

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 (2026年4月17日現在)
 ■組合員 15,283人
 ■出資金 491,219千円
 加入時1口 1,000円 何口でも可
 ■一人平均 32,141円

個室で居住・少人数の単位で きめ細やかな「介護とりハビリ」 老健「なないろ」のご利用を

老人保健施設「なないろ」は、介護やリハビリを受けられる医療生協の入所施設として、上田生協診療所内に併設されています。入所者は、それぞれの個室で寝起きし、日中は9人〜10人の生活単位(ユニット)を担当する職員が、その人らしく暮らせるように介護しつくりハビリ(ケア)をおこなっています。「なないろ」は、次の7つの特徴を持っています。

① 個別リハビリの充実

理学療法士・作業療法士のリハビリにより、心身機能の改善と生活能力の拡大を図ります。週5回以上の集中的訓練で、個々人の人生観や生活様式に応じた療法を提供致します。

また、認知機能やバランス機能の評価をもとに、専門的アドバイスをとおこない、安心して在宅生活が送れるようにご自宅の生活環境の調整もおこないます。

② 心温まる介護と暮らし

ユニットケアで介護スタッフが心と生活に寄り添います。そして、完全個室のプライベート空間で、ゆったり過ごせる環境がこの施設の自慢です。

③ 安心できる医療と看護

医師・看護師が利用者様の心身ケアに努めます。併設の上田生協診療所との医療連携で、些細な変化も見逃さないことが強味です。

④ 楽しいレクリエーション活動

午前・午後に軽体操、季節の歌などの歌唱、そして職員との対話を通じて、ココロやカラダをリフレッシュ

る時間を楽しみます。また、日中の離床拡大を目的にして、他の利用者様との交流機会が数多く用意されています。

⑤ おいしいお食事

管理栄養士監修のもと、調理スタッフが作る温かな食事は皆さまから大好評をいただいています。季節やイベント行事に合わせた献立は、五感を楽しませ、喜びと幸せなひと時をご堪能いただけます。

⑥ ご満悦なご入浴

身体状況に合わせて、通常の浴槽



での入浴、座ったままリフトでの入浴、および寝たままでの入浴が可能です。専属の介護士が寄り添い、安心・安全な入浴をご提供致します。

⑦ 楽しい行事が満載

夏祭り、敬老会、運動会、クリスマス会など、楽しく嬉しい企画が盛り沢山あります。ボランティアの方々の協力のもと、歌や踊り、楽器演奏などのコンサートも開催しています。

「なないろ」をご利用ください。

老人保健施設は、要介護認定を受けた方が、ご自宅での日常生活が困難な場合やご家庭での介助が大変になってきた時などにご利用いただけます。概ね3カ月間の入所期間中に、身体機能の維持・向上と在宅復帰を目指したりハビリをおこなうことを主な目的としています。が、ショートステイ(短期入所)でのご利用も可能です。

入所にあたっては、主治医からの診療情報などが必要となります。ご利用希望の方やご家族は、左記の「なないろ」か、「担当ケアマネジャー」へご連絡くださるようお願い致します。

TEL 0268・71・7716

老人保健施設 なないろ

所長 塚田 大剛

「フレイル」とは？ また、その予防法は？

第2回

デイケア絹の里主任・理学療法士 児玉大和

フレイルの種類

第1回(230号)では、フレイルの言葉の意味と何故今、フレイルが大切なのかをお伝えしました。今回は、フレイルの種類について説明いたします。

フレイルには以下の4つの種類があります。

① オーラルフレイル

口の機能低下に注目した概念です。むせやすくなったり、食欲がなくなったり、滑舌が悪くなったり、さらに口が乾きやすくなったりする状態です。歯が抜けたままになっていることが要因の1つです。

② 身体的フレイル

筋力や体力の低下により、移動が困難になり、活動性が低下している状態です。

③ 精神的フレイル

うつ状態や無気力になったり、認知症を発症するなどの状態です。

④ 社会的フレイル

友人や家族との関係が希薄になり、社会的交流が少なくなった状態です。

栄養

食事の改善

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりとしましょう。また、お口の健康(口腔ケア)にも気を配りましょう。



この表は
フレイルであるかを
確認するための質問票です。
自分や身の周りの人が
フレイルの可能性があるか
確認してみましょう。

身体活動

ウォーキング・ストレッチなど

身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。

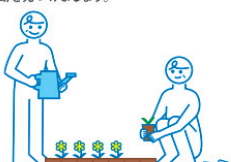


チェックの結果で
気になることや
心配なことがありましたら
生協診療所に
ご相談ください。

社会参加

趣味・ボランティア・就労など

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。



自分の状態を 確認してみましょう

すべての回答が **左側** の結果になるように、
定期的にチェックしましょう。

健康状態	Q1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	よい まあよい ふつう	あまり よくない よくない
心の健康状態	Q2	毎日の生活に満足していますか	満足 やや満足	やや不満 不満
食習慣	Q3	1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ
口腔機能	Q4	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか 固いものの例：さきいか、たくあんなど	いいえ	はい
	Q5	お茶や汁物等でむせることがありますか	いいえ	はい
体重変化	Q6	6カ月間で2〜3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
	Q7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	いいえ	はい
運動・転倒	Q8	この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
	Q9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	はい	いいえ
	Q10	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか	いいえ	はい
認知機能	Q11	今日が何月何日かわからない時がありますか	いいえ	はい
喫煙	Q12	あなたはたばこを吸いますか	吸っていない やめた	吸っている
社会参加	Q13	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
	Q14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	はい	いいえ
ソーシャルサポート	Q15	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	はい	いいえ

東信医療生協 第44回 通常総代会議案

2026・4・24 理事会

2025年度総括と2026年度方針（概要）

第1号議案

2025年度 事業報告及び決算関係書類承認の件

1. 2025年度の東信医療生協の活動について

2025年度は第41回通常総代会で決定した「第9次3カ年計画」の最終年でした。

① 事業活動について

(1) 医療事業について
外来診療においては、慢性疾患管理患者の登録者は増えたものの、高齢化に伴い実際に検査を実施する患者が減少し、採血・エコー検査数は前年比約5%減少しました。その一方で、医師体制の充実により急な体調不良に対応する「当日患者」の受け入れが可能となり、当日患者数は前年比で約8%増加しました。

在宅医療では、これまで多くの患者の紹介元となっていた近隣の基幹病院が、入院患者について急性期治療後は連携する一般病院へ患者を転院させるいわゆる「下り搬送」をおこなうようになったため、当法人への訪問診療患者の新規紹介が減少しました。このような大きな環境の変化がある中でしたが、がん末期の患者さんや難病患者、小児の在宅医療をおこない、訪問介護、訪問看護、訪問診療が連携し、私たちの強みの一つである『多方面から支える在宅』を粘り強く実践しました。また、地域の病院連携室や

ケアマネジャーとの信頼関係構築を目的に、当院の訪問診療の取り組みを紹介する学習会を開催し、地域への発信と関係づくりに取り組みました。

健診では、昨年度末に予約枠が不足した反省を踏まえ、年間を通した「午後健診」を開始し、企業からの一般健診の要望に応えることで、企業健診数の増を試みましたが、結果的に人間ドック・企業健診ともに前年度並みの実績となりました。

(2) 介護事業について

訪問看護は訪問診療の依頼が減少したことで連動して頻回訪問につながる終末期の患者さんの訪問看護の依頼の減少がありました。難病や小児の患者さんに寄り添って自宅での療養を援助してきました。通所リハは身体機能の回復や維持によって卒業者を出すなど成果をあげました。通所介護・訪問介護は（報酬単価が低いとされる）要支援利用者を受け入れることでケアマネジャーからの信頼を得て利用者数増につなげました。老人保健施設は相談員体制を強化し病院の地域連携室やケアマネジャーとの関係づくりに努力し、さらに医師との協力で依頼に対するレスポンスを早めるなどで後半に稼働をあげました。居宅介護事

業所は地域包括支援センターなど日常的に意思疎通をはかり依頼件数を維持しました。

② 職員の育成と確保について

制度教育や人権・平和を守る学習を継続し、より良い職場づくりを進めました。

③ 医師の確保について

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については、今年度も継続して取り組み、多くの学生とつながる機会を持ち、将来の医師養成・後継者対策につながる関係づくりを継続しています。また常勤医師を1名採用することができ、医師体制の安定化と診療機能の強化につながりました。

2. 経営活動について

① 経営結果について

2025年度予算は、経常利益予算は1,173万円の黒字をあげても借入れ金の返済や2025年度にずれ込んだまゆ改修工事費用と借家解体費用の支払いなどで、資金は1,146万円流出するというものでした。しかし結果は、経常利益は△○○万円の赤字、当期純利益は△○○万円の赤字、年度末に長野県民医連から5,000万円の借入れをおこなったため資金は増えましたが、それがなければ期首に比べて3,310万円減っていたという大変厳しいものとなりました。特に上半期の事業収益が予算に対して93%前後の到達という月が続き、事業活動で資金を稼げなかったこと

が要因です。

3. 2025年度組合員活動のまとめ

① 健康づくり活動

(1) 班会開催数577回（目標比82%）・班会開催班数86班（目標比72%）・新班開催5班（目標比20%）・指標班45班（目標比60%）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回取り組まれ、641人のチェックを行いました。

(3) 公民館の文化祭や地域のお祭り等でまちかど健康チェックが実施され、神科北支部では砥石米山城まつりで140人を超える方の健康チェックが取り組まれました。

(4) 信州まるごと健康チャレンジは今年で9回目。昨年同様パンフレット1500枚を各支部で配布を分担し回収しました。ハガキ回収は670人でした。青木小学校では2クラスに依頼し53枚回収されました。キックオフ学習会には委員会として2人参加し、チャレンジ結果報告の学習会3/9WEBは21人参加しました。

(5) 健康づくり塾は10人受講し、8人が修了しました。

(6) 健康チェックサポーター養成講座を6/16に開催し、組合員28人が参加。

- (7) 班長会を7/14に開催し、30人の班長と健康づくり委員が参加しました。
- (8) 県協同組合フェスティバルに2人が参加。上小地区協同組合まつりに5人が参加しました。

2 組織づくり活動

- (1) 組合員ふやしは、500人の目標に対して247人(目標比49%)、脱退者475人で組合員はマイナス228人の純減でした。法定脱退者で亡くなった方の処理が多く、事業所を利用しない自由脱退者も多くなっています。出資金は、2,000万円の目標に対して1,397万(目標比70%)。純増1000万円の目標に対してマイナス1,149万円でした。組合員出資件数は1,500件の目標に対し802件(目標比53%)でした。

3 事業所利用促進の活動

- (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) 「強化月間」の地域訪問では、組合員活動部で作成した介護事業所リーフや医事課作成の診療所紹介チラシ等を活用して、事業所利用を訴えました。

- (2) 上田・さかきマルシェとしろがねつどい(総数約170人)、夏・冬のくらし助け合い(総数 175人)。
- (3) 強化月間の地域行動は20支部81回取り組み、対話数は816件でした。
- (4) 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、120人の名義変更(法定脱退 308人・名義変更率39%)に繋げることができました。
- (5) 塩尻支部では、7年ぶりに組合員交流集会が開催されました。城下西支部では楽器演奏の交流会「音色の魅力『響』」開催が3年目を迎え、多世代型の取り組みとなりました。
- (6) 通信教育は受講者24人のうち組合員は7人・職員は17人の受講者でした。

- (7) 映画『TOKYOタクシー』の上映チケットは、50枚が完売となりました。
- (8) 支部運営委員は152人です。支部長が選出できない、運営委員の高齢化・固定化など対策が急務の課題です。
- (9) 新たな機関紙配布者が51人増えました。高齢・病気等様々な理由で配布ができない方が79人いました。機関紙手配り配布率85%です。

- (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) 「強化月間」の地域訪問では、組合員活動部で作成した介護事業所リーフや医事課作成の診療所紹介チラシ等を活用して、事業所利用を訴えました。
- (3) 9年目となる誕生月特典付ハガキ出し10,290人に郵送した結果410人(4%)が利用に繋がりました。機関紙配布者健診特典は配布者967人に配布し、結果31人(肺CT特典10人・腹部CT特典7人・内臓脂肪CT特典14人)3・2%の配布者に利用して頂きました。

- *今年度より、腹部CT健診を配布者特典に追加しました。
- (4) 車の免許を返上された方も多く、外来送迎がなくてはならない存在です。利用されている方には大変喜ばれています。

- 4 機関紙編集活動**
- (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)に発行しました。
- (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そぎました。

- 5 ボランティア活動**
- (1) 傾聴ボランティア交流会を開催し、19人の参加でした。
- (2) 送迎ボランティア交流会(上田生協ゲンキー・さかき生協ゲンキー)で開催しました。

- 6 助け合い活動(お助け丸クラブ)**
- (1) 9/1「人生会議」もしばなゲーム」学習会を開催し、22人の組合員が参加しました。
- (2) 生協マルシェに、災害時「ほっとするケーキ」を紹介と試食コーナーを出店しました。
- (3) 長野大学「お花し支援プロジェクト」の学生を講師に、スマホ教室を開催し、10人が参加しました。
- (4) 「おしゃべりカフェ」を開催し、長野大学生4人を含む29人が参加しました。
- (5) 年間利用者312人・支援者312人でした(いずれも延べ人数)。

- 4. 平和と社会保障改善をめざす取り組みについて**
- 1 日本国憲法を活かす取り組みについて**
- 「戦争させない・9条壊すな!総がかり行動実行委員会」からの呼びかけに賛同し大軍拡反対請願署名に取り組み1

- 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**
- 「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」(100万筆署名)行動では、全国からの84万3789筆を国会へ提出し、診療報酬改定に影響を与えました。東信医療生協では機関紙千曲川のにじに折り込み、組合員へ広く呼びかけて短期間で集めた1,739筆の署名は、目標に対して174%の到達でした。

- 3 核兵器禁止条約批准を政府に求め、反核平和行進に参加する取り組みについて**
- 平和行進には、城下西支部の2名をはじめ複数人と組合員と職員が参加しました。原水爆禁止世界大会へ職員2名の代表者を派遣、また広島市内の高校生が描いたヒロシマ「原爆の絵」パネル展を複合型施設内でおこない平和の尊さについて考える機会にしました。

- 4 民主団体や市民運動と連帯した取り組みをすすめること、消費税5%への減税を求める取り組みについて**
- くらし助け合い活動は、米不足の中でしたが、組合員、地域住民、他団体の協力を得て、夏と冬に開催し、計約175名の方が来場しました。また、消費税減税については全日本民医連が作成したプラスターを掲げスタンディング宣伝行動をおこないました。

- 637筆集めました。**
- 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**
- 「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」(100万筆署名)行動では、全国からの84万3789筆を国会へ提出し、診療報酬改定に影響を与えました。東信医療生協では機関紙千曲川のにじに折り込み、組合員へ広く呼びかけて短期間で集めた1,739筆の署名は、目標に対して174%の到達でした。

- 3 核兵器禁止条約批准を政府に求め、反核平和行進に参加する取り組みについて**
- 平和行進には、城下西支部の2名をはじめ複数人と組合員と職員が参加しました。原水爆禁止世界大会へ職員2名の代表者を派遣、また広島市内の高校生が描いたヒロシマ「原爆の絵」パネル展を複合型施設内でおこない平和の尊さについて考える機会にしました。

- 4 民主団体や市民運動と連帯した取り組みをすすめること、消費税5%への減税を求める取り組みについて**
- くらし助け合い活動は、米不足の中でしたが、組合員、地域住民、他団体の協力を得て、夏と冬に開催し、計約175名の方が来場しました。また、消費税減税については全日本民医連が作成したプラスターを掲げスタンディング宣伝行動をおこないました。

- 637筆集めました。**
- 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**
- 「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」(100万筆署名)行動では、全国からの84万3789筆を国会へ提出し、診療報酬改定に影響を与えました。東信医療生協では機関紙千曲川のにじに折り込み、組合員へ広く呼びかけて短期間で集めた1,739筆の署名は、目標に対して174%の到達でした。

- 3 核兵器禁止条約批准を政府に求め、反核平和行進に参加する取り組みについて**
- 平和行進には、城下西支部の2名をはじめ複数人と組合員と職員が参加しました。原水爆禁止世界大会へ職員2名の代表者を派遣、また広島市内の高校生が描いたヒロシマ「原爆の絵」パネル展を複合型施設内でおこない平和の尊さについて考える機会にしました。

- 4 民主団体や市民運動と連帯した取り組みをすすめること、消費税5%への減税を求める取り組みについて**
- くらし助け合い活動は、米不足の中でしたが、組合員、地域住民、他団体の協力を得て、夏と冬に開催し、計約175名の方が来場しました。また、消費税減税については全日本民医連が作成したプラスターを掲げスタンディング宣伝行動をおこないました。

- 637筆集めました。**
- 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**
- 「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」(100万筆署名)行動では、全国からの84万3789筆を国会へ提出し、診療報酬改定に影響を与えました。東信医療生協では機関紙千曲川のにじに折り込み、組合員へ広く呼びかけて短期間で集めた1,739筆の署名は、目標に対して174%の到達でした。

- 3 核兵器禁止条約批准を政府に求め、反核平和行進に参加する取り組みについて**
- 平和行進には、城下西支部の2名をはじめ複数人と組合員と職員が参加しました。原水爆禁止世界大会へ職員2名の代表者を派遣、また広島市内の高校生が描いたヒロシマ「原爆の絵」パネル展を複合型施設内でおこない平和の尊さについて考える機会にしました。

- 4 民主団体や市民運動と連帯した取り組みをすすめること、消費税5%への減税を求める取り組みについて**
- くらし助け合い活動は、米不足の中でしたが、組合員、地域住民、他団体の協力を得て、夏と冬に開催し、計約175名の方が来場しました。また、消費税減税については全日本民医連が作成したプラスターを掲げスタンディング宣伝行動をおこないました。

- 637筆集めました。**
- 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**
- 「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」(100万筆署名)行動では、全国からの84万3789筆を国会へ提出し、診療報酬改定に影響を与えました。東信医療生協では機関紙千曲川のにじに折り込み、組合員へ広く呼びかけて短期間で集めた1,739筆の署名は、目標に対して174%の到達でした。

- 3 核兵器禁止条約批准を政府に求め、反核平和行進に参加する取り組みについて**
- 平和行進には、城下西支部の2名をはじめ複数人と組合員と職員が参加しました。原水爆禁止世界大会へ職員2名の代表者を派遣、また広島市内の高校生が描いたヒロシマ「原爆の絵」パネル展を複合型施設内でおこない平和の尊さについて考える機会にしました。

- 4 民主団体や市民運動と連帯した取り組みをすすめること、消費税5%への減税を求める取り組みについて**
- くらし助け合い活動は、米不足の中でしたが、組合員、地域住民、他団体の協力を得て、夏と冬に開催し、計約175名の方が来場しました。また、消費税減税については全日本民医連が作成したプラスターを掲げスタンディング宣伝行動をおこないました。

- 637筆集めました。**
- 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**
- 「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」(100万筆署名)行動では、全国からの84万3789筆を国会へ提出し、診療報酬改定に影響を与えました。東信医療生協では機関紙千曲川のにじに折り込み、組合員へ広く呼びかけて短期間で集めた1,739筆の署名は、目標に対して174%の到達でした。

- 3 核兵器禁止条約批准を政府に求め、反核平和行進に参加する取り組みについて**
- 平和行進には、城下西支部の2名をはじめ複数人と組合員と職員が参加しました。原水爆禁止世界大会へ職員2名の代表者を派遣、また広島市内の高校生が描いたヒロシマ「原爆の絵」パネル展を複合型施設内でおこない平和の尊さについて考える機会にしました。

- 4 民主団体や市民運動と連帯した取り組みをすすめること、消費税5%への減税を求める取り組みについて**
- くらし助け合い活動は、米不足の中でしたが、組合員、地域住民、他団体の協力を得て、夏と冬に開催し、計約175名の方が来場しました。また、消費税減税については全日本民医連が作成したプラスターを掲げスタンディング宣伝行動をおこないました。

第2号議案

10次3力年計画決定の件

第9次3力年計画（2023年6月～2026年6月）のまとめ

1. 東信医療生協の組合員活動について
組織現勢

	2023年3月末	3力年終了時 目標	2026年3月末
組合員 増やし	15,682人	16,000人	15,282人
出資金 増やし	521,183千円	530,000千円	491,215千円

2. この3年間（2023～2025
年度）の組合員活動について

(1) 組合員増やしはこの3年間で徐々に右肩下がりとなっています。脱退者は増加傾向で組合員増やしより脱退が上回り、純減となっています。

(2) 出資金増やしは、2023年度は106万円の純増でしたが、2024年度はマイナス1,953万円の大きな純減となりました。2025年度はマイナス1,149万円でした。2015年の複合型施設建設を支えた組合員の高齢化や、物価高などによる生活への影響があります。

(3) コロナ禍からの再スタートとなった202

3年度は、4年ぶりに「まちかど健康チェック」が再開され、班会活動も新班30班・再開班23班で班会開催数675回（目標比135%）でした。2024年度には、温泉施設での「まちかど健康チェック」に毎回参加されている方からの投書が信濃毎日新聞へ掲載されました（2025年度の班会開催数は577回でした）。

(4) 健康チャレンジは積極的な呼びかけがされ、はがき回収は2023年が824人と過去2番目、2024年は732人と過去4番目に多い数となりました。2025年は670人でした。健康づくり塾や通信教育は継続した取り組みが行われました。

(5) ボランティア活動では、各診療所への通院送迎が継続され、コロナ禍で中断していた介護事業所でのボランティア活動も再開されました。

(6) お助け丸は高齢者や生活困難な方の増加に伴い需要は大きくなっていますが、一方で支援する側の担い手確保も課題となっています。2025年より、長野大学生の自主的組織「お花し支援プロジェクト」に参加する学生との交流も始まりました。

3. まとめ

地域の少子・高齢化が急速に進む中で、組合員の高齢化、とりわけ医療生協活動の担い手の高齢化により、この3年間の組織拡大は厳しい状況でした。物価高騰や社会保障費の自己負担増など、くらしの大変さによって組合員や出資金増やしが困難になってきています。生活を

支える活動では、ボランティアの担い手が課題になっています。またお助け丸利用者の増加に対して、支える側の体制強化が課題になっています。健康づくり塾や健康チャレンジ、通信教育なども含め、人口や年齢構成が大きく変化する地域社会の中で、地域の期待に応えられる組織づくりや健康づくり、生活を支えるネットワークの強化にチャレンジする時代を迎えています。

2. 東信医療生協の事業活動について

1. 医療事業活動について

(1) 医療事業におけるこの間の取組について

上田市内で基幹病院とつながりのある医師が在宅医療を開始した影響で訪問診療の紹介患者が減少し、このことは訪問看護STへも影響し、さらに新たな看護小規模多機能型居宅介護の開業があり、医療利用者の減少、特に重度の利用者が減少しました。さき生協診療所は2024年度から診療体制の変更で外来診療日が毎週火・水・木曜となり、週末から週のはじめにかけて休診日が続いたため、かかりやすさという面で改善が求められました。

(2) 中長期を見据えて医師体制を維持するために

自分たちの力量と展望を踏まえ、3つの診療所にそれぞれ常勤医師を配置することが困難との判断から、持続可能な方向として2023年度いづいいで川西生協診療所を休止し、医療機能を上田生協診療所に集約しました。その結果、上田生協診療所の午後の休診日が解消され、また（予約外の）「当日患者」をほとんど断らなくなったこと、さらに休日時間外の医師の

待機当番をこれまで常勤医師2名で分担していましたが、2024年度は3名で分担、2025年度は5名で分担できるようにしました。

2. 介護事業活動について

川西生協診療所の休止により、デイケアはデイサービスに転換し、2024年4月かららつ俱樂部しろがねとしてスタートしました。リハビリを売りにしたデイサービス事業所として奮闘し、地域に認知されています。また、旧診療所スペースを「しろがね健康いこの広場」として組合員活動に活用し、さらに上田市の介護予防事業「地域リハビリ活動支援事業」に手上げをし、自前の会場・自前の講師でにぎわいをみせています。元気俱樂部まゆとヘルパーステーションには、旧病棟跡に移転しました。連携により複合型施設内の機能の充実が期待されるだけでなく、賃借料や経費の節減、遊休資産の活用となっています。介護事業は、住み慣れた地域で最期まで在宅生活を支える事業として重視してきましたが、ここ4年間での上田市内で居住系介護施設が増加したことに加え地域包括ケア病床に空きがある影響か、通所系・訪問系事業の利用者が減少しています。また、良質な療養環境のもとに在宅復帰をめざす施設として建設した老健ないうですが、リピーターが減少し、病院を退院したあと施設入所するまで期間のショートステイ利用が求められるなど、利用者層の変化への対応が必要となっています。

3. 東信医療生協の事業を守る経営活動について

東信医療生協の経営再建は、①中長期資金

計画に基づいた必要利益の確保 ②全職員参加型の予算づくり、③民医連統一会計基準に基づいた経営管理をもとにすすめてきました。

① 中長期資金計画に基づいた必要利益の確保について

毎年10年分の中長期資金計画を作成し、毎年の決算を踏まえて借入金返済、あらたな投資、その他必要な資金を明確にした上で、常に一定以上の資金（月商倍率で1・3倍を維持）を確保できるよう毎年見直しを行ってきました。しかし、経営の厳しさから2023年度からは必要利益（経常利益）に満たない予算をつくらざるを得ない状況となり、さらに経常利益予算を達成できていません。東信医療生協の資金管理にとって借入金の返済は大きな負荷になっています。2025年からは福祉医療機構（以下WAM）から借りた「コロナ対策用資金の8,000万円の返済が始まるにあたり、長医協への返済スケジュールの見

直しをおこなうなど手を打ちました。これにより毎年の返済額（約5,000万円）に変動はありませんでしたが、事業活動で投資や借入金返済分を賄うことはできず、資金は大きく減少しました。

② 全職員参加による経営について

12月には当年度の決算予測を確定し、中長期資金計画を見直して次年度の必要利益を決め、各事業所ではこの必要利益をめざして費用管理と収益確保、その為の課題や具体的な方策を明らかにした予算づくりを行ってきました。経営管理にあたっては、月毎、半期毎に予算との差異分析を行い、課題を明らかにしながら達成をめざしました。しかし、結果的に収益予算差異が大きく、対策が追いつかない状況が続いています。もう一度「経営対策委員会」の経験や教訓を振り返り、自ら決めた予算の達成をめざして実践しなくてはなりません。

第10次3力年計画

第10次中長期計画は2026年から2028年までの3年間の計画とします

1. はじめに

多くの医療福祉生協で「組合員参加の危機」「事業継続・経営の危機」が叫ばれる中で、当法人もまさにその危機に直面しています。組合員数は2020年度末をピークに減少を続けており、出資金総額の約6割以上が70才以上の組合員からの出資によるものです。年齢に沿った脱退のみが進む場合、法人は存続できなくなります。また、2019年の事実上の経営破綻以降2022年度までは順

調に経営再建を進めてきましたが、2024年度以降は、事業活動で充分な資金を稼ぎ出すことができず資金を減らしました。第10次3力年計画では、法人の存続にかかわる2つの危機「組合員活動の危機」と「経営危機」を乗り越えるための足掛かりとなる活動を計画します。

2. 東信医療生協の事業を守る経営活動について

① 中長期資金計画に基づいた必要利益の確保をめざします

毎年10年分の中長期資金計画を作成します。東信医療生協の経営再建は自力で資金を確保し続け、同時に経営破綻に至った長年の累積赤字の解消や多額の借金の返済を行いながら事業継続をすすめていかなければなりません。2025年度末には長野県民医連から5,000万円の借入れをおこないましたが、これがなければ現預金残高は約1億1,600万円まで減っていました。資金が減少する構造を転換するためには、償却前利益が赤字となっている事業所については、収支構造の改善をめざしながらも、場合によっては事業のあり方を見直さなくてはなりません。これらの改善をすすめたうえで、借入金の返済や投資など安定的に事業を継続していくには、法人全体で毎年2千万円～3千万円が必要利益となります。同時にもう一つの資金である出資金についても減らさない取り組みが必要です。

② 全職員参加による経営をすすめます

全日本民医連の「予算管理テキスト」に基づいた予算づくりとその管理を全職員参加でおこないます。また、法人幹部、事業所管理者を先頭に「予算管理テキスト」の理解を深めるための学習をおこないます。全日本民医連から養成が推奨されている「民医連統一会計基準推進士」は現在事務職で3名いますが、他職種を含めて資格取得者を増やします。

3. 東信医療生協の組合員活動について

① 健康になれるまちづくり

世代や組合員の枠を超えた多様な参加と

協同で、「地域にひらかれた東信医療生協」をともにつくります。

(1) 健康づくり活動

① 班会活動を基本に、楽しい活動、やりがい・生きがいにつながる活動を広げ、豊かな班活動をめざします。

② 健康づくり塾の受講やフレイル予防にとりくみ、健康づくりチャレンジをさらに広げます。

③ まちかど健康チェックのとりくみを広げます。

(2) 居場所づくり活動

組合員ルームやしろがね健康いこいの広場を利用した、健康マージャンや地域りハビリテーション、生協シネマやおしゃべりカフェなどを開催します。

(3) 助け合い活動

① 医療生協の安心のネットワークを、他の協同組合・社会福祉協議会・自治体との連携強化によってさらに広げるために、災害時に備えた活動や新しい認知症観、「生協10の基本ケア」について学習していきます。

② お助け丸の支援者・送迎ボランティア・フロアボランティアを確保し、活動を継続します。

② 組合員参加の向上

組合員数と出資金の減少、医療・福祉事業に対する組合員の利用率低下、担い手不足、班活動の停滞、理事・総代・支部運営委員・機関紙配布協力者の高齢化や固定化に対して、あらためて「私たちは何を目標に活動するか」を確認し改善にとりくみます。組合員との対話を重視し、地域での組合員訪問や診療所外来で組合員対話の機会を増やします。

（例）まずは運営委員が、機関紙配布先の

組合員と年1回は対話していく。
揺るぎない組織をつくる

組合員増やし目標：1,500人

(2026～2028年度合計)

☆各支部で組合員数×10%× $\frac{1}{3}$ の新加入が期待目標(年間)

出資金ふやし目標：6,000万円

(2026～2028年度合計)

☆各支部で組合員数×(2,000万円/15,000人)の出資金増が期待目標(年間)

訪問・対話目標：9,000人

(2026～2028年度合計)

各支部で、組合員数×20%の訪問・対話が期待目標(年間)

配布者ふやし目標：一人10部以内の配布部数をめざす

運営委員ふやし目標：各支部で新しい運営委員を迎える

(2) 医療生協にかかわる人を増やす

① 活動の見せる化をすすめ、多くの人との出会いを増やします。特に元気な高齢者が増えていく中で、「日常的にかかわる人」を増やすことをめざします。例)デジタル発信の強化

② 「やりたいことをできる」ことから「始める」ことで担い手づくりにつなげます。

③ 協同組合の理念や医療生協の価値を学び、思いを理解し合う人づくりをすすめるために、通信教育受講を促します。

(3) 職員組合員は、事業所の利用率向上のために患者・利用者への加入の呼びかけを強化します。

③ 「全世代参加型」の医療生協活動

持続可能な東信医療生協を実現するために、新たな組合員を積極的に迎えていきます。現在組合員の少ない、若者や子育て世代・現役世代といった新しい層を意識したとりくみを通じて、「全世代型」の医療生協活動を広げます。

(1) 予防接種や健診受診者に、子育てや健康づくりに役立つ情報を伝えます。

(2) 学校の長期休業期間中に、子どもや子育て世代を対象とした交流企画にとりくみます。

(3) 他団体とも協力して、食の安全や健康づくりに関して親子で参加できる体験企画を実施します。

(4) 憲法を守り平和と暮らしを守るとりくみ

① 憲法を守り核兵器廃絶をめざすとりくみを、粘り強くすすめます。

② 気候変動について学び、私たちの生活スタイルや経済のあり方について「人権問題」としてとらえ、身近なできごとからとりくみます。

③ くらし助け合いなどのとりくみを他団体とともにすすめる、助けが必要な方に支援が届けられるネットワークづくりに貢献します。

4. 東信医療生協の事業活動について

① 医療事業として、若年世代・現役世代・高齢世代のそれぞれの生活背景や受診行動、健康課題を踏まえて、「必要なときに安心してつなかれる」環境づくりを重視した医療提供を進めていきます。受診の待ち時間を減らす工夫や、分かりやすい情報提供、生活習慣病や

がんの予防への取り組み、医療と介護を一体的に考えた支援を進めるため、各世代の現状と課題を整理し、世代ごとの医療事業方針を定めます。

(1) 若年世代への対応 「情報発信・予約の仕組化で時間・費用に見合う医療提供」

① 若年世代の需要を満たしていくため、デジタルツール等での情報発信、短時間でも充実した説明が得られる工夫を検討していきます。また受診判断の1つとなる医師の経歴等をホームページへ上げていきます。

(2) 現役世代への対応 「受診の効率化を上げ、効果的な生活習慣病管理、悪性新生物の予防」

① 若年世帯と同様に、急性疾患の対応や生活習慣病の治療での関わりが主であり、現役世代は家庭・仕事の関係も考慮した受診環境整備が必要不可欠となります。現役世代の時間を有効的に活用してもらうために、待合室環境の充実やデジタルツール(WEB予約・問診・診察・決済等)の導入の検討をおこないます。

② 生活習慣病の治療や悪性新生物予防のニーズがあるため、慢性疾患の標準ケア(Chronic Care Bundle等の理論)を取り入れ、内視鏡機器やCT撮影装置を備えた重装備診療所のメリットを最大限に活かす医療を提供します。また予防接種種類の拡大など、外国出張・勤務される方の需要にも応える対応検討を進めます。

③ 企業健診受診者の受診率の向上、企業の健診ドックを受けやすい環境を作るためにも、協会健保健診の認定を取得しました。

(3) 高齢世代への対応 「生活者を支える視点で、外来・在宅・介護を包括的に提供する」

① 高齢世帯では、専門医へ受診をしていても、主治医がいけない方が多くいます。今いる患者・家族を大切にしながら、より一層「かかりつけ医」としての役割を発揮していきます。「かかりつけ医」としての評価としての「地域包括診療加算」の取得、スタッフが健康・介護・生活相談を受け入れられる知識獲得を行っていきます。また介護現場や独居・通院困難など、組合員活動との連携強化が必要不可欠なため、具体的に連携が行える環境整備の検討をおこないます。

② 介護事業活動について

(1) 東信医療生協ではこれまで「最期まで住み慣れた自宅で生活が送れるように」を目的に事業を組み立ててきました。今後も利用者一人ひとりの意思と多様な価値観を尊重し、それぞれの事業所が地域の中で果たすべき役割と特色を明確にし、専門性を発揮した事業所の連携をすすめます。

(2) 介護需要者の状況は二極化が進んでおり、富裕層はサービス内容や質を重視して事業所を選択する一方、単身高齢者など支援が届きにくい層も存在しています。特に生活困難な方々へ積極的に寄り添い、受け入れをすすめます。

(3) 2040年に向け高齢者の急増に対して、それを支える現役世代が急減するため、介護職員が大きく不足します。厚労省の介護人材確保の施策を積極的に活用した介護職員の確保をすすめます。

(4) 上田市は高齢化率が全国平均より高く、

在宅・通所サービスが不足している一方、入所型施設が充実しています。これにあわせて、家族の就労や「家族に迷惑をかけたくない」という本人の想いが重なり、在宅介護よりも入所介護を選択する傾向が強まっていることも特徴です。東信医療生協としてもこの「ニーズの変化」に 대응するために、経営が成り立つ視点・職員の確保の視点を留意しながら事業の検討を進めます。

③ 事業活動のまとめ

厚労省は介護事業を「協働化」「大規模化」で経営を安定させることをめざしています。が、都市部とは地域格差があり地域に密着した介護事業が求められ、人材確保が困難になる地方の小規模事業所では簡単ではありません。また2027年度から開始される「新たな地域医療構想」では従来の入院医療だけでなく「外来医療」「在宅医療」「医療と介護の

連携」がトピックとなっています。これらはこれまで東信医療生協が大事にしてきた分野ですが、最適化という名のもとに効率化だけを目的にした削減とならないよう、オール地域で運動をすすめます。そのうえで事業の再編・再構築が必要となった場合には、東信医療生協の事業所が地域に存在する意義をあらためて確認しながら検討していきます。

5. 理事会の責任について

理事会には東信医療生協の財産及び事業の執行を決定する重要な責任があります。月次報告や四半期毎の報告に基づいてこれらの状況を把握し、必要な提起をおこなっていきます。またその力を高めるための研修会や会議に積極的に参加します。以上を通して3カ年計画で決めた組合員活動や事業活動、経営活動の責任が果たせるようにします。

第3号議案

2026年度事業計画及び予算決定の件

① 事業活動について

(1) 医療事業について

上田生協診療所・さかき生協診療所では、新たな所長体制のもとで、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、患者の生活背景に寄り添った継続的な医療を提供する「かかりつけ医」としての機能を充実させます。また、対応できる予防接種の種類を増やし幅広い年齢層の予防医療に貢献します。

在宅医療は、最期まで住み慣れた自宅で生活が送れるよう、引き続き「断らない」在宅医

療をすすめる、地域からの信頼を高めます。こまめな情報発信で近隣の基幹病院と連携を再構築します。

健診では、協会けんぽが開始する人間ドック健診の費用補助事業について、上田生協診療所が実施機関としての認定を受けることができました。これにより企業から選ばれやすくなります。病気の早期発見、早期治療への手がかかりとして、新たな慢性疾患管理患者につながる健診受診者を増やしていきます。

(2) 介護事業について

訪問看護は、特色である訪問リハビリテー

ションとの連携を活かし住み慣れた自宅で安心して療養できるよう健康面をサポートします。通所リハは、利用者の叶えたい望みに依拠したりハビリ、生活の質を高める介護を実践する事業を進めます。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、依頼を断らずに利用要求に応えていきます。

老人保健施設は、在宅復帰・在宅療養支援を役割を担うだけでなく、退所後の在宅生活が困難となる利用者については、ケアマネージャーや他施設と連携をとり、短期間の再入所状態で安定化・生活の再構築を支援します。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。2025年度からヘルパーステーションにじと元気倶楽部まゆは複合型施設内に移転しました。新しい建物や設備が利用者から好評で、同時に遊休資産の活用にもなっています。即日に入所が必要になった利用者を複合施設内の複数の介護事業所で対応しながら、その日のうちに老健ないろへの入所につなげた事例があるなど、複合施設ならではの連携がみられます。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いますが、全体として小規模事業所であることが、利用者定数や職員配置など非効率な面が課題となっています。

② 職員の育成と確保について

高い倫理観と変革の視点を育む職員の確保と育成をめざします。無差別・平等の医療・介護・福祉を追求し、そ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を実践し、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。

1. 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。計画には以下の内容を含みます。

(1) 投資関係について

2026年度は通常投資200万円と特別投資491万円を計上します。

(2) 出資金について

2026年度は500万円の純減を計上します。

(3) 長野県民医連経営困難法人緊急貸付金について
2026年3月に借入れた5,000万円(無利息)は2年間で返済します。

(4) 長野県医療事業協同組合(以下長医協)への返済について
経営破綻時に利率の高い金融機関借り入れ分を長医協で借り替え(3億3,000万円)、さらに運営資金として8,000万円を借り入れをしています。2026年度は2,050万円返済します。

(5) WAM(独立行政法人福祉医療機構)への返済について

複合施設建設時の借入れとコロナ対応融資を返済します。2026年度は2,873万円返済します。

(6) 退職金について

退職金の支払いは大きく資金計画に影響します。毎年の退職金を計上し、準備をします。

2 2026年度予算について

2026年度の経常利益予算は2,123万円の黒字とします。償却前利益は6,800万円確保できる予算ですが、退職金の支払いとさらに長野県民医連からの緊急貸付金のうち2,500万円を返済するため、資金は4,378万円減少し月商倍率は1.09倍です。介護事業の収支改善と新たな医師体制のもと診療報酬改定に対応し収益増をめざします。

2. 2026年度組合員活動方針

中心テーマ『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』

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ていきます。

(1) 組合員ルームやしろがね健康いこいの広場を活用した、地域リハビリテーションや健康マージャン、生協シネマやおしゃべりカフェなどを開催し、地域に開かれた医療生協とともにつくります。

(2) 安心・安全のまちづくりを目指し、お助け丸クラブの活動に取り組みます。

(3) 支援物資の配布などの「くらし助け合い」活動を、夏季・年末に取り組みます。

2 楽しい活動、やりがい・生きがいにつ

ながる活動をつくり、参加する人と多彩な班を増やします。

(1) 班会活動を基本に、ニユースポーツの体験・学習会を開催します。

(2) 「熱中症を予防しよう」をテーマに、班長会を開催します。

(3) 「信州まるごと健康づくりチャレンジ」に8月・11月の60日間取り組みます。

(4) 健康づくり塾を開催します(10/6・10/27・11/10・11/24)。

(5) 各支部1班以上の新班づくりに取り組みます。特に支部の中で班会が取り組めていない自治会に新班が誕生するような取り組みを目指します。

(6) 医療福祉生協の健康習慣(2026年改訂版)の再学習をすすめます。

(7) ウォーキング企画に取り組みます(千曲公園)。

(8) 自治体訪問をおこないます。

3 「協同組合の理念」や「医療生協の価値」を学ぶ機会をつくり、医療生協にかかわる人を増やします。

(1) 新しい認知症観についての学習会を開催し、支え合いの地域社会をめざします。

(2) 機関紙「千曲川のじ」を通じて、医療・介護・健康づくりやくらしに役立つ情報を発信します。

(3) 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。

(4) 活動の見せる化をすすめ、医療生協にかかわる人を増やします。

(5) 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。

(6) 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。

(7) 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。

(8) 生協の宣伝と組合員同士の交流のため、健康まつりを開催します。生協マルシェ(診療所)・健康のつどい(しろがね)についても、開催を検討します。

2026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 16000人

新班づくり 20班

出資金総額 52000万円

開催班数 100班

対話数 3000人

指標班 50班

組合員ふやし 500人

班会開催総数 600回

出資金ふやし 2000万円

出資件数 1500件

支部運営委員会 (組合員のみ) 24支部

体制づくり)

(運営委員会開催ができる支部)

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。

3. 平和と社会保障の改善をめざす取り組みについて

1 憲法を力に、非戦・人権・くらしを掲げ、戦争させない運動の取り組みをすすめます

- ・自衛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ます。軍備拡大を中止し、国民のくらしのために予算を使う国への転換を求めます。
- ・職員と組合員とでスタンディング宣伝行動をおこないます。

2 医療や介護など社会保障の改善を許さない取り組みを

- ・健康保険証とマイナンバーカードの1本化については、国に対して従来の健康保険証を使い続けられるよう求める取り組みをします。
- ・子どもの医療費窓口無料化については、国の制度として18歳年度末までの完全無料化をすすめる運動に取り組みます。
- ・無料低額診療事業を広く知らせます。

3 核兵器廃絶へ取り組みます

4 原発再稼働を許さず、再生可能エネルギーへの転換をもとめます

5 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。
- ・上小東御地区社会保障推進協議会の構成団体としての活動に積極的に取り組みます。

- ・市民団体が主催する各種大会への参加に取り組みます。

総合診療科とは



小林先生に「総合診療科」の特徴や専門性について解説していただきました。

(編集委員会)

私たち医師は、つまるところ「医療問題解決の専門家」と言えます。その専門性のなかで、たとえば主に消化器の問題を薬や内視鏡で解決する分野を「消化器内科」、循環器の問題を手術で解決する分野を「心臓血管外科」と呼んでいます。

「総合診療科」は、いろいろな問題をいろいろな手段で解決する科なので、専門性がよく分からないと言われます。しかしそのことは、一人ひとり個別にアプローチ方法を考える「あなたの専門家」と言うこともできます。そして、「医療化」と「脱・医療化」を両方バランスよく対応できることが総合診療医の条件となります。

たとえば、お薬の調整で済みそうな問題だと診断がつけば、すぐに処方して解決を目指します(医療化)。逆に価値観や人生観、家族状況や社会背景がからむ問題だと分かれば、薬で解決しようとせずむしろ減らしたり、いっしょに悩み模索し解決する(脱・医療化)といった診療方法を考えます。お困りごとがあれば、お気軽にご相談ください。

医師・小林 哲之

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えます。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

『ミュージック・オブ・ハート』

6月25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(木)曜日 10:00～

5月14日・28日 6月11日・25日

★お菓子づくり

「こはく糖」づくり 5月26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

「七夕・あやめ」 6月1日(月) 10:00～

5・6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」

5月12日(火) 10:00～11:00

6月9日(火) 10:00～11:00

第44回通常総代会について

日時 2026年6月27日(土)午後1時30分～

場所 さかきテクノセンター

住所：坂城町南条4861-35

機関紙『千曲川のにじ』

配付にご協力下さい

隔月で発行しております『千曲川のにじ』の配付にご協力いただける方を募集しております。

ご協力いただける方は、組合員活動部(TEL 0268-23-8001)までご連絡下さい。

長野県民医連共同組織活動交流集会

3月21日(土) 長野県民医連共同組織活動交流集会が松本大学で開催され、東信医療生協から17名が参加しました。

斎藤貴男氏(ジ

ャーナリスト)の記念講演では、インターネットに溢れる情報を信じきってしまう危うさのなかで、対面で話すことの重要性が語られました。分散会討論では東信医療生協からも3演題を発表し、県下各地の活動を聞き交流しました。

組合員活動部 斎藤 茂彦



おしゃべりカフェ開催



お助け丸クラブの委員会主催で3月30日 おしゃべりカフェを開催しました。

長野大学の学生さん4人も含めて29人の参加でした。

今回は「冥土カフェ」として今後どんな生活を送りたいかなど各グループごとに交流しました。東信コカリナサークルの方々の演奏や参加者皆さんでの歌も好評でした。お助け丸クラブ事務局 清水 竹子



□ 自由律短歌

宮原志津子（坂城南支部）

「大切な命」

戦い繰り返す地球上の国々
命の奪い合い 破壊くりかえす
何を求めている？

大人のあらしい 罪のないガザの子
イランの子等の命のバトン
消されてゆく

未来につなぐいのち
「この星に戦争はいらない」
心込め 混声で歌う

第 115 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。

① ヒント メーデーでは主役

タテのカギ

- 安土桃山時代以降、茶の湯の事をつかさどる役。茶坊主、「茶道」「茶頭」と書く。
- ある人の下に属し、その指図・命令を受けて働く人。
- 心身に汚れがなく清らかなこと。「無垢」と書く。
- 退却する道。逃げ道。「〇〇〇を断つ」
- 軽く頭を下げて礼をすること。「遠慮（えんりょ）〇〇〇もない」
- 前もって期待したり覚悟したりすること。「〇〇せぬ出来事」
- 日本料理。握り・巻き・散らし・押し等。
- 平素の品行。日常の生活態度。「〇〇〇が悪い」

ヨコのカギ

- 元は禅宗の作業服。家庭用としても用いられる。「作務衣」と書く。
- 浮標。浮子（うき）。水泳用の浮袋。「救命〇」
- 町村長や地方公務員が公務をとる所。「町・村〇〇〇」
- 辞職・辞退しようとする気持ち。「〇〇〇を表明する」

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

- 家・住居。「友人〇〇」「〇〇地・〇〇配」
- 数を表すのに使う文字。「〇〇〇に強い（計算の得意な）人」
- 大豆（だいず）（エンドウなどマメ科植物の果皮・莢）と書く。
- 書物を読むこと。「〇〇〇〇〇〇家」「〇〇〇〇三昧（ざんまい）」
- 中華めんに肉・野菜などの具を加えて油でいためた料理。
- 過度の仕事が原因での労働者の死亡。1980年代後半から一般化した語。

★ 答えはハガキで。

正解者の中から抽選で5名のみ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。

〒386-0004

上田市上塩尻393-1

東信医療生協「さわやかパズル」係

★ 締切 6月18日（木）

※ 前回の答えは、「春一番（はるいちばん）」でした。

読者の声

● 今回の小林哲之医師の「私の医師像」を読ませていただき感銘をうけました。つらい経験の中からたくましく活躍されていることを嬉しくありがたく思います。若い医師がやりがいや使命感を持ち明るい希望を私たちに届けていただき感謝です。

● 誕生日に生協診療所で人間ドックをうけました。恐る恐る胃カメラを飲みましたが、今回は何の抵抗もなく終了しました。先生にありがとう。自分にもありがとう。（B・R）

● フレイルとは？の身体機能の変化を図で示されると「どうきり」します。日ごろの心とからだの手入れをしなければと思いました。（S・Y）

● ヘルパーさんの記事で「ヘルパーをやつてよかった」という言葉に救われます。本当に大変なお仕事です。写真を見ると若い人が少ないようで残念です。みなさん頑張ってください。（U・T）

● 家族に「長生きしたい？」と聞かれたと姉に話したら「私はあと13年は生きるのー」と。愛犬とともに生きる時間だそう、具体的なので感心しました。（H・F）

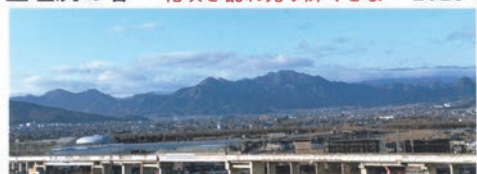
編集後記

6月には通常総代会がおこなわれます。議案の要旨を載せてありますのでご覧ください。医療・介護へつながる東信医療生協のいろいろのご利用をお願いします。

次号発行は7月15日（水）です。

榎本智恵子（塩尻支部）

上塩尻の春 ～花咲き乱れ光り輝くさま～ 2026年



弥勒堂墓地から蓼科山、独鈷山、美ヶ原方面を望む



紅梅 魯桃桜 四季桜 白梅 沈丁花 クロガサ スミレ



黄梅 福寿草 山菜黄 万作 水仙 雪柳 レンボ

生協診療所 診療担当表

2026年5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 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	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		休 診		
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				
				松澤 (2,4週)	小林(哲) 午後(健診のみ)	近藤 (1週)				
	乳腺外来			矢部	矢部					
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

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	松澤	矢部	松澤	休 診	休 診
午後 15:00～18:00 (受付 17:30まで)	一般外来			休 診	松澤	松澤 (1,3,5週)	
	訪問診療		松澤				

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)

