



### 手作りカルタを楽しみました ひまわりデイサービス



▲読み手の方が後松さん

お正月遊びといえば「カルタ」。在宅福祉総合センターひまわりデイサービスでも毎年一月にはレクリエーションの時間にカルタを利用者さんで楽しんでいます。

今年の利用者の後松力子さん（八十八歳、元小学校教師）がショートステイ入所中に制作されたカルタを使って、皆さんで楽しみました。カルタにはデイサービスでの日常の様子



子が描かれており、利用者さんが普段感じていた思いが映し出されています。利用者さんの感謝の気持ちや表れた作品で、職員も勇気づけられる思いでした。

ひまわり  
デイサービス  
生活相談員  
小河孝英

### 1月～3月末まで

## 健診キャンペーン実施中

今年も健診キャンペーンが始まりました。「すこやかドッグ」は、自治体の特定健診よりも血液検査の項目が多く、肺や胃がん検診、心電図検査などがついています。通常受ける内容より充実しており、一万円と価格もお得になっています。「大腸がん検診（二日法）」は特別価格の千円で受けられます。特定健診を受けられなかった

た方やもっと詳しい内容で健診を受けたい方などにおすすめてです。

### 2/28日曜婦人科検診

（乳がん・頸部子宮がん検診）

乳がん検診はマンモグラフィ検査または乳房エコー検査で行います。三十歳

代までの方は乳房組織が発達しているため乳房エコー検査の方がおすすめてです。平日、なかなか仕事や家事で受けられない方など、ぜひこの機会に健診を受けましょう。  
※要予約  
健康支援センター  
〇七六四四四一五六八四

## 公開講座 「保健係パワーアップ教室」

日程 2月20日（土）  
場所 富山協立病院3F会議室  
第1部 9:30～11:00  
「乳がん・大腸がん」について  
富山協立病院消化器・肛門・乳腺科 講師 火爪健一医師  
※第1部はどなたでも参加できます。  
第2部 11:00～12:00  
「保健係さんのための健康チェック実技再講習」  
参加申し込み 076-441-8351 組織部まで

## 「すこやかドッグ」再び

富山協立病院  
診療部長  
若城光造医師



当院では、火爪医師が大腸内視鏡検査の研修から帰任した昨年四月から、大腸内視鏡の検査日を増やし、大腸用の内視鏡を新たに一本購入し、検査体制の充実を行いました。その効果もあつて、検査数は増えましたが、まだ余裕のある状態です。

最近では、食生活の欧米化（高たんぱく、高脂肪食）の影響もあり、大腸がんが大変増えています。現在、男女とも「かかるがん」の第二位になっています（女性では命を落とすがんの第一位です）。

### 検診結果をデータでみると

二〇〇三年の厚生労働省のデータでは、住民検診では対象者の約一八%のしか大腸がん検診を受けてい

ません。勤めている人が受ける職場の検診でもっと少ないと予想されています（厚生労働省としてのデータはありせん）。大腸がん検診を受けた人のなかで、要精査となる人は五七%です。そのうち精密検査を受ける人が六〇七〇%ですが、精密検査を受けた人の五七%の方



富山医療生協でも一万人の大腸がん検診をすれば、さらに二十人ほどの人にがんが見つかり、その多くが助かることとなります。これまで受けたことのない人も大腸がん検診をうけましょう。

## 検査室から

### 「睡眠時無呼吸症候群(SAS)」 あなたのいびきは大丈夫？

あなたは いびきをかいていませんか？特に呼吸が止まっていると、いびきをかいていられる人は要注意です。そのいびきは「睡眠時無呼吸症候群」かもしれません。睡眠時に「無呼吸」状態が五回以上、または七時間の睡眠中に三十回以上あるときに診断されます。自覚症状としては、日中の耐え難い眠気や熟睡感がない、夜何度もトイレに起きるなどがあります。昼間の眠気は交通事故や労災事故にもつながる危険性があるため、社会的にも問題になっ

### 自宅でできる簡易検査

気になる方には、自宅でできる簡易検査をお勧めしています。指先のパルスオキシメーターのみを装着し、血液中の酸素濃度を測定する「SPO2検査」、呼吸状態と酸素濃度を測定する「簡易PSG検査」の二種類があります。どちらの検査をするかを医師とご相談ください。検査機器を貸し出します。寝るときに、ご自身で装着していただき、状態があるかどうか、また一晩に何回起こるかを測定



人生の三分の一を占める睡眠をよりよいものにするために、あなたも早期診断、早期治療を始めてみませんか。  
臨床検査技師 加藤明子

# あたらしい自分に出会いませんか!

体力アップ・ダイエット・何も趣味がない〜の克服  
一緒にひまわりでサークル活動しませんか?

お問い合わせ・

お申し込みは…

組織部  
076-441-8351まで



手話サークルの皆さん▶

サークル名	時間	会費	講師
3日体操	第1・3・4月曜日 18:00~19:00	1,500円/月	川合 信子さん
パッチワーク	第1・3木曜日 17:30~19:00	1,000円/月 材料費実費	永井 律子さん
太極拳	毎週金曜日 19:00~20:00	2,000円/月	小森能利子さん
手話サークル	毎週金曜日 18:00~20:00	1,500円/年	松井麻夕美さん



▲血圧・血管年齢チェックのようす

話聞きまし  
硬化した予防の  
護師から「動脈  
院外来の鳥居看  
て、富山協立病  
血圧と血管年齢  
に十二名が集い  
ました。初めに  
時から、えがお  
（日）午前十一  
一月二十四日  
届けました。

藤ノ木支部運営委員会  
は、昨年十月に支部を結成  
後、「運営委員と配布係が  
交流会し仲良くなることが大  
名配係さんに案内状を

## 初めての虹のまち配係交流会 「えがお」を会場に血管年齢チェックを体験

藤ノ木支部



▲交流会参加者のみなさん

## 南部・富南支部交流会

一月二十二日(金)、呉羽  
ハイツで、富南支部の堀川  
校区の南部支部への統合に  
向けて、両支部から十二名  
が参加し、初めての交流会  
を行いました。

七校区と広範囲、組合員  
が千名を超える富南支部と  
組合員数が四百名強の南部  
支部では一昨年から、富山  
診療所の地元の南部支部の  
強化や組合員数などを考え  
て、堀川校区を南部支部へ  
編入する案が出ていました。

交流会では、富山診療所  
を支える力を増や  
すために、三月に  
職員と共に、仲間  
増やしや配布率ア  
ップの統一行動を  
行うことや、両支  
部の交流を進める  
「合同歩こう会」の企画な  
どが話し合われました。

お昼の美味しいランチと  
楽しいクイズや輪投げゲ  
ームの中で、ほとんど面識  
のなかった間柄が、幼子の  
ような笑いや声援の中で一  
気に深まり、和やかな雰囲

▲参加した南部支部と富南支部の皆さん

堀川校区が編入すると、  
南部支部の組合員数は七百  
名を越えます。支部にとつ  
て、新年度に向けて力が湧  
いてくる集いとなりました。

丸山都子  
南部支部長

交流会では、富山診療所  
を支える力を増や  
すために、三月に  
職員と共に、仲間  
増やしや配布率ア  
ップの統一行動を  
行うことや、両支  
部の交流を進める  
「合同歩こう会」の企画な  
どが話し合われました。

お昼の美味しいランチと  
楽しいクイズや輪投げゲ  
ームの中で、ほとんど面識  
のなかった間柄が、幼子の  
ような笑いや声援の中で一  
気に深まり、和やかな雰囲

丸山都子  
南部支部長

交流会では、富山診療所  
を支える力を増や  
すために、三月に  
職員と共に、仲間  
増やしや配布率ア  
ップの統一行動を  
行うことや、両支  
部の交流を進める  
「合同歩こう会」の企画な  
どが話し合われました。

交流会では、富山診療所  
を支える力を増や  
すために、三月に  
職員と共に、仲間  
増やしや配布率ア  
ップの統一行動を  
行うことや、両支  
部の交流を進める  
「合同歩こう会」の企画な  
どが話し合われました。

みんなて代表を送ろう!  
核兵器のない世界を!

### NPT再検討会議 代表派遣カンパ

ひじきごはんふりかけ  
80g  
**500円**

おほろ昆布  
25g  
**500円**

干しいも  
230g  
**500円**

**ご協力をお願いします**

お問い合わせは…  
医療生協 組織部076-441-8351まで



## 地域ネットワーク

1月23日 豊田北・豊田南支  
部合同班会 25名参加「映  
画鑑賞班会」

1月26日 和合ローズ支部布  
目旭町班 13名参加「生活  
習慣病について」

1月24日 水橋西部支部  
名参加「新組合員のこと」16

1月28日 高岡支部 6名参  
加「医療生協施設見学」

### 09年度 第八回理事会報告

十二月二十六日(土)、定  
数二十九名中二十四名の出  
席で、第八回理事会を開催  
しました。

【主な内容】

- ① 新型インフルエンザワクチンは法人負担にて職員接種対象枠を拡大します。
- ② NPT要請行動の組合員代表派遣を確認しました。
- ③ 1〜2月は、三万五千枚
- ④ 年度末に必ず達成する支部「こだわり目標」を確認しましょう。また、二班以上の班作りは全支部達成をめざします。
- ⑤ 機関紙の偶数月郵送停止は、四月以降に延期し、引き続き手配りコースづくりを強化します。



◆講座内容

開校式(9:30~9:40)	・開校あいさつ	講師
第1講座 (9:40~10:20)	・誰もが安心して 利用しやすい制度をめざして (身近な医療・福祉介護制度について)	富山市議員 中山 雅之
第2講座 (10:30~12:00)	・自然エネルギーナンバー1 ・幸福度ナンバー1の デンマークをたずねて (環境問題を考えてみませんか)	COP15に参加 (気候変動にかんする 国連会議) 岡田美乃利
昼食・休憩 12:00~12:45 12:45~13:10 平和のうたごえ		
第3講座 (13:20~14:50)	・成年後見人制度とは 老後の生活を安心して送るために、 権利や財産を守る身近なしくみを 学ぼう。	司法書士 子浦 章
閉校式	・閉校あいさつ	

\*申込み締め切りは2/27日まで、組織部(TEL076-441-8351)にお願いします。

日時 **3月6日(土)**  
9:30~15:00

場所 **ひまわり「ララ」**

参加費 **1,000円**  
(テキスト代・昼食代  
含む)  
資料代のみは500円

1講座のみでも  
参加可能です

学んで  
実践  
くらしの学校  
参加者募集

困った時や悩んだとき身近な問題を  
あなたは誰に相談していますか。  
医療生協では社会保障問題を日常生  
活の中で考え、地域の組合員さんのく  
らしの守り手として活躍していただき  
かたを募集しています。ぜひあなたも  
くらしの講座をうけて相談員になりま  
せんか。一緒に取組みましょう。

平和をつくる 医療生協!

NPT再検討会議(5月)の成功を

平和学習会

日時 **3月13日(土)**  
午後1時30分~午後3時

場所 協立病院3階会議室  
「富山大空襲と原子爆弾(模擬)  
投下はなぜおこったか(仮題)」

お話し 和田雄二郎さん  
富山医療生協「9条の会」主催

第7回平和バスツアー

4月11日(日) 県内戦跡めぐり  
参加費 4,000円

五月にニューヨークで行われるNPT  
(核不拡散条約)再検討会議では核保有  
国が核兵器廃絶にむけ合意するかどうか  
が焦点です。医療生協は代表を派遣しま  
す。「核兵器のない世界を」めざして署  
名・募金活動、班での学習会などを行い  
世論を盛り上げましょう。

医療生協では「平和をつくる」活動と  
して平和学習会、平和バスツアーを計画  
していますのでご参加をお願いします。



クロスワードパズル  
十二月号の解答ハガキより  
十二月号の解答ハガキより  
ためになった「漢方のお話」  
富山市晴美台 奥沢 雅美さん

私は過敏性腸症候群と言  
われました。コーヒーや冷  
茶、アイスクリームを食べべ  
たら下痢になります。だか  
らお腹を冷やさないように  
努めています。漢方のお話  
しは大変なためになりました。

医師・薬剤師・看護師 募集

医療生協の一員として、やりがいのある地域医療を  
一緒に取り組みませんか

お知り合いの方をご紹介ください  
どんな情報でも お寄せください  
富山医療生協 ☎076-441-8352  
人事企画部 青山まで



「笑って死ぬる病院」  
富山市下奥井 大坪由紀子さん  
ガッテン教室に参加し  
「笑って死ぬる病院」を観  
ました。終末期の病人に優  
しく対応し、家族も助け、  
静かに支えている人達に心  
が温くなりました。協立病  
院も個人の尊厳を大事にし  
ていると聞き、うれしく、  
安心しました。

一人が万人のために  
富山市本郷町 平井 義輝さん  
「一人が万人のために」は  
万人が一人のために、  
私が損保会社の社員当時の  
標語と同じなので、何とな  
く親近感を持っています。  
自尊心 傷つけない  
富山市八幡町 山田 直子さん  
認知症の方の自尊心を傷  
つけないような、人間とし  
て尊ばれる接し方が広がっ  
ていくように願っています。

生活相談

\*事前にご連絡下さい。

・富山協立病院  
随時受け付けています  
お申込：富山協立病院地域連携室  
☎076-444-5708

・富山診療所  
毎月25日(休日等の場合  
は変更になります)  
☎076-420-0367

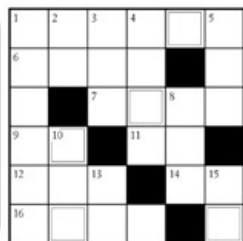
無料法律相談のご案内

武島直子弁護士(富山中央法律事務所)  
・2月19日(金) 時間 午後2時~4時  
・3月19日(金) 予約してください  
・4月16日(金)  
場所 富山協立病院地域連携室  
☎076-444-5708

通信教育 難しかった  
富山市布目 岩城 清美さん  
今年も通信教育を受けま  
した。「地域に元気をつく  
る医療生協の班長」を勉強  
しています。とても難しく  
班会を進めるだけで精一杯  
です。

社会保障費の増額を  
富山市東田方町 山本加奈子さん  
社会保障費の増額の署名  
が集まっているとの事、皆  
様の協力が実現できるとよ  
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、  
生協までご連絡下さい。



- ① 軽量
- ② 仕事は 順位を決めて  
取り組む
- ③ 運賃は いろいろよう
- ④ 土俵で〇を踏む
- ⑤ 方言が出てしまう
- ⑥ 端麗
- ⑦ 量より〇〇
- ⑧ 難行の連続

★よこのカギ★  
① 狭義の対  
② 〇〇を読む。〇〇店  
③ 〇〇が付く相撲で負け  
る

【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?  
★たてのカギ★  
① 寺の長である僧  
② 〇〇に五万を越える観衆  
③ 左折  
④ 高層ビルが する  
⑤ 決行  
⑥ まともに見ること  
⑦ 狭義の対  
⑧ 〇〇を読む。〇〇店  
⑨ 〇〇が付く相撲で負け  
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(右肩上に記載)  
の「お問合せ」メールにてご  
応募下さい。

【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】二月末日の消  
印有効



【十二月号の当選者5名】(敬称略)  
松井初太郎(富山市下赤江町)  
江戸美紀子(富山市四方荒屋)  
堀井 節子(富山市中島)  
伊藤 文子(富山市豊岩町)  
小島カズイ(富山市水橋東館町)

【十二月号の解答】  
ネンシマワリ(年始回り)  
タカ イソ ケ ア  
カイ ヨウ ウ ケ ア  
シヨウ チ ヨウ  
オ カイ シ ヨウ  
ネギ カイ ヤク ジ

【あて先】〒931-1850  
富山市豊田町一ー八  
富山医療生協

【応募】50通  
正解 50通

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。

おめでとーございます

おめでとーございます

