



組織現況 2012年3月31日現在

組合員数
25,732 人

出資金総額
84,655 万円

一人当たりの出資額
32,898 円



とやま医療生協 虹のまち

2012年5月号 No.349

〒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



放射線量測定器の寄贈と復旧復興支援 継続のための募金をお願いします！

東日本大震災と東京電力福島第一原子力発電所の事故から一年が経過しました。いまだに34万人もの人びとが避難生活を余儀なくされています。

この間私たちは、自治体や各種団体などと協力しながら、医療介護支援や緊急物資搬入、ボランティア、訪問交流活動などに取り組んできました。

今、福島県の生協では、個人向けの被曝線量を測る測定器の貸し出しを行っています。申し込みが殺到し、希望には応えきれない状態だそうです。皆さまの継続的なご支援を心からお願いします。

また、6月の「東日本大震災復興支援の旅」では現地の医療生協へ富山のお米を送りたいと考えています。農家の方などで、お米の支援できる人にもご協力をお願いする次第です。



(放射線量測定器)

富山医療生活協同組合

県内各地、三十二支部で支部総代会が開催され、六百六十一名が参加。運営委員、サポーターあわせ二百九十九名の支部役員と、支部内本部総代二百二名が選出されました。

豊田北支部では、四月十四日(土)に「第十回支部総代会」を開催し、三十七名が参加しました。健康チェックと協立病院の百谷泉医師の「高齢期のこころとからだ」の学習講演の後、昨年度の振り返りと、今年度の計画や方針について熱心に話し合い元気な活動がスタートしました。

- 今年やりたい主なこと
- ①町内ごとに、医療生協の楽しい班会を開いていきます。
 - ②スーパードなどで「医療介護まちかど健康相談会」を行います。
 - ③支え合いのあるまちづくりをめざして「たすけつとクラブ」の利用と協力者をひろげます。
 - ④職員と組合員の交流の場を積極的に作ります。(鍋会など)
 - ⑤顔が見える支部づくりを目指し支部の分割を検討します。

元気にスタート

内視鏡

二〇一一年、三月十一日、この日を私たち日本人は決して忘れることはできないだろう。一瞬のうちに家を

家族を住んでいた町を失ったあの悲惨事は私たちの脳裏に深く刻まれることになった▼後に残された悲惨で荒涼な後景は空襲後の消えた街、富山市街を思い出させた。そうだ。敗戦後の日本と同じく、東日本大震災以降、日本人の人人々の意識が変わった。それまでの価値観、生き方がひっくり返ってしまった▼もしかしたらあの出来事は私だったのかも知れない。明日は自分かもしれない。クーラーとヒーターを電気を垂れ流すのようになっていた当たり前の幸福を一人ひとり見直さなければならぬことになった▼付随しての人災である過酷な原発事故は、戦時中の大本営発表さながら、ウソで固められたものであった。新聞、TVも今だに本当のことを言っていない。それはカネ、利権構造がそうさせている▼「子孫のために美しい自然と環境を残したい」という言葉も今や空しい。この新聞が出る五月月上旬には、せめて五十四基の原発が一つも稼働していないことを祈願してペンを置く。(Y)

謙虚に耳を傾ける



富山協立病院
内科医師
鈴木 義章

私は今、耳鳴りに悩まされています。振り返ること
昨年の十一月三日、突然耳
鳴りが出現しました。その
頃、極度のストレス状態で
あったため、突発性難聴を
疑い、すぐにステロイド治
療を開始しました。

幸いにも難聴は免れまし
たが、耳鳴りだけ残ってし
まいました。キーンという
高い耳鳴りがずっと頭の中
に響いています。これが一
生続くのかと思うと、これ
からどう向き合ったらよい
か悲観してしまいました。
耳鳴りは簡単には治らない
と知っていたからです。

そうは言っても何とかな
らないものかと、まずは、
専門の耳鼻科を受診しまし
た。一通りの検査をして
一言、「思ったより聴力は
落ちていないね。」「耳鳴り
は？」「治らないね。じき
に慣れます！」寂しい答え
です。

患者さんに共感

相談を受けることが多いと
のことです。専門医に治ら
ないと言われた患者さん
は、救いを求めて色々なと
ころへ相談するのです。



今は、ネットで同じ悩み
に苦しんでいる人達の情報
などを参考にできるだけ耳
鳴りが気にならないよう薬
をのんでいます。これはど
ちらかと言えば心療内科的
なアプローチです。知り合
いの心療内科の先生に尋ね
ると、実はそういう悩みの

私自身、耳鳴りに悩まさ
れて初めて、そういう患者
さんの気持ちが分かるよう
になりました。それ以降、
私の外来スタイルに若干変
化が現れました。治らない
ものはやはり治らないとし
か言えないのですが、なる
べく苦痛を取り除けるよう
一緒に悩むことができるよ
うになったのです。これが

「共感」というものです。
健康なうちは中々患者さ
んに共感することができま
せんでしたが、今では、少
なくとも耳鳴りについては
共感できます。意外にも、
定期的な診察に来られる患
者さんの中に耳鳴りに悩ま
されている方が隠れている
ことを知りました。そして
一緒にどう

しようかと
話し合うこ
とも増えま
した。
謙虚に耳を傾ける。この
不愉快な耳鳴りに邪魔され
ながらも、患者さんの悩み
を和らげるため、その言葉
に謙虚に耳を傾けられたら
いいなと思います。

子育て三情報

病気シリーズ⑩

富山協立病院小児科 医師 飯村 雄次

◆花粉症

〈どんな病気?〉

- ・植物の花粉が原因となって、くしゃみ・鼻水、鼻づまり・目のかゆみなどのアレルギー症状がおこる病気です。原因となる花粉はスギやヒノキをはじめ、日本では約60種類が報告されていて、日本人の約30%は花粉症だといわれています。
- ・かぜと花粉症は症状が似ているため、判断がつきにくいことがあります。見分けるポイントは、花粉症はシーズン中ずっと症状が続くのに対してかぜは1週間程でよくなること、また花粉症では発熱がほとんどみられません。

〈どんな薬を使うの?〉

- ・アレルギー反応をおさえる飲み薬、点鼻薬、目薬を使います。
- ・シーズン中は鼻の粘膜が過敏になっているため、症状が軽くても自分の判断でお薬を中止せず、きちんと毎日続けて下さい。

〈気をつけることは?〉

- ・花粉症は花粉を避ける生活をすることが何よりですが、お子さんの場合、外で遊ぶことを制限したりするとかえってストレスになります。保護者の方はあまり神経質にならないようにしましょう。
- ・外出するときは、以下のようなセルフケアを心がけましょう。
 - ・マスクをつける
 - ・花粉のつきにくい表面がツルツルした素材の服を選ぶ
 - ・帰ってきたら玄関で花粉をはらい落とし、うがいと洗顔をする



水筒を持って
散歩に出かけよう!

「子育てひろば」

日時：毎月第4水曜日14時～ 5月23日(水)

場所：ひまわり組合員交流室「ララ」

参加費：無料(材料は自費)

お申し込み・お問い合わせ 富山協立病院(076-433-1077) 武田・宮腰

新入職員紹介

ようこそ医療生協へ



先輩より
エール

いっしょに
いい医療、介護を
作っていきましょう!

早く仕事に
慣れるように
がんばって!

家族と思って看護、ケアを!

こんな職員に
なりまあ～す

常に穏やかで
笑顔が絶やさない!

早く仕事を覚えて職員、患者さんから信頼される!

患者さん、利用者さんに気軽に声をかけていただけるように!

「虹の箱」は大事なかけはし



医療生協は組合員が出資して、利用して、運営する組合員の生協です。そんな医療生協の事業所をよりよくするために、いろいろな

声を出し合っています。その柱となるのが「虹の箱」で、全ての医療生協の事業所の入り口に記入用紙と一緒に設置されています。

「意見をお寄せください」

「虹の箱」は組合員と事業所をつなぐ大事なかけはし。患者・利用者さんと職員が対等に参加することが大切です。投書されたご意見は、組合員と職員でつくる各事業所の利用委員会で検討され、質の向上に役立っています。意見は記名、匿名、個別に回答もOKです。苦情や要望はもちろん、よかったことも投稿いただけるようになります。皆さんの思いを「虹の箱」にお寄せください。

法人利用委員会

薬剤師	1名	看護師	4名	臨床工学技師	1名
理学療法士	2名	作業療法士	2名	言語聴覚士	1名
管理栄養士	1名	介護福祉士	1名	看護助手	1名
事務	2名				

2012年9月開講

2012年度 医療福祉生協連 開講コース一覧

コース名		受講料(円)
1	入門 「地域に『元気』をつくる医療生協の班長」コース	4,000
2	入門 「まちづくりのリーダー支部運営委員ハンドブック」コース	5,000
3	入門 「憲法と医療生協」コース	4,000
4	入門 「医療生協運動と明るいまちづくり」コース	5,000
5	入門 「医療生協と介護」コース	5,000
6	入門 「入門・医療生協の生い立ち」コース	5,000
7	入門 「『いのちの大運動』と医療福祉生協連」コース	4,000
8	入門 「高齢者にやさしいまちづくり」コース	5,000
9	基礎 「日本の医療生協のあゆみ～医療部会の50年をとおして～」コース	7,000
10	基礎 「理事と職員者に必須の新生協法」コース	7,000
11	基礎 「医療生協の健康づくり」コース	7,000
12	基礎 「わかりやすい医療生協の経営の見方」コース	7,000
13	基礎 「医療生協の患者の権利章典」コース	8,000
14	基礎 「医療生協の接遇改善」コース	8,000
15	基礎 「事例で学ぶ事業所利用委員会」コース	4,000
16	専門 「社会保障制度と医療生協運動」コース	8,000
17	専門 「行動変容を生む患者・住民アプローチ」コース	8,000
18	専門 「ISO9001:2008 入門」コース	8,000
19	専門 「高齢期のいきいき生活」コース	5,000

お問い合わせ・お申し込みは医療生協組織部 ☎076-441-8351

みんなが学ぼう

こんな時代だからこそ

私たちの周りでは、深刻な経済格差が続き、孤立や暮らしの厳しさも大きく広がっています。また、人口減少や超高齢社会を目前にした将来への不安も増大しています。明るく希望のある未来を築くために医療生協の役割はますます大きくなっています。

気軽に楽しく

富山医療生協では、今年度より、幅広く、たくさんの方に医療福祉生協連の「通信教育」を受講していただくために、地域の組合員さんの受講料を半額負担します。また、初めて医療福祉生協連の通信教育を受けられる方については全額負担することになりました。皆さんも、この機会に医療生協の理念や方針を通信教育で共に学びませんか？受講者が集まり学ぶ場として、スクーリングを開催することもできます。

文化学習委員会
ご応募お待ちしております。

たすけっとクラブ通信 No.4

薫風香る五月。爽やかな季節となりました。四月の強風がまるで嘘のようです。強風が収まったあと、「雨桶が壊れた」「ペランダの波トタンが飛んだ」「溝の落ち葉の掃除」など何件かの依頼があり対応させていただきました。皆様のところでも何か片付けなどありましたら、小さなことでも相談ください。

さて、「たすけっとクラブ」では四月より各地域に新しいコーディネーター（連絡調整係）が誕生しました。より身近にすばやく皆さまの要望に対応出来ればと考えています。

地域のコーディネーターになられたのは、水上孝人、火爪直一、坂下迪夫（豊田）、長谷川博（奥田北）、大井澄男（藤ノ木）、島美恵子（中央西）、土市隆、土市けい子（中央東）、湯島修（富南）、尾花幸洋（山室）、岡田美乃利、塩原達夫（水橋・水橋西）、三郷（上条）、船田和弘（滑川）、青山三朗（和合）、奥田光（婦中）、才藤広一（新庄・針原）、稲垣由佳子（奥田・広田）の皆さんです。

また、コーディネーターが決まっていない地域は事務局にて対応させていただきます。尚、事務局には、四月より医療生協職員の高澤博之が配属となっております。よろしくお願いたします。

ご利用、協力者登録のお問い合わせは「たすけっとクラブ」☎076-441-8352まで

物販

・収益は全て、東日本大震災復興支援、原水爆禁止世界大会・母親大会への代表派遣に使わせていただきます。

① 小豆島手延べそうめん 1.8kg	2,200円
② 黒とろろ 100g	500円
③ 白とろろ 100g	500円
④ 汐吹き昆布 110g	500円
⑤ ひじきごはんふりかけ 80g	500円
⑥ 梅入り赤しそふりかけ 80g	500円
⑦ 野菜たっぷりたまごスープ 15食入	1,500円
⑧ にこにこ南部せんべい	500円

※ご贈答用のそうめんは包装いたします。
◆取り組み期間は8月末まで。ご注文は医療生協組織部(☎076-441-8351)へ
◆各事業所でも取り扱っております。

11年度第11回理事会報告

三月三十一日(土)、協立病院会議室において、定数二十七名中二十六名の出席で第十一回理事会を開催しました。

【主な内容】

- ① 二月の事業概況と経営収支について確認しました。
- ② 診療報酬と介護報酬の改訂に伴う影響について報告を受けました。
- ③ 電子カルテ導入関連等、予算の執行について決定しました。
- ④ 教育費補助についての支部規程の変更を承認しました。
- ⑤ 支部総代会の交流と四月から出足早く運動を広げていくことを意思統一しました。

4月地域フラッシュ



滑川支部

15日 滑川支部 18名参加
支部総代会 滑川市民交流ラザレにて



世界保健デー

7、8日 W H O世界保健デー健康チェック 約50人健康チェック チンドンコンクール会場にて



三郷支部

20日 三郷支部中町班 8名参加 お花見班会 護国神社にて



岩瀬支部

14日 岩瀬支部 25名参加 支部総代会で「笑いヨガ」実施 カナル会館にて



桜谷支部

21日 桜谷支部 25名参加 支部総代会 桜谷公民館にて



高岡支部

14日 高岡支部三ヶ班 6名参加 お花見班会 松川べりにて

虹の健康チャレンジャー7つのコース

体づくり

- ① **プラス1,000歩(約10分) 歩こうウォーキングコース** (プラス1000歩富山市民運動) 「今より1000歩歩こう」を目標に! 歩く習慣を始めましょう! 約10分歩くことがプラス1000歩の目安となります。
- ② **体操コース** ラジオ体操、ダンベル体操、転ばん体操など1日10分程度からだを動かしましょう。

健康習慣

- ③ **体重計に乗ろうコース** 自分の適正体重、適正体脂肪値を目指して!
- ④ **禁煙コース** ☆禁煙外来(富山協立病院、富山診療所)もあります。ぜひご相談ください。

心いきいき 脳もいきいき

- ⑤ **1日3人以上と話をしようコース** 楽しい仲間との会話は心も元気になります。
- ⑥ **音読コース** 新聞のコラムや、お気に入りの詩など音読しましょう。

できることからチャレンジ!

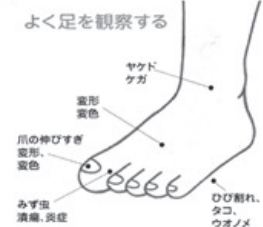
- ⑦ **自由設定コース** (運動、健康に関することなら何でも) 毎日血圧測定、間食を控える...など自分なりの健康づくり目標を立てましょう。

取り組みの流れ

- ① **申し込み** 7コースよりチャレンジするコースを2つまで選び、「虹の健康チャレンジャー係」まで申し込みます。個人、または友人や家族、気の合う仲間など、グループでの参加もできます。 ※グループでの申し込みの場合、グループ名と代表者を決めて下さい。(メンバーそれぞれ登録コースが別でもOKです)
- ② **チャレンジ開始** 自分にあったペースで無理せず実行。60日以上チャレンジしましょう!
- ③ **チャレンジ報告書の提出** チャレンジ報告書を提出して頂いた方へ「記念品」をプレゼント!!



申し込み・お問い合わせ 富山医療生活協同組合組織部「虹の健康チャレンジャー係」まで TEL076-441-8351 FAX076-432-8031 応募締め切りは10月31日(水)



よく足を観察する

ヤケド、ケガ、変形、変色、爪の伸びすぎ、変形、変色、みずぶ、潰瘍、炎症、ひび割れ、タコ、ウオノメ

糖尿病で血糖値が高い状態が続くと神経障害や血流障害などにより足のトラブルを起こしやすくなります。また血糖値が二五〇mg/dl以上になると白血球の機能が低下するので白癬や小さな傷から化膿しやすく治りも遅くなり、時には壊疽に至ります。

足も大切に

富山診療所

富山診療所では糖尿病の方へ、自分の足に心を掛けていただくため、ヘモグロビンA1c(二ヶ月の平均の血糖値)が八・〇以上の方に足の点検を行っています。昨年(三十八名の点検)は、三ヶ月後に値が下がった方三十名、うち二十六名が八・〇以下に低下しました。足に外傷・亀裂・白癬など異常のある方、また動脈の触

れにくい方、神経障害で傷の痛みを感じない方もいます。中にはお腹が出て自分でつまみ切りができない方、足の裏を見ることのできない方もいます。今回患者様と一緒に目で見て触れることで足への関心を高めることで足への関心が、血糖コントロールへの意欲につながったと思われたいです。糖尿病でない方も毎日ふんばってがんばっている自分の足に心をもち大切にしてくださいね。富山診療所では今後いろいろな取り組みを行ってまいります。

看護師・糖尿病療養指導士 田辺裕子

体づくりを始めるませんか?

虹の健康チャレンジャー2012

健康づくり きほんのき

チェック① 肥満度

肥満になると体に負担がかかり、糖尿病や循環器病など、さまざまな生活習慣病を引き起こす原因となります。肥満度が高い方は適正体重を目指して、今日からさっそく減量に取り組みしましょう!

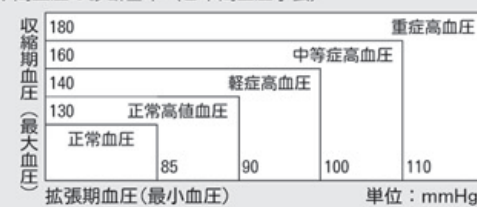
◆あなたのBMI(肥満度指数)を知ろう
BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

BMI判定	18.5	25.0
	やせ	肥満

チェック② 血圧

血圧が高い方は、それを放置しておくと、動脈硬化が進行し、やがては心臓病や脳卒中など命に関わる病気を引き起こす危険があります。まずは治療を受けること、生活習慣の改善が必要です。

◆高血圧の診断基準(日本高血圧学会)



【特定健診】主な検査項目と基準値

検査項目	基準値	数値が高めの方(または異常の方)
身長・体重	BMI 18.5~24.9	チェック①へ
腹囲(cm)	男性85未満 女性90未満	チェック②へ
血圧(mmHg)	収縮期血圧(最大血圧)130未満 拡張期血圧(最小血圧)85未満	チェック③へ
総コレステロール(mg/dl)	220未満	チェック④へ
HDLコレステロール(mg/dl)	40以上	
LDLコレステロール(mg/dl)	120未満	
中性脂肪(トリグリセリド)(mg/dl)	150未満	チェック⑤へ
血糖	(-)マイナス	
空腹時血糖(mg/dl)	100未満	チェック⑥へ
ヘモグロビンA1c(%)	5.2未満	
GOT(AST)(U/l)	30以下	チェック⑦へ
GPT(ALT)(U/l)	30以下	
γ-GT(γ-GTP)(U/l)	50以下	チェック⑧へ
尿たんぱく	(-)マイナス	
心電図	異常なし	チェック⑨へ
赤血球数(万個/mm³)	男性400~539 女性360~489	チェック⑩へ
血色素量(g/dl)	男性13.1~16.6 女性12.1~14.6	
ヘマトクリット値(%)	男性38.5~48.9 女性35.5~43.9	

基準値は富山市の特定健診の基準値となります。
※心電図・貧血検査は医師が昨年の検診結果に基づいて必要と判断した人のみ対象となります。

チェック⑥ 腎機能

腎臓は体内に生じた不要物質を尿とともに体外に排出する働きをしています。この腎臓に異常があると、血液や尿中の物質に異常が現れます。

◆放っておくと命の危険も
早期の発見では自覚症状はほとんどありませんので、自己判断はせず、異常値が出たら、すぐに精密検査を受けることが必要です。

チェック③ コレステロール・中性脂肪

コレステロールや中性脂肪が高い状態を高脂血症といいます。これらがまだ高いままだと血管の内壁にこびりついて動脈硬化が進行し、高血圧や脳卒中、心臓病などの誘因になります。

◆コレステロールには善玉と悪玉があります。
悪玉(LDL) 血管壁にこびりつく
善玉(HDL) 悪玉を血管壁から運び去る

だから...善玉を増やし、悪玉を減らすことが大切です!

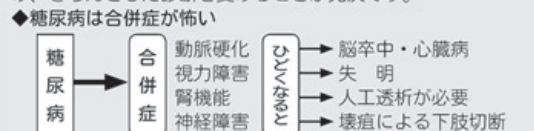
チェック⑦ 心機能

心電図でわかる心臓の異常には、心肥大、不整脈、虚血性心疾患があります。中でも虚血性心疾患の代表である狭心症や心筋梗塞は、命に関わる危険な病気です。

- ◆こんな症状はありませんか? 狭心症・心筋梗塞の前ぶれ
- 心臓の鼓動に乱れがある。
 - 夜、息苦しくなって目を覚ます。
 - 入浴後、胸の中央が痛み、のど、左肩、左胸に痛みが走る
 - 朝、動き始めに胸やけがしたり、胸苦しさを感ずる

チェック④ 血糖値

血糖値が高いからといって、=(イコール)糖尿病というわけではありません。肝臓やすい臓の病気が疑われますし、検査前の食事の影響もあります。どちらにしても、まずは精密検査を受け、きちんとした診断を受けることが先決です。



チェック⑧ 貧血

貧血とは、血液中のヘモグロビンが一定量より少なくなっている状態をいいます。ヘモグロビンは鉄を主成分とする物質で、貧血の多くは、この鉄分が不足したことによって起こります。

- ◆貧血の原因は主に3種類
- ・鉄分の摂取不足
 - ・骨髄が血液をつくらなくなった
 - ・からだのどこかが出血している
- 鉄分を多く含む食品は... レバー類、ひじきなど海藻類、納豆などの大豆製品など

富山市の受診券をお持ちの方

大腸がん・乳がん 検診無料キャンペーン 行ないます

富山医療生協で受けられる健診

	特定健診	胃	肺	大腸	乳房	前立腺
富山協立病院	○	○	○	○	○	○
富山診療所	○	(カメラのみ)	○	○	○	○
水橋診療所	○	○	○	○	○	○

ご予約・お問い合わせは

富山協立病院 ☎076-444-5684
富山診療所 ☎076-420-0367
水橋診療所 ☎076-479-1414

健診

で自分の体をチェック



五月より自治体や各保険者から「特定健診」「がん検診」の受診券が送られてきます。健診で、自分の体の変化を知り、病気の早期発見、生活習慣病予防に役立てましょう。今回は、「特定健診」でわかる体の状態を、検査項目ごとに内容を紹介します。

シルバーリハビリ体操教室

富山協立病院 理学療法士 染谷 明子

NO.2

「腰痛」予防・改善体操

今回は、みなさんのお悩み、「腰痛」を予防・改善する体操をご紹介します。大田先生の「シルバーリハビリ体操」の良いところは、特別な器具を使わずに、いつでも・どこでも・誰でもできる体操です。

どんな方にも適応していますので、若い方から、高齢の方まで、また車いすの方や麻痺のある方にも行っていたることができます。ここでは、行いやすい「椅子に座った体操」をご紹介します。

- 腰痛予防のためには、
- ・腰の筋肉をやわらかくすること
 - ・お腹の筋肉に力をつけること
 - ・体のバランスを保ち、腰の筋力をつけることが重要になります。

♪足組みひねり

腰回りをやわらかくする

右足を左足の上にしっかと組み、体を右側へひねります。息を止めずに15〜20秒程行います。反対側も同様に行いましょう。



♪へそのとき

お腹の筋肉を強化する

おへそを覗き込むようにあごをひきます。かかとをあげ、息を吐きながら五秒間お腹に力を入れます。息を止めて力むと血圧が上がってしまいますから、一度息を吐き、大きく吸ったら「一、二、三、四、五」と声に出しながら力を入れると良いです。



♪座りモンロー

バランスを強化、腰の筋を強化、腰痛を予防する

両腕を組み、片方のお尻を持ち上げます。そのとき体が傾かないよう肩の線を水平にします。反対側も同様に行いましょう。



ご参加ください

グラウンドゴルフ練習 6月21日(木)

練習日：毎月第3木曜日 9:30~11:30
(雨天の場合は第4木曜日に順延)
場所：稲荷公園
参加費：100円(貸クラブは無料)
予約不要、直接会場へお越しください



第18回海岸クリーン作戦

日時：6月24日(日) 9時30分~10時40分 ※雨天中止(小雨決行)
場所：八重津浜・島尾海岸
持ち物：軍手、ゴミ袋
主催：富山県生活協同組合連合会



第52回富山県母親大会

とき：7月22日(日)
ところ：サンフォルテ(富山市湊入船町)
分科会：10時~12時
全体会：13時~15時30分
記念行事

富山の民話「愛本の大蛇伝説」語り部 高木栄子さん(日本民話の会)

記念講演

「どうする日本の原発政策」
一放射能から生命(いのち)を守ろうー
講師 安斎育郎さん
(安斎科学・平和事務所所長・立命館大学国際平和ミュージアム名誉館長)
資料代：700円

第58回日本母親大会

代表派遣者募集

今年は新潟・朱鷺メッセ
とき：8月25日(土)~26日(日)

記念講演

「格差と貧困のない社会を」
-3.11以後...私たちはどう生きるのか-
講師 斎藤貴男さん(ジャーナリスト)

- ・バスで30名派遣予定
- ・宿泊は弥彦温泉
- ・自己負担10,000円を予定

茶 飯

~新茶の季節! 旨みの多いお茶を料理に使う~
富山協立病院 管理栄養士 浅井雅子

材料 / 3人分

- 米.....2合(2カップ)
- 煎茶.....抽出用 20g
- 仕上げ用 適量
- 酒・うすくちしょうゆ...各小さじ1
- 塩・サラダ油.....各小さじ1/2
- 昆布(3cm×3cm).....1枚
- しらす干し.....20g



作り方

- 1 しらす干しを熱湯にくぐらせ、酒(分量外)をふっっておく。
- 2 一度沸騰させてから70度に冷ましたお湯で、お茶を入れる。(500cc程度)
静かにじっくり抽出すると、炊き上がりがきれいな色になります。
- 3 米をとき、aの調味料と①のしらす干しを加え、②のお茶を加え普通の水加減で炊く。
- 4 仕上げ用の煎茶は包丁で細かく刻んでおく。
- 5 炊き上がったたら昆布を取り出し、刻んだ煎茶をまぶして出来上がり。
お茶の濃さ、しらす干しの分量はお好みで調節してください。
(沼津市農業推進協議会 レシピ紹介より)

豆知識

『テアニン』

カフェイン・カテキンは有名ですが、お茶の旨み成分は、アミノ酸の一種「テアニン」という物質です。神経細胞を保護する・リラックス作用・血圧低下の効果が期待できます。椿、山茶花にも含まれますが、そのほかの植物には含まれません。一番茶に多くその中でも初期の若い芽に多く含まれます。
「新茶」や「玉露」はテアニンが多いので、旨みの多い味わいになります。

5月外来診療体制表

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 9:00~12:00	田中 裕	百谷 泉	古野利夫	田中 裕	田中 裕	田中 裕 黒田昌弘 (隔週)
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	鈴木義章	金崎照雄	寺西高子	金崎照雄	輪番
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っています。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 富山市栗島町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	☎076-439-3650
	訪問看護ステーション	☎076-439-3651
	居宅介護支援	☎076-439-3653
	居宅介護支援	☎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
	居宅介護支援	☎076-466-5228
	訪問看護ステーション	☎076-466-5028
在宅福祉総合センター ほぶら 富山市婦中町速星398-1	居宅介護支援	☎076-466-5227
	富山協立病院併設 通所リハビリ	とよたシャキシャキ ☎076-444-5626
	水橋診療所併設 通所リハビリ	のびのび ☎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

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 ~11:00	山本美和	山本美和	百谷 泉		内科一般
内科2		岩城光造 9:00~	能登貴久 (循環器) 9:00~	鈴木義章 10:30~		
内科3	古野利夫 10:30~	寺西高子	鈴木義章	松井法生 ~10:00	古野利夫	田村有希 (糖尿病)
内科4	寺西高子	浜崎 景	川端康一 9:30~11:00	寺島嘉宏 9:00~	柴原直利 9:00~	
内科5	与島明美 (第4週日休診)	与島明美	与島明美	与島明美 (老年内科)	与島明美	与島明美
内科7 (糖尿病専門)	田村有希	松井法生	松井法生	田村有希	松井法生	
整形外科	石井佐宏	石井佐宏	石井佐宏	市村和徳 9:00~ (第2,4)		石井佐宏 (月2回)
消化器・ 肛門・乳腺		火爪健一		火爪健一	火爪健一	火爪健一 (月2回)
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 (輪番)
泌尿器科 9:00~	小宮 頤		藤内靖喜			大学医師
皮膚科 9:00~	清水教子		清水教子			
耳鼻咽喉科 9:00~		浅井正嗣 ~11:30				

午後

	月	火	水	木	金	土
内科 2:00~4:30	川端康一 2:30~		百谷 泉	岩城光造	山本美和	
内科 2:00~4:00	鈴木義章		与島明美 3:00~		鈴木義章 ~3:30	
禁煙外来 2:00~3:00				百谷 泉		
漢方外来 3:00~4:00					柴原直利	休診
整形外科 3:00~4:30	石井佐宏	休診		石井佐宏	石井佐宏 2:30~	休診
小児科 健診・予防接種				飯村雄次 (予約制)		
泌尿器科 2:00~4:00	小宮 頤		藤内靖喜			
耳鼻咽喉科 2:00~4:30					丸山元祥	

夜間

	月	火	水	木	金	土
内科 4:00~7:00		古野利夫 (メタボリック ・内科)	与島明美 ~6:00		与島明美 (高血圧)	休診
		松井法生 (糖尿病)	山本美和 4:30~		松井法生 (糖尿病)	
		田村有希 (糖尿病) 4:30~			金山ひとみ (糖尿病) 5:00~	
漢方外来 4:00~7:00					柴原直利	休診
整形外科 4:00~6:00		石井佐宏				
小児科 4:00~7:00	寺西高子	飯村雄次 (第1は寺西高子)	寺西高子 (第4は飯村雄次)	飯村雄次 (第1・第3)	飯村雄次	
皮膚科 5:00~7:00		大学医師	塩岡 誠 (第2・第4・第5)			

■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/火爪健一 (輪番)
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 (月2回)

☆富山協立病院の受付開始時間は、午前は8時15分からです。午後、夜間は各診療開始時間の1時間前からとなります。
 ☆担当医変更の場合もありますのでご了承ください。
 ☆診療体制が変更する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。



組合員のひろば

クロスワードパズル

三月号の解答ハガキより

原発再稼働許さない

富山市栗島町 篠塚 征則さん
 原発問題を取り上げてほしい。こんなにひどい被害者を出しているにもかかわらず、原発を再稼働しようとしている動きがゆるせな
 い。(関連1人)
 編集部「六月に震災支援ツアーを行います。ご参加されませんか。」

ご参加ください

2012年原水爆禁止国民平和行進(案)

◆6月7日~16日◆

幹線コース予定

- ◇7日(休) 朝日役場(8時30分) → 入善 入善町・うるおい館(13時) → 黒部
- ◇8日(日) 黒部市役所(8時30分) → 魚津市役所 魚津市役所(13時) → 滑川市役所 滑川市役所(8時30分) → 水橋西部地区センター 水橋西部地区センター(12時10分) → 富山市役所 富山県庁前公園(8時30分) → 射水市役所小杉庁舎 射水市役所小杉庁舎(13時) → 高岡市役所
- ◇9日(日) 高岡市役所(8時30分) → 西高岡駅 西高岡駅(13時30分) → 福岡中央公民館
- ◇10日(日) 福岡中央公民館(13時) → 小矢部市役所
- ◇11日(月) 小矢部市役所(9時20分) → 石川県へ



支線コース予定

- 9日(日) 富山南コース ・八尾 → 大沢野 → 富山市役所 ・大山 → 立山 → 上市 → 舟橋
- 10日(日) 南砺コース ・福野 → 福光 → 城端 ・井波 → 庄川 → 砺波
- 11日(月) ・コープ婦中センター → 山田行政センター
- 14日(休) ・氷見 → 伏木コース



平和を願い一緒に

歩きませんか!!

シルバー体操続けています
 富山市二栗町 升方 市子さん
 「シルバー体操教室」肩関節のこりに悩んでおりましたので(虹のまち) 拝見後すぐにトライしてみました。簡単な動きですが楽になり、今後も続けられそうです。(他に関連7人)

みんな楽しんで
 富山市八ヶ山 田中 彰さん
 支部活動の紹介がすすね。組合員の創意工夫を引き出しながら多彩な活動ができそうです。一回限りの人生をみんな楽しんで幸せな日々を過ごしていきたいです。

句のお料理
 富山市音羽町 堀 なが子さん
 菜の花とあさりのうしお汁風の紹介、やはり句の物は栄養がたっぷり含まれていることをあらためて考えさせられました。一度作ってみようと思います。

毎日続けた
 富山市大町 桑山 早苗さん
 シルバーハビリ体操を早速してみました。肩の痛みが少し和らいできたので、毎日続けてみます。(関連7人)

歩きませんか!!

富山市中島 速水 愛華さん
 小児科の夕方の時間帯はとも助かります。子どもも、やさしくてアットホームな小児科なのでイヤがらずに行きます。(関連4人)
 国道八号線高架化の理由を 上市町正印 齋藤 忠義さん
 国道八号線高架化が不要な理由は何か。しっかりと知らせないと運動が広がらないと思います。

孫育ての参考に
 高岡市戸出 狼山 高田 正義さん
 「子育てミニ情報」は聞きなれない病気のこともやさしく説明がしてありとても参考になります。八歳の孫がいるので子どもの病気に気を使います。

分かりやすい記事
 富山市願海寺 土肥 絹枝さん
 ビロリ菌の分類や検診の話が分かりやすく興味深く読みました。

ウオーキング再開したい
 砺波市東保 石崎 和男さん
 もうすぐ大好きな山菜採りのシーズン。思い切り山を歩き回ろうと思っています。

無料法律相談のご案内

坂本義夫弁護士(富山中央法律事務所)
 時間は午後2時~4時
 ・5月17日(木) 予約してください
 ・6月14日(木)
 ・7月19日(木)
 場所 富山協立病院地域連携室
 ◎お申込・地域連携室 ☎076-444-5708

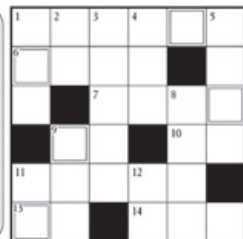
なんでも生活相談

*随時受付けています。事前にご連絡下さい。
 ・富山診療所 ☎076-420-0367
 ・水橋診療所 ☎076-479-1414

原水爆禁止2012年世界大会

代表参加者募集
 日時: 8月4日(土)~6日(月)
 場所: 広島県広島市 JR利用予定
 お問い合わせ・お申し込みは...
 医療生協・組織部まで(076-441-8351)

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。



- ① 裏側の事情を知ること
- ② 戦争に反対すること
- ③ ウェブスター作「おじさん」
- ④ ○○な味。○○にすます
- ⑤ ○○○あつて一利なし
- ⑥ ○○○に火をとます生活
- ⑦ 新聞などの記事面
- ⑧ 銀座は繁華街の――
- ⑨ 自動販売の略
- ⑩ 大坂夏の○○
- ⑪ ガラクタの――
- ⑫ 演奏等の指使い
- ⑬ ――を晴らす。――を抱く
- ⑭ 横目、色目、秋波
- ⑮ 自分のした過ちを――に思う
- ⑯ ○○原発、○○サラ
- ⑰ ○○○の上にも三年
- ⑱ ★よこのカギ★
- ⑲ ①裏側の事情を知ること
- ⑳ ②戦争に反対すること
- ㉑ ③ウェブスター作「おじさん」
- ㉒ ④○○な味。○○にすます
- ㉓ ⑤○○○○あつて一利なし
- ㉔ ⑥○○○○に火をとます生活
- ㉕ ⑦新聞などの記事面
- ㉖ ⑧銀座は繁華街の――
- ㉗ ⑨自動販売の略
- ㉘ ⑩大坂夏の○○
- ㉙ ⑪ガラクタの――
- ㉚ ⑫演奏等の指使い
- ㉛ ⑬――を晴らす。――を抱く
- ㉜ ⑭横目、色目、秋波
- ㉝ ⑮自分のした過ちを――に思う
- ㉞ ⑯○○原発、○○サラ
- ㉟ ⑰○○○○の上にも三年
- ㊱ ★よこのカギ★

【三月号の当選者5名】
 野口 秀夫(富山市永栄町)
 吉田 純子(富山市新庄銀座)
 和田雄二郎(富山市大泉南)
 瀧本 公平(富山市秋吉)
 山田 孝雄(高岡市西高町)
 おめでとーございます

【賞品】正解者の中から五名の方に千円分の図書カードを贈呈
 【しめきり】五月末日の消印有効
 【三月号の解答】
 ハマ マジコ
 ウデ ジカン
 シン キネカ
 コレ ドロウ
 グレ ヨウシツ
 メメ シツ
 応募100通
 正解 98通

クロスワードパズル

【問題】カギを解き、二重ワクに入る文字を並べ替えてできる言葉は何?
 ★たてのカギ★
 ①自動販売の略
 ②大坂夏の○○
 ③ガラクタの――
 ④演奏等の指使い
 ⑤――を晴らす。――を抱く
 ⑧横目、色目、秋波
 ⑨自分のした過ちを――に思う
 ⑯○○原発、○○サラ
 ⑰○○○○の上にも三年
 ★よこのカギ★
 ①裏側の事情を知ること
 ②戦争に反対すること
 ③ウェブスター作「おじさん」
 ④○○な味。○○にすます
 ⑤○○○○あつて一利なし
 ⑥○○○○に火をとます生活
 ⑦新聞などの記事面
 ⑧銀座は繁華街の――
 ⑨自動販売の略
 ⑩大坂夏の○○
 ⑪ガラクタの――
 ⑫演奏等の指使い
 ⑬――を晴らす。――を抱く
 ⑭横目、色目、秋波
 ⑮自分のした過ちを――に思う
 ⑯○○原発、○○サラ
 ⑰○○○○の上にも三年

【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・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1-1-18 富山医療生協

