



組織現況 2015年11月30日現在

組合員数 26,741 人
出資金総額 95,610万円
一人当たりの出資額 35,754 円

とやま医療生協 虹のまち

2016年1月号 No.393

〒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

迎春



笑顔でつながる まちづくり



理事長
与島 明美

あけましておめでとーございます。

昨年中、組合員の皆様には、事業と運動に大変お世話になりました。理事長として心引き締まる思いで新年を迎えています。

さて、日本は世界に名だたる長寿国になりましたが、国は、「財政難で社会保障にこれ以上お金をかけられない」と言っています。国が推し進める「地域包括ケアシステム」には、自助や互助を優先させ、公的責任や財政負担を軽減する狙いがあり、在宅での療養生活への「覚悟と心構え」まで求めています。

医療介護と生活支援を受けながら、住み慣れた地域で安心して暮らし続ける事は、私たちの願いです。国や行政の公的責任は不可欠であり、地域で「協同の、わ」を広げながら、「住民本位の地域包括ケア」を一緒に作り上げましょう。また、富山医療生協では、今年から新たに、富山市の介護保険事業計画の「看護小規模多機能居宅介護」(ひまわり併設)に取り組みます。地域の期待にしっかりと応えたいと思います。

さて、昨年九月に、「安全保障関連法(戦争法)」が可決されました。憲法が禁じる集団的自衛権を行使し、海外での戦争を可能とするものです。この法律は、医療生協の「健康と平和。いのち輝く社会をつくる。」方針と全く相反するものです。廃止を求める「全国二千万人統一署名」も始まっています。

大きな岐路に立っている今、医療生協が積み上げてきた力に確信を持ち、組合員の皆様と職員が力を合わせて更に飛躍したいと思えます。本年もどうぞよろしくお願いたします。

本年もよろしくお願致します

- 富山医療生協
理事・監事一同
- 富山協立病院
院長 与島 明美
- 富山診療所
所長 古野 利夫
- 水橋診療所
所長 金崎 照雄
- 在宅福祉総合センター「ひまわり」
施設長 中田 昌子
- 在宅福祉総合センター「きすな」
施設長 唐島田美和子
- 在宅福祉総合センター「えがお」
施設長 高野 治美
- 在宅福祉総合センター「ほぷら」
施設長 大塚 剛

組合員のつどい

日時：3月5日(土)
13:30~16:30
場所：富山県中小企業研修センター
2016年度方針骨子の提案 他

内視鏡

あけまして「申年」でございます。すっかり見て、聞いて、もの申しませう▼「母子家庭の半数以上が年収一八一万円で生活している」「六人に一人の子どもが貧困の中にいる」「収入がなく貯蓄もなく頼れる人もいない高齢者が年々増えている」「年金下げられれば社会保障も削られ、なのに消費税は上げられる」「内部留保三〇兆円の大企業にはさらなる減税が」「米軍の家族に年間一三五〇万円の思いやり予算」「福島県民を犠牲にしてもかまわないと言わんばかりの、原発再稼働」など▼橋本町から

いわき市の仮設に避難している九十歳の男性は「何としても失った四年九月をとりもどしたい。あと十年は頑張らねば」と手紙で悔しさを訴えてきた▼貧困と格差、理不尽がますます拡大している。「ならば低年金者に三万円出しませう」ですと？戦争法が成立した後だからこそ、沖縄の「勝つまでたたか続ける」辺野古埋め立て阻止のたたかいにさらなる支援を。そして七月の参議院選挙に焦点をあて手をつなぎませう。生命とくらしをまもれるのは私たち一人ひとりの力なのですから。(1)

お正月太りは大丈夫?

今年こそ運動習慣を身につけよう!

年末年始は忘新年会など外食や飲み会がただでさえ多く、そんな中「年末くらい」「正月くらい」といった理由でついつい食べ過ぎたかもしれませんか? また、雪国の富山県は外に出る機会も少なくなり運動不足にもおちいりやすいです。

運動習慣を身につけるために

とはいえ、ただやってみるだけでは中々続きません。「今忙しいし」、「時間がないから」、「私には無理」といったように、言い訳はいくらでもできます。



例えば

「明日からやれば!」↓
「今日やらないと明日もやらない。今日必ずやる!」
「私は運動苦手!」↓運動苦手な人でもできる運動を選んだ!

「孫の世話で忙しい!」↓
孫と一緒に出来る運動をすればいい!

「どうせ私なんて!」↓
あ、と、究極は「言い訳せずにしなさい!」と言ってもらえる誰かをつくる。

以上のことを決めてみれば、三十日間続けてみましょう。

三十日続けることが大切

三十日続けることは習慣にできます。決めたことを、内容を変えずに、とにかく三十日続けてみるのが大切。今は、テレビや雑誌から色々な健康情報が入ってくるので、その時だけ取り



厚生労働省では、成人の運動不足の目安を「週に二回以上、三十分以上の息が少し弾む程度の運動習慣がない人」としています。これは運動を普段していない人には少し負担かもしれませんが、まずはできる範囲で始めてみるのもきっかけになります。これからの寒い季節は、運動にはあまり向かないと思われがちですが、寒い季節は体温を保持するために基礎代謝が上がるので暖かい季節よりも、さらに効果が出る季節とい

えます。ただし寒暖の差で血圧変動も大きくなるため、外で運動する場合は準備体操をしっかり取り入れましょう。

・一日の予定の中に運動をしっかりと組みこむ。
・日常の習慣と運動を結びつける。例えば歯磨きの前や入浴の前につばつ体操(六面参照)を行う等、ラグビーの五郎丸選手のように、自分の「ルーティーン」にしてしまうことが大切。
・目に見える結果をつくる。例えば体重2kg減、ウエスト3cm減、記録をつける等
・途中でやめないうちに挫折する言い訳を突き止める。
・言い訳を封じる合図。

1~3月健診キャンペーン

げんき体感!

つながる安心!



■すこやかドック健診ギフト券

★キャンペーン価格 11,000円

内容:問診・身長・体重測定・血圧・尿(蛋白・糖・潜血)・眼底検査
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)

なかなか健診を受ける機会の少ない方へプレゼントしませんか?
購入される方が組合員なら、贈りたい方は誰でもOKです。

■富山市外の組合員さんのための

GOGO 大陽がん検診

★キャンペーン価格 550円

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。

(通常組合員価格1,500円 未組合員2,500円)

便を2日分とって血液が混じっていないか検査します。(便潜血検査)

(税別)

その他のお得な組合員健診	組合員	未組合員
肺がん検診(X線)	1,150円	1,700円
腹部超音波検診	3,000円	5,700円
前立腺検診(血液検査PSA)	960円	2,100円
骨しょう症検診(骨塩定量DXA法)	1,910円	4,290円
甲状腺検診(超音波・血液検査1種)	1,910円	6,000円
胃がん検診(胃透視)又は(胃カメラ・経口もしくは経鼻)	4,000円	13,000円
内臓肥満CT検査	2,860円	5,000円
乳がん検診(マンモグラフィー1方向又は超音波+触診)	2,100円	6,000円

お申し込み・お問い合わせは…

富山協立病院 健康支援センター ☎076-444-5684 (直通)
水橋診療所 ☎076-479-1414
富山診療所 ☎076-420-0367

医療・介護活動めざす 学生を応援します

富山医療生協では将来の医療・介護活動に参加する医学生、薬学生、看護学生を応援する「奨学金」制度をもうけています。

4月に入学される方(すでに入学済みの方も)の奨学生を募集します。詳細はチラシを参照ください。

奨学生には①実際の現場を体験すること、②クリスマス会・病棟喫茶・病院まつりなどの行事ボランティア、③医療や介護を取り巻く状況の学習会など、奨学生の希望を反映させた企画に参加してもらっています。

11月に開催された病院まつりには看護奨学生が参加し、地域包括ケアの講演を聞いたり、子どもコーナーでボランティアをしました。12月には富山大学の医学部・薬学部奨学生などを中心に「発達障害」の学習会を行いました。学校で学ぶことと同時に、現場に触れる機会を作ったり、広く社会に目を向けながら成長して欲しいと考えています。身近にいらっしゃる医療系学生を、是非ご紹介ください。

富山民医連 足立千恵子



健康づくりに関心のある人 集まれ



保健係さんの養成をめざす「保健講座」が十二月二日（水）ゆりの木の里を会場に開催され、三十九名が参加し楽しくわいわいと学びました。参加者からは「繰り返し学びたい」「みんなで健康になろう。大切な言葉です。学んだことを活かしていきたい」などの感想が寄せられていました。

この他にも、各ブロック四ヶ所で健康教室が開催され、医療生協の八つの健康習慣を基本として、すしお（減塩）生活や、シルバリーハビリ体操、健康チェック機材の操作方法などを学びました。今年度の参加者は、昨年より十五名多い百三十七名となりました。



▲「骨密度測定の仕方」覚えなきや

▲新しい保健係です

これらの企画は組合員さんたちの知識の獲得や健康チェックの技術の習得のみならず、地域の保健力を高めることに貢献したいと健康づくり委員会が主催しています。

各会場では、今回初めて参加される方も多く、減塩スプレーが百個、塩分計を四十本普及しました。

健康づくり委員会



▲講師の話を真剣にきく参加者

主催：まちづくり委員会

くらしの学校

“地域包括ケア”

～私たちの地域、くらしにどのような影響が!?～

日時：2016年1月28日（木）
14：00～16：30

場所：富山協立病院東別館3階会議室

- ◆「地域包括ケアと今後の医療・介護制度について」(仮題) 講師：大野孝明 顧問
 - ◆「富山医療生協がめざす地域まるごとケアの取り組み」(仮題) 講師：与島明美 理事長
- 他、医療・介護の現場からのレポート、交流会
お申込み・お問い合わせ
富山医療生協 組織部 電話076-441-8351

	年度目標	到達（11月末）
組合員ふやし	1,520名	772名 前年比101% 目標比53%
出資金ふやし	15,090万円	4,802万円 前年比100% 目標比32%
班会	1,607回	1,165回 前年比96% 目標比73%

訂正とお詫ひ
十二月号「内視鏡」の中の、「年金支給額が三・五%引き下げられて…」は二・五%の誤りでした。訂正してお詫ひいたします。

この秋「つながる安心！ひろがるわ」をテーマに、年間目標の八割到達を目指して、医療生協を大きくする月間に取り組みました。

地域や事業所で、医療生協の健康づくりや支え合い、平和を守る運動など、つながりが大きく広がった月間でした。八割目標を達成したのは十一支部一事業所となりました。

特に地域まるごと健康づくりとして千名を目標に取り組んだ健康チャレンジジャーは、登録が千八百十三人となり（前年比二・五倍）

新加入された方は三百七人（今年度七百七十一人）とまだ五十三%の到達ですが、年度末の達成目指して声かけをしていきたいと思います。

組合員活動委員会

医療生協を大きくする月間 まとめ

キッズチャレンジジャーでも、小学校や学童保育などに「あいうべ体操」の普及とともに広げることができました。

まちづくりでは、たすけつとクラブの活動時間も、一万三千時間を超え協力者も増えていきます。また、地域でがんばっている人たちと積極的につながるよう提起された、地域包括支援センター訪問からサロンや認知症サポーター養成講座、健康教室の共同開催などの変化が生まれました。

地域フラッシュ



▲12月13日 高岡支部
「組合員のつどい」 38名参加



▲12月1日 北Aブロック健康教室
32名参加



▲12月21日 上条支部
「ミユース水橋買い物」 7名参加



▲12月8日 南部支部
「しらいわ苑こもれび」 見学7名参加

15年度 第七回理事会報告

十一月二十八日（土）、協立病院三階会議室において、定数二十八名中二十四名の出席で第七回理事会を開催しました。

【主な内容】

①経常剰余は、法人全体では、十月単月で二三八〇万円（予算比十五〇〇万円）が確保でき、病院や介護事業所を含め、全事業所で黒字となりました。費用減による利益という側面もありますが、厳しい経営環境のなかで

十一月二十八日（土）、協立病院三階会議室において、定数二十八名中二十四名の出席で第七回理事会を開催しました。

②地域・事業所での二〇〇〇万筆署名運動の進め方と健康づくり・助け合いの活動前進のために協議しました。

③組織強化月間で生まれた様々な教訓を共有し、残された目標を確認し、引き続き年度目標の早期の達成をめざすことを確認しました。

健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。

医療生協の健康づくり・まちづくり

健康に関すること、平和に関すること、安心のまちづくりに関すること、それらを1人ではなくみんなで取り組み、地域ぐるみの活動に広げることを目指します。また、より良い医療・介護の質の向上のために職員と組合員が一緒になって取り組むことを大切にしています。



自己決定に関する権利

「自分で決める」ためには十分な情報が必要です。1人で考えるのではなく、支部や班の仲間、専門家と一緒に学習し、行動することで意見や知識を深め、自らの健康観、人生観に沿った意思決定ができるよう目指します。

広がる健康づくり

健康チャレンジャー

「継続した健康づくり」を目的とした健康チャレンジャーは1183名が登録。子ども向けの『キッズチャレンジャー』も始まり、保育所、学童、小学校に呼びかけ、取り組みが大きく広がりました。



太田小学校学童保育 みんなで「あいうべ体操」に挑戦しました。

参加と協同



伏木古府老人会連合会と共催で健康教室

地域との協同 広がる

町内会、老人会などと共催で、認知症サポーター養成講座や健康教室を開催するなどの取り組みがひろがっています。地域の地域包括支援センター、健康づくり推進委員、民生委員、福祉推進委員などボランティアの人たちも協力しながら「地域まるごと健康づくり・安心のまちづくり」の実践がすすんでいます。

「おたがいさま」の助け合い たすけっとクラブ

暮らしの中でちょっと手助けが必要な組合員と「少しならお手伝いできる」という組合員の助け合いの組織。現在、利用者360名、協力者280名と、活動の「わ」が広がっています。

地域で支える力に

コープとやまと協同「移動販売に助かるとるがいね」

スーパーまではバスなど公共交通機関がなく、自転車で行くのも危険をともなう。といった悩みを多く耳にします。和合地域、三郷地域、上条地域では、地域のスーパーがなくなったりと、買い物に不便を感じている方の声を多く聞き、コープとやまに相談を持ちかけ、町内会等の協力も得て移動販売を地域で実現しました。

人が集まる場づくり ひまわりカフェ

在宅福祉総合センターひまわりの組合員交流スペース「らら」を活用して。地域の交流の場となるよう、豊田地域包括支援センター、地域組合員と協力して「食事会&交流会」を開催しました。



小物づくりを楽しむ



健康チェックも実施

安全・安心の医療・介護

安全で、かつ患者様・利用者様のその人らしさが大切にされ、本人も家族も安心してサービスが提供されるよう目指します。

「最後まで口で食べる幸せ」 ～摂食嚥下口腔プロジェクトチームの取り組み

「摂食嚥下口腔プロジェクト」は、医師、看護師、言語聴覚士などでチームを組み、嚥下機能の評価を行いながら「口から食べる」支援を行っています。入院患者様だけでなく、外来、往診も行っていきます。



講習会の様子

アクセスに関する権利

「必要な医療・介護サービスを利用する」ために、経済的な問題や病院が遠いなどの環境的な問題を克服し、サービスや相談窓口につなげることが大事です。

医療生協の活動を通して、地域の問題や困っている人の声を様々な団体や事業所、自治体や制度をつなげることが求められています。

組合員のつながりで「見守り活動」

月1回の虹のまち機関紙の配付で「見守り」の活動をすすめています。独り暮らしや高齢2人暮らしなど、気になるところには虹のまちを渡すときに「こんにちは～、医療生協です！」とひと声かけながら、お互いの元気を確かめ合います。こんなやり取りの中で支え合いのきずながうまれます。

誰もが安心して医療を受けることができるように ～無料低額診療事業

「無料・低額診療事業」は、経済的な理由によって、必要な医療サービスを受ける機会が制限されることのないよう、無料または低額な料金で医療の利用を行うもので、社会福祉法に位置づけられている事業です。富山医療生協では、この制度を2010年12月24日から実施しています。



地域に健康づくり発信 ～まちかど健康チェック～

各支部でスーパーや銭湯など、人の多く集まる場で健康相談会を開催しています。来られるお客さんに血圧測定や骨密度測定を実施し、大盛況です。健康チェックで高血圧がわかり受診につながったケースも。保健予防活動、医療生協活動をアピールできる場となっています。



銭湯を会場に健康チェック

大きくなーれ!“いのちの樹”

いのちの章典の原点

平和のもとに
人権が尊重される社会
社会保障の充実をめざす
日本国憲法の本質

自己情報コントロールに関する権利

個人情報の保護を大事にしながら、一方で適切に自分の情報を活用し、健康づくりや支え合いの活動に結びつけるようにすることを目指します。

救急医療情報キット「もしも…」の安心

救急医療情報キットとは、ひとり暮らしの高齢者等の安心・安全を確保するため、かかりつけ医やお薬などの医療情報、緊急連絡先などを専用のケースに入れ保管。万一の緊急時に備えるものです。町内会や老人会などと協力して、地域のひとり暮らし、ふたり暮らしの方に訪問しながら配る取り組みが行われています。

「戦争法」廃止を求める二千万人統一署名

昨年九月、戦後七十年の節目の年に、参議院で海外での自衛隊による戦争を可能にする「安全保障関連法（戦争法）」が強行採決で成立しました。多くの憲法学者や専門家が、「憲法違反」と指摘し、全国各地で反対世論が高まり、幅広い年代の人々がかつてない規模で行動に立ち上がりました。法律の成立後も廃止を求めて全国で様々な行動がとられてまわっています。

今、「戦争させない・九条壊すな！総がかり行動実行委員会」では、廃止を求める全国統一署名を呼び掛けています。「健康と平和。いのち輝く社会の実現」は、医療福祉生協の理念であり、私たちの切実な願いです。「戦争する国」づくりを許さず、平和憲法の理念を守り、社会保障の充実と健康で豊かな暮らしを実現するために、医療生協でも統一署名に積極的に取り組みます。生協組合員の皆様のご協力よろしくお願致します。（尚、「虹のまち」二月号には署名用紙を同封させて頂きます）
（専務理事 石川丈夫）

「かかと上げ・へそ覗き」運動

目的・効果

腹直筋の強化
腰痛予防

伸ばす・鍛える筋



①浅く腰掛け、背筋を伸ばし両手をお腹または太ももの上に置きましよう。

②へそを覗き込むようにあごを引き、踵を持ち上げましよう。

③大きく息を吸って、5秒数えましよう。

《ポイント》
しっかり声を出すことで、腹筋を効果的に鍛えられます。



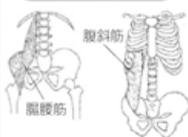
ワンポイントアドバイス この筋肉は、起き上がり・立ち上がりのためにとても重要な筋肉です。

エアロビクス風 肘・膝タッチ運動

目的・効果

腸腰筋・腹斜筋の強化
転倒予防、バランスの強化

伸ばす・鍛える筋



①深く腰掛け、両足を肩幅に広げましよう。

②両腕を胸の高さまで上げ、両肘を90度に曲げましよう。

③右に体をひねり、右の膝を上げましよう。

※肘はその位置でキープして膝を近づけましよう。

④反対も同様に行いましよう。
※この動作を3セットを目標に行いましよう。



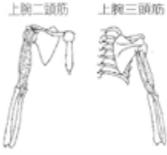
ワンポイントアドバイス この運動を行うことで、腕を揃って歩きやすくなります。

いっぱつ「カゴぶ」運動

目的・効果

上腕二頭筋・三頭筋の強化

伸ばす・鍛える筋



①両肘を軽く曲げ、右手で左の手首を握り、押し合いましよう。
※その際、右の手のひらは上に向けましよう。

②大きく息を吸って、5秒数えましよう。

③反対も同様に行いましよう。



ワンポイントアドバイス カゴぶとこの腕の筋肉を鍛えています。荷物を持つ時にとっても重要な筋肉です。

いっぱつ「膝押しえ」運動

目的・効果

腸腰筋の強化、転倒予防

伸ばす・鍛える筋



①浅く腰掛け背筋を伸ばしましよう。

②両手を重ねて右の太ももの上に置ましよう。

③その状態で、足を持ち上げその位置で押し合いましよう。

④大きく息を吸って、5秒数えましよう。

⑤反対も同様に行いましよう。



ワンポイントアドバイス この筋肉を鍛えておくことで、階段が昇りやすくなります。

○呼吸を止めないようにしましよう。
↓一緒に数を数えに行いましよう。声を出すことで、呼吸を止めないように驚きましよう。
○どこに効果があるかを確認しながら行いましよう。
○心地よい所で、決して無理をしましように行いましよう。

気軽に誰でもできる運動を続けましよう

○座る姿勢は、背もたれを使わず背筋を伸ばしましよう。
【数の数え方】
○16秒の場合は、「1・2・3・4・5・6・7・8」
○7・8 2・2・3・3・4・4・5・5・6・6・7・7・8」
○5秒の場合は、「1・2・3・4・5」と数えましよう。

クロスワードパズル
十一月号の解答ハガキより
クイズで脳に刺激



富山市運町 水野 隆之
脳に刺激を与えるのが良いだとか。クイズもいろいろ。本棚をその都度挑んで試るもの相変わらずまともならず、途中で降参してしまいましたが、今回は全問まとも投稿に至った次第。苦手な部門に挑戦するのは億劫ながら、遭て向き合えば脳には良いらしい。

健康への心がけ
射水市西新湊 本江 正博
健康のため心がけていることは、①朝のラジオ体操②十時のみんなの体操③心がけて歩くようにする④組み合わせて適度な体操をする工夫しながらやることです。

富山市松若町 片口 満喜
先日、協立病院の大病院がん検査でポリプ一つを切除してもらい一泊してきました。前はタクシーで通っていたのですが、今は、車で送迎していただき、大変助かり有難うございませう。今後ともよろしくお願ひします。

組合員になりました
富山市八町 村山 康之
近所の人に「インフルエENZAの予防接種を受けるなら協立病院が安いよ」と聞き組合員になりました。家族四人で受けると食事に行けるほどの余裕ができ、おいしいものを食べに行くつもりです。

無料法律相談のご案内
春山然浩弁護士(富山中央法律事務所)
時間は午後2時~4時
・2月18日(木) 予約してください
・3月17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

写真で元氣
富山市東田地方 山本加奈子
ウォーキングの人達が多く参加されて健康的で写真を見ていても元氣が出来ます。
半円の虹
富山市上吉川 杉山 とみ
先日、地上から地上へ完全に半円を描いた虹を見ました。まさに「虹のまち」、生まれて初めての素晴らしい虹でした。施設の皆さんと感動いたしました。

いとこ煮 ~ヘルシー郷土料理~
富山協立病院 管理栄養士 浅井 雅子

- 材料 / 4人分
- 小豆.....40g
 - 里芋.....100g(中2個)
 - 人参.....1/5本 50g
 - 大根.....1/8本 90g
 - ごぼう.....1/2本 50g
 - 板こんにやく...1/3枚 80g
 - 厚揚げ.....1/3枚 80g
 - だし昆布.....10cm
 - 砂糖.....大さじ1/2
 - 酒.....大さじ2
 - みりん.....小さじ1



写真は「とやまの学校給食レシピ集」より

- 作り方
- ①小豆は、固めにゆでる。
 - ②里芋は1.5cmの角切り、下ゆでする。
 - ③大根、人参、ごぼうは1.5cmの角切り。
 - ④こんにやくは、あく抜きをして1.5cmの角切り。
 - ⑤厚揚げは、油抜きをして1.5cmの角切り。
 - ⑥昆布でだしを取り、③④が柔らかくなるまで煮る。
 - ⑦①②⑤を⑥に加えさらに煮て調味料で味を調え、ゆっくりと味がしみ込むまで煮詰める。

いとこ煮豆知識
真宗王国の富山の郷土料理のひとつで 学校給食にも登場します。浄土真宗では、報恩講料理に必ず作られます。材料の畑の根菜類たちが、まるで「いとこ」の関係のようだから、親聖人の遺徳を偲んでいた「遺徳煮」にその名の由来があるなどといわれています。豊富な野菜と小豆で、お正月料理では不足しがちな栄養がたっぷり!食物繊維 ビタミンB₁ ビタミンB₂などが簡単に食べられます。たっぷり作るのが、おいしさのヒケツ! 寒い冬にあたたまる一品です。

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	田村有希 (糖尿病)	古野利夫	古野利夫	古野利夫 黒田昌弘 (輪番)
特別外来 9:00~12:00		古野利夫 (胃カメラ)	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	黒田昌弘	

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	田村有希	金崎照雄	金崎照雄 斉藤隆義 (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	斉藤隆義	金崎照雄		金崎照雄	
健康診断 予防接種 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	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
		居宅介護支援	☎076-407-0164
		デイサービス	☎076-466-5228
在宅福祉総合センター 富山市婦中町連星398-1	ぼぶら	きずな訪問看護ステーション	☎076-466-5028
		ぼぶらサテライト	☎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 (初診)	川端康一	田村有希 ~11:00	斉藤隆義	黒田昌弘	黒田昌弘 10:30~	与島・岩城/ 川端・与島/ 坂本・山田 (輪番)
内科 (再診)	荒井紗由梨 9:00~	荒井紗由梨 9:00~	荒井紗由梨 9:00~	百谷 泉	百谷 泉	岩城光造 ~10:30(隔週)
内科 (予約)	百谷 泉	山本美和	百谷 泉	百谷 泉	山本美和	山本美和 10:30~(隔週)
	与島明美	岩城光造	与島明美	斉藤隆義	与島明美	与島明美 10:30~(隔週)
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			大原一符 (循環器) 9:00~	与島明美 (老年内科) ※要予約	柴原直利 (漢方) 9:00~	
整形外科	石井佐宏	石井佐宏	石井佐宏			石井佐宏 (月2回)
消化器・ 肛門・乳腺 8:45~11:00				火爪健一		
泌尿器科 9:00~	小宮 顕					大学医師
皮膚科 9:00~	清水教子		林 政雄			
耳鼻咽喉科 9:00~11:30		浅井正嗣				

午後

	月	火	水	木	金	土
内科 2:00~4:30	黒田昌弘 3:00~		斉藤隆義	岩城光造 黒田昌弘 斉藤隆義	田中 裕	
	百谷 泉		与島明美 3:00~	百谷 泉		
禁煙外来 2:00~3:00				百谷 泉		
嚥下外来 3:00~4:30		休診		川端康一 第2,4		休診
漢方外来 3:00~4:30					柴原直利	
整形外科 3:00~4:30	石井佐宏			石井佐宏	石井佐宏 2:30~4:30	
泌尿器科 2:00~4:00	小宮 顕		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	休診	川端康一	与島明美	休診	岩城光造 4:30~	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~	
			黒田昌弘 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				
皮膚科 5:00~7:00		鹿兒山浩	塩岡 誠 (第2,4)		林 政雄	

■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	田中 裕	田中 裕	田中 裕	火爪健一
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

▶人形の着物 林 幸子さん (針原支部)



▲土人形 嶋田 道子さん 島田美恵子さん
黒田知枝子さん (針原支部)



▲編み込み人形 澤田 澄子さん (広田支部)



▲人形 松任みゆきさん (大広田支部)



▲絵手紙年賀状 塩原 列子さん (上条支部)

▶押し絵 徳堂スミ子さん (水橋西部支部)



▲押し絵飾り 布目 照さん (岩瀬支部)

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書きましよう。
- ★たてのカギ★
- 紐を指にかけて遊ぶ
 - 来たかともかもめに
 - 優勝して○○メダル獲得
 - 映画の○○地めぐり
 - するまで質問してね
 - 互いに譲歩し仲直りする
 - 河川の敷地
 - いまだ勝利していない
 - 事件。本能寺の○○
 - 何か○○か九日十日
 - 金ころがね。銅？
 - のこらを見て樹齢を知る
 - 鶏の胸の部分の上質肉
 - 農業を営む家
 - 色即色○○
 - ああ荒城の○○の月

- ★よこのカギ★
- 親愛をこめた兄の呼称
 - 事が起こってからあわてて対策に手をつける——式
 - 不相応な野望を持つ人
 - 原因と——
 - 千キログラムの単位
 - ミーニンミン
 - 次の○○に答えなさい
 - せず何でも食べよう
 - 船が——に乗り上げた
 - 五十の○○を越える
 - 心の広さ。○○壮大
 - 非、無。○○ストップ
 - 差し引きした金額
 - フランス——のシエフ
 - 相手を刀の峰で打つこと
 - 和文と漢文。く混淆文

【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)「お問合せ」メールにて

【十一月号の当選者10名】
 有田 勝彦(富山市宮園町)
 木下 秀夫(富山市本郷)
 稲本 香織(滑川市柳原)
 彼谷 聡美(高岡市鷺北新)
 日下 信子(富山市布目)
 早苗 富子(富山市大町)
 桑山 陽子(富山市新庄町)
 佐々木 陽子(富山市西高木)
 竹内 雄二(射水市西高木)
 見崎美津子(富山市向新庄町)
 中村 榮子(富山市高木)

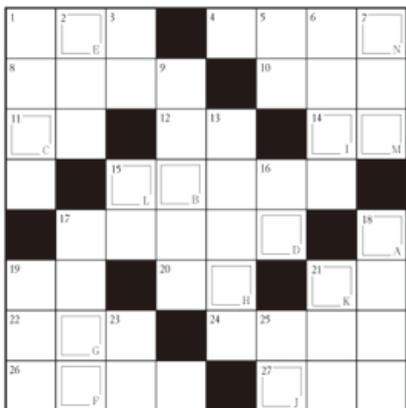
【賞品】 正解者の中から十名の方に千円分の図書カードを贈呈【しめきり】

一月末日の消印有効

【十一月号の解答】

カ	テ	リ	ク	ツ
ハ	イ	フ	ツ	ク
タ	イ	フ	ツ	ク
ベ	ノ	ウ	テ	ン
ア	リ	イ	リ	ハ

ハクブツカン(博物館) カテ リクツ
タイ フツ
ハイ フツ
ベノウ テンキヨイ 29
アリ クラ イリ 通
アリ ハチ 正解 6



*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、生協本部まで連絡下さい。

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】
千九三二一八五〇 富山市豊田町一―八 富山医療生協「虹のまち」パズル係