

東信医療生活協同組合 機関紙

千曲川のほとり

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8月27日現在)

■組合員 15,283人
 ■出資金 501,387千円
 加入時1口 1,000円 何口でも可
 ■一人平均 32,800円

経営改善に向けみんなで深い議論を

第44回通常総代会での小林哲之新所長のビデオメッセージより



第44回通常総代会で小林哲之新所長のビデオによる あいさつがありましたので、紹介します。

(小林哲之新所長は初代所長の故小林秀雄医師の三子息です)

私は初代所長である父親の背中を追いかけて医師になり、診療所医療の専門家を目指して総合診療医となりました。当院が経営危機に陥った時は医師5年目で、毎週金曜の週1日、当院に非常勤で勤務していました。ずっとやりたかった診療所のお医者さんになって嬉しい一方で、経営のことには関わることができず、少しモヤモヤしていました。今にして思えば、経営がどうなるか見通せない中、未来ある若者に(自分で言うのもアレですが)重荷を背

負わせてはいけなと理事会が配慮してくれていたのではないかと受け止めています。

議案書やアンケートを読んで感じた点を3つ、お伝えさせていただきます。

1点目。経営危機がどう起きたのか、そこから5年間どう対応してきたのかの総括が必要だと考えます。当時は経営の状況把握や管理を一部の職員に任せきりにしており、経営を独りよがりな暴走し破綻した事例が他県でもあり、まさに歴史は繰り返す状態でした。この反省から、経営目標の設定などを誰かに任せきりにしない、全職員参加型の経営を掲げ、毎日の朝会で数値を確認するようになりました。

2点目。その方式がだんだん限界にきています。いつの間にか数字のために働く状態に陥っています。本来、職員全員がもっている誰かの役に立ちたい、助けたい、患者さんを笑顔にしたいといった気持ちが意識しづらくなっています。

3点目。4月5月は黒字が達成でき、経営的には少し気持ちの余裕があります。

このタイミングで、私たちは誰の

ために何のために働いているのか、この上田で私たちの営みがどう人々に貢献しているのか振り返ってみたいと思います。

こうした仕事のやりがいや自分が自分である理由、そしてこれは、誰かから「美しいだろ? 美しいと言え!」と言われて言わされて染みこむものではなく、話す中でふと自分自分のことに気が付く形で見えてくるものです。

1980年代、何もないゼロの中から当院の組織を作り上げた時、毎日のように熱い議論をして形を作ってきたと聞きました。この議論がそれぞれのスタッフのやる気と呼ばれ、信念が言葉になり、揺らがぬものとなって、今日まで組織を支えてきたのだと思います。

経営が困難な時期、逃げたり楽な方に流れたりせず、やり続けられたのは、内発的動機づけがしっかりとあったこととそれを語り合う仲間がいたからではないでしょうか。私たちはなぜ経営危機に陥ったのか、なぜ今も苦しいのか。その大きな理由は、内発的動機づけにつながりような深い対話や本質を突き詰めてみんなで考える時間を持てていなかったからではないでしょうか。自由に、固くならず、でも深く話し合う場を何か作れないかと思っています。

強化月間始まる！

誰もが健康で居心地よく暮らせる
まちづくりへの挑戦

9月より強化月間スタート

今年も、地域の医療・介護を守り、組合員の健康やくらしの願いを實現しようとする東信医療生協の強化月間が始まります。今年の強化月間のテーマは「医療生協の活動を地域に知らせ、多くの人とつながり、誰もが健康で居心地よくくらせるまちづくりをすすめてみましょう」です。

対話を進め、要望をくみ上げ 心配事解決のお手伝いを

昨年度は対話をして要望をお聞きすることも重点に取り組みました。約800件の組合員・家族との対話が実現しました。理事会コーナーを上田生協診療所待合室手前に設置し、理事も対話にとりくみました。その中で事業所や職員に対する感謝の言葉や要望をお聞きすることができました。また、医療や介護など暮らしの中で困っていることもわかり、今後東信医療生協がとりくむべき活動が見えてきました。今年の強化月間中も組合員やそのご家族と多くの対話を進めましょう。

健康まつりが再開

現状の力量に見合った「健康まつり」を再開し、発展させていこうと実行委員会が開催されました。10月18日（日）の健康まつりの成功のために、医療生協の輪を広げつながついていきましょう。

班活動や健康チェックが 大きな力に

昨年度は600回に迫る班会が開催されました。健康チェックも各支部でおこなわれ、コロナ前の水準に回復しました。人と会って話をする、つながりの中で笑顔になることが健康づくりのきっかけとなると言われます。支えあいながら班会や支部活動にとりくみましょう。

さらに『千曲川のにじ』の配布者や地域支部の運営委員も募集しております。ご協力よろしく願います。

一人でも多くの方に担い手になっていただき、地域の願いで設立された東信医療生協を守り発展させるために、ともに頑張りましょう。

四課題推進委員会

第27期 健康づくり塾の受講生募集 ～元気な毎日は、楽しい学びから～

「いつまでも元気に自分らしく暮らしたい!」「自分や家族の体調管理や介護などに心配事がある」そんなみなさまのための、健康づくりのコツを楽しく学べる講座です。

小林所長の医療講演や、職員による具体的なお話、簡単な体操など日々を生かせる内容が盛りだくさんのシリーズになっています。和気あいあいと楽しく学べる講座だと毎回好評をいただいています。

みなさまのご参加をお待ちしております。

講座（全4回）	月・日	内 容	講 師
第1講座	10/6(火)	東信医療生協の理念と歴史 医療・介護の現状について 生協の健診では何がわかるの？ 検査機器の見学・健診データの見方	常務理事 常務理事 看護師 看護師
第2講座	10/27(火)	実践しよう！ 健康チェック 血圧・体組成計・尿・塩分チェック 足指力・握力チェック	看護師 組合員活動部 検査技師
第3講座	11/10(火)	明日からできるフレイル予防 ～からだもこころも健康に～ 介護保険利用・認知症について	理・作業療法士 介護支援専門員
第4講座	11/30(月)	医療講演「定年の再考と健康生成のすすめ」 減塩生活・食生活について 班会開催について・修了証書授与	医師 管理栄養士 組合員活動部

※ 第3講座に参加時は、動きやすい服装・靴・タオルをご持参ください。

場所 組合員ルーム

開催時間 13時30分～15時30分

受講料 600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(水)

連絡先 組合員活動部 TEL 0268-23-8001 FAX 0268-23-8095



東信医療生活協同組合



広げよう！つながろう！医療生協の輪

第31回

健康まつい

10/18(日)

10:00~12:00

<場所> 上田生協診療所複合型施設

◆ 駐車場は、上田生協診療所駐車場をご利用ください。

オープニング

青木村義民太鼓

☆9:45~10:00

各支部自慢の 物品販売コーナー

- ◆ 新鮮な野菜や果物
- ◆ 手作り小物など

医療講演 **小林哲之** 医師
(上田生協診療所 所長)

講演テーマ 「かかりつけが
総合診療医になったら」

☆10:00~10:30

無料健康チェックコーナー

☆10:30~12:00

◆ 血圧測定 ◆ 医療介護相談 など

スタンプラリー

お問合せ 東信医療生協健康まつり実行委員会 TEL:0268-23-8001 FAX:0268-23-8095

今年も
やります！

信州まるごと 健康チャレンジ!

チャレンジコース

無理なく、楽しく
続けよう!

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! 目のよい睡眠を心掛けよう	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口呼吸の健康体操です。 『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 - おうちでのおてつだい - よくかんで食べる - 外で元気にあそぶ...等

暑い中、皆さまいかがお過ごしですか。「去年も健康チャレンジをやったよ。またやりたい」という小学生の女の子に会いました。楽しみにしていてくれて嬉しいことです。家族の励ましや友人、職場での声かけで続けられたという声も届いています。今回から始める方には、マイチャレンジの⑨「毎朝1杯の水を飲む」や⑦「あいうべ体操」をおすすめします。お口の健康体操ですが誤嚥予防にもなります。うがいも大切です。ぜひこのチャレンジをきっかけに健康づくりを習慣化していきましょう。約60日間やっての結果報告ハガキをお待ちしています。毎日続けていくうちに体調が整って、日常生活が楽しく豊かになるよう願っています。 健康づくり委員長 小林 孝子

健康チャレンジ参加方法

- ①チャレンジコースの中から、コースを選んで目標を決めましょう。複数チャレンジも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。
- ④チャレンジシートは地域や職場や班に届くよう手渡していきますが上田や坂城の診療所にも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。

チャレンジ期間は9月から11月のうち60日間、締め切りは2026年12月15日(火)です。

安心して楽しく過ごせるデイサービスを めざして 元気倶楽部まゆのとりくみ

皆さんは、デイサービスに何人の職員が必要かご存じでしょうか。

介護保険制度では、デイサービスを運営するために、利用者さんの人数に応じた職員配置の基準が定められています。利用者さん15人に対して介護職員一人、その他生活相談員や看護職員など、それぞれの役割を持つ職員を配置することが決められておりますが、元気倶楽部まゆでは基準を超える職員を配置しています。

では、なぜそれだけの職員が必要なのでしょう。デイサービスでは、利用者さんの送迎から始まり、入浴、食事、トイレのお手伝い、体調確認、レクリエーションなど、さまざまな仕事を同時におこなっています。さらに、認知症の方や、より手厚い介護や見守りが必要な方が増えると、一人ひとりの状態に合わせた対応が求められます。

元気倶楽部まゆでは、現在15〜16名ほどの利用者さんを受け入れています。介護保険上の基準を満たすことはもちろんですが、それだけでなく、その日の利用者さんの状態や介助量、業務内容を考え、安全に安心して過ごしていただけるよう、必要に応じて職員を配置しています。

介護の仕事は大変なこともあります。利用者の笑顔や

「今日も楽しかった」という言葉は、私たち職員にとって大きな励みです。限られた人員の中でも職員同士が力を合わせ、一人ひとりの利用者さんを大切にしながら、これからも安心して楽しく過ごせるデイサービスを目指していきたいと思えます。

元気倶楽部まゆ

所長 高見澤 伸也



困りごとの解決の力に さかき生協診療所のとりくみ



さかき生協診療所は4月から松澤医師が所長として再任しました。前所長の矢部医師も水曜外来は継続しております。

外来では癌の早期発見、脳梗塞や心臓病の早期発見に努めるべく、種々検査をお勧めしています。人間ドックや町の健診で受けてない項目はご相談ください。血液検査はもちろん、胸部レントゲン、心電図、超音波（腹部、頸動脈、乳腺、甲状腺等）が受けられます。上田生協診療所と連携してCTや胃カメラも可能です。企業の健診も可能です。介護の相談もお聞きしています。

通院の送迎ボランティアさんも活躍していただいております。

訪問診療では、難病、心不全、呼吸器疾患、癌の治療中・治療後、骨折後など通院が大変な方のご自宅での診察をしています。ご本人と支えておられるご家族の笑顔を拝見すると、こちらが元気をいただけます。

外来でも在宅でもこんな事はどうしたら？という相談もお受けしています。

職員一同、皆様の困ったことやその解決に向けてお力になればと思います。

さかき生協診療所 看護師長 依田 雅子

お子さん連れもおおげい参加した 夏のくらし助け合い

7月26日（日）10時〜11時、上田生協診療所を会場にして、夏の「くらし助け合い」を開催しました。

当日は約100名の方々にご参加いただきました。支援物資は組合員さんはじめ、各協力団体や職員からお米や野菜、カップラーメンなどの食材や、衣類や雑貨などをたくさんお寄せいただき、配布することができました。物資を提供された皆さまに心より感謝申し上げます。

参加された方々の中には、お子さん連れのご家族も多く、ごどもコーナーでは釣りゲームや、スイカを食べたりし、楽しんでいただけました。また、生活相談・健康相談も数件お受けすることができました。限られた時間の中ではありましたが、参加された方々が有意義なひとときを過ごす機会となったのではないかと思っています。

「くらし助け合い」は、物価高や格差の広がりの中、弱い立場の人でも安心して生活できるような社会をつくりたいという思いから始まりました。開催して3年半を経た現在の状況は、生活の厳しさがさらに増しているように思います。

地域の皆さまが抱える困難を乗り越える一助となるよう今後も「くらし助けあい」活動を大切にしていきたいと思っております。引き続きのご支援・ご協力、どうぞよろしくお願い致します。

くらし助け合い実行委員会 事務局 今井 正弥



第44回 通常総代会

総代会で承認された2026年度の方針です。

2026年度の東信医療生協の活動について

2026年度は地域や医療生協組合員の高齢化への対応をすすめるながら、この地域を支える健康づくりと生活の支え合い活動を広げます。上田生協診療所、さかき生協診療所ともに新たな所長体制がスタートする節目を迎えました。地域の医療機関、医師会、行政に大いにアピールし連携を深めながら医療・介護事業を発展させます。

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つ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に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じていきます。

老人保健施設は、在宅復帰・在宅療養支援の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、短期間で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。

2. 経営活動について

(1) 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。償却前利益は約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・66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。

3. 2026年度組合員活動方針

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・現役世代に、予防接種や子育て・健康づくりに役立つ情報を伝えるなど、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) 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 組合員ルームやしるがね健康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。
- ④ 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、「ニュースポーツの体験・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月6日・10月27日・11月10日・11月30日）
- 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。

2026年度 数値目標

組合員総数	16,000人
新班づくり	20班
出資金総額	52,000万円
開催班数	100班
対話数	3,000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	2,000万円
出資件数	1,500件（組合員のみ）
支部運営委員会	24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人以上
機関紙配布者数	各支部1人以上
機関紙配布部数	1人10部以下

- 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る、諸課題を進めます。
- ④ 活動の見せる化をすすめる、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

- 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。

4. 平和と社会保障の改善をめざす取り組みについて

- 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すすめます。
- 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そ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。

2019年の経営危機の際、東信医療生協の専務理事に就任し、7年間にわたり経営再建に取り組まれた藤沢薫さんが退任しました。総代会での退任のあいさつを紹介します。

藤沢薫前専務理事の 退任あいさつ



2019年から7年間お世話になりました。県民医連から「東信医療生協の経営が厳しい」から、「支援に行け」と言われ、経営支援のつもりでしたら、いきなり銀行から運転資金の融資がストップされた状態からの経営再建という事態でした。

投資で経営危機に陥るということが繰り返されました。

東信医療生協の経営危機も、累積赤字の拡大のうえに起こった2015年の複合型施設建設による過大投資、その大半が借金であったこと、その後さらなる赤字を拡大したことによるものでした。多額の借金返済が今後も経営を厳しいものになっています。

民医連は過去の経験から、経営危機に陥らないため3つの教訓を導きました。1つ目は、経営幹部は経営を誤る、かも知れないという自覚。2つ目は全職員参加による経営を実行する。3つ目が民医連統一会計基準の順守でした。

経営危機以降、東信医療生協はこれらの3つの教訓をもとに再建をすすめてきました。

経営幹部集団が、東信医療生協の事業が将来的にも継続できるよう、投資や退職金支払、借金の返済を含めた中長期資金計画をつくる。その資金計画に基づいて、今年度はどれくらいの経常利益が必要か、それを達成するための具体的方策を検討しながら

予算作成を全職員でおこなう。事業は医療と介護で、良いケアをすすめるための気づきや提案を現場に求める。

こうしてつくられた予算を職員と経営幹部が力を合わせて達成することが全職員参加の経営です。そしてその到達状況を正確に把握するための方が民医連の統一会計基準です。同じ基準を持つことで、県民医連内で他法人も含め経営の比較分析をすることができるようになりました。

実際には予算を達成できないこともあります。それらは総代会議案で報告され、それを踏まえた方針も総代会で論議の上で、みなさんに承認していただけてきました。

全職員参加の経営が今後も東信医療生協の事業を支えていくと私は思っています。役員と職員が知恵を出し合い、協力していくことを切に願います。

もうひとつ、出資金の増減は資金計画に直結しています。出資金が減ればその分職員が事業で稼ぐ必要があります。理事、運営委員、総代のみなさんには是非組合員増やしや出資金増やしで知恵を出し合って組合員活動をすすめていただきたいと願います。

最後に、県民医連から派遣された

職員は延べ6名、現在継続しているのは中村専務を含めて2名です。派遣された職員がどんな思いでいたかをお話しさせていただきます。

2019年の冬、賞与を支給できなかった時は、我々も出向元法人から支給された一時金を、当時全日本民医連が取り組んでいた東信医療生協職員への生活支援カンパに数十万円カンパし、役員報酬をその分返上しました。5%カット時も理事長含め役員報酬をカットしました。理事のみなさんからも手当5%カットを申し出ていただきました。支援に来てののこの意見もありましたが、職員への痛みを求めたのは我々の責任だということで、同じ痛みを受けて職員と同じ立場で経営再建に向かおうという想いでした。

改めて東信医療生協の存続のためには、役員、そして組合員のみなさんが信頼し合い、知恵と力を出し合っていくことが最も大切だということを確認したいと思います。

医療・介護は国の政策が大きな影響を及ぼします。国に向け社会保障改善の取り組みをお願いします。

以上で東信医療生協での最後のあいさつとさせていただきます。7年間どうもありがとうございました。

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、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 参加費 200円

『シンペイ ～うたこそすべて』

9月24日(木) 13:30～

※プロジェクター・DVDをお持ちの方で、シネマの上映に協力していただける方を募集中です。

★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～

9月10日・24日 10月8日・22日

★お菓子づくり

「おとうふ白玉」 9月29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

「つながる鶴」 10月5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」

※参加費無料

9月8日(火) 10:00～11:00

10月13日(火) 10:00～11:00

柳沢健康班会で寄せ植えを楽しむ



6月25日 寄せ植え「ハンギング講習会」に武田美恵子さんを講師に16人が参加し寄せ植えを楽しみました。

(ハンギングバスケットとは……鉢を壁やフェンスにかけたり空中に吊り下げること)

東塩田支部 柳沢健康班 宮原摩利子

班長会で熱中症について学習会を開催

7月13日に31人が集まり班長会を開催しました。

今年は小山看護師より「熱中症について」の講演と経口補水液をつくろうと実技をおこないました。熱中症の予防、症状がある場合の応急処置の方法を学び、また、グループごとに経口補水液の作り方も学びました。「水500mlに砂糖20g+塩1.5g」を混ぜて簡単に作ることができました。市販のOS1よりも美味しく感じた感想がありました。



健康づくり委員事務局 清水 竹子

四季カフェ(夏)を開催しました



7月7日 地域交流室と外来ベランダを会場に四季カフェを開催しました。外来患者2人、長野大学生2人

を含め27人で手作りケーキをいただきながら、おしゃべりして交流を深めました。

今回は9月17日に四季カフェ(秋)を開催します。みなさんご参加ください。

お助け丸事務局 清水 竹子

Recipe #8

水ようかん

材料 粉寒天 4g
水 400cc
こしあん 600g(砂糖入り)

作り方

- ① 鍋に水と寒天を入れてかき混ぜながら火にかけ、沸騰したら火を弱めて2分ほど煮る。
- ② ①にこしあんを入れてなめらかになるまで混ぜ合わせ火を止める。
- ③ 粗熱をとり、容器に流し入れ冷やし固める。

塚田美知子(坂城北支部)



傾聴ボランティア講習会のお知らせ

日時 9月25日(金) 13:30～14:30

場所 組合員ルーム

講師 坂城町傾聴ボランティアグループ「心友会」より佐藤眞知子さん・宮下久恵さんです。

多くの方のご参加をお待ちしています。



文屋 康秀

吹くからに
秋の草木の
しをねば

むべ山風をあらしと
いふらむ

大江千里

月みれば

ちにもあふ
かなしけれ

まが身しらふの秋にハ
あらねど

前橋 貴代子 (信州鎌倉支部)

第 117 回

さわやかパズル

タテのカギ

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

年毎(としごと)に多く
なっています。

ヨコのカギ

- ① あおいで風を送る道具。「○○○太鼓」「団扇」と書く。
- ② 採光・通風の目的で壁や屋根にあけた開口部。「○○を開ける」
- ③ すぐれた技術で高い人気を持つ人。「○○○○美容師」
- ④ 室内の温度を外気より低くすること。「全館○○○○」
- ⑤ 夜間、気温が下がって空気中の水蒸気が地面や物体にふれて生じる氷の結晶。「○○が降りる」
- ⑥ 秋の一日。「○○○○は釣瓶落し」
- ⑦ 他人に対する愛想のよい言葉。多くは「○○」の形で使う。
- ⑧ すっかり備わること。「冷暖房○○○」
- ⑨ 夏、飼いならした鵜を使って、アユなどをとること。岐阜県長良川のもので有名。「○○○船(ぶね)」
- ⑩ 儀式の席で述べる挨拶(あいさつ)の言葉。
- ⑪ 皮膚の汗腺から出る分泌液。「○○をかく」
- ⑫ 細かいごみ、ほこり。「○○も積みれば山となる」
- ⑬ うっかり持ち物を置いてくること。「傘の○○○○○が多い」

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

⑪ 音楽や歌謡にあわせて体や手足を動かして演じること。またその芸能。「○○を舞う」

⑫ 皮膚の下の層。「○○脂肪」

⑬ 母と子。「○○ともに健康」

⑭ 立春・立夏・立秋・立冬の前の18日間。「○○○の丑(うし)の日」

⑮ 一時的に他の土地に行くこと。旅行。「○○に出る」

★答えはハガキで。

正解者の中から抽選で5名のみ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

★締切は、10月13日(火)。

※前回の答えは、

「定期健診(ていきけんしん)」でした。

読者の声

● 暑い中、職員の皆さまの「声」で元気になります。先日友達が「かかりつけの病院」がなくなつてと言っていましたので私はすぐに、いつも話を聞いて元気をもらえる「上田生協診療所」と紹介しました。一人でも仲間が増えるといいですね。(U・Y)

● 千曲川のじの記事で、上田生協診療所の人間ドックが充実していることを知りました。3年前、家族が人間ドックを受けて、早期の肺がんを発見し、手術を受けました。入院期間も費用も安くてすみました。しかし、私も家族も金銭的に余裕がなくなり、2年前から人間ドックの受診はやめました。健康第一は分かっているのですが、やはり痛い出費です。予防活動も「健康保険」が使えるとよいですね。(U・M)

● 家で転倒し骨折にはならなかったものの1ヵ月過ぎて肩の痛みはひかずスムーズに動かすことができません。今まで当たり前にできていたことができないうちにはあります。できることをみつけて前向きに暮らしたいと思います。(H・F)

編集後記

強化月間が始まりました。診療所の利用を増やし、組合員・出資金増やしを多くの方に向けてと取り組みを強めていきたいと思います。

次号発行は11月11日(水)です。

生協診療所 診療担当表

2026年9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
	胃カメラ		小林(哲)	月城	小林(寛)	三林
	一般外来	小林(哲)	三林	若林	小林(哲)	近藤 (3週)
		松澤 (10:00～)	月城 (10:00～)	松澤	月城	佐藤 (2,4,5週)
					小林(哲)	
午後 14:00～16:40 (受付 16:30 まで)	乳腺外来			成田 (3週) ◀患者移行のみ		
	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)
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)	

※ 大久保医師は
9月26日の診療で
終了となります。

□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)	休診	松澤	矢部	松澤	休診	休診
午後 15:00～18:00 (受付 17:30 まで)			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

10月から

インフルエンザワクチンの予防接種ができます

ご希望の方は生協診療所へお電話ください。

上田生協診療所 TEL 0268-23-0199

さかき生協診療所 TEL 0268-82-0101

