



# 現場から

## 人権を考えよう！

第八回富山民医連学術運動交流集会を十一月十六日(日)に富山大学で開催しました。雨天の寒い中でしたが、



▲記念講演の様子

医療生協組合員、医療生協・とやま虹の会・ふれあい薬局の職員あわせて三百五十人が参加。黒田講演堂で行われた

記念講演では、

「日本の社会保健(医療・介護)を危機に陥れているものは何かについてルポライターの矢吹紀人氏に話していただきまし



▲分科会の様子

講師の方々にミニレクチャーしてもらい、その後演題発表が行われました。普段、交流があまりない他事業所との活発な意見交換ができました。そして、課題や到達点が見えたのではないのでしょうか。

現状を分かりやすく話してください、今回のメインテーマである人権について考えさせられるものでした。分科会は七つのテーマに分かれて約二時間全体で五十五の演題があり、その内、組合員さんからは三演題の発表がありました。ます

酒井千秋

# 慢性腎臓病について

富山協立病院  
内科医師  
大塚 成



皆さん腎臓をご存知ですか?腎臓は背中と腰の境目の辺りに左右一つつあります。大きさは握りこぶしくらいでおしっこを作っています。それ以外にも

血圧の調整、体液量や成分の調整、ビタミンDや造血ホルモンに関わるなど、普段気にとめることは少ないですが、いろいろな仕事をしています。

この腎臓の機能が悪くなった状態が続くと「慢性腎臓病」になり

必要とする人々は現在

約二十六万人(約五百人に一人)であり、年間三万六千人以上の方が透析を新たに始めて



慢性腎臓病の方は四百〜千三百万人とも言われていますが治療を行うことでその進行を抑えることができます。わかってきたため、早期発見、早期治療が重要となってきました。

おしっこチェックはやっぱり大事!

それではどうしたらよいのでしょうか?他の生活習慣病と同じく早期の段階では自分で気付く症状はまず無い

「少し血が混じっていた」というのは、あなたの腎臓が、慢性腎臓病になってしまおうか否かの分かれ道にあることを教える、重要なサインかもしれません。

腎臓病に限らず長い目で見た場合には、定期検査と早期発見が大事と言えます。あなたの今日のおしっこは元気ですか?

### イチオシ冬の 班会メニュー

### 乳がん学習班

乳がんは女性の  
がんのトップです!

乳がんの発生は二十歳を過ぎてから認められるため、観察したり触れたりすることで自分でも見つけることができる数少ないがんのひとつです。

乳がん模型を使ってガンがどこにあるか体験してみましょう。

### タオル体操

家にあるタオルを使って行う「タオル体操」です。簡単にできると好評で、ストレッチに最適です。みなさんでイイ汗を流しましょう。

### 健康イベントファイルが 提出されています!

「虹の健康チャレンジャー」を三ヶ月間取り組んだ方からファイルが提出されてきています。「めざせ!立山山頂!」の記録用紙にカラフルに色づけしてあるものや、まだ続けていきたいからと記録表の追加を申し出る方々も出てきました。記録

### 健康イベントファイルが 提出されています!

「虹の健康チャレンジャー」を三ヶ月間取り組んだ方からファイルが提出されてきています。「めざせ!立山山頂!」の記録用紙にカラフルに色づけしてあるものや、まだ続けていきたいからと記録表の追加を申し出る方々も出てきました。記録

### 健康イベントファイルが 提出されています!

「虹の健康チャレンジャー」を三ヶ月間取り組んだ方からファイルが提出されてきています。「めざせ!立山山頂!」の記録用紙にカラフルに色づけしてあるものや、まだ続けていきたいからと記録表の追加を申し出る方々も出てきました。記録

### ころぼん体操

「ころぼん」(ころぼない)という意味です。転倒を未然に防ぐための足・腰・腹部の筋力アップやバランス感覚の向上、歩行能力の改善を目的に開発されました。

家や公民館などで、身体を動かし、ほっかほかになりましょう。

### タオル体操

紙しばいで気軽にタオル体操

### タオル体操

紙しばいで気軽にタオル体操

- ### 組合員さんが講師の おすすめ 班会メニュー
- ・手作り豆腐班会
  - ・そば打ち体験班会
  - ・おり紙細工班会
  - ・布ぞうり班会
  - ・廣油石けんづくり班会
  - ・絵手紙班会 ……など

- ### 他にも こんなメニューが 目白押し
- ・インフルエンザ予防接種  
送迎班会
  - ・送迎健診班会
  - ・せらばん体操
  - ・パイ菌が見える?! 手洗い班会
  - ・おしっこチェック学習班会
  - ・めくめくビデオ学習
  - ・映画班会
  - ・認知症サポーター養成講座
  - ・ひまわり調理室を使って  
料理教室 ……など

### お問い合わせ

富山医療生協 組織部  
076-441-8351



▲参加賞、この中からなにがもらえるか、お楽しみに…

### 10年間ゼロなしも目前！ 医療生協強化月間

#### 橋部 水支



水橋診療所で統一行動の打ち合わせ

水橋健康まつりも無事終了。水橋支部は四年連続で生協強化月間「全国名産品争奪戦」にエントリーしました。そして今年も見事に仲間ふやしの年間目標三十二名を達成して、全国名産品を獲得することができました。さらに、仲間ふやしゼロなしも継続中で、来年三月で「十年間ゼロなし」の達成を目指しています。

十八日(火)夜には、水橋診療所の職員三名と組合員四名で水橋桜木、石政地区の組合員宅を十数件訪問し、対話して三名の方に「虹のまち」配布係を引き受けていただきました。

#### 水橋地域全体で連携した地域づくり

水橋西部支部の榎野文子支部長と私は水橋町民演劇団の団員です。十一月に入り、連夜の舞台稽古を行い、十六日(日)水橋ふるさと会館での「白鷹の譜」

毎月第三火曜日、十時頃から布切りをする者、炊事をする者、ゲームなどの準備をする者など会員同士の和やかな一日が始まります。午後一時三十分から、看護師さんたちの協力をいただきながら、患者さんをお誘いし、リハビリ室で歌やゲーム、時には踊りやクイズなど全員が笑ったり声援を送ったり、患者さんの表情が徐々にほころ



▲リハビリ室で玉入れゲーム

び、その笑顔に勇気づけられて二十二年間、「ふれあい広場」を続けてきました。しかし、ボランティア活動も年を重ねていくために組合員さんの参加と協力を切実に望んでいます。また、木綿のシャツやシート、タオル等ありましたらぜひ届けて下さい。お問い合わせは寺跡総師長(四三三二一〇七七)まで。

やすらぎ会 丸山郁子



▲30名のうち初参加12名

#### 田部 大支 秋のレクリエーションで 組合員交流を深めました

十一月三日(月)、八町内から三十名が参加して旧山田村の牛岳温泉センターで組合員交流会を行いました。大広田支部は一昨年十一月の発足以来、春と秋は軽いハイキングと帰り道で温泉に入る健康づくりと交流会を続けてきました。昨年の十一月には十センチほど落ち葉が敷きつめ

大井冷光物語―(窪邦雄作、演出)の朝・昼二回公演を終えたばかりです。医療生協の方には多数、観劇していただきありがとうございます。二十二日(土)には、水橋三支部の組合員十五名と水橋診療所の職員八名による統一行動

を行いました。対話六十六名、加入四件、配布三名等、大きな成果があり、翌日から水橋九条の会での一泊二日の京都への平和旅行も、少し落ち着いて晩秋を楽しむことができました。

水橋支部 尾島富嶽

#### 西支部 おしゃべりして元気に 外出が一番！

十一月十八日(火)、三十九名の参加者は、約二時間の車中で雑談や裁判員制度の学習、本木支部長の増資の訴えや医療生協の紹介をしながら、いこいの村能登半島へ到着。待ちに待った会食では、支部長からのユーモアたっぷりのあいさつの後、座が和むにつ

れ、やっぱりカラオケです。自慢の喉を披露して、大いに盛り上がりました。料理も能登風に上品でおいしく、初めての参加者にはパンフレットを配って説明をして、加入を勧めました。ごんなおもしろい会は初めてやちや。組合員になつたら、また誘ってもらえ

#### 08年度 第五回理事會報告

十月二十五日(土)、定数三十名中二十四名の出席で、第五回理事會を開催しました。

【主な内容】

- ①「300万人」対話運動は、全職場・支部で対話目標を持って取り組めます。また、認知症サポーター養成講座を全支部と事業所で開催します。
- ②「特別増資運動」は、
- ③年末一時金は、厳しい経営状況への職員の理解を深めながら、予算内での執行を代表理事に一任します。
- ④いかわ信金での長期借入金の借り換えを決定しました。

積み立てや紹介活動などさらに幅広く取り組めます。役員員にも目標目安を持つて呼びかけます。

身体や家族、昔話や医療生協のことなどいくつもテーマを囲む輪ができ、旧知の様子でした。

来春も計画し、多く人から募られる医療生協作りの一助になればと思っています。

大広田支部 小西直樹



▲石川県まで行ってきました



▲11月12日 南支部 支部レクリエーション 14名「ウエルサンピア 立山」



▲11月9日 湯中支部 コープとやまフェスタ やきいも 100キロ完売！



▲11月2日 針原・新庄支部 新庄校下文化・健康フェスティバル 健康チエック 103名



▲11月18日 山室支部 「認知症サポーター養成講座」23名



▲11月10日 中央東・西支部 合同支部レクリエーション 30名 「大沢野ウイランド」



▲11月4日 岩瀬支部 支部レクリエーション 30名 「ひみのはな」



# 「そんなの関係ねえ」とばかりに訓練

## 富山医療生協9条の会 第五回平和バスツアー 小牧航空自衛隊見学

今年四月十七日に名古屋高裁は、イラク派兵差し止め訴訟で「航空自衛隊がイラクで行っている輸送活動は憲法9条一項が禁止する武力行使にあたる」と画期的な違憲判決を下しました。そこで航空自衛隊がどんな事をやっているのか愛知県の小牧基地の様子をみてみようという「医療生協9条の会」が結成三周年を記念して十一月十九日に平和バスツアーを行いました。現地では愛知・小牧平和委員会の歓迎を受け小牧基地見学と懇談を行いました。小牧基地の過去・現在・未来と題してお話を伺いました。小牧基地にはC-130日輸送機が配備されており、ヘリコプターが訓練する様子も見る事が出来ました。航空幕僚長が放言した「そんなの関係ねえ」



の言葉通り訓練を行っているのを見てあらためて平和運動を強める大切さを痛感しました。郡上八幡めぐりはあいにくの雨でしたが、博覧館にて郡上おどりの実演を見学して帰路に着きました。

# 認知症サポーター養成講座 1回じゃ足りんなあ

認知症サポーター養成講座



▲熱心に話を聞くみなさん

十一月二十六日(水)、広田校下の下赤江ふれあいサロンで広田地域包括支援センター

の堀田智美さんを講師に、認知症サポーター養成講座が行われました。まずラジオ体操と歌を歌い、その後講座へ。終了後は足指力チェックをして、カレーをみんなで食べて交流しました。

参加者からは「一回じゃ足りんなあ」と何回か認知症の講座をしたいなどといった積極的な感想がありました。

富山医療生協 第13回名画座  
冬休み子どもスペシャル親子でご鑑賞下さい  
映画ドラえもん のび太の魔界大冒険  
とき 12月27日(土) 10:00～**無料**  
場所 在宅福祉総合センターひまわり「ララ」  
\* 次回の14回名画座は、いま話題の小林多喜二原作「蟹工船」です。

### 速報

第三回富山医療生協  
グラウンドゴルフ  
大会 in 愛知  
11/27～28

- ・個人十一位 清水正二さん(富山西)
- ・個人十九位 山田 弘さん(富山西)
- ・チームも個人も、三位入賞まであと一歩と迫りました。



▲富山代表2チーム10名のみなさん



富山医療生協は、全国大会に二チーム十名が参加しました。北は山形から南は沖縄までの二十四チーム一二〇名の選手が集い、熱戦を展開しました。  
\*富山の成績は  
・団体四位  
・富山西部チーム  
・個人四位  
前澤孝志さん(富山西)

第2回 全国医療生協  
雪の祭典 in NAGANO  
参加者大募集

日時 2009年1月31日(土)～2月1日(日)  
場所 戸隠スキー場  
募集人数 15名(定員になり次第締め切ります)  
参加費 一人 14,000円(参加費、宿泊費、交通費を予定)  
申込 組織部1月7日まで  
TEL076-441-8351

なんでも生活相談  
富山協立病院  
随時受付けています  
お申込:富山協立病院地域連携室  
TEL:076-444-5708(直)

富山診療所  
毎月25日(休日等の場合は変更になることがあります)  
TEL:076-420-0367  
\*事前にご連絡下さい。

無料法律相談のご案内  
武島直子弁護士(富山中央法律事務所)  
・1月15日(木) 時間は午後2時～4時  
・2月19日(木) **予約して下さい**  
・3月19日(木) **予約して下さい**  
場所 富山協立病院地域連携室  
お申込:地域連携室TEL076-444-5708

バズルがたのしみ  
富山牛島町 高野俊子  
「虹のまち」たのしみです。各地の班会のようすがのつています。皆様の参加が楽しみです。家で主人が看護が必要で外出はまれなのでクロスワードパズルが楽しくわります。活動が良くなるので、協立病院に一度入院した事以外、自宅から遠いこともあり、あまり医療生協に関わる事が有りません。しかし「虹のまち」を読んでいろいろ活動や情報がよくわかります。我が家の重大ニュース。九月の北京パラリンピック競技部門五〇〇m、一〇〇m、二〇〇m自由型で姪っ子が奮闘してくれた事が我が一族にとって歴史に残る一ページでした。生活不安です。立山町中 金尾ミサ子 後期高齢者制度反対です。消費税も少なくしてほしい、だんだん生活が苦しくなりこれから先が不安でいっぱいです。安心して生活できるように願います。

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うまく並べてできる言葉は何?  
★たこのカギ★  
①家の中と違い外では意気地なし  
②燃え上がるような意気  
③結婚○○  
④家でしまっておくー預金  
⑦頭脳よりーで勝負  
⑨とんだー劇  
⑫鼻○○の通った顔立ち  
⑭古○○、溜○○  
⑮蹠の対語

★よこのカギ★  
① 立って落ち着きがない  
⑤ 三人寄れば文殊の○○  
⑥ のない意見  
⑧ 酔っ払いホームのーでごろり  
⑩ 大臣の○○を狙う  
⑫ をかけて鋸の目立て

⑬ 馬走るー  
⑭ 合憲の対語  
⑯ ○○をはく

【応募方法】 バ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」ご希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】九三二八五〇一 富山市豊田町一ー一八 富山医療生協

「虹のまち」バズル係。  
【賞品】 正解者の中から五名の方に千円分の図書カードを贈呈  
【しめきり】 十二月末日の消印有効

【十月号の答え】  
ウ マジック  
コウ サイソク  
ン レットウ  
ク イツク  
ア サオリモ  
アキマツリ(秋祭り)  
応募 73 通過  
正解 73

【十月号の当選者5名】(賞品略)  
本町 節子(高岡市水薬町)  
高野 俊子(富山牛島町)  
沢 啓子(射水市本町)  
清都 隆(砺波市高波)  
河原由紀子(富山市長柄町)

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まで連絡下さい。

お申し込みがまま