

飯伊民医連 だより

7月

2024
No.255
隔月刊

沖縄だけの 問題に しないで

沖縄県民は選挙（知事・参議院・住民投票）で何度も、辺野古新基地建設反対の民意を示してきましたが、昨年12月に、代執行裁判において、県に対して辺野古新基地建設の設計変更を承認するよう命じる不当判決が下されました。国は沖縄県との話し合いの場を持たぬまま代執行を行い、この代執行に基づき、防衛省は今年1月に軟弱地盤のある大浦湾側の工事を始めました。このような沖縄の現状、そして沖縄戦の歴史を学び平和の運動を全国に広げていくために全日本民医連は2004年から辺野古支援・連帯行動を行っています。今回第52次行動が呼びかけられ、5月8日～10日に健和会から職員2人が参加し、沖縄の歴史を知り、戦跡をめぐり、そして今沖縄、日本に起きていることを知り、国に翻弄されている沖縄と私たちの状況を打開したい、そんな思いを持って帰ってきました。

辺野古支援・ 連帯行動で 知った現実



普天間・嘉手納基地付近へ行き、オスプレイ(米軍・垂直離着陸機)など騒音の凄さ、飛び交う数の多さを体験し、辺野古新基地建設現場では実際に座り込みへ参加しました。

実際に座り込みへ参加する中で「これは沖縄だけの問題ではない。日本の問題。だから共に声を上げていかなければならない」という現地の方の声を聞くことができました。今まで私は沖縄の問題だと思ってしまっていました。今までも私に思っている人は他にもいると思うので日本の問題だということをおの方にも伝えなければいけないと思いました。

また普天間基地付近ではオスプレイなどによる、かなりの騒音にもかかわらず、住民にとってはこれが日常になっており、いつか墜落事故がおきるのではないかとという恐怖に怯えている現実を知り衝撃を受けました。

参加する前は自分と生活の中に騒音や基地問題など無かったため、どこか他人ごとを感じていましたが、現地に赴くことで今何をしているのか、どのように基地が建設されようとしているのかなど、現状を知ることができ同じ日本に住むものとして他人ごとではないかと思えました。

沖縄は遠く現地へ赴くというのが中々難しいのですが、自分のできることとして署名活動へ参加・声掛けしたり、平和について学んだりと少しずつでも行動を起こしていきたいです。

健和会病院 外来医事課

元島 ひなた

(2面に続く)



沖縄で何が起きていたかを現地まで学ぶことができませんでした。そして沖縄が今なお多くの危険にさらされ、軍事負担の多くを

負わされていることを理解しました。

アメリカではできない市街地でのオスプレイの飛行訓練を、全国有数の人口密集地である那覇市の上空で行い、何回も轟音を響かせ、子どもは

自己判断でシェルターに入るように指導され、たとえ事故が起きても日本の警察には捜査権がない。そんな驚く状況の数々。今回参加するまで「沖縄だから。国全体のことを思えば仕方がないのかも？」と

どこかそんな気持ちがあった自分が恥ずかしくなりました。「(日本の)みんなの問題を沖縄だけの問題にしないでね」と言った辺野古新基地建設阻止の座り込みに来ていた沖縄の女性の言葉がこたえました。

沖縄の問題を見過ごすことは「国のために人権をないがしろにされてもいい」と意思表示するようなものだと思えることが、私の一番の学びです。

健和会病院 相談室
星野 由美子

第55回

わかりやすい 腎臓病教室

3月2日(土)、健和会病院腎臓内科熊谷悦子医師による「第55回わかりやすい腎臓病教室」がオンライン形式にて開催されました。中部公衆医学研究所をはじめ、各自治体の役場等を各会場としてつなぎ、保健師や地域住民の方々と約50名が参加しました。



今回の内容は、栄養科畑山洋子さんによる「慢性腎臓病栄養管理」の動画視聴と、熊谷悦子医師による講演です。畑山さんのお話では、腎臓の食事管理について、塩分

やたんぱく質、カリウム等の適切な摂取量についての説明と、食事管理の基本となる減塩の方法について説明がありました。熊谷悦子医師の講演では、腎臓のしくみと働き・慢性腎臓病とその治療について説明がされました。腎臓が悪くなりやすい人を早く見つけるために血液検査や尿検査が大事だということ、糖尿病や高血圧との関連についてもお話がありました。

参加者からは、「尿蛋白を指摘されたので気をつけたい」「自分の検査結果を見ながら話を聞くことができた。住民の方々が熱心にメモをしている様子が見られてよかった」「病院に向くとになると1時間かかるが、オンラインだと住んでいる所から気軽に参加できてありがたい」といった感想が寄せられました。

健和会病院診療秘書室
大槻 友里

健康食品の違いを知っていますか？

大手製薬会社の「紅麴」を含む機能性表示食品を摂取した人が腎臓の病気を発症した問題を改めて健康食品の定義が注目されています。正しく理解して適正に利用しましょう。

健康食品は機能性(どのような健康の維持増進に役立つか)を表示できるものとできないもので、大きく2つのグループに分けられます。機能性を表示できるグループは「保健機能食品」と呼ばれ、「特定保健用食品」「栄養機能食品」「機能性表示食品」の3種類があります。それ以外の健康食品は機能性を表示できません。今回問題となっているのは「機能性表示食品」です。

◆**特定保健用食品(通称トクホ)**
表示されている有効性や安全性について国が審査を行い、食品ごとに消費者庁



出典：「健康食品5つの問題」消費者庁

◆**栄養機能食品**
長官が許可しています。ビタミン・ミネラルなどの栄養素について、その製品中の含有量が基準を満たしていれば、国への届出や個別の審査なしで、既定の栄養機能を表示することができます。

◆**機能性表示食品**
国による審査はなく届け

出のみで、事業者の責任において機能性を表示することができません。特定保健食品とは異なり、消費者庁長官の個別の許可を受けたものではありません。

機能性表示食品は、当時の安倍晋三首相が成長戦略「アベノミクス」の一つとして「健康食品の機能性表示を解禁する」と表明し、2015年に導入された制度です。「紅麴」の問題を受け、現在政府が制度の見直しを行っています。

健康食品の利用のポイント!

健康の維持増進の基本は「栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養」です。安易に健康食品で栄養の偏りや生活の乱れを解決しようとせず、補助的なものとして上手に利用しましょう。

かなえひまわり薬局
塩澤 由美子

伊那谷健康友の会

5月18日、第34回伊那谷健康友の会総会を行い、会員と職員合わせて55人が参加しました。

第1部は健和会病院で始まった『失神外来』について小平睦月医師の講演がありました。

第2部は2023年度活動報告と2024年活動方針の確認を行い、2023年度は会員数が12,116人になり目標の12,000人以上の維持を大きく上回ることを確認できました。班会活動は延べ501回で3,031人で、5年ぶりに3,000人を超えることができました。その一方、2つの班で高齢のために体制の維持が難しく解散となってしまった報告もありました。2024年度は「コロナ前の活気を取り戻し、友の会の維持発展をめざす」をスローガンに取り組むことが全会一致で採択され、新会長に石塚むつみさん（高森町）が選出されました。

総会最後に、友の会活動に長きにわたりご尽力いただいた元会長の野口次郎さん（旧市支部）から「退職後パートナーに誘われ参加した友の会活動。当時血圧が高かったが、健康を意識し改善した。30年間続けた



友の会活動が私にとって生きがいになりました」とあいさつがあり、あらためて友の会の活動で会員が元気で健康に活躍できる地域を創って行こうと身の引き締まる思いになりました。

伊那谷健康友の会 事務局長 寺澤 由弘

友の会活動が私にとって生きがいになりました」とあいさつがあり、あらためて友の会の活動で会員が元気で健康に活躍できる地域を創って行こうと身の引き締まる思いになりました。

NPO法人ひだまり

「今年度は大きな転換期」

NPO法人ひだまりは5月30日に通常総会を開催し、2024年度の事業計画などを決めました。

2023年度の事業報告では、コロナ「5類」移行後も感染対策の継続が必要で、思うような地域密着型の運営が困難だったことや、法人全体の職員交流の場が少なく、困りごとでも困難だったことが報告されました。コロナのクラスターが発生した事業所では、「職員不足の中、勤務に穴をあけ迷惑をかけたくない」という職員の善意が二次

感染の背景にあり、福祉業界の慢性的な低賃金・人員不足という構造的な欠陥が要因であるとの訴えがありました。需要が高まっている「子育て支援事業」は、コロナ禍で抑制されていた「誰かに相談したい」という要求が「5類」移行で、一気に噴出した形で行き過ぎた。相談件数も多く、生活困難ケースは行政にもつなぎました。



林憲治理事長は、「介護報酬改定で経営はますます厳しいが、貧困や格差の広がりでひだまりのような施設がより必要になっている。職員不足や高齢化も深刻であり、事業継続という点でも今年度は大きな転換期。飯伊民医連内の他法人の協力を得ながら取り組みたい」と述べました。

飯伊民医連事務局長 織野 孝司

手をつなぐ杜の会

5月26日に豊丘村「ゆめあるて」にて、第19回手をつなぐ杜の会定期総会を開催し、会員と職員あわせて34名参加しました。開会挨拶で唐澤敬六会長がマイナ保険証の問題が老健立ち上げからご尽力いただいた安田智子さん（看護師）が逝去されたこと、作成中の「はやしの杜20年誌」について話がありました。議事で2023年度活動報告・決算と



手をつなぐ杜の会 事務局 三石 諭

2024年度活動方針・予算が承認されました。総会後は、長野うたごえ界の第一人者の神谷ありこさんをお招きし、「神谷ありこさんと歌おう」が行われ、みんなで一緒に楽しく、歌をうたい、トークに大笑いして盛り上がったひとときを過ごしました。

ゆいの会

健康促進学習会

5月19日に龍江公民館で第29回定期総会を開催しました。総会後は会員さんと地域の方に向けた健康促進学習会を開催し、60人の方にご参加いただきました。第1部で「オーラルフレイル予防教室」をテーマに、飯田短大の安富和子先生に講演いただき、第2部では、「一生涯笑害無し」をテーマにやっちゃんの活脳体操指導師、宮下泰広先生に講演いただきました。それぞれ体験・参加型の講演で、参加者から「今日から気を付けていきたい」「笑った、笑った」「元気が出た、明日からも頑張れる」と、とても楽しく学ぶことができました。



ゆいの会 事務局 牧内 真

介護する人、受ける人がともに 大切にされる介護保険制度へ

介護報酬改定から見えるもの

定ではその一つの取り組みとして「生産

2024年度介護報酬改定が

4月より実施され、介護報酬の見直しが行われました。現在、介護業界は深刻な人員不足に直面しており、2025年には全国で32万人、2040年には69万人の介護職員が不足すると予想されています。この人手不足の状況の中でも私たち介護現場には介護の質の確保・更なる向上、そしてその方の尊厳を守るために一人ひとりに寄り添った柔軟な対応が求められています。今回の改

性の向上」が謳われています。

介護現場の私たちにはあまり聞き馴染みのないフレーズですが、

ここでいう「生産性の向上」とは、直接的ケアと間接業務を分けて効率化し、課題を可視化して業務改善を進めることです。間接業務には記録の転記やデータ収集などが含まれ、これらをデジタル化することで、労力や時間をミスを減らし、捻出した時間を直接的ケアに回すことが可能です。こうした取り組みにより、

利用者一人ひとりに寄り添った質の高い介護を実現していくことを目指しています。

一方で、そもそもなぜ介護人材が不足しているのかということとです。そこには給与や休日等の労働条件など様々な要因があります。人手がなければいくら生産性の向上を図ろうとも事業が成り立たないという現実があります。(2022年度、福祉医

療機構の調べでは従来型特養の48.1%が赤字経営) 実際、人員不足のため入所受け入れを制限している施設も多くあり、この根本的な部分(人材不足)にアプローチできないと介護の未来は明るくありません。

私たちはその人がその人らしくこの住み慣れた地域で暮らしているよう日々奮闘しています。介護報酬を通して社会問題と向き合い、利用する側にも痛みのない抜本的な改善が図られるよう運動を進めなければなりません。

特別養護老人ホームゆい

事務長 牧内 真

介護報酬引き下げの 早期中止と引き上げを

飯伊地区社保協も参加する長野県社会保障推進協議会(県社保協)は訪問介護報酬引き下げ(前号4面)に対するアンケートを県内482事業所に郵送で行い、213事業所(回収率44.2%)から回答があり、その結果を会見で発表し、県介護支援課と懇談を行いました。

アンケートの回答は、今回の報酬引き下げに「納得できない」が91.1%、また報酬改定による経営状況の変化に対し、「悪化する」が59.2%、「事業継続が難しくなる」が14.6%になり、「改善が見込まれる」の1.9%、「変わらない」の21%を上回っています。

人手不足、物価高に加え、県内は中山間地の事業所も多く、都市部と違い移動に時間がかかりガソリン代高騰が経営に影響を与えています。その状況にさらに追い打ちをかける報酬引き下げの影響は介護保険制度や地域包括ケアを破綻させるおそれがあります。

県との懇談で担当課長は「今回の改定はサービス提供維持に支障をきたすものになっている、事業所に出向き状況を把握して、国に県として強く要望したい。」と話しました。

これらの声は6月3日に行われた国会集会で

全国各地からも報告され、出席した厚労省担当課長は「しっかり受け止める」と応じたのと、5日の衆議院厚生労働委員会で「介護障害福祉事業者の処遇改善に関する決議」が全会一致で議決されるなど、報酬減の怒りの声が国会を動かしました。私たちは国に対し、報酬引き下げが撤回され、引き上げの再改定を求め運動を広げます。

飯伊地区社保協 事務局長
唐澤 一夫



記者会見で 医療介護現場の人員不足の訴え

■労働組合■

3月14日に、全日赤下伊那（下伊那日赤病院労働組合）、長厚労下伊那（下伊那厚生病院労働組合）、林の杜労働組合、飯田民医連労働組合の4団体で記者会見を行いました。マスクミは、南信州・信濃毎日・中日・読売の新聞社4社と長野朝日・信越放送の2テレビ局2社が取材をし、夕方のニュースと翌日の紙面で報道されました。



訴えた中身は、民間企業が大幅な賃上げを獲得する一方で、医療介護分野は、公的制度（診療報酬・介護報酬）によって賃金引き上げが難しいこと。医療・介護従事者の賃金は、全産業平均より4〜7万円低いこと。春

に労働組合が組合員むけアンケートを行った結果、約6割が生活感が「かなり苦しい」「やや苦しい」と答えていることを報告。合わせて、「患者の高齢化などにより業務量が増え、人員不足により夜勤回数も増え、忙しさに追われて患者のケアがおろそかになってしまいうこともある」、「疲弊を感じて辞めていく仲間を何人も見てきた」、「一人でも欠けると病棟が回らない状態」などと現番の状況も各組合から訴えました。

長野県医療労働組合連合会（その上の団体は、日本医療労働組合連合会）に加盟する、同じ飯田下伊那地区の医療介護の仲間と一緒に記者会見に臨めたことがなんとと言っても大きな成果でした。

飯田民医連労働組合
執行委員長 伊壺一輝

第95回 飯伊地区メーデー集会開催 5/1



私たち飯伊民医連の医療・介護労働者も5年ぶりに力いっぱい参加しました。全体参加者は25団体290名で、ほぼコロナ禍前の状況に戻りました。メーデーは、労働者・市民が生活と権利を守り、平和な社会をめざし、その時々を要求を、団結して声をあげる場です。今年も「物価高騰にみあう賃上げを」「裏金やめ



て」「ジェンダー平等」「戦争反対」など様々なプラカードが掲げられました。特別アピールで健和会病院の嶋ひさ江さん（看護師）は「本当に人員不足で

現場は疲弊しており、79.2%が仕事を辞めたいと思ったことがある（2022年度日本医療連・看護職員実態調査）と答えており、このままだと安心・安全の医療・介護が提供できま

せん。これは、社会保障を削り続け20年間にわたる診療報酬を引き下げた政府の責任です。看護職は、すてきな誇りを持てる職業です。今年も夢と希望を持って、多くの新人が入職してくれました。信頼される看護師になりたい。患者に寄り添える看護をしたい。安心・安全の看護を提供したい。その新人達、後輩達の思いを消すことなく、疲弊せずのびのび働ける職場を作るために、声をあげてたかいたいと思います」と訴えました。

集会後は、飯田駅周辺をシュプレヒコールしながらパレード。参加者は「やっぱりみんなまで訴えることは大事」「初めて参加したけど楽しかった」と話し、元気の出るメーデー集会でした。

飯田民医連労働組合
書記長 近藤 健



もともと歩くことが好きで、週に1〜2回程度、病院まで歩いて通勤しています。丘の上を歩いて職場まで30分ほどの道のりで調度いい運動になります。その時の気分が歩く道を変えたり、少しだけ遠回りしてみたりと楽しみながら歩いていきます。車で通勤するとあっとい

丘の上を歩く

外科 赤澤 智之

もう一つの歩くことの楽しみは、患者さんの健康を守る立場の仕事をしています。声では言えませんが、時々帰り道にちよつとだけ居酒屋さんに寄り道をするので、お酒が好きなゆつくり話をしながら一人お酒を飲む時間は楽しみの一つです。街中を歩くのとは訳が違ふと思いますが、歩く趣味を生かして、いずれは登山にもチャレンジしてみたいなと思つています。せっかく自然豊かで山に囲まれた南信州に暮らしているのですから、苦労して登つた後、山頂で飲むビールはどれだけおいしいことでしょうか。

伊那谷健康友の会で笠松山へハイキングに行きました。最初は登山予定でしたが、当日山頂には雲がかかっていたため、天候を考慮し急ぎよハイキングに変更しました。

参加者でコースを相談

し、梅ヶ久保登山口から佐倉神社・三和農園付近までの往復にしました。道中はたくさん高山植物を見つけ観察しながら進み、三和農園では、参加者と同級生の農園の方が親しいことから、手作りりんごジュースをごちそうになり、皆さん大喜びで何度もおかわりをいただいています。

6/1 笠松山 ハイキング



した。また、ポニー牧場では、かわいい馬も観察し存分に癒されました。途中で休憩し、おにぎりを食べ、スタート地点に戻りました。

毎年行っている、このハイ

キングをととても楽しみにしてください、前日にリュックを新調された方もいました。それだけ楽しみにしてくださいって嬉しことが事務局として嬉しく感じました。こういった企画がないと、なかなか会えない方もおり、自然の中で体を動かしながら交流できる貴重な機会となりました。

友の会ではこういった会員の方に楽しんでいただける企画を、今後も計画していきたいです。

伊那谷健康友の会事務局

林 風花

子どもたちの「からだの使い方チェック」

リハビリセンターで地域健康増進プロジェクトチームを立ち上げ、専門職として地域の健康づくりに役立てるよう、小学生を中心とした子どもの体力測定会を実施しました。13名の子どもと家族が参加して、現在の体力を把握し、今後の成長のためのフィードバックを理学療法士が行いました。

今回は理学療法士の専門性を活かした動作分析・運動学的観察をベースにした測定を

行い、その評価結果からお子さんの身体的な特徴や生活の場で体験できるような動きや遊びを親御さんにお伝えしました。参加してくれた子どもたちも慣れない動きに戸惑いながらも楽しそうに取り組んでいました。

今後も地域の中の健康づくりに寄与する情報をお伝えしていきます。

健和会病院 理学療法士

牛島 毅



手軽に簡単らくらく

レシピ 48

私たちの生命に欠かせない「水」意識的に摂取している方(のどが渇かなくても飲んでい)はどのくらいいるのでしょうか?日本人は他国に比べ、水分の多い主食(ご飯、麺類)や汁物(味噌汁)を食べているため、食事からの水分摂取量が多いと言われています。食事からの水分摂取は約1000mlになります。



佐々木 朱美
健和会病院
健康管理課管理栄養士
飯田下伊那地域
糖尿病療養指導士

年齢が上がると尿の量が増えます。年齢と共にトイレの回数が増えたと感じる方もいらっしゃると思います。尿量が増えるのは、食事量や飲水量が増えるのではなく、腎臓の機能が低下し、腎臓での水分の再吸収量が少なくなっているからです。年齢と共に食事量が減り、尿量が増えるため、脱水になりやすくなります。これからの季節、脱水や熱中症予防のために意識的に水分を摂取することをおすすめします。最低限冬場で1ℓ、夏場で1.5ℓ目安に水分を摂取しましょう。*水分=カフェイン、砂糖を含まない飲み物です(水、麦茶、ルイボスティ等)

もずくと夏野菜のスープ

エネルギー量(1人分) 43kcal/たんぱく質 3.5g/塩分 1.5g

材料
4-5人分

- 洗いもずく…240g
- オクラ…4本
- ズッキーニ(黄)…1/2本
- ミニトマト…6個
- しめじ…100g
- 絹ごし豆腐…150g

- 水…800ml
- 和風顆粒だし…小さじ2
- 酒…大さじ1
- 減塩しょう油…大さじ2
- すりおろし生姜…少々
- 塩…少々



作り方

- ①なべに水を入れて火にかける。
- ②洗いもずくは水洗いする。ズッキーニ、オクラは0.5mm厚に輪切りにする。しめじは石づきを取ってほぐす。豆腐はさいの目切りにする。ミニトマトは横半分に切る。
- ③沸騰したらミニトマト以外の食材を入れる。再沸騰したら顆粒だし、酒、しょうゆ、生姜を加え、塩で味を整える。
- ④器に盛り、ミニトマトを浮かべて完成。
※野菜は何でも良いです。冷やして食べてもおいしいですよ。

健和会病院 失神外来 開始しました!

こんな症状ありませんか?

- ✓ 時々、意識を失って倒れることがある
- ✓ 脳神経内科や脳神経外科の病院を受診したが異常なしと言われた
- ✓ 意識を失った原因がわからずにいる

もしかしたら その失神…**心臓**が原因かもしれません!
失神する原因には、脳疾患や自律神経障害だけでなく**心疾患**もあります。

失神して受診したけど原因不明だった方など、ぜひ失神外来へのご紹介・ご予約をお待ちしています。

失神外来のご案内

第2・4木曜日 午前中(要予約) 診療医師:小平睦月医師

第35回 平和のための信州・戦争展

大切なものは、待っているだけではやって来ません
大切なものは、失ってから悔やんでも取り返しがつきません
戦争のない幸せな暮らし・平和・民主主義・日本国憲法

- 8月10日(土)～12日(月)
9:30～17:00(12日は16:00)
 - 丘の上結いスクエア 2階(多目的ホール) 3階(会議室)
入場無料(映画のみ鑑賞券が必要です)
 - * 記念講演「イスラエル・パレスチナ問題」(仮)
講師:鵜飼哲氏(一橋大学名誉教授)
 - * ピースコンサート
 - * 映画「教育と愛国」
一般1,000円・中高生500円(前売り)
 - * ピースミーティング(若者が平和について語る場)
 - * 特別展「反戦反核の芸術家 北一明、人と作品展」
 - * 戦争展パネル展示 など
- 主催:戦争展飯伊地区実行委員会(飯伊民医連事業所も参加)
詳細は飯伊民医連の各事業所までお問い合わせください。

伊那谷健康友の会

7月8月の予定

バランスボール班会、 筋力アップ体操お知らせ

● 鼎支部 鼎文化センター
毎週水曜日
10:00～11:00

*7/31は人形劇のため休み

● 山本支部 東平防災センター
7月25日(木)
8月22日(木)
両日10:00～11:00

● 高森支部 高森公民館
7月20日(土)
8月17日(土)
両日10:00～11:00

● 松尾支部 松尾公民館
7月8日(月)
8月19日(月)
両日10:00～11:00

● かやの木筋力アップ体操
かやの木診療所
7月10日(水)
8月7日(水)
両日16:00～17:00

伊那谷健康友の会支部企画のお知らせ

医療講演 かやの木診療所副所長*福留 恵子医師
テーマ「地域で元気に暮らすために」を講演予定です。
どなたでも参加できます。

■ 高森支部
2024年7月26日(金) 14:00-15:00
場所未定(お問い合わせください)
※13:30までは同会場にて高森支部総会開催

■ 伊賀良支部
2024年8月30日(金) 14:00-15:00
伊賀良公民館 飯田市大瀬木570-1

問い合わせ先:伊那谷健康友の会事務局 0265-53-7252

読者の声 & パズル

***パズル** メール(hani-miniren@kenwakai.or.jp)または郵便はがきに住所、氏名、解答を書いてお送りください。5名様に図書カードをお届けします。(締め切りは7月末日必着 正解者多数の場合は抽選)
***本誌のご感想、ご意見**をお書き添えください。本誌に掲載させていただく場合もあります。匿名希望者はペンネームをお書きください。
[宛先] 〒395-0801 飯田市鼎中平 1905-5 飯伊民医連

読者の声

介護保険制度の改善を求める国会行動の記事を読んで

こういった地道な努力をされてる職員さんを知ることができ、現場でヘルパー業務をしているひとりとしてやる気と利用者さんに対する優しさに繋がります。(たんぼぼ)

読者の声『35年間、介護の仕事が続けておりま

す』を拝読
 現実本当に大変なお仕事を長いこと従事してこられ頭が下がります。このような方々が報われる社会になることを願います。(トモ)

子どもの医療費、

飯田市は300円に

昨年8月には飯田医師会が飯伊の市町村長に無料化を要請して飯田市は300円の減額予算を出

しましたとのことですが、やはり子供を持つ親としては飯田市にも無料化にしていただきたいと思えます。どうかどの市町村も完全無料化の実現をお願いいたします。(ピッピ)

高校生の「医療職体験」

高校生が体験を通して「人間性を感じられる様子」が読みとられました。(大原千和喜)

被災地だけの問題にせず、微力ながら何ができるのか…。

考えながら読ませてもらいました。自分も子育て中の身、いざという時の備えをしつかりしないとですね！(あやちよ)

能登半島地震、被災地支援活動について

現地に向いて写真付きで紹介されており、民医連ならではのこころと思えます。地震があってもむやみに現地に向くボランティアはかえって迷惑になることもあると報道さ

れていましたが、民医連のネットワークの支援要請に応えられてよかったです。(愛原百麗)

電気代がまた上がるとい

うテレビで見て
 発電機と蓄電器を使って1万3000円程安い電気代になつているというお宅を特集していました。何もかも値上がり、給料は変わらず。働く意欲のわくような楽しいこと見つけたいなあ。(海まる)

「らくらくレシピ」を楽し

く読んでいます
 料理も身近な材料で作れるので、時々食卓に出して喜ばれております。高齢になりましたが、家族の健康のため食事作りを頑張りたいものです。(ねじばな)

福祉には十分な予算が必

要ですが
 それ以上に人と人の触れ合いや交流が大切だと思います。(林宗吉)

クロスワード パズル

| | | | | | |
|----|--|----|----|----|----|
| 1 | | 2 | 3 | | 4 |
| | | E | | | |
| | | 5 | | 6 | |
| 7 | | | | 8 | 9 |
| | | | | | F |
| | | 10 | 11 | | |
| | | A | | D | |
| | | 12 | | | 13 |
| 14 | | | 15 | 16 | |
| | | | | | |
| 17 | | | | 18 | |
| | | | | | B |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 解答 | A | B | C | D | E | F |
|----|---|---|---|---|---|---|

■5月号の解答「ハツデンキ」
 ■5月号の当選者・正解者35名の中から5名の方に図書カードをお送りします。
 矢澤和弘／メガネ／70代GG／筒井恵子／おこらないチコ

タテのカギ

- 木や石、動物の角などに名前をほった物。はんこ。
- 座席に並ぶ順序。
- サルモネラ〇〇、腸炎ビブリオ〇〇。
- 昔の戦国時代の合戦のこと。
- 絵画にあらわれた画家や流派の特色。
- 中東の連邦共和制国家。首都はバグダード。
- 都市に集中している住民・物質などを地方に分散すること。
- 水と陸とのさかい目のほり。
- 困難にくじけないで意志を貫くこと。「〇〇〇の精神」
- あることをしようと思えること。
- ピクセルを日本語で言うと？

ヨコのカギ

- 流れ星が大気中で燃えつきないで、地面に落ちてきた物。
- 赤・黄・青など、物で反射する光に感じられる種類。
- お金の量。
- 新聞・本・雑誌などの印刷物。
- 夫と妻。夫婦。
- 車・船・航空機などで人や物を運ぶこと。「〇〇〇費」
- ゴールドを主成分とする貨幣。
- 余計につけ加わる。「〇〇作用・〇〇産物」
- 素手で持てるくらいの岩の小さいもの。
- 人間の体の働きや病気について研究する学問。
- アメリカへ行くこと。
- 意見・考えなどが相手に通じること。「意思の〇〇〇」

飯伊民医連だより

7

No.255
改題 第108号

発行 飯伊民医連 長野県民主医療機関連合会飯伊地域連絡会
 〒395-0801 長野県飯田市鼎中平 1905-5
 Tel 0265 (52) 5490 Fax 0265 (52) 5491

編集 機関誌編集委員会
 発行責任者 織野 孝司
 編集委員長 唐澤 一夫

飯伊民医連共同組織現勢：総数 14,322 人(実数)、10,879 世帯 / 健康友の会:12,113 人 / ゆいの会:1,586 人 / ひだまり:189 人 / 杜の会:2,157 人 (5/31 現在)

このような時、事務局までご連絡ください

住所が変わった時、引っ越しされた時、同じお宅に2部届いている時、宛名(友の会会員)の方がお亡くなりになられた時

伊那谷健康友の会事務局 0265-53-7252