

- 年間500回の班会をめざそう -
2011年10月26日現在

組合員数 21,249人
世帯数 12,459世帯
総出資額 6億1,245万円
平均出資額 28,781円

上伊那医療生活協同組合

〒399-4601 長野県上伊那郡箕輪町大字中箕輪11324

TEL 0265-79-8702 FAX 0265-79-8796

E-mail : soshiki @kamiina-mcoop.com

http://www.kamiina-mcoop.com/

発行責任者 百瀬 深 (奇数月発行)



上伊那生協病院 79-8813
生協診療所いいじま 86-5778
老人保健施設はびろの里 77-0105
生協介護センター
みのわ ヘルパーステーションみどり 79-1398
デイサービスセンターつむぎ 79-0653
生協介護センター
あおば ヘルパーステーションあおば 77-2226
デイサービスセンターあおば 77-2225
訪問看護ステーション
みどり はびろ支所 77-0106 竜東支所78-2278
いいじま支所 86-5778 辰野支所0266-44-3170
上伊那生協病院付属診療所 79-1027

もっと大きく みんなで楽しく

秋の強化月間特集

スタート集会各地で開催

支部活動フル回転

強化月間もいよいよ大詰めです。今年度は、「月間スタート集会」を北部・伊那市・南部の3ブロックで開催し、支部・事業所から多数の参加がありました。グループワークでの計画をもとに、各支部で行動が旺盛に展開されています。仲間ふやし・訪問回数など昨年度比2.5割増となっている、各支部の元気な様子をお伝えします。



署名をお渡しすると「今の世の中、こういう運動は大事だな」
(高遠の訪問行動で)

「顔みて対話」で仲間ふやし

スタート集会では、普段なかなか交流がもてない高遠在住の職員と組合員が連帯できることも良い機会になりました。話し合いの中心は、地域でいかに医療生協をアピールするか。まずはお試しに健康チェックを体験するイベントを計画。長藤の野笹、板山各地区にて、お知らせをかねて支部

初めての訪問行動となりました。生協病院をご存知の方も多く、「評判がいいよ」などと声をかけられれば、なごやかに話が進みます。仲間が増えるか否かは、いかに顔を合わせて対話ができるか。この行動がきっかけで、組合員が増えることを願っています。
高遠支部 鈴木恭子

北部ブロック



積極的に打って出る、楽しい活動をよびかけました(病院デイケア室で)

伊那市ブロック



月間の目標達成目指し、一本締め!
(西春近支部グループワークで)

月間成功めざしきのこ狩り

中川支部では、南部スタート集会のあと運営委員会を開き、月間成功のための当面の計画として、10月16日の『中川ふれあい福祉広場』への参加、10月23日『きのこ狩り』と、仲間ふやし目標10人を確認しました。

『ふれあい福祉広場』には、組合員6人を含む60人以上が健康チェックを受けるなど大変好評でした。『きのこ狩り』には、子どもを含め23人が参加しました。今年きのこが不作という中で収穫はあまり多くはなかったのですが、皆で

南部ブロック



資料を手に、経験報告を真剣に聞く参加者(飯島町成人大学センターで)

生協を知り、特徴知らせて

スタート集会の趣旨は「いかにして「生協」の輪を広げるか」ということですが、これには生協病院が他の病院、医院との違いを明確にすることだと思えます。職員の発言で「生協病院の特徴は、地域医療を重視していること」だとわかりました。また、病気になるための活動にも力を入れていくということも知りました。

加入促進活動を進めるために、当支部ではわかりやすい生協活動のチラシを作成し、行動日を設定し、職員の皆さんとタイアップして訪問活動を展開することを決めました。まだまだ生協活動については未知の部分が多いので、今後は機会ある毎に知識を習得して組合員拡大に繋がっていきたく思います。
木下・西部支部
伊沢千加男



訪問行動に手ごたえあり

今回訪問した地区は村道6号線沿いの見晴らしの良い新興住宅地です。30代前後の若いご夫婦のお宅が多く、「上伊那医療生協組合です」というよりも「生協病院ですが」と言っていたほうが、ご存知の方が多いようでした。小児科もあること、病児保育のいちごハウスが好評である事などお話をすると、皆さん快く聞いて下さいました。加入パ

南箕輪支部
金田恭子(職員)

南箕輪支部



久しぶりに組合員・職員がふれ合った記念に、集合写真を撮りました！(9/27 南箕輪支部交流会にて)



美篤支部



9/26の末広班会は、居住職員がはじめて地元で開催しました！

組合員を大切に

スタート集会を機に運営委員会が開かれ、上川手をはじめ各地区で班会を開こう、亡くなった方の名義変更など、組合員宅に一軒一軒声をかけよう、という話になりました。

組合員・職員が力を合わせ、元気に月間に取り組んでいます。
組合員センター
宮下圭子

駒ヶ根支部

団結の願い込め 『ワンコイン』積立増資



8/25、飯山『高橋まゆみ人形館』へのバスハイクで交流を深めました。

駒ヶ根支部では、ほそぼそと組合員の拡大や増資に取り組んでいますが、なかなか飛躍的な拡大が出来ずにあります。

今、景気は最悪、年金はだんだん減っていく、介護保険料や国保税は増えるばかり、これでは生活は大変です。それでも「3本の矢」ではないが、弱き力でも団結して健康や医療を守るために顔をあわせたらワン

コイン、ワンコインと積立をしています。

長岡支部

組合員の『生の声』を



支部としてはじめての訪問行動で(写真左が加納さん)

長岡支部 加納忠夫

生協病院のデイケアを利用なさっているYさんを3名で訪問し、お話を聞きました。Yさんはさすがに戦中戦後の混乱期を潜ってきただけに、突っ込みが鋭い。原発問題、農業・環境等その論点のシャープさにこちらがたじろ。原発の放射能汚染ではその地区の人達が莫大な保証金を貰いながら今になってその影響を問題視するのはおかしいと。私達はマスコミの情報等からその本質を見抜き、正確な判断をしなくてはと考え、組合員の『生の声』をPRしていきたいと思えました。

「東春近ケアセンター」名称公募します！

2012年4月1日開設をめざし準備中の東春近小規模多機能・認知症グループホーム複合型施設について、名称を公募いたします。

この施設の名称については、広く組合員や職員、地域の住民、患者さん、利用者さんから募っていきます。公募期間は、10月23日～12月31日まで(当日消印有効)。応募いただいた名称について、1月の建設委員会で選考し、最終的に理事会で承認・決定いたします。結果は、いりばた2012年3月号でお知らせします。応募の詳細については、お問い合わせください。

東春近開設準備室 室長 水野耕介
問い合わせ：(0265)77-0235

病院医事課

職場紹介



若いスタッフの多い職場ですが、精一杯がんばります！

皆さんに安心していただけるように

病院に来られた時からお帰りになる時まで、外来・入院診療に関する事務的業務の玄関口の役割を担っているのが、『医事課』です。私たち医事課職員は、病院内来院される方のほとんどがいらっしゃる「総合窓口」です。私達は、来院される方の案内・受付と、会計などをする病院の玄関として、重要な役割を担っています。

現在の医療制度を理

解するのは難しく、不安に思うことは数え切れないと思います。そんな中で、私たちが少しでも皆さまの不安を取り除くことが出来るようにお手伝いさせていただけたらと思っております。来院の際には、病院内のこと、会計のこと、わからないこと、困ったこと等、どんなことでもお気軽にお尋ねください。私たち医

事課スタッフ一同は、皆さまが安心して来院していただけるよう日々努めています。最後に1つだけお願いを申し上げます。受診の際は、必ず保険証や福祉医療の受給者証をご持参ください。また、入院患者様においても月に1回は保険証の確認をさせていただきます。何卒、保険証の提示にご協力いただけますようお願い申し上げます。

課長 伊藤文徳

2011年度 さわやかウォーキング

今年も5月から10月までの5回、さわやかウォーキングを実施しました。5月は雨のため中止となりましたが、今年度のテーマ「地域の史跡・名所を巡りながらのウォー



10月は、辰野町沢底の道祖神巡りをしながら歩きました。

「ウォーキング」は延べ140名余りの参加者で地域のガイドさん、組合員さんがガイド役を担当してくださり、参加者からは「行ったことのない場所へ行って良かった」「近くにこんなに素敵な場所があるなんて知らなかった」など感想を寄せていただきました。

健康づくり委員会

11月3日(木)今年度の締めくくり諏訪湖周遊ウォーキングが実施されます。「私の地域もウォーキングが欲しい」などウォーキングのコース情報をぜひお寄せください。

手良支部 野口中組班会 9/7



中組常会、女性の集いで健康チェック・レインボー体操を行いました。これからの生活で自分の健康に目を向ける機会となる、楽しく有意義なものでした。

松島支部 運営委員会 9/3



「松島支部」を再結成して活動を再開。「3人寄れば健康チェック」を合言葉に 全体健康チェックを11/17(木) 「子ども健康チェック」を11/19(土) 10:00(いずれも松島コミュニティ)で計画!!

西春近支部 10/2



健康チェックのあとは旬のナシを食べながら、支部で計画中のバスハイクや諏訪湖周遊ウォーキングの話で盛り上がり、「孫をしょって負荷をかけて歩くか」なんて言葉も飛び出しました。

箕輪北支部 レインボー班 9/14



「あれ~!」Aさん。「あれ~!」Bさん。思わぬ再会で盛り上がり、体操しながら大きな声を出すと気持ち良いねと喜びの声も。毎週開催しています!

飯島支部 10/8



飯島町健康づくりフェスティバル

今年のテーマは『体からの大きな便り』...うんこさん。子どもたちは「毎日いいうんこ出てる?」そんな話をしながら、大人の皆さんには便潜血チェックのおすすめをしました。

関信越ブロック 組合員活動交流集会 in さいたま

9/22

に参加しました! 全体で765人、上伊那からは36人が参加しました。

会場の埼玉会館(さいたま市浦和)前で



『原発からの撤退』署名と『TPP反対』署名にご協力を!

野田内閣は、現在停止している原子力発電所の再開を容認しようとし、財界を含め原発再開への動きが始まっています。

また、年内にも加わろうとしているTPP(環太平洋連携協定)は、農業分野だけでなく、医療・介護・福祉にも重大な影響があるものです。

民医連ではこの2つの課題について署名に取り組んでいますので、是非ご協力ください。

安心まちづくり委員会



子どもたちの未来のためにも、ご協力ください!!(9/19、明治公園の『さよなら原発』5万人集会にて)

我が家の健康レシピ

アレンジ多彩な郷土食

いももち

カロリー等(1人あたり) エネルギー335kcal たんぱく質2.1g 脂肪8.3g

- 材料(4人分)
- じゃがいも 500g
- 片栗粉 200g
- バター 適宜好みで



作り方
じゃがいもは皮をむき適当な大きさに切って柔らかくなるまで茹でる。ザルにあけて湯を切り、水分が多いようなら鍋に戻し水分を飛ばす。鍋の中でつぶしながら片栗粉をまぜてこねる。

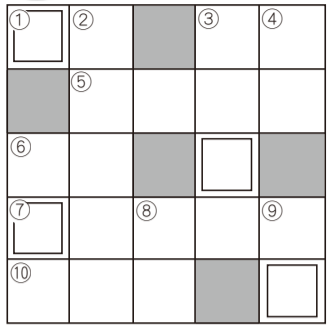
ポリ袋に入れて直径5センチくらいの棒状に伸ばす。そのまま冷蔵庫で1時間ほど寝かす。ここがポイント。厚さ1センチくらいの輪切りにし、中火にかけたフライパンでバターを溶かし両面をこんがり焼く。

焼きたてのあつあつをいただきます。
塩コショウ わさびしょうゆでお酒のおつまみに。
砂糖しょうゆや塩味でおやつに。
フライや素揚げにしてお弁当のオカズに。
ハーブなどを混ぜ込みトマトソースとあえてイタリアン風に。
桜えびやじゃこをのせて焼けば、カルシウムも取れます。
いろいろアレンジできます。
※⑤の状態では4~5日は保存可能。



西箕輪支部 杉山スマ子

脳をいっき **クロスワードパズル**



クロスワードを解いて二重枠に入る文字をつなげると一つの言葉になります。

〈ヒント〉花を楽しみ、味も楽しみ。



ヨコのかぎ

引き網は海底をさらうように引いて魚をとる網。ローソクを燃やすと出るもの。42.195キロメートル。栗の実は に入って守られています。都市から遠く離れた生活に不便な所。

⑩双方が互いに折れ合って、話がまとまること。

タテのかぎ

中央アルプスの主峰。長野市の奥。渓谷の紅葉は有名です。1尺の10分の1は1。木曾のなかのりさんが乗ったもの。「何時」と書いてなんて読む? 吉永小百合主演の話題の映画。べえ。

- 宮田支部 唐澤 留美
南箕輪支部 降旗 静栄
飯島支部 森谷寿恵子
箕輪北支部 平澤 成美
宮田支部 唐木 達雄

答えはハガキで。住所、氏名、年齢、答え医療生協への要望・いろいろの感想などを添えてお送りください。正解者の中から抽選で5名の皆さんに図書カードを贈呈します。宛先〒399 4601 箕輪町中箕輪11324 上伊那医療生協 「いろいろばたクイズ」係まで。締切り、12月17日 第132号のこたえ 「イネカリ」

私も配っています

配布者紹介



「達者でいるかい」声かけながら 私は85歳になります。2ヶ月に1回『いろいろばた』を沢底部落11戸に配布しています。おかげさまで、この歳になってもなんとか車に乗れますので、組合員宅に「達者でいるかい」などと声をかけ世間話などしながら配布をしています。

これからも体の動く限り配布を続けるつもりです。また、辰野の訪問看護ステーションみどりでも毎月行なっている「元気で長生きするじゃん会」にも参加させていただきます。楽しい1日を過ごしています。

辰野支部 春日勝己

回答：最近の署名では後期高齢者医療制度の即時廃止を『4695筆』全日本民医連を通じて国会へ、核兵器のない世界を『4839筆』日本原水協を通じて

署名に積極的の方が、県・国へ何筆、いつ提出して下さったのか、その結果は? などいろいろばたへもう少し載せていただき、皆で協力したいですね。

宮田村 78歳 男性

読者のひろば

ステロイド外用剤についての正しい知識・使用方法を知れて良かったです。食欲・スポーツ・読書の秋になり楽しみが豊富です。

南箕輪村 65歳女性

回答：ありがとうございます。一般的にお答えできることは、できるだけ紙面上でお答えしていきます。質問・要望などお寄せ下さい。

RSウイルス感染症は、冬流行する代表的な呼吸器感染症です。ほとんどの子どもが感染し、しかもインフルエンザのように何回でもかかります。鼻水、咳といった風邪症状で始まり、38〜39度の発熱と強い咳が続きます。大人や年長児は鼻風邪程度ですむことが多いため、乳児がかかると、濃い鼻汁で鼻が詰まり、哺乳量が減り、咳き込んでよく眠れなくなります。特に生後6ヶ月未満の乳児は気管支炎、肺炎になり入院

することもあります。又、感染力が強いため保育園で流行し、保育園で感染した兄弟から家庭で年少児が感染するという事がよくあります。治療は症状を軽減する対症療法で、入院した場合は酸素投与や輸液などをおこないますが、特効薬はありません。大抵は1〜2週間で治りますが、重症化する事もあります。特に重症化しやすい早産児や、慢性肺疾患、先天性心疾患、神経筋疾患を持つお子さんには、

冬期間、重症化を防ぐ薬を健康保険の適用で注射する事ができます。おうちでできる対応と予防 これからの季節、特に6ヶ月未満の乳児が発熱、咳、鼻閉があり、機嫌や飲みが悪い、呼吸が速く不規則、ゼイゼイするなどの症状があつたら、早めに受診してください。濃い鼻汁や咳で苦しむなら、加湿し、こまめに鼻汁を取り、加湿し、うづせ寝や、ご家族の喫煙は、乳幼児突然死の危険を増すとも言われています。呼吸状態が悪い時はさけたほうが良いです。大切なのはやはり予防です。「外出したら手洗い、うがい」これはインフルエ

ンザの予防法で何度もお聞きになった事と思います。しかし、家庭内の感染予防は容易ではありません。ウイルスは手を介して、鼻や口から入って感染する事が多いですから、お子さんの鼻汁を拭いてあげたら、兄弟にうつさない為にすぐ手を洗い、咳やくしゃみをする時は、人のいない方を向き、手ではなくハンカチや腕で飛沫を防ぎます。食事の前には皆でよく手を洗い、コップや箸など口に触れる物は共有しません。そして、たとえ軽い症状であっても風邪っぽい年長児や大人は、できるだけ乳児や重症化しやすいお子さんに近づかないようにして、守ってあげてください。

くらしと健康

乳幼児に多い冬の気管支炎 (RSウイルス感染症)

上伊那生協病院小児科 医師 中村由実

上伊那生協病院

フリーダイヤル 0120-835-333 ☎ 0265-79-8813

	月	火	水	木	金	土	
午前診療 8:45~12:00	1診(一般)	大石	上島	上島	山崎	上島	交代
	2診(予約)	上島	清水	清水	上島	大石	交代
	3診(予約)	福富	牛山(2・4)	北原(1・3)	今井	清水	-
午後診療 15:00~17:30	1診	上島	上島	角田	-	上島	-
	2診(予約)	-	今井	上島	-	-	-
夜間 16:30~18:30	-	-	-	交代	-	-	

*清水医師：毎月中旬の木曜～土曜は出張のため休診 *出口医師は病棟担当 *牛山医師は第2・4週の火曜日 *北原医師は第1・3週の水曜日 *胃カメラ・大腸カメラは予約になりますので、病院へお問い合わせください。*山崎医師は昭和伊南病院より支援いただいています。

小児科	月	火	水	木	金	土
午前	-	中村	中村	中村	中村	休診
午後	中村	-	-	14:00-16:00 中村	中村	

組合員送迎レインボー ☎ 080-5143-1141 または 79-8702(組合員センター)

生協診療所いいじま

フリーダイヤル 0120-866-688 ☎ 0265-86-5778

	月	火	水	木	金	土	
午前	外来	今井	大石	-	清水	今井	休診
	午後	外来	-	-	今井 (夜間診療)	-	

*診療時間(月・火・木・金)9:00~12:00(水・夜間診療)16:30~18:30

新入職員紹介

生協病院 看護師 石川 典子 看護師 日下部麻美