

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 (2026年2月17日現在)
 ■組合員 15,456人
 ■出資金 499,472千円
 加入時1口 1,000円 何口でも可
 ■一人平均 32,315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

私の医師像について

小林哲之 医師



今回は、私の医師像について少しお話しさせていただきます。

私の医師としての原点は父にあります。父は上田生協診療所の初代所長として、毎日遅くまで働いていました。父と一緒に買い物に行くと患者さんが話しかけてくれ、感謝される父の姿を見て私は医師を志しました。

しかし2005年、私が中学1年生の時に父は帰宅途中で交通事故に遭い、そのまま帰らぬ人となりました。

父との約束を守って医学部には入ったものの、どんな医師になった方がいいのか、どうすれば父に褒めてもらえるのか分からなくなり、ぽつかり穴があいたような感覚で

いました。

私が大学1年生の時に、東日本大震災が起きました。医療従事者が未曾有の大災害と健康問題に立ち向かう姿を見て、私がやりたい医療はこれだと確信しました。被災地や仮設住宅の支援に参加したり、医療系学生のサークルで仲間たちと理想の医療を語り合ったりする中で、人間的に成長できた実感ももてました。

私が大学3年生の時に、兄に末期癌が見つかりました。すでに根治できない状態で、専門病院での手術を終えて上田に帰り、当時まだあった上田生協診療所の入院病床で緩和ケアを受け28歳の生涯を終えました。専門病院の医師の

冷たい対応と、理想を持っていても何もできなかった自分への大きな挫折体験となりました。総合診療医として研鑽を積み、2021年

から上田生協診療所でも勤務するようになって、とても嬉しいことがありました。それは、父を知る患者さんたちや職員のみなさんからの歓迎の言葉でした。

私たちは父を喪いましたが、父が実践してきた「親切でよい医療」が途絶えずに受け継がれ、現在につながっている…。こんなに幸せなことはありません。父と兄に恥じない医師でいられるよう、頑張りたいと思います。これからもよろしくお願ひします。

小林医師の経歴

- 1991年に生まれる
- 上田市出身
- 千葉大学医学部卒業
- 2021年から総合診療専門医
- 所属学会
日本プライマリ・ケア連合学会
日本内科学会・日本消化器内視鏡学会



さかき生協診療所就任あいさつ

松澤 伸洋



前回の就任は2009年11月、諸事情により就任となりました。矢部先生の経験と蓄積を生かし新たなページをつづりたいと考えます。

2020年、新型コロナウイルス感染が広まった頃は、試行錯誤が続きました。日々が続きました。

私たちは小さな診療所ですが、法人内の様々な事業所（老健なないろ、デイケア絹の里、デイサービスまゆ・しろがね、訪問看護ステーション、ヘルパーステーション）にし、居宅介護支援事業所、そして上田生協診療所）と結びつき、皆さまの生活と医療の一端を担う組合員が集い寄り合う診療所を作りたいと思います。よろしくお願いたします。

美しき落葉 — 抄 —

高村 光太郎

私は交番の前で落葉をひろった。
篠懸木の大きな落葉だ。
軸を持つて日にすかすと、
金色と緑青とが半々に
この少しちぢられた羽団扇を染め分ける。
私は落葉が何でも好きだ。
落葉はいつでもたつぷりあつて温か
さらさらしてゐて執着はなく、
風がふけば飛び、
いつのまにか又いちめに積み重なつて
秋の日をいっばいに浴びてゐる。

(詩集『猛獣篇』より)

さかき生協診療所退任あいさつ

矢部 潔



この度さかき生協診療所所長を退任するにあたりご利用とご協力をいただいた皆さまに心より感謝申し上げます。

私は平成13年度の開設時から6年間、そして令和2年より6年間と2度にわたって所長を務めさせていただいております。開院から四半世紀を経て医療・生活を取り巻く状況も大きく変化し、年とともにいろいろな意味で社会がおおらかさを失いつつあると切実に感じる毎日です。

日々の生活一つ一つとっても町内だけでは完結することができないため、年配の方ほどそのしわ寄せを被っていると思います。世の中の流れであり必ずしも行政だけの責任ではないかもしれませんが、行政には基本的な日常生活の維持に心を砕いていただきたいと強く感じます。

さかき生協診療所も医療の面から地域の生活を支えていくことが一番の役割だと思っております。厳しい医療情勢の中で役割を果たしていくことは容易ではないですが、努力し続けることが必要だと思います。私には微力しか備わっておりませんが、にとぞ今しばらくお願い申し上げます。

総代選挙公示

第44回通常総代会は、6月20日(土)または27日(土)午後1時30分より開催予定です。場所は未定です。

定款および総代選挙規約により、各支部総会において総代選挙を左記のとおり実施し、6月1日(月)までに本部へ氏名の報告をお願いいたします。

東信医療生活協同組合 理事長 中村 和幸

記

一、総代の任務

事業報告並びに決算・監査報告および事業計画・予算の決定、役員を選任、諸活動の推進

一、総代の任期

1年間

一、立候補の締切

支部総会の前日

一、投票日

5月1日(金)～6月1日(月)

一、投票場所

支部総会会場

総代選挙区および定数

支部名	組合員	総代数	支部名	組合員	総代数
東部	380	3	川辺2	556	6
南部	105	1	浦里	777	6
中央部	308	1	川西	600	7
北部	452	4	信州鎌倉	890	7
新田	478	5	東塩田	295	3
緑が丘	512	1	真田町	456	4
西部	615	5	菅平	91	1
秋塩	302	3	丸木子村	365	2
神科北	722	8	青木市村	569	6
神科南	848	8	東坂城	549	6
神科北南	339	2	坂城南	960	11
神科南	473	4	坂城石	1,040	14
豊殿	224	2	武職員	35	1
城下東	502	5	他市町村	113	5
城下西	567	5	その他	401	
川辺1	739	8		190	

◎ 組合員総数 15,453

◎ 総代数 144

(組合員数は2026年1月31日現在)

ヘルパーさんに応募しませんか ヘルパーステーション にじ

スタッフ一同
利用者さまの思いに寄り添って
がんばっています



ヘルパーステーションにじは、「最後の最後まで自宅で暮らしたい」という利用者様やご家族の思いに寄り添うため、ご自宅に訪問して「排泄」「入浴」「食事」といった身体介護や、「一緒におこなう食事づくり」「独り暮らしの方の買い物」や「掃除」「洗濯」などのサービスを提供させていただいています。

ヘルパーステーションにじには現在、常勤ヘルパーが3名と非常勤ヘルパーが14名在籍しています。それでも月に70人程の利用者様のお宅へ訪問するのは大変です。1日に2回、3回と訪問するお宅もあり、ヘルパーさんによっては午前中だけの方もいますし、1日1件だけの方もいます。ただでさえ人材不足の介護職の中で、訪問介護の仕事をしてくれる方はなかなかいません。どうかお知り合いの方で、ヘルパーの資格をお持ちの方がいらっしゃいましたらお声がけください。

訪問介護の仕事は、ひとりで訪問し対応するため、仕事を始める際に不安を感じる方が多いようです。でも、事前のお話やケアマネジャーからの情報もあります。そして、実際に訪問を重ねていくと利用者様の緊張も解け、お話ができるようになってお互いを知ることができ、不安は楽しみへと変わっていきます。人生経験豊かな利用者様から教えていただくこともたくさんできます。

ヘルパーと接する中で、利用者様の笑顔が増えたり、平穏な

日常がおくられているとき、私たちは「ヘルパーの仕事をやっていてよかったな」と思います。一対一だからこそ、利用者様の本音をお聞きする事ができ、きちんとしたケアができます。利用者様、そしてご家族とも協力しながらケアをおこなっていく訪問ヘルパーの仕事はやりがいのある仕事です。

ご自宅で暮らしていくためには、訪問のヘルパーは絶対に必要です。その必要度も増しているヘルパーのお仕事ですが、度重なる制度改悪により様々な制約に加え、低く抑えられる介護報酬による経営状況の悪化は本当に深刻です。

ヘルパーステーションにじでは、一緒に、利用者様の生活を支えてくださるヘルパーさんを募集しています。「介護福祉士」「初任者研修修了者」「ホームヘルパー2級」をお持ちの方であれば就労可能です。(もちろん看護師資格でも!)ご自身での応募、ご紹介をお願い致します。

ひとりでも多くの方がご自宅で、少しでも長く「自分らしく暮らせる」ように、私たちにお力をお貸しください。

ヘルパーステーションにじ

所長 島中 直子

医療・介護が必要な在宅高齢夫婦に寄り添う

2025年度

わた(したち) こん(な実践) や(こつま) わた(したち) こん(な実践) や(こつま) 大会報告

上田生協訪問看護ステーション

永井美紀
宮崎泰子

「わたこんや大会」は、東信医療生協の全ての事業所が参加し、事例報告と討論をおこない、利用者に寄り添う事業所作りのために開催されています。今年度は1月31日に上田生協診療所待合室で開催されました。ここでは、上田生協訪問看護ステーションの実践報告を紹介します。

少子高齢化の進行により、独居や高齢夫婦のみの世帯で在宅療養を受ける高齢者が増加しています。

今回、同じ時期に体調を崩し、共倒れ状態となった90歳代の高齢夫婦への訪問看護の関わりを通して、

高齢夫婦が抱える課題と訪問看護師の役割を考えてみました。

要支援認定を受けている夫は肺がんを患っていました。積極的に病院で治療するのではなく、今まで通りの自宅生活を希望していました。妻は腰椎圧迫



骨折を発症し、夫婦ともに身動きが取れない状態で、その上、妻は介護認定を受けていませんでした。そのため急遽、訪問診療と訪問看護を受けていただくための手立てをとることにしました。

住宅は2階建てのアパートで、夫は呼吸苦のため動くことができず、座布団の上で寝起きしており、明らかにやせ衰えて全身衰弱が

認められました。妻は腰痛により2階から降りることができず、段ボールにビニール袋をかぶせた簡易的な方法で排泄をおこなわざるを得ない状況でした。玄関を開けると排泄物の臭いが家中に充満しており、生活環境は著しくよくない状態でした。また、県外からの移住者であったため、近隣に親族はおらず、食事や清潔保持、排泄などの基本的な生活行為が困難な状況に陥っていました。

そこで、夫の要支援から要介護への介護保険区分の変更と妻の介護認定申請をおこない、ケアマネジャーと連携して訪問ヘルパーの導入やベッドなどの福祉用具の手配を進め、在宅支援体制を整えました。同時に、訪問ヘルパーと訪問看護師が連日訪問し、体調管理、清潔保持の援助と環境整備を優先的に実施しました。これらの結果、夫婦の状態は一時的に安定し、「最期まで自宅で過ごしたい」という希望に沿った在宅生活が可能となりました。

この事例から、高齢者のみの世帯は、疾病、社会的孤立、生活環境



など複数の問題が同時に顕在化しやすいことが明らかになり、そして、このような世帯を受け持つ訪問看護師は、高齢者本人だけでなく、介護者も看護の対象として捉え、将来を見据えた評価と分析、および支援をおこなう重要な役割を担っていることが明らかになりました。

その後、夫は希望どおり自宅で看取られました。妻は夫の亡き後、一人での生活に寂しさを感じ施設に入所され、現在は訪問診療のみを継続しながら、元気に生活されているそうです。

「フレイル」とは？ また、その予防法は？ 第1回

デイケア絹の里主任・理学療法士 児玉大和

フレイルとは何か、またその予防法について3回のシリーズで掲載していきます

「フレイル」とは

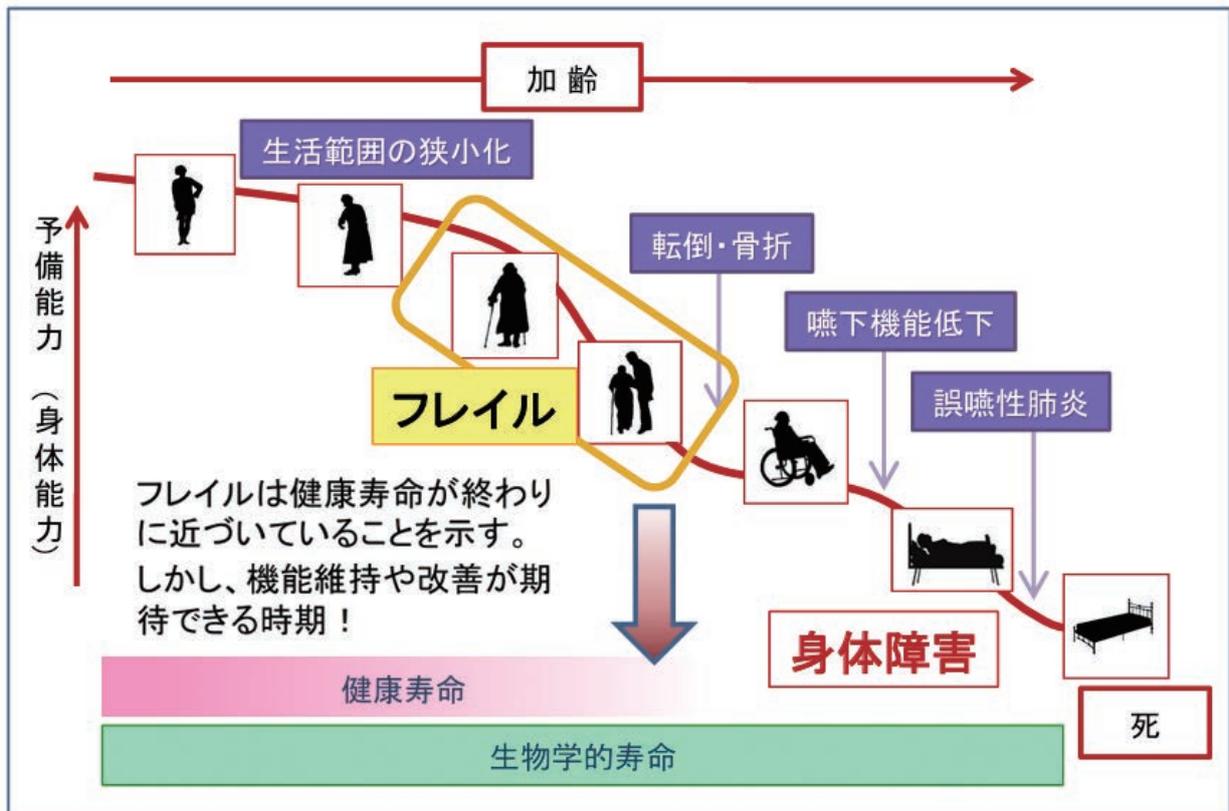
年が明け、また一つ全ての人が平等に年を重ねます。歳を重ねれば、体力や気力が低下します。生物として避けられないことです。

このような状態を、以前は「虚弱」と表現していましたが、改善することが難しいイメージを含むため、日本老年医学会が、英語で「虚弱」を表す「フレイル」を用いることを決定をしました。

「フレイル」とは、ささいなストレスがきっかけになり、介護に至る危険性が高い状態を言います。しかし、すでに生活機能の障害により、自立生活を送れない状態とは区別しています。

適切な心がけをすることで、十分に自立した状態を維持できることもわかっています。機能的な障害が生じてからでは、自立状態に戻ることが難しくなるため、早くから心とからだの手入れをすることが望ましいのです。

老いに伴う身体機能の変化



(出典) 国立研究開発法人 国立長寿医療研究センターより

フレイル予防がなぜ大切か

フレイル状態にあると、生物学的な寿命が短くなること、健康寿命も短くなることを示しています。フレイルが重要視されるのは、心とからだの手入れをすることで健康な状態に回復する可能性があり健康寿命の延伸が期待できるためです。

3・4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

『硫黄島からの手紙』

4月16日(木) 13:30～

参加費 200円

★健康マージャン 毎週水曜日 9:00～

募集!

ルールや点数の数え方を知っている方を募集します。

★スクエアステップ

毎月第2・4(木)曜日 10:00～

3月12日・26日 4月9日・23日

★お菓子づくり

「プリン」づくり

3月24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

コマづくり 4月6日(月) 10:00～

3・4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」

3月10日(火) 10:00～11:00

4月14日(火) 10:00～11:00

神科北支部で新年会を開催



神科北支部では、1月31日(土)に上野ヶ丘公民館にて「新年会」を開催し、21人が参加しました。東信

医療生協の事業所が加盟している「全日本民医連」の組合員・「健康友の会員」向け月刊誌『いつでも元気』で、「まちのチカラ」コーナーを連載中の橋爪明日香さん(フォトライター：上田市在住)から、全国の町村を取材する中での様々なできごとについてお話いただき、楽しく交流できました。

組合員活動部 斉藤 茂彦

おしゃべりカフェのお知らせ

日時 3月30日(月) 10時～12時

場所 組合員ルーム

目的 「お助け丸クラブ」の活動を多くの方に知っていただく。長野大学の学生さん(お花しプロジェクト)との交流。

内容 ① グループに分かれて自己紹介 ② コカリナ演奏・うた ③ ゆっくりおしゃべり

参加費 100円

連絡先 東信医療生活協同組合 お助け丸クラブ事務局
TEL 23-8001 FAX 23-8095

塩尻支部で「配布者のつどい」を開催

塩尻支部では、2月20日(金)に組合員ルームにて「配布者のつどい」を開催し、18人が参加しました。上田生協診療所複合施設内の見学をしながら、介護事業所や放射線・検査部門の医療機器について各部署の職員から説明を受け、その後は昼食交流会となりました。4月から上田生協診療所の所長に着任する小林哲之医師より、自己紹介を兼ねたご挨拶もいただきました。



組合員活動部 佐々木美和

長期間のお助け丸支援 ありがとうございます



掃除・調理支援に毎週1回、約7年間の支援になりました。利用者さんと一緒に調理できていた頃、作り方を教えていただいた事が思い出されます。徐々に調理ができなくなっても笑い話にされていて頭が下がりました。訪問日には笑顔で迎えてくださった日々感謝申し上げます。

豊殿支部 野村 澄江

Recipe #6

生チョコ

材料 チョコレート 300g
生クリーム 200cc
プランデー 大さじ1 (またはラム酒)
ココアパウダー 適宜

作り方

- ① チョコレートを湯煎して溶かす。(500W電子レンジで2～3分でも可)
- ② 溶けたチョコレートに温めた生クリームを加えしっかりなじむまでよく混ぜる。
- ③ ②にプランデーを入れてよく混ぜる。(つやが出て滑らかになるまで)
- ④ ベーキングシートを敷いた型に流し入れる。(平らになるように)
- ⑤ 冷蔵庫で冷やし固める。固まったらキャラメル大に切りココアパウダーをまぶす。



塚田美知子(坂城北支部)

第114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。

ヒント

立春から春分までの間に吹く...

タテのカギ

- ① 主人や家人が外出している間、その家を守ること。「〇〇〇〇を頼む」
② 都会から離れたところ。地方。「〇〇〇暮らし」「〇〇〇料理」
③ 他の考え。別の考え。「〇〇〇はない」
④ 日中戦争、太平洋戦争期、日本軍によつて将兵の性の対象となることを強いられた女性。「従軍〇〇〇〇」「友人。「遊び〇〇〇〇」「飲み〇〇〇〇」
⑥ 体を動かして働くこと。骨折。「〇〇多くして功少なし」「〇〇組」

ヨコのカギ

- ① サケ、コマイなどの魚を凍らせたまま薄く切った刺身。アイヌ語で溶けた食物の意。
③ ツルの一種。大型で美しくツルの代表とされる。特別天然記念物。
⑤ 野球で投球と打撃のこと。二刀流の大谷翔平は「〇〇〇で大活躍」
⑥ ただ。無料のこと。漢字の「只(ただ)」の字は片仮名で口と八に分けると「〇〇」になることから。
⑦ 色々な寄せ集めること。「名所〇〇〇」「預金口座を〇〇〇〇」
⑧ 履物をはいてないこと。またその足。「女人(くるつと)〇〇〇〇の技」
⑨ 蔓性の一年草植物。「マクワ〇〇〇の果実」。ヘチマ、スイカ、ユウガオ。

13x13 crossword grid with numbers 1-14 indicating starting positions for clues.



虹の文芸

筆折られ絵は語り継ぐ無言館
ガザの地の惨状想う星の影
露の臺凍る大地で春を呼ぶ

川柳
上原 美代子 (青木村支部)

玄関をこじ開けようとす軍靴
希望の芽光の方へ伸びてゆく

慶届無窮其熟能
傳輝踵美
美華 吟

美華

- ⑩ 細かい岩石の粒の集合。「〇〇を噛むよう」
⑪ (多産をあざけて言う) ジャガイモの異称。
⑫ 実名のほかにつけた名。異名。ニックネーム。「渾名・綽名」と書く。
⑬ 血族関係のつながり。又それを書き写したものを。系図。
⑭ せること。競(き)そつこと。競売。「〇〇にかける」

★ 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「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。
〒386-0042 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、4月16日(木)。
※ 前回の答えは、
「鏡開き(かがみびらき)」でした。

読者の声

- 5月に82才になります。健康第一をモットーにして、認知症を寄せ付けないよう人とかかわりを大事にしています。無理のない運動、うがい、手洗いなどをおこない、また日常のあいさつし、ストレスをためないよう笑顔を忘れず生活しています。(T・K)
● 私はお菓子作りやおイモが大好きです。さつまいもケーキのレシピが載っていたので作ってみようと思います。初めて応募しました。中学1年生です。(S・A)
● 毎年定期検診で利用させていただいていますが、いつも丁寧に優しく対応していただき安心して受診しています。今後お願いしたいと思っています。(S・N)
● 千曲川のじに載った、それぞれの支部の方の活躍する様子が頼もしいです。私も仕事をやめたら参加したいと思っています。(T・K)
● 今年は2年ぶりに生協診療所で人間ドックを受けます。昨年の春、股関節の手術を受けました。人生100年時代、自分の足でしっかり歩きたいと思う今日この頃です。さわやかパズルは頭の体操です。(K・K)

集記 編集

衆議院選挙がおこなわれ、民意を正しく反映しない小選挙区制により、医療費削減を目指す与党が、4分の3を占めるという結果となりました。これからも医療・介護など社会保障制度の充実した安心して暮らせる社会になるよう、組合員の皆さまと力を合わせていきたいと思っています。(H・T)

次号発行は5月13日(水)です。

生協診療所 診療担当表 2026年4月1日～

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。

□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)

内容		月	火	水	木	金	土			
		第1	第2	第3	第4	第5	第1	第2	第3	
午前 8:50～12:00 (受付 11:30 まで)	ドック・健診	松澤	月城	三林	矢部	松澤	第1	小林(哲) 中山		
	胃カメラ		小林(哲)	月城	小林(寛)	三林	第2	松澤		
	一般外来	小林(哲)	三林	若林	小林(哲)	近藤 (3週)	第3	小林 (哲)	吉澤	國府田
		松澤 (10:00～)	月城 (10:00～)	松澤	月城	佐藤 (2,4,5週)	第4	松澤	大久保	
						小林(哲)	第5	松澤または小林(哲)		
乳腺外来				成田 (3週) ←患者移行のみ						
午後 14:00～16:40 (受付 16:30 まで)	一般外来	松澤 午後(健診含)	三林	月城	小林(寛)	三林	休 診			
	乳腺外来			松澤 (2,4週)	小林(哲) 午後(健診のみ)	近藤 (1週)				
夜間 16:40～18:30 (受付 18:00 まで)	一般外来			松澤 (2,4,5週)		小林(哲) (1,3週)				
				月城 (1,3週)		松澤 (2,4週)				

午前	訪問診療			三林 (10:00～)		松澤 (10:00～)
午後		小林(哲)	月城	三林	月城	小林(哲)
			小林(哲)	松澤 (1,3,5週)	小林(哲) (健診後)	

□さかき生協診療所 ☎ 0268-82-0101 ☎ 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	松澤	矢部	松澤
午後 15:00～18:00 (受付 17:30 まで)	一般外来				松澤	松澤 (1,3,5週)	
	訪問診療	松澤					

※ 吉野友康医師は、3月31日付で退職となります。

※ 倉石貴文医師(信州大学医学部付属病院)は、3月31日付で派遣終了となります。

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10千円、何円でも構いません。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)

