀内 清（青木村支部）



今日は、3年ぶりに総代会に参加できました。発病したのが、2年前で、右手、右足が動かず、食事をするのに大変苦労しました。退院し、リハビリに励み、現在は自分のことは、ほぼ自分でできるようになりました。その間、多くの方々がエールを寄せてくださいました。本当に感謝しています。3月の退院祝いを兼ねた温泉での班会で、ごちそうをいただきました。

### 地域への貢献に

#### ミツシヨンを

三林 寛（上田生協診療所）

組合員が毎年少しずつ減少しており、年齢層も75歳ぐらいがピークで、若い人はほとんど少なくなっている状況にあります。このままでは組合員が減少し、東信医療生協の未来が先細りしていくのではないかと懸念しています。この厳しい現状を打開するため、東信医療生協が地域の人たちにどう貢献できるのかという根本的な問いの答えをミツシヨンとして示していただきたいと思います。このミツシヨンは、経営陣だけでなく、全職員、組合員の皆さま、そして未来の組合員の皆さまにも伝え、共感を得られるものでなければなりません。



昨年はキノコが大豊作で、キノコ狩り班会を開きました。今年は、農業の大切さを強調して農業にも精を出す三林先生と青木村で、2回講習会を開いて、子どもを含む若い人たちが参加した新しい取り組みを始めています。

### 「しろがね健康

#### いこいの広場」を

#### 組合員と地域の

#### 皆さんの抛り所に

鳥毛 文子（浦里支部）

昨年7月に「しろがね健康いこいの広場」のお披露目式をおこない、その後様々なイベントを開催してきました。今年度は上田市の地域リハビリテーション（＝リハビリ）事業を受託し、月1回実施しています。講師は上田生協診療所のリハビリ職員です。6月の地域リハビリには新規参加者11人を含め31人が参加しました。「評判を聞いてやってきたよ」と嬉しい言葉をかけていただきました。これからも「しろがね健康いこいの広場」が、組合員と地域の皆さんの抛り所となるように、活動を豊かにしていきます。

### 経営改善のために

#### 数字を明確に

奈倉 正宣（川辺2支部）

経営改善のために、消費税軽減の取り組みを進めて欲しい。また、医療介護報酬がどのくらい上がれば、東信医療生協の経営が改善されるのか、その数字を具体的に示して欲しい。具体的な数字があると要求が明確になると思いますので。

## 討論のまとめ

中村 靖（専務理事）

消費税減税への要求については、医療機関は、患者さんに転嫁できないため、薬剤や医療機器、材料を購入する時に業者に消費税分を上乗せして支払うため、経営を圧迫してきました。様々な団体と共闘しながら、運動を進めていきたいと思っています。診療報酬・介護報酬の引き上げは、どれぐらい上げればいいのか、については、過去の補填不足から一般的には5%から7%必要と言われています。2024年度の当法人に当てはめると約6000万円程度の収益増となり、毎年約2000万円の経常黒字を出しながら、安定的に運営するための事業収益額とほぼ一致します。

組合員数の減少については、「当生協は、地域の人たちにどうしたら貢献できるのかを、もう一度真正面から向き合う必要がある」という大事な視点をご指摘いただきました。地域のニーズに変化があることを踏まえて、理事会を先頭に職員・組合員の皆さまと一緒に考えていきたいと思いま

す。

今回の議案書は、コロナ禍が何をもたらしたかの調査結果を踏まえ作成しました。「コロナ禍による社会活動の制限が高齢者の長期的な健康に与える影響調査」を見ると、男女ともにコロナ禍を経て数年後に、主観的健康感が悪く、転倒が多く、座っている時間が長く、外出頻度、友人と会う頻度が少なく、市民参加が少なくなつた、との結果が出ています。65才以上の生協組合員1467人におこなつた調査では、班会への参加者の群と不参加者の群を比較すると、不参加者の群は、4年間の要介護認定・施設入所・入院・死亡リスクが、参加者の群の2.3倍になることが明らかにになりました。困難こそめられています。

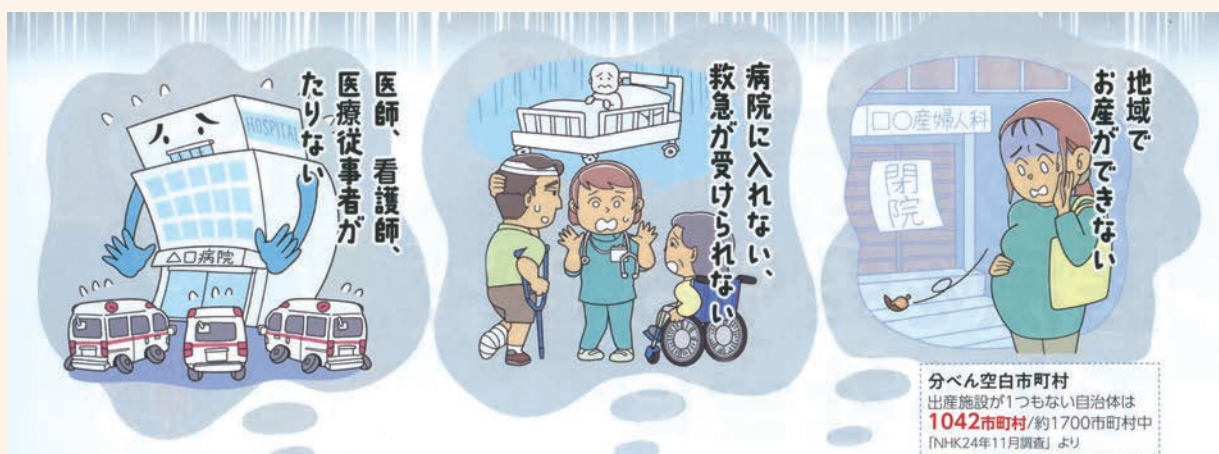
あらゆる活動を力に、知恵を出しあつて「誰もが健康で居心地よく暮らせるまちづくり」に挑戦する、そんな2025年度にしたいと思えます。

## 地域住民の医療を受ける権利を保障するために医療機関の維持存続への支援を求める請願署名「国民署名」のお願いです。

医療機関は過去最大の規模で倒産、廃業がすすみ、深刻な経営危機に陥っています。国による医療費削減政策が推し進められる中で、公定価格である診療報酬は上がり、物価上昇に対応していません。厚生労働省などの統計でも69%の病院が赤字となっています。また、医科診療所の25%が赤字であるにもかかわらず、2024年度の診療報酬改定では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、大打撃となりました。私たちは地域で暮らす誰もが等しく安心して医療を受けることができるような施策を国に求めるために、国民署名に取り組みます。ご協力をお願いします。

| 25年予算<br>前年度比伸び率 |      |
|------------------|------|
| 防衛費              | 9.5% |
| 社会保障費            | 1.5% |
| 物価上昇率            | 2.7% |

- ◆目標数：医療従事者を含むすべての地域住民を対象に全国で100万筆を目標にしています。長野県民医連で45,000筆、東信医療生協では1,000筆を目標にしています。
- ◆締め切り：2026年1月の通常国会に提出するため、2025年11月28日を締め切りとします。
- ◆提出方法：記入していただいた署名は、お近くの組合員か生協診療所・医療生協の介護事業所職員へお渡し下さい。お配りした返信用封筒で送っていただいても結構です。



## まちの医療機関がなくなる？

住民のいのちと健康がまもられない

日本病院会・全日本病院協会・日本医療法人協会・日本精神科病院協会・日本慢性期医療協会・全国自治体病院協議会

ご存じですか？  
あなたの街の病院がいま危機的状況なのを！！

地域医療はもう崩壊寸前です

1. 診療報酬は公定価格です。しかし物価・賃金の上昇に対応して診療報酬が上がっていません。
2. 結果、多くの病院は深刻な経営難に陥っています。
3. また、医療・介護に従事する数多くのスタッフの賃金を、他産業と同じように上げることが難しくなっています。
4. 物価・賃金の上昇に適切に対応した診療報酬の仕組みが必要なのです。

このままでは  
ある日突然、病院がなくなります

6病院団体「3月10日記者会見資料」より

### 医療団体も警鐘

国は社会保障の給付を削減しています。24年度は、過去最大規模での医療機関の倒産、廃業が相次ぎました。

医療機関の事業と経営を支える収入(診療報酬)は連続して減少しつづけています。物価上昇分を反映した診療報酬に改定しなければ立ちゆかないと、医療団体も声明を発表しています。

### 医療機関の倒産件数推移



第5回

「結の手」の目指すもの

みばやし ひろし  
三林 寛

風力発電事業の計画が

発覚する

私は、七原（石川県七尾市）で、自然の循環を活かして人の健康を支える「体外フローを整える療養所」を作ろうと頑張っていました。

ところが、202



風力発電所

然破壊、森林伐採によるCO<sub>2</sub>吸収源の減少、低周波音による健康被害、風が弱い時は発電できず火力発電の補助が必要など、多くの問題があり、なぜこのような事業を進めるのか理解に苦しみます。

私は反対運動を始め、七原のほとんどの住民が反対を表明してくれました。

所に、高さ180メートルの巨大な風車が15基建つという内容です。もし着工されれば、低周波音による健康被害や、山の道路建設・山の尾根に風車を建てることによる自然破壊で、療養所は続けられなくなります。

地区ごとに戸別訪問しビラを配り、HP・SNSを開設し風力発電の実態についてお知らせし、署名活動では2600筆以上を集め、関係自治体、石川県環境省・経産省に要望書を送りました。石川県議会にも請願を提出し、既設風車の騒音測定もおこない、様々な分野の方と学



学習会の様子

しさと憤りを感じました。何より残念だったことは、能登の住民と自然とのつながりが希薄になり、山が壊されることに危機感を

抱く人が少なかったことです。山が壊され循環が壊されると能登の豊かな自然が壊されてしまうと伝えても、多くの人にとっては他人事でした。美味しい魚・野菜・お米が食べられるのも、先人たちが山を大切に守ってきたからだとすることを忘れてしまっている人たちが多くなっていました。

住民の意識も変わらず、行政も動かず、さらには反対運動をする人の中で主導権争いが始まり、私はどんどん孤立し、その状況に絶望していききました。

もし、風力発電が何かの条件で撤退したとしても、志賀原発が来たように、次の事業がやってきて、結の手は立ち行かなくなる可能性が高い、結の手をやるべき場所はどこではないのかもしれない。

こうして私は、新しい拠点を探そうになりました。



騒音測定



自然とつながる 田舎の拠点

yuinote.health

結の手  
ゆいのて

yuinote.cooking



# 美しい・動きやすい姿勢を目指そう！

後編

前稿（第224号3月号掲載

図1・図2）

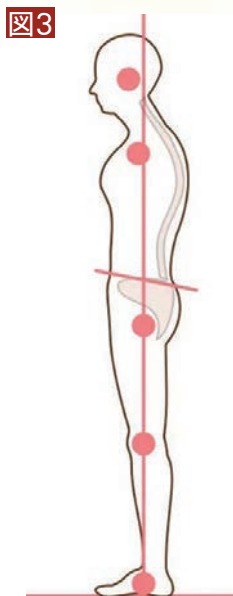
では良い姿勢の取り方や姿勢のセルフチェックについて紹介しました。

本稿では猫背の特徴と、それぞれに対する運動を紹介していきます。

姿勢は関節や筋肉の影響を強く受けます。なかでも筋肉については比較的自主トレーニングに取り組みやすい項目です。まず自分の弱点を確認します。それから必要なトレーニングを選択し美しい姿勢に近づきましょう。

## 猫背の特徴について（図3）

● 胸の骨は元々少し丸まっているが、丸まりが過剰になった状態。



猫背

## チェック方法

- 壁に背中をつけて立った時、腰の部分に手が入らない。
- 壁に背中をつけて立った時、頭が壁につかない。
- 壁に背中をつけて立った時、前へ倒れそうになる。
- 仰向けで寝た時、高い枕が必要になる。

## 対処法（図4・図5）

- 首の横の筋肉、胸の前の筋肉をストレッチする。（図4）
- 猫背予防のため、肩甲骨をストレッチする。（図5）

## 原因や弱点

- 骨折による骨の変形
- 首の横の筋肉、胸の前の筋肉が硬い。
- 肩甲骨を背骨に寄せる筋肉が弱い。

## 図4 首の横のストレッチと胸の前のストレッチ

20秒×3セット



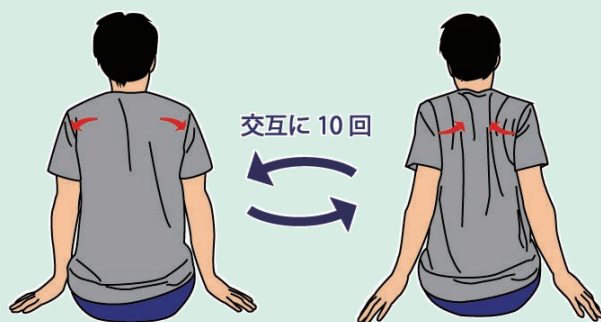
- ① 肩甲骨を固定するために反対の腕で伸ばしたいほうの腕を背中で固定する。
- ② 肩甲骨を動かさないように、首を反対側に傾けて伸ばす。



壁に肘と手を置いて胸を張り、肩と胸の間を伸ばす。

図5

## 肩甲骨の内転運動 猫背予防に効果があります



肩は上がらないように気を付けましょう

上田生協診療所デイケア主任

理学療法士 児玉 大和

## 9・10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

### ★せいきようシネマ

「ふるさと」 9月25日木 13:30～  
「マイフェアレディ」

11月27日木 13:30～

参加費 200円

### ★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・4日曜日 10:00～

9月11日 9月25日 10月9日 10月23日

### ★お菓子作り

「バナナケーキ」づくり

9月30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

袋・箱づくり 10月6日月 10:00～

## 9・10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

### ★地域リハビリ「しろがね広場」

10月14日火 10:00～11:00

11月11日火 10:00～11:00

## お助け丸主催「スマホ教室」開催のお知らせ

長野大学学生のみなさんが親切・丁寧に教えてくれます。

日時 11月26日(水) 14:00～15:30

場所 組合員ルーム

申し込み 事前予約が必要です。10月10日(金)までに組合員活動部まで申し込みください。TEL0268-23-8001

## 生協マルシェを開催します

### 上田生協診療所マルシェ

日時 10月24日(金) 10:00～11:30

場所 診療所駐車場

### さかき生協診療所マルシェ

日時 10月14日(火) 9:00～11:00

場所 診療所駐車場

## しろがね「健康のつどい」を開催します

日時 11月29日(土) 10:00～11:30

場所 はつらつ倶楽部しろがね

## ///菌ちゃん農法でレイズドベッド(高床式)作り///



6月12日雨上がりの爽やかに晴れた午前中に「菌ちゃん農法でレイズドベッド作り」班会を支部長の堀内農園でおこないました。

当日は赤ちゃん連れのお母さんに、会社員の若者から高齢者の総勢17名の参加でした。組合員10名以外は、三林医師が立ち上げた「結の手」のメンバーです。

作業手順は、事前に廃材で作った枠に枯れ枝を敷き、その上に土をかぶせ、木の皮をかぶせました。

高く盛り上がっているため、農作業が、高齢者や車いすの方まで可能との事です。糸状菌が繁殖して、豊かな土を作り、農薬や化学肥料を使わないで、栄養豊かな野菜が育つのです。作業はさらに土をかぶせて、マルチで覆う必要があります。



企画の準備から当日の作業の段取り、土起こしなどご苦労いただいた三林医師は「子どもから高齢者まで、異年齢の方々が集まって、楽しそうに話したり、作業に頑張ってくれた。次は作った野菜を食べる会をやつたら」と感想を述べました。

青木村支部 上原 美代子

## Recipe #3

### チョコレートケーキ

#### 材料

チョコレート 300g  
卵 4個

#### 作り方

- ① 卵を卵黄と卵白に分ける
- ② チョコレートを湯煎して溶かす。(または500Wの電子レンジで2分加熱)
- ③ ②のチョコレートに卵黄を入れ、よくかき混ぜる。
- ④ 卵白をしっかり泡立てる。
- ⑤ ③のボールに④の泡立てた卵白を3回に分けて入れる。混ぜ合わせる。
- ⑥ 型にベーキングシートを敷いて⑤の種を流し入れ180℃のオーブンで30分焼く。





植物画「カラコギカエデ」

今井 紹夫 (浦里支部)

## □語自由律短歌



宮原 志津子 (坂城南支部)

被爆八十年

広島・長崎の上空 炸裂したピカドン  
祈り込め「平和の鐘つき」梵鐘鳴らす

核使用ちらつかせる 核保有国

八十年前の日本の惨状 繰り返すな

受け継がれるはずの命

無残に絶たれたガザの姿 心が泣く

## 第111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

パズルの中にあります

## タテのカギ

- ① 法事、葬式など行う当主、建築主。  
② 屋根をふくの用いる草。スゲ、ススキ  
など。「○○葺(ぶ)きの家」「茅」「萱」  
と書く。

- ③ 軟体動物。5対の腕があり吸盤がつい  
ている。外敵には墨をはく。

- ④ 毎日一定額の金銭を積み立てること。  
「○○○貯金」

- ⑤ 団体に所属する人。「消防○○○○」  
⑥ この次の時期。「○○○の予算」

- ⑦ 三原色に一つ。「○○い靴」「○○ん坊」  
⑧ 人をだまして金品を奪うこと。「○○  
師」

- ⑨ 祈願のために寺社に奉納する絵の額。  
「合格祈願の○○」「○○堂」

- ⑩ その家に代々伝わる教えや戒(いまし)  
め。「家訓」と書く。

## ヨコのカギ

- ① 集会・儀式などが盛んで大きいさま。  
「○○○○な拍手」

- ② 旧国名。今の石川県の南部。「○○百万  
石(ひやくまんごく)」。

- ④ 人に自然に備わっている人格的価値。  
「○○○の無い人」

- ⑦ 海で魚や貝をとる事を職業としている  
漁師、漁夫。「海女」「海士」と書く。

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

- ⑪ 軍隊で兵・下士官に対し尉官・佐官・将  
官の総称。「士官」と書く。

- ⑫ 瓦葺(かわらぶき)の屋根。「○○○を  
争つ」「葺」と書く。

- ⑬ 気性がさっぱりして物事にこだわらな  
いこと。「○○○な人柄」

- ⑭ 熱によって皮膚を傷めること。またその  
傷。「火傷」と書く。

- ⑮ 金属元素の一つ。伝導率は金属中最大。  
「○○髪・○○幕・○○世界」

## ★ 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。

〒386-00042

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15日(水)。

※ 前回の答えは、

「産直(さんちやく)」でした。

## 読者の声

● 連日の暑さを乗り切るために3食  
を大切にいただき、充分な水分補  
給で過ごしています。りんごの本  
摘果も無事終わり2カ月の休みに  
入りひと区切りです。(H・F)

● いつも楽しく読ませていただいて  
います。最近はお菓子作りのレシ  
ピコーナーが楽しみです。時間の  
ある時に作ってみようと思います。

(H・M)

● 80才を超えた自分が外仕事の時に  
は熱中症にならないようにナップ  
サックに凍った水を入れたペット  
ボトルを背負い身体を冷やすよう  
工夫しています。塩アメなども持  
参して熱中症にならないように気  
をつけています。(K・T)

● 今までこれといって身体が悪いと  
ころはなかったのですが、古希に  
なり健康面での不安を感じるよう  
になりました。人間ドックを受け  
て不安を取り除いていきたいと思  
います。(T・H)



## 編集後記

国の医療費削減政策により  
医療機関は深刻な危機になっ  
ています。国の政策を変えさ  
せることと、東信医療生協の強化の  
ため診療所の利用拡大、組合員増や  
し出資金増など強化月間を成功させ  
ましょう。

次号発行は11月12日(水)です。

# 生協診療所 診療担当表

2025年9月1日～

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

体調不良等で受診を希望される方は診療所へお電話ください。  
送迎ボランティアご希望の方は受付で申し込みください。

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<br>8:50～12:00<br>(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 |
| 午後<br>14:00～16:40<br>(受付 16:30 まで) | 乳腺外来   |             |             |                      | 成田 (3週)     |             | 第4 松澤 大久保       |
|                                    | 一般外来   | 松澤 (1,3,5週) | 松澤          | 吉野                   | 小林(寛)(3週休診) | 吉野          | 第5 松澤または矢部      |
|                                    |        | 吉野          | 三林          |                      |             | 近藤 (1週)     |                 |
| 夜間<br>16:40～18:30<br>(受付 18:00 まで) | 一般外来   |             |             | 矢部                   | 矢部 (1,3,5週) |             | 休 診             |
|                                    |        |             |             | 松澤 (1,3,5週) (10:00～) |             | 吉野 (2,4週)   |                 |
| 訪問診療                               | 一般外来   |             |             | 月城 (2,4週)            |             | 松澤 (1,3週)   |                 |
|                                    |        |             |             |                      |             |             |                 |
| 午後                                 | 訪問診療   | 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

|                                      | 内容   | 月         | 火  | 水         | 木         | 金   | 土   |
|--------------------------------------|------|-----------|----|-----------|-----------|-----|-----|
| 午前<br>8:40～12:00<br>(受付<br>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<br>15:00～18:00<br>(受付<br>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 |           |           |     |     |

お知らせ

10月よりインフルエンザワクチンの予防接種を開始します。

## 組合員みなさまへ

- 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)

