

役立つ情報をご提供します。ぜひ継続してご利用ください。掲載にふさわしい情報やアイデアも気軽に寄せください。

2018年3月号

No. 217

(健和会だより通算) 改題 第70号

隔月刊

生命とくらし、平和を守るために

飯伊民医連だより

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

電話 0265(52)5490 fax 0265(52)5491

編集 機関紙編集委員会

発行責任者 林 憲治 編集委員長 水野耕介

特別寄稿

「ここはね良いところなんですよ ホタテも美味しいし海の眺めも本当に良いんです 落ち着いたらぜひ観光に来てください！」



3・11東日本大震災の支援活動で考えること

上伊那医療生活協同組合 中村賢一
生活リハビリサポートいな所長 (作業療法士)

3・11東日本大震災の1カ月後に訪れた南三陸町の高台避難所で聞いたこの言葉。避難所に行く道中はすべての家が倒れ、流され、積み重なっていました。しかし、「観光地として在るこの地が本当の『ここ』なんだ。そこを見てほしいんだ」という強いメッセージを受け取りました。作業療法士協会で訪れたこの活動の後、「難民を助ける

中の歩きにくさを把握し、伝い歩きできる安全な動線を検討し、関節や筋肉をほぐし、今後の訪問リハ頻度などを決めてホッとして家を出た瞬間、「この人が今求めているのは、今自分が行なったことなんだろうか？自分がやっていることは意味があるのだろうか？」と。津波により、今まで付き合ってきたご近所の方々やその家も失くなってしまいう中、「今訪問している目の前の人は、これから何を心の支えにこの先生活していくのだろうか？そんな方たちにどんな支援の形がいいのだろうか？少なくとも今自分がやったことだけではない……」と、無力感・恥ずかしさ・独りよがりを感じたのでした。

この経験はその後、「自分を今までより強く、目の前のその人とその場所で過ごすこと」を大切にすることに。また、一方で「地域」をご近所だけでなく、より広がりの中で捉え、考え、行動するようになりました。

会の活動は岩手・宮城・福島で今も継続中です。前半は津波被害の大きな宮城・岩手に、後半は原発被害による被災者の多い福島の仮設住宅を訪問。リハビリスタッフとカウンセラーがセットとなり、集会所で「マッサージと傾聴」を実施。長い仮設住宅での生活は、明るく振る舞っていても、背中や腰を触らせてもらおうとコチョコチ。マッサージで

やつと楽になる方ばかり。狭い部屋での生活が長く続き、精神的な緊張や疲れが原因と思われる方も多く、身体がほぐれると口もほぐれて、部外者相手に何とはなしに話し始めます。

部外者にしか話せない話、喪失を語る話、原発の補償の話、これからの話など。答えは出るわけではないけれど、来た時より確実に明るい表情で帰る姿がありました。私たちが続けて伺うことで、語る内容も少しずつ変化していきます。まずはそれをお聞きする、それをできるだけ長く続ける、そんな活動です。

南三陸でのリハビリ訪問のこと。玄関で挨拶して振り返ると、傾斜地のため隣の家は流され何も無いことに気づき愕然としました。何とか家を見つけて、家の

(2面につづく)

1面からのつづき

福島の仮設住宅では、いくつかの地域から集まった場合では、補償内容が異なり、それが理由で交流が難しい側面もあり、宮城や岩手の仮設に比べ仮設全体の人のつながりも作りにくく、それは「人災・政策による悲しい分断」によるものでした。避難指示地域では草がうっそうと生い茂り、人の営みが止まったまま荒廃する街や田畑、道路を見て、私自身足から力が抜けてしまう気がしました。



最も大切に考えており、それが喪失した現場にいたからだと。暮らしや産業に不可欠な電気を作る原発ですが、事故で生活そのものが根底から崩れてしまう大きな危険がある中で、共存することはできず、原発の存在自体に大きな矛盾を実感せざるを得ません。

地震直後、多くの避難所を回る中、どこもそれぞれ雰囲気異なり、大変な状況にありました。だからこそ、そこに至るまでの人と人のつながりが、そのまま避難所の雰囲気にも表出されていたのだと。



世界で、そして特に日本では、3・11後も立て続けに大きな地震と被害が続く、活動期にあると言われる中、噴火による被害は増え、加えて気候変動の中で自然災害は多くの地域でこれまで

の災害対策では対応できない形も増えています。いろいろな災害は明日にも我々が住む



中村賢二プロフィール
伊那市高遠在住、作業療法士、元JICA JOCV、日本福祉大学 国際地域開発研究

4月から

診療報酬と介護報酬がダブル改定に



そもそも診療報酬、介護報酬って何なんでしょう？

これはみなさんが医療や介護を受けた時、病院や介護事業所が得る対価です。上げれば収入が増え、下げれば減ります。診療報酬は2年毎、介護報酬は3年毎に改定され、今年には医療と介護の報酬が同時に改定されます。

病院・診療所、介護事業所にとっては報酬は上がるに越したことはありません。でも、報酬が上がれば国の支出が増えます。だから、国は報酬を上げたくないのです。

今回の改定はどうなのか？医療でプラス0・55%（前回マイナス0・84%）、介護でプラス0・54%（前回マイナス2・27%）とともにプラス改定です。プラスだから増えて良かったとお思いでしょうが、実は違います。

国は自宅で医療や介護を受けるシステム作りを進めており、それに沿った部分の報酬

が上がる仕組みです。入院期間を短くし、早く退院させれば高い報酬が得られます。介護報酬は利益率が高いという理由で、デイケアや規模の大きなデイサービスが大きく引き下げられてしまいました。訪問介護では、生活の援助のみ行なう研修時間を短くした新たな資格を設け、その部分の報酬を下げます。

今、多くの医療や介護の事業所は経営困難に陥っています。報酬が上がらず低賃金のため介護事業所の離職職員は増え続けています。報酬を上げ、きめ細かな医療や介護を国民に提供できる体制を強化することで重症化を防ぎ、長期的に医療費や介護費の膨張を抑えることができます。

社会保障費の「自然増」を毎年無理やり削りこむ、安倍政権のやり方に道理はありません。報酬の大幅なプラス改定を実現することが求められます。

社会医療法人健和会

介護部長 吉川 一実

薬剤師の目③ 睡眠導入剤の話

ベンゾジアゼピン系薬剤にご注意を!



今回は睡眠と睡眠導入剤の服用についてです。

85才の高齢男性Aさんは70才超えまで働いた企業戦士。高度の不眠があり、内科主治医から「ハルシオン0・25mg錠（トリオゾラム）向精神薬」2錠が処方され、就寝前に必ず服用していました。

同居して介護に当たっていた娘さんは、不眠も軽減され、高齢なのにしっかりしていると思つて安心していたある日のこと…。父が突然食欲不振に陥り、興奮・錯乱・攻撃性、夢遊症状、幻覚・妄想などの精神症状をはじめ、徘徊・便秘禁の異常行動が出現してビックリ。相談した調剤薬局の薬剤師から「主治医に話して睡眠薬を見直してもらつては」との助言を受けました。処方されていた薬は18種類以上になっており、主治医に受診後、ハルシオン（ベンゾジアゼピン系抗不安薬・睡眠

薬）はマイスリー（非ベンゾジアゼピン系）に変更、内服薬は半分以下になりました。

その後、Aさんは様々な精神症状は消失、異常行動もピタリと止み、まるで人が変わったようにいつもの穏やかな表情に戻り、食事も普通に摂れるようになりました。

良眠こそ元気の素、健康の秘訣です。高齢者は寝付きにくく、夜中に何度も目が覚め、朝早く起きてしまうという特徴があります。これは異常な不眠症ではなく、歳をとれば誰にでも現われてくる加齢現象なのです。高齢者の睡眠は途切れがちですが、睡眠ホルモン（メラトニン）の分泌量が少なくなるために起こるものです。

メラトニンの体内生産量を増やすには、昼間太陽の光に当たる、トリプトファン（乳製品や大豆製品など様々な食物に含まれるたんぱく質）を摂取する、夜は照明を落とすなどが有効です。

しかしながら、どうしても眠剤が手放せないという方も多いでしょう。患者さんの気持ちを考えてみると、薬を飲んで眠れるならそれでいいのではとも考えてしまいます。

それでも、薬剤師の立場で考えると、ベンゾジアゼピン系抗不安薬・睡眠薬の（BZD）使用には疑問を抱いてしまいます。BZDは抗不安作用、催眠作用、筋弛緩作用、抗痙攣作用、健忘作用があります。薬理的に抗不安作用と催眠作用を明確に分けられません。

そのため、副作用として、傾眠、無気力、疲労感、過鎮静、昏迷、翌日までの持ち越し、集中力低下、依存性、筋弛緩、



中止による不眠、運転障害、交通事故、転倒骨折など起こることがあります。

最近ニュースでよく話題になる高齢者による交通事故ですが、その原因は認知症だけではなく、安易に服用されているBZDによる可能性も少なくないのではないのでしょうか。認知能低下、記憶障害、



集中力低下を起こし、アクセルとブレーキの踏み間違いなども起こり得そうです。寝る前は、興奮作用があるカフェインやアルコールの摂取、パソコン・スマホの光など、強い刺激を受けるものや環境は避けましょう。

入眠時、体温が徐々に下がっていくことが、スムーズな寝付きにつながります（冷えすぎも温めすぎもNG）。

かなえひまわり薬局
薬剤師 鈴木美代子

伊那谷健康友の会の予定

●高森支部総会・医療講演

5月12日（土）14:00（※会場未定）

講演：「消化器癌とどう闘うか ～ 敵を知ることが大切～」

健和会病院 副院長 塚平 俊久先生

●バランスボールにお出でください!

・鼎支部 毎週水曜日 10:00～11:00 かなえの里ホール

・山本支部 3月22日（木）10:00～11:00 東平防災センター

4月26日（木）10:00～11:00 東平防災センター

・高森支部 3月24日（土）10:00～11:00 福祉センター

4月21日（土）10:00～11:00 福祉センター

※どの会場も、どなたでも参加できます。

体の芯と共にのどを鍛える運動

摂食嚥下障害認定看護師 福村弘子



「歩く」
ことも運動です。そのため運動に必要な筋力が必要となります。

要な筋力が必要となります。歩く時には足や体中心の筋力が必要になります。

食べることも口・のどの運動です。そして、のどから食道、胃へと蠕動運動により流れていきます。蠕動運動もやはり筋力が重要となります。

今回は、そのような筋力を鍛え、維持できるような運動をご紹介します。

運動をするときの注意!!

1. 運動中は息を止めない(息を止めると血圧が上がってしまうから)。

2. 運動中の動作は全てゆっくりとした動きで行なう。

筋力を高めるには、1回の運動は少なくともよいので、毎日繰り返すことがポイントです。

この運動は天気や気温に左右されずに運動ができます。

のどの訓練(シャキアエクササイズ)

目覚まし時計を持って仰向けになり、秒針を見て訓練してください。

顔を床につけたまま、頭だけ上げる。息は止めない。

*頭を上げる時間は10秒~30秒を目標にできる回数を毎日行いましょう

おでこ体操

頭に手を当て抵抗を加えながらへぞをのぞき込む息を止めずにのどに力が入るよう意識する

おでこを押しながら10数える

机に手を置いて
頭を下げる

ゆっくりと
立ち上がる

頭を下げて
椅子に深く座る

ゆっくりと座る
ドスンと座らない

す。また、テレビを見ながらできるので毎日続けられる方法です。
あとはあなたのやる気次第!!毎日の運動で健康維持に努めましょう。

職場紹介 (26)

社会福祉法人ゆいの里 デイサービスセンターおよりて



地域密着型通所に転換 利用者を主人公にした取り組み

「およりて」は、今年4月、大きな転換期を迎えます。今まで「認知症対応型通所介護事業所」として介護サービスを提供してきましたが、新年度より「地域密着型通所介護事業所」として事業を展開していきます。定員も、12名から18名に増えます。これにより、今まで以上に幅広く地域の方々に介護サービスをご利用いただけます。

「およりて」は、「その人がその人らしく住み慣れた地域で、いつまでも暮らしていけること」をめざし、誰もが主人公になれるよう日々取り組んでいます。例えば、料理が得意な方であれば野菜を切ったり、味付けや味見をしたりし、縫物が得意な方には作品や雑巾を縫っていただくなど、その方が輝ける活動を少しでも実現できるように日々工夫しています。また、ドライブやお花見、外食、買い物など「外出」を積極的に多く取り入れることで、「社会との繋がり」を大切にしていきます。こういった小規模ならではの特徴を活かしたデイサービスにしていこうと思えます。

所長 牧内真

飯田下伊那地域での新年のチャレンジ、新たな課題は？

日本は高齢化の波に対する不安から無意識に高齢者の切り捨てを選択しようとしています。私の発想は、「高齢化は医療の効率化を図るよい機会」ととらえるものです。お金が足りないなら安くて効果の高い治療を開発すればよい。これまでの高価な治療を求める研究から発想を切り替えればよいのです。

嚥下障害治療の最前線は今…

福村直毅医師への直撃インタビュー（後）

伊那にとつて大きなチャンスになっていきます。リハビリテーション医療はまだ歴史が浅く開発の余地が多く残されています。嚥下治療をはじめ従来の医療では全くなかった領域に素晴らしい治療を



左から、山本ひとみ医師、福村弘子看護師、福村直毅センター長

作り上げてきています。あらゆる課題に対して新しい取り組みを作っていく。その姿勢を医療、行政、企業、学校らと共に築き上げていきたい。

「安全に口から食べたい」という患者さんやご家族へ伝えたことは

私たちが開発した嚥下治療では、ほとんどの方に安全に口から食べる方法が見つかっています。100歳を超えても治療効果が目覚ましい方が何人もおられます。年齢や重症度で諦める必要はありません。ぜひ一度ご相談ください。

最後に、福村医師が開発した新商品等についてご紹介ください。

●飯田下伊那地域で開発し、すでに発売されているもの
「ふたこぶラックン（ウィステリア）」…横になって食べ

ると安全に食べる事ができる方がたくさんおられます。その姿勢を楽にサポートしてくれる枕で、摂食嚥下認定看護師（福村弘子）が長年の経験から作り上げたものです。



●健和会病院に来てから開発し、すでに発売中のもの

「ピタットくん90（甲南医療器研究所）」…横になった姿勢を楽に安定させてくれるクッション。



●飯田下伊那地域で開発し、直近に発売予定のもの

「閉鎖型咽頭喉頭透明モデル（ガオチャオ）」…のどの構造を学べる模型です。
●これまでに開発して発売中のもの

「やわらかあいディッシュ（キッセイ）」「まるやか食専科（療食ベスト）」…嚥下食の理想を追求したお食事です。安全性、味、見た目、温かさな

健和会病院 医療講演会

3月 看護就職説明会のためありません。（中止）

4月21日（土）15～16時
（友の会総会 13時半から）

「大腸癌の話」（講師 未定）

（場所 県公民館）

※友の会総会とのコラボレーション企画

ど高評価をいただき「グッドデザイン賞」受賞に輝きました。
「Airscope（ライブ）」…嚥下診察用の内視鏡CCDシステム。これにより、どこでも診察ができるようになりました。在宅内視鏡システムでシェア1位です。
「咽頭喉頭透明モデル（高研）」「嚥下教育用模型」…私の喉のデータから作製しています。
インタビュー…飯伊民医連だより編集長 水野耕介



伊那谷健康友の会総会

日時 4月21日（土）13:30～16:00

場所 県公民館3階 学習展示室

第1部 総会 活動のまとめと今後のすすめかた

第2部 医療講演 「大腸癌の話」（※講師未定）

※どなたでもご参加いただけます

長野県民医連 第21回共同組織活動交流集会

日時 3月17日（土）10時～15時

場所 箕輪町文化センター

（午前）記念講演 「憲法と医療・介護、民医連」
講師 柳沢 深志

（全日本民医連副会長・城北病院副院長）

（午後）分科会

医局合宿で互いの思いや考えを共有



物価や賃金の上昇にも関わらず、診療報酬はこの20年間ほぼ一貫して引き下げられており、そ

の結果、多くの病院の経営状況は悪化。また、医師不足や都会への偏在などで、地方病院の医師確保は容易ではありません。

運用が始まった地域包括ケア病棟の説明の後、医師全員が持ち時間3分間で、自分の科の方向性、やりたいこと、健和会の課題などのテーマで発言。

その後、グループに分かれ、2018年度に健和会がやるべき課題について意見交換。

名護市長選応援記

名護市長



未来のために街頭に立つ名護市長選挙

選（2月4日投票）一週間前の1月28日、木下和賀子看護副総師長と二人で沖縄入り。初めて辺野古を訪れ、

テント村で話を聞きました。

「工事が進んでいるように見せかけるため浅瀬に無造作にブロックを積んでいるだけ」で、政府は「工事は順調に進んでいるから早く諦めなさい」と言っているそう。話



こうした困難を乗り越えるため、全医師、病院・法人管理者が参加。1月5日午後3時〜6時30分まで診療をストップ、「医局合宿」と銘打った初めての会議を開催。

最初に、院長が健和会の経営状況・課題、全国の診療指標の推移、WHOで推進する「健康を決定づける社会的要因への取り組み」について基調報告。1月から

医師確保、働きやすい職場づくり、職員満足度・モチベーションやスキルをどう向上するか、多職種が関わる経営改善等で踏み込んだ議論ができました。

夜の交流会にも多数参加し、医師の思いや考えを医師同志・管理者と共有することができ、実り多い新春企画となりました。

健和会病院 院長 牛山 雅夫

を聞き目で見るまで全く知らなかったことばかり…。

日本のどれだけの人たちがこういった実態を知っているのだろう。名護市長選前の調査では市民の66%が基地移転に反対という民意がありながら、結果は3500票差で基地容認派が選ばれることとなり、政府は「選挙は結果がすべて」と改めて民意をスッパリと切り捨てました。

これを新たなたたかいのスタートと考え、見てきたこと、聞いたことを周りに伝えるという小さな行動を積み重ねていきたいと思っています。

健和会病院 相談室 MSW 大槻 友里

糖尿病のお奨めレシピ⑫



同じ料理を食べて「おいしい」と感じるかどうかは人によってさまざまです。食経験や好みも関係がありますが、「味覚力」も影響しています。味覚の感度を上げるには、①食材本来の味を感じ、味覚を研ぎ澄ますために「薄味」にすること、②唾液が減ると味覚を感じにくくなるため、よく噛んで唾液を出すことが良いそうです。薄味を心がけ、よく噛むことで、よりおいしく食事を味わっていたらと思います。今回は、野菜が高値の時の救世主、乾物を使ったレシピです。少し歯ごたえを残し、よく噛んで召し上がってみてください。主菜にも、お弁当の1品にもおすすめです。

健和会病院 健康管理課 管理栄養士 佐々木 朱美

切り干し大根のカレー炒め煮

（飯田下伊那地域糖尿病療養指導士）

エネルギー量（1人分）96 Kcal
 蛋白質5.8g 塩分0.6g

●材料（3〜4人分）

- ・ 切り干し大根 30g
- ・ えのき 1/2株
- ・ 豚ひき肉 100g
- ・ しょうゆ 大さじ1
- ・ 砂糖 大さじ1
- ・ カレー粉 小さじ1〜お好みで

※かいわれ大根 少々

●作り方

- ① 切り干し大根は水で戻し、水分を絞っておく。戻し汁を100cc取っておく。
- ② フライパンで豚ひき肉を炒める。色がしっかり変わったら絞った切り干し大根と、石づきを取ってほぐしたえのきをに入れて軽く炒める。
- ③ 戻し汁、しょうゆ、砂糖、カレー粉を加え、水分がなくなるまで炒め煮する。
- ④ 水分がなくなったら皿に盛り、かいわれ大根をのせる。



どんど焼きに歓声と拍手

老健はやしの杜中 利用者さんが見守る中、午前庭で1月12日、「どんど焼き」を開催。前日から、11時に点火(写真)。火はあつ施設玄関や利用者さんの居室 上り、歓声と拍手が起こりまの扉などに飾ってあった「正月飾り」をみんなで集め、手お餅を焼く準備を始めるとをつなぐ杜の会のみなさんに「熾火を作るのが難しいなあ」と男性の利用者さんたちが監督(?)をしていました。初めて参加した服部施設長



から「竹の弾ける音が元気だった。みんなが何時から始めるのかと楽しみに待っていて、どんど焼きは地域に文化として根付いている」との感想がありました。

「飯伊民医連だより1月号」『特別賞』を受賞

日本機関誌協会が主催する「2018年全国新年号機関紙誌コンクール」は2月3日に審査が行なわれ、飯伊民医連から応募した「飯伊民医連だより1月号(No.216)」が「Cコース(市民団体支部機関紙)」で『特別賞』を受賞。一昨年、昨年と「審査員特別賞」をいただきましたが、「特別賞」の受賞は今回が初めてとなる栄誉です。



審査基準は、①新しい年への展望が示されているか ②読みやすく、きれいに編集されているか ③おもしろく、役に立っているか ④読者とともにつくっているかーの4点で、2月12日、東京大塚ラパスホールで表彰式が開催されました。

編集委員一同この受賞を励みに、これからも「読者視点」に立って、「読みやすい、楽しい、役に立つ情報提供」等、充実した誌面づくりに毎号精進して参ります。

飯伊民医連だより編集委員長 水野 耕介

手をつなぐ杜の会 総会

日時：3月31日(土) 18:00～
場所：老健はやしの杜 デイケア
記念講演：
老健はやしの杜 施設長 服部 美秀
テーマ：「健康寿命を伸ばすには」

事務 寺沢 江理

嚥下内視鏡

実技指導で教えることの難しさ

健和会病院 リハビリ科 山本ひとみ



嚥下内視鏡(V.E)つてみなさんご存知ですか？ 食べるとうむせるなど、うまく食べられなくなることを「嚥下障害」と言います。鼻から点滴の管くらいの細い内視鏡を、10cmほど挿入してのぞき、食べ物が入ってきた時の動きを観察します。どんな姿勢でどんなものを食べれば安全かを診断し、食べ物が入ってしまいう「誤嚥性肺炎」を予防し、栄養を十分摂る方法を個別に提案します。2015年に福村直毅医師が健和会病院に着任してから2人体制で年間約1500件を施行しています。

1月20日と21日、1泊2日で健和会病院を会場にV.E合宿が開催されました。全国から医師、歯科医師、リハビリスタッフ、看護師など46人が参加し、福村医師が講師となり、V.Eの画像読影を100人分

嚥下内視鏡行ないました。院内からは延べ84人が参加。2日目の午後1～3時、希望した医師、歯科医師を対象に実技講習会が行なわれました。12人の受講者が4班に分かれて座位と完全側臥位での挿入法を実施。私の担当は、完全側臥位での挿入指導で、6人の方に指導させていただきました。

背中側から挿入する方法で、内視鏡と鼻腔、咽頭の位置関係を把握するのが簡単ではなく、V.E挿入の中では応用編になります。ここではたとえ気がついたことは、普段は無意識に操作しているために、いざ人様に教えるとなると、理論立てて説明することが非常に難しいということです。うまく入らない時は、それぞれに理由があり、個別にコツを教えるという作業が必要で、人に教えること、伝えることを意識しながら、これからも精進していきたいと思いました。

わかりやすい解説

「改憲項目の『教育無償化』にだまされないで！」はわかりやすい解説で、いつもながら国民をなめきっている現政権の狡猾さをよく知らしめてくれました。

(ゆうこりん)

高齢者取り巻く情勢の変化

介護の仕事が30年していきま。介護保険が始まる前と始まってからの高齢者の方々を取り巻く情勢では、だんだんゆとりがなくなっていると感じます。寄り添いたくても寄り添えないはがゆさを感じます。(ポンちゃん)

読者の声

し、残された家族の壮絶な日々を綴った戦争体験を聞く班会で、85才の女性の体験談を読み、心打たれました。今の世の中、自由すぎる若者たちを見て、こんなんでいいのかしら？と疑問視する。われわれの住んでいる日本にもじわじわと「かげ」が見られてきている危機感を感じる。(ペコリン)

あの頃大人だったら

米沢和子様のお文を読んで胸がいっぱいになりました。涙が出ました。私も81才となり、おぼろげながら戦争のことを思い出します。あの時代の大人の苦労を偲びます。あの頃、私が大人であったらどう行動をしたであろうか、と考えるのです。(松本由利子)

繰り返しはならない

「戦争体験特集」とても感動し、拝読いたしました。戦争は繰り返してはならないと思いました。(片桐貞夫)

やりたいことにチャレンジ

いつも楽しく読ませていただきありがとうございます。(草鹿達之介)

ただいています。悲劇を繰り返さないために、戦いはだめ、平和を祈ります。(今村あさ子)

思わず反省

「青汁やめました！」年齢とともにテレビのCMに弱く、思わず購入してしまったことを反省。そんなものより、今年もまた主人と無農薬の安心・安全な野菜作りに励み、それを、肉・魚とバランスよく摂取することが大切!! 年頭に、頭に強く心に決めたのです。(守屋真知子)

チャレンジよかった

各施設のチャレンジがよかった。安心して老後が過ごせる社会であってほしいです。(みーちゃん)

午後診療の再開

2月から午後診療が再開されてとてもうれしいです。今は月々水のみですが、できれば他の医療機関では「木曜日午後休診」が多いので、木曜日の午後を診療にしていただけたらうれしいです。(草鹿達之介)

飯伊民医連 クロスワード パズル

応募締め切りは 3月31日(必着)

ヨコの力

- 1 好きなこと。楽しみ。〇〇
- 〇〇は音楽を聴くこと

- 11 『不思議の国の〇〇〇』

タテの力

- 4 照度を表わす単位。
- 6 熱帯魚を飼う際によく使う水上の植物。
- 8 光の反対の意味。〇〇
- 9 人から責められたり、非難されたりする行為。しく

- 1 動植物・鉱物で、余り加工せずに使う医薬。
- 2 コーヒーに砂糖と〇〇
- 3 木材や家具などの表面を保護するための塗料。

1	b	2		3	a
		4	5		
6	c	7			
8			9	10	d
	e		11		

解 答	a	b	c	d	e
-----	---	---	---	---	---

- 5 草をとること。
- 7 新海誠監督の大ヒット映画『〇〇の名は』
- 10 都市〇〇。プロパン〇〇。

1月号の当選者
 たくさんの方に応募いただきました。正解者のなかから抽選で次の方々に図書券をお送りしました。
 〈当選者〉
 飯田のりんご、黒河内久恵、菅沼奈苗、幸森みつる、原美千子

1月号の解答 ユキゲシキ

官製ハガキに住所、氏名、解答を書きお送りください。正解者には記念品(図書券)をお届けします。(正解者多数の場合は抽選)本紙の感想、ご意見をお書き添えください。本紙に掲載させていただきます。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