組織現況 2017年8月末現在

組合員数
26,710 人

出資金総額
95,708万円

一人当たりの出資額
35,832 円

虹のまち とやま医療生協

2017年10月号　No.414

〒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

地域とつながる医療生協

医療生協は、組合員、地域、協同組合、いろいろな団体とつながって、「だれもが安心して暮らせるまちづくり」「地域まるごと健康づくり」の活動を広げています。
10月～11月は医療生協を地域に広くアピールしていく「生協強化月間」。健康づくり、支え合いづくりを更に広げて、加入をおすすめしましょう。

協同組合とつながる

◀CO･OPとやま主催の「リフォームフェア」にて健康チェックコーナーを担当。好評で2日間で170名の骨密度、血管年齢チェックを行いました。

地域包括支援センターとつながる

◀地域包括支援センター訪問、懇談を実施。班活動や「たすけっとクラブ」活動の紹介をしながら一緒に協力していこうと話しあいました。

地域とつながる

▶地域の文化祭や、市や町の企画に健康チェックの協力を。（昨年103ケ所）

◀虹の健康チャレンジャーの「キッズチャレンジ」を地域の保育園や小学校、学童保育などで紹介。「あいうべ体操」でインフルエンザ予防を呼びかけました。

インフルエンザの予防接種は 11/1 より開始

65歳以上の方…自治体から送られてくる「接種券」を活用しましょう。
（費用は接種券に記載されています）

■予防接種料金（税別）

大人１回法＝組合員と家族　**2,750円**［未組合員4,750円］
小児２回法＝組合員家族（13歳未満）　**1回2,500円×2**［未組合員4,500円×2］

■接種について

〈成人の場合〉富山協立病院・富山診療所・水橋診療所とも予約なしで受ける事ができます。
〈小児の場合〉＊水橋診療所は診療時間内に予約なしで接種できます。
＊富山協立病院、富山診療所では下記の日程が受診可能です。

小児インフルエンザ予防接種特別体制

富山協立病院
- **対象：13歳未満のこども**　担当医師　寺西高子医師
- 日時 第1クール 1回目 11月15日(水)／2回目 11月29日(水)
  第2クール 1回目 11月22日(水)／2回目 12月６日(水)
  ＊診療時間はそれぞれ17：00～18：30　※事前にご予約ください。

富山診療所（今年度から変更になりました）
- **対象：1歳以上から13歳未満のこども**
- 日時 毎週木曜日 16：00～18：00
  および
  11月11日(土)、11月18日(土)、11月25日(土)
  12月２日(土)、12月９日(土)、12月16日(土)
  ＊診療時間は 9：00～12:00　※事前予約は必要ありません。

詳しくは各院所にご確認ください。

10月～11月 医療生協を大きくする月間です（生協強化月間）

医療生活協同組合を広く知らせ、多くの新しい組合員を迎え入れることで生協活動を強化する期間として、全国の生協で一斉に取り組まれます。あなたのご友人、ご家族もお誘いしませんか？

内視鏡

私達が加盟する日本医療福祉生活協同組合連合会は、日本国憲法の生存権や平和主義、幸福追求権が活きる社会の実現をめざしている。全国の組合員数は間もなく三百万人にとどく▼連合会では、「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。」という理念のもとで、「医療福祉生協のいのちの章典」を掲げ、人権尊重の社会と社会保障の充実をめざす、私たちの権利と責任を明らかにした。章典では、自己決定にあたり、何よりも知る権利や学習権にもとづく学習を大切にしている。「学ぶ組織」と言われるゆえんである▼協同組合の思想と実践は国際的にも高く評価され、昨年国連のユネスコ無形文化遺産に登録された▼今、憲法「改正」を悲願とする安倍政権は、二〇二〇年の改憲施行を表明した。平和の祭典「東京オリンピック」の年を、戦争ができる日本へのスタートの年としてはならない▼誰もが健康で平和にくらせる『いのち輝く社会』（連合会二〇二〇年ビジョン）の実現をめざして、今こそ、憲法や生協運動の学習を大きく広げ、世界に誇る平和憲法を守り抜こう。（T）

健康長寿と運動（十二）

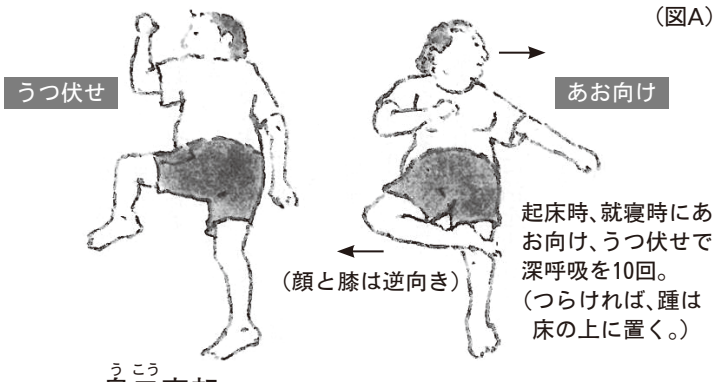
富山協立病院　整形外科　石井　佐宏

股のばし

第四回で紹介した腰部脊柱管狭窄症のように、脚が痛くしびれても脚自体の問題ではなくて、腰由来ということがあります。逆に、腰痛も腰だけが原因とは限りません。

とくに中高年女性では股関節が硬くなって、**姿勢が前屈みになるための腰痛があるのです**。そのような場合に、**図Aの「股のばし」**を気長〜に続けると、**股関節も腰も伸びてきます。**

ここで**ストレッチ全般の注意**ですが、筋肉は急に勢いよく伸ばすと反射でかえって縮んでしまいます！**のんびりゆったり**です。

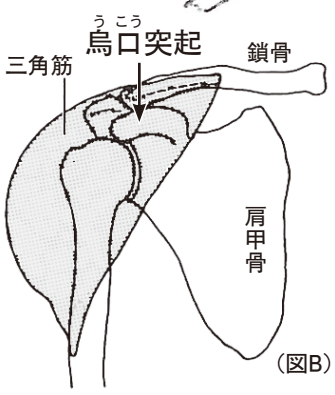


カラスもみ

ある古文書より。

「肩森の三角筋のその裏にカラスが一羽隠れ棲む。腱を三本くわえおり。頭を撫でれば摩訶不思議、肩森ゆらぎて腕が回らん。」

ここでいうカラスとは、**図Bの烏口突起**で、カラスの頭のような形をしています。肩先より三センチほど内下方にウズラの卵のように触れる骨の隆起です。そこを押すとけっこう痛いのですが、隆起の真上、そして隆起の根元を探るように**周りをがまんして揉みほぐします**。すると、痛くて上がらなかった肩が楽に動いて、あれっ？と驚かれます。ときには魔法のように！



鍼灸のツボではありません。整形外科的には、腱と筋の集中した部位のマッサージ効果としか説明できませんが、それにしても速効！これぞ、秘伝**「カラスもみ」**。筆者も毎朝やっております。肘○体操が億劫でも、手始めにカラスもみを行うと、続けて回したくなってきます。

ロコトレ一覧②

さて、**身体のメンテナンス**、または**リセット**と言うべきロコトレの**第三の柱**の体操群を並べます。

○　肘丸体操　○　スワイショウ　○　お手上げフラダンス　○　寝フラ　○　ライオン体操　○　オットセイのポーズ　○　股のばし　○　カラスもみ

これらの「ほぐし体操」から気に入ったものをマイ体操に加えてください。大リーグのイチローは打席に立つ前から、そして守備についていても暇さえあれば身体をほぐしています。彼が現役を長く続けている秘訣の一つです。

最近つくづく感じるのは、**時間をかけたものしか身につかない**ということ。

今回はここまでにしとうございます。

第3回 楽息（らくいき）倶楽部のご案内　無料

快眠のすすめ

終了後にバルーンアート体験を行います

日時　10月25日(水)15時〜16時

会場　富山協立病院　東別館３階学習室

内容
- 薬剤師による「睡眠に関するお薬について」
- 理学療法士による「ぐっすり眠れる運動について」
- 山本院長による健康相談　など

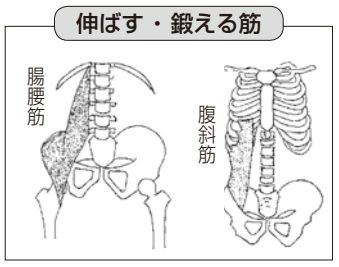
組合員皆様のたくさんのご参加お待ちしております

お申し込み・お問い合わせ
富山協立病院　リハビリテーション科　高田・北川
電話:（076）433−1077
参加希望の方は10月20日（金）までに、申込みをお願いいたします。当日の送迎は行いません。ご了承ください。

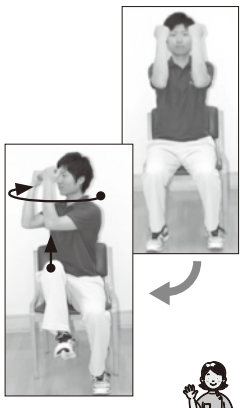
ちょこっと体操紹介

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



【方法】
①深く腰掛け、両足を肩幅に広げましょう。
②両腕を胸の高さまで上げ、両肘を90度に曲げましょう。
③右に体をひねり、右の膝を上げましょう。
※肘はその位置でキープして膝を近づけましょう。
④反対も同様に行いましょう。
※この動作を3セットを目標に行いましょう。



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

17年度 第四回理事会報告

八月二十六日（土）協立病院三階会議室において定数二七名中二五名の出席にて第四回理事会を開催しました。

【主な内容】

①第一四半期の経営状況をふりかえり後半期の課題を確認しました。

②秋の「組織強化月間」の成功に向けて、九月を準備月間と位置づけ、意思統一を行いました。

③当面の活動方針について意見交換しました。

組織活動委員会から新しい人たちとの出会いを大きく広げる月間にすること、せーの行動成功の呼びかけがありました。

健康づくり委員会より「フレイル」予防班会、すこしおモニター登録の推進。

まちづくり委員会から「ヒバクシャ国際署名」の到達報告引き続き目標達成に向けて運動を行うことが確認されました。

④新規事業計画の進捗状況を確認しました。

日本医療福祉生協連

すこしおレシピコンテスト2017

おいしくて塩分控えめな料理づくりを通して、
「少しの塩分」で「すこやかな生活」を目指して

すこしお

応募内容（下記のレシピから選択してご応募ください）

①1食分のレシピ（1汁3菜を基本としますが、汁物はなくても可）
合計で塩分2g以下。野菜を100g〜150g程度入れて下さい。

②総菜のレシピ
標準的な小鉢1品（1人前）あたり、塩分0.5g以下が目安です。

応募方法　富山医療生協組織部までご連絡ください。
こちらから専用の応募用紙を送付いたします。

※応募にはレシピの完成写真が必要です。写真を撮影しておいてください。

〈表彰・賞品〉①、②とも最優秀賞、優秀賞1名、佳作2名表彰します。
組合員さんなら誰でも応募できます。みなさまの減塩料理の自慢のレシピをぜひご応募ください。

〈応募締切〉10月24日（火）
※富山医療生協よりまとめて医療福祉生協連に応募します

〈お申込み・お問い合わせ〉富山医療生協 組織部 ☎076-441-8351

たすけっとクラブ通信 No.51

こんな依頼に応えています

様々な「困りごと」をお手伝いしています。

依頼があったら、その地域のコーディネーターにお伝えし、難しい場合は他の地域の協力者に依頼するなどして、ほとんど断ることなく受けています。もちろん、たすけっとの範囲を超えるものは業者紹介しています。

毎回 たすけっとクラブの活動トピックスをお伝えしていますが、今回は庭仕事以外で依頼内容を羅列して紹介します。

●**掃 除**
・長い間トイレ・浴室の掃除ができず汚れがひどい
・町内の溝そうじが〇日にあるので前日までに
・エアコンの掃除 ・墓掃除 ・膝が悪くなって、高所、低所のことができなくなった

●**調 理**
・宅配弁当でなく、週に1回位温かい手作り食を食べたい ・（病気で食事制限あり）それでもおいしいものを食べたい

●**修 理**
・水道の蛇口取り換え ・電球・蛍光灯取り換え ・ドアノブ取り換え

●**買い物**
・自分の身体にあうペットボトルの“水”を購入したいが、重くて大変なので
・ヘルパーはタバコを買うことはできないので

8月の活動から単発、継続の主なもの

単発／継続	件　数		回 数
単 発	**52人**		**96回**
主なもの	除草、伐採	37人	65回
	水やり	3人	12回
	墓掃除	3人	3回
	修理、掃除等	9人	16回
継 続	**48人**		**133回**
主なもの	ゴミ出し	12人	54回
	買い物代行	10人	19回
	掃除	6人	28回
	調理	3人	12回
	受診付添い	6人	12回
	デイ送り等	8人	8回

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

平和の波起こそう
核兵器廃絶を訴えて
～平和の波行動～

国連会議で採択した、核兵器禁止条約への調印が始まる9月20日から国連核兵器廃絶デーの9月26日までの期間、世界のすべての国で政府に条約参加を求める世界同時行動「平和の波」の取り組みが各地で行われました。

富山医療生協でも各事業所で取り組まれ、「ヒバクシャ国際署名」を呼びかけました。

9月23日
CiC 前にて署名行動。オカリナ演奏にあわせ、ヒバクシャ国際署名を訴えました。

9月25日
「ひまわりカフェ」で平和の願いをこめ折鶴を。

9月25日 富山診療所待合室
協立病院、富山診療所待合室でヒバクシャ国際署名の協力を呼びかけました。

9月26日 協立病院待合室

ひろげよう 核兵器廃絶を求めるヒバクシャ国際署名

9月末までに組合員さんより約3,400筆の署名が届けられています。

さらにひとまわり、ふたまわりと「核兵器廃絶」を求めるヒバクシャ国際署名を広げていきましょう。

組合員のひろば

クロスワードパズル八月号の解答ハガキより

マンドリン演奏に感動
富山市下赤江町　島　百合子さん

富山大学薬学部のギターマンドリンクラブさんによる「七夕演奏会」を聞き大変感動しました。また来てほしいです。そして協立病院の医師になってきてね、と言っておきました。

健康診断に行きます
富山市呉羽町　田畑　明日香さん

協立病院に健康診断に行ってきます。忙しいなかいつも気にしています。これからも保育所の子供たちのせき、熱、顔、アレルギー、ことばの意味など気にして見ていきます。

戦争　許してはいけない
富山市布瀬町南　築尾　やよいさん

「内視鏡」で富山大空襲の実体験を読ませていただきました。こんな理不尽なことが起きる戦争というものを許してはいけないと強く思いました。

適度の運動習慣を
富山市本郷町　木下　育夫さん

中年以降は「少食・少塩・少脂・少酒」の食事習慣と、適度な運動習慣を心がけるべしとの石井先生のご指摘を、肝に銘じて実践したいです。

やさしさに感謝
富山市下新北町　林　和子さん

主人が八十才目前に脳梗塞になり、協立病院のお世話になりました。七月下旬よりデイケア（とよたシャキシャキ）と訪問リハビリで指導してもらい親切と優しさに感謝です。

無料法律相談のご案内

春山然浩（のりひろ）弁護士（富山中央法律事務所）
時間は午後２時～４時
- **11月16日（木）**
- **12月21日（木）**
- **１月18日（木）**

予約してください

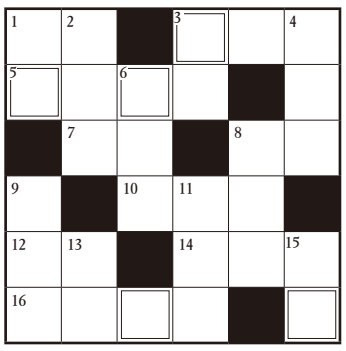
場所　富山協立病院地域連携室
◎お申込・地域連携室　☎076－444－5708

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兄弟姉妹の息子
②人格者。――危うきに近寄らず
③ウイ、〇〇が回ったワ
④読みかけの本に――を挟む
⑥――は損気
⑧誘い寄せる。工場――
⑨財布には百円――だけ
⑪――を持って暴漢に立ち向かう
⑬兄弟姉妹の娘
⑮日本の秋の代表的な花

★ よこのカギ ★
①〇〇万長者。
③――端麗
⑤惜しまれつつ監督を――
⑦鉛筆の〇〇を削る
⑧歩く姿は〇〇の花
⑩無用の心配
⑫〇〇に鶯
⑭引っ込み思案
⑯並外れた力



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。

【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（一面右上に記載）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】
〒九三一－八五〇一 富山市豊田町一－一－八 富山医療生協「虹のまち」パズル係

【賞品】
正解者の中から十名の方に五百円分の図書カードを贈呈

【しめきり】
十月末日の消印有効

【八月号の解答】
ネツタイヤ（熱帯夜）

タ	イ	シ	■	ジ	タ
ツ	■	ガ	ク	ブ	チ
チ	ヘ	イ	セ	ン	■
■	イ	セ	■	シ	タ
キ	ネ	ン	ビ	■	シ
シ	ツ	■	ク	リ	ヤ

応募１１０通
正解１１０通

【八月号の当選者10名】（敬称略）
石坂　久枝（富山市水橋昭和町）
今家　徹之（滑川市有金）
大橋　百枝（富山市水橋二ツ屋）
小林　公子（富山市東富山寿町）
田知本登美（富山市東中野町）
永井　三郎（富山市中島）
長浜　宏美（富山市手屋）
永森　寛忠（富山市豊田町）
矢後　幸子（富山市四方荒屋）
米倉　浩三（射水市太閤山）

おめでとうございます

10月外来診療体制表

休日や夜間に具合が悪くなったら 富山協立病院にお電話を

休日や夜間に具合が悪くなったり、症状が悪化した場合は、まずはお電話でお知らせください。平日の月曜～金曜は21：00まで、土曜・日曜・祝日の17：00までについては、当番の医師や看護師が待機しております。お早目にお問い合わせください。

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
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）	

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	

※午後1時30分～4時　往診のため、外来は休診です

水橋診療所

☎076－479－1414　富山市水橋舘町59－1

午前

	月	火	水	木	金	土
一般外来 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（隔週交代）
整形外科 9:00～12:00					石井佐宏	

午後

	月	火	水	木	金	土
一般外来 4:00～6:00	金崎照雄	田村有希	田村有希		金崎照雄	
小児健診・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、水橋診療所は往診を行っています。お気軽にご相談ください。

富山協立病院 日曜検診のお知らせ

婦人科検診　検診日／12月3日（日）
乳がん 8:30～、子宮がん 9:00～

胃カメラ検査　検診日／11月5日（日）、12月3日（日）
がん検診9:00～

※受診には予約が必要となります、お電話にてお問い合わせ下さい。
富山協立病院健康支援センター　☎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

■内科

午前　診療時間 午前8時45分～12時

	月	火	水	木	金	土
初診・再診	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医
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）
			波房諭補	寺島嘉宏 9:00～10:30	林　洋平	斉藤/古野 10:30～（隔週）
糖尿病専門			松井法生	松井法生	松井法生	林/斉藤（隔週）
専門外来			大原一将（循環器）9:00～		柴原直利（漢方）9:00～	

午後　診療時間 午後2時～4時半

	月	火	水	木	金	土
内科	百谷 泉	休診	斉藤隆義	岩城光造	田中　裕	休診
	大堀 成		波房諭補			
			古野利夫 3:00～	斉藤隆義		
禁煙外来			百谷 泉 ～3:00			
老年外来					斉藤隆義	
糖尿病専門					松井法生 3:00～	
漢方外来					柴原直利 3:00～	

夜間　診療時間 午後4時～7時

	月	火	水	木	金	土
内科	休診	林 洋平	古野利夫	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）～6:00	
					金山ひとみ（糖尿病）4:30～6:00	
漢方外来					柴原直利	

☆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。

■整形外科

	月	火	水	木	金	土
午前 8:45～12:00	石井佐宏	石井佐宏	石井佐宏			石井佐宏 診察日 14日・28日
午後	石井佐宏 3:00～4:30			石井佐宏 3:00～4:30	石井佐宏 2:30～4:30	
夜間 4:00～6:00		石井佐宏				

■消化器・肛門・乳腺科

	月	火	水	木	金	土
午前 8:45～11:00				火爪健一		

■泌尿器科

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	池端 良紀		林 哲章			大学医師
午後 2:00～4:00	池端 良紀		林 哲章			

■皮膚科

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	清水 教子		古川 史奈			
夜間 5:00～7:00		大学医師	塩岡 誠 診察日 11日・25日		大学医師	

■耳鼻咽喉科

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00		浅井 正嗣 受付 11:30まで				
午後 2:00～4:30				大学医師		

■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 診察日 14日・28日

■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～	

地域フラッシュ

◀9月23日　高岡支部　中田かかし祭り健康相談会　156名健康チェック

◀9月21日　水橋支部　中村町班　尿チェック・骨密度測定班会　8名参加

◀9月20日　萩浦支部　配付者交流会　古洞の森自然活用村　22名参加

◀9月16日　富南支部　上野班　百谷先生のフレイルのおはなし会　22名参加