

飯伊民医連 だより

5月

2021
No.236
隔月刊



里に4名、林の杜に2名、総勢30名を迎えることができました。入職者に保育士さんがいらつしやいますが、今年度開設された未満児保育（川路おむすび保育園）で勤務いただく方々です。

私たち民医連の使命は「無差別平等の医療介護が切れ目なく提供される地域をつくること」です。お金のあるなし、社会的地位に関わらず、必要とする人には必要十分な医療・介護が受けられるようにすることです。この使命に応え、それぞれの職場で活躍されることを期待します。 ※写真撮影時のみマスクを外しました。



今年度も開催できませんが、何らかの方法で皆さんが交流できる機会を設けたいと思っています。今年度は、健和会に21名、ゆいの

入職式 コロナ禍だからこそ 仲間のつながりを大切に

飯伊民医連運営委員長（健和会理事長） 牛山 雅夫



歓迎会は今年も開催できませんが、何らかの方法で皆さんが交流できる機会を設けたいと思っています。今年度は、健和会に21名、ゆいの

昨年とは新型コロナウイルス感染症の拡大により飯伊民医連合同入職式を中止し、法人単位での開催でしたが、今年は合同入職式をとり行いました。なぜコロナ禍で人が集まる合同入職式にしたかといいますと、人は人と繋がることで、多くのことを学び、精神的にも安定します。同世代の繋がり・絆が職員の成長に大切だと改めてわかりましたので、感染対策を十分取って合同で行うことにしました。

やる気に溢れた若い皆さんと、一緒に働くことができるとは私達の大きな喜びです。

新型コロナワクチンの接種が始まりました。

薬局長 福島 徹



は無料です。接種後の症状として、接種部位の筋肉痛や体の倦怠感、頭痛などがありますが多くは1日〜2日程度で治まることがほとんどです。

高い熱がある場合は打つことはできませんが、急性疾患で入院中の場合を除き、慢性疾患治療中でもワクチンをつことは可能です。ワクチン接種に不安がある場合には、受診の際にご相談ください。



健和会病院にも3月11日に政府からコロナワクチンが届き、3月15日の週より当院の一部の職員、飯田下伊那地域の医師や看護師、救急隊員にもワクチン接種が始まりました。65歳以上の高齢者には一部地域で4月中頃から接種が開始となります。飯田下伊那地域での高齢者へのワクチン接種開始時期は今のところまだわかりませんが、住んでいる市町村から接種開始時期になると接種用のクーポン券が郵送される予定です。

コロナワクチンを接種することで、感染予防、発症予防、重症化予防が期待でき、接種

ご存じですか？ 苦痛が少ない 経鼻内視鏡

中央看護課師長
平沢 忠広



経鼻内視鏡の優位点としては鉛筆より細い内視鏡で5ミリという細さです。細くなっているのに診断に必要な機能は充実しており、経口内視鏡と同様に組織採取や胃液吸引なども行えます。また細くても超小型のC/Dが搭載され、高画質なハイビジョン画像でより鮮明に観察が行え、正確な診断

が可能となります。

経鼻内視鏡での検査は、何と言っても苦痛が少ないことです。口からのカメラと違ってカメラが舌の付け根を通らず、のどに触れないので、不快感や吐き気は感じずに検査を受けることができます。また検査中も必要があれば話す



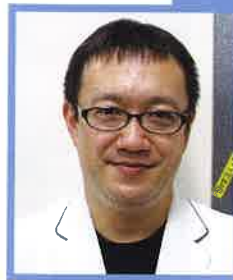
患者さんからの要望に因るため、昨年12月新たに最新の

ことが可能です。

当院では主に健診のスクリーニングとして1日3件程行っていました。更に

かなえひまわり薬局が健康サポート薬局に認定されました。

かなえひまわり薬局
薬局長
牧内 良夫



に健康サポート薬局として認定されました。

この認定を受けて今まで以上に薬局外に向けての発信を進めていきます。地域の皆様の健康の維持・増進を積極的に支援するためのお薬相談会

(現在は電話での相談会)の実施、種類の充実した医薬品・健康食品の提供を行います。

健康サポート薬局とは、かかりつけ薬剤師・薬局の機能に加えて、市販薬や健康食品に関することはもちろん、介護や食事・栄養摂取に関することまで気軽に相談できる薬局です。ひまわり薬局では取得に向けて委員会を立ち上げて約1年間かけて近隣の薬局の見学などを経て申請、4月1日

現在のコロナ禍の状況であり集団での相談会は行えませんが、今後は地域に密着したイベントの開催や情報提供に努めたいと思います。地域の健康を守り、頼りにされる薬局を目指してこれからも取り組みを続けていきます。

経鼻内視鏡を導入して検査体制を整備しています。実際に検査を受けられた方からは、「過去数回口からの内視鏡を受け苦痛で検査するのが不安でしたが、鼻からのカメラにして楽に検査ができました」と言っていたいただいた患者さん

もいます。ただ鼻腔や患者さんの容態によっては、鼻からの挿入が難しい場合もあります。また内視鏡が非常に細いため、処置・治療には小さいケースもありますので診察時に担当医師にご相談ください。

獅子舞

老健はやしの杜
1CDユニット



老健はやしの杜ではユニットごとに様々な行事を行っています。1CDユニットはコロナ禍でも明るい気持ちでいて欲しいとの思いから、3月16日に「獅子舞」を計画。獅子頭などを手作りし、お祭り気分を味わえるように、私がお子さんの頃から吹いている笛を披露しました。

お雛子の笛が鳴り、お獅子がデイルームに登場すると、歓声と拍手が沸きました。お

獅子が利用者さんの無病息災を願って頭を噛むと「これで元気でいられる」と涙を流される方もいました。例年4月には林里地区のお獅子がやって来ましたが、コロナ禍により昨年からは中止となっていました。春を呼ぶお雛子に、利用者さんも喜んでいただき、とても嬉しく思いました。

1CDユニット 介護福祉士
入野 美紀子

しました。

療養病棟のホールには

桜の花が飾られ、ホール

中央にはスクリーンが

おかれ、桜など春の花が写真ス

ライドで次々と流

されていき

ます。「これほど

この桜かな。」喬

木村の桜だに。」

そんな会話が、ゆ

っくりとした時間

の流れの中で交わ

されていきます。

そして職員による

ハンドマッサージ

が行われると、患

春の季節をとどけたい。

4月12日、5階療養病棟内でお花見行事が行われました。厳しい病棟運営の中ですが、この日は職員体制を強化して行事の安全・安心に配慮がされました。

5階療養病棟では、毎年お

花見の季節に入院中の患者さんたちのお花見外出を計画してきました。しかしこのコロナ禍で外出してお花見は、去年からできなくなっていました。そこで今年、患者さんに春の季節を届けよと病棟内でのお花見行事を企画

健和会病院
5階病棟

ライドで次々と流



者さんの顔がにこやかに緩んでいきます。最後には花より

団子といわれるよ

うに、おやつにお

茶とお饅頭がふる

まわれ春の穏やかな

時間が流れていき

きました。



飯医民医連
佐藤 功



おはぎ作り

グループホームひだまり

当初の計画では30分以上はかかると思ったのですが、いざおはぎ作りを始めると用意した一升のご飯は、昔取った杵柄とばかりに元主婦の皆さん手際よく作業し、きな粉・あん

取材でグループホームの玄関をくぐると、炊き立てのご飯の甘い匂いが鼻をくすぐりました。ホールにお邪魔すると、利用者が集まりおはぎ作りの準備の最中で、テーブルに用意されたきな粉の香ばしい香りが漂っていました。

3月22日、グル

ープホームひだま

りでは利用者さん

向けにおはぎ作り

が行われました。

施設では毎年、季

節ごとにイベント

を計画し、春はお



は、その方の生活に近い場所で、日常の営みを緩やかな時間の流れの中で過ごしていただくようにしています。その

方が持つ能力に

応じて生活の場

面で役割を持つ

ていただくよう

にしています。

今回のおはぎ作

りでもその取り

組みの姿勢が伝わりました。
飯医民医連
佐藤 功

（安全・安心の医療と介護の実現と） 国民のいのちと健康を守るため

「国会請願署名」にご協力ありがとうございます。みなさまから続々と署名が寄せられ、飯伊で3,800筆になりました。長野県民医連は長野県医労連をふくめ8団体で署名、議会への陳情・請願行動に取り組んできました。この取り組みの中で感じたのは、コロナ禍で医療崩壊の危機に直面した市町村議会の劇的な変化です。77市町村のうち一部採択、議員提案合せて71議会（採択率92%）が国への意見書を採択しました（残念ながら飯田市は不採択）。さらに署名の賛同・紹介の国会議員は117人と、目標の145人に迫っています。しかし、管政権は、今国会でコロナ対策に逆行する「病床削減推進法案」や75才以上の「医療費窓口負担2倍化法案」を押し通そうとしています。大きな世論で政府を追い詰めるためには、一人ひとりの署名が力になります。最終集約は5月末日です。引き続き署名にご協力をお願いします。

飯田民医連労働組合書記長 近藤 健

■現場からの声で要求実現■

在宅介護サービス従事者も コロナワクチンの 優先接種の対象に



社会福祉法人
ゆいの里
専務理事
篠田 淳治

新型コロナワクチン予防接種は、高齢者施設の従事者については高齢者に次ぐ優先順位とされましたが、同様の業務を行う訪問事業・通所事業などの介護従事者は優先接種の対象に含まれていませんでした。

飯伊民医連では、2月18日に全ての介護従事者を優先接種の対象とするよう飯田市と豊丘村に申し入れました。飯田市の担当者は、「ご指摘はその通りだと思っ。国の事業なので今は自治体独自の判

断をすることは難しいが、皆さんの声は県や国に届きます」と応じました。豊丘村の担当者も同様でした。当日はマスコミ各社が集まり関心の高さを示しました。この問題は全国的にも世論が高まり、全日本民医連などが国会議員要請行動で見直しを求め、報道でも取り上げられ、厚生労働省は3月3日、在宅介護職員もワクチンの優先接種の対象に追加する方針を示しました。現場からの声と運動が実を結んだかたちとなりまし

スタンディング行動参加者インタビュー

3.11—福島に心重ねて



原発事故が起きた福島は、いまだ帰還困難地域が存在し、被爆の危険が続いています。原発事故による問題解決が進んでいない福島に、今回改めて思いをはせる企画が福島支援委員会から呼びかけられました。そこで3.11スタンディング行動に参加した健和会の職員に、インタビューを試み「あなたは福島にどんな思いをはせていますか？」と聞いてみました。

■近所に福島から避難して移住した方がいる。以前地区でその方の話を聴く機会を設けた。いろいろな思いを聴き共有した。帰りたくても帰れない現状やつらさなど、はかりしれないものがある。少しでも今起こっている問題の早い解決を願う。…Y.K (介護)

■10年前震災の時、坂総合病院に支援に行った。この間その記憶がずっと忘れられないでいる。結婚し、子どももできたので今年は、子どもにもどんなことが起こっていたのかを話した。10年経ったではなく、これからも福島の今を注視していきたいと思っている。…I.K (事務)

■福島フィフティ、原発夫婦の映画を見て、先日開かれた若手医師の会「核兵器禁止条約を考える」ZOOMに参加。少しでも福島の助けになればと福島産のジュースを取りよせて飲んでいる。…K.K (看護師)

■3月11日は実は自分の誕生日。10年間誕生日には、被災者に思いをはせて、あえて晩酌を控え、食事もへらして、大変な思いをしてきた方々へ思いをはせることを続けてき

た。ともにあることを心に刻むために、これからも続けられたらと思う。…I.T (検査技師)

■朝ごはんの時、子どもたちに当時の話をした。未就学児なのでどこまでわかったかは？だが、伝えていきたいと思っている。…I.K (MSW)

■先月、東北で大きな地震があった。ちょうど昼のZOOMでの講演会に参加していた時だった。報道される内容が、「原発は無事でした」だったが、この言い方はおかしい。現に、10年前からの問題は解決されていない。(福島は無事な状態ではない)政府はおかしい。一人一人の命が大事にされるように、原発は0にしたいと思っている。…K.E (医師)

この日のスタンディングには98名が参加しました。「歌声サークル やまなみ」の皆さんが、暖かな歌声のバックコーラスを添えてくださり、スタンディングに参加する方々のエネルギーとなり、行動を盛り上げていただきました。



健和会病院 筒井 久美子

熊谷悦子医師に聞く

聞き手 織野孝司 飯伊民医連事務局長

3月8日は「国際女性デー」でした。20世紀初頭のパンと参政権を求める米国女性の運動を契機に1977年に国連が国際デーと定めて、



エンダー平等を啓発しています。

「女性が多いと会議が長くなる」という東京五輪・パラリンピック組織委員会の森喜朗前会長の発言もあり、日本ではジェンダー平等の世論が高まっている中で迎えた今年の国際女性デー。「組織の意思決定にもっと女性が参加すべきだ」として2019年に健和会病院初の女性副院長に就任した熊谷悦子医師にインタビューしました。

「森発言についての感想はいかがですか？」

熊谷…論外です。五輪組織委員会が問題にしなかったことも問題。日本ではこれ以外にも

女性は発言・行動する

女性蔑視発言はたくさんありましたが、世界に発信されたこと、問題が

表面化しました。世界ではジェンダーや人種問題は非常にセンシティブな問題であり「人権問題」なのです。

「日本はジェンダーギャップ指数が153カ国中、121位と世界各国から大きく遅れていますね。」

熊谷…世界では当たり前のこと、日本では通じない。大学入試

で女子の数を絞るなんてもつてのほかです。マイノリティーを含めて多様な集団を形成することが求められています。海外の履歴書は顔写真もなければ性別や年齢も書くところがなく、書くのは「学歴」「職歴」「資格」の三つのみです。

「日本では考えられませんか。どうすれば良いでしょうか？」

熊谷…古い人たちが退かないと駄目かな？(笑)冗談はともかく、地道に声を上げていくことが大事ですね。社会において我々女性は遠慮しないで発言・行動する。そしてLGBTを含めてあらゆる性の人がある人らしく暮らせる社会づくりが必要だと思えます。いま日本では#MeToo運動やフラワーデ



モ、選択的夫婦別姓の動きなど個人の尊厳を求める運動が社会を変えようとしています。希望はあります。

健和会病院 臨床工学科
安心安全な医療機器のスペシャリスト
臨床工学技士長 佐々木 剛

条件の提案を行い、80台ある透析装置全般の管理を行っています。

職場運営体制は、透析部門、内視鏡部門、機器管理の臨床工学部門(呼吸器・循環器・手術室)とし、各部門に主任を配置し、組織横断的な業務展開を実践しています。臨床工学科のすべての業務は、他部署と共同で業務を行います。そのため、医師、看護師など、それぞれに携わるスタッフと連携を取ることが大切になります。当科では、多職種が参加するチームの一員として連携を取りながら、職員がスキルアップできる職場づくりを目標に取り組んでいます。

臨床工学科はこの4月から新人1名を迎え、臨床工学技士12名、助手1名の総勢13名で構成されています。業務内容は透析業務、呼吸器業務、循環器業務(心血管カテーテル・ペースメーカー・不整脈治療)、手術室業務、医療機器管理業務と多岐に渡っており、今年度から内視鏡業務にも参入します。それらの業務の中で多くのウエイトを占めるのは透析業務です。

また、臨床工学技士は、安心安全な医療提供が出来るよう、医師の指示のもと、医療機器の保守管理・操作を行う職種です。年々進化・高度化する医療を提供するにあたり医療機器はなくてはならない存在です。私たちは医療機器のスペシャリストとして安心安全の医療を提供することを目指し日々努めています。

職場紹介 46

健和会病院の透析センターは、患者数180名を超え、長野県でも有数の規模となります。フットケアやシャント管理、透析

手軽に簡単らくらく

レシピ30



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

肩こりやストレートネックにつながる“スマホ首”になっていませんか？最近肩こりや頸の痛みを訴える方が増えていると感じます。頭を前に傾ける時間が長いと頸椎のカーブが失われ、ストレートネックになりやすくなります。頭痛や肩こりの原因になるだけでなく、将来的には歯の噛み合わせの悪化や誤嚥をおこしやすくなる恐れもあります。スマホなどを見るときは姿勢や時間に気をつけ、間に休憩を取り、肩こりを予防するストレッチなどを行うと良いと思います。

ニラと豆腐の卵とじ

エネルギー量 (1人分) 160kcal
蛋白質 11.8g 塩分 1.2g

材料 4人分

- 豆腐 1丁
- ニラ 1束 (100g程度)
- えのき 1/2株
- 卵 2個
- 水 80ml
- 減塩しょうゆ 大さじ2
- みりん 大さじ2
- 砂糖 小さじ1
- だし粉 小さじ1

A



作り方

- ①なべにAの材料を入れ、火にかける。
 - ②適当な大きさに切った豆腐とニラ、えのきを加え、ニラに火が通るまで煮る。
 - ③溶き卵を加えて混ぜ、卵が好みの硬さになったら火を止める。
- ※味や匂いが強いイメージのニラですが、豆腐、卵と合わせることでやさしい味に仕上がります。

高血圧はなぜいけないのでしょうか？血圧が高いことで、特に影響を受ける臓器が、脳、心臓、ドック・健診でも、測定した血圧が高い方は多くみられます。我が国の高血圧有病者（2017年）4,300万人中、未治療者や治療中でもコントロール不良（140/90mmHg以上）者は3,100万人（約7割）と推計されています。

腎臓です。それらの血管は、直角に曲がっているものがあり、太い血管から急に細い血管になるため、血圧が高いと血管が傷みやすい構造になっています。車がスピードを上げたまま直角に細い道へ曲がったらどうなるでしょうか？それと同じことが血管で起こっているのですが、血管は耐えて頑張っているのです。でもそれが長く続いたらとうとうと血管が傷んで動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞、腎不全などの大きな病気の原因となります。認知症の発生頻度も増加させることがわかっていきます。ただこれは、高血圧になってすぐ起きるわけではなく、何年も高血圧が持続し血管がポロポロになった後に起

きます。どんなにポロポロになっても、脳卒中や心筋梗塞を起すまで自覚症状はなく、一度起こってしまえば、そこから治療を開始しても、それらの障害がもどには戻らず、場合によっては介護が必要になることもありま

す。逆に言えば、早めに血圧を良い状態にコントロールすれば、これらの疾患を予防することができるわけです。

血圧が高いと指摘されたら、治療の有無にかかわらず、まずは普段の自分の血圧を測り、自分の血圧の値としっかり向き合っていたらだいたいと思います。普段の血圧が140/90mmHg以上を超えているようでしたら、かかりつけ医へ相談していきましょう。

保健師のつぶやき

高血圧で何が困るの？



野上 絵美
健康管理課 保健師

血圧が高いと指摘されたこととはありますか？

ドック・健診でも、測定した

血圧が高い方は多くみられます。

我が国の高血圧有病者（2017

年）4,300万人中、未治療者

や治療中でもコントロール不良

（140/90mmHg以上）者は

3,100万人（約7割）と推計

されています。

高血圧はなぜいけないのでしょ

う？血圧が高いことで、特に影

響を受ける臓器が、脳、心臓、ドック・健診でも、測定した血圧が高い方は多くみられます。我が国の高血圧有病者（2017年）4,300万人中、未治療者や治療中でもコントロール不良（140/90mmHg以上）者は3,100万人（約7割）と推計されています。

腎臓です。それらの血管は、直角に曲がっているものがあり、太い血管から急に細い血管になるため、血圧が高いと血管が傷みやすい構造になっています。車がスピードを上げたまま直角に細い道へ曲がったらどうなるでしょうか？それと同じことが血管で起こっているのですが、血管は耐えて頑張っているのです。でもそれが長く続いたらとうとうと血管が傷んで動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞、腎不全などの大きな病気の原因となります。認知症の発生頻度も増加させることがわかっていきます。ただこれは、高血圧になってすぐ起きるわけではなく、何年も高血圧が持続し血管がポロポロになった後に起

感謝の気持ちを表したい

ゆいの会



ゆいの会では「誰でも集えるオレンジカフェ」を毎月第2・第4土曜日に開催。体操や歌・ゲーム・お話、映画鑑賞などの活動を法人が経営するおひさまカフェで行ってきました。その参加者から人数が増えて運動もできる場所が欲しいというニーズが生まれました。

法人では、地域の方やゆいの会の活動に役立てるようにと、おひさまカフェの隣に2020年4月に「おひさまサロン」をオープンさせ、

オレンジカフェも2020年度から活動しています。広く多目的に使えるサロンは参加者に好評で、「是非、感謝の気持ちを表したい」との声が上がりました。参加者が作った野菜を他の参加者が購入しその売り上げを改修費の一部にする活動を始めました。活動の中では弁当代のお釣りやインスタントコーヒーを飲む代金等も蓄え、約2年間で17,000円を貯めることができ、4月10日にゆいの里へ寄付を行いました。「感謝の気持ちを表したい」という参加者の思いが形となり、とても尊い活動になりました。

ゆいの会 飯島 すづ江

●伊那谷健康友の会 第31回定期総会

日時：5月8日(土) 13:30~16:00

会場：鼎文化センター ホール

特別講演■小平睦月 医師 (健和会病院循環器内科)

※送迎の準備があります

バランスボール、筋力アップ教室にお出かけください!

●鼎支部 鼎公民館

毎週水曜日 10:00~11:00

●山本支部 東平防災センター

5月27日(木) 10:00~11:00

6月24日(木) 10:00~11:00

●高森支部 高森公民館

5月15日(土) 10:00~11:00

6月19日(土) 10:00~11:00

●かやの木筋力アップ体操 かやの木診療所

5月12日(水) 17:30~18:30

6月14日(水) 17:30~18:30

※どの会場もどなたでも参加できます。

●笠松山登山

集合日時：6月5日(土) 8:30

集合場所：梅ヶ久保駐車場

※参加費無料

(申込は5/31までに事務局☎53-7252へ)

●竜丘支部総会・医療講演

日時：6月17日(木) 13:30

場所：時又ふれあいセンター

第39回 健和会健康まつり

コロナ禍ですが感染対策を徹底し、今年度は7月に開催します。皆さんお誘い合ってお越しください!

●開催日時：2021年7月11日(日)

9:30~12:30

●開催会場：飯田市鼎文化センター・鼎公民館

(飯田市鼎中平 1339-5)

●テーマ：「健康づくりを進め、元気に笑顔で生き抜こう!」

～憲法を守り安心して暮らせる社会をみんなで～

医療講演■講師：熊谷悦子 医師 健和会病院 副院長



移動販売車
夢mama号

お食事処・夢 代表 北村裕美



ヘルシーハンバーグ丼
の紹介

「夢ママ号」のハンバーグ丼はとろろ・おから・豆腐を使い、ふわふわなハンバーグで雑穀米の上に野菜を添えてヘルシーで健康的なお弁当に仕上がっています。ソースは3種類選べ、トッピングもご用意しています。また、「夢弁当」は、副菜が何種類も入り、

日替わり弁当でメインや値段もご希望を伺いお作りします。旬の野菜を使いバランスの良い食事を楽しんでいただけるようにお客様の身体を思ったお弁当を作っています。

私は戦略的思考の大切さを強く感じます。医療介護分野では、地域の人口動態と年齢構成の変化から、需要や供給を見極めることです。当面は、新型コロナウイルスの対応が第一ですが、地域の高齢者と介護施設の状況、そして生活困難の実態から戦略を立てます。視点は、人々の受療権・療養権の保障です。改善策のポイントは「アクセスのし易

最近、ドイツが10年前に社会の安定した存続の条件を分析して、3つの分野に強化策を絞り込み長期的な対策を講じてきたことが報道されました。その一つが「未知なる感染症の蔓延に対して、急性期病床を増やす」ことでした。10年後ドイツは新型コロナウイルスに襲われましたが、隣国のフランスから重症患者を引き受けるほどドイツでは急性期病床が整備されていました。日本とドイツの国の在り方の違いに驚嘆します。



健和会飯田中央診療所

所長 熊谷 嘉隆

戦略的思考の大切さと小さな生き物

追いかけることはあっても食べられることはなく、社会の一員となります。メダカにもスレンダリーなメダカもいれば真ん丸なメダカもいます。じっくり見ているとかなり個性があり、飽きません。自分はいかなりの変わり者だと自覚する毎日です。

以前昔の話をしましたが、最近メダカに凝っています。私は人目に目立たない「苔」や「小さなメダカ」に自然と愛着がわくようです。メダカは長くても2~3年の寿命ですが、春になる5月以降1mmの小さな光沢のある透明な卵を4~5日間隔で沢山産みます。そのまま放置すると親に食べられてしまうので、卵を見つけては別の孵化専用の水槽に移し、1~2mmの生まれたての幼魚が1~2cmへ育つまで隔離します。これがメダカの学校です。1~2cmになった卒業生は晴れて元の水槽へ出ます。この大きになると成魚から追いかけることはあっても食べられることはなく、社会の一員となります。メダカにもスレンダリーなメダカもいれば真ん丸なメダカもいます。じっくり見ているとかなり個性があり、飽きません。自分はいかなりの変わり者だと自覚する毎日です。

「権利の保障」「人間的信頼関係を高める」3点とします。地域の生活者の視点で考えることが民医連のspiritと存在意義で、地域からの評価や期待もその点にあります。

読者の声 & パズル

***パズル** 郵便はがきに住所、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。(締め切りは5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

なっていました。

(「ニマちゃん」)

学術運動交流集会の4つの発表、どれも勉強になりました

特に「死なないために生きていくんじゃない」特養ゆいさんのテーマに心うたれました。

(まどみみ子)

ユニットの顔の記事

「設え」という言葉を目にしたのはひさしぶりです。とてもすばらしいとりくみだと思います。

(きみちや)

コロナの心配ばかりしていたら、2回目の人間ドックの日が来てしまいました

1年目の時は自分のことだけが心配でしたが、3カ月に1度の検診を受けるごとに、先生、看護師さん達の一生懸命さに触れ、自分が恥ずかしく

ミニどんど焼き

今年にはコロナ渦ということもあり、毎年1月上旬に行っていた地域でのどんど焼きを行うことができませんでした。そのかわり、自宅の庭で子どもたちと一緒にミニどんど焼きを行いました。例年と形は違うけれどどんどやきができてよかったです。よろこんでもらえました。

(よもぎ)

3月号の「福島第一原子力発電所事故から10年」

健和会病院では写真展が開かれるそうですが、私もあの事故をヒトゴトと忘れることなく我がこととして痛みを分かち合うこと、原子力から再生可能なエネルギー政策に舵を切れるように私たちもたえまない努力が必要ですね。

(車椅子のおばあちゃん)

小林奈津子先生の「危ない脂肪肝とは？」拝読しました

脂肪肝の判断は腹部エコーで測定できることでした。現時点では治療薬はないそうです。体重60kgの人ですと4〜5kgの減量。大変ですが頑張りたいです。

(小林悦子)

酒も飲まないのに脂肪肝と言われて、もう10年位になります

非アルコール性脂肪肝です。今は筋肉をつけてダイエットにはげみましょう。

(イケ)

私の主人も施設でお世話になっていきます

コロナ渦で面会ができず行事も一切なくて、ガラス越しでは忘れられてしまうのが淋しくて辛いです。早く会って手を握りながら会話できる日を望んでいます。

(カタクリ)

クロスワードパズル

飯伊民医連

1	2		3
			A
		4	
	B		
5			
		6	7
8		C	

解答

A	B	C	D
---	---	---	---

ヨコのカギ

- 1 まちがって訳す事。また、その翻訳。
- 4 人や動物がのどから出す音。
- 5 罪を犯した人。また、有罪と決定された人。つみびと
- 6 建物や機械の土台。もとになる事から。基本。
- 8 使用するために金銭・物品などを借りること。

タテのカギ

- 2 診断・治療などが下手な医者。
- 3 手に持って体を支える棒。たよりにするもの。
- 4 考えなどのもととなる理由。よりどころ。
- 7 積み重なったもの。かさなり。

■3月号の解答ーロケット
 ■3月号の当選者ーたくさんの方に応募いただきました。正解者の中から抽選で次の方々の方に図書券をお送りしました。さくらちゃん/りんご/コスモス/よっちゃん/吉澤一郎