

五省会ニュース

ご せい かい

NO.186



熱い円陣

撮影：斉藤雅彦

気合を込めて

掛け声とともに円陣が解かれ、選手たちがグラウンドの持ち場に散っていく。応援席でも円陣を組んで気合を入れ、応援合戦がはじまる。「フレー、フレー・・・」観客からも、「頑張れー」の応援が飛ぶ。

円陣はチームの士気を高め、選手や団員の結束力を引き締めるために行われる。一般的には「行くぞー」、「オー」とか「ヤー」らしい。夏の甲子園で活躍した富山第一高校野球部はどうなのか、気になって電話して聞いたところ、「絶対勝つぞー」、「オー」だそうだ。

運動系に限らず音楽系でも円陣は珍しくない。アイドルグループ「AK

B48」の円陣では、「いつも感謝、冷静、丁寧、正確に、AKB48」だとか。ちよつと長いが、掛け声の中に守るべき覚悟のようなものが感じられる。ファンを満足させる舞台を作っていくと二十数人の少女たちが気持ちを一つに声を掛け合う。そんな謙虚さとひたむきさが高い人気の理由なのだろう。

円陣は、戦場で円形に肩を組み合わせ、戦術の確認や伝達などが行われていたことに由来するという。グラウンドは選手たちの戦場である。

CONTENTS

ロコモチャレンジ! スタート	2 頁
小学生のためのスポーツ時の水分補給と補食の選び方	4 頁
ヘルシーメニュー フレッシュジュース	5 頁
カルテの余白 野外救急法	7 頁
健考クラブ 健康を考えるリレーエッセー	
診療体制 西能みなみ病院巡回バス	8 頁

こんな症状、思い当たりませんか？ 7つのロコチェック

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である
- 2kg程度^{*}の買い物をして持ち帰るのが困難である
※1リットルの牛乳パック2個程度
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

いつまでも自分の足で歩くために 五省会4施設で ロコモチャレンジ スタート

健康寿命を延ばそう

める割合は23・30%で、4人に1人が高齢者という時代を迎えています。平均寿命が世界トップクラスであることはよく知られていますが、健康に支障がなく日常生活を送ることができる「健康寿命」は男性が70・42歳、女性は73・62歳で、男性は9年、女性では12年程度、平均寿命との差があります。この差は生活への支援や介護を必要とする期間となり、個人にとっても社会にとっても健康寿命を延ばすことが重要な課題となっています。その鍵として注目されているのが、「ロコモティブシンドローム」です。

本号では、整形外科センター西能クリニック・山田均院長が、ロコモティブシンドロームとその対策について、専門医の立場から解説いたします。

●ロコモティブシンドロームとは？
「ロコモ」とは、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の略称で、骨・関節・筋肉・

山田均院長

現在、日本	65歳
以上の高齢者	29.7%
人口に占める割合	23.3%

ロコモチャレンジ！
＜公式ロゴマーク＞

ロコトレ通信

みどり苑通所リハビリでロコモ体操

みどり苑では、デイケアの利用者さんに、楽しく、積極的にリハビリをしていただくために、午後のリハビリの準備体操として、オリジナルロコモ体操を考案中です。要介護の方々ができるよう、介護福祉士、理学療法士、管理栄養士などが工夫を重ねています。

みどり苑祭で紹介、広く普及していきます。

- 伴奏は、富山県の歌「ふるさとの空」
- 体操前にフレッシュジュースを提供（5頁をご覧ください）

第13回みどり苑祭のお知らせ

日時：平成25年11月2日（土）10：00～16：00
内容：13：00～講演「ロコモチャレンジ！スタート～いつまでも自分の足で歩くために～」
講師 西能病院副院長 市村和徳医師
14：00～演芸 富山みずほ民謡会様

※その他に作品展示、ロコモ体操実演、健康コーナー（骨密度・血管年齢測定）、バザー、模擬店などあります。

暮らしのなかで無理のない方法で毎日の活動量をあげることが大切です。

●ロコチェックをしよう
ロコチェックは、自分がロコモかどうか気づいてもらうために学会が広めているものです。より早い段階で機能の低下に気がつけば、生活習慣の見直しなどで効果的なロコモ予防が可能です。ぜひ日頃から7つの「ロコチェック」を意識してみよう。年齢に関わらず、一つでも該当する項目があったり、体力の衰えや思い当たる習慣や症状がある場合には、ご自身の生活を見直し、さっそく予防を始めましょう。

はじめてのロコモチャレンジ！
五省会グループでは、各施設の医師、診療スタッフ、患者さんや利用者さん、そしてご家族や地域のみなさんとともに、ロコモティブシンドロームに予防と治療の観点から取り組んでいくことといたします。11月2日、みどり苑文化祭において、西能病院市村和徳副院長によるロコモ予防に関する講演会とスタッフが考案したロコモ体操のご紹介を予定しています。また、本誌では移動能力を計る「ロコモ度テスト」や医療機関受診の目安になる「ロコモ問診票」を紹介していきます。

正しい知識を得て生活を改善し、ロコモに負けない健康ライフをおくりましょう。

（参考）公益社団法人日本整形外科学会発行「ロコモハンドブック」

神経など身体を動かすための器官「運動器」の機能が低下し、要介護状態になると、またはそのリスクの高い状態をさしめます。

現在、介護保険サービスを必要とする高齢者は450万人に達し、その原因としては転倒・骨折が10・2%、関節疾患が10・9%と、運動器障害が最も大きな要因となっています（図1参照）。運動機能の障害による自立度の低下や寝たきりは、健康寿命の最大の敵ということが言えます。

そこで、日本整形外科学会は2007年、日本の将来をみすえて、ロコモティブシンドロームの概念を提唱しました。生活者、社会、医療の3つの視点から「ロコモチャレンジ」を宣言。国民的課題としてロコモの予防に取り組むことを呼びかけています。

●どうしてロコモになるの？
運動器はそれぞれが連携して働いており、どれひとつ悪くても身体はうまく動きません。健康な状態から運動機能は少しずつ衰えていき、生活習慣や体質によって病態

図1 ■要支援・要介護になった原因
※平成23年厚生労働省国民生活基礎調査より

運動器の障害	23%
脳血管障害	22%
認知症	15%
衰弱	14%
その他	26%

●若いうちからの運動と栄養摂取
現代の暮らしは非常に便利になった反面、足腰や筋肉を使う場面が減っており、このことが事態を深刻にしています。一般に機能の低下は20～30代から始まると言われていて、したがって日々の生活習慣と適切な対処の有無によって、運動機能を保持できる期間は大きく異なってきます。いつまでも自分らしく生活していくために、若いうちから適度の運動と栄養摂取を心掛け、

●運動器疾患の発症
次の3つの症状は高齢者の三大運動器疾患といわれ、ロコモの主な要因となっています。症状が現れたら、放置せず、速やかに医療機関を受診して適切に対処することが必要です。

＜骨粗しょう症＞骨が弱くなり、背中が丸くなったり、身長が縮んできたりして骨折しやすくなる。

＜変形性関節症＞関節軟骨がすり減り、膝関節や股関節に痛みを生じ、曲げ伸ばしが十分にできない。

＜変形性脊椎症＞椎間板のすり減りや骨の変形から、神経が圧迫され、脚の痛みやしびれを生じる。

が進行します。運動習慣の不足、やせ過ぎや肥満、スポーツによるケガ、痛みやだるさの放置など、様々な原因がロコモを招き、やがて次のような疾患を発症していきます。

健康
セミナー
50

**小学生のための
スポーツ時の水分補給と
補食の選び方**

Sainou Sports Healthcare Seminar Vol.05
2013年7月20日開催

西能みなみ病院 管理栄養士
館川 美貴子

猛暑が続く夏期も、子どもたちは暑さをものともせず練習に励み、試合に挑みます。スポーツ時の熱中症対策や水分補給、補食などについて、スポーツ栄養士の立場から子どもたちに直接働きかけるセミナーを開催（太陽スポーツ後援）、体験学習を行いました。

熱中症対策は何をしたらいいの？

熱中症とは暑熱障害の総称で、失神、熱疲労、熱けいれん、熱射病などの症状があり、原因には気温・湿度・風速・輻射熱（直射日光など）が関係します。同じ気温でも湿度が高いと危険性が高くなり、運動が強いほど熱の発生も多くなります。水分摂取だけでなく寝不足や欠食も要注意です。

熱中症が疑われるときは、涼しい

場所に避難させ、衣服を緩めて寝かせ、身体を冷やして、スポーツドリンクなどで水分と塩分を補給します。

効果的に水分をとるには

スポーツ時には汗として身体から水分が出ていきますが、同時にミネラルも失われ、足がつる、気持ち悪くなるなどの症状が起こります。早めの水分・塩分・糖質の補給によって、体温が上がるのを防ぎ、疲れを遅らせ、パフォーマンスの低下を防ぎます。

練習前・中・後に適した飲料を選ぶことで動きや回復に効果があります。

〔練習前〕糖が強すぎず、エネルギーや塩分など電解質の入った飲料
〔練習中〕気温が高く、水分を優先させたい場合は、糖質と電解質を多量含む飲料、長時間の運動でエネルギーを充実させたい場合は、糖質・電解質を多く含む飲料

〔練習後〕失った水分を補給し、エネルギーや塩分などの電解質やたんぱく質の入った飲料。

運動終了直後にオレンジジュースや牛乳、エネルギーゼリーなどの糖質、たんぱく質を同時に摂取すると取り込みがよく、回復に効果的です。

練習前後は何を食べればいいのか？

補食は、3食ではとりきれないエネルギーや栄養素を満たすための食事、練習の前後におにぎりやそう

ざいパン、バナナなどと牛乳やジュースなどをとりまます。放課後の練習などは油っぽいものは控え、練習までの時間があまりないときは、バナナやカステラなどの固形物、または、エネルギーゼリーやジュースなどの水分から補給します。練習・試合後は、なるべく30分以内に糖質+たんぱく質+ミネラル+ビタミンを含む食品をとり、回復を図ります。試合後や暑い時期は食欲がないこともあるので、ふだんからこれなら食べられるというメニューを知っておくことが大事です。

コンビニを上手に利用しよう

食中毒などの不安がある暑い時期、時間のないときなど、コンビニは便利です。パンなどの糖質におかずや野菜をプラスして、牛乳・乳製品、100%果汁などを組み合わせ買いまします。お弁当では、鮭弁や幕の内弁当がお勧めです。油を多く含む食べ物



成分表示を読み、値段を比較して食品を選ぶ小学生

に試合のない日などであればOKです。以上の話の後、小学生数名が西能病院内にあるコンビニで、決められた条件で買い物をし、それをみんなをチェックする体験学習をしました。

自分で作ってみよう

経口補水液



市販の飲料水に砂糖と塩を入れて、ボトルを振り溶かして作ります

「経口補水液」は水と電解質（ナトリウム、カリウム）を素早く補給できるように工夫された飲料で、自分で作ることができます。

【材料】

水1ℓ・砂糖40g・塩3g

【作り方】

水を沸騰させ、塩、砂糖を入れて溶かす。溶けたら冷やすとできあがり。

注意！経口補水液を飲む前に

*腸閉塞、意識障害、ひどい嘔吐、お腹が張っているなどの症状のある時は絶対に飲んではいけません。

*熱中症が重度な場合は、身体を冷やしなから、病院で受診します。

*ナトリウム、カリウム制限を受けている方、心不全、腎不全の方は医師にご相談ください。

ヘルシーメニュー

自然を丸のみ、フレッシュジュースをつくりましょう



みどり苑通所サービスでは、脱水予防と、効果的にリハビリを行うて頂くことを目的に、リハビリ前に生ジュースを提供しています。利用者さんの目の前で管理栄養士が作っているので、関心を持って飲んでいただいています。

当苑のジュースは、野菜や果物を低速回転でカスと果汁に分けます。低速回転で搾り出すと空気が混ざりにくく、その分酸化が抑えられ、栄養素の破壊が非常に少なくなります。また、熱も発生しにくいので熱によるビタミン類の破壊も最小限に抑えられます。それにより、天然そのままの色と味、栄養を楽しむことができます。



現在は5つの機能の特長とする生ジュースを週一回、飲んでいただいていますのでご紹介します。

- ① **バナナ+ブルーベリー+ヨーグルト**⇒食物繊維・乳酸菌を多く含む便秘改善ジュース
- ② **小松菜+リンゴ+レモン**⇒植物性カルシウムの吸収率を高めた骨粗鬆症予防ジュース
- ③ **リンゴ+梨+レモン**⇒カリウムを多く含み、ナトリウムを対外に排出する高血圧改善ジュース
- ④ **セロリ+オレンジ+人参**⇒ビタミン B1 を含み、エネルギーを効率よく産生するジュース
- ⑤ **トマト+レモン**⇒リコピン、ビタミン C を含みエネルギー産生時に発生する活性酸素による体の酸化を防ぐジュース

ビタミン、ミネラルがいっぱい入ったフレッシュジュース、お宅でもはじめてみませんか。

ぽれぽれ

ちょっと元気になる話

～ゆっくり・おだやかに～

西能みなみ病院患者 **米田康男**さん(66歳)

壺にはまった壺づくり

米田康男さんの趣味は、陶芸。還暦のころ、「何かやると、楽しいよ」と、奥さまに勧められたのがきっかけでした。作品は主に壺ですが、形も、大きさも、色もさまざま、その一つひとつに愛着があります。

「正直、片手で作るのはいへんですが、リハビリのつもりです。厚みはだんだん薄く、軽くなってますよ」とのことです。

米田さんは、46歳のときに脳内出血で左半身マヒとなりました。左利きだったので困りましたが、親が両利きに育ててくれたのが幸いしました。しかし、言語に少し障害が残ってしまいました。やがて仕事に復帰したものの、中間管理職として働くには無理があり、55歳で辞めました。以来、「助けてもらった命」を大切に生きてきました。

その中で出会ったのが、陶芸でした。週1回陶芸工房「木火土」に通い、土をこねるところから始めました。「形をイメージしても片手ではなかなか意に任せませんが、その分うまいくいったときの喜びはひとしおです」。素焼きして、釉薬を掛けて仕上げの窯入れすると、自分を生かした神の業を受け入れたように、「あとは火に任せて、神の業を信じるしかない」と名人のような心持ちにもなるそうです。

「最近、もっと面白いもの、もっとむずかしいものに挑戦したいと、明日が楽しみになりました」と話される米田さんです。

一番気に入っているのが、前方左



コンサート「チェンバロ音会」 北海道から明楽みゆきさんを迎え

美しいチェンバロの音色に耳を傾けてくれる人たちとの出会いを大切に、全国の教育施設や福祉・高齢者施設を訪れている明楽みゆきさんを迎えて、8月21日、西能みなみ病院で演奏会が行われました。明楽さんはあまり目にする事のないチェンバロを持参、楽器の歴史の話もされ、「アヴェ・マリア」から「この道」や「やしの実」、近年の「涙そうそう」までを繊細な音色で情感豊かに演奏、入院患者さんたちを喜ばせました。

「86歳になって初めて聞いた音で、琴のように、ピアノのように、音が重なり合って響いてきました。懐かしい曲ばかりで、みんなで『故郷』を歌う頃には、感動で涙ができました」とお話される方もありました。



感動を花束に託して伝える

納涼祭 気分はハワイ！ みどり苑にハワイの風



ホクラニの演奏に合わせて、フラダンスを踊る塚本沙代子さんと職員

8月3日、みどり苑では、利用者さんはじめ、ご家族や介護学生、地域のボランティアのみなさんとともに納涼祭を楽しみました。



「みどり苑でアロハ」という趣向で、利用者さんはレイを掛け、職員はアロハシャツを着用。ハワイアンバンド「ホクラニ」により、「月の夜は」や「真珠貝の歌」など9曲が演奏され、塚本沙代子さん（アロハ・サヨ・フランスクール代表）のフラダンスが始まると気分はハワイ、車椅子でいっしょにフラの手の動きをされる方もありました。

Pure 雷舞は水橋を拠点として活動する結成10年のグループ。患者さんたちからすれば孫・心孫のような世代による躍動感のある踊りに、患者さんもスタッフも大きな感動をもらいました。最後は、スタッフも加わってのよさこいハビリ踊り。患者さんにはテンポが少し速すぎたようですが、鳴子を手にリズムを取っておられました。



「東日本復興応援屋台」では、横手焼そばが人気を博していました。

よさこいで分かちあう元気 西能みなみ病院文化祭

西能みなみ病院では、9月14日、「文化祭」が開催され、作品展や、「pure 雷舞（ピュアライブ）」のメンバーを迎えてよさこい演舞が行われました。



また、ロビーでは病棟や作業療法で製作された作品が展示され、自由な手で編まれたひざ掛けやちぎり絵、療養のつれづれに詠まれた短歌などにご家族が見入っておられました。スタッフ製作のクラフト動物園も好評でした。

「お宝拝見ーわが社の二品」展 所蔵絵画が水墨画美術館で展示

10月11日より11月24日まで、財団五省会所蔵の麻田鷹司画伯の作品、「五箇山雪里」が富山県水墨画美術館で展示されます。一般に公開される機会が少ない個人や企業が所蔵する絵画が、お宝拝見ということで多数出展されます。



麻田鷹司「五箇山雪里」

カルテの余白

五省会のドクターを紹介します



西能病院麻酔科医長

のほら あけみ
野原 明美 (42歳)

得意分野	麻酔
趣味	テニス スキー
好物	焼きプリン

野外救急法

毎年ゴールデンウィークは雪の上で過ごしています。

山の上では、下界で起こらないようなことが起こります。自分自身まったく自覚のないまま低体温症になりかけたり、遭難しそうな人を助けたこともあります。自分の身を守るためにも、野外での救急法を学んだほうが良いと考え、二年前、野外救急法のコースを受講しました。

山奥の廃校になった小学校で、三泊四日の合宿生活。午前中講義を受け、午後は山の中です。テキストを見るかぎり、JPTEC（日本救急医学会公認の病院前外傷教育プログラム）と似ており、医療従事者には余裕の内容。しかし、状況が普通ではありません。日没が迫っているとか、土砂降りの雨の中とか、過酷な状況下でシナリオトレーニングを繰り返します。刻々と変化する自然環境、へどう考え何故その選択をするのか？、常に自分の頭で考えることを要求されます。また、モニターもなく検査もできない状況下、傷病者の訴えを聞き、身体所見をとり、病態の変化を見逃さず悪化しないよう配慮するなど、患者への対応の幅も広まりました。

そして今年の室堂（立山）、学生とおぼしき集団が1人の要救助者を騎馬戦状態で搬送していくのに出くわしました。野外救急法を学んだ私は、声をかけたほうが良いかな？と思ったものの、大丈夫ですよ。意識あるし」という友人（脳外科医）の一言に妙に納得してしまい、bestな方法は、〇〇して△△と心の中で考え、ご無事を祈りながら登山を続けたのでした。



剱岳を背景にハイクアップ(2013年5月5日)
右が野原医師

「健康を考える」職員のリレーエッセイ

ハートフル看護は、 充実したオフから

西能病院看護師 成瀬 貴士

いかつい体格に小麦色の肌。
『えっ……！看護師さんなの？』と言われることもあります。手術室という環境に十数年身を置いてきた、れっきとした看護師です。

手術室看護師といえば、患者さんと接する時間が少なく、医師の補助的な役割が主であるイメージが先行しますが、接する時間が短いからこそ、限られた時間内で患者さんに最大限に信頼していただけるよう、『ハートフルな看護』を心掛けています。

術前訪問に何うと「まな板の上の鯉です」とよく言われます。これはちょっと切ない……。私は毎日数件の手術に立ち会っています。自分にとっては数件の内の一例ですが、患者さんにとっては自分の一生を左右する時間なんですよ。これは絶対に忘れてはいけないことだと感じています。手術室看護師は、患者さんの記憶には残らないかもしれませんが、それでも、患者さんが無事に手術を終えて退院される陰には自分たちの存在

がある、と思えることが誇りです。日頃、緊張感に満ち満ちた職場で業務に携わっていることもあり、オフの時間帯は極めてアクティブに過ごしています。アンチエイジングのために始めた「ブラジリアン柔術」と、自然を肌で感じる「海（魚）釣り」。気を抜けない心身の鍛錬と、ゆつたり糸を垂れてのストレス解消、これらの絶妙なバランスが、患者さんから信頼していただける看護の源となつていきます。



大物をゲットして自然と緩む類



一瞬も気が抜けない練習

健考クラブでは、職員が自分の健康維持を目的に継続的に行っている余暇活動などをリレーで紹介しています。

予約専用ダイヤル 受付時間 月曜～金曜 8:30～12:00 / 1:30～5:00 受診前日までにお電話ください	整形外科診察予約 外来診察室直通	076-422-1552	再診の方のみご利用ください。 初診の方は直接ご来院ください。
	リハビリ再診予約 リハビリ治療室直通	076-422-1553	物療リハビリ(消炎鎮痛処置)の患者さんは 予約対応できません。

診療科	受付時間	平日診療(月～金)					休日診療(土・日・祝)	
		月	火	水	木	金	土	日・祝
整形外科	平日 午前8:30～11:30 午後3:00～5:00 休日 午前8:30～11:30	市村 和徳 信清 正典 青木 雅人	山田 均 橋口 津 堂後 隆彦 [信清 正典 御旅屋宏史]	山田 均 橋口 津 川口善治(9:00～)	山田 均 橋口 津 仲井間憲成	山田 均 信清 正典 御旅屋宏史(10:00～)	信清 正典 青木 雅人 堂後 隆彦	交替制
	平日 午後3:00～5:00 休日 午後1:30～4:30	山田 均 市村 和徳	信清正典(4:00～) 仲井間憲成 青木 雅人 御旅屋宏史	山田 均 市村 和徳 松下 功	山田 均 堂後 隆彦 御旅屋宏史	山田 均 市村 和徳 青木 雅人	橋口 津 御旅屋宏史 市村 和徳 新井 西能 西能 健	交替制
	平日(完全予約制) 午後5:00～6:30	堂後 隆彦	信清 正典	松下 功	橋口 津	青木 雅人		
リウマチ科	平日 午後2:00～6:00			松下 功			[は交替制です]	
リハビリテーション科		午前8:30～11:30 運動療法・物理療法	午後3:00～5:00 運動療法・物理療法	午後5:00～6:30 運動療法のみ		午前8:30～11:30 運動・物理療法	午後1:30～4:30 運動・物理療法	

西能病院

TEL 076-422-2211

富山市高田70番地
http://www.sainouhp.or.jp/

診療科	受付時間	平日診療(月～金)				
		月	火	水	木	金
内科	平日 午前8:30～11:30	森田 弘之	森田 弘之	松井祥子(~11:00) 森田弘之(11:00～)	森田 弘之	大黒 正志
	平日 午後3:00～5:00	森田 弘之	森田 弘之	森田 弘之	森田 弘之	芦澤 信之
麻酔科	平日(予約制) 午前9:30～11:30		増田 明 [顔面・眼瞼痙攣]			

- ★都合により変更になる場合があります。
- ★当院ホームページ上の「外来担当医師週間スケジュール」にて、医師の休診・代診などの情報をご覧いただけます。最新情報をご確認ください。
- ★通院無料バスの詳細はホームページ、または受付でおたずねください。

西能みなみ病院

TEL 076-428-2373

富山市秋ヶ島145-1
http://www.sainouhp.or.jp/~minami/

午前9:00～12:00	月	火	水	木	金	土
内科	石原 元	森本 茂人	石原 元	石原 元	石原 元	石神 慶一郎
整形外科/リハビリテーション科	浅野 裕	市村 和徳	浅野 裕	浅野 裕	市村 和徳	浅野 裕

介護老人保健施設 **みどり苑**

TEL 076-428-5565

富山市秋ヶ島146-1
http://www.sainouhp.or.jp/~midori/

- 入所サービス
- ショートステイ
- デイケア(通所リハビリテーション)
- 居宅介護支援事業所
- ボランティア募集 月・火・木・金の午前・午後
入浴後のドライヤーかけ/利用者様の活動サポート/話相手

お知らせ

■消防操法大会 報告

8月29日、富山県広域消防防災センターにおいて、第8回消防操法大会が開催されました。五省会から屋内消火栓の部で男女1チームずつ、消火器の部で男女1名ずつが参加し、消火器女子の部で入賞しました。



■物故者法要

8月13日、西能みなみ病院において物故者法要を営み、この1年にお亡くなりになられた方々のご冥福をお祈りしました。

■高隆卯月杯 ベスト4ならず

西能ベースボールクラブは、「高隆卯月杯野球大会」に出場、8月25日の初戦をみごと快勝しましたが、準々決勝で敗退しました。応援ありがとうございました。

大会実行委員長としてあいさつする西能理事長



西能みなみ病院巡回バス



西能みなみ病院では、外来のみならず2コースで無料バスを運行しております。ご利用ください。

- 新保地区コース(月・水・木)
8:30発 富山刑務所・健康パーク経由
- 熊野地区コース(月・水・木)
9:20発 熊野公民館・誓教寺経由

※事前に連絡をいただければ、停留所以外でもご指定の場所に停車します。