

# 厚生連ながの

KOUSEIREN  
NAGANO

迎春

「新春 美ヶ原の御来光」  
長野松代総合病院

Vol. 98 2024.Jan

- |   |  |    |                 |
|---|--|----|-----------------|
| 2 | 鹿教湯三才山リハビリテーションセンター<br>鹿教湯病院<br>再編成第1期工事竣工 | 7  | 介護・福祉のひろば       |
| 4 | 当院のやさし医、たのし医、くわし医、お医者さん                    | 8  | 旬菜堂             |
| 6 | こちらナースステーション                               | 9  | 健康相談 Q&A        |
|   |  | 10 | 佐久総合病院看護専門学校だより |
|   |  | 11 | トピックス           |



# 鹿教湯三才山リハビリテーションセンター鹿教湯病院 再編成第1期工事竣工



鹿教湯三才山リハビリテーションセンター鹿教湯病院は、2年2カ月にわたる病院再編成第1期工事が竣工し、2023（令和5）年10月より新病棟（本館）による運用が開始となりました。これまで、近隣自治体をはじめとした関係機関やJA、また、地域住民の皆さまには、多大なるご理解とご協力、ご支援をいただきましたことに心より感謝申し上げます。

当センターの再編成事業は、鹿教湯病院における施設の老朽化や三才山病院の立地的ライフライン確保および人材確保といった課題をもとに、再編成構想として2017（平成29）年に検討が開始されました。この再編成構想は、将来にわたり病院機能を維持し安全で安心な医療を提供していくため、鹿教湯病院の大規模改築により、鹿教湯病院と三才山病院の機能を一元化することを目的として進めてきました。

新病棟の竣工にともない、10月2日に竣工式、10月7日には内覧会を開催しました。竣工式には約70人の関係者に出席をいただき、内覧会では関係機関を



▲竣工式テープカット



▲竣工式：千國茂建築委員長による玉串奉奠



▲3階 人間ドック室



▲2階 外来診察室



▲5階 回復期リハビリテーション病棟



▲3階 リハビリテーション室

はじめ地域住民や三才山病院入院患者さんのご家族にも病院内を見学いただきました。翌週の10月14日には、三才山病院の入院患者さん約100人が鹿教湯

病院へ転院となりました。この転院については、何カ月にもわたる検討や複数回にわたるリハーサルを行いながら、綿密に準備を進めてきました。当日は、

各厚生連事業所や上田地域広域連合消防本部をはじめとした多数の救急車両および人員の応援をいただき、無事に完了することができました。

また、10月16日には新病棟にて外来診療が開始され、放射線科や内視鏡室といった一部機能を除き、すべての診療が新病棟中心に稼働を始めました。



◆ 新病棟では、外来診察室の拡充や歯科診察室の個室化による利便性の向上をはかるとともに、多様な感染症に対応するための救急診察室を設置しています。また、幅広いリハビリテーションを実施するために3階部分の大半をリハビリテーション室(総面積1,013㎡)として設置しました。この再編成では、地域医療構想に沿ったダウンサイジングを行い、許可病床数を653床から475床に減床しました。病棟は4階から8階に急性期病棟・回復期リハビリテーション病棟・障がい者病棟(指定療養介護事業所含む)とし

て、両病院の特性を活かした機能を集約し患者さんの療養環境向上をはかりました。



◆ 再編成第1期工事の竣工により、当センターの両輪の一方であった三才山病院は閉院となり、長い歴史に幕を閉じる形となりました。これまで三才山病院に関係してきた方々の思いを引き継ぐとともに、新しいリハビリテーションセンターとして、患者さんに寄り添った病院づくりをめざしていきます。



◆ 再編成工事は、2期2024(令和6)年10月竣工予定、3期2025(令和7)年7月竣工予定として、更なる患者さんや地域の皆さまの利便性を確保するために、診療棟の建設や駐車場の拡充を予定しています。今後も、患者さんをはじめ関係者の皆さまにはご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。

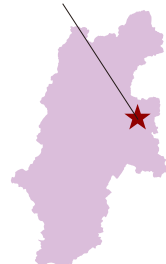
## 本所職員が医師へインタビュー

当院の

やさし医、たのし医、くわし医、

# お医者さん

佐久総合病院



今回は、佐久医療センター副院長の岡田邦彦先生にお話を伺いました。

### Q1 出身地はどちらでしょうか

生まれは四国愛媛の新居浜市です。大学まで四国で過ごしていました。卒業の折に四国を飛び出したという思いから佐久総合病院を研修先を選びました。



実は、この病院を知ったのは小学校1年生の頃です。野球が強



佐久医療センター  
副院長／救命救急センター副センター長

おかだ くにひこ  
**岡田 邦彦** 先生

#### 【略歴】

1985（昭和60）年3月徳島大学医学部卒業。同年4月佐久総合病院に入職。2年間の初期臨床研修を経て外科へ進む。1989（平成元）年日本医科大学救命救急センターと会津中央病院救命救急センターで研修、佐久総合病院に戻りICUと救命救急センターで勤務。2016（平成28）年9月救急功労者表彰総務大臣表彰。救命救急センター長などの役職を経て現在に至る。

#### 所属学会・資格：

日本救急医学会 救急科専門医／日本航空医療学会 認定指導者／日本外傷学会／日本臨床救急医学会／日本環境感染学会／更生医療指定医／身体障害者福祉法15条指定医／ICD制度協議会認定インフェクションコントロールドクター／日本DMAT隊員統括／JATECインストラクター／JPTECインストラクター

#### 救命救急センター：

当センターは「ER（救急処置室）」と「救急病棟」で構成され、東信地区唯一の救命救急センターとして、24時間体制で救命救急医療を提供しています。救急搬送された患者さんは、ERで治療を行い、入院が必要な方は救急病棟に入室していただきます。

また、ドクターヘリ・ドクターカーを運営しており、院外の救急現場へ駆けつけ病院まで搬送する間の診療をしたり、県内病院に入院する患者さんの緊急転院搬送に対応したりしています。

多職種が「一致団結」して老若男女すべての患者さんに対応し、質の高い医療を提供します。

い病院で、国体優勝をした話を聞きました。以後、ほとんど記憶にありませんでしたが、大学時代に親交があった友達のおかげで佐久総合病院をよく知っている人がいて、病院見学で一緒に回りました。いくつかの病院を回りましたが佐久総合病院で採用され、それからは長野で過ごしています。長野に来たときは寒かったですね、びっくりしました。

### Q2 医師をめざしたきっかけを教えてください

小学校入学前後にシユバイツアーや野口英世の絵本を読

み、医師に対する憧れを持ちました。それから大学に入る際医師になるか教師になるかで悩みましたが、医師になることを決意しました。研修医5、6年目の時に何を専門にするか考えた際、病気を予防する健診にも興味がありました。当時はマイナーだった救急医療や災害医療に興味を持ち、東京の病院で研修を受け、救急医への道に進みました。またH1N1ウイルスをきっかけに感染症にも興味を持ち、現在は感染症も診えています。特にここ3年はコロナへの対応に追われていました。



### Q3 患者さんや普段の診療に際して心がけていることはありますか

患者さんに対して、必ず顔を見ることを心がけています。カルテや検査などの数字も見ますが、患者さんの具合の良し悪しを直接見るように接しています。そして僕が若い先生によく言うことがあるのですが「いろいろ困ったら患者さんにプラスになることを考えて動いてください、決断してください」と言っています。これをやっているといけないなどと思うのですが、病院のなかですから困った

ら患者さんのために「プラスになる方を選ぶということをやってください」と、よくスタッフに言っています。

### Q4 佐久医療センターの良いところを教えてください

佐久医療センターは他職種との繋がりが良いと思います。東京へ行ったとき、他の病院を見たりしましたが、比べるとやはり横の関係が割と良いのではないかと思います。

### Q5 趣味を教えてください

今、足を痛めたので休憩しているのですが、ずっと走っていました。足を痛める前は病院まで片道7キロを走って通勤し、病院の周りも走っていました。



▲佐久市強歩大会の様子

そのほか、僕はいろいろできるわけではないですがスポーツが好きで、バドミントンをやっています。それでバドミントンをやるための体力を作るために走っていました。バドミントンは1人ではできないので、相手と時間を合わせないといけないのですが、なかなか時間が取れないので、医者を始めてしばらくはやっていましたが、結局バドミントンをやらずに走る習慣が残りました。

### 地域の方へ一言お願いします

新型コロナウイルスのことがなりますが、大変な状況のなか皆さんも対応の仕方が分かってきたと思うので、マスクをするとか調子の悪い時には休む、手を洗うなど基本的な感染症の対策を身につけて、これ

佐久医療センターのことにりますが、病院としては皆さんのお役に立ちたいなと思っていますので、お互いに信頼し合ってやっていきたいと思っています。



からもそれを忘れないで、のびのびやってほしいと思います。また、お店の方も地域の方もコロナに関しては一定のルールのなかでのびのびとやってほしいです。

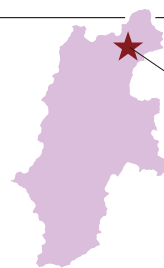
### インタビューの一言

以前から地元のメディアに出演されている姿は拝見しておりましたが、実際にお会いするのは初めてでした。

病院職員から、院内インタビューでは「働かせても

# こちら ナースステーション

北信総合病院



北信総合病院

## 患者さん・ご家族の思いを叶えるために

私の勤務する地域包括ケア病棟は、主に急性期の治療を終え、他職種と連携を図りながら在宅復帰をめざす病棟です。また、それ以外にも眼科や口腔外科の短期の手術入院や、下部消化管内視鏡検査や尿路結石治療といった短期入院、介護家族支援の入院も受け入れています。



▲患者さんに優しく話しかける藤澤さん

現在は高齢化も進み、独居であったり家族のサポートが難しい方も増えています。なかには、他院や施設へ退院される方もいます。そのため、毎週木曜日には病棟スタッフ全員が全患者さんの今後の方針についてカンファレンスする場を設けています。現在の状況から家族構成、自宅の状況などすべて加味し、リハビリ



南6階師長

せき じゅん こ  
関 順子

紹介者  
から

藤澤さんは、2022（令和4）年の7月から育休明けより地域包括ケア病棟で勤務しています。産休、育休前は循環器病棟、ICU・CCUにも勤務していたこともあり、知識が豊富で頼りになる存在です。現在は時短勤務で受け持ちはせず、入院患者さんや転棟患者さんの受け入れなどのフリー業務を行なっています。細かい所まで目が届き、中途半端にはせず丁寧に仕事をこなしています。多角的な視点から物事を考えられるので、私やスタッフからも頼りにされており、今後リーダー的な存在になると思っています。

先日人命救助をし消防庁から表彰され、本当に看護師の鑑です。これからもますます活躍してくれることを期待しています。

北信総合病院  
看護師

ふじさわ まい こ  
藤澤麻衣子



スタッフからの日常生活動作の確認、ご家族からの希望、病棟看護師の意見を踏まえ、修正・変更を加えながら、ご家族の希望に沿えるように日々研鑽しております。

コロナの緩和とともに、「寝たきりにさせない」ためにリハビリスタッフや介護士が中心となり、集団レクリエーションも再開しています。集団レクでは、リハビリスタッフがギターを弾いたり、楽しみながら行える方法を考えてくれています。また、さまざまな科から転棟されてくるため、患者さん同士のコミュニケーションの場にもなっています。

日々業務に追われていますが、症状緩和の治療のみを希望する患者さんもあり、時には緩和スタッフに訪問してもらい、少しでも苦痛がなく患者さん・ご家族の思いが叶えられるようにスタッフで相談・実施しています。

私は2022（令和4）年、育休明けで現在の病棟に異動・復帰となりましたが、現在はライフワークバランスを考え、時短勤務を行なっています。受け持ち看護師が少しでもスムーズに業務ができるよう、入院や転棟患者さんの受け入れ、退院準備に力を入れています。今後も自分自身のスキルアップができるよう努めていきたいと思っています。

# 「もしバナゲーム」を地域で始めています 〜自分の大切なことや価値観について考えてみましょう〜

浅間南麓こもろ医療センター



浅間南麓こもろ医療センター  
訪問看護ステーションこもろ  
看護師、もしバナマイスター

佐藤 洋子

「自分が大切か」「自分にとって何が大切か」という内容です。自身にとって何が大切かを考えながらカードを選び、仲間お互いが選んだカードを共有して話し合います。

(ACPホームページより引用)

<https://www.iacp.org>

## もしバナゲームとは？

「もしも」の話は大切なことだと分かっていますが、「縁起でもない話」として敬遠されがちです。この縁起でもない話をカードゲームでちょっと気楽に話してみようというのがもしバナゲームです。一人でも何人でもできるゲームです。35枚のカードに重病のときや死の間際に大事なことから人が口にする言葉が書いてあります。例えば「どのようにケアしてほしいか」「誰にそば

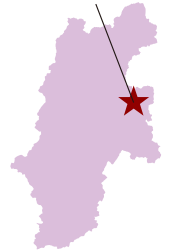


▲トランプゲームのようにしながら自分にとって大事な5枚のカードを選んでいきます

## もしバナゲームを通じて

「延命処置はしない」「胃ろうは造りたくない」など人生の最終

浅間南麓こもろ医療センター



段階の医療をどうするかという前に、「自分は何を大切に思い、人生を過ごしていきたいのか」という自分の価値観と向き合い、それを言葉にして家族や友人と語り合うことがとても大切です。もしバナゲームはそれをお手伝いするアイテムです。そうしたら「もしも」が起こったときに、医療のことは良く分からなくても、与えられた選択肢が、自分の「大切にしていきたいこと」にどのようなメリットやデメリットをもたらしのかという視点で、自分に合った形を支援者とともに考えることができるかもしれません。そして私たち支援者は、その人の「大切にしていきたいこと」を土台に、「どのように病気と向き合つか」「どこでどのようなケアを受けながら、どのようなケアを受けながら、どのように過ごしていきたいか」とそして「最期をどうしたいか」と



▲2023（令和5）年10月28日、当院の「40期実践保健大学」で受講生の方々と行なったときの様子です

いう、医療やケアを決定していくプロセスをともに悩み、考え、繰り返し話をしながら丁寧に意思決定の支援を行っていくことが大切だと考えています。これからもそんな地域創りのお手伝いを実践していきたいと思えます。

## いろいろな取り組み もしバナゲームを行なっています

小諸市だけでなく近隣の住民・介護従事者の方々、看護学校の学生さん、訪問看護ステーション東信ブロック等々、たくさんの方々で行ってききました。



JA長野厚生連は、地産地消に積極的に取り組んでいます。



長野松代総合病院



長野松代総合病院  
栄養管理部 管理栄養士

ほりやま あかね  
**穂谷 朱音**

今回の主たる食材

## ブロッコリー



普段食べている部分は「花蕾（からい）」と呼ばれる部分です。収穫せずにそのまま育てると小さな花がたくさん咲きます。ブロッコリーは一年中手に入りますが、涼しい気候を好み、美味しい旬の時期は冬から春といわれています。

食材の栄養価と特徴

## 感染症予防でこの時期の味方

ブロッコリーは緑黄色野菜に分類され、料理の彩りとしても役立つ食材です。抗酸化作用のあるβ-カロテンやビタミンCが豊富に含まれており、免疫力を高めこの時期特に気をつけたい感染症予防に効果があるといわれています。お店で選ぶときはつぼみが密集して中央が盛り上がったものを選びましょう。

ブロッコリーの栄養価  
(100gあたり)

エネルギー：37kcal  
β-カロテン：900μg  
ビタミンC：140mg

レシピ

## たらとブロッコリークリームシチュー

冬が旬のたらと組み合わせました。たんぱく質は免疫機能に関わるので、感染症予防のために3食欠かさずに食べましょう。



- 真だら 2切
- 酒 小さじ2
- ブロッコリー 1/3房
- 玉ねぎ 1/3個
- 人参 1/4本
- じゃがいも 中1個
- サラダ油 大さじ2
- クリームシチュールウ 30g
- 水 200ml
- 牛乳 50ml



作り方

- ① 真だらは水気を拭き取り一口大に切り、酒をふっておく。玉ねぎ、人参、じゃがいもは乱切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。
- ② 鍋にサラダ油大さじ1を熱し、玉ねぎ、人参、じゃがいもを炒める。水を加えて煮込む。
- ③ 人参、じゃがいもが柔らかくなったら火を止め、ルウを加えよく溶かしてから再び煮込む。さらに牛乳を加えて5分程度煮込む。
- ④ フライパンにサラダ油大さじ1/3を熱し、真だらに火を通す。いったん真だらを取り出し、サラダ油2/3を入れて熱し、ブロッコリーを炒める。半分ほど火が通ったら火を止める。
- ⑤ ③の鍋に真だらとブロッコリーを加え、ひと煮立ちしたら完成。



1人分の栄養素

エネルギー：297kcal  
たんぱく質：19g  
脂質：14g  
食塩：1.8g  
ビタミンC：82mg

地元産のきのこを入れてもおいしく作れます。また、今回はA・コープ店舗で購入した「農協牛乳」を使用しました。



**調理のPOINT!**

ブロッコリーは芯の部分も食べましょう。また、あらかじめ油で炒めるときれいな色と風味が出ます。



# 健康

南長野医療センター篠ノ井総合病院  
不妊治療センター  
生殖補助医療胚培養士



南長野医療センター  
篠ノ井総合病院



かねもと じゅん  
金本 淳



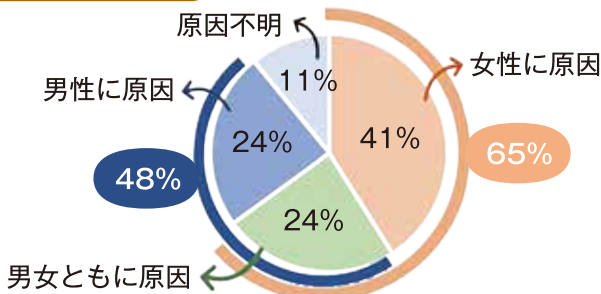
## 相談

### 不妊治療について知っておいてほしいこと

#### Q1. 不妊治療を受けている人はどれくらいいるのですか？

不妊治療を受けるカップルは、過去には10組に1組でしたが、最近では4.4組に1組が不妊治療を受けているといわれています。この背景にはライフスタイルの変化や晩婚化が考えられています。

#### 不妊原因の割合



#### Q2. 不妊症の検査にはどのようなものがありますか？

大事な検査として、女性では血液検査（卵巣予備能など）、男性では精液検査があります。最近では、将来の妊娠・出産のためにプレコンセプションケアを行なっている施設もあります。

プレコンセプションは若いうちから将来の妊娠を考えながら女性やカップルが妊娠前の健康管理に取り組むことです。長野県では検査費用について助成制度もありますのでご活用ください。

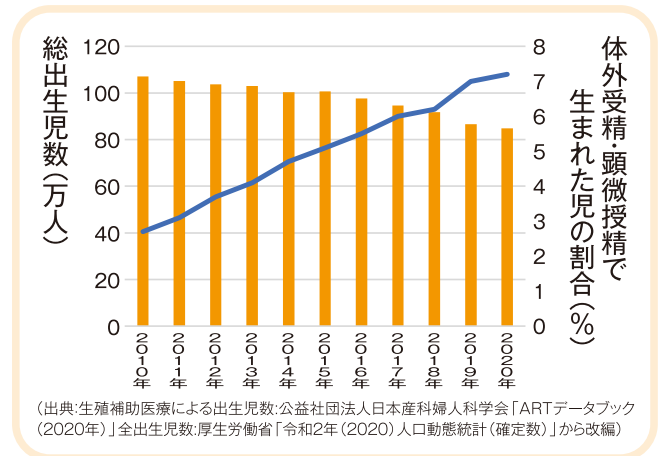
#### Q3. 不妊症の治療についてどのようなものがありますか？

治療方法はタイミング法、人工授精、生殖補助医療

(体外受精) などがあります。体に負担がかからない方法から始めていき、治療が上手くいかない場合、体外受精にステップアップしていきます。

#### Q4. 不妊治療によって生まれてくる子どもはどれくらいいるのですか？

日本における出生児数は年々減少し、2016（平成28）年に初めて出生児数が100万人/年を下回り、2020（令和2）年では84万人/年と減少傾向が続いています。しかし、体外受精による出生児数は年々増加しており、2020年には約6万人となりました。これは同年の全出生児数の7.2%（約14人に1人が体外受精で生まれている）となり、今後も体外受精を必要とするカップルが増えることが予想されます。



現在も不妊症について不明な点も多いですが、徐々に解明してきていることもたくさんあります。また不妊治療に対して保険適用が開始され、ますます身近な治療となってきました。治療について何か気になることがあれば、お近くの病院やクリニックにご相談ください。

# 佐久総合病院 看護専門学校だより

佐久総合病院看護専門学校



## 令和5年度 63期生「宣誓式」 2年生

2023(令和5)年9月20日に令和5年度63期生宣誓式を挙行了しました。昨年度まで「戴帽式」でしたが、今年度より新カリキュラム施行に伴い、装いを新たに「宣誓式」という名称になりました。

2年次の「看護過程実習」という単位を取得した学生が、宣誓式に出席することができます。63期生53人全員が単位を無事取得し、宣誓式を迎えることができました。はじめて患者さんを受け持ち、看護過程を展開し、個別性のある看護を提供することを学びます。グループメンバーや家族の励ましがあって全員で乗り越えることができました。

宣誓式は、ろうそくに灯火を灯して今後の看護師としての自覚と覚悟を持つ誓いを述べます。洞和彦代表理事理事長からは、「農村医療の充実をめざし、同じような信念を持って働いていく仲間を大切にしてほしいこと、悩み、迷い、心の葛藤が学生生活のなかであると思いますが、63期生で共に助け合い乗り越えてほしい」とエールをいただきました。

今年度から、本校誓詞に加え、学生が自ら考えた誓いのことばを述べました。宣誓式の感動と誓いを胸に秘め、愛のある看護師をめざしてもらいたいです。



宣誓式の様子



## 合格鉛筆! 3年生

11月に、3年間最後の実習を終えました。最終日はそれぞれの病棟で学んできたことを発表し合いました。病棟の指導者も来てくださり、活発な質疑応答もみられ、最後の学びを深めることができました。

発表終了後、指導者からメッセージ付きの「合格鉛筆」や病棟長からのメッセージもいただき、会場は和やかな空気に包まれていました。学校玄関には、教職員や下級生からのメッセージが飾られ、無事に統合実習が終わりました。このような実習指導者や教員、学年を越えた心温まる取り組みも本校ならではのかもしれません。

看護師になるためには、あとは国家試験合格のみです。「合格鉛筆」は国家試験で使わせていただきます。国家試験に向けて、夢の看護師まであともう少しです。

合格鉛筆  
(袋には指導者からの  
メッセージ)



学校玄関に設置してあるメッセージボード

『手の症状、ひじの症状でお困りですか？』  
2023(令和5)年12月1日開設  
「上肢再建外科センター」

— 北アルプス医療センターあづみ病院

「指が変形してきた」「指のふしが痛い」「指がしびれる」「こわばるようになった」「ひじが痛い、曲がりにくい」といった手、ひじの症状は整形外科を受診する患者さんではとても多いです。そのような上肢の症状を生じる疾患、および上肢のケガに対して、より専門的な治療を行う「上肢再建外科センター」を開設しました。日本手外科学会専門医の資格を持つ医師が、作業療法士と連携をとりチーム医療で手とひじの診療にあたります。今まで以上に手、ひじの外傷、疾患でお困りの患者さんの期待に応えていきたいと考えています。

おり、県下でも有数の治療件数を誇っています。手・ひじの症状でお困りの方は、まずは上肢再建外科センターを受診してください。

《対応症状》  
ひじの痛み、手のしびれ、手の痩せ、親指付け根の痛み、指の変形・痛み・水ぶくれ、切断指を含めた手・ひじのケガ・骨折

当センターではリハビリテーションを中心とした保存治療にも力をいれています。患者さん一人ひとりの症状に応じた最良の診療を行うように心がけていきます。

手術に関しても年間400例以上の手、ひじの手術を行なつて



▲上肢再建外科センター 左からOT 村井 貴・センター長 中村 恒一医師・OT 赤羽 陽子・OT 宮澤 諒



しごと☆未来フェアへの参加

— 下伊那厚生病院

当院では、下伊那郡高森町で毎年開催される『高森町しごと☆未来フェア』に参加しています。『高森町しごと☆未来フェア』は、中学校の生徒さんたちに「地元で働く」イメージを刷り込もうと、町内外の会社が仕事に対する自社の熱意をアピールするイベントです。

による「あそびリテーション」の体験だったそうです。遊びとりハビリを組み合わせたもので、中学生も思わず身体が動いてしまつて笑いの絶えない体験になったようです。

この体験を通して、地域医療の未来を担っていく若者が育つてくれることを願っています。

当院は昨年、看護師・介護福祉士・臨床工学技士・臨床検査技師・理学療法士と多職種メンバーで参加しました。中学生たちに医療に携わるいろいろな仕事を知っていただけたと思います。特に盛り上がったのは、介護福祉士



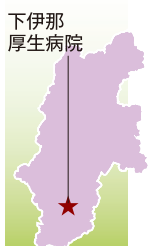
しごと☆未来フェア 病院PRポスター  
下伊那厚生病院  
http://www.shimoina-hp.jp/

しごと☆未来フェア 病院PRポスター



▲保健師による点滴の仕組みの説明

令和6年能登半島地震により、お亡くなりになられた方々のご冥福をお祈りいたしますとともに、被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。



# 長野県長野で

## 第一線の地域医療を

私たちと実践してみませんか。



### 医師募集

私たちと一緒に、地域医療を実践しませんか。

長野県は低医療費・長寿で有名です。本会は県下に13病院を有し、救命救急センターや周産期母子医療センター、がん診療連携拠点病院などさまざまな指定を受け、保健・医療・福祉活動を包括的に展開し、その一翼を担っています。

信州の自然豊かな環境のなかで、四季折々の変化を存分に感じながら、一緒に地域医療を実践しませんか。

### 看護師募集

夢が実現できる  
看護職のキャリア形成を支援します!!

- 新人看護職の卒後研修が充実しています
- 再就職支援をさまざまな形でなっています
- 院内保育所や育児介護支援制度などがあります
- 認定看護師など資格取得を支援します

### 薬剤師・医療技術職 随時募集中

地域医療を担うメンバーとして  
共に歩んでみませんか

お問い合わせは下記または各病院まで

長野県厚生農業協同組合連合会 人材確保対策室 人材確保対策課

〒380-0826 長野県長野市南長野北石堂町1177番地3 (JA長野県ビル)

☎026-236-2305 E-mail:saiyo@kou.nn-ja.or.jp FAX:026-236-2307



JA長野厚生連  
facebookのご案内

当会の活動や情報など、  
随時情報発信しています。  
ぜひ、ご覧ください。



### 編集後記

この冬は暖冬傾向とのことで、昨年12月に入っても日中は暖かい日が続いていました。暖冬とは言え、春の初めまでは寒い日や大雪になる日があると思いますので、体調等には気を付けて過ごしていきたいです。(A・Y)

「厚生連ながの」の  
感想をお聞かせ  
ください。

JA長野厚生連 本所「厚生連ながの」係  
〒380-0826 長野県長野市南長野北石堂町1177番地3 (JA長野県ビル)  
FAX: 026-236-2307  
E-mail: info.honsyo@kou.nn-ja.or.jp

### 表紙の ひとこと

「新春 美ヶ原の御来光」

写真提供：長野松代総合病院

美ヶ原牧場で年始に撮影した一枚です。冬の牧場は柵が埋まるくらいの雪で、気温は-10℃を下回る寒さとなり、吹雪くと視界は5m以下と恐ろしい場所です。しかしそんな美ヶ原が見せてくれる大自然の美しさは、何度見ても飽きることはありません。

この写真は友人が「かんじき」をつけて歩いた足跡が御来光のアクセントとなっています。



- 佐久総合病院 ☎0267-82-3131
- 佐久医療センター ☎0267-62-8181
- 小海分院 ☎0267-92-2077
- 浅間南麓こもろ医療センター ☎0267-22-1070
- 北アルプス医療センター
- あづみ病院 ☎0261-62-3166

- 長野松代総合病院 ☎026-278-2031
- 附属若穂病院 ☎026-282-7111
- 北信総合病院 ☎0269-22-2151
- 鹿教湯三才山リハビリテーションセンター
- 鹿教湯病院 ☎0268-44-2111

- 南長野医療センター
- 篠ノ井総合病院 ☎026-292-2261
- 新町病院 ☎026-262-3111
- 富士見高原医療福祉センター
- 富士見高原病院 ☎0266-62-3030

- 下伊那厚生病院 ☎0265-35-7511
- 長野PET-画像診断センター ☎026-269-0550
- 健康管理センター ☎0267-82-2677
- 佐久総合病院看護専門学校 ☎0267-82-2474
- JA長野厚生連 本所 ☎026-236-2305

https://nagano-kouseiren.jp

