



組織現況 2010年11月30日現在

組合員数
26,660 人

出資金総額
81,375 万円

一人当たりの出資額
30,523 円



とやま医療生協 虹のまち

2011年1月号 No.333

〒931-8501 富山市豊田町1-1-8
☎076-441-8351 FAX 076-432-8031
ホームページアドレス
<http://www.toyama-hcoop.com/>
E-mail webmaster@toyama-hcoop.com
毎月1回発行
定価 1部30円(組合員の購読料は出資金に含まれています)
発行 富山医療生活協同組合



▲富山医療生協こはと保育園の親子と職員

どの世代も
笑顔あふれる
まことに



理事長

大野 孝明



新年あけましておめでとうございます。

昨年は、政権交代二年目を迎えた民主党政権に対する期待が、普天間基地移設、円高不況と雇用不安、消費低迷とデフレ、「税制改革」、政治とお金の問題などに対する失望により、大きな失望と怒りに変わった一年でした。全国の医療福祉生協では、このような深刻な事態の中で、「生協をいのちの分野に活かす大運動」に引き続き取り組み、事業と助け合い運動を通して健康とくらしの協同の輪を広げる活動を熱心に展開してきました。

富山医療生協では、「誰もが安心して暮らせるまちづくり」を掲げ、脳いらいき班会やがん検診無料キャンペーン、たすけつとクラブの活動など、「認知症になっても安心なまちづくり」、「一人ぼっちをつくらない」、「寝たきりにならない健康づくり」の運動を前進させました。事業面でも、小児科の十一年度の再開、消化器・肛門・乳腺の検査、診療施設の移設拡充、無料・低額診療の開始など、診療設備、診療機能ともに大きく前進した一年でした。

今年、後期高齢者医療制度と介護保険法の改悪など、国民の生活や将来が暗くなるような政治課題が目白押しですが、健康で安心・安全な社会を実現したいという国民の強い声を集めれば、社会保障制度をこれ以上後退させないようすることは十分可能です。

昨年の医療福祉生協の全国連合会の結成、富山診療所開設六十周年の取り組みを通して、多くの組合員、職員のみならず、医療生協の歩んできた歴史の重さ、社会的意義と期待を感じられたことと思います。来年は富山医療生協の創立五十周年、そして国連の国際協同組合年の歴史的な年であり、今年はその大きな節目に向けた準備の年となります。兎年にちなんで、富山医療生協が大きくジャンプするよい一年にしようではありませんか。

本年もよろしくお願ひ致します

富山医療生協 理事・監事一同	在宅福祉総合センター「ひまわり」 施設長 北 恵子
富山協立病院 院長 与島 明美	在宅福祉総合センター「きずな」 施設長 唐島田美和子
富山診療所 所長 田中 裕	在宅福祉総合センター「えがお」 施設長 平井 悦子
水橋診療所 所長 金崎 照雄	在宅福祉総合センター「ほふら」 施設長代行 跡部 益美
	デイサービス「やくしの里」

1月より禁煙外来再開
富山協立病院・富山診療所

内視鏡

布施明の「二万回」のありがとうが中年の男性にブームだとか。「戦い済んで君の元に帰っていくよ 黄昏前に」。職場

という職場で効率を競わされ、成果を「強制」させられ、若い上司に白でも黒でもハイハイと笑顔で堪え、ようやく定年。なかには、道義的・社会的に幾年月も家族に顔向けできない者も人生の黄昏前に妻の元に帰っていく▼老夫婦はよく散歩をする。姿勢正しく力強く手を振って歩く妻の後ろからしよぼしよぼと背中を丸めてついて行く夫、夫婦の力関係は完全に逆転している場合もある。粗大ごみ扱いされても、ありがとう、ありがとう▼運良く医療生協と出会う者もいる。企業の中で生きてきた者にとつて今までと違う世界の職員や組合員にふれ、日々心が洗われるような新鮮な感動をする。以前は高齢者を邪魔者扱いしていたが、思いやり、気配りをするようになる。第二の人生が見事に花開き、現役時代の経験も生かされ、地域にもその活動が発展しているところもある▼昨年は皆さんありがとう、ありがとう。今年もうさぎのようにピョンピョンと飛び跳ねる元気な年になりたい。「一万回ありがとうと今、君に言っても足りない程、君の愛に支えられてきたんだね」(○)

新春キャンペーン その1 健康な1年は健診から!



すこやか健診の内容

- ・問診
- ・身長
- ・体重測定
- ・血圧
- ・尿(蛋白、糖、潜血)
- ・血液検査
(貧血、血糖、脂質、腎、肝機能など20種)
- ・心電図
- ・内科診察
- ・腹部超音波
- ・胸部X線
- ・胃部
(X線又は内視鏡)

このキャンペーンを利用して、ぜひ自分自身の体の状態を知り、元気な一年となるようにしましょう。

「今年も販売するが？」すこやかドック健診も三年目となり、こんな問い合わせも。充実の健診内容、半日で受診可能で、価格もお得な一万円！購入できるのは組合員のみですが、ご利用はどなたでもできます。費用や時間の問題で二の足を踏んでいた方、健診を受ける機会が少ないご家族や大切な方へのプレゼントにも最適!

組合員特別価格 **一万円**

昨年は富山市のがん検診受診券をお持ちの方を対象に自己負担無料キャンペーンを実施しました。さらには大腸がん、乳がん検診の受診を進めるために、一月から三月まで特別価格にてすこやかドック健診と併せてキャンペーンを実施します。

1月より 子宮頸がん予防ワクチン・ヒブワクチン、小児の肺炎球菌ワクチンの接種開始

予防接種価格一覧表	組合員価格	未組合員価格	実施事業所		
			協立病院	水橋診療所	富山診療所
*インフルエンザワクチン (小児は、2回分の価格)	大人2,000円 小児3,200円	大人3,600円 小児6,150円	○	○	○
*子宮頸がん予防ワクチン	14,200円	15,000円	○	○	○
*ヒブ(インフルエンザ菌b型)ワクチン ●接種開始年齢により接種回数異なります。 生後2ヶ月～6ヶ月 4回 生後7ヶ月～1歳未満 3回 満1歳～4歳 1回	6,500円	7,300円	○	○	×
*肺炎球菌ワクチン 小児 ●接種開始年齢により接種回数異なります。 生後2ヶ月～6ヶ月 4回 生後7ヶ月～1歳未満 3回 1歳 2回 2歳～9歳 1回	9,000円	9,800円	○	○	×
*肺炎球菌ワクチン 大人	7,000円	8,000円	○	○	○
*B型肝炎ワクチン (検査代含めた3回分の価格)	大人18,000円 小児17,400円	大人21,000円 小児20,100円	○	○	○

ご注意
 ★小児インフルエンザワクチン、B型肝炎ワクチン以外は1回分の価格となります。
 ★ヒブワクチン・子宮頸がん予防ワクチン・小児肺炎球菌ワクチンは、行政からの補助の開始までの暫定価格です。
 ★インフルエンザ予防接種以外は、全て予約制となります。
 (1歳未満のインフルエンザ予防接種はご相談ください。)
 ★風疹ワクチンなど自治体の定期接種も予約にて実施しています。

組合員特別価格 **二万円**

大腸がん検診
組合員特別価格 **千円**

乳がんも大腸がんと同様増加傾向にあり、四〇代、五〇代女性に多く、他のがんに比べて比較的若い世代で発生率が高いのが特徴です。早期発見できれば、ほとんど完治が可能で、定期的な検診の受診が最大の対策です。あなた自身や、大切な家族のために、検診を受けてください。



▲大腸がん検査キット

食生活の変化で男女ともに大腸がんは増えてきています。検査は自宅でも二日分の便をとり、提出、採取した便の潜血反応を調べます。出血が認められれば、精密検査となりますが、がん以外のポリープなどの疾患が見つかる場合も多くなります。

新春キャンペーン その2

新通帳で記念増資を

このたび、組合員管理システムの機械の老朽化もあり、他県の医療生協で実績のあるシステムに入れ替えることになりました。これにより住所変更などの履歴の保存や、ご案内などがより確実に行えるようになります。

出資証券が通帳に

システムの変更に伴い、これまで出資証券が通帳形式となりました。これまでは一度の出資確認証(残高確認)で一年間の出資履歴を確認していただいていたのですが、通帳にすることにより、出資履歴が銀行の通帳のように一目で分かり、七十二回分の履歴が記載で

順次切り替えます

一月下旬より新システムが稼働予定です。それ以降に増資または積立された方から順次現在の出資証券と引き替えに切り替えていきます。通帳の記載は本部で行いますので、本部で出資された方はその場で通帳を発行します。病院、診療所、介護事業所や地域の組合員さんを通じて出資された場合は、後日お届けいたします。現在の出資証券を紛失された場合は職員までお申し出下さい。

また、通帳での出資履歴の確認ができるため、年に一度発行している出資確認証(残高確認)は年度末時点の出資残高のお知らせとさせていただきます。組合員と家族の名前などが記載された組合員証は現在のまま変更はありません。

記念増資を



▲通帳形式になった出資証券

新しい出資証券は表紙が画家の半田正子さんの水彩画でやわらかくやさしい色合いでもあったかいたい雰囲気となっています。通帳の中には事業所案内の記載もあり、事業所利用や問い合わせにも便利になりました。二月から三月は増資をより実感していただくために、通帳切り替えキャンペーンを行います。記念増資でぜひ、新しい通帳形式の出資証券を手にとってみてください。皆さんのご協力をお待ちしています。

組織委員会

システム変更に伴う通帳などに関するお問い合わせは総務部 〇七六一四三二一四二七六までお願いします。

きずな結んだ、虹の出会い月間

	月間	年度累計
加入	298人	595人
増資	10,516千円	44,781千円
班会開催数	245回	811回
担い手	53人	172人

「対話運動で、地域のきずなを結んで、三つのチャレンジ」をテーマに虹の出会い月間(十一月)が取り組まれました。一人ひとりの組合員を大切に「であい・ふれあい・支えあい」の対話運動に取り組み、新たな出会いときずなが深まりました。

月間では、富山診療所開設六十周年のつどい、ウォークイベント、トやグラウンドゴルフなどのスポーツ大会、脳いきいき班会実践交流会や認知症サポーターステップアップ講座などの学習講座、小児科開設へ向けた班会と活発な行事がたくさん取り組まれました。それぞれ多くの参加者で成功し、運動の広がりや深まりが実感できました。

①新しい仲間を三百名迎えました。
②針原・新庄支部が分割しました。

③虹のまちの手配りの新コースは百三十二誕生、手配り率も支部内八十四%と大きく前進しました。

④事業所と結びついた健康づくりとして健診強化に取り組み、紹介カードや大腸・乳がん検診の自己負担無料(富山市受診券使用時)など様々な工夫で宣伝行動をしました。健診受診者数は昨年を上回っています。

⑤事業所と支部と一緒に取り組んだ対話行動はのべ五十二回になりました。その結果、の新規加入や、たすけつとクラブにつながったケースもありました。家族が配付協力者になられたり、その場で健診の予約をした方も生まれました。

⑥再開した小児科での予防接種者は三十人を超え、初診患者の六割が組合員家族や紹介からであるなど、組合員活動の広がりを示し始めています。

今後も地域訪問を軸に、楽しくためになる活動をひろげながら、担い手がしと年度目標の達成を目指しましょう。

組織委員会



▲講座に参加されたみなさん

十二月一日、協立病院会議室にて「認知症サポーターステップアップ講座が開催され十一支部から三十四人が参加しました。認知症サポーターの方々地域で活躍できるように、認知症高齢者の気持ちを理解し、対応方法を学ぶことを目的に行われました。

今講座は認知症サポーターの役割を、寸劇をみて学ぶ内容となりました。模擬患者の会「富山のぞみ会」三名の方が入浴編、食事編、物忘れ訪問編とそれぞれ認知症高齢者へのよくない対応例を熱演されました。それを見た後、認知症の方の気持ちを理解した対応を各グループで話し合い、その

結果を各グループの代表者が発表しました。「認知症の家族を介護した経験」「身近な認知症高齢者とのかわり」などグループでの意見が紹介されました。より身近に認知症を深く考えるきっかけになり、おだやかな中にも熱い講座となりました。

最後に針原地域の組合員さんが、迷子の認知症高齢者の方を保護され、事業所等と連絡を取り自宅へ送り届けた事例発表もありました。私たち周りの地域でも体験するかもしれない身近な事例でありました。認知症を理解し少し手を差しのべ、サポートする事で共に地域で生活していけるように、これからも学んでいきましよう。

学んで確信

まちづくり委員会 第一回保健係り交流会
十二月五日、保健係交流会が九名の参加で行われました。目的は現在登録されている保健係の方(三十九名)のスキルアップをはか



▲血圧測定実習中です

り地域の健康づくりを推進することです。今回は血圧、骨密度、血管年齢等の測定実技実習と、「医療生協の保健活動と保健委員の仕事」についてテキストを使って学習しました。「実際に医療機器の測定を体験して、操作方法を理解することができました。また、参加したいです」といった声がありました。今後二ヶ月に一回開催し、医療生協の健康づくり運動をさらに進めるために保健係さんのパワーアップをめざします。

健康づくり委員会

10年度 第六回理事会報告

十一月二十七日(土)、協立病院会議室において、定数二十九名中二十一名の出席で第六回理事会を開催しました。

- 【主な内容】
- ①十月の事業概況、経営収支について確認しました。
 - ②無料・低額診療事業は手続き完了後速やかに開始する事、他団体との懇談会を計画している事を確認し、引き続き運営委員会での学習が呼びかけられました。
 - ③虹の出会い月間は終了まで全力で取り組むこと、十二月の支部運営委員会や職場会議では、目標達成にむけた年度末計画を確認することなどが協議されました。
 - ④健診事業は引き続き、組合員の保健予防と利用促進の観点から取組みを強化することにしました。
 - ⑤第五十八回通常総代会にむけて役員選考委員会を選任し、役員選任区分と定数について決議しました。

地域フラッシュ



▲12月10日 広田支部 20名参加 レクリエーション「つるぎ恋月」



▲12月7日 豊田北支部 犬島新町班 8名参加 転倒予防体操班



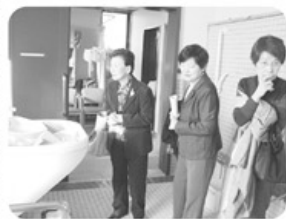
▲12月10日 32名参加 学童保育にて予防接種学習会



▲12月7日 和合ローズ支部 56名参加 レクリエーション氷見民宿げんぐ



▲12月10日 井波健康サロン 8名参加 学習班会「冬の健康管理について」



▲12月8日 婦中支部 はつらつ班 3名参加 施設見学班会

ご参加ください

くらしの学校

日時: 2月19日(土) 9:30~15:00
 場所: 協立病院 3階会議室
 内容: 医療保険・介護保険制度について、
 無料・低額診療事業についてなど
 参加費: 500円(昼食代)

保健講座

日時: 2月22日(火) 13:30~15:30
 場所: ひまわり組合員交流スペース「ララ」
 内容: 学んで実践できる健康づくり
 参加費: 無料

医療福祉生協連 第4回 雪の祭典 in NAGANO

日時: 2月26日(土)~27日(日)
 場所: 長野県戸隠スキー場
 参加費: 15,000円
 募集人数: 15人(定員になり次第、締め切ります)
 申込締切: 2月15日(火)

平和学習会

「山本宣治とその時代~侵略戦争と治安維持法~」
 日時: 3月2日(水) 13:30~15:00
 講師: 歴史教育協議会 松浦晴芳さん
 場所: ひまわり組合員交流スペース「ララ」
 参加費: 無料

組合員のつどい

日時: 3月6日(日) 9:30~12:30
 会場: 中小企業研修センター
 内容: 学習講演会
 2011年度活動方針骨子の提案
 参加費: 無料

医療生協9条の会 第8回平和バスツアー

日時: 3月11日(金)~12日(土)
 場所: 京都(立命館大学平和ミュージアム、宇治平等院、清水寺など)
 参加費: 28,000円
 募集人数: 25人(定員になり次第、締め切ります)
 申込締切: 2月25日(金)

お問い合わせ・お申し込みは
 医療生協 組織部
 (076)441-8351まで

いのちの平等を貫くために



▲12/23富山福祉短大の根津敦准教授が中心となってホームレスの方などにおにぎりなどを配る「炊き出しクラブ」に同行、健康チェックや無料低額診療事業のお話をしました

このような方は 各事業所まで ご相談下さい

- 保険証をお持ちでない方
- 国民健康短期保険証、資格証明証が発行されて困っている方
- 病気や障がいなどで収入がなくなって困っている方
- 医療費の支払いをすると生活に困難が生じる方

一九八〇年代以降の相次ぐ医療保険制度の改定によって窓口での自己負担額が増加し、また保険料が払えず無保険者となるケースなど、医療機関への受診の機会を奪われる事態が広がっています。九〇年代後半からは、「ワーキングプア」、「無保険者」、「ホームレス」、「ネットカフェ難民」等に見られるように生活困窮者が増大し、経済的格差の拡大により憲法二十五条が定める「健康で文化的な最低

富山市の生活保護の実情
 富山市では二〇一〇年一月末現在一四六〇人が生活保

対象者の基準と事業範囲		
対象者	生活保護基準の概ね150%以下	
減免対象	保険診療や自費診療など医療費の自己負担を収入に応じて減免	
	生活保護基準の100%~130%未満	→ 全額免除
	生活保護基準の130%以上~150%	→ 50%免除
認定期間	原則6ヶ月	

「いのち」は平等
 富山医療生協は、定款第三条で「組合員の生活の改善及び文化の向上を図る事業」を定めています。二〇〇八年の生協法改定で「員外利用許可」の要件が緩和されたことにもみられるように、今日では、組合員のみならず地域住民の医療を中心とした生活改善に寄与する事が医療生協の社会的役割として求められるようになってきました。

無料・低額診療事業は、社会福祉法第二条第三項にもとづく生計困難者のために無料又は低額な料金で診療を行う事業で、富山協立病院、富山診療所、水橋診療所で受診された場合に対象となります。富山県内では、済生会病院(富山・高岡)に次いでの実施となります。

無料・低額診療事業を開始



▲リーフレットができました。ご利用ください

団体・地域での連携を

まず命に関わる医療を受けることが、第一歩です。また、この事業は生活保護認定など公的制度の活用や生活支援につながるための過渡的な制度であり、適用も六ヶ月という期間限定です。継続的に健康を保持し、生活を維持していくためには、自治体や他の公的医療機関、町内会や民生委員など幅広い団体や個人との連携が必要とされます。

地域にお知らせ下さい

この事業の活用対象となる貧困者やワーキングプアの人たちはしばしば情報が遮断されていたり、あるいは社会的交流を避けてしまいう傾向があります。さらにホームレスやDV被害者、小児の貧困などにも対応できることを社会的に周知することが大切です。支部や班のつながりを含めて幅広く県民に制度を周知し、情報のネットワークを広げることが重要と考えています。組合員の皆さまのご理解と協力をお願いします。富山協立病院 院長 与島 明美

生活困難事例の相談現場から

昨年末のマスコミ報道以降、病院や診療所には相次いで相談が寄せられています。既に事業を実施している石川民医連の城北病院(金沢市)でも下記のようなケースが報告されています。

金沢市の保健師からのSOS

- ・80代男性 一人暮らし
- ・年金 月8万円 無保険
- ・体に異常を感じていたが、受診せず
- ・民生委員から市の保健師に連絡し、何度も説得したが受診拒否
- ・保健師が「医療費の心配しなくてもいい病院があるから、そこに行こう」と説得

郵便局→市役所→城北病院

- ・60代男性 一人暮らし
- ・3ヶ月前までバイトでタクシー運転手
- ・ライフライン全て止まり、現金ゼロ
- ・切手を換金しようと郵便局へ行き、調子の悪そうな状態を心配し、局員が市役所へ連絡
- ・市役所が救急車で城北病院へ行くよう指示

富山協立病院の地域連携室でも市の保健師からの紹介で脳梗塞の後遺症の息子を持つAさん(七〇代・女性)の相談を受けています。当初は息子さん(医療費や通院)についての相談でした。障害の認定を受け、医療費の心配はなくなり、医療費が、最近では息子さんが要介護の状態に。しかし、介護保険の保険料は払えず、Aさん自身も夏頃から足が腫れ、一時は歩くのもやっとのこともあったとい、健康状態も心配です。息子さんの通院に付き添って来ては、「自分が具合悪い」と言われています。受診を勧めますが、「お金もないし、

自分はお金がない」と。妻は対象外ですが、無料低額診療事業を活用して、まずは受診につなげ、今後の社会資源の活用も含め相談していく予定です。地域連携室 吉田 晶子

医療の「セーフティネット」を歓迎!



富山県労働組合総連合 事務局長 村上 邦夫
 年収二百万円以下の層が千百万人に達し、子どもが保証される食料といえは学校給食たけとの例え報告されています。こうした現代の貧困に立ち向かうには、社会の共同した力が必要になっていきます。富山診療所のスタートが、労働者から一貫して働く者の命と受療権を擁護して来られた志の高さにあらためて敬意を表したいと思います。

この度、生活困窮者に対して、「無料・低額診療事業」を開始されることは、貧困の解消が緊急の課題になっている時期だけに、極めて大きな意義を持つと思います。時代は政権交代を果たしたものの、コンクリートに注がれてきた予算が人々に向かわず、大企業減税や軍備に手厚く充てられようとしています。今回の事業は、働く者に背を向けた医療政策を共同の力で変えていく仕事の一環だといえます。

安心して子ども・女性の悩みの相談を



新日本婦人の会 富山県本部 会長 広瀬 妙子
 未来をなう子どもたちに、安心してやらずに、ゆきとどいた教育環境を保障したい、これは、親だけの願いではなく、社会全体で取り組むべき課題です。

しかし、子どもの貧困問題が、いま非常に深刻になってきています。そして子どもの貧困の背景には、女性の貧困の問題が、大きく関わっています。正規雇用で働く女性の賃金は男性の七割以下、しかも女性の半分以上が非正規雇用で働いています。これが、母子家庭の生活を大変困難なものにしています。そして日本の場合、共働きでも貧困率が改善されない状況にあります。女性の就労が十分な家計の足しにならないことが多いのです。

社会的使命の実践に期待します



全日本年金者組合 富山県本部 稲垣 久紀
 無料・低額診療なんて「そんなこと」をして大丈夫なの?と聞いていましたが、説明や相談の中で理解が深まりました。

孤獨死・無縁死、熱中症死亡が多数発生し社会問題となりましたが、これらは格差社会による貧困化が大きな要因です。
 高齢者の生活もギリギリの状況です。百万人の無年金者、九百万人の低年金者、四割を超える高齢者世帯の収入が二百万円を割り込む生活を強いられています。
 「お金がないから病院に行けない」「保険証がないから体の具合が悪いがガマンしている」などの状況を変えていかなければなりません。今度の「無料・低額診療事業」は、富山医療生協の理念「お金のあふる命は差別されてはいけない」の実践であり、社会的使命と位置づけられ、実施に踏み出されたことに敬意を表するものです。私たち全日本年金者組合もこのような形で関わっていきけるのか、研究していきたいと考えます。

期待の声

ころばん体操

No. 4

(奇数月で
連載します)

「ころばん体操」は、足腰の筋力と柔軟性を高めることと、姿勢を良くすることで、バランス能力、敏捷性を向上させ、転倒しにくい体づくりができるように考えられています。

前方へ「4文字」

地面に向かって足で「4文字」を一文字ずつ書く
下肢の協調性と柔軟性、片脚バランス



大きな声で歌いながら片脚で体を支え、できるだけ大きく書く。

対角腹筋運動

膝と肘を打つ、交互に4回ずつ
左右の対角線腹筋活動、片足支持でのバランス



姿勢はまっすぐに、対角の肘と膝を近づけるようにする。

前・横・後・手拍手

前・横・後・手拍手、左右4回ずつ。バランス能力、運動反応速度の向上



大きく足を踏み出す、リズムに乗って楽しく。

ハムスト、アキレス腱のストレッチ

ハムストリングス、アキレス腱のストレッチ、左右2回ずつ



前足のふとももの裏が伸ばされるように前屈、後ろ足のふくらはぎが伸ばされるよう重心を前へ。

(注) 自分のからだの状態をよく把握したうえで無理のない範囲で行いましょう。

※イスを使って、ご自分のペースで好きな音楽に合わせて、楽しくみましょう。

※DVDがあります。ぜひ班会でもやってみませんか！健康運動指導士がていねいに指導致します。

出典：日本生協連医療部会発行
転倒予防「ころばん体操」「せらばん体操」解説書

行進

行進しながら椅子の後ろに移動。方向転換の歩行



足と膝を高く上げ、リズムに合わせて歩く。

組合員のひろば

クロスワードパズル
十一月号の解答ハガキより
小児科開設うれしい
富山市豊城新町 古瀬ゆりかさん
小児科ができて、本当に助かりました。先生方も優しい方で、嬉しいです。今後ともよろしくお願い致します。

富山市大島 林 栄子さん
ふとしたことから骨折してしまい、土曜日の休診に



きのこたっぷり！すまし汁

～免疫力アップのためのもう一品～
富山協立病院 管理栄養士 浅井雅子

材料 / 2人分
えのきたけ、エリンギ各80g
濃いめのだし320cc
酒・みりん各大さじ1.5杯
塩少々
しょうがのせん切り小1カケ分
ねぎ少々



作り方

- きのこは石づきを除いて食べやすく切り、ほぐす。
- 鍋にだしを入れ、①を加えて2～3分煮る。
- 酒、みりん、塩を加えてひと煮し、大きめの器に盛り付ける。
- しょうがと、ねぎをあしらい出来上がり。

※だし汁に、顆粒のだしを使う場合→食塩が入っていますので調味料は控えめに…
※耐熱容器に1人分の材料、調味料を入れ電子レンジで3分(500W)加熱してもおいしく出来上がります。機種により温まり方が違いますので、ご注意ください。

富山市下新北町 林 和子さん
協立病院での健康診断を受けて十三年以上になります。毎年一回以上の健診で安心してもらっています。もうすぐママ

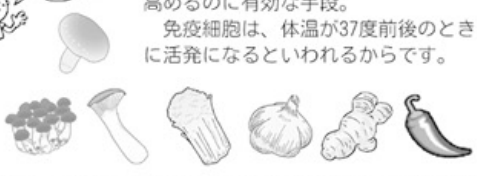
富山市珠泉西町 山森 真弓さん
もうすぐママになりました。陣痛の間際にクロスワードパズルに挑戦してみました。私の小さな時からお世話話になつていて協立病院。これからは我が子と一緒に新たにオープンした小児科

もかわならず、医師、看護師さんのすばやい対応で他病院を紹介していただきました。四、五月と二ヶ月の入院で退院し、現在元気にしております。ほんとうにありがとうございます。

富山市黒崎 竹田 邦子さん
虹のまちに掲載されていた、「アジのカルパッチョ梅風味」を作ってみました。家族みんな、喜んで食べてくれました。毎日何を作ろうか迷いますが、虹のまちのつている料理を読みすぐに実行。豆知識をしつかり

豆知識

きのこ類は、免疫力を高めるといわれています。しょうがや、唐辛子など、体を温める効果のある食品を使うのも免疫力を高めるのに有効な手段。免疫細胞は、体温が37度前後のときに活発になるといわれるからです。



無料法律相談のご案内

武島直子弁護士 (富山中央法律事務所)

- 1月21日(金) 時間は午後2時～4時
- 2月18日(金)
- 3月18日(金)

予約してください

場所 富山協立病院地域連携室
お申込み・地域連携室 ☎076-444-5708

なんでも生活相談

*事前にご連絡下さい。

- 富山協立病院 随時受付しています
お申込：地域連携室 ☎076-444-5708
- 富山診療所 毎月25日(休日等の場合は変更になります)
☎076-420-0367
- 水橋診療所 随時受付しています
☎076-479-1414

1月外来診療体制表

☆1月より富山協立病院・富山診療所にて禁煙外来が再開となりました。
☆各種健診・予防接種受付しています。詳しくは各事業所へお問い合わせ下さい。

富山診療所

☎076-420-0367 富山市千石町2丁目2-6

午前

	月	火	水	木	金	土
内科 9:00~12:30	田中 裕	百谷 泉	田中 裕	田中 裕	田中 裕	田中 裕 黒田昌弘 (隔週) ~12:00
特別外来 9:00~12:00		田中 裕 (胃カメラ)		石井佐宏 (整形外科)		

午後

	月	火	水	木	金	土
内科 4:00~6:00	田中 裕	田中 裕		百谷 泉	田中 裕	休診

水橋診療所

☎076-479-1414 富山市水橋館町59-1

午前

	月	火	水	木	金	土
内科・小児科 9:00~12:00	金崎照雄	斉藤隆義	金崎照雄	寺西高子	金崎照雄	金崎照雄 松井法生 (隔週)
整形外科 9:00~12:00					石井佐宏	

午後

	月	火	水	木	金	土
内科・小児科 4:00~6:00	金崎照雄	百谷 泉	金崎照雄	寺西高子	金崎照雄	休診
糖尿病 2:00~4:00				松井法生 (第2・4週) 予約制		

往診

富山協立病院、富山診療所、水橋診療所で往診を行います。お気軽にご相談ください。

介護事業所

在宅福祉総合センター ひまわり 富山市業島町2-1	デイサービス	☎076-433-7873
	訪問看護ステーション	☎076-432-1570
	ヘルパーステーション	☎076-433-2592
	居宅介護支援	☎076-433-7881
在宅福祉総合センター きずな 富山市柳町1丁目2-18	デイサービス	☎076-433-6556
	訪問看護ステーション	☎076-439-3650
	居宅介護支援	☎076-439-3653
	訪問看護ステーション	☎076-407-0161
在宅福祉総合センター えがお 富山市山室82-1	訪問看護ステーション	☎076-407-0162
	居宅介護支援	☎076-407-0164
	訪問看護ステーション	☎076-466-5228
	居宅介護支援	☎076-466-5028
富山協立病院併設 通所リハビリ 富山市婦中町連星398-1	通所リハビリ	☎076-444-5626
	水橋診療所併設 通所リハビリ	☎076-479-1505
やくしの里 デイサービス (立山町五百石47)		☎076-463-5860
豊田地域包括支援センター		☎076-433-7870
柳町・清水町地域包括支援センター		☎076-439-3652

救急指定 富山協立病院

☎076-433-1077 富山市豊田町1丁目1-8

午前 午前8時45分~12時

	月	火	水	木	金	土
内科1	百谷 泉 ~11:30	山本美和	山本美和	百谷 泉	山崎勝也 9:00~	内科一般
内科2	斉藤隆義 9:30~	岩城光造	斉藤隆義	斉藤隆義 9:30~	斉藤隆義 9:30~	
内科3	松井法生 ~10:00	松井法生	松井法生	松井法生 ~10:00 古野利夫 10:30~	松井法生	
内科4	古野利夫 9:00~	浜崎 景	川端康一	寺島嘉宏 9:00~	古野利夫	
内科5	与島明美	与島明美	与島明美	与島明美	与島明美	与島明美
消化器・ 肛門・乳腺		火爪健一		火爪健一	火爪健一	火爪健一 (隔週)
小児科	飯村雄次	飯村雄次	飯村雄次	飯村雄次	飯村雄次	飯村/寺西 (隔週)
整形外科	石井佐宏	石井佐宏	石井佐宏	市村和徳 9:00~ (隔週)		石井佐宏 (隔週)
皮膚科 9:00~	清水教子		清水教子			
泌尿器科 9:00~	森井章裕		渡部明彦			大学医師
耳鼻咽喉科 9:00~		浅井正嗣 ~11:30				
栄養指導	10:00~	10:00~	9:00~	10:00~	10:00~	

午後

	月	火	水	木	金	土
内科 2:00~4:30	寺西高子		古野利夫	岩城光造	山本美和	
内科 2:00~3:30	斉藤隆義				斉藤隆義	
もの忘れ外来 2:00~4:00			斉藤隆義			
禁煙外来 2:00~3:00	山本美和			百谷 泉		
漢方外来 3:00~5:00		休診			柴原直利	休診
小児科 健診・予防接種				飯村雄次 2:00~4:00		
整形外科	石井佐宏 3:00~4:30			石井佐宏 3:00~4:30	石井佐宏 2:30~4:30	
泌尿器科 2:00~4:00			渡部明彦			
耳鼻咽喉科 2:00~4:30	大学医師	2:30~4:30			大学医師	
栄養指導			2:00~5:00			

夜間

	火	水	金
内科	古野利夫 (メタボリック・内科) 4:00~7:00	与島明美 (高血圧) 4:00~7:00	与島明美 (高血圧) 4:00~7:00
	松井法生 (糖尿病) 4:00~7:00	山本美和 4:30~7:00	松井法生 (糖尿病) 4:00~7:00
漢方外来			金山ひとみ (糖尿病) 5:00~7:00
小児科	飯村雄次 4:00~7:00	寺西高子 4:00~7:00	飯村雄次 4:00~7:00
整形外科	石井佐宏 5:00~7:00		
皮膚科	大学医師 5:00~7:00	塩岡 誠 5:00~7:00(第2・第4)	
栄養指導	4:30~7:00		4:30~7:00

■内視鏡検査体制

	月	火	水	木	金	土
午前 (上部消化管)	火爪健一	古野利夫	火爪健一	川端康一	岩城光造	古野利夫 (隔週)
午後 (下部消化管)	岩城光造	火爪健一	岩城光造	火爪健一		火爪健一 (隔週)

☆受付開始時間は8時15分からです。
☆担当医変更の場合もありますのでご了承ください。
☆内科・泌尿器科の予約ができます。
☆急患の方は上記の時間に関わらず、24時間診察いたします。

新春 みんなの 作品展



▲手芸
能登カズ子さん・吉崎富士子さん
(鍋田コスモス会)



▲油絵「果物」
田上紀恵子さん (富山市粟島町)



▲絵手紙
近島とき子さん (富山市八ヶ山)



▲水彩画「雄山山頂」
松村清志さん (富山市松若町)



▲絵手紙
塩原列子さん (富山市水橋小出)



▲押し絵
徳堂スミ子さん (富山市水橋駅前)

おいしやさま 行けるよろこび 手を合わす
お正月 いろいろ作る かず少なし
咲いてまた 逢ひたい人の 名を思う

▲俳句

高橋アツ子さん (富山市新庄北町)



▲折り紙「花まり」
若木チエ子さん (富山市水橋高寺)

新春 クロスワードパズル

【問題】 カギを解きアルファベット順に並べてできる言葉は何ですか？

★ たてのカギ ★

- ① 現在大阪を飛行中
- ② ○○尚早
- ③ 指きりげんまん
- ④ 裁縫
- ⑤ 取り越し苦労
- ⑦ 朝昼○○
- ⑨ 飛行機が車輪を出せず
- 着陸
- ⑪ 募集○○○○
- ⑬ 火山のへは危険なので近寄らないように
- ⑯ 役に立たなくなった状態の俗語。○○になる
- ⑰ 二つの係を○○○する
- ⑲ 青森○○のリング

⑳ 音読みと○○読み

★ ようのカギ ★

- ① 仏閣に参詣する
- ④ 存分に実力を する
- ⑥ 介護は相手への が大切
- ⑧ ○○の太木では困る
- ⑩ 外壁が車にぶつけられた
- ⑫ 腹へこ
- ⑭ ○○に入っては○○に従え
- ⑮ 左端
- ⑯ のない女世帯
- ⑰ イカの刺身
- ⑲ ○○を天に任せる
- ⑳ 指輪、破棄
- ㉑ 前人 秘境
- ㉒ 無欠

⑲ 青森○○のリング

㉒ 無欠

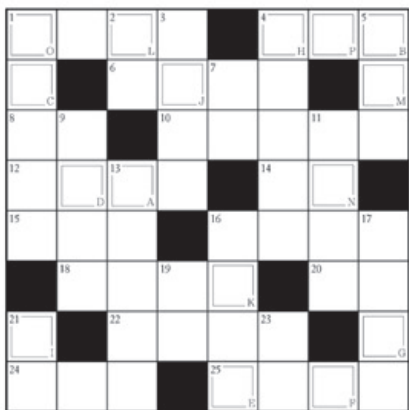
ミチアンナイ

【応募方法】 パズルの解答・住所・氏名・年齢と、虹のまちの紙面や医療生協へのご意見(ご要望など)がありましたら併せて明記の上ハガキ、又は富山医療生協ホー

【十一月号の当選者5名】
竹田 邦子(富山市浜黒崎)
塚原貴美子(射水市立町)
伊東 政雄(富山市水橋高寺)
山森 真弓(富山市珠泉西町)
中川 和正(富山市藤木)

イ	チ	ゴ	ツ	キ
ナ	キ	マ	ク	セ
ア	ヤ	ト	リ	ヨ
セ	イ	キ	ヨ	リ
ミ	ヨ	ウ	ジ	ヨ
ウ	ウ	ウ	ウ	ウ

応募78通
正解73通



* 転居先を必ず連絡して下さい。
住所・電話番号の変更や家族の変更がありましたら、生協まで連絡下さい。

ムページ(二面右上に記載)の「お問合せ」メールにてご応募下さい。
尚、虹のまちに掲載させていただきます。ご了承ください。

【あて先】〒931-1850 富山市豊田町一―一八 富山医療生協

【賞品】 正解者の中から十名の方に千円分の図書カードを贈呈

【しめきり】 一月末日の消印有効

【十一月号の解答】