生命とくらし、平和を守るために

飯伊民医連だより

No. 223
（健和会だより通算）
改題　第76号

2019年3月号
隔月刊

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

役立つ情報をご提供します。ぜひ綴ってご活用ください。掲載にふさわしい情報やアイデアも気軽にお寄せください。

座り込み抗議行動の人々を排除する警備隊

沖縄の平和と繁栄は基地の撤去があってこそ

「全日本民医連第45次辺野古支援・連帯行動」には全国から33名が参加。沖縄にある基地の現状を知りたいと、今回私たちも参加しました。

1月23日、普天間基地と嘉手納飛行場を視察。オスプレイが8機ほど離発着飛行の準備をしており、基地で働く方の住宅や公園、消防車と救急車がある様々な様子が見えました。また、買い物に来ている方や、軍服を着て車を運転している方もおり、今この町では「日本人も基地で働く人も一緒に暮らしている」のだと感じました。

24日、辺野古新基地の埋め立てゲート前と埋め立て現場を視察。土を積んだダンプが入るゲートの前には警備隊が並び、その手前に埋め立てに反対する住民の方が思いを訴え、歌を歌いながら座り込み抗議行動を展開。ゲート前の国道には時間が来ると、最後尾が見えないくらいの台数のダンプが延々と並び、交通規制がかけられ、座り込みをしている住民を一人ずつ、剥がすように2～3人がかりで運び始めました。ダンプは1日3回、ゲートから入って来るそうです。住民の方が反対しなければ、工事はより早く進んでいくのだと思いました。

25日、最終日、平和祈念資料館で戦争の記録や沖縄の歴史を知る1日となりました。

①琉球王国として栄えていた時代、②琉球処分によって沖縄県になった時代、③凄惨な地上戦となった戦争の時代、④アメリカの統治下にあった長く苦しい戦後の時代、⑤声を上げて沖縄本土復帰（1972年）をやっと果たした時代。

沖縄の、このとても長い苦しい歴史を知った上で、今の基地問題を考えることがどうしても必要なのだと思いました。沖縄県民でなくとも、日本の沖縄の現状に目を向け、2月24日辺野古新基地建設埋め立ての県民投票に注目し、これからの基地の在り方を考え続けたいと思った辺野古支援・連帯行動でした。

健和会病院　相談室　MSW　金森　さゆり
飯田民医連労働組合　副執行委員長　遠山　計

（写真提供　山形民医連　庄司　優真氏）

憲法から考える、戦争する国しない国、決めるのは私たち

事務局の唐澤慶治さん協子さんご夫妻にインタビュー　その①

「竜丘９条を守る会」の歩み（主な取り組み）

2004年夏、文化人の井上ひさし、梅原猛、大江健三郎ら９名による呼びかけで「九条の会」が発足。

2004～2005年（秋～冬）「竜丘９条を守る会準備会」を結成。地域の120人に呼びかける。

2005年２月11日（建国記念日）　竜丘公民館大広間に70名が集まり、「竜丘９条を守る会結成集会」と「故今村真直先生による記念講演」を開催。

同日、「竜丘憲法を学ぶ会」を発足。２カ月に１回竜丘公民館にて例会開催。

（社会教育団体に登録）

2006年以降

- 「９条を守る会」と「憲法を学ぶ会」の事務局（共通）に唐澤慶治氏が就任。
- ９条旗を作り、公民館・学校前に看板を設置。
- ９条の会は代表３名制。
  下平秀弘氏（駄科）・下平勝熙氏（桐林）・上松昌弘氏（故）⇒大見新一氏（時又）
- 会では、５地区毎に連絡員５～６名を選出。計30名で「役員会」を構成。
- 会報として「９条今こそ旬」を年６回不定期発行。会員275名の自宅に役員30名で手分け配布。
- 「9条今こそ旬」は、2019年１月に第49号を発刊。
- 軽トラック11台によるデモンストレーション「戦争法廃止せよ！」行動を展開。17人参加で地域の注目を浴び、地元紙も写真入りで報道。
- 「2,000万人署名」竜丘地域で900筆集める。
- 「南信州」「信濃毎日新聞」への意見広告に積極的に応募。賛同する多数の住民氏名が紙面に掲載された。

2016年　国道沿いに大看板設置（駄科１枚、嶋２枚分:畳大）　※カンパ７万円で賄う。

2017年　「3,000万署名」では500筆をめざしたが、二次目標を750筆に上方修正。

2018年　朝と夕に街頭宣伝行動。成人式でもアピール。「3,000万署名」は700筆を達成。

2019年２月11日建国記念の日　結成から満15周年を迎え、記念企画を計画中。

竜丘９条を守る会

社会を変える行動を実践

「竜丘９条を守る会の歩み」の活動実践に長年携わり、平和への限りなく熱い想いを地域で具現化してきた唐澤ご夫妻をご紹介します。

地域での「９条の会」結成から今日まで15年にも及ぶ地道な活動の中で、会報「９条今こそ旬」を発行、手配りで住民に配布。お二人は教職員として現役を退かれた今も、「９の日」の行動など地域のみなさんとともに平和の尊さを学んでいます。

「竜丘９条を守る会」では、唐澤夫妻が事務局として、平和行動の取り組みを地域で日々展開してきました。

国際ジャーナリストの伊藤千尋氏は、世界82ヶ国での取材を通して『15％の法則』があることを実感してきており、「人々が行動を起こし、その連鎖が全体の人々の15％になると、社会を変える大きなエネルギーとなる」と述べています。

唐澤さんご夫妻は、まさに地域で社会を変える行動を実践し続けてきているのです。

唐澤協子さん

唐澤慶治さん

●聞き手：飯伊民医連だより
編集委員長　水野耕介
（12月７日）

「安倍９条改憲ＮＯ！憲法を生かす全国統一署名」にご協力ください！

世論調査では、国民の約６割が「改憲の必要はない」と明確に意思表明していますが、安倍総理は未だに憲法９条を変えて、「戦争ができる国づくり」に執念を燃やしています。国民多数の声でその企みの息の根を止めるために、全国で取り組まれている「３０００万人署名」への協力を再度訴えます。本号に署名用紙と返信用封筒を同封しましたので、よろしくお願いします。

すでに多数のみなさまから本署名にご協力いただいておりますが、まだご署名いただいていない方に改めてお願いするものです。

シリーズ リハビリ最前線⑤

回復期病棟の挑戦（その2）

見事優勝の栄冠

大会当日はリーグ戦であり、午前は予選リーグ、午後からは決勝リーグという流れになっており、「まずは一勝」という目標を掲げ試合に臨んだ。予選リーグでは、緊張により本来の実力を発揮できない場面が見られたが、運も味方し「予選リーグを1位通過」することができた。

決勝リーグでは名だたる強豪と当たるも、一戦一戦の中で実力以上のものを出すことができたため、結果見事「優勝」と「選手MVP」を獲得することができた。

入院中からの取り組みや大会当日を振り返ってみると、今回回復期でのボッチャという障害者スポーツに着目し、病院スタッフ、対象者、そのご家族みんなで一丸となって取り組んだことは、今までの回復期でのリハビリテーションに新たな側面を見出すことができた。

対象者、そのご家族は、今回の経験に対して、次のように語っている。

「ボッチャを始めたのは一カ月前。一回戦を突破することが目標であったが、優勝することができた。当日は緊張したが、楽しく行なうことができた。妻は、入院中外に出ることがなかったが、一緒に楽しくできて良かった」

喜びの笑顔のボッチャ―交流大会参加者

総合リハビリテーションセンター長の福村直毅医師は、『病棟で楽しそうに練習をしているところを拝見していた。対象者と共にセラピストも真剣に取り組んでいた。治療の枠組みを超えて一緒に挑戦する。私も大会を見に行くと約束。ただし、お昼からの参加となってしまうため、「それまで勝ち残っていてね」とお願いしていたら、あれよあれよという間に初出場初優勝。大会終了後は、参加者みんな楽しそうにボッチャが作った静かな熱に包まれていた』と語った。

【最後に】今回の試みは、今後の回復期リハビリテーションの在り方に変化をもたらすための一助となったと考える。それは、従来のリハビリでは心身機能やADLといった最低限自宅での生活が送れる要素へのアプローチを行なうだけではなく、退院してからも対象者及びそのご家族が、今まで以上に主体的にあらゆる場面で活動していく要因の一つとなり得るものであった。

今後は、対象者に合わせた社会参加への取り組み、及び新たなコミュニティーの場としての提供を確立するための取り組みを、病院全体でサポートしていける環境づくりを行なっていきます。

健和会病院 回復期リハビリテーション科
土本 将寛（理学療法士）
長江 隆弘（作業療法士）

かやの木診療所日誌 ③

土にまみれ元気な高齢者 地域に根差す診療所としてお手伝い

「こんにちは今日はどうされました？」

体調を伺うと、早速に近況報告をしてくださる患者さん方です。

「柿で忙しかった～。やっとひと段落。若い衆は勤めだから、おじいやおばあの仕事いつまでできるかわからん。できるうちはやらにゃ～、孫に小遣いも送りたいし、柿や野菜も送りたいんな～。」

こんがりと日焼けし、しわが深く刻まれた顔の中にやさしい微笑みが見られます。「有りがたいな～。お孫さんも楽しみに待っとるに。元気でおらんといかんね」とお返事します。

この地域には、柿やリンゴなどの果樹園、野菜農家の方が多くおられます。トラクターの運転、剪定作業、収穫、草刈…と、どれもこれも太陽の下、土にまみれて体を酷使する仕事です。しかも、70～90歳の方々が中心となり、今日も現役としてバリバリ働いています。

時代の変化と共に農業の衰退も深刻ですが、若い衆に迷惑をかけないように、自分ができること、「今を生きる」ことに誰もが必死です。そんな地域に根差す診療所として、みなさんの健康を守りつつ、安心して暮らせる世の中のお手伝いができればと思います。

人生の先輩方、診療所でお待ちしております。

かやの木診療所 看護師長 大野 恵子

薬剤師の目⑨ オプジーボの話（その2）

ノーベル賞でいま話題の癌の薬

今回はオプジーボの効果と副作用についてお話します。

Q3 効果は？

がんの種類で多少違いはありますが、効果があるのは20～30％程度と言われていますので、過度の期待は禁物です。また、効かない人には全くといっていいほど効果がないのですが、効く人には長く効くという特徴があるようです。一体どんな人に効きやすいのかについては、現在研究が進められています。

Q4 副作用は？

抗がん剤でイメージする嘔吐や吐き気、脱毛、白血球など血液の成分が減ってしまうといった副作用は少ないのですが、代わりに今までの抗がん剤であまり経験しなかった副作用、例えば1型糖尿病、甲状腺機能障害、リウマチ悪化、重症筋無力症、大腸炎・重度の下痢、間質性肺炎などが報告されています。

がん化していない細胞は、通常免疫細胞からの攻撃を免れていますが、オプジーボを使うことで、がん化していない細胞まで攻撃を受けてしまうことがあり、それが副作用の原因と考えられています。

また、薬を止めた後に副作用が発現してしまうことも知られています。場合によっては命に関わる副作用や、一生治療を続けなければいけない副作用もありますので、早期発見が重要です。実際に治療に携わっている病院の話を伺うと、通院で治療するケースも多いため、患者さんご自身でも副作用症状をチェックできるようにしていくことが、早期発見には必要不可欠とのことです。

2回に渡って新しいがん治療薬「オプジーボ」についてお話させていただきました。今後、もっと多くの種類のがんに使えるようになり、同類の薬が次々と登場してくると言われています。期待はしてしまいますが、安全な万能薬ではないことを理解した上で、適切に使っていく必要があると考えます。

健和会病院 薬局
薬剤師 佐藤 勝治

腐敗・劣化する政治を選挙で一新させよう！

昨年は「森友公文書改ざん」、「裁量労働制のデータ捏造」「自衛隊の日報改ざん」「外国人技能実習生の失踪データ改ざん」と政府や担当省庁の嘘にウンザリでしたが、今年に入っても「毎月勤労統計」での不正（嘘）が明らかになるなど、現在の自公政権の強権政治とそれに追随する官僚政治のモラル崩壊は目を覆いたくなるばかりです。正月早々に出されたある出版社の「嘘つきは戦争の始まり」という広告が話題となりましたが、権力者の嘘を見破り、政治を国民本位に転換しなければなりません。

今年は統一地方選挙（4月）と参議院選挙（7月）が同時に12年に一度巡ってくる年です。私たちの一票一票で、地方政治も国政も変える年としましょう。

飯伊民医連 事務局長 林 憲治

職場紹介（32）

健和会病院 5階病棟（療養）

外出レクリエーションを企画 「やりたいこと」を叶えたい

私たち療養病棟では、「地域からの要望に応えながら、病院内での役割も果たしつつ、患者さんにとって安全で居心地の良い環境を提供する」を目標に、医師・看護師・介護福祉士・リハビリスタッフが協力して業務を行なっています。

地域からの要望としては、ショートステイの受け入れ、病院内の役割としては、退院あるいは施設に入所できるまでの間を、一般病棟より移って生活していただいています。

重介護の方でも日々離床を促し、隠れている機能を引き出し、楽しいと思っていただけるような経験を提供したいと考えています。

そんな中、ある患者さんが漏らした「買い物に行きたいなぁ…」という一言をきっかけに、「外出レクリエーション」という新たな取り組みを始めました。

手芸用品を買いに行ったり、昔よく行ったラーメン屋さんに行って食事をしたり、今までに8回企画しました。毎回患者さんに活気が生まれ、笑顔もいっぱいもらえます。

これからも、安全に留意しながら、患者さんの「やりたいこと」を叶えていけるような取り組みを広げたいと思っています。

病棟 師長 坂下 知子

健和会病院

受付・支払い等で新システムを導入

お名前でなく、「番号」でお呼びします

診療費支払機でスムーズな会計

健和会病院外来では、2月1日から患者様の呼び方を「氏名」ではなく「受付番号」に変更することとなりました。

変更の理由は、個人情報保護の観点から様々な患者様の事情等を考慮し、受診情報を不特定多数の方に知られることがないよう細心の配慮をする必要性が高まってきたこと、患者様からも「氏名では呼ばれたくない」という声・要望が多く寄せられたことです。「受付番号」は「診察順番」とはなりませんので、ご承知おきください。

4月中旬には、診療費支払機を導入します。スムーズな会計により待ち時間の減少が期待されます。

さらに、インターネットによる内科・外科・小児科での当日外来予約実現に向けても、現在準備を進めています。詳細は、病院ホームページや院内ポスター・チラシなどで順次ご案内していきます。

様々な変更や新規システムの導入でみなさまにご迷惑をおかけすることもありますが、患者様にとってよりかかりやすい外来をめざして、常に改善を図って前進してまいりたいと考えています。

健和会病院 外来医事課
課長 福澤 陽介

はやしの杜

「お手玉」で「鬼は外、福は内…」

季節の行事で楽しさ演出

老健はやしの杜1ABユニットでは、利用者さんに楽しんでいただける季節に合わせた行事を計画・実施しています。

2月は節分でした。利用者さんが投げやすいように「節分豆」ではなく「お手玉」を用意しました。

いよいよ鬼が登場して、「鬼は外、福は内」と豆まきがスタート！

初めは鬼になかなか当たらなかったけれど、2回3回と挑戦するとしっかり当たるようになり、鬼は退散していきました。この日のおやつには「節分豆」をいただきました。

利用者さんに喜んでいただき嬉しかったです。これからも協力し合って、季節毎の行事を担っていきたいです。

介護老人保健施設はやしの杜
1ABユニットリーダー
清水 大輔

手軽に簡単らくらくレシピ ⑱

新年度がスタートする春。新たに始まる日々に期待も膨らむ一方、不安や心配ごともつきものです。ともすると、目に見えないストレスが体の不調を招くことがあります。長いストレスが続くと、自律神経が乱れ、代謝異常が生じ、血管病のリスクが高まることも…。そんな季節の変わり目の体調不良を予防するには、やはり規則正しい生活が一番。特に、朝食をきちんと食べ、睡眠時間を7時間確保することが重要です。慌ただしい時期だからこそ、1日3食の食事と睡眠をもう一度大切にしてみてください。

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

ほうれん草のクリーム煮

エネルギー量（1人分）152Kcal
蛋白質 7・7g　塩分0・4g

●材料（2人分）
- ほうれん草　200g（小1束）
- しめじ　50g（約1／2株）
- ベーコン　30g（約2枚）
- 小麦粉　大さじ1
- 牛乳　150ml
- 塩コショウ　少々

●作り方

①ほうれん草は洗って3cmくらいのざく切りにする。しめじはほぐす。ベーコンは1cm幅に切る。

②少しの油でベーコンを炒め、しめじ、ほうれん草を加えて軽く炒める。

③小麦粉を加え、よく混ぜたら塩コショウをし、牛乳を加える。

④中火で1分ほど煮たら完成です。

※鶏肉やあさりなどを加えるとメインの一品にもなります。野菜は何でも合いますよ。

「飯伊民医連だより１月号」が『特別賞』を２年連続で受賞！

日本機関誌協会が主催する「２０１９年全国新年号機関紙誌コンクール」で２月９日、審査・選考が行なわれ、「飯伊民医連だより１月号（№.222）」が「Ｃコース（市民団体支部機関紙）」で二年連続となる『特別賞』を受賞しました。「特別賞」の連続受賞はもちろん初めての栄誉です。

２月17日、東京大塚ラパスホールでは表彰式がありました。最優秀賞、優秀賞には手が届きませんでしたが、編集委員一同この連続受賞を励みに、これからも「読者視点」で「読みやすく、楽しい、役に立つ情報提供」等充実した誌面づくりに精進して参ります。

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、の四点でした。

読者のみなさんには、引き続きハガキによる紙面評価など積極的な投稿をお待ちしています。

飯伊民医連だより編集委員長　水野　耕介

新年号（上）と表彰盾（左）

ハートヒル川路

静養棟の改修で快適に

アイデア・苦労が実って完成

ハートヒル川路では、昨年12月に静養棟の改修工事が無事完了。手狭だった食堂を新設、トイレもお待たせしてしまうことのないよう２カ所を新設。また、２人部屋居室も間仕切りで個室化し、プライバシー保護や感染症対応にも配慮・対応できるようにしました。

入居者が高齢化・重度化する中で、住まわれている方々が少しでも安心して生活していただけるよう、職員も入居者のみなさんに寄り添いながら、少しでも効率よく働くことができるよう、それぞれの観点から改善を図ることができたと思っています。

改修工事は猛暑の９月から約３カ月間に及びました。静養棟に入居している14名の方々には、紫雲館（大ホール）を間仕切りした仮設スペースという慣れない環境での生活となり、大変ご迷惑をおかけしてしまいました。職員の勤務体制や人員配置も、生活の変更に合わせたシフト勤務にして柔軟に対応することで、大きな事故なく無事過ごしていただくことができました。

紫雲館は、年間を通して「川路児童クラブ」の活動場所として機能していますが、工事期間中、児童クラブはハートヒル川路会議室にその活動場所を移しました。

ハートヒルには毎日大勢の子どもたちが「行ってきました!!」と帰ってきてくれました。午後、子どもたちの元気な声が館内に響き、ハートヒルにも活気が溢れました。何度も交流会が開催され、入居者の方々も大変喜んでくださり、日常の生活の中に笑顔と喜びが増えました。

今回、大規模な改修工事となりましたが、入居者の方々をはじめ、ご家族、児童クラブ、関係機関各所のみなさま方のご理解ご協力によって完成を迎えることができました。構想～設計の段階から、工事期間中の過ごし方や働き方など職員のアイデアや苦労が実った改修でもありました。職員みんなで力を合わせて完成にこぎつけられたこと、ほんとうにうれしい思いでいっぱいです。そして、新しくなった空間をどう活かしていくか、職員は早速業務検討委員会を立ち上げ、今後の展望を練っています。

ハートヒル川路が、今後も地域の中での〝セーフティーネット〟として、これまで以上に柔軟に機能できるよう、新たな設備を生かしながら取り組んでいきたいと思います。

養護老人ホーム　ハートヒル川路　事務長　篠田　淳治

伊那谷健康友の会　3月、4月の予定

◎バランスボール・運動教室

◆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28日（木）10:00～11:00　東平防災センター
　4月25日（木）10:00～11:00　東平防災センター

◆高森支部　3月23日（土）10：00～11：00　福祉センター
　4月20日（土）10：00～11：00　福祉センター
　（※ストレッチボールを使った体操も行います）

◆かやの木運動教室

3月13日（水）17：30～18：30　かやの木診療所
4月10日（水）17：30～18：30　かやの木診療所

※どの会場も、どなたでも参加できます。

◎医療講演会

下久堅支部　医療講演と交流会
3月9日（土）11：00～15：00　下久堅公民館
講演「今日からできるリハビリテーション」
講師：健和会病院 橋爪 祐介理学療法士

◎伊那谷健康友の会 第29回定期総会

4月27日（土）13：30～16：00　鼎公民館3階
特別講演：「超高齢社会を元気に輝いて生きる」
講師：健和会飯田中央診療所長 熊谷 嘉隆先生

※送迎あります。ご希望の方は事務局へご一報ください。
○お問い合わせ先：伊那谷健康友の会 事務局 電話 53-7252

長野県民医連第22回 共同組織活動交流集会

3月16日（土）10：00～15：00
阿智村中央公民館
阿智村コミュニティ館

メインテーマ

「共同の力で憲法をいかし、平和・人権・くらしを守ろう」

記念講演

「戦争はさけられなかったのか　～日本近現代史の学び直し～」

講師：青木 隆幸氏
（元長野県立歴史館学芸部長）

手をつなぐ杜の会 総会 のお知らせ

日　時：3月30日（土）18:00～
場　所：老健はやしの杜 デイケア
記念公演：落語　参流亭（さんりゅうてい） べら坊（ぼう）

健和会病院 医療講演会

3月「長野県民医連第22回共同組織活動交流集会」開催（阿智村中央公民館）のため、お休みとします。

4月「伊那谷健康友の会 第29回定期総会」（鼎公民館3階）で開催される特別講演にご参加ください。（左記事参照）

医療安全

検査結果の説明や報告書の希望を

健和会病院副院長（外科）　本田 晴康
（医療安全委員会委員長）

「医療安全」という言葉をお聞きになったことがあるでしょうか。医療は安全でなければいけないと思われている方も多いと思います。しかし、必ずしも安全ではありません。「人は間違えるもの」だからです。

医療現場では、「ヒヤリハット報告」という取り組みで、日常業務の中で危険と感じたこと、事前に発見して大事に至らなかった事例を報告してもらい、どうすれば大事故に至らないようにできるか検討しています。不幸にして発生した医療事故では、患者様への謝罪や補償と同時に、二度と起こさないように再発防止対策を講じています。

医療安全地域連携ラウンドといって、飯田下伊那地域の8つの病院の医療安全担当者が、各病院の安全を確認し合ったり、助言をし合ったりして、地域での医療安全の向上を図ろうとしています。

昨今の医療は、インフォームドコンセント（十分な説明を行なった上で治療方針について患者さんと一緒に決めていく）を初めとした患者参加型医療の重要性がいわれています。医療安全においても、この患者参加型医療が役立つと思われることがあります。

それは、様々な検査（血液検査やレントゲン検査、病理検査など）の結果の説明、あるいは報告書のコピーをもらいたい旨の申し出をしていただきたい、ということです。

担当医が交代したり、救急現場などでの多忙さなどから、検査結果を十分に確認できずに、重大な疾患を見落としてしまう事例が報告されています。責任転嫁をするわけでは決してありませんが、ご自身が受けた検査や投薬内容などに関心を持っていただきたくお願い致します。

読者の声

笑顔がステキ

笑顔のステキなかやの木診療所の職員のみなさん、2019年の表紙、私もいい顔になっちゃいました。何回も何回も見ております。

（T・M）

医師の対応に感激

患者さんの家族のことにも、大変親身に対応されている中村医師に感激いたしました。

（天竜流し）

初デートの場所

「苔博物館」の記事、私も苔に関心があるので、興味深く読みました。下条村のおおくで湖は私の初デートの場所。苔を見に行ってみたいです。（じいちゃん70才）

作ってみました

手軽に簡単らくらくレシピ⑰の「ブロッコリーのかに玉風あんかけ」を作ってみました。都合により、カニカマ抜きでしたが（笑）、とても美味しかったです。（リン母）

困ったら相談します

おたよりを読むと医療と福祉の今がわかります。医療コーディネーターとMSWの違いも知りました。困ったら相談しようと思いました。ありがたいです。

（おマメで）

リハビリ頑張れ

義父が入院。だいぶ体の痛みがとれてきてリハビリが開始！ しっかり歩けるように頑張ってほしいです。スタッフの方々お世話になります。

（ラグビー大好き）

忘れずに持参します

お薬手帳ですが、私は忘れることが多いので、これからは忘れず持参して、医師や薬剤師に現在の自分の状況を把握していただけるようにします。

（滝 智恵）

3回目のインフル

年始早々、笑顔で健康な一年を願ったのに孫たちからインフルエンザをもらい、午後から発熱。健和会に電話すると「3時半までに来てください」との返事。問診で「熱が出たばかりだと検査結果が出ないかも…」とのこと。3回目のインフル感染で慣れた私は、結果は出るはずと内心思う。すると、先ほどの看護師さん「よかったね、結果出ましたよ」と。インフル感染は残念だったけど、メガネの奥の目が優しかった看護師さん、ありがとうございました。

（のんばあば）

ハートヒル川路　増澤加代子さん

ハートヒル川路　熊谷ヨシ子さん

飯伊民医連 クロスワードパズル

応募締切りは3月31日（必着）

ヨコのカギ

1　女子の健やかな成長を祈る節句の年中行事。

5　大量の旅客輸送を目的に作られた乗り物。

7　睡眠中にもつ幻覚のこと。将来実現させたいと思っていること。まさ○○。

8　舞を舞って公衆に見せること。舞を練習すること。

10　1年のはじめ。年頭。

タテのカギ

2　四季のひとつで、春と秋にはさまれた季節。

3　渡り鳥。家に巣を作ると縁起がよいと言われる。

4　小～中型の動物で、尾は長くふさふさした毛でおおわれている。木の実などを食べる。

6　料理長。コック長。

7　入浴用の湯を入れ、人がその中に入る大きな箱または桶。浴槽。

9　人体で、骨盤のある部分。餅・うどん・そばなどの歯ざわりがしっかりしていることを「○○がある」と言う。

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〉

岩見基弘　井坪多勢子　佐々木里美
さつまおごじょ　熊谷富美子

1月号の解答　フクブクロ

郵便ハガキに住所、氏名、解答を書いてお送りください。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）

本誌の感想、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