

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-iryuu.com> E-mail sosiki@dolphin.ocn.ne.jp
 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 (2024年7月31日現在)
 ■組合員 15,635人
 ■出資金 516,802千円
 加入時1口 1,000円 何口でも可
 ■一人平均 33,054円

お子さん連れも
 たくさん参加した「夏のくらし助け合い」



くらし助け合い実行委員会(主
 な参加団体・上小・東御生活と健
 康を守る会、ワーカーズコープな
 がの、東信医療生活協同組合・労
 働組合)では、7月28日(日)9時
 30分から、上田生協診療所で、
 「夏のくらし助け合い」を開催し
 ました。

夏と冬におこなうようになってから2年目となります。お子さん連れられた若いお母さんたちがおおぜい見えました。前回に続き参加したご家族もいて、この企画を待ち望んでいる方がいることがわかりました。

約70人近い参加者(そのうちお子さんは14人)と要員40人で会場はあふれ、開始から15分間ほどで、



主な支援物資がなくなりました。絹の里の会場では、東信医療生協の職員が子どもたちを楽しませる企画をおこない好評でした。医療相談や生活相談では「物価が高くて困っている」「生活保護を受けたい」などの相談がありました。

経済格差と異常な物価高騰の中で、こんなたくさんの方々支援を求めています。本来は政治の力で、抜本的に解決しなければいけない課題ですが、私たちの取り組みで、誰もが安心して生活できる地域社会を作っていく必要もあります。

「くらし助け合い」の輪が共同



くらし助け合い
 実行委員長 中村 和幸

の力で広がってきています。今回、私たちの呼びかけに賛同し、支援物資を出していただいた団体やチラシ配布にご協力いただいた団体は6団体にのびりました。また組合員さんからは、お米・じゃがいもなどの野菜、生活用品、衣服ほか多くの支援物資が届けられました。マスコミのみなさんにも記事をのせていただきました。信濃毎日新聞を見て支援物資を持ってきてくれた方もいました。

おかげで多くの方々喜んでもらえ「夏のくらし助け合い」を終えることができました。

強化月間始まる！

— 誰もが健康で居心地よくくらせる、まちづくりへの挑戦 —

テーマ「誰もが健康で居心地よくくらせる、まちづくりに取り組み、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」
 地域まるごと健康づくりは、様々な班会が至る所で開かれ、新しい仲間が活き活きと健康づくりに取り組むことで前進します。

強化月間では、そんな支部活動を通じ、対話数2400人、組合員増4000人、出資金増1600万円を実現し、運営委員・配布者などの担い手も増やしましょう。

班活動をイキキと

昨年5月の連休後、新型コロナ感染症は5類に移行し、ウォーキングなどの健康活動、さかき診療所・上田診療所でのマルシェ、川西診療所での健康のつどい、そして30回以上のまちかど健康チェックなどの活発な組合員活動に加え、夏と年末のくらし助け合いもおこなわれました。

通年型の取り組みで、組合員と出資金の増を

2020年からの当生協再建の取り組みは、今年で5年目を迎えました。この間、コロナ禍で活動を自粛したこともあり、組合員も出資金も後退を余儀なくされました。

5類移行後の活動再開と皆さんのご協力です。昨年度の出資金は、前年比で純増となりました。

常日頃の班活動に取り組む中で、組合員も出資金も利用者も担い手も増やすよう心掛け、その上で強化月間に目標達成を実現させましょう。

地域に入り対話を進め、

要望を汲み上げ、心配事解決のお手伝いを

昨年度は、約800件の組合員家庭との対話が実現しました。その中で、地域に潜むふだんは見えない生活実態が浮き彫りになり、組合員を抛り所にして、今後当生協が取り組むべき医療福祉活動とは何かが鮮明になってきました。今年の強化月間にも組合員やそのご家族と多くの対話を進めましょう。

月間スタート集会開催

月間スタート集会は、2019年の開催以来5年ぶりに9月7日（土）に西部公民館で開催されました。上伊那生協から元氣の報告をいただき、各支部はペア職場と訪問日程など具体策の打ち合わせをし、月間がスタートしました。11月までの長丁場ですが頑張ります。

四課題推進委員長 梶野 昭三

療養計画書の取組について

今年の6月から、診療報酬が改定され、高血圧症・脂質異常症・糖尿病の治療をおこなっている患者さんに対し、「療養計画書」の作成をお願いすることになりました。

この療養計画書の作成に当たり、お願いをされた患者さんへは大変なご苦労をおかけしております。診療所としても、同じ治療をおこなっても報酬単価が下がってしまったり、療養計画書作成に対する労力など負担が増える状況になります。

しかし、療養計画書を作成・活用することにより、診察や問診の時に気づかなかった患者さんの生活状況や、治療の効果をより確認することができ、医療の質を高めるものにもなっています。

今後皆さんの健康と充実した毎日を守るため、職員一同尽力していきますので、療養計画書の作成を今後一緒に協力いただけますと幸いです。

上田生協診療所 事務長 金井 友弥



今年もやります！信州まるごと健康チャレンジ あなたも一緒に健康づくりを始めましょう

今年も酷暑の夏でしたが、みなさまは熱中症や体調不良にならず過ごせましたか？ コロナ11波とみられる状況の中で健康不安を感じている方も多いと思います。

医療生協では、長野県協同組合連合会と連携し、今年も健康チャレンジを取り組みます。前回までの報告には、効果があった、また参加したい、続けたいとの回答が多くありました。

チャレンジシートは健康づくり委員、班長、各支部運営委員の方々に配布します。診療所にも置いてありますのでお問い合わせください。

どのコースにするか迷う方には⑦「**あいうべ体操**」をお勧めします。口呼吸を鼻呼吸に戻し、お口の機能を高めて疲れやすさやだるさを改善するねらいがあります。口内が乾燥すると免疫力が低下したり、誤嚥の心配が増えたりします。運動の習慣化と、バランスの良い食事を心がけ、地域活動や趣味の会等社会活動への参加でフレイル予防に心がけたいですね。報告はがきをお待ちしています。

健康づくり委員長 小林 孝子


チャレンジコース // 無理なく、楽しく // 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。

減塩




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！

質の良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お口の健康体操です。
(詳細は右ページイラスト参照)

「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
● よくかんでたべる
● 外で元気にあそぶ…等



1 左記の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 チャレンジシートにチャレンジコースと内容を書き、毎日の頑張り具合を記録するため、1日1回以上チャレンジが実行できたら、一つのマスに色を塗ります。

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、8月から11月のうちの60日間です。
※ 締め切りは、2024年12月15日です。

キッズチャレンジ

親子で挑戦しよう！

- ① 早寝早起きをしよう！
- ② 毎日からだを動かそう！
- ③ 1日3食を食べよう！
- ④ あいうべ体操をしよう！
- ⑤ おうちでお手伝いしよう！

第42回総代会の発言より（要旨）

一人職場の管理栄養士として

管理栄養士 田中 須美

介護・食事部門の管理栄養士としては、法人内の全ての食事を委託会社と連携し提供しています。ここ数年の食材高騰は目まぐるしく、それに加え異常気象による食材の入手困難等の試練を委託会社の栄養士さんと知恵を出し合い乗り切っています。

そんな中、昨年「なないろ」では、クリスマス会で初めておやつバイキングと称し、利用者さんに食べたいおやつを選んで楽しんでいただいたり、健診センターでは1日ドックを受けた方にリニューアルしました。

医療部門の管理栄養士としては、外来で栄養相談をおこなっています。栄養相談後に頑張つて実践したことや正しくおこなったことは結果として返ってきます。今後も生きるために大切な食べる事を正しく、楽しく情報発信し続けていけるよう、私自身学び続けていきたいと思います。

さかき生協診療所の

組合員活動について

さかき生協診療所

看護師長 依田 雅子

さかき生協診療所は法人内でも少ない職員数ですが、そこを助けてくださっているのは組合員の皆さんです。

コロナ禍でも一日も欠かさず患者さんの送迎ボランティアを続けてくれています。また、自然に囲まれた当院では草取り草刈りも大変です。早朝から大勢で大汗をかきながらやってくださいます。大掃除や植栽も毎年おこなつていただき、皆さんが大事にしていく診療所だと感じます。

毎月おこなわれている支部運営委員会では、組合員数や出資金報告、法人の経営状態などが報告され、論議されています。また、地域の方の心配事から戦争・平和、子どもの貧困問題、ジェンダーなどの多彩なテーマでの話し合いも繰り広げられています。歯に衣着せぬ意見も出されますが、他の人の意見を否定することなく前向きな議論になっています。そんな皆さんに励まされ元気をもらいながら、私達職員は働いています。

独居・高齢・難病・終末期など様々な

患者さんと関わり、常に課題がありますが、沢山の方々のお力をお借りしながら地域連携をおこなっていききたいと考えています。

「9条の碑」の建立に向けて

城下東支部 島田 佳幸

今、日本で戦争前夜を思わせる異常な事態が進んでいます。ミサイル基地化、弾薬庫建設、シエルターづくり、大規模な日米合同軍事演習などです。更に、自衛隊参戦の防波堤となる憲法9条改憲が狙われています。

これらの動きをストップさせ、平和と暮らしを守るために、憲法第9条を守り生かす強力な平和外交が求められます。

戦争させないための憲法9条を守り抜き、そのバトンを次世代から後世へとつなげたい。このような私たちの願いと決意を目に見える形に現すものとして、9条の全文を刻んだ「9条の碑」を建立しようとして、「上小地域憲法9条の碑を建てる会」が6月に設立されました。

東信医療生協も、この会の活動に参加し、協力していくことを訴えます。

◆募金の振込先

(個人一口千円・何口でも可)

八十二銀行三好町支店普通預金
口座番号 736354

上小地域憲法9条の碑を
建てる会

郵便局 記号 11150

番号 02485841

名義 ハヤカワカズヒサ

現行保険証の存続を

坂城北支部 武居 通夫

いま病院に行くと、受付窓口や待合室に厚生労働省が12月から始めようとするマイナカード保険証推進のポスターが目立ちます。

厚生労働省は昨年度の補正予算にマイナ保険証推進のためとして217億円を計上し、1月から取り組みを始めたもののマイナカード保有率70%超に対して、マイナカード保険証の利用者はわずか10%程度です。

そこで、5月～7月を「集中取り組み強化月間」として、医療機関に対しマイナ保険証の利用人数の増加に結び最大20万円の補助金を支給する取り組みも展開しています。

いま補助金を受けるためマイナカード保険証の提示を求めている医療機関や薬局が出てきています。私たちはこれに屈することなく、マイナカード

保険証利用登録は任意の原則に立ち返り、現行保険証を存続させる運動を盛り上げましょう。

※12月2日以降も引き続きお手元の保険証が利用できます。

希望を失わず

支え合って支部活動を

青木村支部 坂井 弘子

川西診療所の休所、地域密着型のサービス発足に伴い、医療・介護の両面で利用が困難な状態になった青木村。4月上旬の行政との話し合いで、ようやく青木村住民の利用に一定の目処が立ちました。

運営委員の高齢化も深刻ですが、昨年来に倒れた支部長の回復に励まされ、『年をとっても病気になることも支え合って続けられる』支部活動を目指し、時々温泉での集いでリフレッシュしつつ、できることを無理せずやっていきます。

また、病を医療だけでなく環境や食などとトータルに考える三林先生が青木村住民となり、健康づくりの活動を共にすることも大きな希望です。

第42回総代会

まとめの発言概要

前専務理事 藤沢 薫

今回の議案書は、理事会から医療や介護活動を具体的に書いてほしいという意見があり、コロナ感染で医療崩壊する中での職員の努力や奮闘、また複雑化している高齢者問題への対応など、少し多めに記述させていただきました。総代会での6人の総代の発言は、議案をさらに深めるものとなりました。

職員総代2名からは、物価高と気候変動による食材確保が厳しくなっている中で正しい食生活による健康管理を心がけていること、およびさかき生協診療所が組合員に支えられ、組合員活動の拠点になっていることの発言がありました。

青木村支部総代からは、医師体制の厳しさから川西生協診療所が地域密着型サービス事業所に転換したことへの無念さが報告され、しかし、空いたスペースを組合員の健康づくりに大いに活用しようと相談しているとの発言がありました。

これらの発言は医療生協の特質である、職員は常に地域の人々と利用

者の視点に立って努力し、組合員は、事業に口を出しながら手も出し、お互いに力を合わせて事業と地域づくりをすすめていく実践の取り組みと言えます。

坂城北支部総代からは、あらゆる手段を使ってマイナ保険証への切り替え、現行の健康保険証を廃止することへの反対運動をすすめるようとの発言があり、城下東支部総代からは、現政権の戦争政策に反対し、医療生協も「憲法9条の碑」を建てる会に賛同して運動をすすめるようとの発言がありました。ともに医療生協がすすめるいのちと平和を守る運動の一環としての提案でした。質問の中では、事業運営での丁寧な説明を求めるという要望もいただきました。

24年度の組合員活動の中心テーマは「誰もが健康で居心地よくくらする、まちづくりへの挑戦」です。「挑戦」とは、新しい目標や課題に立ち向かい、自分たちの力量を踏まえて計画的に意識的に行動することです。東信医療生協が抱えている困難な状況に立ち向かい、今までの実践をもとに議案にそったあらゆる活動を、知恵を出し合い、力を合わせて「挑戦」する、そんな年にしていきましょ

新専務理事の抱負

専務理事 中村 靖



今年度から専務理事になりました。東信医療生協は、2015年度の複合施設リニューアル以前の2007年から慢性的な赤字経営が続いていたこともあって、2019年に事実上の経営破綻となりました。その絶望の淵から経営を立て直し、再建計画を達成してきたのは、職員の努力と地域にいる1万5000名を超える組合員さんの支えがあつてこそです。

地域の人々の信頼と期待に応えて発展してきた東信医療生協を、まずは地域に欠かせない事業所として存続させるために、奮闘する所存です。



渡辺昭夫先生 長い間ありがとうございました

1997年から2024年まで長きにわたりご尽力いただいた渡辺昭夫先生が2024年6月30日をもって勇退されました。この間川西生協診療所で10年間所長を務めるなど、東信医療生協を支えていただきました。渡辺先生のこれまでの医師人生を振り返りながら、大切にしてきた想いを地域の皆様へ2回にわたってお届けします。

私の医師人生

東京で

民医連との出会い

1969年に東京大学の薬学部を卒業後、東京民医連の小豆沢病院に薬剤師として3年間勤務しました。当時、板橋区の化学工場が爆発し有毒ガスを近隣にまき散らす事故がありました。いちはやく駆け付けた小



2024年8月1日 自宅にて

渡辺 昭夫

豆沢病院の医師たちが献身的に救命活動をおこなう姿に、地域に根ざす民医連の姿を見ました。

将来的に東御市に戻ること考えていた私は、地域のために自分は何ができるか、を意識するようになりました。病院の多職種の仲間と働くうちに、地域にとつては「医師の方がさらに医療的に関わることができると考えるようになり、34才で東邦大学医学部に入学しました。1986年に医学部を卒業し、東京民医連の奨学生として立川相互病院で2年間基礎研修を積みました。内科のローテーション研修をする中で、糖尿病医療では、①患者さ

んの生活背景をみていく、②血糖変動を通して全身を診る、③その人を全人的に診る、④そのためにコミュニケーション能力をみがく、ことが必要であることを学び、最も自分に合っていると思いました。

医師3年目で所長に

1980年代後半から全日本民医連は「診療所活動の新たな発展をめざす方針」を出し、全国的に診療所建設と病診連携が進みました。新たに建設されたお

さし小金井診療所には、センター病院である立川相互病院から交代で所長を派遣していました。1988年〜1990年は自分は研修医3年目でしたが、むさし小金井診療所の2代目所長として着任しました。前所長からは、立川相互病院のバックアップがあることに加え、「お前は年齢もいつているし、見た目が若く見られないから大丈夫(笑)」と背中を押されました。そこで外来・在宅・健診を主体的に経験し、さらに健康祭りや、組合員主体で在宅患者さんをお花見に連れ出した企画で見た患者さんの明る



1997年10月17日
全日本第23回糖尿病シンポジウム会場で

い表情は、医療生協としての地域の力量を感じずにはいられませんでした。

その後、立川第一相互病院にて糖尿病専門病棟に所属し、多くの症例を学んで糖尿病研修を積みました。東京大学医学部第3内科の医師が定期回診に訪れ、最新の研究の講義をうけました。また糖尿病学会などにも積極的に参加しました。

次号11月13日発行の千曲川のには渡辺先生の東信医療生協との出会いから勇退までの歩みを振り返ります。

生協の循環器内科のご案内



動悸・息切れ・めまい・胸痛などの症状がある方は循環器内科の受診をおすすめします。まずは心電図検査を！



循環器内科 若林 靖史 医師

診療日 水曜日午前中

上田生協診療所でできる検査



心電図



心臓超音波（心エコー）



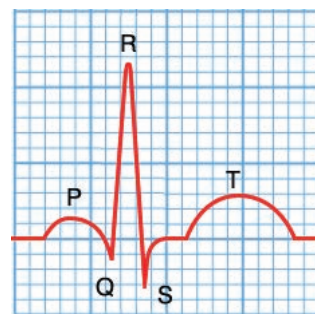
24時間心電図（ホルター心電図）

心電図ってなに？

心臓の筋肉の電気的な変化の波を心電計という機器を使って記録したものが心電図です。大小いろいろな上向き・下向きの波が、一定間隔で規則正しく連続し記録される場合が正常です。大きく分けて主に3種類の変化がないかを見ています。

- ① 波形の変化がないか（心臓の筋肉に異常がないかなど）・心筋梗塞や狭心症・高血圧、弁膜症、先天性疾患、心筋症など
- ② 心拍の乱れがないか（不整脈がないか）
- ③ 心臓内電流の伝わり方に変化がないか（電気伝導に異常がないか）

その他、自律神経の病気の診断、大きな手術の前後のチェックなどにもおこなわれます。



心電図のQ&A

Q 以前は異常があると言われましたが、今回は正常だと言われました。なぜですか？

A 症状が出ていないと心電図に変化が出ないことがあります。また体型の変化にも影響を受けます。

Q 心雑音があると言われたことがあります。この検査でわかりますか？

A 雑音は心電図で記録できません。しかし、雑音の原因となる病気によって、心臓が拡大しているなどの異常があれば、心電図に変化が出ることもあります。心臓超音波検査など合わせておこなうことが必要になります。

Q 時々、動悸がすることがあります。これって心配ですか？

A 不整脈には心配のない不整脈と、治療を要する不整脈があります。成人でよくみられる不整脈に、リズムは一定の徐脈や頻脈があります。自律神経のアンバランスによって起きることが多く、興奮や精神的緊張、運動後などによくあらわれます。原因となる病気や症状（動悸、胸苦しさ、めまい、失神など）がなければ過度の心配はいらない不整脈です。この他に、ブロック（電気の伝わり方に異常がある）や期外収縮（一定のリズム以外で心臓が収縮する）などの不整脈も健康時にみられることがあります。医師が要治療と判断しない限り気にしすぎないようにしましょう。一方、心臓の電気の発生場所や伝わり方に異常があり、動悸やめまいなどの症状もあらわれると危険な不整脈（心房細動、心室頻拍など）もあります。この場合は、治療が必要と判断されるでしょう。不整脈は検査の時以外にも起きている可能性があります。24時間心電図を記録できるホルター心電図という検査もありますので、症状を感じたら受診の上、医師に相談しましょう。

9・10月 ふれあいサロンにじ企画

コロナやインフルエンザの感染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（TEL0268-23-8001）へご連絡ください。

場所はコカリナサークル以外は組合員ルームです

★せいきょうシネマ

「トンマツコルへようこそ」 9月26日(木) 13:30～
「ハリーポッター 第1話」 11月28日(木) 13:30～

★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～

★お菓子作り
「くるみおはぎ」 9月24日(火) 10:00～

★コカリナサークル 毎月第1(水)曜日 13:30～

★おりがみ

鍋敷きづくり（固めの広告用紙持参）
10月7日(月) 10:00～
クリスマスツリーづくり 12月2日(月) 10:00～

★しろがね健康いこいの広場 企画

うた声と体操 9月27日(金) 10:00～

新任医師の紹介



佐藤みき医師

はじめまして。

5月より第2、第4金曜日に診療をさせていただきます。お申し込みは佐藤と申します。

私は南信出身で、最近では高齢の父の運動療法として、諏訪湖に行き八ヶ岳を望み水鳥たちを見るのを楽しみにしています。

丁寧な診療をと心掛けております。

しろがね健康いこいの広場 おひろめ式を開催



7月23日(火)旧川西生協診療棟のおひろめ式がおこなわれました。

会場いっぱい

の35人の参加で、歌声、健康体操、脳トレなどで盛り上がったおひろめ式になりました。

参加者の方にこれからの企画、希望などのアンケートをおこないました。その中では組合員の方たちの期待の大きさを痛感させるものでした。

名称は、「しろがね健康いこいの広場」に決まりました。

中村 みち子(信州鎌倉支部)

班長会がひらかれる



7月22日(月)、班長や健康づくり委員36人が集まり、班長会を開催しました。健康づくり委員の坂

井弘子さんを講師に脳トレ・東信オリジナル体操「花は咲く・きよしのズンドコ節」などの体操をおこないました。特に脳トレは、班会ですぐ役立つ内容で楽しく交流ができました。

清水 竹子(組合員活動部)

浦里支部 につこり班



今年の班会のテーマは「心身共に鍛える活動を通し、楽しくつながり、みんなでエネルギーイン」を班員みんなでおこなっています。毎月楽しい企画を考え、交流しています。

清水 竹子(組合員活動部)

真田町支部 横尾班

バランスボール班会は毎月2回 10年以上続けています。健康づくり委員で作成したオリジナル体操を班員みんな覚えて、楽しく元気に続けています。

丸橋留美子(組合員活動部)





太田マリ子 (塩尻支部)

隙間風値上げ秋風身に染みる

値上がりをチャンスと捉えダイエット

秋ですが我が世の春と秋茜

七草が立秋待たずに咲きほこり

母認知あなたどなたと吾は悲し

母は笑むわが娘に問うはどなたです



「瀑布」小河原泰代 (神科北支部)

第105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 四字熟語

(学問や技芸を練り磨く)

タテのカギ

- ① 武士のこと。「○○○○ジャパン」
- ② 一家の主人。あるじ。「世帯○○」
- ③ 音楽を演奏するために使う器具。「管○○○」「打○○○」
- ④ 手先や道具を使って、工作物や建造物を作る職人。細工師。工匠。
- ⑤ そこなうこと。わざわざい。「被○○○」「災○○」
- ⑥ 神仏を信仰してその威徳にすぎること。「仏道に○○する」
- ⑦ 書物を好んで読むこと。「○○○○者」
- ⑧ 家の裏口。裏門。「背戸」と書く。
- ⑨ 日本風の様式。「○○○トイレ」

ヨコのカギ

- ① 旧国名。今の香川県。「○○○○うどん」
- ④ 物事に対したときの心の動きが表情・身ぶり・言葉などに現れたもの。「○○○」が大きい」「生活○○○」
- ⑤ 旅行・登山の案内人。「バス○○○」
- ⑦ 暑いとき、運動・労働したときなど汗腺から出る分泌液。「○○○をかく」
- ⑩ 存在や価値を認めないこと。「命令を○○する」「信号○○」
- ⑪ 人体についての諸現象を探求し、治療・予防などの技術を研究する学問。「臨床○○○」「応用○○○」

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

- ⑫ 刃のついた平らな鉄板に木の柄をつけた耕作用農具。「鍬」と書く。
- ⑬ 種々の形状の木片を積み上げて色々の物の形をつくる遊び玩具。「○○○○の家」
- ⑭ 数え年70歳。またその祝い。「祖母の○○を祝う」
- ⑮ 物語・伝説などを絵画し、説明の文章をそえて巻物にしたもの。「源氏物語○○」

★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。

〒386-0042

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、10月16日(水)。

※前回の答えは、

「住めば都(すめばみやこ)」でした。

読者の声

●6月中旬、友人が入院しました。ずっと一緒に仕事をしていたので仕事をしても寂しく、泣けそうです。でもベットの上的彼女は辛い治療に耐えているのだと……。一日も早い回復を祈るばかりです。(上田市)

●今はあまり診療所を利用することはありませんが年に1回人間ドック、乳房健診を受診しています。そして「千曲川のじ」の配付を手伝わせていただいております。拝読するのが楽しみです。(上田市)

●毎年人間ドックを受けています。今年は左足が悪くなり、整形外科もあればいいと思います。(上田市)

●先日人間ドックを受けてきました。毎年ドックの食事が楽しみです。今回も地産地消を考えた食事メニューでした。我が家の食卓の仲間入りに加わりました。(上田市) ●「千曲川のじ」を読んでいます。訪問介護で頑張っている職員の方々に感謝です。(坂城町)

集記 編後

9月から強化月間が始まりました。東信医療生協の強化のため診療所の利用や出資金のご協力などよろしくお願います。また介護など悩みごと・困りごとがありましたらお気軽に連絡ください。

次号発行は11月13日(水)です。

生協診療所 診療担当表 2024年9月1日～

□上田生協診療所 ☎ 23-0199 ☎ 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	吉野	大橋	大橋 / 松澤	吉野	小林(哲)	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 (10:00～)	三林	三林	松澤	小林(哲)(10:00～)	第1	松澤	中山	
		三林		若林	吉野 (10:00～)	宮下	第2	松澤		
		中村 (4週)		矢部 (1,2,4,5週)	倉石	近藤 (3週)	第3	吉澤	小林(哲)	國府田
乳腺外来					佐藤 (2,4週)	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)	宮下	休 診			
		吉野				吉野 (2,4週)				
	乳腺外来			矢部	矢部 (1,3,5週)	近藤 (1週)				
夜間 16:40～18:30 (受付 18:00まで)	一般外来			松澤		吉野 (2,4週)				
						松澤 (1,3週)				
午前	訪問診療		松澤	松澤 (1,3,5週)		松澤				
午後		三林	三林 吉野	三林	松澤 吉野	小林(哲)				

□さかき生協診療所 ☎ 82-0101 ☎ 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	矢部	矢部 (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	矢部 (2,4週)	休 診			
		訪問診療	松澤 (2,4週)						

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)

