

組織現況 2021年11月30日現在

組合員数 **26,498** 人

出資金総額 **99,509**万円

一人当たりの出資額 **37,554** 円



虹のまち

とやま医療生協

2022年1月号 No.465

〒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



えがおは20周年を迎えました

ようこそ
えがおへ

えがおデイサービス職員

20周年記念行事実行委員の皆さん



富山医療生活協同組合

理事長 **松井 法生**

あけましておめでとうございます。

昨年は、皆さまにとつてどのような一年だったでしょうか。多くの方が思われるのは、一昨年に引き続き新型コロナウイルス感染症に振り回された一年だったということではないでしょうか。コロナで大きく変わったこと、そのひとつは「人と人のつながりが弱くなった」ことだと感じます。同時に「つながり」を強くしようという努力した一年でもありました。

この年末年始、離れて暮らす御家族や親戚の方に会えなかった方も少なくないのではないかと思います。医療生協でも、歓送迎会や親睦会は行われていませんが、職場においては、患者さんや利用者さんのために職員間でしっかりコミュニケーションをとるよう努力しています。

組合員活動においても、感染対策に配慮して活動の制限を余儀なくされた一年でした。しかし、その中でも、組合員さんが助けあい、つながる「たすけつとクラブ」の活動をはじめ、ウォークイベントなど、いろいろなところで、皆さんが工夫してつながり、活動されたと思います。

私たちが苦しい新型コロナですが、そもそもその蔓延は、地球環境の破壊の影響と言われています。昨年はイギリスでCOP26が開催されました。温室効果ガスの増大など地球環境の破壊は、待たないの切実な問題になっており、ようやく世界の取り組みが始まったところです。一方、世界の若者たちは「ネット」を通じてつながり、運動を広げています。

環境問題は、健康づくりと似ています。どちらも今頑張らなくても、すぐに害はきません。しかし、今努力しなければそのつけは必ずやってきます。個人、家庭、職場で、できることをする、と同時に、多くの人がつながり運動を起し、政府の姿勢を変えていくことも重要です。

さて、今年は病院のリニューアル準備も本格的になります。地域のかかりつけ病院、在宅療養を支援する病院、健康づくりを支援する病院として新たな病院づくりを始めます。組合員と職員が一体になって、この一大事業を成功させましょう。今年は、人と人のつながりをさらに大切に、強くして、健康づくり、まちづくり、社会づくりに旺盛に取り組む一年にしていきましょう。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 | 在宅福祉総合センター「ひまわり」 | 施設長 高野 治美 |
| 富山協立病院 | 院長 山本 美和 | 在宅福祉総合センター「ぎすな」 | 施設長 染谷 明子 |
| 富山診療所 | 所長 与島 明美 | 在宅福祉総合センター「えがお」 | 施設長 小河 孝英 |
| 水橋診療所 | 所長 岩城 光造 | 在宅福祉総合センター「ぼぶら」 | 施設長 大塚 剛 |

内視鏡

今年、日本国憲法は発効から七十五年になる。この間日本は「戦争しない、他国の人々を殺さない」を貫

き、国際社会で名誉ある地位を占める努力を行ってきた。多くの国民は「民主主義、国際平和、主権在民」を掲げたこの憲法のおかげと、思っている。医療も人権・社会保障も生協運動も、この平和憲法の下で、大きく前進できた。▼先の総選挙で、自民党など改憲を主張する勢力が衆議院の三分の二を占め、憲法改定の動きが活発になっている。憲法第九十九条は大臣や国会議員など公務員の憲法擁護義務を定めているのだが、▼コロナ感染で医療崩壊が起き、国民の苦難を知りながら政権与党は国会を開かないまま、政治勢力の競い合いを演じた。今年夏の参議院選は改憲をめぐる激しい攻防が予想される。いま国民の多数は憲法改定を望んでいない▼二度と戦争をしないための第九条、基本的人権を定めた第十一条、生活保障を決めた二十五条など、いずれも輝いている。「戦争に良い戦争も悪い戦争もない。戦争は人を殺すこと(寂聴)」▼新年にあたり「一人は万人のために万人は一人のために」をスローガンで終わらせず、ちからを合わせて、いのち輝く社会を目指す決意を！(ST)

ちよこっと体操 **デラックス!!**

冬の間、運動不足にならないようにテレビをみながら！
読書の合間に！



健康づくり委員会委員長の 萬治さん に実践して頂きました～

1. 腰ひねり運動 〈腰痛予防〉



- ①右手で左肩を囲みます。
 - ②左手は右腕の下を通して右肩を囲みます。
 - ③ゆっくり右に体をひねります。
 - ④そのまま16秒数えます。
 - ⑤反対側も同様に行います。
- ※16秒間は声を出しながら息を止めないように！



「1.2.3.4.5.6.7.8.、
2.2.3.4.5.6.7.8!」
普段使わない筋肉を使っ
て気持ちいい!

2. 上体たおし運動 〈腰痛予防・膝の痛み予防〉



- ①浅く腰掛け、右足を外側に開きます。
 - ②右膝を伸ばし両手を太ももの上に置きます。
 - ③背筋を伸ばし、両手を膝まで滑らします。
 - ④そのまま16秒数えます。
 - ⑤反対側も同様に行います。
- ※無理に体を倒さないように注意!

伸びてる
伸びてる～!

3. 足組・体幹ひねり運動 〈腰痛予防〉



- ①右足を上にして足を組みます。
- ②左手で右膝の外側を押さえます。
- ③右手を前方に伸ばします。
- ④その状態で、右手を後ろに回しながら体をひねります。
- ⑤そのまま16秒数えます。
- ⑥反対側も同様に行います。



※伸ばした手の指先を見ることで、より筋肉が伸ばされます。

息をとめない、
声に出して数を数える…!

【とやまシルバーリハビリ体操より】

地域に支えられて20年

在宅福祉総合センター えがお

2021年12月に在宅福祉総合センターえがおは20周年を迎えました。2001年の総代会で、「えがお」開設が決定され、「えがお」建設のお知らせ、組合員増やしの地域訪問、増資運動が行なわれました。山室支部は同じ時期、富山医療生協19番目の支部として組合員438世帯からスタートしました。

その後、スーパーでの健康相談会、えがお地域交流スペースでの健康づくり班会など組合員、職員が一緒になった活動がすすめられ、山室地域での介護活動、保健予防活動、支えあい活動が大きく広がりました。



20周年を記念する行事を3月に予定しています。今まで支えてくださった地域の方、組合員さんと喜びを共有できるような企画の準備をすすめています。

手洗いチェック 「感染対策いま一度！」

12月9日(木)

富山協立病院の外来待合スペースで開催

コロナ禍のこの間に、基本的な感染対策について「うがい」「手洗い」「マスク」「手指消毒」と世界中で呼びかけられてきました。寒くなって水も冷た～くなったこの時期だからこそ、油断しがちな「手洗いチェック」を実施しました。1時間半ほどの短時間でしたが、約20人の参加がありました。



外来での呼びかけに「テレビで見てわかっているから大丈夫。」「私はいつもちゃんと洗ってるから大丈夫よ。」と言われる方が多かったのですが…実際には、爪まわりや指輪まわりに汚れが残っていることが多く、ビックリされる方がとても多かったのです。「この時期に知ってよかった!」「体験できてよかった😊」「孫にも教えてあげたい♥」と改めて感染対策の重要性を知っていただく機会になりました。自分なりにきちんとやっているから大丈夫かもしれませんが、それでも、時々振り返ってご自身と大切な人を守ることも重要かもしれませんね。

富山協立病院師長室 金崎 仁美

あなたの夢を応援します! 奨学生募集!

富山協立病院 奨学金制度のご案内

- 奨学金ってなに? 奨学金制度について
- 連絡先は? お問い合わせ お申し込み
- 奨学生活動って? 奨学生の活動について
- どんな病院? 富山協立病院のご紹介
- 先輩奨学生は? 先輩からのメッセージ

民医連 富山県民主医療機関連合会

〒931-8501
富山市豊田町1-1-8
☎076-444-5651
Email:toyamin@aioros.ocn.ne.jp



看護部の奨学金 Web
ガイダンスはここから



奨学金・奨学生制度は「あなたの学びを支援します!」
将来、医療や介護にかかわる仕事を目指す皆さんが、
充実した学生生活を送れるように創設された制度です。

Webガイダンスは完全予約・個別対応で
安心!病院の様子もご紹介しています。
どうぞお気軽にアクセスしてください!

つながり強く大きくひろがる 「生協強化月間」活動のまとめ

10月～11月、医療生協を地域に広くアピールする「生協強化月間」が取り込まれました。月間中はウォークイベントや配付者交流会、支部のつどいなど、各地で組合員同士のつながりを再確認する活動が開催されました。また、たすけっとクラブ協力者や機関紙配付協力者など担い手を増やす取り組みも行われ、つながりを強くする、広げる月間となりました。



となみ野支部「配付者交流会」
配付を始めて3か月目の新しい方への参加もありました。



奥田支部「傾聴学習会」
たすけっとクラブ協力いただいている方から学習したいとの要望があり「傾聴学習会」を開催。



高岡支部「健康のつどい」
たすけっとクラブの活動を広げようと、中学校区単位で「健康のつどい」を開催。



中央東支部「健康のつどい」
初めてオンラインでの講演に挑戦。協立病院の松井医師による「フレイル予防について」お話を聞きました。



23支部でウォークイベント開催



総勢352人が参加。

富山医療生協 3 課題到達

課題項目	月間実績	年間目標	年間到達 (4/1～11/30 まで)
なかまふやし (人)	216(前年198)	1,400	460(前年477)
出資金ふやし (万円)	1,491(前年1,229)	10,000	5,467(前年4,152)
班会(回)	244(前年197)	2,000	732(前年557)

21年度第七回理事会報告

十一月二十七日(土)富山協立病院東別館三階会議室において定数二十五名中二十五名の出席で第七回理事會を開催しました。

【主な内容】

- ① 十月の事業概況、上半期事業概況について報告を受け確認しました。
- ② 富山協立病院リニューアルプロジェクト会議より基本設計の完了が報告されました。また、支部長会議での説明方法について確認しました。
- ③ まちづくり委員会から、富山市との懇談会の報告や「くらしの学校」の案内、健康づくり委員会からは、富山保健所との懇談予定などが報告されました。
- ④ 月間ジャンプ集会の振り返りを行った上で、虹の出会い月間(生協強化月間)の各支部の取組みについて意見交換しました。



富山市に「医療と福祉に関する要望書」を提出 「地域の声を自治体に届ける取組み」

富山医療生協まちづくり委員会では、例年の取り組みとして、組合員の皆さまに「地域の困りごと」を聞くアンケート調査を行い、集まったご意見から「医療と福祉に関する要望書」を作成し、昨年十一月二十五日に富山市役所へ提出、回答を求めました。

- 要望は多岐にわたるものとなり、富山市役所では九つの担当課において対応していただきました。同時に、担当課との懇談の機会を設け、要望書のもとになった組合員の皆さまからの生の声を届けることができました。
- 「医療と福祉に関する要望書」の概要は次の通りです。
- ① 現状、0歳から15歳までの入院・通院の医療費助成を18歳まで拡大する。
 - ② 介護保険料、介護利用料に関する減免制度確立を国に働きかける。
 - ③ 後期高齢者医療費の窓口負担二割化の撤回と中止を国に要望する。
 - ④ 独居高齢者や高齢者世帯への支援・見守り対策の強化。移動困難な高齢者に対する災害時の避難対策の強化。
 - ⑤ ヤングケアラーへの実態に応じた対策の強化。
 - ⑥ 運転免許返納した高齢者に対する支援の継続。
 - ⑦ コミュニティバスの減便や運賃の値上げを
 - ⑧ 高齢者の外出支援という視点からの、おでかけ定期券の利用時間や利用区間の制限緩和。
 - ⑨ 感染症対策をはじめ、市民の健康づくりの為に保健所の体制強化。
 - ⑩ 高齢者のフレイルや、認知機能の衰えを予防するための幅広い支援の継続と拡大。
- 尚、富山市からの回答については、まちづくり委員会にて内容を精査し、次号以降にて皆様にご報告いたします。
- 富山医療生協
まちづくり委員会

たすけっとクラブ通信 No.96

あけましておめでとう

昨年も、多くの協力者のお力添えで、地域の様々な要望にお応えすることが出来ました。ありがとうございました。

新型コロナウイルスの終息が見通せない中「たすけっとクラブ」は、活動回数、活動時間共に最多となりました。これは、困っている方が増えている事、それを何とかしてあげたいと思う方もいらっしゃる事の現れだと思います。最近、特にゴミ出しの依頼が増えています。これまで自分で出来ていたちょっとしたことが出来なくなっている方が増えています。組合員同士のつながりで、助け合う、支え合う、医療生協らしいひとつの活動として、これからも地域で安心して暮らせる一助となっていきたいと思えます。

今年の冬も、大雪が予想されています。去年は多くの除雪の依頼に、応えきれず困りました。組合員のご家族で、会社がお休みの時、学校から帰った後など、少しの時間でご協力いただける方はおられませんか。若い方のお力もお待ちしています。

寒い日々はしばらく続きます。一人で無理をしないで…、
困った時は、「たすけっとクラブ」までご連絡ください。

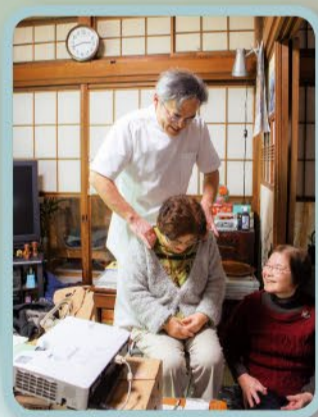
ご利用、協力者登録のお問い合わせは「たすけっとクラブ」
☎076-441-8354 まで

今までも そしてこれからも

これまで、組合員の皆さまの健康を守るという信念のもと、事業に取り組んでまいりました。そして、これからもその役割を変わずに果たしてまいります。新しく生まれ変わる富山医療生協のセンター病院としての役割を「富山協立病院の3つの機能」として組合員の皆さまにお知らせします。

支援する病院

会員さんのための病院です。「手に力を入れてきました。動に力を入れ、班会や支部活動を行ってきました。現在、年間約2000回の班会が開催され、その員の健康づくりをサポートしている場にもなっています。



医療費抑制の社会背景や高齢化が進んでいる現状で、老後や晩年をどのように過ごすかということは特に中高年層の大きな関心を集めています。

体が思うように動かない状態、病気になって治療が必要な状態になっても、最期は住み慣れた家で自分らしく暮らしたいと望む方が増えています。

富山協立病院では現在206名の管理往診を行っています。

「ときどき入院ほぼ在宅」 患者、家族に寄り添い、一緒に考える

協立病院の強みは、入院部門と連携を取りながら、必要なときは迅速に対応し入院治療を行い、早期回復・重症化予防、生活機能の低下を最小限に在宅を見据えた支援を行えるところです。そのために必要な情報を交換のため、往診部と病棟の職員と月に2回カンファレンスを行っています。なるべく在宅で過ごせるように「ときどき入院ほぼ在宅」を目標にしています。

もう一つの強みは困っている人や弱い立場の人に寄り添う医療提供が出来ることです。十分な医療や介護を受けることが出来るようにサービスが届かないことがあればみんなで知恵を出し合ってサービスを提供の方法を考えます。

動けなくなり掃除が行き届かなくなった患者様の家へ、介護用ベッドさえ入れれば動けるようになるのではないかと考えた時、院内職員に呼びかけると他部署の事務職員も片づけの手伝いに駆けつけてくれました。病院から飛び出して、患者様のために行動が出来る病院、そして同じ思いを持った職種の枠を超えた仲間がいる病院だということが富山協立病院の大きな強みです。

往診部では患者様のそれまでの生き様や考え方、環境を総合して捉え、患者様とともに治療方針を一緒に考えていきます。

まだまだ増え続ける地域からのニーズにどう対応していくか、在宅医療は、患者様に寄り添う医療を提供していきたいと思えます。

富山協立病院 往診部
主任 入江 貴子

在宅療養を 支援する病院



皆さま

しと医療を守るため、1975年4月地域の皆さまや全ての組合員の皆さまも、いつまでも「安心してかかれ、した。

療は生活の中に位置づけられるよ禍の影響により、生活格差と貧困でいる今こそ、「誰もが健康で居心すめている医療生協の出番なので」富山協立病院が、地域や組合ていくために、組合員の皆さまのお願いいたします。





富山協立病院 2024年 秋 リニューアル予定!

地域の かかりつけ病院

「かかりつけ医」というと、主に地域に身近な診療所やクリニックなどがその役割を果たしてきました。

富山協立病院が目指す「かかりつけ病院」とは…

- ・敷居の低い病院である
- ・まず相談してみようと思ってもらえる存在である
- ・家族ぐるみで健診から慢性疾患、そして人生の終末期まで伴走できる病院である

それらは、家庭医療や総合診療的な仕事で、いわばクリニックに近い役割です。

しかし、クリニックより良い部分を多く持ち合わせていることが富山協立病院の“強み”としてあります。それは、多くの診療科があり、リハビリ専門職や栄養士など、多職種が連携です。また、必要な検査ができ、もちろん入院設備も充実しています。入院治療、外来診療、介護支援、在宅医療と、切れ目のないサービスが可能です。

富山協立病院には多種多様な医療チームがあり、多職種で対応できます。

いろいろなチーム

- 摂食嚥下チーム
- 栄養管理チーム
- 感染管理チーム
- 緩和ケアチーム
- 呼吸ケアチーム
- 糖尿病チーム
- 禁煙チーム

多職種での対応

医師、看護師、薬剤師、リハビリ、放射線技師、検査技師、栄養士、相談員

私たちの役割は何なのか…何が強みなのか…地域の病院としてどうあるべきかを模索してきました。

その答えが、「かかりつけ病院」として、富山協立病院が提供できる地域医療のかたちなのです。



健康づくりを

富山協立病院は2万7千人の組遅れのがん死」をなくそうと健診また、くらしの中の保健予防活の中で健康チェックや健康学習20000件の健康チェックや、約場に各職員が専門家として組合ます。職員にとっては教育・成長



組合員の

富山協立病院は、地域の暮らしに「豊田病院」として開設され、さまに支えられ「いつでも、誰でも頼りになる病院を目指してきました。現在、高齢社会をむかえ、医うになり、また、近年のコロナが健康被害の拡大にまで及んだ地域よく暮らせるまちづくり」をすす。今までも、そしてこれから員の皆さまを支える医療を進め大きなご支援ご協力をよろしく

組合員のひろば

クロスワードパズル 十一月号の解答ハガキより

玉ネギの植付で痛みが

砺波市東保 石崎和男さん

私の住む地域の集落営農組合は、七ヘクタールの田んぼに玉ネギを栽培しております。今は苗の植付時期です。先日頼まれてその補植作業に出ました。機械で植えた畝を点検し、うまく植

えられていないところを手で直していく作業で、中腰の姿勢が多く腰が痛くなりました。翌日は足のふくらは

ぎなどが痛くて歩くのがやっとです。二、三日この痛みに悩まされたが、やっと治りました。

ガンバッテまゝす

富市富山壽 柳原与美子さん

久しぶりにクロスワードパズルに応募しました。知っている方がいらつしやいましたがみなさんお元気でした。私も益々年を重ねるごとに体を動かすのがおっくうになってきました。しかし少しでも思い歩いたりストレッチをした

りしてガンバッテまゝす。

生姜を入れてポカポカ

富山市黒崎 吉田勝さん

最近寒くなつてきて鍋をよく作ります。豚肉と豆腐も簡単で美味しくできました。生姜を入れて体もポカポカになりました。

湯たんぽでほかほか

立山町利田 長谷川玉江さん

私の「あつたか」対策ぬいぐるみのようなカバーが付いた湯たんぽを使っています。毎晩お湯を入れた

り準備が面倒だと思つていましたが、布団がほかほかになつて、幸せな気持ちで寝られます。

子ども食堂 素晴らしい

富山市荏原新町 松木邦子さん

子ども食堂の記事は本当に素晴らしいお話で、ボランティアで協力されている方たちには感謝です。

ハーバリウム作ってみた

富山市水落 島瀬哲雄さん

ハーバリウムという言葉を知りました。おもしろいので一度作つてみたいと思います。

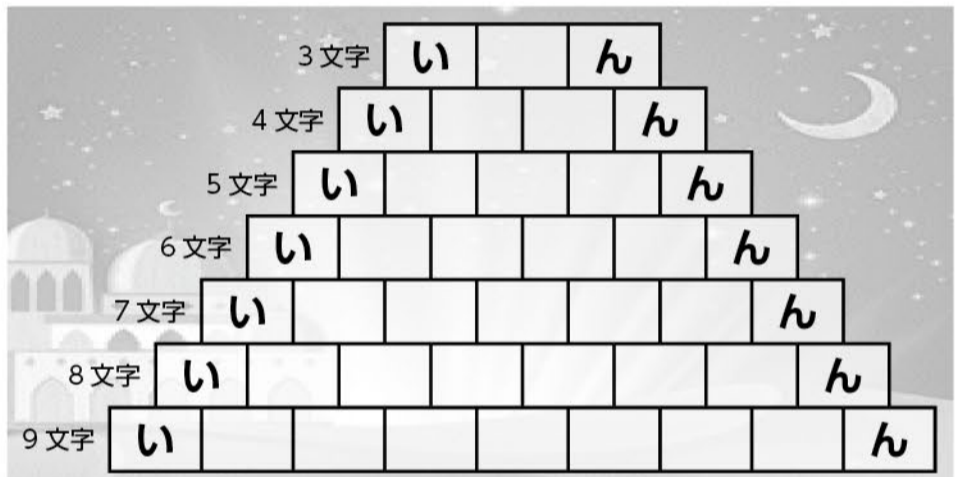


寒い冬ですが、あったかいおうちで、家族そろって頭の体操はいかがですか？

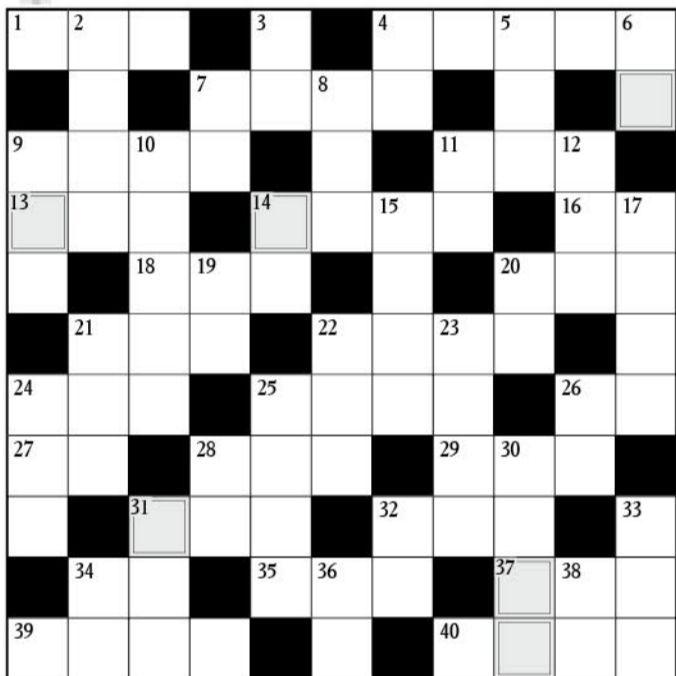
家族で Let's Play! 脳イフレッシュ

ピラミッド 穴埋めクイズ ~文字が増えると難しくなるね~

問題：下のピラミッドに「い」で始まり「ん」で終わる言葉を埋めてみよう。答えは一つではないので、家族みんなでいろいろな言葉をさがしてみようね！



答えは8面にあるよ！



【あて先】
〒九三二一八五〇一富山市
豊田町一八八 富山医療
生協「虹のまち」パズル係

【賞品】
正解者の中から今月号は
十名の方に千円分の図書カ
ードを贈呈

★たつのカギ★

- ② 体操やスポーツなどで体を動かすこと。
- ③ 書かれた文字。書いてまとめた物。書物。
- ④ 国費や公費をまかなうため、国や地方公共団体が国民から強制的に取り立てる金銭。
- ⑤ 何かをしてもいいと許すこと。
- ⑥ 家財・商品などをしまっておくための建物。
- ⑦ 単位の前に付いて千倍を表す言葉。
- ⑧ イグサという植物を編んで作ったござをぬい付けた、しき物。
- ⑨ 生物が生きていくためのものと力となるもの。〇〇〇〇に関する病気、〇〇〇〇ある限り、子どもを連れていくこと。また、その人。
- ⑩ 大気中の水蒸気が冷やされて水のしずくになつて落ちてくるもの。
- ⑪ 利益と損害。得と損。
- ⑫ お茶で有名な京都府〇〇市。
- ⑬ 美術品などの偽物を作ること。またはその作品。
- ⑭ 関係。つながり。
- ⑮ 動物が食べたり、声を出したりするところ。
- ⑯ 初夏の長雨。または、そのはじめた季節。
- ⑰ いった大豆をひいて粉にしたもの。
- ⑱ はげしくふきあれる風。はげしい雨風。
- ⑲ 池などに魚を飼っておき、料金を取つて釣らせる所。
- ⑳ 同じ母親から一度に生まれた二人の子ども。
- ㉑ 海の底。
- ㉒ たんすや机、いすなど、室内で使用する大きな道具。
- ㉓ 金属元素の一つ。元素記号Fe。かたくて銀色のつやを持つ。
- ㉔ はつきりとした意識を持たないで、口走る言葉。
- ㉕ 自分自身。相手を見下して言う言葉。おまえ。
- ㉖ 物のなめらかな表面から出てくる光。



★たつのカギ★

- ⑳ 底が平らで鼻緒がついているはきもの。
- ㉑ 細長い棒状で断面が丸く、中が空になっているもの。
- ㉒ どうすればいいかを考え、物事をうまくやっていく頭のはたらき。
- ㉓ 体が大きくて、首と足が長い、足の速い動物。
- ① 自分より地位・階級・年齢などが上であること。
- ② すべての曲。ある曲のすべて。
- ③ なみ外れて大きな体。
- ④ いるところ。居場所。
- ⑤ ひかり。光を出すもの。
- ⑥ 液体や気体の濃さの度合い。
- ⑦ 海に住むカメ。
- ⑧ 絵をかくことを職業とする人。絵かき。
- ⑨ 書物の内容の見出しを順序立てて書き並べたもの。
- ⑩ 後から付け加えること。
- ⑪ 木製のつち。
- ⑫ 朝、降りたつゆ。
- ⑬ なれていないこと。
- ⑭ 道具や人形を動かす仕組み。仕掛け。
- ⑮ 鳥やけものなどを野山へとりに行くこと。動植物をながめて鑑賞したりつたりすること。
- ⑯ 軟体動物の一つで、八本の足がある。足には二列の吸盤がある。
- ⑰ 途中で止まること。途中で止めること。
- ⑱ 危険を防ぐために身をおおう道具。
- ⑲ 逃げていく人をつかまえるために追いかける人。
- ⑳ 体操用具の一つ。上からつり下げた二本のロープの先に手でにぎるための輪をつけたもの。
- ㉑ 動物の頭にある、固くつき出たもの。
- ㉒ 一晩。夜が明けるまで。
- ㉓ 激しい勢いで降る大量の雨。
- ㉔ 実際にあった例。
- ㉕ そこに宿泊すること。職場で〇〇〇〇する。

【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。

【しめぎり】

一月末日の消印有効

【十一月号の解答】

ク	ハ	イ	コ	シ
ト	ク	モ	ジ	ユ
ウ	ハ	ク	モ	サ
ミ	ジ	ユ	コ	カイ
チ	ユ	ク	シ	ロ

応募 996 通解 993

【十一月号の当選者10名】

- 池田 朋代 (富山市豊田本町)
- 稲谷 朗 (中新川郡上市町)
- 酒井 恵美子 (富山市千成町)
- 酒井 芳助 (魚津市本町)
- 畑野 たけし (富山市黒瀬)
- 瀧内 まり子 (高岡市伏木古府)
- 庭山 清策 (富山市山室)
- 堀 由美 (中新川郡上市町)
- 前田 みゆき (富山市四方南町)
- 山口 知代 (富山市豊若町)

※賞品の発送は月末になります。

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ございましたら、生協本部まで連絡下さい。

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	与島明美	与島明美	斉藤隆義	与島明美	与島明美	与島明美 黒田昌弘 (内科輪番)

午後

	月	火	水	木	金	土
内科 4:00~6:00	与島明美			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	

訪問診療(往診)

富山協立病院、富山診療所、水橋診療所では訪問診療(往診)を行っています。お気軽にご相談ください。

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

医療費でお困りの方はご相談ください 【無料・低額診療事業】

経済的な理由により医療費の支払いが困難である方は、富山医療生協の病院や診療所を利用した場合に、自己負担金について減額や免除をうけることができます。

この事業は、生活が改善するまでの一時的な措置であり、公的な制度の活用を含め問題解決に向けて相談を行います。

医療費の問題で病院へ受診や、治療の継続についてお困りの方がおられたら、まずご相談ください。



富山医療生活協同組合 地域連携室 ☎076-444-5708

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~ (8日・15日・29日)
	古野 利夫	古野 利夫 ~10:30			大堀 成	古野 利夫 ~10:30(隔週)
	古川 杏奈	山本 美和	大堀 成		林 洋平	山本 美和 10:30~(隔週)
糖尿病専門		松井 法生	松井 法生	松井 法生		林 洋平 (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	古川 杏奈	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	
					金山 ひとみ (糖尿病) 4:30~6:00	
漢方外来					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 (第1・3・5) 市村 和徳 (第2・4)		福井 清数 (第2・4)

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	大学医師		大学医師			
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 裕 大学医師
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。☆土曜日午前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。

すこしおレシピ

豚肉と野菜のスープ煮

材料 / 2人分 (塩分ひとり分1.2g)

- 豚肉小間切れ…100g
- 大根…150g
- ニンジン…50g
- 生シイタケ…2枚
- 生姜…1/2かけ
- 大根の葉…50g (なければコマツ菜やかぶらの葉)
- 豆苗…1袋 100g



- a
- 水…1.5カップ(300cc)
 - 酒…大さじ1/2
 - みりん…小さじ1/2
 - 顆粒コンソメ…小さじ1/2
 - 塩…小さじ1/3
 - こしょう…少々

- b
- 水…大さじ1.5
 - 片栗粉…大さじ2/3
 - ごま油…小さじ2

作り方

- ①bで、水溶き片栗粉を作っておく。
- ②豚肉は3cm程度に切りそろえる。大根、ニンジン、生シイタケは3cmの長さの拍子切りにする。生シイタケは石づきを除いて薄切りにする。取り除いた石づきは縦に拍子切りにそろえる。生姜は薄切り。大根の葉は茹でて冷水で冷まし、水気を絞って3cmの長さに切る。
- ③鍋にa、大根、生姜を合わせて中火で煮る。大根が少し柔らかくなってきたら、ニンジン、豚肉と、シイタケの石づきを加え弱火にして野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④大根の葉、生シイタケを加えてひと煮し、①の水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤器に盛り、ごま油をかける。(一人分小さじ1)

栄養科 浅井 雅子

1食分の野菜もしっかり摂れます。大根の葉、シイタケの石づきも使ってSDGs!そして仕上げのごま油が「すこしの塩」ポイントです

▼「鳶への思い」
萩原 隆 (上市支部)



あみぐるみ
舟田 照美 (桜谷支部)



▼絵手紙
林 春代 (高岡支部)



▼木目込み
平野 登志子 (大広田支部)



▼バナナアート
彪駕・萌楓 (上市支部)



▼つまみ細工
池田 恵子 (山室支部)



寅年男年女2022 抱負



西2階病棟 渡邊 泰朋 さん

昨年、新型コロナウイルスの感染拡大や、変異株の発生など次々と大変な事態がありましたが、少しずつ規制も緩和され、人と関わる機会が増えたようにも思える1年でした。今年はいよいよ一層、患者さんに寄り添い、安心・安全に毎日を過ごしてもらえよう、努力し、また、医療知識も深め、健康に気をつけながら、成長できるような頑張っていきたいです。

医事課 三羽 彩 さん

今年に入社5年目になります。振り返ると、全くの異業種から転職し何もわからなかった自分くに温かく色々なことを教えてくださった皆様に感謝の気持ちでいっぱいです。昨年は半年で4回の社会保障セミナーで社会保障・人権について学び、課題に取り組みました。今年はその学びを生かし、アンテナを高く保って実践に繋げていければと思います。また家族も自分も健康で明るく過ごせるよう、日々の生活を整えていきたいです。(我が家は3人寅年なので、1人午年の次男にさみしさを感ぜさせないよう気をつけねばと思っています)

わたぼうし 加藤 栞 さん

パートも含め医療生協で働き始めてから、3年以上が経ち、今年の1月末には介護福祉士の国家試験を受験する予定です。現在「わたぼうし」では通いや宿泊だけでなく訪問まで様々なサービスを提供しており、異動してきて1年以上が経ちますが日々学ぶことが沢山あります。今年目標は、第一に試験に合格し資格を取得すること、またそこで満足せず日々学び続けていきたいです。少しでも質の高いサービスを利用者に提供して行きたいです。

事務長室 西田 充生 さん

今年が年男だけでなく還暦という大きな節目の年になります。抱負を述べるには量が立ちすぎている。病院、診療所ともつばら事務員として事務所で働いてきました。今でこそ外へ出た活動はままなりませんが、地域に出る経験も数多く積ませていただきました。さてこうした心持で迎える新年・信念は、心機一転。とにもかくにもトラトラ!

初めての川柳コンテストに24点の作品応募がありました。編集委員会で選考の句を発表します。ご応募くださった皆様ありがとうございました!

川柳コンテスト 結果発表

孫たちの流行り言葉に 辞書めくり 浦沢純子(呉羽支部)	テレワークの パパが出迎え ランドセル 林 進(高岡支部)	度忘れの あのそれあれと 電話口 川合富子(五福神明支部)	三が日 集金終えて 孫帰る 木澤 隆(奥田北支部)	さてどなた 声かけられた マスク顔 正木智美(山室支部)
--------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	------------------------------	---------------------------------

5名の皆様には500円分の図書カードをお送りします

6面 脳い7レッシュ ピラミッド穴埋めクイズの答え(例)

い い いん	3文字…意見・維新・遺産・イオン
い いん か ん	4文字…一番・石段・因縁
い た り あ ん	5文字…一瞬・いい加減・インターン
い も よ う か ん	6文字…一目散・一般人・石川県・衣料品
い み て し ゃ ん	7文字…イリュージョン・飲食店
い ん と お し ゃ ん	8文字…一攫千金・イルミネーション
い っ ち ゃ う い っ た ん	9文字…インフォメーション・一目瞭然

「健康講座」開催のお知らせ

例年、各支部の「健康づくり係さん」を対象としていますが今年は興味がある方の参加も可能です。

日 時：2022年2月14日(月) 10:00~12:00

会 場：いみず市民交流プラザ 3階 会議室1

テーマ：「良質なタンパク質と運動で筋肉量UP」

講師／富山協立病院管理栄養士 浅井 雅子

参加ご希望の方は、申し込みをお願いします。申し込み・お問い合わせ 組織部 ☎076-441-8351

