

飯伊民医連 だより

11月

2023
No.251
隔月刊

共同組織拡大スタート

大軍拡ではなく、いのち・くらし優先の社会とまちづくりのあらたな展望を切り開こう

10～11月は共同組織拡大月間です。今年度は『大軍拡ではなく、いのち・くらし優先の社会とまちづくりのあらたな展望を切り開こう』をスローガンに仲間増やしと、まちづくりの活動に各地で取り組んでんでいます。新企画として森林浴班会（7面）を予定しています。

伊那谷健康友の会事務局長 寺沢 由弘



その後、彼岸花が咲いている廣徳院（こうじょういん）にお邪魔し、秋のお出かけを満喫しました。次回のお出かけ班会もすっかり楽しめるように、元気で頑張らなくちゃね！と皆さんすでに次回に気持ちがいっていました。

お出かけ班会

飯田山本支部の東2上班会は10月6日に治部坂高原のコスモス畑を見に行こうと、お出かけ班会を行いました。秋晴れの中、気持ち良く向かいましたが、開花の時期が少し遅く残念ながら見られず。急遽予定を変更し、平谷村の道の駅「ひまわりの湯」へ行き、昼食と買い物を楽しみました。参加者から、「コスモスが見られなかったおかげでここに来られたから逆に良かった」と声が聞けました。

その後、彼岸花が咲いている廣徳院（こうじょういん）にお邪魔し、秋のお出かけを満喫しました。次回のお出かけ班会もすっかり楽しめるように、元気で頑張らなくちゃね！と皆さんすでに次回に気持ちがいっていました。

下久堅支部旅行 どうする旅行

飯田市下久堅支部は10月10日に20人が参加し恒例の日帰り旅行に行きました。去年は木曾の赤沢美林へ行ったので、今年は海へ行こうとなり、岡崎へ向かい、大河ドラマ「どうする家康」の岡崎城、ドラマ館の散策など行いました。この旅行一番の楽しみであった買い物は家族やご近所への海産物を両手一杯に抱えていましたが、バス内で「パローの方が安い！」と現実的な声があり、笑いに包まれ和やかな旅行となりました。

コロナ禍の中止をはさみ20年以上続く支部旅行も平均年齢87歳になりましたが、来年「どうする？旅行」ではなく来年も行くことが決まっています。

バランスボール交流会

伊那谷健康友の会のバランスボール班会のはじまりは10年程前、長野県民医連の共同組織活動交流集会で松本の報告を聞き、自分達もやってみたいと言う声から鼎支部で始まり、その後、高森、山本、松尾の各支部に広がりました。

普段の班会はインストラクターのDVDを観ながら行っていますが、今回は直接指導を受けられるよう、インストラクターを招き、最初の準備体操から始まり、ボールへの乗り方から動かし方まで、姿勢やこの筋肉に作用するかなど指導を受けながら行いました。参加された皆さんは正しい姿勢を確認することで、よりしっかり運動をする意識も高まり、さらに安全にバランスボールができると好評でした。





「嬉しくて涙が止まらない。」
行きの車の中で
繰り返し伝えてくれました。

QOL向上特化病棟、それが 本年度の療養病棟

長年訴え続けた思いが叶い
4年ぶりに自宅へ行くことが
できました。Aさんは家へ帰
りたいとスタッフによく訴え
ていましたが息子さんが遠方
であることや、新型コロナウ
イルス感染症の流行もあり外
出もできないでいました。

息子さんも「本人がし
っかりと話ができたと
自宅へ連れて行けたこと
に満足されていました。
Aさんは認知機能の低
下がありますが外出後、
日にちが経っても覚えて
おり少し活気が出てきて
います。次は柿のなる頃
に行きたいと言っていま
す（庭に大きな柿の木が

とできました。
事前に自宅で何
をしたいか確認す
ると「お母さん（亡
くなつた妻）がい
ればそれでいい」
とただ本当に家の
様子を見たいとい
ことでした。実際
に自宅へ帰りAさ
んはとても穏やか
な表情をされてお
り安心しきつたよ
うにも見えまし
た。遺影です
が、心配して
いた家族の顔
が見え満足し納得されて
いました。

あります。
家に行ったことでAさん
の歴史が見えました。病院で
のAさんではなく大黒柱のA
さんがそこにはいました。
療養病棟には同じような
長期入院の患者さんが多く
います。患者さんそれぞれ
の思いに耳を傾けQOL
（生活の質）の向上を目指
していきます。

健和会病院
ライフケアワーカー
中島 祐子

遺影に向かって話かけるAさん。
実際には誰もいないが、
家族の存在を身近に感じ取っているようでした。



「おじいさんがおる。
おばあさんもおる。
帰ってきたでな。
皆良い看護婦さんばかりで
お礼を言っというて。」



10月12日、はやしの杜まつりを4年ぶりに開催しました。コロナ禍により施設内行事の中止が続きましたが、「今年はやります！」と年度当初に決めました。感染対策を考慮して、午前の部は特養、午後の部は老健、それぞれの会場で行いました。7月から準備を始めて、お祭り前日まで提灯や手形アートなどで飾付けをしました。

館内放送で開催宣言をして、手作りのお神輿が「わっしょい！」と利用者さんたちの所へ回りました。「お神輿が来た！」と利用者さんたちが喜んで迎えてくれました。居室のベッドで過ごしている利用者さんもお神輿を見なが



はやしの杜

第11回

はやしの杜まつり

手作りのお神輿でスタート！



杜の会のうたごえ

と一緒に楽しむことができました。ユニットごとに輪投げ・お菓子釣り・ベビーカステラ焼きなどのお祭りイベントを行いました。昼食はお祭りメニューとして五平餅・焼き鳥などを出しました。
お祭りの最後に中庭ステージにて、手をつなぐ杜の会の皆さんと一緒に「うたごえ」を楽しみました。杜の会の皆



うたごえに参加する利用者さん♪



特養入居者さん、お神輿と記念撮影！

さんが手を振ると、利用者さん達も手を振ってこたえました。うたごえを通じて施設全体のつながりを感じました。利用者さんも職員も笑顔でいっぱいとなり、久しぶりにお祭りを開催できて本当に良かったです。

はやしの杜まつり実行委員

寺沢 江理

特別養護老人ホームゆい

諏訪湖へ外出

9/27

職員とご利用者
さま8名で諏訪湖
への外出に行つて
きました。コロナ
禍でなかなかでき
なかった久しぶりの遠出
です。事前に下見や準備
を済ませ、当日の天気も
快晴でバッチリです！
さあいよいよ出発！

道中は飯田から高速道
路で片道一時間のドライ
ブです。トラックが横切
るだけでも車内は大盛り
上がり！外の景色を存分
に味わっていました。諏訪湖に
着く前に腹ごしらえです。レス
トランでそれぞれ好みの物を注
文し、料理が目の前に運ばれる
と、目を輝かせて、お腹いっぱい
になるまで食べました。

昼食後はいよいよ目的地であ
る諏訪湖に到着です。諏訪湖を
見て皆さんのボルテージは最高
潮！雄大な諏訪湖を眺めつつ、
お茶を飲んだり、お菓子を食べ
たり、思い思いの過ごし方をし



て、とてもリラックスした時間
を過ごしていました。

「外に出ること」、コロナ禍前
は当たり前だったこと、利用者
さまの日常の大切な時間だった
と再認識することができました。

非日常から日常へ、これから
も感染対策をしながら当たり前
の生活を送っていただけるよう、
わたしたちは支援していきます。

特別養護老人ホームゆい

代田 昌弘

かなえ ひまわり薬局

Instagram インスタグラムを始めました。



フォローに
なって下さい！

かなえひまわり薬局では、広報活
動として、ホームページのほかに、
広報誌「ひまわりのたね」を毎月発
行し、友の会の班会などでも活用し
ています。さらに幅広い世代にひま
わり薬局を知ってもらうためにはど
うしたらよいかを考えていたこと
ろ、今年度入職の若い職員から「イ

ンスタグラムはどうですか」という
意見があり、インスタグラムを始め
ることになりました。
これからはインスタグラムも活用
しながら、多くの方にかなえひまわ
り薬局に興味を持ってもらい、さら
に就職につながっていくことになれ
ば、長年薬剤師不足に悩んでいる当
薬局にとって、これほどうれしいこ
とはありません。
まだまだ情報は少ないですが、こ
れから様々なでき事をアップしてい
く予定です。

ハートヒル川路

敬老式典

9/10

今年度はコロナ禍で制限された生活を
送って来られた入居者さまに少しでも笑
顔になっていただきたいの思いから、
「絆々笑顔のために」をテーマに行いま
した。3年ぶりに来賓やご家族を招待し
て開催し、お祝いを迎えた6名と、日々
の奉仕活動にご協力いただいている8名
に感謝の表彰をさせていただきました。
ボランティアさんによる三味線演奏も式
典に華を添えてくださいました。県の「医
療警報」発令により、直前まで開催方法
を何度も話し合いましたが、最後はテー
マにある「笑顔のために」のもと、徹底した
感染対策を行い、皆さまのご協力により



ご長寿のお一人に肖像画が渡される

無事開催することができました。
式典後は、短い時間でしたがご家族と
の面会も設定し、久しぶりの再会を喜ん
でいる姿があちこちで見られ、家族と会
える、話せる当たり前が、1日も早く戻
ってくることを切に願わずにはいられな
いひと時になりました。
ハートヒル川路 敬老式典実行委員長
秦 隆浩



「健康保険証を残してください」の請願署名が友の会会員さん職員合わせて2,003筆(10/20現在)になりました。これまでの署名に比べ短期間にこれだけ集まったことは無いと驚くと同時に、強引に保険証廃止を推し進める政府に対し、住民の不安や怒りがこの行動に表れていることと感じました。一言コメント欄にも多くの怒りの声がかかれていましたので、一部を紹介します。

「健康保険証の存続」

が唯一の解決策

る世の中であり続けてほしいです。」

「マイナンバーカード制度が真に国民一人一人の為に逆になると思えない。逆に悪用して権力側の人の利益をねらっている。」

「並行運用できるほうが使用者にとって優しい運用方法です。一本化する理由が理解できません。使い勝手が良いほうがよい。」

「私は老健で勤務する介護従事者です。毎日高齢者、障がい者を相手にしていますが認知症等でもマイナンバーの存在を知らない、わからない方もいます。全ての方が平等に医療・福祉を受けられ

「国のためのマイナンバーカードを無理やり拡大するために全く関係のなかった保険証を強引につなげ、しかも不具合の連発でお年寄りを始め、多くの人に不安を広げています。国民自身の命を守るために国会議員であるなら保険証を守るのが当たり前の仕事でしょう。」

今回は請願署名と併せ、民医連の事業所も加盟する飯伊地区社会保険推進協議会が県保険医協会と共同して飯田下伊那地域10の市町村議会に対し、政府へ「健康保険証の存

続を求める意見書」の提出を求める陳情を行いました。信濃毎日新聞で陳情が出されたことと、議会の採択結果について2回に渡って記事が掲載されたことから、社会的な問題であることがうかがえましたが、残念ながら3つの議会では採択された以外は不採択が継続審査になりました。

わたしたちは、残る議会への陳情と、寄せられた署名を政府に届けるなど、引き続き命をまもるための健康保険証を存続させる運動に取り組んでいきます。

皆さまのご協力ありがとうございました。

飯伊民医連 事務局次長

唐澤 一夫

採 択	阿南町・下條村・泰阜村
不採択	飯田市・高森町・松川村・豊丘村・喬木村
継続審査	阿智村・大鹿村

※根羽村は回覧のみ、平谷村、売木村、天龍村は未提出



いのちまもれ 10.19 総行動

東京の日比谷野外音楽堂で「医療・介護・福祉に国の予算を増やせ! 10・19総行動」が10月19日に行われ、飯伊民医連から職員と友の会役員合わせて25人が参加しました。

過去3年間はオンライン参加でしたが、現地参加した集会は全国各地から医療・介護・福祉従事者中心に2300人



が集まり、政府を痛快に風刺した「ザ・ニュースペーパー」によるコントや各分野の代表者による現場の深刻な状況と無為無策の政府への怒りのリレートークが行われ、集会後はパレードを行い、参加者は「医療介護報酬の引き上げ」、「健康保険証を残せ」、「賃金を上げろ」と、東京駅までアピールしました。



私は生まれも育ちも飯田市だが、幼少期はほぼ『標準語』をしゃべっていた。同じく飯田下伊那出身の両親も、幼稚園時代の友人たちも、あまり『飯田弁』を使っていなかったからだと思う。時々会う祖母の「らんごく」「みやましい」「戸をたつ」などの言葉を、面白おかしく聞いていた。小学生になり飯田弁を巧みに操る友人たちに圧倒されたが、そのうちに「だもんでなあ」「くだにい」「くだらあ？」と自分の言葉にも変化が出てきた。高校生の頃、全国の高校生が集まる合宿に参加し、私はものすごく気をつかって標準語を使い続け、ヘトヘトに疲れて帰ってきた。自分でも意外だったが、飯田

飯田下伊那地方 の方言「飯田弁」と私

小児科
品川 文乃

弁をこよなく愛していることを、その初めてで自覚した。神奈川県立の大学へ進学後は飯田弁を使う機会なく、標準語を使い続けた。2年前から再び飯田で暮らすようになり、約20年ぶりに飯田弁に『再会』した。最初はぎこちなく、多少無理をして飯田弁を使っていたが、あつという間にまた使いこなすようになり、今では安心感さえ感じている。もはや私にとっては大事なコミュニケーションツールのひとつである。不思議なことに、東京・神奈川出身の夫と4人の子供たちとの会話では、飯田弁は出ない。家の中と外、また相手によって使い分けている、そんな自分も面白いと思う日々である。

なぜ飯田弁に魅力を感じるのだろうか？飯田弁の持つやわらかなあたたかさや、親密感が良さだろうかと思いつつ、理屈ではなく、これが自分に流れる飯田下伊那の『血』なのかなとも思う。きっと私は、これからずっと飯田弁を愛し使い続けるのだろう。

下味冷凍

豚肉の味噌漬け

エネルギー量(1人分) 190kcal
たんぱく質 17g / 塩分 1.6g

最近、物価上昇が続き、家計のやりくりが大変になってきていると感じることが多くなりました。数か月前に100円だった物が120円になっていたり、いつもと同じ量の買い物をして金額がいつもの1.2倍くらいになっていたりすることがありませんか？そんな時におすすめなのが、「下味冷凍」。特売の時にまとめて作っておけば、節約にもなり、時短にもなります。食材に味がよくしみ込んで美味しさもアップします。今回は豚肉の味噌漬けを紹介しますが、魚の切り身を漬け込んで冷凍しておけば、味噌漬けの焼き魚ができます。他にもいろいろな味、いろいろな食材、野菜を使って作ってみてください。



手軽に簡単 らくらく
レシピ 44



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

材料 4人分

- 豚こま切れ肉(鶏肉でも可) 300g
- 玉ねぎ 1/2個 ● しめじ 1株
- * 味噌…大さじ3 * みりん…大さじ1~2 (好みで)
- * 野菜は冷凍できる野菜なら何でも可

作り方

- ① 味噌とみりんを冷凍保存用袋に入れて混ぜ合わせる。
 - ② 豚肉を①に入れて揉みこむ。
 - ③ スライスした玉ねぎとほぐしたしめじを入れ、袋を平らにして空気を抜いて口を閉じる
 - ④ 平らな状態で冷凍する
- ※調理する時は解凍し、フライパンに大さじ1の油をひいて、火が通るまで中火で炒める

伊那谷健康友の会 11月12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

●山本支部 東平防災センター

11月24日(木) 10:00～11:00

12月22日(木) 10:00～11:00

●高森支部 高森公民館

11月18日(土) 10:00～11:00

12月16日(土) 10:00～11:00

●松尾支部 松尾公民館

11月20日(月) 10:30～11:30

12月18日(月) 10:30～11:30

●かやの木筋力アップ体操 かやの木診療所

11月8日(水) 16:00～17:00

12月13日(水) 16:00～17:00

※バランスボール班会は地域関係なく友の会会員であれば参加できます。興味はあるけどボールがない方に貸出しや体験も行っています。お気軽にお問い合わせください。

共同組織 拡大新企画

森林浴 班会

共同組織拡大月間中(10月～11月)に、支部・班を超えた仲間づくり、健和会職員と友の会会員のみなさまとの交流の場になればと森林浴班会を企画しました。約2kmのウォーキングとモルックを予定しています。事前申し込み制になりますので、参加希望者は伊那谷健康友の会事務局までご連絡下さい。

*11月7日(火):福島てっぺん公園(豊丘村)

*11月13日(月):松尾城址公園(飯田市松尾)

*11月17日(金):およりての森(松川町清流苑)

時間は各日共に14時00分-16時30分を予定

問い合わせ先:伊那谷健康友の会事務局 0265-53-7252

スタッフ募集



健和会(正規職員・パート)

保健師・看護師・介護士・臨床検査技師・診療放射線技師・言語聴覚士・管理栄養士・調理師・医療ソーシャルワーカー・事務職 病院での業務

●お問い合わせ:0265-23-3116(病院総務課)

林の杜(正規職員・パート)

看護職・介護職

介護老人保健施設、特別養護老人ホームでの業務

●お問い合わせ:0265-35-1870

(担当:山田(看護)市瀬(介護)熊谷)

ゆいの里

送迎パート

デイサービスセンター、ショートステイでの送迎
詳細はゆいの里ホームページにも掲載しています。

●お問い合わせ:0265-27-4600(担当:篠田)

ひまわり企画

薬剤師

保険薬局(かなえひまわり薬局)での調剤業務

●お問い合わせ:0265-56-6000(担当:吉澤)

ひだまり

介護職

グループホーム、デイサービスでの介護業務

●お問い合わせ:0265-26-8641(担当:代田)

みんなの手

有償ボランティア

運転手・案内・買い物支援・ゴミ捨てや
日常生活の困りごとと解決など

●お問い合わせ:0265-56-4561(担当:吉川)



オンラインシンポジウムのご案内
子どもの命は平等です
今こそ、18歳までの医療費無料を国の制度に

長年の保護者・地域住民や医療関係者などの強い要望と働きかけ、各自治体の努力により、全国で子ども医療費無料化の動きが広がってきています。こうした動きを背景に、政府は子ども医療費助成を行う自治体に対するペナルティを廃止する方向を打ち出した一方で、子どもの医療費を一定抑制する施策を検討する動きもあります。

国の制度として子ども医療費の完全無料化の実現を目指している今、あらためて完全無料化の意義を考えます。

日時●12月2日(土) 13:30～15:30

場所●オンライン開催 (YouTube 配信)

シンポジストに健和会理事長・和田浩医師が登壇します。

YouTube の URL と当日資料は、子ども医療全国ネットの HP に掲載予定です

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11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

色々な活動をされていて
共感

特にこれからも「核廃
絶」の思いを伝えていっ
てほしいと思います。

(田中芳美)

姉が長崎の人で、
姉の母上が被爆者

体験談を涙を流しながら
話してくれたことを今
でも忘れません。日本中、
世界の人が忘れてはいけ
ないと思います。(妙琴)

手術室の様子

「ドクターX」等でし
か知る機会がないので、
「手術室のBGM」は興
味深かったです。サンバ
を聞いていてもミスしな
い技術がすばらしいと思
いました。(なな)

手術中のBGM

手術中にBGMを流し
ているなんてビックリ！
思わず「自分だったら何
を流してもらえると嬉し

いかな…?」なんて考え
てみました。頑張る皆さ
んに感謝ですね!!

(まーさん)

楽しくなるほど!!と読
みました。サンバのノリ
でサクサク手術が進んで
いく様子を想像して楽し
くなりました。(ひよこま)

初めて知りました。以
前他の病院で2回ほど局
所麻酔の手術を受け緊張
から2回とも嘔吐してしま
いました。BGMが流れて
いたらゆったりとした気持
ちでうけられたかもしれ
ません。(岡庭恵美子)

健和会病院が
創立50周年を
迎えられると
のこと

近くに住ん
でいるのでず
ーと家族でお
世話様になっ
ております。
民医連だよ



かやの木デйка作品

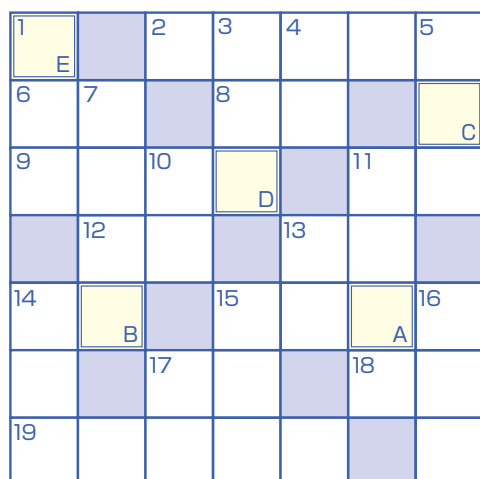
りは読みはじめて1年足
らずですが、社会問題か
ら料理レシピもあって勉
強になり、実生活に役立
てています。今後楽し
んで読ませていただきま
す。(花好き嫺)

中学生の職場体験いい事
ですね

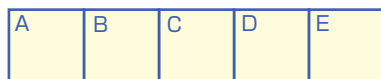
今、年よりとすごすこ
とが親も子も少なくな
り、様子を知らない時代
になりました。悲しいで
す。やさしく接してあげ
られる子に育ってほしい
です。(ひまわり娘)

クロスワード パズル

飯伊民医連



解答



■9月号の解答—ゼンリョク
者の中から抽選で次の方々に図書カードをお送りします。正解
筒井順治／大原千和喜／山本栄子／安井恵知子／きみちや

タテのカギ

- 1 液体が常温で気化すること。
- 3 蒸したもち米と米こうじと焼酎を混ぜて発酵させた甘い酒。
- 4 行為などを妨げて、やめさせること。
- 5 自分で書いた自身の伝記。自叙伝。
- 7 東と西。東部と西部。「〇〇〇〇南北」
- 10 冬と夏の間の季節。
- 11 降り積もった雪。 13 もうけ。利益。「お〇〇ですよ」
- 14 非常に忙しいこと。 15 客にお酒を飲ませる店。
- 16 往復。行ったり来たり。 17 芝居やドラマ。

ヨコのカギ

- 2 耳の中を耳かきできれいにします。
- 6 頭が小さくてくちばしが短い鳥。平和の象徴。
- 8 金銭を一定期間借りたことに対する対価。
- 9 通信販売の略です。
- 11 百の十倍。
- 12 竹などを編んで作った底の浅い容器。
- 13 過去から現在、未来へと流れていくもの。時間。
- 14 海にすむ、体が平たい、おめでたい魚。
- 15 作ること。
- 17 病気やけがを手術などによって治療する医学分野。
- 18 地球の周りを約一ヶ月で回っている衛星。
- 19 植物を植えるための鉢や容器。

飯伊民医連だより

11

No.251
改題 第104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