

飯伊民医連 だより

7月

2025
No.261
隔月刊



いのちと人権が
大切にされる社会へ
——
だからこそ、声をあげ、
想いを一票に託しましょう。

物価高騰や人件費の増加が医療・介護現場を直撃し、ある日突然、地域の医療機関が閉鎖される。住み慣れた場所で療養したくても訪問介護の事業所が見つからない。高額療養費の負担上限が引き上げられて受診を控える。

——そんな現実が、すぐそばに迫っています。

政府が進める社会保障費の削減は、「いのちと暮らしを守る」という政治の根本的責任を放棄するもので、これらが現実のものとならないよう、私たちは怒りの声をあげ、国会要請行動や地域のみなさまに署名の強力などをお願いしてきました。

7月に参議院選挙が行われます。わたしたち飯伊民医連は、物価高騰から、いのちと暮らし、医療と介護・福祉を守る緊急政策の実施と、社会保障の拡充を求める要求を掲げます。

社会保障費の削減が進む中、私たちは「すべての人が安心して医療と介護を受けられる社会」の実現をめざし、地域の声をつなげていきます。

ミサイルよりもケアを

社会保障は、自由を支え、あなたの未来を守るセーフティネット
患者さんや利用者が守られ、ケア労働者の賃金も上がる社会を実現しよう！

無差別・平等の医療と福祉の実現をめざす民医連は、7月の参议院選挙にあたり「民医連の要求」を発表しました。「生きることが苦しい社会」をどう変えていくか一緒に考えていきましょう。



政府は2025年度予算案に、現役世代の医療保険料負担を減らすとして高額療養費の上限額引き上げを盛り込みました。しかし、がんの患者さんや多くの人々が反対の声をあげ凍結させました。平均的な年収区分の約370万～770万の場合、現行の上限額約8万円が最終的には約13万9千円もの負担増。子育て中で学費などの負担も大きい現役世代の患者にとっては、治療そのものを断念する事態に追い込まれるような内容でした。病気になったときの安心のための制度なのに、政府はこの上限額引き上げによる受診抑制で2270億円削減できると見込んでいました。一方、防衛費は前年度から7500億円増の8兆7千億円。「いのちより軍拡」、こんな今の政治、どう考えますか？

全日本民医連 2025年参议院選挙「民医連の要求」

大軍拡をやめ、ケアへ予算を！ | 物価高騰からいのちと暮らしを守る緊急政策の実施を

いのちと暮らしを守る政策を最優先とし、財源は大企業や富裕層への課税強化と、膨張する軍事費の削減を



憲法9条を生かし平和な世界の実現を

- いのちを脅かす軍事予算をただちに削減し、社会保障費にまわすこと
- 核兵器禁止条約を批准し、日本が核兵器廃絶に先頭に立つこと



早急な物価対策、米の価格高騰を解消する

- 生活困窮者に米を提供する
- 米の安定供給を保障する抜本的政策転換を行う



消費税ゼロをめざし、まず消費税率を5%以下に引き下げる



子ども・子育て、若者への政策・支援を強める

- 医療費を18歳まで無料にする。子どもの国保料をゼロにする
- 保育料、学校給食、高校・高等教育を無償化する
- 奨学金は給付型とし、既存の奨学金返済を軽減する
- 家賃を補助する



社会保障費を増やし、医療や介護・福祉のセーフティネットでのいのちと健康を守る

- 診療報酬・介護報酬の期中改定で危機にある医療・介護の提供体制を守り、すべての人々にアクセス権を保障
- 国の責任でケア労働者の賃上げと人員不足の解消。医療・介護の拡充でケア労働の雇用創出、経済波及効果により地域経済を活性化する
- 高額療養費の上限額の引き上げ白紙撤回
- 医療や介護、障がい福祉サービスの一部負担金を軽減。保険料は応能負担に
- マイナ保険証の強制をやめ従来の保険証復活
- 年金、生活保護基準を引き上げる



国連の女性差別撤廃委員会の勧告を受けとめ、いまこそジェンダー平等を実現する

- 選択的夫婦別姓、同性婚の実現
- SPHR(セクシュアル・リプロダクティブ・ヘルス/ライツ：性と生殖に関する健康と権利)の保障
- 性的指向と性自認に基づく差別や排除の禁止、包括的な性教育の推進

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



健和会では2月12日の国会集会で全国から集まった24万筆を提出されたことで、「次の提出集会までに、50万筆を目標にさらに集めよう」と提起されました。

署名推進委員会で、「どうやって集めるか」論議、「思い切つて、外来患者さんに呼びかけよう。推進委員だけでなく社保委員会と協力して職場にも行動参加を呼びかけよう」と、毎週木曜日に行動することを決めました。4

「全国50万筆を目指して」
待合室の署名行動で300筆集まる

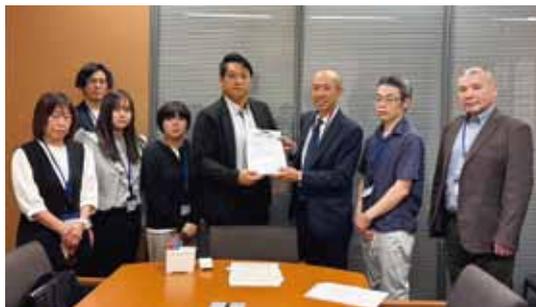
月からの6回の待合室行動には25人が参加し、300筆の署名が集まりました。

診察を待つ患者さんから「私もかつて介護事業所にかかっていた。人手不足の問題はよくわかつています。政府にはもっと真剣に考えてもらいたい」「自分もこれからお世話になる身です。介護事業所がなくなったら大変です」「家族が介護職です。本当に、お給料が安くて苦労しています」と快く署名に応じてくださいました。

なかには「(飯伊民医連)お便りを読み、大変な実情がわかりました。署名に協力させてください」と声をかけてくださる方もいらっしゃいました。

健和会 組織課
近藤 健

「5.27 介護保険制度の抜本改善を求める署名提出集会」に参加



集会では、全国から集まった341,302筆の署名が提出され、多くの人の願いが形となる場に立ち会えたことに、大きな意義を感じました。その後の議員要請行動では、介護人材不足や他産業との賃金格差といった現状と課題をお伝えしました。介護の魅力ややりがいもあわせてお伝えし、協力を直接要請することができました。今後もうした活動を通じて、現場の声を社会に発信し、制度の改善につなげていけるよう、引き続き関心を持ち続けていきたいと思えます。

特別養護老人ホームゆい介護職
平沢 優佳

福島県楢葉町の「伝言館」を見学しました。ここは、故・早川篤雄住職らが開設し、原発事故を過去の出来事としてではなく、今起きている現実として伝えるため「伝言館」と名付けられたそうです。

「今を伝える」
伝言館から見えた
原発事故の教訓と
復興の現実

今年も3名の職員が
福島連帯支援行動に参加



展示されていた1978年の「エネルギー・アレルギー」というポスターや、チェルノブイリ事故後の「エネルギーフェア」の資料から、国が原発への不安を軽視し、都合のよい方向へ世論を導いていたことを感じました。当時の私であれば、原発を明るい未来と信じていたかもしれません。正確な知識を自ら得ることの大切さを実感しました。その後、中間貯蔵事業情報センターも見学しました。最新設備を備えた新しい施設でしたが、来館者の姿はほとんど見られませんでした。

高線量の立地や帰還困難区域の隣接が影響していると感じました。復興の名のもとに建てられた施設が地域に寄り添っていない現状に疑問を持ちました。人が住めない場所でも働く人々の姿を見て、人権について深く考えさせられました。

健和会病院
患者地域サポートセンター
江見 茜



中庭を泳ぐ鯉のぼり

老健はやしの杜では、中庭に鯉のぼりが4月下旬から6月中旬まで登場します。外へ出かけるには良い季節となりますので、利用者さん達と一緒に鯉のぼりを見ながら遊歩道を散歩しています。遊歩道には、4月に花桃・桜、5月～6月にアイリス、7月に紫陽花など様々な花が咲きます。



老健はやしの杜 事務 寺沢 江理

伊那谷 健康友の会

6月7日に松川町清流苑の"およりの森"で森林浴ウォーキングを実施し、お子さん6名を含む50名の方にご参加いただきました。

初夏の森でほっこり交流！ 青空ウォーキングとモルツク体験

今年で3年目を迎えるこの森林浴企画は、今回は北部ブロックの企画として位置づけ、松川・高森方面の会員の皆さんとともに運営を行いました。当日は気持ちのよい青空



のもと、1.5kmの"のんびりコース"と2.5kmの"健脚コース"に分かれてウォーキングを行い、その後は6チームに分かれ



てモルツク交流会を実施しました。参加者からは「自然の中の散策がとても気持ちよくリフレッシュできた」「モルツクは初めてだったのが興奮した」「たくさんの方と交流できて良

かった」といった感想が寄せられました。地元・松川の会員さんが健康班会で作成したかわいらしい木の記念品もお子さんに好評でした。解散後は清流苑で昼食をとる方や温泉に入っていく方もおり、皆さんそれぞれ思い思いの時間を過ごされたようです。友の会では、今後もこのような企画を行ってまいりますので、ぜひご参加ください。

伊那谷健康友の会 事務局 杉山 あい

かなえ ひまわり薬局

お薬の整理や管理のお手伝いをします

皆さん、ブラウンバッグ運動をご存知ですか？ブラウンバッグ運動とは、日常的に服用している薬や残ってしまった薬を薬局へ持って来てもらうことで、残薬を減らしたり飲み残しを減らしたりする取り組みです。1990年代のアメリカで行われた、茶色い袋に薬を入れて薬局に持って来てもらうために呼びかけた活動からその名がつけられました。

現在ひまわり薬局でも取り組みを行っています。薬局で準備した専用の袋（ブラウンバッグ）を患者さまに渡し、自宅にある薬をすべて袋に入れ、後日薬局に持って来てもらいます。

薬剤師はブラウンバッグの中身を確認し期限切れの薬は廃棄しますが、まだ使用できる薬であれば使用します。

もし薬が包装から出されていない状態だったら、用法ごとに1つの袋にまとめ（一包化）して作り直すことができます（薬の特性上、一包化できない薬もあります）。また薬が飲みにくいようなら剤型変更（錠剤→粉薬、粉薬→錠剤、錠剤→水剤など）を医師に提案することも可能です。この他にも薬の種類が多くて飲むのが大変と言うことであれば、医師に薬を減らすことができないか相談することもできます。

このように、患者さんやご家族が安心して薬の管理と服用ができるように薬剤師がお手伝いさせていただきます。いつでもお気軽にご相談ください(^^)

4月20日(日)
さんとびあ飯田に
て、健和会病院主
催の医療講演会が
行われました。

コロナ禍で中断
していた医療講演
ですが、4年振り
の開催となりました。
講師には、松
本協立病院心臓血
管外科、青木雅一
先生をお招きし、
内視鏡的左心耳切
除術(閉鎖術)に
ついて、新たな脳
卒中治療戦略と題
してご講演をお願いしまし
た。参加者は50名で、講演会
では手術の画像も見せていた
だけ、医療従事者だけでなく
患者さんにもとても分かりや
すく説明してくださいまし
た。

こんな手術があることを知
らなかつたという医療従事者
からは、このような情報が多
くの方に知られて、今後の治
療の選択が広がると良いとい
う感想ができました。
また、青木先生に手術をし

4年ぶりの開催！ 地域医療講演会 脳卒中予防の新戦略



青木雅一先生

てもらったという患者さん
も講演会を聴きにきてくだ
さり先生に感謝を述べられ
ている姿も見られました。
不整脈で血液サラサラの
お薬を飲んでいらっしゃるこ
とは、画期的な治療であるこ
とが分かり有意義な講演会に
なりました。

診療秘書室
原 実佳



健友会 7年ぶり定期総会

健友会とは、健和会病院で
透析治療をしている患者の会
です。6月8日(日)に健和会
病院で定期総会と熊谷悦子医
師の講演会を開催しました。
定期総会自体は、コロナ禍
もあり7年ぶりになります。
以前は総会後に場所を移し温
泉旅館等でお昼もかねて、医
師や病院スタッフと会食会を
行い親睦を深めましたが、昨



「快適で長生きできる透析生活」熊谷悦子医師の講演

今の状況から今回はお昼前で
終了にしました。総会参加者
は26名で、以前の総会に出
てきた会員は役員数名を残すの
みで、初参加の会員がほとん
どでした。会員数は昨年度80
名程でしたが退会者(亡くな
った方・転院の方)が15名程
おり、現在は70名です。定期
総会は、活動報告や会費の運
用を報告し終了しました。

総会後は役員の実際にあつ
た体験談を話した後に、熊谷
悦子医師による「快適で長生
きできる透析生活」の講演に
入りました。講演は透析のし
くみと条件・水分の調整と血
圧とドライウェイト・カルシ
ウムとリン対策の勉強をしま
した。今回は透析時にベッド
サイドに置かれている各自の
通信簿?の説明もあり、大変
勉強になりました。今回、日
曜日開催でしたが病院から医
師をはじめ17人の職員に参加
していただきました。大変お
忙しい中ありがとうございます。
今後も患者会会員の皆さ
まのお役に立てるような活動
していきたいと思えます。

健友会
羽場崎 猛

ゆいの会 5/18

第30回ゆいの会総会が開催されました。

総会前には骨密度測定や立ち上がり検査などの健康チェックが実施され、日々の生活を振り返る良い機会となりました。

総会では、活動報告、今年度の方針、決算報告、予算案、役員改選などが提案され、いずれも満場一致で可決されました。会長の飯島昇示さんが退任され、新たに福澤宏教さんが就任されました。

今年度は会の結成30周年という節目でもあり、これまでの歩みを振り返るとともに、新たな一歩を踏み出す総会となりました。

総会後には「地域健康教室」が開催され、伊那市を中心に活動されている健康



総会後の「地域健康教室」

運動指導士・倉澤美智恵先生を講師にお迎えし、フレイル予防に関する講義と、自宅でできる運動や体操、ストレッチなどをご指導いただきました。

また、歌や脳トレも取り入れながら楽しく体を動かすことができ、参加者からは「家でも続けたい」といった声も聞かれ、健康意識の高まる有意義な催しとなりました。

ゆいの会事務局長
牧内 真

手をつなぐ杜の会 5/25

豊丘村ゆめあるてにて第20回定期総会を開催し、会員と職員を合わせて38名の参加がありました。総会冒頭では杜の会の立ち上げからずっと尽力いただいた初代会長の唐沢春子さん、施設の植栽や環境整備に尽力いただいた植栽委員長の福澤章さんを偲んで黙とうしました。総会は2024年度活動報告・決算と2025年度活動方針・予算が承認されました。

総会後の記念企画では、「野に咲く花」という名称で活動されているご夫婦をお招きし、紙芝居と歌の披露をしていただきました。今年は物資販売も行い、会場全体が盛り上がりました。

手をつなぐ杜の会 事務局
三石 諭



今年は物品販売も

伊那谷健康友の会 5/17

第35回伊那谷健康友の会総会が開催され、58人が参加しました。第1部では「知って得する大腸あれこれ」と題して、健和会病院の塚平俊久院長による医療講演が行われました。講演では、



医療講演

近年大腸がん患者が増加しており、2020年のデータでは部位別の罹患数で第1位、死亡数では肺がんに次いで第2位となっていることが紹介されました。発生活リスクを高める要因としては、食生活の欧米化や運動不足などが挙げられますが、遺伝的な影響も大きく、決定的な予防法はないため、大腸がん検診の重要性が強調されました。塚平院長は、40年以上の医師としての経験の中で、便潜血検査を毎年受けている方で大腸がんで亡くなった人はいなかったと報告されました。友の会では2024年度に127件の便潜血検査を実施しており、今後さらに多くの方に検査を呼びかけていく予定です。第2部では、2024年度の事業報告が行われ、職員が専門性を活かして実施した班会の紹介などがありました。今年度は「今こそ活気ある友の会を目指そう」をスローガンに、ウォーキング、医療講演、体力測定会、職員による班会メニューなど、さまざまな企画を通して友の会活動の魅力を発信し、会員拡大に取り組んでいくことが確認されました。

伊那谷健康友の会 事務局長
寺沢 由弘

NPO法人ひだまり 5/29

地域要求に応じていきたい

NPO法人ひだまりは通常総会を開催し、2025年度の事業計画などを決めました。

総会では二つのグループホームが職員不足で利用者の受け入れを制限せざるを得なかったことが報告されました。下半期からは体制が整い満室運営で利用者からも喜ばれ経営改善にもつながりましたが、社会問題になっている介護職不足が浮き彫りになりました。

赤字を出した知的障害者の地域移行型ホーム事業が話題に。「いちのせホーム」は施設改修で利用者が他施設へ一時的に移動したことで収入が大幅に低下しました。担当者からは、「介護保険に比べて報酬や補助が少ない障害者制度そのものに問題がある」との訴えがありました。

近年需要が高まっている「子育て支援事業」は前年に続き利用者が多く、飯田市主催の「子育てつどいの広場」で知り合った母親同士が連絡を取り合って利用することもありました。

林憲治理事長は、「経営は厳しいが、障害者事業など困っている人のために創立したのがひだまりであり地域要求に応じていきたい。事業継続という点でも大きな転換期に来ており引き続き模索したい」と述べました。

飯伊民医連事務局長
織野 孝司



事業継続の大きな転換期

手軽に簡単らくらく
レシピ 54

めまいは、季節の変わり目に多い症状の一つです。疲れた時にふらっとする感覚、立ちくらみ、乗り物酔いなど、めまいを感じた事がある方は多いと思います。私たちの体には、安全に生活を送るために体のバランス（平衡感覚）をとるシステムが備わっています。このシステム



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

や自律神経の働きが悪くなった時にめまいが起こります。原因はさまざまですが、季節の変わり目は自律神経が乱れやすくなるため、体調管理により気をつける必要があります。規則正しい生活、脂肪の多い食事は控え、色の濃い野菜やビタミン、大豆製品を多めにとり、適度な運動、良好な睡眠、おひさまに当たること等が自律神経の調子を整えてくれます。調子が悪くなる前に体調管理をして予防しましょう。

なすと大豆のトマト煮

エネルギー量(1人分) 193kcal/たんぱく質 5.4g/塩分 0.8g

- 材料 4人分
- なす…3本 ● 玉ねぎ…1個
 - 蒸し大豆(または水煮)…80g
 - カットトマト缶…1缶 ● にんにく…1欠
 - オリーブオイル…大さじ4 ● 食塩…小さじ1/2
 - ケチャップ…大さじ4 ※ チーズ、ブラックペッパー



作り方

- ①フライパンにオリーブオイル大さじ1とみじん切りしたにんにくを入れて火にかける。にんにくの香りが出てきたらトマト缶、食塩、ケチャップを加えて混ぜ、小～中火で汁気が少なくなるまで煮詰める。
- ②トマト缶を煮詰めている間になすは一口大の乱切り、玉ねぎは2cm角に切る。
- ③①とは別のフライパンにオリーブオイル大さじ3を入れ、なすと玉ねぎを炒める。なすに火が通ってしんなりしてきたら、①を加えて混ぜながらなじむまで煮詰める。
- ④器に盛り、好みで粉チーズとブラックペッパーをかける。

で中止となっていたのでした。彼女自身も11年ぶりのライブだそうです。御歳70歳とは思えない張りのある伸びやかな歌声で、皆さんもご存知の「駅」「人生の扉」「いのちの歌」「歌を贈ろう」などの名曲を2時間半あまり熱唱してくれました。

日頃のボイストレーニング他、健康管理の賜物でしょうね。また間のトークも人生の機微に触れるような味わい深いもので、期待通りの感動的なコンサートでした。最後に「これからも声が出る限り歌い続けます」と結んでくれて、私も「頭が回る限り？身体が動く

と、そして「お互い頑張ってきたね。」と声をかけたくなるお仲間のように思えました。皆さんも推しの歌手やバンドのライブに出かけてみてはいかがでしょうか。人生を振り返ったり、これからの人生を考えるきっかけになることでしょうか。

♪ 推しのシンガーソングライターのコンサート

先日名古屋に某女性シンガーソングライター(以下、彼女)のライブコンサートに行きました。4年前にも予定していたのですが、コロナ



健和会病院 外科
本田 晴康 医師

限り？医師として働こう」と思えました。大きなイベントホールが満員で、入退場や駐車場から出るのも大変でしたが、参加者の歳恰好も私とほぼ同年輩と思われる人ばかり。きっと人生の様々な場面で彼女の歌と共に生きてきたんだな

伊那谷健康友の会 7月8月の予定

バランスボール班会、筋力アップ体操のお知らせ

- 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24日(木)
8月28日(木)
両日 10:00～11:00
- 高森支部 高森公民館
7月19日(土)
8月23日(土)
両日 10:00～11:00
- 松尾支部 松尾公民館
7月14日(月)
8月18日(月)
両日 10:00～11:00
- 下久堅支部 下久堅公民館
7月11日(金)
8月8日(金)
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9日(水)
8月13日(水)
両日 16:00～17:00

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** 右のQRコード、メール (hani-miniren@kenwakai.or.jp) または郵便はがきから住所・氏名・パズルの解答をお送りください。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** 正解者多数の場合は抽選)
***本誌のご感想、身近な話題**などお書き添えください。匿名希望の場合はペンネーム、掲載を希望されない方はその旨をお書きください。
【宛先】 〒395-0801 飯田市鼎中平 1905-5 飯伊民医連



読者の声

ニュースを見ても
 暗いニュースしか放送がなくて、心が痛いです。この先どうなるのでしょうか……?

デイケアやショートステイの利用者さんの送迎をしています
 “この衆はみんないい衆だ”という利用者さんの声を聞くとすごく嬉しくなります。これからも交通事故等に気をつけて仕事に励みたいと思います。

戦争準備にはお金を使うのに
 なぜくらしや福祉、教育、医療にお金を使わないのでしょうか、戦争すると儲かる人がいるんでしょうね。

2024年度69%の病院が赤字
 健和会も赤字と聞きショックです。健全な黒字経営ができるような診療報酬を望みます。
健和会の小児科によく行きますが
 いつも混んでいるので、健和会病院も大きな赤字と聞いて驚きました。

病院にお世話になることが増えてきた
 食べ物、運動に気を付けて病院ともうまくつき合えたらと思う。
一年程前より骨粗しょう症と診断を受けた
 週一度と二日二粒の服用でしたが、先々月より一日二粒に増えてしまいました。薬を飲むより、農業など毎日日光にあたる生活の方が良いとの記事を読み、これからは主人の農業を手伝い、骨を丈夫にしたいと思います。
母が片頭痛に悩まされていた
 私が子どものころに予防薬があれば良かったでしょう。私はおかげに頭痛知らずくらいですが、弟も頭痛で大変な時期がありました、だんだん良

はやしの杜のお楽しみ会について
 利用者さんの笑顔が目に見えるようで印象に残りました。昨年亡くなった母もそのような場で体験したらどんなに喜んだろうと涙しました。
今年度24名様の新しいお仲間をお迎えしての入职
 “おめでとうございます” 昼夜問わずのいのちを守り支える医療現場は厳しい世界ですネ、どうぞお身体に気を付けて頑張ってくださいますように…
 そして、笑顔でいられる職場でありますように心よりお祈り申し上げます。
備蓄米の随意契約がスタートしましたね
 あつという間にネット・店頭販売、やればできるんじゃない。もっと早く対応していれば…

クロスワードパズル

1	2		3		4	5
			G			B
			6	7		
8		9		10		
		11	12			13
14	15		16		17	
18		19			20	
				21		
A	B	C	D	E	F	G

■5月号の解答—サイパンシヨ
 ■5月号の当選者—正解者29名の中から5名の方に図書カードをお送りします。
 オカちゃん/明智性光秀/カタクリ子/宮下博明/木下由紀

- タテのカギ**
- 2 サケやマスなどの卵をほぐして塩づけにした食べ物。
 - 3 地球上の一定の地域に住む人々が組織としてまとまったもの。
 - 4 行いが正しく、筋道が通っていること。「〇〇〇の味方」
 - 5 動物の指の先にある、かたいもの。
 - 7 演劇で、幕が開いて演技が始まること。
 - 8 同じことを何度もすること。
 - 9 これから先。将来。一番年下の子。「〇〇っ子」
 - 12 物事の意味や理屈、事情がわかること。「〇〇〇者」
 - 13 本人のように見せかけて別の人を使うこと。「〇〇〇〇受験」
 - 15 非常に重く、黄色いつやを持つ金属。ゴールド。
 - 17 お米を炊いたもの。食事のこと。
 - 19 木をくりぬいて鼻緒をつけた、日本特有の履き物。
- ヨコのカギ**
- 1 契約や約束を取り消すこと。「〇〇〇〇手続き」
 - 4 論理的に練られた意見。主張。
 - 6 映画・演劇などで、美男役の俳優。
 - 8 学級。組。階級。「〇〇〇メイト」
 - 10 棒状の一方の端をとがらせ、打ち込むもの。「〇〇を打つ」
 - 11 区域。「サービス〇〇〇」
 - 14 岩などに付く食用の二枚貝。オイスター。
 - 16 芝居や試合などで人に向かって掛ける声。
 - 18 花や野菜を作ること。「〇〇〇〇用品」
 - 20 皮膚の表面。物の表面。
 - 21 体を手でさすったり、もんだりして筋肉のこりをほぐす療法。

飯伊民医連共同組織現勢：総数 15,979 人 (実数)、10,889 世帯 / 健康友の会: 12,118 人 / ゆいの会: 1,559 人 / ひだまり: 183 人 / 杜の会: 2,119 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、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(名義変更も可能です) | 伊那谷健康友の会事務局 0265-53-7252