



組織現況 2013年11月30日現在

組合員数 26,208 人
出資金総額 91,451 万円
一人当たりの出資額 34,894 円



とやま医療生協 虹のまち

2014年1月号 No.369

〒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

大きくひろがれ生協の「あ」

迎春



理事長
大野 孝明



あけましておめでとうございます。
組合員の皆様には、和やかなお正月を迎えられたことと思いま
す。今年が、みなさまにとつて、健やかで安心してくらせる年で
ありますように心よりお祈りいたします。

さて、安倍政権は、東日本大震災の復興がままならない中、原
発の再稼働へむけて動き出しています。また、社会保障プログラ
ム法や特定機密保護法の成立、消費税増税や沖縄基地問題など国
民の願いと大きくかけ離れた政治を強引に推し進めています。
権利としての社会保障を切り崩し、戦争できる国づくりを進め
ようとする動きを「健康」「平和」「くらし」を守り育む医療生協
として、許すわけにはいきません。

今年も、私たちは、多くの組合員の皆様や地域の団体と力を合
わせ、「健康をつくる・平和をつくる」ために創意工夫をしなが
ら全力を挙げてまいります。そして、相次ぐ社会保障制度の後退
の中、頼りにされ地域になくはならない医療生協となるように、
役員一同新たな決意をもって奮闘する所存です。

また、今年の九月には、富山で「第二十八回日本高齢者大会」
が開催されます。ひとりぼっちをつくらないこと、そして憲法を
くらしに活かし、みんなが輝ける社会をつくるため大きく成功さ
せましょう。

本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

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 中田 昌子 |
| 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 古野 利夫 | 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「ほぶら」 | 施設長 大塚 剛 |

組合員のつどい

日時：3月8日(土)
13:30~16:30
場所：富山県中小企業研修センター
2014年度方針骨子の提案 他

内視鏡

水墨画の馬が九頭、勢よく走る年賀状のデザインを見る機会があった。「馬九往く」と言うシャレのようだ▼年末に向けてあの東京電力が「柏崎刈羽の再稼働により、電気料金を下げ」と発言。経済産業省の資源エネルギー調査会が、原発を「基盤となる重要なベース電源」と位置づけた▼いずれも原発の危険性が福島第一原発で明らかになっていること目をつぶり、経済優先で原発推進を進めようとする東電や自民党政府の無責任極まる考え方だ▼立命館大学の大島堅一教授は、「原発を続ける経済性はない」という論文の中で「火力、水力と比べても最も高い電源である」と言っている。さらに福島第一原発事故の対応の中で、損害賠償、事故収束、核のごみ処理など膨大な費用が見込まれている。ドイツの経験に学んで、再生可能エネルギーへの転換を主張▼原発推進で走ってきた小泉純一郎元首相でさえ、脱原発を叫んでいるが、新年にあたって、安倍政権や「原子力ムラ」の暴走が「うまくゆく」のか、これを止める最大の力である私たち世論の力が「うまくゆく」のかは九頭の馬と共に、原発をなくすまで勢いをつけてのがんばりにかかっている。(S)

「寝る・温める・笑う」 「よのすずめ」

新年あけましておめでと
うございます。今年が皆様
にとって良い年であること
を願っております。

「寝る」ことは人間にと
ってとても大切です。必要
な睡眠時間は人によって違
うと言われていますが、十
分で良質な睡眠が必要で
す。睡眠中はさまざまなホ
ルモンが分泌され、体を修
復し、新陳代謝を促して、
日中の活動で疲れた身体を
効率よく修復します。そし
て、睡眠には免疫力を高め
る役割があります。睡眠不
足が続くと、自律神経のう
ちの交感神経が過度に緊張
し、カゼをひきやすくなり
ます。

「温める」こと

「温める」ことも免疫力
を高めます。体を温めこと
の大切さは東洋医学では
二〇〇年前から言われて
いるそうです。体温が上が
ると白血球の働きがよくな
り免疫力が高まります。ま
た、血流がよくなり血管の
若返りにもつながります。
体温を上げるには筋肉を使
うことが最も効果的です。
また、入浴など外から温め
ることもよいでしょう。

「笑う」こと

そして「笑う」こと。笑
いが血圧や血糖値に良い影
響を与えたり、がん細胞を
攻撃する細胞を増やしたり
など、医学的にも効果が期
待できるデータがでてきて
います。毎日大笑で笑うな
ら難しいという方もいら
っしゃるかもしれませんが、
「ユーモア」とは、「にも
かかわらず、笑うこと」と
いうドイツの言葉がありま
す。楽しいから笑うだけで
なく、どんな状況にあつて



富山協立病院
内科医師
山本 美和

も笑うことを忘れない、ま
ずは理由がなくても笑って
みることをお勧めします。
尊敬する先生が言ってお
られたことで、私も「寝る、
温める、笑う」ことを重要
視するようになりました。
小さい子どもからお年寄り
まで、そして、終末期でい
らっしゃる方も含め、誰で
もできることですし、大切
にしていきたいと思っ
ています。

子育てミニ情報

病気シリーズ

富山協立病院小児科 医師 飯村 雄次
窒息 ~気をつけたい子どもの事故①~

毎年、50名近くのお子さんが食物などによる窒息で命を落としています。0～2歳までの子どもにも多く発生しますが、年長児でも起こり得ます。

（どんなものが詰まるの?）

- ・0～3歳では、主にピーナッツや筋の豆などのナッツや豆類などの食物です。その他、あめ玉（グミ、キャンディー）、果物や野菜（りんご、ぶどう、ミニトマト、たくあん）、お餅、お菓子（白玉団子、こんにやくゼリー）など、子どもの口に入る大きさのものは何でも事故の原因になります。
- ・4歳以降では、歯の詰め物や小さいおもちゃ（ビー玉、プラモデルの部品）などの食物以外が多くなります。

（のどや気管に詰まったらどうなるの?）

- ・のどや気管を完全にふさいだ状態が数分間続くと、死に至ったり、たとえ助かっても脳の機能がダメージを受けて障害が残る可能性があります。
- ・完全にふさがれなくても、後で重症の肺炎になったり、気管に穴があいたりする危険性があります。

（窒息を予防するためには?）

- ・3歳になるまでピーナッツは与えないでください。子どもは落ちているものを食べてしまうので、家族が食べる際にも気をつけましょう。
 - ・のどに詰まる大きさ（トイレットペーパーの芯を通る大きさ）のものを、子どもの身の回りに置かないように。
 - ・食べ物やおもちゃなどを口に入れたままで、横になる（オムツをかえる）、歩く、飛び跳ねる、ふざけて大笑いする（くすぐる）などは危険なのでやめさせましょう。
- （家庭での応急手当て?）
- ・口の中の異物は、指を入れずに「背部叩打法（変法）」か「ハイムリッヒ法」で取り除きます。



背部叩打法（乳児）

背部叩打法変法（少し大きい子）

ハイムリッヒ法（年長児）

「子育てひろば」

*毎月第4水曜日14時～16時

お母さんたちの楽しい交流の場

保育士と一緒にあそぼう小児科医師も参加します

日時：1月22日（水） *小児科プレイルームにて、参加費
14時～16時 無料（材料費は実費）

お申し込み・お問い合わせ 富山協立病院小児科（076-433-1077）



遊びに来て
下さいね

1～3月健診キャンペーン

「大腸がん」検診

検査キットで簡単に便をとり、返信用封筒に入れて、送ることもできます。各事業所へ届けてくださってもOKです。

★キャンペーン 特別価格 500円
（通常組合員価格1,500円 未組合員2,500円）

お問い合わせは、
協立病院、水橋診療所、富山診療所まで

健診内容

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・肝・腎機能など20種）、心電図、内科診察、腹部エコー、胸部X線、胃部（X線又は内視鏡）

すこやかドック健診

すこやかドック健診
¥10,000

★キャンペーン
特別価格 10,000円

健診を受ける機会の少ない家族やお知りあいの方に受診券をプレゼントしませんか？購入される方が組合員なら、臆りたい方は誰でもOKです。

「医学部受験対策」をサポート

十一月十六日（土）、富山協立病院内で医学部の受験



▲協立病院医師も面接官になりました

を考えている高校生を対象に面接試験対策としての「模擬面接」を開催しました。これは、富山大学の地域枠入試（県内の地域医療に貢献したいという意思がある、県内の高校出身者を対象とした推薦入試）に向けての模擬面接です。面接を体験してもらい、学校とは違う緊張感をもつことで本番の準備とすること、当院とのつながりを作っていく

ことを目的に毎年開催しています。今年も、県内三つの高校から、十五名の高校生三年生が参加しました。高校生からは、「とても緊張しました。学校のよく知っている先生達との面接練習では、今回の模擬面接のような本番に近い体験は出来なかったと思います」地域医療と再生医療のつながりについて指摘を受け、今後の自分の意見をまとめる上で参考にすべきだと思いました」等と感想が寄せられました。本番に近い雰囲気や、緊張感を体験し、今後受験に向けてやるべき課題も見えたのではないかと思います。模擬面接だけで当院との関係を作ることは難しいですが、このつながりを途絶えさせることなく、今後も受験を見守り続け、合格を一緒にお祝い出来たら良いなと考えています。

二月頃には、一般入試の医学部受験対策として模擬面接を開催予定です。周りに受験を検討している高校生の方がいれば、ぜひご紹介下さい。医学生担当 後藤友歌栄

たすけっとクラブ通信 No.21

育児、子育ても「たすけっと」で

たすけっとクラブには育児支援の依頼もあります。これまで生後2週間～3ヶ月の赤ちゃんの沐浴や、2～3歳児の保育などをしてきました。

以前たすけっとの育児支援を利用されたお宅より、今回は第2子の出産でお母さんが入院している間、上の子どもさんの保育をして欲しいと依頼がありました。日中の長時間の保育支援で期間も長く、うまく体制を組むことができるか心配しましたが、育児支援登録の協力者27名から、利用者さん宅に近い方を探し、チームを組み支援をすることができました。

「頑張るお母さんへ」

核家族や、転勤してきて近くに身内のいない方、おられても働いていて頼めないなど、ひとりで子育てを頑張っているお母さんへの支援は、大変喜ばれています。子育て支援は、お母さんのストレスを軽くし、子どもの健やかな成長のためにお手伝いができ、協力者もやりがいを感じています。

保育士の資格のある人や育児を終えて間もない人など、子育て経験豊富な協力者がそろっています。安心してご利用下さい。



ご利用、協力者登録のお問い合わせは「たすけっとクラブ」☎076-441-8354まで



注目 班会楽しみましょう

班会メニューコンテスト エントリー一覧

- ①医療生協ってなあに?
- ②「たすけっとクラブ」のなし
- ③シルバリーハビリ体操
- ④シルリハ体操を自分で楽しむ習慣に
- ⑤禁煙外来班会
- ⑥「隠れ糖尿病とは」血糖上昇をみる
- ⑦動脈硬化の予防法
- ⑧手洗いチェック班会
- ⑨管理往診って何?
- ⑩介護保険利用のロールプレイ
- ⑪口腔ケアと嚥下体操

お問い合わせ 健康づくり委員会 Tel.076-441-8351

無縁社会、孤立化など、現代の社会は人と人とのつながりが希薄になっていきます。「班会」に



▲まちづくり委員長挨拶

十二月七日(土)、協立病院会議室にて、医療・介護・憲法の視点で「くらし」を考えるについて考えることを目的に、くらしの学校が四九名の参加で開催されました。

医療・介護・憲法の視点で「くらし」を考える

講座内容は、「介護や医療費の負担増」のことや、「日」の参加で開催されました。講座内容は、社会保障制度改革による「介護や医療費の負担増」のことや、「日」の参加で開催されました。講座内容は、社会保障制度改革による「介護や医療費の負担増」のことや、「日」の参加で開催されました。

本国憲法が保障する人権について」といった内容でした。講座のあと、参加者は三つのグループに分かれ、意見交流を行いました。参加された方からは、「社会保障を守ることは大切だ」「難しかったが、こういった勉強会は、大切だった」「介護、医療のこれからのことを思うと背筋が寒くなった」といった感想がありました。

社会保険や憲法の問題について考える良い機会となりました。これからも、このような学習会を開催していきます。

まちづくり委員会

は、地域での健康づくりや、まちづくりの役割があります。組合員の皆さん、ぜひ班会をひらき、楽しく交流をしながらつながりをつくっていきましょう。皆さんが集う老人会や、サークルなど地域の集まりにも呼んでいただければ、健康チェックなど様々な班会を行うことができます。

無料法律相談のご案内

春山然浩弁護士(はるやまのりひろ)
(富山中央法律事務所)
時間は午後2時～4時

- ・1月16日(木)
- ・2月13日(木)
- ・3月13日(木)

予約してください

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

13年度 第七回理事会報告

十一月二十二日(金)、協立病院三階会議室において、定数二十七名中二十二人の出席で第七回理事会を開催しました。

【主な内容】

- ①十月の事業概況と経営収支について確認しました。
- ②情勢の変化に伴い「第二次夢プラン中期事業計画」

(案)の策定及び臨時総代会の開催を延期することを決定しました。

③虹の出会い月間は十一月で終了しますが、多くの実践の中で「わ」が広がったことに確信をもち、引き続き年度目標を達成していくことを確認しました。

地域フラッシュ

- ▲12月2日 桜谷支部 石坂班 楽しいき班会 8名参加
- ▲12月3日 北ブロック 保健教室 14名参加
- ▲12月3日 山室支部 健康相談会 骨密度測定16名
- ▲12月3日 東ブロック 保健教室 17名参加

地域包括ケア時代 医療生協のまちづくり

切れ目のない医療・介護を

住み慣れた地域で最後まで自分らしく安心して暮らしていくためには、住民同士の助け合いだけでなく、医療や介護、行政などと連携しながら、保健・医療・介護・福祉と切れ目のないサービスが提供されること

富山医療生協の病院と診療所は、身近な「かかりつけ医」としての役割とともに、在宅での療養を支援する定期・臨時の往診や訪問看護、急性期から慢性期までの入院機能を有し、さらに健康づくり運動を推進するなど、いのちと健康を支える総合的な役割を積極的に担っています。



一人暮らしのAさん(九十歳代)は、がんの末期ですが入院ではなく自宅で好



▲打合せの様子

年度目標達成

浜黒崎、奥田、広田、新庄、桜谷、高岡、水橋診療所

年度目標8割達成

とよた東、とよた北、五福神明、和合八重津、富山診療所、きずな



▲協立病院ニコニコデーの様子

仲間増やしでは、各支部や事業所で創意工夫がされ、組合員と職員が組になっての地域訪問も数多く取り組まれました。

これまでも「地域まるごと健康づくり」実践は、医療生協の財産です。これからも、新たな出会いを積極的につくり、医療生協を大きく伸ばしていきたいです。

組合員活動委員会

虹の出会い月間のまとめ

虹の出会い月間のまとめ

今年度の月間は、くらしと民主主義の危機にかかわる改悪が次々と行われる中で取り組まれました。私たちは学習することを重視し、消費税増税反対署名、原発再稼働や秘密保護法の問題などに取り組んできました。

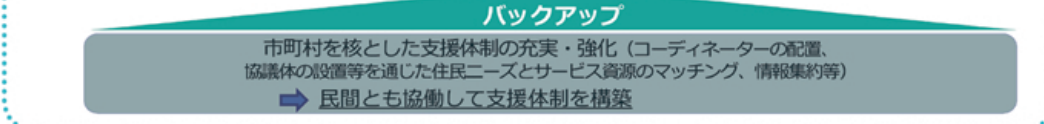
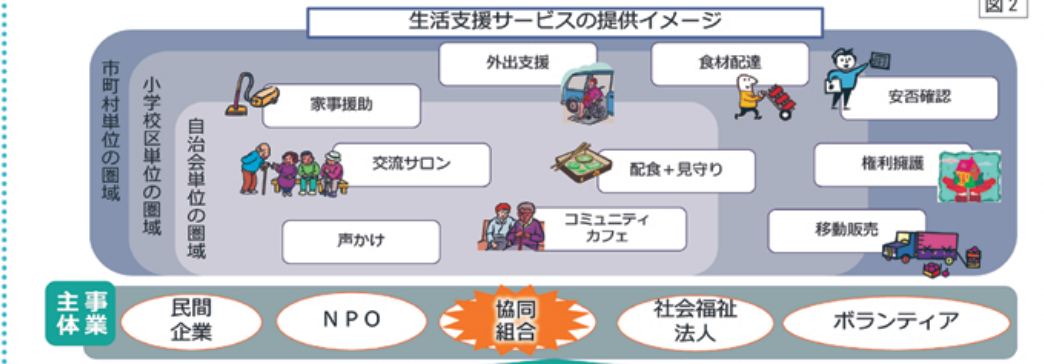
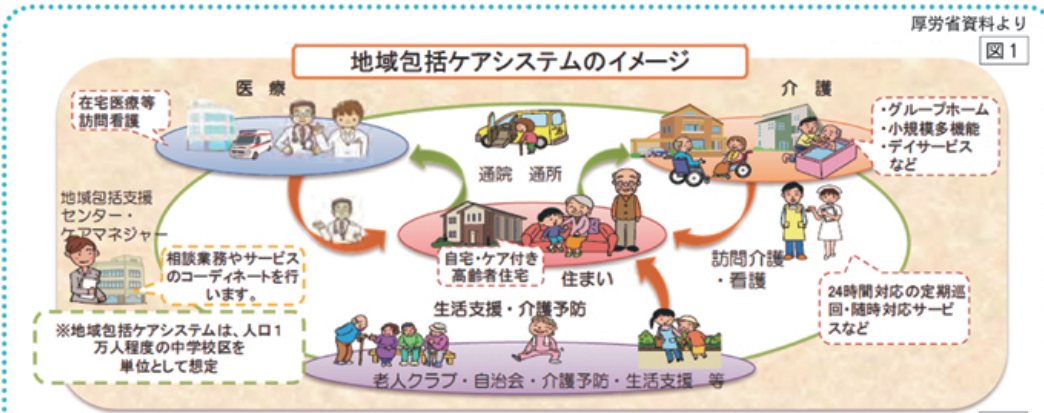


▲射水支部たまり場「はなみずき」で吹矢を楽しみました

「一五倍」につながりました。二十七支部と全ての事業所で前年を上回ったことも特徴です。ブロック別のウォークイベントや保健教室、支部レクリエーション、各事業所の健康まつりや周年を祝うイベントなども新しい参加者を迎え、旺盛に取り組みました。また、たすけつとクラブの協力者や支部のレクリエーションに初参加の方の中から、配付協力者や支部運営委員が生まれています。

「地域包括ケアシステム」とは

2025年に団塊の世代が75歳以上に到達し、高齢者は人口の3割を超えます。他方、少子化の中でかつて経験したことない人口減少社会を迎えます。厚労省は、生活上の安心や健康を確保するために、地域の要望に応えた住まいを基本に、身近な地域(日常生活の場)で医療や介護、保健予防、福祉など総合的なサービスが、適切に提供できるようなシステムを考えています(図1)。そして、本人や家族の構えと覚悟の上に、様々な事業主体による重層的な生活支援サービスの提供を想定しています(図2)しかし、地域ごとの社会資源や経済の格差、家族介護力の違いなどにより、自己責任や自助・互助だけでは決して解決できるものではありません。



▲脳いきいき班会(上市支部・柳町班)

健康づくりは、班会だけでなく、支部や事業所の協力で、文化祭など、様々なイベントで住民も対象に行っています。笑いヨガや吹矢班会など新しい健康班会も広がり、さらに大腸がん学習班会が

取り組まれたところでは、がん検診も進んでいます。未組合員の方も誘いしなから「脳いきいき班会」や「脳トレ班会」は、「記憶力低下防止に役立つ」と大好評です。認知症予防だけでなく、新班づくりや継続的な班活動を通じて地域での人間関係を深める役割も担っています。



▲衣類整理を一緒にしましょう

二〇〇八年から始まった「たすけつとクラブ」は、利用時間が八千時間を超えました。今年度は支部を中心とした地域支援合いの取組みとして定着できるように、各支部のたすけつと係りさんに加え、二十六の支部でコーディネーターが誕生しました。また、困っておられる方にお知らせが届くように、配付コースを活用した声かけや情報の集約を試みました。

また、二〇一一年六月に改正された老人福祉法で、成年後見に関する人材育成・活用が努力義務が市町村に課せられました。今後市民後見人養成が活発になってくると予想されます。その他、介護保険からは「さすけつ」としての要支援の方たちを支えたり、健康づくりやまちづくりの拠点としてのたまり場づくり、食の確保として配食サービスや、住まいの問題など、みんなで知恵と声を集めて実現していきたいです。



▲介護タクシー「とまと」

「健康づくり」「協同のあるまちづくり」を地域にひろげる。社会保障制度の後退や経済的格差の広がり、激な少子高齢化が進行するなかで、地域は様々な課題を抱えています。医療生協は、「地域まるごと健康づくり」を掲げ、「健康づくり」と安心して暮らすことができる「協同のあるまちづくり」をめざしています。

健康づくりは、班会だけでなく、支部や事業所の協力で、文化祭など、様々なイベントで住民も対象に行っています。笑いヨガや吹矢班会など新しい健康班会も広がり、さらに大腸がん学習班会が

取り組まれたところでは、がん検診も進んでいます。未組合員の方も誘いしなから「脳いきいき班会」や「脳トレ班会」は、「記憶力低下防止に役立つ」と大好評です。認知症予防だけでなく、新班づくりや継続的な班活動を通じて地域での人間関係を深める役割も担っています。

二〇〇八年から始まった「たすけつとクラブ」は、利用時間が八千時間を超えました。今年度は支部を中心とした地域支援合いの取組みとして定着できるように、各支部のたすけつと係りさんに加え、二十六の支部でコーディネーターが誕生しました。また、困っておられる方にお知らせが届くように、配付コースを活用した声かけや情報の集約を試みました。

また、二〇一一年六月に改正された老人福祉法で、成年後見に関する人材育成・活用が努力義務が市町村に課せられました。今後市民後見人養成が活発になってくると予想されます。その他、介護保険からは「さすけつ」としての要支援の方たちを支えたり、健康づくりやまちづくりの拠点としてのたまり場づくり、食の確保として配食サービスや、住まいの問題など、みんなで知恵と声を集めて実現していきたいです。

法・平和を守る取り組みも、日々の暮らしを支えていくまちづくり運動の重要な柱です。

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.10

最後まで尊厳ある生き方を支える介護のために

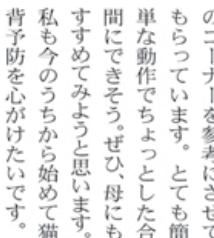
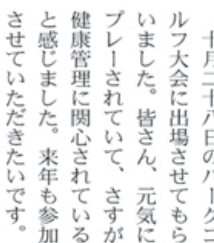
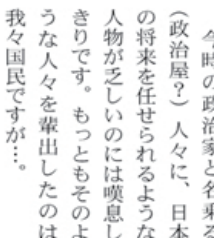
「介護予防」について、シルバーリハビリ体操の考案者である大田仁先生は「出来るだけ元気で、介護が必要な状態にならないこと」だけでなく、「介護が必要な状態になった時にも、介護を受けやすい状態に保つこと」が必要だとされています。

リハビリだけでなく、医療・介護とも、右肩上がりに良くなるのが求められがちですが、年齢を重ねれば必ず機能低下する部分がありますし、治ることのない病気や障害を持った方もいらっしゃると思います。このことを医療・介護が軽視したり、良くないことだと考えてしまったり

すると、この社会は優しさに欠けた生きにくい社会になってしまいます。

治ることのない病気や障害、避けることのできない老化も社会全体で受け止め、全ての人が最後まで自分らしく、笑顔でいられる生き方を支えたいですね。

たとえ介護が必要になっても、関節を柔らかく、介護を受けやすい状態に保つこと、そして人生の最期まで、お身体が綺麗で、人間らしくあることは本当に大切です。今回は、尊厳ある生き方を支える、介護をする方、される方のための体操を紹介します。



♪指組み 肩のストレッチ

*肩の関節を柔らかくしておくと、着替えやお風呂の下を清潔にしやすくなります。

♪立て膝ひねり

*体のひねりが行くと、寝返りや起き上がりの介助を苦痛なく受けることができます。

♪カエルの股開き

*股関節を柔らかくしておくと、おむつ交換や着替えの介助を楽に受けることができます。

♪膝抱え

*股関節のストレッチをしておくことで、介助でも座位をすることができず、また、曲げた側と反対の腰がストレッチされるため、不動による腰痛の予防になります。

①寝た状態で指を組み合わせ、一人で出来ない方は、手を合わせるように介助者を手を合わせるように介助者

①寝た状態で両膝を立てる。②膝を合わせたまま、片方へ倒す。介助者は動く方向に介助する。③ひねった状態で16秒数える。

①両膝を立て、あわせる。②そのまま、ゆっくりと膝と膝が離れるように股を開いていく。介助者は無理のない範囲で動く方向へ介助する。③開くところまで開いたら16秒数える。

①両膝を立て、手をお腹の上に置く。②吸うときは鼻から、吐くときは口から吐いて大きく深呼吸をする。③吸っているときにお腹が膨らむことを確認。呼吸は出来るだけゆっくり行うとよい効果的。

①出るだけ自分の力で、手を上に持ち上げる。介助者は動く方向に介助する。②無理をしない範囲で、手を持ち上げて16秒数える。静かに元の位置に戻す。

①両膝を立て、あわせる。②そのまま、ゆっくりと膝と膝が離れるように股を開いていく。介助者は無理のない範囲で動く方向へ介助する。③開くところまで開いたら16秒数える。

①両膝を立て、手をお腹の上に置く。②吸うときは鼻から、吐くときは口から吐いて大きく深呼吸をする。③吸っているときにお腹が膨らむことを確認。呼吸は出来るだけゆっくり行うとよい効果的。

はくさいのなめこドレッシングあえ

富山協立病院 管理栄養士 浅井 雅子

材料 / 2人分

- ・はくさい…………… 200g
- ・なめこドレッシング (なめこ(生)…………… 100g(1袋) a 酢・しょうゆ…各大さじ1 みりん…………… 大さじ1/2 サラダ油…………… 小さじ1



作り方

- ①はくさいは、ざく切りにし、たっぷりの沸騰した湯でさっと茹で手早く冷めます。水気をしっかり絞る。
- ②なめこドレッシングを作る。なめこは沸騰した湯に通し湯をよくきり、冷ます。aと混ぜ合わせる。好みて刻んでもよい。
- ③器にはくさいを盛り、②のなめこドレッシングをかける。「なめこドレッシング」の代用に、「なめたけ」で和えて「なめたけ和え」も簡単です。

『はくさい』

免疫力を高めるビタミンCが比較的多く、特に外葉と中央の芯部に豊富です。ミネラルのカリウムやカルシウム、マグネシウムの他にアブラナ科(大根、かぶなど)の辛味成分であるイソチオシアネートなども含まれています。イソチオシアネートは、消化をよくする作用や、血栓ができるのを防いだり、ガンを予防する作用などが知られています。

豆知識

干し柿づくりに挑戦

富山市草島 千石 悦子

組合員のひろば

福島支援を考える

魚津市大海寺野 金山 俊夫

畜産医師の福島支援記を讀み、避難生活されている方や、福島原発で働いておられる方々も大変な苦勞をされている事がわかります。私たちも皆さんの事を本当に理解して支援しなければならぬことを強く考えさせられました。

来年も参加したい

舟橋村舟橋 江尻 好昭

十月二十八日のパークゴルフ大会に出場させてもらいました。皆さん、元気にプレーされていて、さすが健康管理に関心されていると感じました。来年も参加させていたいただきたいです。

日本の将来が心配

富山市長江新町 奥村 宏

今時の政治家と名乗る(政治屋?)人々に、日本の将来を任せられるような人物が乏しいのには嘆息しきりです。もっともそのよきな人々を輩出したのは我々国民ですが…

来年も参加したい

富山市掛尾町 黒田 龍秀

「シルバーリハビリ体操」のコーナーを参考にさせてもらっています。とても簡単な動作でちよとした合間にできそう。ぜひ、母にもすすめてみようと思います。私も今のうちから始めて猫背予防を心がけたいです。

1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	古野利夫	百谷 泉	古野利夫	古野利夫	古野利夫	古野利夫 田中 裕 (隔週)
特別外来 9:00~12:00		古野利夫 (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	古野利夫	古野利夫		百谷 泉	古野利夫	

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
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	斉藤隆義	金崎照雄	寺西高子	金崎照雄	休診
乳児予防注射 乳児健診 2:00~3:30				寺西高子 (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 富山市栗島町2-2-1	ひまわり	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
		介護タクシー「とまと号」	☎0120-80-8358
		居宅介護支援	☎076-433-7881
在宅福祉総合センター 富山市柳町1丁目2-18	きずな	ショートステイ	☎076-433-6556
		デイサービス	☎076-439-3650
		訪問看護ステーション	☎076-439-3651
在宅福祉総合センター 富山市山室82-1	えがお	居宅介護支援	☎076-439-3653
		デイサービス	☎076-407-0161
		訪問看護ステーション	☎076-407-0162
在宅福祉総合センター 富山市婦中町連星398-1	ぼぶら	居宅介護支援	☎076-407-0164
		デイサービス	☎076-466-5228
		訪問看護ステーション	☎076-466-5028
富山協立病院併設 通所リハビリ	とよたシャキシャキ	居宅介護支援	☎076-466-5227
水橋診療所併設 通所リハビリ	のびのび		☎076-444-5626
豊田地域包括支援センター			☎076-479-1505
			☎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 (初診・再診)		与島明美	岩城光造 ~10:00 与島明美 10:30~	寺島嘉宏 9:00~	百谷 泉	与島明美
内科 (予約)	百谷 泉	山本美和	山本美和 10:30~	百谷 泉		担当医師
		岩城光造	与島明美 ~10:00		与島明美	
		与島明美	斉藤隆義	斉藤隆義		
糖尿病専門	田村有希	松井法生	松井法生	松井法生	田村有希	田村有希
専門外来			大原一将 (循環器) 9:00~	与島明美 (老年内科)	柴原直利 (漢方) 9:00~	
					川端康一 (摂食嚥下) 第1,3	
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		
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 颯		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 3:00~		百谷 泉	岩城光造	山本美和	
	百谷 泉		与島明美 3:00~	斉藤隆義		
禁煙外来 2:00~3:00				百谷 泉		
漢方外来 3:00~4:30					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 2:30~4:30	
小児科 健診・予防接種 2:00~4:00				飯村雄次 (予約制)		
泌尿器科 2:00~4:00	小宮 颯		藤内靖喜			
耳鼻咽喉科 2:00~4:30				坪田雅仁		

夜間

	月	火	水	木	金	土
内科 4:00~7:00		田中 裕	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	
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	寺西高子	飯村雄次 (第1,3)	飯村雄次	
皮膚科 5:00~7:00		村山翔太郎	塩岡 誠 (第2,4)		関 友里	

■内視鏡検査体制

	月	火	水	木	金	土
午前 (上部消化管)	岩城光造	田中 裕	火爪健一	田中 裕	火爪健一	火爪/岩城 (輪番)
午後 (下部消化管)	火爪健一		岩城光造	火爪健一		火爪健一 月2回

■栄養指導

	月	火	水	木	金	土
午前	10:00~	10:00~	9:00~	10:00~	10:00~	
午後			2:00~			
夜間		4:30~			4:30~	

☆受付開始時間は8時15分からです。
 ☆担当医師変更の場合もありますのでご了承下さい。
 ☆内科・泌尿器科の予約が出来ます。
 ☆土曜日午前の担当医師は日によって変更となります。

新春 みんなの 作品展

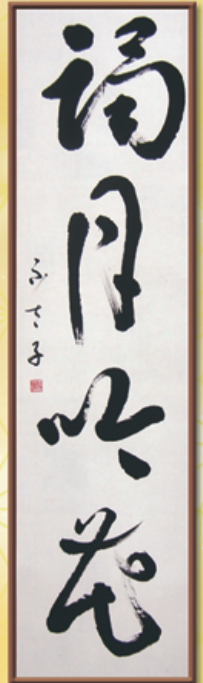


▲油絵 「風神雷神」 荒館真知子さん (富山市粟島町)

▶押し絵 徳堂スミ子さん (富山市水橋駅前)



▶書道 五十嵐ふさ子さん (富山市五箇)



▲絵手紙 左から藤井すみ子さん・浅野直子さん・内田登志子さん (中央西支部ひなげし班)



▲絵手紙 塩原 列子さん (富山市水橋小出)

▶手芸 永井 律子さん



(富山市田尻)

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を答えましょう。
- ★たてのカギ★
- ①無駄な——はやめて出て来なさい
 - ②大敗するも最後に——を報いた
 - ③○○・現在・未来
 - ④○○ピルをグイッと
 - ⑤電波を利用する——写真
 - ⑥起業するにも——不足だ
 - ⑦空気調節の略
 - ⑧米国映画産業の中心地
 - ⑨他山の○○とする
 - ⑩歩く姿は○○の花
 - ⑪まだ開拓されてない土地
 - ⑫片目を閉じて目配せ
 - ⑬——なことから大喧嘩
 - ⑭——ていを気にする
 - ⑮○○の鍋はてっちり

- ⑯家屋を○○に出す
- ★よこのカギ★
- ⑰——の一割引で販売
- ⑱特に可愛がっている弟子
- ⑲少しの時間——を争う
- ⑳定期預金を——になる
- ㉑重い○○を上げる
- ㉒左派の反対
- ㉓株で○○する
- ㉔最も優れた——選手
- ㉕まだ勝ち星をあげてない
- ㉖五十の○○を越す
- ㉗長時間労働で○○病に
- ㉘あなたの○○で負けた
- ㉙収入減り——の紐を締め
- ㉚格差なく男女——
- ㉛かたすみ
- ㉜スケート——

【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頂く事がありますのでご了承下さい。

【あて先】〒931-1850 富山市豊田町一―一八 富山医療生協

「虹のまち」バス係。

【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】

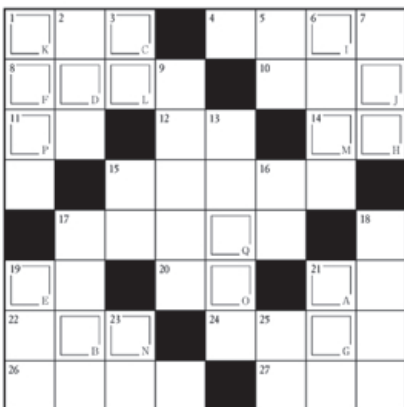
キ	タ	イ	イ	ジ
リ	テ	イ	カ	イ
イ	キ	ガ	ダ	ン
カ	ツ	ト	ウ	カ
モ	ウ	コ	ハ	ン
カ	シ	ユ	ウ	ミ

モミジガリ(紅葉狩り)

【十一月号の当選者5名】 敬称略
竹内 純子(射水市西高木)
金井 英子(富山市八町)
築尾やよい(富山市布瀬町南)
新井 桂子(富山市豊田町)
瀬川 信子(上市町放土ヶ瀬)

応募80 通過
正解79

おめでとつございます



*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、生協組織部まで連絡下さい。