



組織現況 2013年7月31日現在

組合員数 25,920 人
出資金総額 91,191 万円
一人当たりの出資額 35,181 円



とやま医療生協 虹のまち

2013年9月号 No.365

〒931-8501 富山市豊田町1-18
☎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



9月は
がん征圧月間

検診が一番の予防

昭和35年(1960)から毎年9月を「がん征圧月間」と定め、全国でがん予防について正しい知識の徹底と早期発見・早期治療の普及活動が行なわれています。

日本人の死亡原因で最も多い「がん」。早期発見、早期治療が重要といわれます。年に1回のがん検診をぜひ受けましょう!

やっぱり毎年検診を受けなくちゃ!

和合八重津支部のさつき班では、火爪医師を講師に「がんの話」をテーマとした健康班会を開催しました。

事例なども紹介しながら、とてもわかりやすくがんの事、検診の内容(大腸内視鏡、胃内視鏡)のことが話されました。「10年前にがんが見つかって手術した。早くみつかったよかった」「大腸のポリープができて内視鏡でとってもらった」などと、それぞれの経験なども語り合いながら、年に1回の検診を受けることの大切さを確認しあいました。

受診者増えています 胃カメラ検診

「鼻から胃カメラは楽だよ」と好評

富山協立病院、富山診療所では胃内視鏡検査を行っています。胃の検査では経鼻内視鏡(鼻からの胃カメラ)も扱っており、「楽に検査ができた」「吐き気が少なく、余裕をもってできた」など、検査を受けた方からは好評です。



★吐き気がおこりにくい

鼻から入れる場合は内視鏡が舌の根元に触れないので、ほとんど吐き気をもよおすことなく検査を受けることができます。



「介護利用者等」の状態にある方とは、具体的には、身体障害者手帳の交付を受けている方、要介護認定・要支援認定を受けている方、肢体不自由・内部障害・知的障害・精神障害を有する等により単独での移動が困難であったり単独でタ

「介護利用者等」の状態にある方とは、具体的には、身体障害者手帳の交付を受けている方、要介護認定・要支援認定を受けている方、肢体不自由・内部障害・知的障害を有する等により単独での移動が困難であったり単独でタ

介護タクシー事業開始を準備しています

タクシーその他の公共交通機関を利用することが困難な方が対象となっています。
■ご利用方法
実際の利用にあたっては、①介護保険を利用する方法(介護運賃による送迎)と、②自由料金(介護ア運賃(普通タクシー)とほぼ同じ金額)による送迎の二種類があります。
■運転手募集
介護保険を利用する方法で事業を開始する場合は、「介護事業所」として新規に登録する必要があります。そのためには、「運転二種免許資格と、介護福祉士資格またはヘルパー資

検診価格表

	富山市がん検診受診券利用	組合員 未組合員	
		組合員	未組合員
胃がん検診 (胃透視)又は(胃カメラ・鼻からの胃カメラ)	一般	3,600	
	節目	2,400	4,200
	老人	1,200	13,000
肺がん検診(X線)	一般	1,200	
	節目	1,000	1,200
	老人	400	1,900
大腸がん検診 (便潜血反応 ラテックス2回法)	一般	1,500	
	節目	1,100	1,500
	老人	500	2,500
乳がん検診 (マンモグラフィ又は超音波+触診)	一般	2,200	
	節目	1,300	2,200
	老人	800	6,000
子宮がん検診 (頸部細胞診)	一般	2,200	
	節目	1,200	3,600
	老人	700	4,500
前立腺がん (血液検査 PSA)	節目	700	1,000
富山協立病院 骨そしょう症 (骨塩定量・腰椎・大腿骨X線)	節目	1,400	2,000
富山診療所、水橋診療所 骨そしょう症 (骨塩定量・手のX線)	節目	1,400	3,150

※健診を受けられる時は富山市が発行している健康手帳(ある方のみ)をお持ち下さい。

休日婦人科検診のお知らせ

検診日: 10月20日(日)
11月10日(日)
12月1日(日)
受付時間: 8時30分~10時30分
場所: 富山協立病院
検診内容: 子宮頸部がん、乳がん、大腸がん(2回法)
※富山市の受診券をお持ち下さい。受診券のない方は組合員検診で受けることができます。
※子宮がん検診を受ける方はスカートでお越しください。
お早目にご予約ください。定員になりしだい締め切らせていただきます。
お申込み・お問い合わせ
富山協立病院 健康支援センター
TEL076-444-5684

内視鏡

被爆体験を描いた漫画「はだしのゲン」が過激・残酷な描写であると、松江市教育委員会が市内の小中学校に学校図書館での子どもへの閲覧や、貸し出しを中止するよう要請していたことがわかった▼昨年十二月になくなった漫画家・中沢啓治さんが、自身の被爆体験をもとに描いたもので、映画やアニメにもなり、英語やフランス語などに翻訳され世界に広がっている。八月には富山でアニメが上映され、九月にはミュージカル演劇が富山で公演される▼八月九日の平和祈念式典では田上富久長崎市長は政府の核兵器廃絶に対する取り組みをよく批判し、繰り返し「被爆国の原点」に立ち戻るよう訴えた。▼原発事故の最中に再稼働を口にし、他国に原発を売ろうとする安倍政権は、被爆者や世界の識者から絶えず非難されている。▼さらに、六十八年目の終戦記念日の十五日、全国戦没者追悼式で安倍首相は歴代首相が表明してきたアジア諸国に対する加害者の「反省」や「不戦の誓い」を表明しなかった。このような超右翼政権に、わたしたちは毅然と立ち向かわなければ(5)

「お酒が飲みたい！」



富山協立病院
内科医師 林 洋平

残暑の厳しい日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。ビアガーデンの季節も終わりを迎えるようになっています。が憂いている暇はありません。日本酒ならば冷卸、ワインならばジョーレー・ヌーボーと美味しいお酒が待ち構えています。

しかし医師がお酒の話をするとき、このような楽しい話はしてくれません。「節酒」、「禁酒」、「休肝日」などという単語ばかり耳にすることでしょう。確かに大事なことです。一日の締めくくりのお酒を楽しみにしている方々を思うと不憫

にも思います。

そこで体に優しいお酒との付き合い方を考えてみたいと思います。アメリカではかつてビールを薬として使用していたこともあり、これはビールの利尿作用や滋養強壮作用を薬として利用したものです。また適量の飲酒は動脈硬化を防止する効果があると言われていて、薬としての効果以外にも心身をリラックスさせる効果は皆様が実感されていることと思います。

適量の飲酒量とは

では適量の飲酒量とはどのくらいでしょうか。アル



コール量にして二〇g前後といわれています、と言ってもピンときませんよね。ビールであれば五〇〇ml、日本酒一合、ウイスキー・ブランデー六〇ml、焼酎半合、ワイン二〇〇mlがおおよそ二〇gに相当します。

いかがですか？少ないです。しかし無理と諦めずこの量を最大限楽しむことを考えてみてはいかがでしょうか。例えば、昨今は通販でなんでも手に入る時代になりまし。嬉しいことに地方の幻の地酒や世界の貴重なお酒なども椅子に座ったまま買えることができるのです。そこで幻の大吟醸などいつもより高価で美味しいお酒を購入してみたいかがでしょうか。美味しい珍味などのお取り寄せなどあると言うことはありません。飲みすぎない雰囲気を作り上げ、ゆつくりと美味しいお酒と酒肴を楽しむのも一興ですよ。高価なお酒ならばグビグビと飲み過ぎることもないことでしょうしね。是非、豊かなお酒ライフを楽しんでください。

子育てミニ情報

病気シリーズ④

富山協立病院小児科 医師 飯村 雄次

虫さされ (蚊)

人を好んで刺す蚊は約8種類います。産卵のための栄養源としてメスだけが人や動物の血を吸います。刺された直後から激しいかゆみを感じ、水ぶくれになる場合もあります。

〈蚊に刺されやすいのはどんな人？〉

蚊は炭酸ガスを感知して寄ってくるので、新陳代謝のよい、子どもや汗っかきの人、スポーツ選手や太っている人、体温の高い人、肌のやわらかい人、お酒を飲んでいる人などが刺されやすいです。

〈予防するには〉

- ・蚊が出てきやすい夕方以降の外出には要注意
- ・肌をできるだけ露出しない
- ・携帯用虫よけ器をつける

〈蚊に刺されてしまった場合は？〉

できるだけかかずに、水で洗ってすぐに薬をぬる



かゆくてもかかないでネ！

日本脳炎ワクチンを受けましょう

- ・日本脳炎は、日本脳炎ウイルスに感染した豚の血を吸った蚊を介して感染します。(人から人へは感染しません)
- ・感染しても、多くの方は症状が出ませんが、一旦発症すると重症化します。
- ・100~1000人に1人が脳炎を発症し、そのうち15%程が死亡、けいれんや意識障害を生じ、重い後遺症が残る可能性もあります。
- ・定期接種(無料)の対象年齢が生後6カ月~20歳未満に拡大されています。
- ・通常1期2回、追加1回、2期1回の合計4回の接種が必要です。受け忘れのある人は、最寄りの保健センターにお問い合わせ下さい。

「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: 9月25日(水)
14時~16時

*小児科プレイルームにて、参加費無料(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)



「医療生協の介護」を実践 ~ひまわりショートステイ~ 利用者さんの歩んできた時間を大切に

ひまわりショートステイでは自宅に在るようなリラックスした雰囲気づくりと、人生の中で仕事や趣味、生きがいにしてきた楽しい思い出を、レクリエーションやショートでの生活の中で体験して頂き、元氣の出る環境に努めています。

その一コマを紹介いたします。五月六月と夏野菜や草花を中庭に植え付け、利用者さんと職員、ボランティアで手入れをしてきました。ある利用者さんは「元農家だから毎日様子を覗いて野菜が気になる。」と話されていました。

チャは煮つけ、ゴーヤは漬物、キュウリはサラダでおいしく頂きました。七月には中庭で竹桶を組んで、流し素麺や採れたてのトマトを涼しく味わいました。また、夏の間を見に、水橋方面にドライブをして回りました。生まれが水橋の利用者さんは「若い頃に出て四十数年ぶりに戻ってこれた。最期に生まれ故郷が見れて良かった。ありがとう。」と大変喜んでおられました。

季節に合わせた楽しいレクリエーション行事を毎月行い、日々楽しく過ごして頂けるよう支援させていただいています。
介護福祉士 飛世光司



きれいな花を植えました



流し素麺おいしい!



夏祭りの看板作りをしました



中庭でトマトの手入れ

毎年健診班会で健康づくり

今年では四班で十回健診班会を取り組んでいます。交通手段がない高齢者にとって、送迎付きの健診班会(三々四人グループ)はとても喜ばれています。近所の知り合いといっしょに受けるので、初めての組合員さんでも安心して受診できます。

組合員検査の項目も増えて、年一



▲健診班会に参加したみなさん

回の健診は自分の体調変化が分かります。何より受け忘れがなく、とても満足度が高くなっています。

和合ロース支部 酒井里美

八月六、七、八日の三日間、毎年恒例の「きずな夏祭り」を行いました。今年もまたのメインは職員手作りの威勢のよい御神輿で、「ワッショイ!ワッショイ!!」とスタートを飾ったことで



▲見ている方は拍手で「ワッショイ、ワッショイ」

利用者様と職員が一致団結して担ぎ、最初から会場は元気な声と笑顔でいっぱいになりました。柳町小学校の職員の方や子ども達の参加もあり、大賑わいでした。射的などの祭りゲームを楽しみ、締めは八尾出身の職員「おわら踊り」の披露の後、皆で輪踊りを楽しみ、踊りました。今年もまた、きずなの夏の素敵なお出でできました。

きずなデイサービスセンター 安川幸恵

きずなで夏祭り

利用者さんと職員が一致団結

たすけっとクラブ通信 No.17

利用者さんの声

私を支えてくれた「たすけっとクラブ」

一人暮らしの私は内臓疾患のため長く歩く事が出来ず、買い物に行くこともままならない状態でした。そんな生活が続き食欲が無くなり精神的にも落ち込んで、かかりつけの医師から受診をすすめられるような状態でした。痩せて行くばかりで、自分はどうかなのだろうか?ととても不安でした。

以前から虹のまちで「たすけっと」の記事を読んでいたので、思い切ってたすけっとに相談して利用することにしました。たすけっとを利用してから自分のなかで少しずつ変わってきているのに気がきました。

買い物に付き添ってもらい出かけることで気持ちが明るくなり、食事もおいしく、体重も増えてきました。協力者とも打ち解け気軽に話ができるようになりました。「たすけっとクラブ」は私の心の支えです。

M・Yさん

「たすけっとクラブ」に感謝!!

今から2年前、圧迫骨折のため家事が思うように出来なくなりました。そんな時、以前もらってしまっていた、たすけっとクラブのチラシを思い出して電話したところすぐに対応して下さい、今では家事、庭の草むしり、雪かき、病院の付き添い、ゴミ出しなど何でもお世話になりました。来られる方がなにも、こちらの要望をいやな顔一つせず聞いて、とても良くして下さいました。

心より感謝しています。私が今、快適に暮らせるのもたすけっとクラブのおかげです。これからもお世話になると思いますが、どうかよろしくお願いします。 H・Tさん



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

第10回

平和を考えるつどい

富南支部 富南支部

八月二十一日富山診療所二階会議室にて二十五名参加で行われました。和田雄二郎さん(富山大空襲を語り継ぐ会)の「写真でみる富山大空襲」、火爪直一さん(とよた中央支部)の「原水爆禁止世界大会(長崎)」参加報告がありました。

和田さんは、空襲により富山のまちが壊滅的打撃を受けたことをお話しされました。また、火爪さんは原水禁世界大会に参加して、日本国憲法のすばらしさに感動した事、原発再稼働の危険性や原水爆禁止の現状について正しく知ることが大切と感じることを報告されました。

参加者からは「初めて参加したが大変よかった」「核兵器・原発再稼働反対派は、憲法9条と結びついている」「戦争は二度とあつてはならないこと。子どもたちに平和を残してあげたい」「憲法9条をまもりたい」「危険な原発を政府は輸出しようとして、怒りがわく」などの



▲平和を考えるつどいの参加者

熱い思いが多く出されました。これからも身近で平和についての「つどい」ができるようにしたいと思います。

富南支部 本田勲

地域フラッシュ



▲8月25日 水橋西部支部 配付者交流会 21名参加



▲8月29日 とよた東米田班 加齢いきいき班会 6名参加

▲8月4日 ぼくら夏まつり 80名参加

▲8月23日 中央支部 ひなげし班「骨密度測定」 5名参加

13年度 第三回理事会報告

- 七月二十六日(土)、協立病院三階会議室において、定数二十七名中二十三名の出席で第三回理事会を開催しました。
- 【主な内容】
- ①六月と第一・四半期の事業概況と経営収支について確認しました。
 - ②透析室のアーム式ベッドサイド液晶テレビ等の購入を承認しました。
 - ③互選により、常務理事に稲垣由佳子、子浦章、矢後正孝、湯島修の各理事の就任を確認しました。
 - ④協立病院における夜間時の救急患者の受け入れ制限について協議しました。
 - ⑤虹の出会い月間の方針案を確認しました。

「わ」を大きくひろげ、仲間増やしで飛躍しよう!!

WHO世界と歩こう 秋のブロックウォーキング

東ブロック

9月14日(土) 9時45分~13時
場所: グリーンパーク吉峰(憩い広場集合)
参加費: 500円 (パーベキューやります)

北ブロック

9月24日(火) 9時30分~12時
場所: 環水公園屋外劇場広場
(サンフォルテ西側)
参加費: 無料

西ブロック

10月1日(火) 9時30分~13時
場所: 呉羽丘陵地散策&梨狩り(浦上梨農園)
参加費: 500円 (昼食なし)

南ブロック

10月2日(水) 10時30分~14時30分
場所: 古洞の森
参加費: 1,000円
(パーベキューやります)

お申し込み・お問い合わせ
富山医療生協 組織部 TEL076-441-8351

学んで、知らせて 医療生協の 魅力発信!



加入するには

富山県内にお住まいやお勤めの方ならどなたでも1口(2,000円)から加入できます。

出資金とは

医療生協の運営に使われる大切な資金となります。出資金は寄付金や会費ではありません。利子や配当はつきませんが、脱退されるときには全額お返しします。

富山医療生協は1962年(昭和37年)設立、2万5000人以上の組合員と約9億円の出資金で運営されています。

(2013年8月現在)

魅力2 あなたの健康と暮らしを しっかりサポート

医療・介護のネットワークで安心

富山協立病院をセンター病院として、2診療所、4介護事業所とも連携し、医療・介護の総合的なサポートをしています。品質マネジメントにおける国際的な評価基準のISO9001を取得しています。

在宅療養を支援

住み慣れた地域で安心して暮らせるように、自宅へ訪問しての看護・リハビリや24時間在宅療養支援病院・診療所として往診を積極的に行っています。

無料・低額診療事業を実施

社会福祉法に基づく第二種社会福祉事業として、経済的に困難な方を対象に医療費を減免する無料・低額診療事業を実施しています。

介護が必要になったらご相談ください

介護に関する相談は富山医療生協のケアマネージャーへ。在宅での介護は訪問看護師やヘルパーが支えます。

通所での介護はデイサービスや通所リハビリ、短期間の入所施設も備えています。



魅力3

健診・予防接種は 医療生協で

年に一度は健康診断

・特定健診/高齢者健診 ・各種がん検診
・組合員健診
自治体の健診項目にはない健診も「組合員健診」で受けることができます。

予防接種で安心

インフルエンザや小児向け予防接種など、各種予防接種を受けて、病気に対する免疫をつけましょう。組合員とご家族の方は組合員価格で健診、予防接種を受けることができます。(公定料金除く)



魅力1

主体的な健康づくり

「3人寄ればいつでもどこでも班会」

人気班会メニュー

- 班会の基本は…健康チェック
 - ・血圧チェック
 - ・骨密度測定
 - ・血管年齢測定
 - ・尿チェック
- 認知症予防に…脳いきいき班会
- 職員を講師に…健康講座やリハビリ体操
- 体験型班会…ホウ酸ダンゴづくり
- お楽しみ班会…映画会や食事会



この他にもたくさんのメニューがあります!

魅力4

支え合いのまちづくり

有償ボランティア「たすけっとクラブ」

くらしの中でちょっと手助けが必要な組合員と少しならお手伝いができるという組合員どうしの助け合いの会です。組合員ならどなたでも会員になれます。
(利用料) 1時間あたり800円
(お問い合わせ)
たすけっとクラブ事務局 (076)441-8354まで



子育て支援

子育てひろばを開催し、ベビーオイルマッサージやお母さんの健康チェックなど行っています。また、メールによる相談も実施し、子育て世代を応援しています。

虹の出会い月間 活動方針

- なかま増やし** 支部や事業所の年間目標の8割を達成しましょう。家族も含めてたくさんの方に医療生協の魅力を体験してもらい、「わ」を広げましょう。
- 出資金増やし** 増資債などの工夫で、積み立て増資協力者をひろげ、昨年実績の1.2倍の増資実人数を目指しましょう。
- 班づくり・班会開催** 各支部3班以上の新班・休眠班おこしに取り組み、尿チェックなど、医療生協の健康づくりを体験しましょう。
- 担い手ががし** 虹のまちの、手配り配付に協力してくださる方を増やしましょう。



▲医療生協より職員3名、組合員2名が参加しました

え、非人道性を訴える裁判は正当性を認めら

新庄支部 河辺光伸

昨年年度まで赴任していた大阪では、毎年平和行進に参加していました。富山へ帰る、今回長崎で行われた世界大会へ参加することができ、感激しました。

製造技術から生まれた原発により、福島でも被災し、今も被害を出し続けています。今年四月、各国がジュネーブに集まり全面核廃絶を求めましたが、こんな中にあっても日本は賛同しませんでした。理由は「いかなる状況下でも」の表現があり、日本政府はこの

れ、勝訴があいつぎます。行政は後手にまわり続けています。午後からは、「もう一つのアメリカ史」の上映があり、監督のオリバー・ストーンと、ピーター・カズニックとの質疑応答がありました。会場からの「歪められた歴史教科書は、アメリカでも存在するの

原水爆禁止世界大会に参加して

第59回 日本母親大会

八月二十四日、二十五日東京で行われた、日本母親大会に参加しました。伊藤真先生の「憲法について」の話は、憲法は弱い人の守り手であり、政治家や官僚を取り締まっているものです。だからこそ、憲法を変えない、戦争をしない国にという運動が大切だと思います。また、それぞれの団体の訴えを生の声で聞くこともできました。東京の若いお母さんによる保育の問題。まだまだ見えない東日



▲たくさんの思いが詰まった大会でした

もらいました。二日目は、映画「放射線を浴びたX年後」を観ました。アメリカは「大義名分として、国を守るため」といいますが、その中身は、金もうけという事実。戦争が終わった現在も同じ。そんな現実を改めて知り、もっと多くの人がこの映画をみてほしいと思いました。医療生協の組合員として、今後も自分ができることを活動としてやっていきたいと思えます。

とよた北支部 白石清子

シルバーリハビリ体操教室

安全運転のために

富山協立病院 理学療法士 染谷 明子

NO.8

富山は車社会。とても便利な車ですが、高齢者が運転している車の事故が増えているのも事実です。運転は豊かな経験を積み重ねて、上手くなるのですが、五十代くらいに境に、とっさの判断能力や瞬発力は目に見えて低下します。まだまだ大丈夫！と思わず、早いうちから対策を講じておきたいですね。

車の運転には、安定した上肢・体幹の能力と素早い判断能力が必要とされます。年齢とともに瞬発力は低下しますから、体の動きをやわらかく保ち、安定した状態で色々な動きに対応できるようにしなければいけません。また、意外に気づかないのが、後ろをちゃんと振り返ることができなくなること。後ろを見ることが出来ない、目視や車庫入れの際に困ります。今回は、安全運転のために必要な体操をご紹介します。

♪首を柔らかく保つ運動

高齢者、特に女性は骨がもろくなつており、無理をするとう頸椎を痛めてしまうので首の体操をするときは十分注意が必要です。



- ①良い姿勢で椅子に座り、首を右に倒し、左の首が伸びていることを確認。
- ②前を通って、首を前方に曲げ、首の後ろが伸びていることを確認。
- ③そのまま、首を左に倒し、右の首が伸びていることを確認。
- ④一度まっすぐに戻して、右側に首をまわし、ゆっくりと戻る。反対側も同様に行う。

♪体幹ひねり運動

体をしっかりとひねることができる、動きに余裕が出来ます。



- ①片手を反対の肩の上に置く。
- ②反対の手をわきの下から入れ、自分を抱きしめる。
- ③背筋は伸ばしたまま、右に体をひねり、目線も後ろへ向ける。
- ④そのまま、16秒数え、反対側も同様に行う。

♪膝抱え運動

股関節を柔軟に保ち、体のバランスを改善することで、座った姿勢が安定します。そ



♪膝の後ろハムストリングスを柔軟にする運動

膝の後ろの筋肉をハムストリングスといいますが、この部分が固くなると、骨盤をしっかりと立てて座ることが出来なくなり、運転時の腰痛の原因にもなります。このストレッチは、現在強い腰痛がある方は控えてください。



♪猿まね運動(肩関節を柔軟にする体操)

運動には、肩の柔軟性が必要です。この運動は、関節に負担を掛けずに肩関節を大きく動かすことが出来ます。ポイントが、動かしているときに必ず掌が自分の頭の方を向いていることです。このように動かせば、関節を痛めることなく運動が行えます。

- ①両手を顔の前に持ってきて、顔を洗うように動かす。
- ②顔を洗えたら、頭を洗うように動かす。
- ③だんだんと動きを大きくしていって、頭が大きなボールになって、それを転がすように大きく手を動かす。

- ①片足を前方に置いた椅子の上にする。
- ②痛くない範囲で、ゆっくりと体を倒し、16秒数えたら、反対側も行う。

ご参加ください

水橋健康まつり

日時：9月29日(日) 13時～15時30分(開場12時)

場所：水橋ふるさと会館

協力券：500円

企画：対談「福島の今 そしてこれから」
郡山医療生協職員 & 富山医療生協齊藤医師
太鼓、タップダンス、健康チェックなど

お問い合わせ：水橋診療所 TEL 076-479-1414

富山診療所健康まつり

日時：10月20日(日) 10時～12時30分

場所：富山診療所 駐車場

企画：講演 齊藤隆義医師
健康チェック、舞台演し物、模擬店、バザー

富山協立病院 健康フェス 2013

医療・健康について学び 行動しましょう

日時：10月27日(日) 9時30分～12時30分

場所：富山協立病院

座：摂食嚥下、糖尿病、在宅医療、シルバーリハビリ体操等

体験：健康チェック、体力チェック、治療食体験コーナー

福島震災支援復興支援の旅

日時：2013年10月26日(土)～27日(日)

午前7時 ひまわり前出発

行き先：福島県いわき市、郡山市

参加費：15,000円(予定)

募集人数：先着30名(締め切り9/24定員になり次第締め切り)

*浜通り医療生協と郡山医療生協のみなさんと支援やまちづくりについて交流します。

お申し込み・お問い合わせ先
富山医療生協 組織部 電話 076-441-8351

さんま蒲焼缶となすのピリ辛丼
富山協立病院 管理栄養士 金崎 美穂子

材料 / 2人分

さんま蒲焼缶……1缶
なす……3本
ねぎ……1/3本
サラダ油……大さじ3
豆板醤……小さじ1/3
あたたかいごはん…茶碗1杯分

水………1/2カップ
しょうゆ…小さじ1/2
片栗粉……小さじ1/2
水………小さじ1

作り方 1人分 565kcal、塩分 1.3g

- ①フライパンにサラダ油を熱して、なす(たて半分に切り、3cm幅に切る)をしんなりなるまで2～3分炒める。斜め5mm幅に切ったネギと豆板醤を加えて軽く炒め合わせる。
- ②さんま蒲焼缶はあらかじめ汁ごと①にくわえ、水としょうゆを加え、水どき片栗粉でとろみをつける。
- ③温かいごはんを丼にもり、②をのせる。

ミニトマトのマリネ 冷蔵で4～5日もちます。

材料

ミニトマト…1パック、
酢…大2 1/2、さとう…小1/2、
塩…小1/3、
あらびき黒こしょう…少量、
オリーブ油…大1 1/2

作り方

- ①ミニトマトはへたをとり、つまようじで皮を数か所さし、熱湯に浸してすぐ水にとり、皮をむく。
- ②調味料を混ぜ合わせ、ミニトマトを浸して10～15分おく。

豆知識

オリーブオイルは、酸化しにくいオレイン酸が多く、ベータカロチンやビタミンE、ポリフェノールなどの健康成分を含み、抗炎症作用や、排便を促すなどの作用がある。サラダ油やごま油・魚油と同様に1g 9kcalある。小さじ1杯とごはん1/2杯分のカロリーは同じ。

9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)	田中 裕 (胃カメラ)	

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	
乳児予防注射 乳児健診 2:00~3:30				寺西高子 (予約制)		休診
糖尿病専門 1:00~3:00				松井法生 (第2・4)		

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 富山市粟島町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
		居宅介護支援	☎076-433-7881
		ショートステイ	☎076-433-6556
在宅福祉総合センター 富山市柳町1丁目2-18	きずな	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
在宅福祉総合センター 富山市山室82-1	えがお	デイサービス	☎076-407-0161
		訪問看護ステーション	☎076-407-0162
		居宅介護支援	☎076-407-0164
在宅福祉総合センター 富山市婦中町速星398-1	ぼぷら	デイサービス	☎076-466-5228
		訪問看護ステーション	☎076-466-5028
		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	
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
内科一般	斉藤隆義	与島明美	斉藤隆義	寺島嘉宏 9:00~	百谷 泉	与島明美
内科	百谷 泉	山本美和	山本美和 10:30~	百谷 泉		担当医師
	林 洋平	岩城光造	与島明美	林 洋平	与島明美	
	与島明美			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~	
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 ~4:00		与島明美 3:00~	林 洋平 3:00~	林 洋平 2:00~3:00 (月1回)	
	斉藤隆義 4:00~			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			石井佐宏	石井佐宏 2:30~	
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				大学医師		

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)	
		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	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2,4,5)		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 (隔週)

■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。
 ☆当院では24時間急病の方の対応をしています。あらかじめ電話にてご相談ください。

斉藤Drの福島支援記

No.4



想いを風化させない

昨年四月から郡山で診療のお手伝いをしていました。が、月二回は富山での診療も継続していました。福島と富山を行き来するたびに原発事故の風化が気になりました。全国紙や全国版のテレビでは、原発事故の報道そのものが減少してしまいましたが、その報道内容が数字で表される記事ばかりになっていったからです。「食品の放射線量が何ベクレル」、「汚染水が何十万吨」、「費用が何兆円」、「原発の撤去まで何十年」、「避難者への補償が何何万円」、情報公開で示される数字は原発事故の深刻さを物語っています。しかし多くの国民にとって

数字に隠されている福島の現状の深刻さが理解できるの不安になりました。この数字の下で希望を失わず、故郷へ戻るために、そして家族が再び集い、町や村で生活を始めるために、多くの人々が今もひたすら耐え続けています。福島の地元紙には原発事故後二年を経過しても様々な震災・事故関連の連載記事が載っています。

「福島は負けない 明日へ」、「あなたを忘れない」、「県内各地の環境放射線量」、「食品・魚介類・飼料作物の放射性物質検査結果」、それは過去を決して忘れない、今を出来るだけ安全に生きる、そして子供たちと一緒に未来をみつめて生きる、という福島県民の熱い思いを代表しています。

報道や新聞記事には福島県民の悲しみ、不安、怒り、絆、生活、健康、夢、希望、家族、故郷。一つ一つに様々なキーワードが込められています。

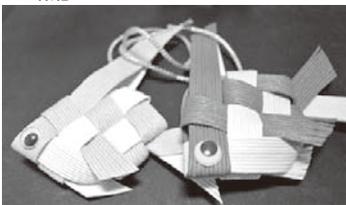


平成二十五年八月一日現在の県外避難者は五万三千二百七十七人。その内、富山県への避難者は二百十九人です。(次号へ続く)

組合員作品コーナー



「金魚」



【菖蒲】

手芸

小竹タミ子さん (富山市上赤江町)

組合員作品大募集!!

皆さんの作品を募集しています。絵、切り絵、絵手紙、書道、パッチワーク、俳句、川柳など。お気軽に応募してください。

医療生協組織部まで ☎076-441-8351



組合員のひろば

クロスワードパズル
七月号の解答ハガキより
班ができて楽しいです

高岡に医療生協の班が出来てからいろいろ行事を行っていたら大変うございませう。いつも参加させていただきます。いつでも参加させていただきます。

私達の高美班も身体のことを調べたり、色々と考えて年間行事も多く大いに助かっていました。去年の笑いヨガも面白かったです。これからもよろしくお願いたします。

富山水橋 石坂 久枝さん
昨年より、町内で月二回パークゴルフに夫婦で参加させてもらっています。お世話の方に感謝しています。楽しいです。

富山支援助記を読んで
富山市牛島町 高野真知子さん
齋藤Drの福島支援記No.2を読み、何もないこの富山で生活できることが、なものにもかえがたい幸福だと思えます。反面、なかなか福島の除染が進まないこ

と、とても胸が痛みます。国会の議員さんはどう思っているのでしょうか！よく考えて投票しなくてはと思います。

親切な対応

富山市千石町 日南田敏衛さん
いつも家族でお世話になっていきます。医療生協は看護師さん、受付の方など、たまに大きな病院で受診する時とは違い、毎回親切な対応をして下さいます。おかげさまで安心してかかることが出来ます。

結婚記念旅行で

富山市高屋敷 三寶 律子さん
六月に結婚五十周年を記念して夫婦で車での旅行をしました。

行先は若い時に六年すこ

した秋田市で、お世話になった方々に再会してお礼を伝えました。

夫と私の命を長らえさせ

て下さった医師、医療関係者の方々に感謝です。生かされていると思うこの頃、これからももう少し頑張ってみます。

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
●10月17日(木)
●11月14日(木)
●12月19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

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絵を描く才能
- ②心くばり
- ③災い。〇〇を逃れる
- ④極めて困難。――の業
- ⑥その時限り支給する金銭
- ⑧――に利息を受取る
- ⑩悲劇に終わる恋
- ⑪〇〇を読み若い年齢を言う
- ⑬〇〇が強いしつかり者

★よこのカギ★

- ②袴や羽織を着けない略装
- ⑤妻
- ⑦魚。――、卸売り――
- ⑧エースが〇〇を持って登場
- ⑨少しずつ窮乏すること。――状態
- ⑪〇〇が思いやられる
- ⑫――は繰り返す、いや、――から学ぶ
- ⑭用意――整う

【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)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―八 富山医療生協

【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】 九月末日の消印有効

【七月号の解答】

クケン
ブシリク
ツウキド
カウビ
コウビ
コウビ
コウビ
コウビ

通解 21
正解 6

【七月号の当選者5名】

大翔 (富山市大江千)

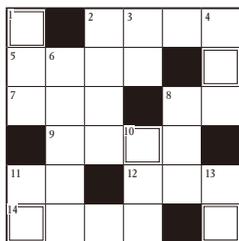
康子 (富山市四方)

能登美祐香 (富山市豊田町)

隆 (砺波市高波)

吉野力オリ (富山市水橋中村町)

おめでとうございます



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、生協まで連絡下さい。