

飯伊民医連 だより

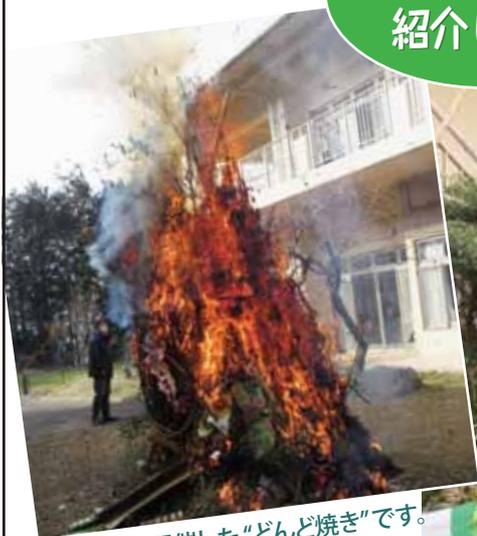
3月

2026
No.265
隔月刊

利用者さまの手を握って話を聞き一緒に笑う時間がとても大切です。大変な日もありますが、ありがとうの言葉と笑顔で疲れが消えます。

はじめは言葉や気候に慣れるのが難しかったですが段々慣れてきました。介護現場では職員や利用者さまに優しく支えてもらっています。

私たちの仲間を紹介します



1月15日に開催した“どんど焼き”です。日本の文化にも触れています。



多様性が 尊重される社会に

「特定技能」受け入れ

現在、日本の高齢化率は29%を超えて介護現場の人手不足が深刻化しています。そんな中、はやしの杜では2025年5月からネパール国籍2人の特定受け入れを行なっています。

まずは、介護はどういう仕事なのか、介護の楽しさを感じてもらい、日本の生活習慣に慣れてもらうところから始めました。英語の翻訳アプリを使用したり、週1回講師による日本語の勉強をしたりして、徐々にコミュニケーションがとれるようになり、現在ではナースコール対応やひらがなでのカルテ入力ができるようになっていきます。

今回、飯伊民医連だよりに記事を載せたいと伝えて、2人に日本へ来た感想を聞いてみました。感想の一部を翻訳アプリの原文のまま紹介します。(上)

日本の生活や環境に慣れるまで大変な部分もありましたが、9か月経った現在はだいぶ慣れてきました。利用者さまからも慕われて2人の笑顔に皆さんが癒されています。今後は介護福祉士国家試験の受験を目指していきます。

老健はやしの杜

1 ABユニットサプリーダー 大蔵 弥紗

※特定技能とは

2019年4月に創設された、人手不足の深刻な16産業分野で外国人材が「即戦力」として働ける在留資格です。

クリスマスコンサート

今年(2025年)

で5回目の開催を迎えることができました。矢高森人医師率いる健和会のスペシャルメンバー、赤澤智之医師、品川文乃医師、検査科赤澤祥子さん、医事課小松栞さん、そして今年から新たに2名のメンバー看護師牧内未来さん、作業療法士寺澤成美さんを加え、華やかなステージの幕開けとなりました。バイオリン、



ピアノ、チェロ、コントラバス、フルートの織り成す美しく凛とした音色は、病院とは思えぬ空間へ誘う(いざなう)贅沢なひと時でした。今年はYouTubeで生配信を行い、会場へ来られない患者さん、ご家族さま、そして職員も一

緒に各病棟や病室で同じ時間を共有することができました。参加してくださった皆さんから温かい言葉をいただけ、コンサートが開催できた幸せと協力いただいた多くの職員への感

謝で胸がいっぱいになりました。

私達ががんリハチームは、緩和ケア活動の一つとして入院中の患者さんのQOL(生活の質)向上を目的とした個別的な関わりや、病院全体としてのイベント開催に力を入れています。

闘病中の患者さんが少しでも穏やかに過ごせるように、それぞれの希望に叶いにかつタイムリーに寄り添えるチームでありたいと思っています。

がんリハチーム
熊谷 智里



伊那谷健康友の会

1月31日、昨年に引き続き、地域のたまり場「よりあい

茶屋」にて餅つき大会を開催しました。子ども8人を含む35人と大勢の方が参加してくださり、にぎやかに餅つきを楽しましました。

昨年よりふりかえりから、今年子ども用の杵を購入したのが大当たり！最年少2歳の男の子もパパと力を合わせ、自分の力でお餅をつくことができました。子ども用は大人気で「もつとやりたい！」「〇〇ちゃんにも代わって」とワイワイガヤガヤでした。当初、きなこあんこの他に、おろ



餅つき大会

し・雑煮にもお餅を使う予定でしたが、子どもたちが「もつときなことあんこをやりたい」と、あまりにも楽しんでくれたため、急きよ予定を変更し、たくさんのきなこ餅とあんこ餅を作ってもらいました。餅つきの他にも、2色のチョコバナナ作りも、子どもたちに大好評でした。

もちつき後に皆で、「自分でついたお餅はおいしい」「おかわりしたい」とお腹一杯お餅をほおばり、笑顔あふれる1日となりました。

第22回 飯伊民医連学術運動交流集会



SOGIE (ソジー)

「すべての人が持っている属性」を表す概念です。特定の誰かを指す言葉ではなく、「性別」や「血液型」のように、一人ひとりに備わっている要素を4つの頭文字で表しています

Sexual Orientation [性的指向]

どの性を好きになるか（あるいは誰も好きにならないか）

Gender Identity [性自認]

自分の性をどう認識しているか（心の性）

Expression [性自認]

服装、言葉遣い、振る舞いなどで自分の性をどう表現するか

LGBTQ+

「性的マイノリティ(性的少数者)の総称」として使われる言葉

Lesbian [レズビアン]

女性同性愛者（女性を好きになる女性）

Gay [ゲイ]

男性同性愛者（男性を好きになる男性）

Bisexual [バイセクシュアル]

両性愛者（男女両方の性を好きになる人）

Transgender [トランスジェンダー]

出生時の性別と自認する性が異なる人

Queer/Questioning [クィア/クエスチョニング]

既存の枠組みに当てはまらない人、または自分の性を決めていない・模索中の人

+ [プラス]

上記以外にも、他者に性的惹かれを抱かないアセクシュアルなど、多様な性が存在することを示しています

飯伊民医連に働く職員の医療介護活動や社会保障運動などを発表し交流する学術運動交流集会は2月12日に200人参加して鼎文化センターで行われました。

全体会で光武鮎医師（松本協立病院）による講演「医療介護現場のみなさんと考えたーLGBTQ+・SOGIEのこと」が行われ、医療・介護現場で働く人がLGBTQ+SOGIEの基礎知識を学び、当事者が直面してきた困難や不安を理解した上で、日

常業務の中で無理なく実践できる配慮や関わり方を考えること。特別扱いではなく、すべての人にとって安心できるケアを実現するため、偏見に気づき、アライ(味方)として行動する視点を学びました。

後半は5つの分散会が行われ、人権を守り、患者さんや利用者さんに寄り添う医療・介護活動や平和活動、まちづくりの事例について、36演題の発表がありました。事業所や職場を越えた学び合いを通じて、医療・介護現場の実践を深める機会となりました。

飯伊民医連 事務局次長

唐澤 一夫

21・老福連 職員研究交流集会 in 愛知

2025年12月、愛知県豊橋市にて「第23回 21世紀・老人福祉の向上をめざす施設連絡会(21・老福連)職員研究交流集会」を開催しました。北は北海道から南は沖縄まで、全国各地から約200人が参加し、2日間にわたり各事業所の実践を持ち寄り、語り合う集会となりました。今回の集会は、大原泰一実行委員長のもと、社会福祉法人ゆいの里を中心とした実行委員会により運営されました。

21・老福連は2001年に発足した全国規模の老人福祉施設の連絡組織で、公的福祉の充実と現場職員同士の実践交流を目的に活動しています。年1回の職員研究交流集会は、その中心的な取り組みです。

今回のテーマは「ほい！わしんとう(私たち)がやらんで誰がやるだんく、いきる」を彩る福祉のちから。人手不足や制度改定など厳しい状況のなかでも、利用者一人ひとりの「生きる」に寄り添う現場の力と誇り

を共有しました。65演題が発表された分科会では、成功だけでなく悩みや迷いも率直に語り合い、参加者同士が励まし合う姿が印象的でした。

本集会の開催にあたっては、飯伊民医連をはじめ多くの団体・企業からご協賛をいただきました。心より感謝申し上げます。今後とも全国の仲間とのつながりを力に、高齢者福祉の向上に取り組んでいきたいと考えています。

ゆいの里 専務理事

篠田 淳治



「救命入門コース」を受講



飯田広域消防署職員を講師とする「救命入門コース」が行われ、職員17名が受講しました。講師から「始める前に準備体操をします。AEDはどこにありますか？行ってみましょう」と言われ、ナースステーションへ移動して施設内設置AEDを確認しました。講習では心臓と呼吸が止まった人を発見し、119番通

を受講

報、一次救命処置（心肺蘇生とAED）を学びました。このような講習会は今回で2回目です。前回はコロナ禍の前でしたので、AEDの使い方などを忘れていました。

後日、元消防署職員で現在は民間搬送に携わっている方と話をする機会がありました。「介護施設での救命講習はとても大切です。実際に一次救命処置を行なって助かったケースがある。今後も定期的に講習をして欲しい」と話していました。いざという時に自分は動くことができるのか、救命講習の大切さを実感しました。

社会福祉法人 林の社 事務
寺沢 江理

ケアの倫理から考える 私たちの役割

— ジェンダーの視点を通して —

健和会病院事務部では、職員育成の一環として、グループごとに学習テーマを決め、一年間取り組んできました。

私たち職責者グループは、全日本民医連から提起された「ケアの倫理」について学びましたので、その中で自分たちが感じたことを紹介します。

まず、「ケアの倫理」とは何でしょうか。
みなさんは、ケアをする側でしょうか。

それとも、される側でしょうか。

考えたことが



ない方もいるかもしれませんが、ケアの倫理は一言で語れるものではありませんが、私たちの生活の中には、実に多くのケアが存在しています。その中でも、私たちが特にお伝えしたいのがジェンダーの視点です。「男らしさ」「女らしさ」といった役割や期待、固定観念によって、家庭や職

場で性別による分業が当たり前になっていないでしょうか。食事の準備、子育て、介護などのケア労働は、歴史的に女性の役割とされ、ジェンダー不平等を伴ってきました。ケアを女性の特性として固定するのではなく、社会全体で担い、その価値を正當に評価する視点が重要です。個人の尊厳、ジェンダー平等、多様性が尊重される家庭や社会の実現を、私たち一人ひとりが目指していきましょう。

健和会事務部
米山寿伸・星野由美子
杉本牧子・寺澤由弘

減量外来を始めました。

健和会病院は新しい肥満症治療薬による薬物療法を軸にした減量サポートを行う「減量外来」を始めました。治療は適切な食事療法や運動療法を6か月以上継続した上で保険適用の範囲内で治療薬の処方を行うようになります。診察は毎週月曜日の午前、完全予約制で行いますので、まずはご相談ください。

対象者

- ①BMI 35kg/m²以上の場合
高血圧、脂質異常症、糖尿病のいずれかの診断を受けている
- ②BMI 27kg/m²以上35kg/m²未満の場合
BMIが27kg/m²以上であり、2つ以上の「肥満に関連する健康障害」を有する

【肥満に関連する11の健康障害】

- ① 耐糖能障害（2型糖尿病・耐糖能異常など）
- ② 脂質異常症
- ③ 高血圧
- ④ 高尿酸血症
- ⑤ 冠動脈疾患
- ⑥ 脳梗塞・一過性脳虚血発作
- ⑦ 非アルコール性脂肪性肝疾患
- ⑧ 月経異常・女性不妊
- ⑨ 閉塞性睡眠時無呼吸症候群・肥満低換気症候群
- ⑩ 変形性膝・股関節症、変形性脊椎症
- ⑪ 肥満関連腎臓病

※BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m)²

一万筆を超える署名が集まりました！

地域医療を守るための「請願署名」に

ご協力いただき厚く御礼申し上げます。



地域医療を守るための「請願署名」にご協力いただき、本当にありがとうございました。皆さまお一人おひとりのご協力により、飯田下伊那地域では目標としていた8,000筆を大きく上回る10,656筆の署名を集めることができました。全国でも82万筆(目標100万筆)が寄せられ、そのうち22万筆は昨年11月22日に国会へ提出しました。残りの署名についても、2月2日に提出する予定でしたが、衆議院解散の影響により、提出時期が少し先送りとなっております。こうした署名の力に加え、日本医師会や病院団体など、医療界内外からの声の後押しとなり、先の臨時国会

では医療・介護分野への支援が補正予算として決定されました。また、2026年度の診療報酬改定では、医療技術や診療行為の価格(診療料、処置料、入院料など)にあたる「本体部分」が3.09%引き上げられる見込みとなっております。これは30年ぶりの水準で、薬価部分を含めると12年ぶりのプラス改定となります。医療現場から求めてきた「10%以上」には届かず、十分とは言えないものの、現場を支える一定の力になると受け止めています。

今回の署名運動を通して、「地域医療を守りたい」「身近な医療機関を守りたい」という、地域の皆さまや関係団体の切

実な思いを強く感じることで、私たちに与って大きな励みとなりました。しかし、医療を取り巻く環境が抜本的に改善されたわけではありませんので、引き続き「地域医療を守れ」の声をあげていきたいと思

でも貢献できるよう、医療・介護の現場で引き続き力を尽くしてまいります。今後とも、あたたかいご支援とご指導を賜りますようお願いいたします。

健和会 理事長
和田 浩

12の市町村議会に陳情、全てで採択・趣旨採択

12月議会に、飯伊民医連も加わる県社会保険推進協議会および労働組合とともに、「診療報酬・

泰阜村、天龍村で採択され、阿智村では趣旨採択となりました。

この間取り組んできた署名運動による世論の高まりや、国会情勢の変化が各議会に影響を与えていることを実感しました。多くの自治体で採択に至ったことは、大きな前進であり、今後の取り組みにもつながる重要な成果だと感じています。

※長野県77自治体のうち74議会で審議され68議会が国に意見書をあげました。

飯伊 医系学生 交流会

健和会病院では、伊那谷出身の医療系学生さんを対象とした学習交流会「飯伊医系学生交流会」を毎年開催しています。

今年度は昨年12月29日に開催。医学士、看護士、放射線技師、理学療法士をめざす学生が集まり、地域医療をテーマに学び合いました。講師はかやの木診療所で医療を楽しむ、創る」と題し、家庭医としての視点を紹介し、



特定の病気や臓器だけを見るのではなく、個人の生活や家庭、コミュニティを支える医療のあり方をお話ししました。

講演後は参加者同士で伊那谷の魅力や課題を語り合うグループワークを実施。グループごとに横造紙にまとめ、発表しました。最後はケーキを食べながら茶話会をして近況を語り合うなどして盛り上がりました。参加者から「かやの木診療所が目指す『人生という物語を紡いでいくことに伴う診療所でありたい』という医療は自分が医療を志した時に思っていたことと重なり、初心に帰った気がした」(医学士)「医療は患者さんに何かを与えるだけではなく、もらえるものが多い。そのことを忘れないように看護をしたい」(看護生)といった感想をいただきました。

健和会 医学生担当
和田 拓也

かなえ
ひまわり薬局

先日、窓口で「OTC類似薬は処方してもらえないのかなの？」とお尋ねがありました。

OTC類似薬

をめぐる最近の動き

負担が一気に増加して受診控えにつながったり、副作用など安全性の問題、風邪等の流行期に購入者が集中し必要な市販薬が店頭で品切れになり手に入らない可能性があるので、問題が考えられます。

OTC類似薬とは、薬局やドラッグストアで購入できる市販薬(OTC医薬品)と同様の有効成分を持つ、医療用医薬品のことです。

政府は医療費削減のために「OTC類似薬の保険給付のあり方の見直し」の議論を進めています。2025年6月の閣議決定で注目された「OTC類似薬を保険から外す動き」は世論や医療団体の反発が強く見送られました。

もし、完全に保険から外れてしまうと、お薬を必要とする方の経済的な

2025年12月に出された案では、処方方は保険のまま継続され、「OTC類似薬に限り、自己負担を25%以上乗せする(一部除外あり)」ことが検討されています。2026年度中に実施される可能性があり、将来的には対象となる医薬品を増やし、負担割合を引き上げる方針が明記されています。

この薬、追加料金かかるかも		
消炎鎮痛 ロキソニン 3億7012万錠	抗アレルギー薬 アレグラ 60mg フェキソフェナジン 60mg 9億208万錠	保湿剤 ヒルドイド ソフト軟膏/ローション 21億1968万9
下剤(便秘)、制酸薬 マグミット 330mg 13億8533万錠	去痰薬(痰切り) カルボシステイン 500mg 7億365万錠	ステロイド剤 リンデロン-V軟膏 5222万9

資料:全国保険医団体連合会 単位は年間処方数

で治療が継続できないなど、患者さんに深刻な影響が出る恐れもあります。私たちは、安全安心な医療や医薬品を提供する立場として、今後も状況を注視しつつ、患者さんの声を聴き、取り組んでいくことが必要だと感じています。

豊竹 弘子

読者の声

地域医療を守る署名

署名が国会に届き、安心安全の医療が全国各地でも誰でも受けられるようにと思います。

医療機関の維持、存続への支援を求める署名

署名が早く多く集まったことは皆の危機感の現れなんだろうと思います。弱者に優しい国であってほしいです。

毎年、人間ドックで

お世話になっていきます

今年は、よく体を動かして、ダイエットするぞ！

ひだまりサロンに

お世話になっていきます

子どもだけではなく親にとっても安心でき、気軽に行ける素敵な場所です。あたたかく優しいスタッフの皆さんに感謝です。

ひだまりサロンの雰囲気

はアットホームで、イイですね

子育て世代の表紙は、いつもの民医連だよりと違います。

元気で長生きをモットーに

卒寿の峠を越え、次を目指して生きる日々、食べる・動く・笑う・歌う・話すの五大心得を大事にしています。

映画「僕が生きているふたつの世界」

駒ヶ根でも上映され楽しみにしている。デフリンピックも後押しになっていると感じています。もっと広まり共に楽しく理解し合える社会になることを願います。

認知症の薬についての

お話

ぜひお聞きしたいと健和会まつりに行きました。身近なところで使われていて確かな効力もあると言った先生のお話、もう遅いかなと思いはしたものの、一縷の灯のようなものが感じられました。

3人に1人が高血圧に

びっくりしました

私も70歳から自分のあつた薬をいただいています。また毎日測定しています。適度の運動も大事です。

高血圧についての記事

読みましたが

とても気になりました。私77才なので特に気をつけます。また、疑問に思ったのですが、なぜ診察室での測定の方がそれぞれ5mmhg高いのでしょうか？高くて良いのでしょうか？

●「5mmhg高い」、その正体は白衣性高血圧です。病院などの医療機関で血圧を測ると高値を示すのに、自宅など普段の環境で測ると正常範囲になる状態です。これは医療機関での緊張やストレスが原因で自律神経が刺激され、一時的に血圧が上がるもので、高血圧の約15〜30%に見られますが、将来的に持続性高血圧（家庭でも高血圧が続く状態）に移行する可能性がありますので、生活習慣の改善と定期的な家庭血圧測定が重要です。

クロスワードパズル

飯伊民医連

1	2	3	4			5
	6				7	
8		9		10		
11	12			13		
	14		15		16	17
18		19		20	17	
21				22		

■1月号の解答「シッキオウトウ」
■1月号の当選者「正解者45名の中から5名の方に図書カードをお送りします。(敬称略)」
弁天パンチ／ひつく／ゆるりん／菅沼龍夫／岩間トヨ

解答	A	B	C	D	E	F	G
----	---	---	---	---	---	---	---

タテのカギ

- 2 細長い棒の先にとがった刃物をつけた、昔の武器
- 3 契約後一定の期間内であれば、解約できます
- 4 太陽がしずもうとしているころ
- 5 戦争などで敵に捕らえられた人。とりこ
- 7 年齢が上であること
- 8 封筒・容器・出入り口などを閉じてふさぐこと
- 10 建物や機械の土台。もとなる事がら。基本
- 12 仕事を仕上げるのに必要な時間や手数
- 15 馬に似ているが、小型の動物。ドンキー
- 17 ゴムを英語で言うと……
- 18 「ストライプ」や「ドット」は、これの一種
- 20 今日の朝

ヨコのカギ

- 1 医学的な目的のために使用する薬品
- 6 「メジャー○○○」は世界最高峰のプロ野球
- 7 つばさを持ち、体が羽毛でおおわれている動物
- 9 その人の学業・職業などの経歴を書いた書類
- 11 雨降りの空。雨が降る日
- 13 積み重なったもの。重なり
- 14 背中は青黒く、腹は白い大型魚。刺身のトロにする
- 16 魚などが水中生活するための動物の呼吸器
- 19 夜中、柳の木の下に現れるのは？
- 21 生命、人生を英語で……
- 22 英語で夏のこと

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3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



手軽に簡単らくらく
レシピ 58

皆さんは「ありがとう」と言葉にすること、一日に何回くらいありますか？職場の研修で、「働きやすい職場づくり」を考える機会があり、感じたことですが、「ありがとう」と人から言われて嫌な気持ちになる人はいませんか？嬉しかったり、幸せな気持ちになると思います。ほんのちょっとしたこと、当たり前のことでも一つ一つ「ありがとう」と感謝を伝え合える関係性が築けた時、「働きやすい職場」に近づくのではないのでしょうか。職場だけでなく、家庭でも「ありがとう」が伝えられる関係性ってステキですよ。私も朝、お弁当を持っていく息子に「いつもありがとう。」と言われたら一日良い気分が過ごすことができます。皆さんもまずは自分から「ありがとう」を伝えることで、感謝の気持ちがあふれる、過ごしやすい職場や家庭になって行くのではないのでしょうか。



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

鶏もも肉とブロッコリーのフライパン蒸し

エネルギー量(1人分) 230kcal
たんぱく質 21.1g / 塩分 1.0から.5g

- 材料**
3人分
- 鶏もも肉…1枚 ● エリンギ…1パック
 - ブロッコリー…200g (中一株くらい)
 - 塩コショウ…少々 ● 水…50ml ● 酒…50ml
 - めんつゆ、ポン酢など



作り方

- ①鶏肉は一口大に切り、塩コショウを振る。ブロッコリーは食べやすい大きさに切り分ける。エリンギも食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに①の鶏肉、ブロッコリー、エリンギの順に入れ、水と酒を上からかける。
- ③フライパンを中火にかけて蒸気が出てきたらふたをして4-5分蒸し焼きにする。肉をひっくり返し、さらに4-5分蒸し焼きにする。
- ④鶏肉に火が通ったら器に盛り分ける。味付けは、ポン酢や塩コショウ、めんつゆなどお好みで。

「伊那谷健康友の会総会」のお知らせ

- 2026年5月16日(土) 10:00~12:15 ● 健和会病院
- * 10:10~ 記念講演 経鼻内視鏡とこれからの検診について(仮)
講師: 吾川 弘之(あがわひろゆき) 医師 健和会病院
- * 11:15~ 総会

「ゆいの会総会」のお知らせ

- 2026年5月17日(日) 午後 ● 龍江公民館

ボランティア募集

3月30・31日(月・火)に春休み子どものたまり場づくりを予定しています。そこで、運営をお手伝いしていただけるボランティアを募集しています。

内容: 小中学生学習支援 / 子ども達の見守り
問い合わせ: 伊那谷健康友の会 0265-53-7252

井上 洋子 講演会



健和会、林の杜も協力団体になっている「長生炭鉱の水非常を歴史に刻む会」と井上洋子さんを支援する飯伊の会では天龍村出身で共同代表の井上洋子さんを迎えて、戦時中の人命無視の炭鉱のことや、刻む会の運動の話をお聞きます。

日時: 2026年3月28日(土) 14:00~(13:30開場)
場所: 上郷公民館 2階講堂 資料代: 500円 (高校生以下無料)

長生炭鉱の水非常とは

山口県宇部市の長生炭鉱(海底炭鉱)で戦時中の1942年2月に海岸の坑口から1000メートル以上沖の坑道で異常出水が始まり、午前8時頃水没するという大惨事が起こりました。(※この水没事故のことを炭鉱用語で「水非常」といいます。)この事故で183名、うち136名の朝鮮人労働者が犠牲になりましたが、遺骨は今も海底に眠ったままです。「一刻も早く遺骨を遺族のもとへ」と活動しているのが「長生炭鉱の水非常を歴史に刻む会」です。

伊那谷健康友の会 3月4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

● 県支部 県文化センター
毎週水曜日
10:00~11:00

● 山本支部 東平防災センター
3月26日(木)
4月23日(木)
10:00~11:00

● 高森支部
3月21日(土)
4月18日(土)
10:00~11:00

● 松尾支部 松尾公民館
3月16日(月)
4月20日(月)
10:00~11:00

● 下久堅支部
下久堅公民館
3月13日(金)
4月10日(金)
10:00~11:00

● かやの木筋力アップ体操
かやの木診療所
3月11日(水)
4月8日(水)
16:00~17:00

問い合わせ先: 伊那谷健康友の会事務局 0265-53-7252

飯伊民医連だより

3

No.265
改題 第118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

飯伊民医連共同組織現勢: 総数 14,349人(実数)、10,956世帯 / 健康友の会: 12,201人 / ゆいの会: 1,531人 / ひだまり: 180人 / 杜の会: 2,093人 (1/31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、引っ越しされた時、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

伊那谷健康友の会事務局 0265-53-7252