


組織現況 2020年12月31日現在

組合員数 **26,745** 人

出資金総額 **98,286** 万円

一人当たりの出資額 **36,749** 円



虹のまち

とやま医療生協

2021年2月号 No.454

〒931-8501 富山市豊田町1-1-8
☎076-441-8352 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**

今こそ医療生協 「つながるちからが未来をつくる」

安心のネットワークが地域をつなぐ“あったか訪問”という試みから

富山医療生協では、昨年よりコロナ禍での高齢者見守り活動として、電話掛けや感染対策について個別訪問を行っています。今回、「あったか訪問」という、試みをご紹介します。三郷支部、女性3人の仲良し組合員さんが取り組んだ、こころが“つながり”文字通りあったかくなるお話です。

起 コロナ感染が拡大する
最中のことでした。

富山医療生協に加入する高齢者の皆さんへの「見守り活動の推進」を聞いた三郷支部の女性3人の組合員さん。コロナ禍のこんな時だからこそ「私たちに何ができるのかな?」と考えたのが始まりでした。

- ◆コロナ禍での健康や生活に
お困りのことがありましたら、
一人で悩まないで、
ぜひご相談ください。
- ◆富山民医連事務局
☎076-444-5651
- ◆富山協立病院地域連携室
☎076-444-5708
- ◆富山医療生協組織部
☎076-441-8351

承 自分だったら…
何がうれしいかな?

まず考えたのが活動の方法でした。コロナ感染予防の観点から、むやみに訪問することは避けなければなりません。地図をもとに町内の高齢者を確認して、お一人おひとりについて3人が情報交換。先に電話で健康状態を伺い訪問の約束をしました。ささやかですがプレゼントも用意して。中身はカイロと飴ちゃん、高価なものではないけれど…かわいいリボンで飾って、気はこころです。

転 やるからには
楽しまなくっちゃ!

いざ訪問してみると、素敵な笑顔や感謝の言葉もあって、逆にこちらが元気になってきます。“物理的には距離があっても心は近く”を実感しました。

結 互いが幸せに
なれたようです。

「あったか訪問」を通じて、地域をもっと知ることができて住民同志のつながりが強くなりました。コロナ禍でなければこんな取り組みできたのか? 「こんな時こそ何ができるのか」を試される機会でした。しかし憎い新型コロナ、一刻も早い収束を願うばかりです。



公示

「長期所在不明組合員の自由脱退手続き」案内

富山医療生活協同組合理事会定款第10条第2項(自由脱退)に基づく長期所在不明組合員の自由脱退処理手続きを実施致します。下記期間中、対象となる不明組合員の名簿は本部と各事業所で閲覧できます。住所等確認できましたら通常管理となります。情報等お持ちの方や詳細なお問い合わせは本部組織部までお願いします。

◆お問い合わせは本部組織部 **076-441-8351**まで

■閲覧期間	2021年2月15日～3月15日	
■閲覧場所	本 部	
	富山協立病院	富山市豊田町1-1-8 076-441-8352
	富山診療所	富山市豊田町1-1-8 076-433-1077
	水橋診療所	富山市千石町2-2-6 076-420-0367
	ひまわり	富山市水橋館町59-1 076-479-1414
	きずな	富山市栗島町2-2-1 076-433-7881
	えが	富山市柳町1-2-18 076-439-3653
	お	富山市山室82-1 076-407-0164
	ぼ	富山市山室82-1 076-407-0164
	ぶ	富山市柳町1-2-18 076-439-3653
	ら	富山市婦中町速星398-1 076-466-5227

「2020年度組合員のつどい」のご案内

日時：3月6日(土)14:00～16:30
場所：富山問屋センター流通会館 大ホール
内容：2021年度活動方針骨子案提案
文化・健康企画
支部・事業所活動報告 他

読者のみなさまへ、虹のまち新年号が大雪の影響によりお届けが遅れ、大変御迷惑をお掛けしました。

レッドカードを出そう。(T)

今年、大変なことが起きています。米
国議会乱入事件や
三十五年ぶりの豪
雪ではなく、日本
の医療の事。コロ
ナ感染の第三波が収まらず、
さらには変異種が侵入してい
る。二度目の緊急事態宣言
だ。重症化した患者のベッ
ドが足りない、医療従事者
の手が足りない、命の危険
にある病人の手術が順番待
ちに…。医療の専門家、現
場からは、医療崩壊、医療
壊滅の声が出ている。戦後
日本の医療でこんな事態が
あったのだろうか。国の
か
じ取りを担う政治家達が、
会食だパーティーだと様子
見の間に、手の施しようの
ない事態が進んでいるよう
だ。▼個人の努力だけでは、
どうしようもないと言われて
るが、今とはとにかく感染を
減らすこと。コロナにかか
らないように、手洗い、マ
スクをすること、三密を避
け、会食をしない事だ▼特
に高齢者は、重症化するリ
スクが高いので気を付けた
い。食事に気を付け、体力、
抵抗力を保たねばと思う。
医療機関や高齢者施設の
PCR検査を徹底すること。
クラスター化を防ぎ、コロ
ナ菌の広がりを抑えるしか
ない▼あと一つ忘れては
いけない事、それは選挙だ。今
年は総選挙が必ず行われる。
国民の苦難にまともに向き
合おうとしない政治家には、

内視鏡

今、大変なことが起きています。米
国議会乱入事件や
三十五年ぶりの豪
雪ではなく、日本
の医療の事。コロ
ナ感染の第三波が収まらず、
さらには変異種が侵入してい
る。二度目の緊急事態宣言
だ。重症化した患者のベッ
ドが足りない、医療従事者
の手が足りない、命の危険
にある病人の手術が順番待
ちに…。医療の専門家、現
場からは、医療崩壊、医療
壊滅の声が出ている。戦後
日本の医療でこんな事態が
あったのだろうか。国の
か

骨粗しょう症検診をおすすめします！

日本全国で一二〇〇万人の骨粗しょう症患者がいると言われているが、そのうちの七割が放置されているのを存じですか？骨粗しょう症はいきなり激痛が出て、つまり骨折して動けなくなるのが特徴です。

富山協立病院では現在最も精度が高いDXA法(二種類の異なるX線を照射して骨密度を測定する検査)で、数分間横になっただけで腰椎や股関節の骨密度が正確に測定できる装置を導入しています。気がついたら骨粗しょう症になっていた！なんてことにならないよう！早めに正確な骨密度を測定して骨粗しょう症予防をしていきましょう。

長くなり、身体を動かす機会が少なくなっているためです。健康を維持するためには、今の状態を知る事も大切！一度、ご自身の骨密度を検査してみたいかですか？



骨粗しょう症検診 (富山協立病院)	DXA法による骨密度測定	1,910円 (4,290円)
骨粗しょう症検診 (富山診療所)	X線撮影による骨密度測定	1,340円 (3,000円)

※金額は税抜き価格にて別途消費税が必要です。()内は組合員未加入の場合の金額です。

※骨粗しょう症検診は富山協立病院と富山診療所にて受診できます。尚、DXA検査は富山協立病院のみでの受診となります。

— 骨粗しょう症検診のお申し込みやお問い合わせは下記まで —
富山協立病院 健康支援センター ☎076-444-5684
富山診療所 ☎076-420-0367

ちょこっと体操紹介

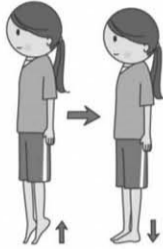
「床ドン」で鍛える!! 骨を鍛える運動

骨は運動によって骨密度が増加します。逆に、寝たきりの状態や、無重力で過ごす宇宙飛行士などは、骨密度が急激に減少します。また、運動には転倒予防の効果があり、骨折予防に重要です。効果的な運動を習慣的に続けましょう！

① かかと落とし

かかとを上げて落とすと、骨に直接刺激が加わり、骨密度アップにつながります。歯磨きをしながら、洗濯物を干しながら、実践してみてください。

- ①壁に向かって立つ
- ②両足のかかとをゆっくり上げてつま先立ちになり3秒間キープする※ふらつく場合は、壁に片手を軽くつきましょ。
- ③かかとをストンと落として、床を踏み鳴らす
- ④かかとの上げ下ろしを5～10回くり返す



② 片脚立ち

フラミンゴのように片脚で立ちます。不安な方は椅子やテーブルにつかまりながら行ってもかまいません。体重を片脚に乗せることで、両脚立ちの倍の負荷を与えることができ、骨を強くする効果があります。バランス感覚が鍛えられるので転倒予防にもなります。

- ①椅子につかまって、両目を開けたまま立つ
- ②片脚を床につかない程度に上げて、1分間キープする。
- ③反対側の脚も同様におこなう
- ④左右1分ずつ、1日3回続ける



集まれ輝く未来の子カラ! あなたの夢を奨励します

【対象者】医学生、薬学生、看護学生、介護学生
【貸与額】
医学生：7万円/月(1～4年)、10万円/月(5～6年)
薬学生：5万円/月(1～4年)、7万円/月(5～6年)
看護学生：5万円/月(全学年)
介護学生：5万円/月(全学年)
※返済免除制度あり。※制度説明Web対応可。
※応募時期、学年は問いません。随時受け付けております。
(詳細はホームページをご覧ください)

【お問合せは下記まで】
富山協立病院 学生担当/大野・金崎 ☎076-433-1077
E-mail: igakusei@toyama-hcoop.com

たすけっとクラブ通信 No.86

コロナ禍と大雪で明けた2021年。新型コロナウイルス予防と豪雪の対応に、どの職業の方も大変なご苦労をしておられることと思います。

私たち「たすけっとクラブ」の協力者は持てる力を提供できて、ご利用者の温かい笑顔とお礼の言葉を頂いた時、次の頑張る力に繋がっていることを実感しています。これは、私が介護業務に携わっていた14年間に通じるものがあると思っています。

退職した4年前、「たすけっとクラブ」の協力者としてお誘い受けたのは、ヘルパー、サービス提供責任者、デイサービス管理者としての経験があり、私の持てる力をここで使って頂けるのではないかと考えたからです。

協力者となって現在活動しているのは、病院の受診付き添いや傾聴、買物代行などです。特に車椅子の方の大学病院受診付き添いは、私の得意とするところ。どんな長い時間(最長7時間)付き添いしても苦になりません。それはその方からいつも温かい笑顔と感謝の言葉を頂けるからです。

ご利用者に対しての協力者はまだまだ足りません。どちらの支部でも同じだと聞いております。皆さんの力を必要とされる多くの方々のために、「たすけっとクラブ」に協力して頂けませんか?きっとそこに小さな幸せを感じる場があるはずです。

南部支部コーディネーター 清水 礼子

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

“病院リニューアルプロジェクト会議”発足

2021年1月7日に、第1回増改築委員会を開催し、会議名称を「病院リニューアルプロジェクト会議」とすることにしました。各委員より、「組合員・地域住民に選ばれ、利用しやすい病院、また職員にとって働きやすい病院にしていきたい」との抱負が語られました。1月14日には、内藤建築事務所よりオンラインで、部署責任者および医師部向けに、設計提案の説明会を実施しました。今後は、設計担当者が各部門とのヒアリングを行い、現状把握と要望等を確認していきます。

プロジェクト会議責任者 山本美和

20年度第七回理事会報告

十二月二十六日(土)富山協立病院東別館三階会議室において定数二十六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 情勢と対応 社会保障費を削る「二十一年度政府予算案」内容や、七十五歳以上の医療費負担について県民からの不安の声などが報告されました。
- ② 十一月までの事業概況は事業収入は予算に達しなかったものの、経常剰余は予算に近い到達となっていました。
- ③ 新型コロナウイルス感染症対策として、職員、組合員活動における対応について確認しました。
- ④ 病院改修改築課題について、病院スタッフを中心に準備委員会を立ち上げ検討を進めることになりました。
- ⑤ 各専門委員会の報告を受け協議しました。
- ⑥ 生協強化月間のまとめについて協議しました。増資活動の取り組み方について意見交換しました。

2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	与島明美	与島明美	斉藤隆義	与島明美	与島明美	与島/黒田 (隔週)

午後

	月	火	水	木	金	土
内科 4:00~6:00	与島明美 4:00~6:00			斉藤隆義 3:00~6:00		

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	岩城光造	岩城光造	岩城光造	岩城光造	岩城光造	担当医

午後

	月	火	水	木	金	土
内科 4:00~6:00	金崎照雄	岩城光造			金崎照雄	

※ 13:00~16:00 訪問診療(往診)のため外来は休診です

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	百谷 泉	百谷 泉	百谷 泉	百谷 泉	山崎(大学医師) 10:30~(6日・13日・20日)
	古野利夫	古野利夫 ~10:30			大堀 成	古野利夫 ~10:30(13日・27日)
	古川杏奈	山本美和	大堀 成		林 洋平	山本美和 10:30~(13日・27日)
	田村有希			田村有希	古川杏奈	
糖尿病専門		松井法生	松井法生	松井法生		林医師(6日・20日) 田村医師 (13日・27日)
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	田村有希	大堀 成	田中 裕	休診
	古川杏奈		古野利夫 3:00~	百谷 泉		
禁煙外来			百谷 泉 ~3:00			
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	大堀 成 ~6:00	休診
		松井法生 (糖尿病)	山本美和 4:30~		松井法生 (糖尿病) ~6:00	
漢方外来					金山ひとみ (糖尿病) 4:30~6:00	
					柴原直利	

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 (4日・18日) 市村 和徳 (25日)		福井 清数 (27日)

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		安川 瞳			大学医師
午後 2:00~4:00	池端 良紀		安川 瞳			

皮膚科

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	要藤 歩美		虎井 僚太郎			
夜間 5:00~7:00		大学医師			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)	北川 桂子		田中 裕	田中 裕	田中 裕	田中医師 (6日・20日) 大学医師 (13日・27日)
午後 (下部消化管)	火爪 健一			火爪 健一		

栄養指導

	月	火	水	木	金	土
午前	9:40~	9:40~	9:00~	9:40~	9:40~	9:30~
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。☆土曜日前午の担当医師は日によって変更となります。☆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・皮膚科の予約が出来ます。

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。下記の時間に当番の医師や看護師が待機しています。お早目にお問い合わせください。



平日の月曜~金曜	21:00まで
土曜・日曜・祝日	17:00まで

1月号 6面 クロスワードパズル についてお詫び

1月号のクロスワードパズルにおいて答えとなる「二重ワク」の位置が間違っておりました。

今回は出題のミスによることであるため、パズル自体を無効とさせていただきます。

たくさんの応募をいただきましたが大変申し訳ありませんでした。

正解は「トウキョウゴリンカイサイ」(東京五輪開催)の予定でした

ヤ	エ	バ	ガ	ト	コ	ウ	ゼ
ハ	ア	カ	サ	ビ	ド	セイ	
テ	ガ	カリ	ル	イ	セン	コ	
キ	キ	カタ	リ	ツ	キ	ミ	
ザ	カ	マ	ゴ	ゾ	ク	ゴ	
ツ	イ	チ	ウ	キ	ク	サ	ホ
コ	ナ	ヨ	フ	カ	シ	バイ	ウ
ク	ロ	ウ	ソ	ク	ド	ナ	タ
カ	ケ	ジ	ク	オ	ウ	ミ	ツ
ア	サ	ツ	ユ	カ	ン	ケ	ツ
ブ	ト	ダイ	イ	ツ	シ	ヨ	



正しくは⑦番の下のワクの「ゴ」に付けなければいけないところ⑩番の「キ」に二重ワクを付けていました

無料法律相談のご案内

西山貞義 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)
- ・3月25日(木)

4月以降は決まり次第お知らせします。

場所 富山協立病院地域連携室

予約してください

◎お申込・地域連携室

☎076-444-5708

訂正とお詫び

1月号にて以下の誤りがありました。

2面 右上 中央西 村山幸雄 → 村山幸男

5面 左上 1950年労働救済会「歯科診療所」開設 → 労農救済会「歯科診療所」開設

文章内 労農救済会 → 労農救済会

関係各所にご迷惑をお掛けしました。心よりお詫びして訂正いたします。

訪問リハビリテーションはリハビリ専門スタッフがご自宅に伺い、日常生活の支援をするために心身の機能の維持・回復のための練習を行うサービスです。退院後の生活に不安がある・通所サービスに通うのが難しい・難病などで生活について相談したいなど困難を抱えている方が利用されています。



まずは主治医にご相談ください
水橋診療所 訪問リハビリ
富山市水橋館町 59-1 ☎076-479-1505

“その方らしい生活”をサポート ～できることが増える喜びを～

水橋診療所
訪問リハビリ

90代のYさんは脳梗塞を発症し入院する前まで、一人生活で元気に過ごされていました。7月の退院後介護が必要となり、娘さんと一緒に在宅生活がはじまりました。水橋診療所の訪問診療が開始となり、医師から“リハビリを始めてみては”と勧められ訪問リハビリの利用がはじまりました。寝起きなど基本動作から練習を始めました。両下肢など痛みがある時は運動ができないこともありましたが、Yさんの努力で、できる動作がどんどん増えていきました。左右への寝返り、起き上がり、ベッドの端に腰かけて座ることも自力でできるようになりました。娘さんも毎日、座る動作を一緒にとり、着替えをされます。半年経過後は、訪問看護利用時にポータブルトイレへの移乗もできるようになり、今では娘さんの介助でも移乗ができるまでになりました。娘さんの介護相談や週2回の定期的なリハビリを繰り返すことで、能力の向上がはかられ、生活をポジティブな方向へ変化できるような支援になりました。



訪問リハビリのメリットは「自宅」という住み慣れた環境で練習できることで、より具体的な課題が見つかります。身体を動かしていただくだけでなく住宅環境にもアドバイスをしています。利用される皆さまの在宅生活が不安なく送れるよう支援していきたいと思います。

訪問リハビリ 喜多利晃

すこしおしシ

鶏手羽と根菜のあっさりスープ



材料 / 2人分

- 鶏手羽先.....4本 (240g)
- にんじん.....1本 (200g)
- れんこん.....100g
- ネギ.....1本
- 酒.....大さじ2
- 水.....3カップ (600cc)
- しょうゆ.....大さじ1
- こしょう.....少々

作り方

- ① 手羽先は関節の部分に包丁を入れて2等分し、さっとゆでて湯をきる。鍋にいれ、酒と水を加えて中火にかける。煮立ったらアクを除いて弱火で10分ほど煮る。
- ② れんこんは1cm角の棒状に切る。にんじんは千切りにする。ネギはばつ切りにする。
- ③ ①の鍋に②のれんこん、ネギを加えて10分ほど煮る。にんじんを加えてさっと煮、しょうゆとこしょうで調味する。

栄養科 浅井雅子

コロナ太りにエアロバイク
氷見市岩瀬 中谷裕美子さん
コロナ太りがやばくてエアロバイクを買いました。太ると重症化しやすいとマスクでも言っているの怖くなって。韓流ドラマ

富山市奥井町 小竹慶子さん
昔はお正月といえは大人も子どももそろって百人一首かるたをよくして遊んだことなつかしく思います。この年になってもやはり百人一首楽しいですね。今はゲームやパソコン等々を使っていますが、やはりこの風景残していきたいですね。

富山市安田町 四十物幸子さん
無料低額診療を行う病院があることを初めて知りました。救済手段として知っておくことが必要だと思いました。ありがとうございます。

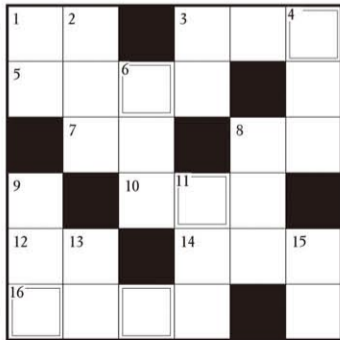
無料低額診療

富山市奥井町 小竹慶子さん
昔はお正月といえは大人も子どももそろって百人一首かるたをよくして遊んだことなつかしく思います。この年になってもやはり百人一首楽しいですね。今はゲームやパソコン等々を使っていますが、やはりこの風景残していきたいですね。



を観ながらこいでいますが、成果が出るまでにはほど遠いです。
「皇帝タリア」の
さし芽に挑戦
富山市堀川 内山夏子さん
私、旧年暮れから「皇帝タリア」のさし芽に挑戦し三株が成功しました。十一月中旬頃より咲きはじめ、毎日楽しんでいきます。咲きはじめの頃からドキドキして毎日ワクワクしています。今年もまたさし芽にチャレンジしています。来年も楽しみにしています。
お正月は百人一首
富山市奥井町 小竹慶子さん
昔はお正月といえは大人も子どももそろって百人一首かるたをよくして遊んだことなつかしく思います。この年になってもやはり百人一首楽しいですね。今はゲームやパソコン等々を使っていますが、やはりこの風景残していきたいですね。

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。



- ★たてのカギ★
- ① 鶴のひと
 - ② 平和憲法の――を發揮させよう
 - ③ 新――採用が減る
 - ④ 火山が――した
 - ⑤ 捕虜。恋の――
 - ⑥ 町↓町民、市は
 - ⑦ 前期の対
 - ⑧ 模様がきれいな――紙で鶴を折る
 - ⑨ 寄る――波
- ★よこのカギ★
- ① 話の――を折る
 - ② 手紙を郵便で――する
 - ③ サンタの出入り口?
 - ④ おじいさんは山へ柴――へ
 - ⑤ 菌の治療に――医院へ
 - ⑥ 嗜好。私の――に合う品
 - ⑦ 福は――
 - ⑧ 風刺と機知に富んだ短い話
 - ⑨ 故郷



【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）応募下さい。

【あて先】

〒931-1850 富山市豊田町一―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】

二月末日の消印有効

【十二月号の解答】

ク	タ	イ	サ
マ	ウ	リ	ツ
キ	ス	ク	リ
マ	ス	リ	イ

応募 126 通
正解 118 通

【十二月号の当選者10名】

- 伊東結花里(富山市水橋中村) 敬称略
江連 智子(富山市下新町)
金子 睦子(滑川市河端町)
小坂世佳子(射水市戸破)
高木 敏郎(富山市水橋中村)
中川 仁(富山市婦中町持田)
永井 三郎(富山市中島)
西村 泰二(富山市町新)
船木由美子(富山市上赤江町)
村上 悦子(富山市高園町)
- おめでとーございます
※賞品の発送は月末になります。