



組織現況 2017年4月30日現在

組合員数 26,768 人
出資金総額 95,642万円
一人当たりの出資額 35,730 円



虹のまち

とやま医療生協

2017年6月号 No.410

〒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



この集まりは、場所を提供している藤岡さんが昨年石川県で開催された民医連共同組織活動交流会でたまり場づくりの分科会に参加した事がきっかけで「自分の地域でも人が集まる場をつくってみよう」と始まりました。「もしかしたら続かないかもしれないけれど、難しく考えないで始めてみようと思った」と藤岡さんは言います。参加のみなさんからは「自由に過ごせる場所」「楽しいところあるよと友達を誘っている」と居心地の良い場所の雰囲気伝わってきました。

堀川南太田支部では、今年の一月からお寺(組合員さんのお宅)を地域交流の場とした取り組みが始まりました。毎月一回、第三水曜日の十時から十五時の間、お寺のスペースを開放しています。特にスケジュールのようなものは決まっておらず、折り紙の得意な人が先生になって折り紙小物を作成したり、時には写経を体験したり、自由に過ごすことができます。お昼には毎回、参加される人が食材や料理を持ち寄つての楽しいランチ。「実はこれが目当て。にぎやかにおいしいものを食べられるのが一番楽しいね」と参加者のみなさん。



お寺でおしゃべりランチ会

医療生協では三つのつくりょうチャレンジ(つながりマップづくり・居場所づくり・支部づくり)に取り組み、「誰もが安心して暮らし続けられるまちづくり」をすすめています。組合員宅や、空き家、地域の公民館などを利用して誰もが気軽に集まれる「居場所」。人と人のつながりができ、支え合いの活動が生まれます。「居場所」づくりをあなたの地域でも始めませんか?

はじめませんか

居場所づくり

大人も子どもも

一緒にチャレンジ!虹の健康チャレンジャーが始まります

健康チャレンジャーは健康づくり目標をたてて、60日(回数)チャレンジする取り組みです。趣味や特技も活かして、楽しく健康づくりを始めましょう!!

チャレンジコースは7つ

1 運動~健康維持

- ウォーキング ●水泳
- 自転車 ●ラジオ体操
- ストレッチ体操など

2 あいうべ体操

●1日30回以上



3 食~心と体の源

- 毎日朝ごはん
- 塩分は少なめに
- 腹八分目よくかもう
- 間食は控えめに
- 野菜たっぷり

4 歯~健康の入り口

- 1日1回はしっかり歯みがきなど

5 脳~いきいき活性化

- 折り紙
- 音読
- クイズ、パズルなど

6 禁煙・ほどほどのお酒

- 禁煙に挑戦!!
- 1日お酒は1合まで
- 休肝日2日など

7 私の健康法(自由に決めてチャレンジ) 例 ●毎日血圧測定など

家族ぐるみで健康づくりに取り組めるよう、子ども向けのチャレンジカードもあります。「早寝早起き」「一日一回お手伝い」などチャレンジの内容はいろいろです。



さあ、あなたもチャレンジ

実施期間の中で、いつから始めてもかまいません。チャレンジの後は、記録表裏面のアンケート用紙を提出しましょう。

お申込み期間：2017年12月28日まで
提出期間：2017年9月1日~2018年2月末日
申込み先：医療生協組織部 TEL076-441-8351
お近くの支部役員まで、お願いします。



「私や妻が関わっていたことが事実であれば議員をやめますよ」と言った「森友学園」問題。籠池氏をして「神風が吹いた」と思わせた優遇ぶり。また、政府が制度改正をしてまで「加計学園」に獣医学部認可の道筋をつけた問題。政府が関わったと思われる内部文書、安倍夫人の関わりなど、双方の構図はまったく同じで唾然とする。首相は内部文書の真相を国会で明らかにする義務がある▼終戦後、中学一年生対象に『憲法のはなし』を数年間配布し、教育勅語を衆参両院で失効させた。二度と戦争はしない!と。七十年を経て先般「憲法、教育基本法に反しない限り、教育勅語を容認する」ことを閣議決定した。北朝鮮の出方で危機感を煽りながら「憲法改正をやる機は熟した」と宣言する安倍首相。オリピック、テロ対策と称して共謀罪を強行採決し、憲法「改正」を狙う流れは医療生協の理念とは水と油▼先日朝日町へ「あさひまちバス」に乗りに出かけた。昼の時間帯で、私を含め客は三人。「病院と買い物にこのバスがないと困る人がいる」「町の隅まで十二路線運行している」と誇らしげに話してくれた運転手。県内で真っ先に中学校給食を無料にしたのもこの町。町民への光のあて方が暖かい。国も地方も税の使い方は本来こうあってほしいものだ。

内視鏡

富山診療所・所長交代のご挨拶



新所長 与島 明美医師

一九八三年に富山医科薬科大学を卒業してすぐに当時の豊田病院に入職して三十五年、皆様に支えられて富山協

立病院の院長も務めることができました。

皆さまのご安心ください。いま、社会や医療や介護

このたび富山診療所の所長として新たな任務を担うことになりました。病院には長年おつきあいをした患者様がたくさんおられ申しわけなく、淋しい気持ちもありますが、後任の医師にきちんと引き継

和漢診療などの医療の集大成をこの診療所で、との思いで診療に臨んできました。診療所に来る時のあいさつでは、患者様が元気になれる診療を目指すとありました。少しはお役に立てたでしょうか。外来診療では、患者様の訴えを傾聴し、訪問診

病院から少し離れて、地域に密着した診療所から、広い視野に立って地域の医療、生活、まちを見つめながら、医療生協の理事長としても力を発揮していかねばと心を新たにしております。これからどうぞよろしくお願いたします。



前所長 古野 利夫医師

平成二十四年十月から富山診療所所長として務めさせていただきました。これまで自分が行ってきた内科、外科、

療ではご家族、患者様の意向に配慮されるように努力しました。内視鏡検査ではなるべく苦痛のないように、検査は見逃しをしないように細心の注意を払いました。もちろんこれらのことは、診療所のスタッフとともに行ってきたことで、スタッフに感謝

するとともに、利用者様が少しでも元気になって喜んでくださっていただければよいなと思っております。

透析や入院医療等を担うため七月から病院に戻ります。微力ですが、病院での力になれるように頑張りますので、よろしくお願いたします。

どうぞお気軽においでください

えがおの玄関 華やかに

昨年11月にデイサービスはケアマネジャーや地域包括支援センターの職員に対して利用者満足度アンケートを実施しました。その中で「来訪者に対して歓迎ムードがなく寂しい気持ちになった」という意見がありました。原因として、デイサービスが二重扉になっている為、玄関フロアが殺風景で寂しい感じがするのではないか？という事になり、解決策として、玄関扉にわかりやすい案内を作成し殺風景な玄関フロアを装飾しようという事になりました。

玄関に歓迎ムードいっぱい

日々の業務の中、職員だけではなかなか進まずにいたのですが、事業所利用委員会や支部運営委員会で、アンケート結果を伝えて提案したところ、日頃ボランティアに来てくださっている組合員さんや、えがお交流スペースを班会等で利用している組合員さんが様々な装飾の案を提供してくださり、玄関フロアの装飾を行ってくれました。季節にふさわしい飾りつけになっており、利用者様、職員共に玄関フロアが華やかになったと喜んでいきます。

在宅福祉総合センターえがお 施設長 高野治美



健康長寿と運動(八)

富山協立病院 整形外科 石井 佐宏

ロコトレ一覧①

さあ、これまで紹介したロコトレを並べてみましょう。

○二十分の速足ウォーキング

○ドロローイン

○腰掛け腹筋トレ

○スクワット

○軽スク

○フラミンゴ

ウォーキングは第一の柱です。

第二の柱の「筋トレ群」から気に入ったものを選んで、ぜひ習慣化してください！

第三の柱

学会では筋トレの他に、柔軟性を高める運動として、ストレッチ、ラジオ体操、太極拳等を勧められています。

うちのカミさんも、ヨガの動画を見て身体を動かしています。

「マイ体操」を見つけ、続けることに尽きます！

多くの女性と違って、私自身は肩こりの自覚はないのですが、実際に揉んでもらうと筋肉にこりがあったてかなり痛い。

コリは肩から

コリの治療の要点は血流を良くすること！

コリの治療の要点は血流を良くすること！



▲(図A)肩こりになる筋肉たち

肘〇体操

肩こりになる主な筋肉は図Aの僧帽筋です。

硬くなった筋肉は伸び縮みが悪くなり、筋肉内の流れの悪い血管には老廃物や発痛物質がよどんでいきます。

コリの治療の要点は血流を良くすること！

コリの治療の要点は血流を良くすること！

コリの治療の要点は血流を良くすること！

コリの治療の要点は血流を良くすること！

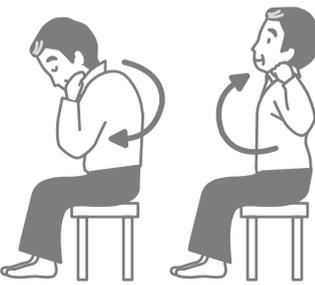
コリの治療の要点は血流を良くすること！

コリの治療の要点は血流を良くすること！

コリの治療の要点は血流を良くすること！

コリの治療の要点は血流を良くすること！

襟をつかんで、肘の先で大きく円を描く7回前後



▲(図B)肘〇体操



7月外来診療体制表

診療体制変更のお知らせ

これまで協立病院でながらく外来診療を担当してきました与島明美医師が7月1日から富山診療所へ所長として赴任することになりました。

与島医師を主治医としていた患者様は、協立病院で主治医を変更いただくこととなります。右記の7月から診療体制表をご確認ください。太字が与島医師からの変更となります。

皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、ご了承のほどお願い申し上げます。
院長 山本美和

個別送迎はございませんが、富山診療所までお越し頂ける方は引き続き与島医師が診察にあたらせていただきます。予約センター、内科センターでご案内をお配りしておりますので、ご希望の方はお申し付けください。

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 9:00~12:00	与島明美	百谷 泉	与島明美	与島明美	与島明美	与島明美 黒田昌弘 (輪番)
特別外来 9:00~12:00			古野利夫 (胃カメラ)	石井佐宏 (整形外科)	山田正明 (胃カメラ)	

※1時30分~4時 往診のため、外来は休診です

午後

	月	火	水	木	金	土
内科 4:00~6:00	与島明美	与島明美		百谷 泉	大堀 成	

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 9:00~12:00	田村有希	田村有希	田村有希	田村有希	田村有希	田村有希 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 4:00~6:00	金崎照雄	田村有希	田村有希		金崎照雄	
健康診断 予防接種 2:00~3:30				寺西高子 (予約制)		

日曜婦人科検診のご案内

日程：7月2日、10月1日、12月3日 場所：富山協立病院
時間：乳がん 8:30~/子宮がん 9:00~

費用について

子宮頸がん

- 富山市の受診券をお持ちの方
一般2,400円/節目1,400円/高齢者800円
- 富山市の受診券をお持ちでない方
組合員 4,000円(税抜き)

乳がん

- 富山市の受診券をお持ちの方(組合員は無料です)
一般2,200円/節目1,300円/高齢者800円
次の方はマンモ2方向
若年(42~48歳で偶数年)2,800円/節目(40歳)1,300円
- 富山市の受診券をお持ちでない方
組合員 2,200円(税抜き)

お問い合わせ 連絡先 富山協立病院健康支援センター 電話076-444-5684



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)	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医 輪番
内科 (予約)	百谷 泉	山本美和	百谷 泉	百谷 泉	百谷 泉	岩城光造 ~10:30(隔週)
	古野利夫	岩城光造	斉藤隆義	斉藤隆義	大堀 成	山本美和 10:30~(隔週)
				寺島嘉宏 9:00~10:30	林 洋平	斉藤隆義 10:30~(隔週)
糖尿病専門			松井法生	松井法生	松井法生	林/斉藤 (輪番)
専門外来			大原一将 (循環器) 9:00~		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・ 乳腺科 ~11:00				火爪健一		
泌尿器科 9:00~	池端良紀		林 哲章			大学医師
皮膚科 9:00~	清水教子		古川史奈			
耳鼻咽喉科 9:00~		浅井正嗣 受付11:30まで				

午後

	月	火	水	木	金	土
内科 2:00~4:30	百谷 泉		斉藤隆義	岩城光造	田中 裕	
	大堀 成		古野利夫 3:00~	斉藤隆義		
禁煙外来 2:00~3:00			百谷 泉 ~3:00			
老年外来 2:00~4:30					斉藤隆義	
糖尿病専門 3:00~4:30					松井法生 3:00~	休診
漢方外来 3:00~4:30					柴原直利 3:00~	
整形外科 3:00~4:30	石井佐宏			石井佐宏	石井佐宏 2:30~	
泌尿器科 2:00~4:00	池端良紀		林 哲章			
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		林 洋平	古野利夫		岩城光造 4:30~	
		松井法生 (糖尿病)	山本美和 4:30~		松井法生 (糖尿病) ~6:00	
					金山ひとみ (糖尿病) 4:30~6:00	休診
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		山田達也	塩岡 誠 (月2回)		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	古野利夫	田中 裕	田中 裕	田中 裕	田中 裕
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	9:40~	9:40~	9:00~	9:40~	9:40~	
午後			2:00~			
夜間		4:00~			4:00~	

☆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。

