

**組織現況** 2009年3月31日現在

組合員数 **26,413** 人

出資金総額 **80,082** 万円

一人当たりの出資額 **30,328** 円



# とやま医療生協 虹のまち

2010年5月号 No.325

〒931-8501 富山市豊田町1-1-8  
☎076-441-8351 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

## 組合員さんの顔がみえる支部へ 奥田・奥田北支部を結成

三月二十八日(日) 午前十時から「ひまわり地域交流室・ララ」で、記念となる第二十回奥田支部総代会が開催されました。医療生協で組合員千八百名を超す最大支部が、十九年間の活動を経て発展的に分割し、新しく「奥田支部」「奥田北支部」を結成しました。



▲▼支部結成総会を終えて、参加者で記念写真

旧奥田支部(奥田・奥田北校区で構成)は、富山協立病院と在宅福祉総合センター・ひまわりの地元支部として、楽しい組合員レクリエーション活動を工夫して継続し、「富山協立病院ま

と前進しました。一方、支部分割が重要課題となっていました。記念の第二十回支部総代会は三十二名が出席し、「組合員さんの顔が見える支部に」「楽しい班会をたくさん開ける支部に」との熱い思い



を集めて議論され、一年間の活動総括と決算報告、支部の発展的分割と奥田・奥田北支部結成方針が採択されました。

続けて、奥田と奥田北に別れて、二つの支部結成総会が開催され、新しい支部としての活動方針、活動予算を決定し、支部運営委員を選出しました。新支部結成で、富山医療生協は二十七支部になりました。奥田支部長 岸 悠子

### 支部運営委員サポーターさんと協力して

健康支援センターです

健康について何でもお気軽にお問い合わせ下さい  
健康診断の予約・問い合わせ先  
**076-444-5684(直)**

五月十五日(土)から「特定健康診断」と「がん検診」が始まります。私たち「健康支援センター」が最も活躍する時期を迎えます。私たちの仕事は、病気の早期発見はもちろんですが、健康づくりを支援することが一番の仕事。「組合員から手遅れのがんを出さない」を合言葉に、今年度は組合員さんと協力して、大腸・乳がん検診の受診を大幅に増やします。「健診紹介カード」を使って積極的に「健診受けましょう」の声をかけを広げましょう。

### 内視鏡

「共白髪髻った二人ハゲと染め」「老眼鏡捜せば妻がかけている」「ボケ防止方法聞いてもすぐ忘れ」ちよつともの悲しい川柳ですが、これを読んであなたは声に出してわらいましたか▼諸国を回り四十年ぶりに富山に戻つてみれば、故郷は笑いもえがおも少ない。日本一マジメな富山人の功罪か。アラ半(五十歳)を過ぎると、特に笑顔が少ないように思える。▼故に、笑い笑顔を振りまく「日本チンドンコンク

ル」が郷里で五十六年も続いているのは、必需イベントと言えよう▼「台所はどこにしようか」「カッテにしろ」「パンツが破れた」「マタか」かような駄洒落でも、笑うことは体にとっても良いことです。認知症予防にも、やはり「笑い」が重要だそう。笑うことにより、「免疫効果」が高まって、脳血流が増加し脳神経の活動が活発になる。正に、「笑いに勝る良薬なし」です▼筆者は、暦年齢六十九歳ですが、肉年齢は五十二歳、努めながらも笑いや喜びを他人にも与え、時には胸を焦がしたりして精神年齢三十三歳でいきています(笑い)。高齢化時代の秀句で決める「ときめいて生きる心にボケはなし」(Y)

富山医療生協で受けられる健診

	特定健診・後期高齢者の基本診査	胃		肺	大腸	乳房	前立腺	骨
		バリウム	カメラ					
富山協立病院	○	○	○	○	○	○	○	○
富山診療所	○		○	○			○	○
水橋診療所	○			○	○		○	○

特定健診・がん検診を受けましょう!

今年の特定健診・がん検診は五月十五日から始まります。  
「今、体はなんともないから」「手間がかかって面倒くさい」「健康診断で病気が見つかるのが怖いから」と言われる方がいらつしやいます。しかし、ほとんど半日で済む健康診断を受けずに手遅れになる方がもつと多いと思いませんか。悪性腫瘍が早期がんといわれる2cm台になるには、一〜二年かかるそうです。必ず、年に一度は全身チェック、健康診断を受けましょう。

年代ごとに受診できる健康診査は異なります!

- 40歳〜64歳の方**
  - ・特定健診
  - ・がん検診
- 65歳〜74歳の方**
  - ・特定健診
  - ・がん検診
  - ・生活機能評価
- 75歳以上の方**
  - ・後期高齢者医療制度による健康診査
  - ・がん検診
  - ・生活機能評価

◆富山市国保の特定健診又は後期高齢者の基本診査(無料) 問診、身体計測、診察、血圧、尿(蛋白・糖)、血液検査(血糖、脂質、肝機能など7種)  
\*眼底・心電図・貧血検査は医師が必要と判断した人のみ対象です

がん検診と骨そしょう症検査	富山市がん検診受診券利用		
	一般	節 目	老 人
胃がん検診 (胃透視)又は(胃カメラ・鼻からの胃カメラ)	3,600	2,400	1,200
肺がん検診(X線)	1,200	1,000	400
大腸がん検診(便潜血 ラテックス2回法)	1,500	1,100	500
乳がん検診 (マンモグラフィー1方向又は超音波+触診)	2,200	1,300	800
前立腺がん (血液検査 PSA)		700	
骨そしょう症 (骨塩定量・手のX線撮影)		1,400	

(単位: 円)

特定健診・がん検診 組合員健診キャンペーン スタート ※詳細は8面に掲載

富山協立病院 検査室から シリーズ⑨ 血液検査でわかること

**Q** 血液検査には、どんなものがあるの?  
血液検査の代表的なものは、「血を固め速くして上澄みをとって検査する生化学検査」と「採血管に血を固まらせない薬を入れて調べる血球算定検査」などがあります。(採血管がそれぞれ違います)  
**Q** 採血した血液検体が検査科に届くまで  
医師が項目を決め採血指示がでます↓採血項目によって採血管と本数が決まります↓看護師が採血します↓検査科に検体が届きます。  
**Q** 検査科では、それからどうやって検査するの?  
しばらく静置して血液を固めてから遠心器で遠心して上澄みの黄色い部分を検査する: 生

**Q** 工場(臓器)とトラックの積荷の種類(生化学検査項目)

全身	総蛋白・アルブミン
心臓・筋肉	CPK
肝臓・胆道	AST・ALT・ALP・γGTP・ビリルビン
脾臓	アマラーゼ
腎臓	BUN・クレアチニン
痛風	尿酸
糖尿病	グルコース・ヘモグロビンA1c
脂質	善玉(悪玉)コレステロール・中性脂肪

**Q** 工場(臓器)とトラックの積荷の種類(生化学検査項目) そのままよく攪拌して血球の数を検査する: 血球算定検査  
**Q** 生化学検査って何?  
臓器を工場とするならば、血管は道路で、生化学検査はその中を走っているトラックの積荷を調べるようなものです。積荷を見れば、その工場で作られた製品の量や完成度、あるいはどの工場が働かず、どの工場が作りすぎているかといった事がわかります。また普段は通行してはいないはずの積荷を見つけてどこで作られたものかを調べれば、壊された工場がどこかを発見する事ができます。  
**Q** 血液検査で何がわかる?  
貧血・炎症・血液の病気の発見の糸口や、薬の副作用のチェックにもなります。  
**Q** 他に血液で何がわかる?  
ホルモン・腫瘍マーカー・ウイルス抗体価等を測定する事で、ホルモンの病気、癌、ウイルス感染症等を疑うきっかけになります。  
臨床検査技師 新保京子

安心の在宅療養を支援して

富山協立病院 内科 山本美和医師  
病气や障害を持ったとき、どこでどう過ごすか。いろいろな考え、選択肢があります。「自分の家で過ごす」生き方を選べる人は幸せだなあと思います。決して快適とはいえない暮らしでも、住み慣れた場所、見慣れた風景、流れる匂い全てが、その人を包み込んでくれるのでしょうか。「居るべきところに居るんだ」という自信を感じます。  
私たちの病院・診療所では以前から、通院が困難になった患者さんに対して、往診や訪問看護に力を入れています。

最近では、癌の末期や認知症、一人暮らしなど、医療度の高い方や普通に考える在宅療養は難しいような方でも、在宅介護サービスを使いながら暮らしが支えられる患者さんが増えてきています。  
ある患者さんの一人暮らしライフをご紹介します。彼女は重度の認知症があり、自力でまったく体を動かせず、会話もできない方です。近所の娘さんが毎朝、ミキサーにかけたおおいそような食事をしそな食事

を持ってこられ、日中はヘルパーさんが訪問し、食事介助をしたり、体を拭いたりされています。私たちが訪問すると、その方は一人でベッドに寝ておられるのですが、その周りではFMラジオからクラシック音楽が流れ、ヘルパーさんが作っていったお茶ゼリーが湯気を立て、洗濯機がゴトゴトと回っています。時代を感じる時計があり、家族の写真を飾ってあります。オイルヒーターで部屋はちよんどの暖かさです。患者さんは、体を拭いてもらいたで、びかびかしています。初めて訪問したときは、動けず話せない方が一人でおられる空間にはとても思えず、誰かいるのではないかと疑いましたが、一人なのです。動けないけど、どつしりと存在しておられるのです。ご家族は、最後まで自宅でも考えておられます。  
昔なら入院で行う治療が、今では在宅でできるようになってきたのも在宅医療の可能性を広げています。気管切開、人工呼吸器、酸素療法、尿道留置カテーテル、経管栄養、胃ろう、高カロリー輸液、インスリン治療、麻薬治療、リハビリテーションなど多くの治療を行うことができます。もちろん在宅で看取りをすることもできます。  
医療生協には在宅療養を支える各種専門家がいますので、何でもご相談ください。

四月一日、十五名の  
新入職員を迎え、  
入職式が行われまし  
た。緊張した面持ち  
の新人に辞令が交付  
され、配属先の部署  
に就きました。各職  
場で奮闘している、  
初々しい新人さんた  
ちを見かけたら、ぜ  
ひ声をかけ、激励し  
てあげてください。

# 新入職員紹介コーナー



**熊谷 葉子**  
薬剤師  
薬剤科



**菅田 静子**  
看護師  
西2階病棟



**入江 貴子**  
准看護師  
西2階病棟



**黒崎佐登美**  
看護師  
西3階病棟



**廣本 祥子**  
理学療法士  
リハビリテーション科



**野中 美紀**  
作業療法士  
リハビリテーション科



**関屋 香**  
言語聴覚士  
リハビリテーション科



**今村 佳恵**  
管理栄養士  
栄養科



**小竹 真澄**  
臨床工学技士  
透析室



**島 美希子**  
保健師  
豊田地域包括支援センター



**早川 紗矢**  
社会福祉士  
通所リハビリシャキヤキ



**土肥光太郎**  
介護員  
通所リハビリシャキヤキ



**五十嵐珠実**  
社会福祉士  
ひまわりデイサービス



**春田 啓介**  
介護員  
ひまわりデイサービス



**舟山小百合**  
社会福祉士  
えがおデイサービス



四月八日(木)、のびのびの利  
用者十五名、ボランティア九名、  
職員八名の総勢三十二名で、か  
わいのお花見弁当を持って、富  
山県中央植物園までお花見外出  
会に出かけました。

青空と満開の桜のコラボレ  
ションはとても素敵でした。園  
内を散策した後は、桜を眺めつ  
つ、にぎやかに会話を楽しみな  
がら、桜づくしのお花見弁当を  
みんなでいただきました。

帰りの送迎時とびつぎりの  
笑顔で「今日は楽しかった」  
「みんなで行って嬉しかったや」  
「また楽しみにしてるね」と話  
して下さり、スタッフの疲れも  
どこへやら…。また、みんなで  
外出会へ行きたいと思います。

理学療法士 石香 弓美子

# 介護事業所 活動紹介 春だより



▲迫力満点の鶴坂鶴飼い太鼓

四月四日(日)、速星公民館におい  
て、総勢百人を超える参加者のなか  
ぼぶら5周年&春のつどいを開催し、

# ぼぶらデイサービス5周年のつどい

楽しく祝いました。

第一部は、鶴坂鶴飼い太鼓の元氣  
の出るオープニングで幕開け。在宅  
福祉総合センター「ぼぶら」が移転開  
設し、組合員さんと職員がともに歩  
んだ五年をスライドで振り返りまし



▲にぎやかに行われた第二部交流会

た。また、「ぼぶらデイサービス」の  
一日のスライドでは、組合員ボラ  
ンティア「宇宙の会」や利用者さ  
ん・職員などの笑顔あふれる活動が  
紹介され、好評でした。

第二部はボランティアでいつもお  
世話になっている民衆会の方々によ  
る民謡と踊りのなかで、お昼を食べ  
ながら交流。最後に酒井施設長より  
「これからも地域で信頼され頼りに  
なるぼぶらを組合員さんと一緒に築  
いていきます」とあいさつがあり、  
大きな拍手で気持ちを一つにしてい  
ました。

# ひまわりデイサービス で花まつり

ひまわりデイサービスでは昨年八  
月から蓮照寺の堀恵雄住職による、  
『いきいき講座「法話会」』を開催し、



▲堀恵雄住職の法話

# のびのびでお花見外出会

ショートステイの入所者の皆さんと  
一緒に聞かせていただいています。  
今回、ボランティア団体「ビハラー  
富山」の皆さんの協力をいただき、  
四月八日の釈迦の誕生日にちなんで  
『花まつり』を九日におこないました。  
利用者や職員が家の庭に咲いてい  
る水仙や椿・桃の花を持ち寄り、ボ  
ランティアの皆さんと一緒に飾りつ  
けをして、大きな立派な花カゴが完  
成しました。その後、利用者と職員  
の代表者が釈迦像にひしゃくで甘茶  
をかけて合掌しました。お香の香り  
ときれいな花が咲き匂う中で臭覚を、  
お念仏を唱えて聴覚を、たくさんのお  
花と職員が飾りつけをしたフロア  
で視覚を訴え、心温まる花まつりと  
なりました。

住職の法話を聞いた後、全員で  
『花まつり行進曲』を合唱しました。  
初めて花まつりを見たり聞いたりし  
た人も多く、感動しました。最後に  
手作りの葛餅と甘茶をいただき楽し  
い時間を過ごす事ができました。

主任 田村むつ子



# '10年国民平和進行

## 幹線コース予定

- 6月10日(木) 朝日町(8:30) → 黒部市
- 11日(金) 黒部市(8:30) → 滑川市
- 12日(土) 滑川市(8:30) → 水橋
- 12日(土) 水橋(12:30) → 富山市
- 13日(日) 富山市(8:30) → 高岡市
- 14日(月) 高岡市(8:30) → 福岡
- 15日~17日 自治体訪問
- 18日(金) 福岡(13:00) → 小矢部市
- 19日(土) 小矢部市(9:30) → 石川県

医療部会リレー旗引き継ぎ

※支線コースは未定です。



# 私たちの平和運動で 幸せな未来をつくりましょう

## 核兵器なくせの思いを 平和活動へつなげよう

二〇〇九年、平和、核兵器をめぐる状況が大きく変化しました。アメリカのオバマ大統領は、「世界で唯一核兵器を使用した核保有国として米国は行動を起こす責任がある」と米大統領として初めて、原爆使用の道義的責任について言及。「世界により良い将来への希望を与えた」ことなどから、ノーベル平和賞を受賞しました。



▲4月25日に行われたフェスティバルの様子

### 身近なところにも戦争の跡があった

四月十一日、医療生協「九条の会」第七回平和バスツアーが三十七名の参加で行われました。今回は富山大空襲を語り継ぐ会の松浦晴芳さん案内で、富山県内の戦争の跡を訪ねるツアーでした。あいにくの雨模様でしたが、中国人慰霊碑と慰霊地蔵尊像では献花を行い、戦争と平和を考えるバスツアーとなりました。

「百聞は一見に如かず」といわれますが、今回のバスツアーに参加して、こんな身近なところにも戦争の跡があることを強く意識しました。

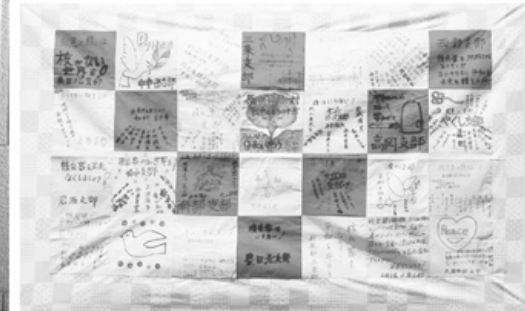
終戦直前の八月二日未明、三千名の市民が犠牲になったといわれる、米軍機B29による「富山大空襲」は、この「祈願碑」を建てられました。肩の荷が少し軽くなった思いと当時の新聞に載っています。医療生協

さらに、国連安全保障理事会では、「核兵器のない世界」をめざす決議が核保有五カ国を含む全会一致で採択されました。日本の鳩山首相もその先頭に立つ決意を表明し、核廃絶への一歩を踏み出しました。

富山医療生協でも四月は十一日に平和バスツアー、二十五日に「ラブ&ピースフェスティバル」を行いました。フェスティバルは、職員と組合員で実行委員会をつくり、協同で取り組みました。とりわけ、職員は平和運動を引き継いでいくためにも若い世代を中心に委員を選び、実行委員会の中心で、学習を交えながら進めてきました。また、模擬店を出店して、収益を平和活動のカンパとしたり、支部ごと、事業所ごとに平和への思いを書いて、つなぎ合わせ、タペストリー作成しました。手話を交えた手作りコンサートでは、全員で合唱して、三〇〇人を超える参加者が平和への思いを新たに会場がひとつになりました。



(事業所)



(各支部)

六月には平和進行、七月には五年ぶりに平和納涼まつりを開催、八月の原水爆禁止世界大会へつなげていきます。今が核兵器廃絶のチャンスです。たくさんの方の参加で大きな力にして、みんなでの平和への思いを届けましょう。

協「憲法9条の会」は、平和バスツアーをはじめ、これからも職員と組合員が協力して「平和と健康、住み



▲平和バスツアー参加者のみなさん

### 一歩でも二歩でも歩きましょう

「地球全体が平和であること。一人ひとりが健康で安心して暮らせること」は、誰もが抱く願いです。このことは、理想ではありませんが、偉大なことはすべて理想からはじまっています。日本国憲法では、前文や第九条(戦争放棄)、第二十五条(生存権)でこの理想の達成を求めています。

医療生協の理念と活動は、日本国憲法に立脚しています。平和であってこそ、人としての基本的な権利や尊厳が守られます。医療生協が平和の活動を大切にする所以はここにあります。

いま、核兵器廃絶の声が広がっています。ヨーロッパでは、核兵器撤去をアメリ

良い街づくり」の幅広い、ユニークな運動をつけてもらいたいと思っています。理事 武田正一

リカに要求する声もあがっています。アメリカのオバマ大統領は、「核兵器のない世界」を国家目標にすることを表明しました。

六月十日(木)、朝日町を起点にヒロシマ・ナガサキに向かつて歩く「原水爆禁止国民平和進行」がはじまります。行進は、八月の原水爆禁止世界大会へとつながります。「子どもは、大人のいうことは聞かないけれども、大人のすることは真似る」といいます。子どもたちが幸せな未来を生きて、一歩でも二歩でも「胸を張って」一歩一歩進んでいきたいと思います。理事 湯島修

## 09年度 第十一回理事会報告

第十一回理事会報告三月二十七日(土)、定数二十九名中二十名の出席で、第十一回理事会を開催しました。

【主な内容】

- ①第五十七回通常総代会へむけて各支部の支部総代会の開催状況や取り組みが交流されました。また、総代会へ向けた作業日程について確認しました。
- ②二〇〇九年度末のみなし脱退を二百三十四名にす
- ③法人規程及び就業規則の改定について承認しました。
- ④日本医療福祉生活協同組合連合会の結成に向けて、通常総代会の議案を一般の議決事項とし、議案内容の承認を四月理事会で行うことを確認しました。
- ⑤二〇一〇年度採用者と人事異動についての報告があり承認しました。

## 班会をたくさん開いて医療生協のよれを知ってほしい

四月四日、ウイングウイング高岡で、第二回高岡支部総代会を開きました。新しい手配り担当者十一名含む三十名が参加されました。最初に山本美和医師の「生活習慣病」について講演がありました。

みんなで楽しく健康づくりは医療生協の宝と結ばれたことが印象に残りました。昨年十月に支部が結成されてから「虹のまち」の手配りを増やそうと運営委員のまわりの地域を中心に訪問活動を行い三月末まで手配り率三〇%を達成しました。また、各地域の班ではお誘いチラシをまき組合員以外の参加者も多数あり組合員も増えました。他団体の行

者とし組合員交流会⑥高岡市との要求懇談会を開くことなど決めました。高岡支部二年目の出発を応援してくれるような快晴の日となりました。

支部長 沢本範子



▲4月4日 豊田南支部 19名参加 配付係交流会



▲4月8日 広田支部 コスモス班 14名参加 お花見会



▲4月10・11日 チンドンコンクール 健康相談会 280名健康チェック



▲4月23日 西部支部 五福一區班 6名参加 血管年齢測定と動脈硬化について



▲4月23日 三条支部 田伏班 8名参加 骨密度測定とこぼん体操

## 地域ネットワーク



▲4月14日 やくし支部 つくし班 6名参加 内山昭見学

# 組合員作品コーナー



絵手紙

工藤貴久恵 (富山市森)

祝 大塚ミドリさんへ (豊丘町)

- ・百歳の 祝いの宴や 花ミモザ
- ・春光へ 百寿羽織の家紋かな
- ・百寿の春 介護の妻へ 謝意捧げ

俳句

大泉十三子 (富山市豊丘町)

火爪 桂子 (富山市豊城町)



茂子 (富山市栗島町)



★作品を募集しています★  
奇数月にこのコーナーで作品を紹介し  
ます。  
短歌・川柳・絵手紙・書道・手芸・俳句・写真など

## 有償ボランティア

### たすけっとクラブ

今回は登録している協力者の方の「協力メニュー」をお知らせします。  
多いのは、買い物代行・草むしり・庭木の伐採・葉を取りに行く・通院介助・通院付き添い・掃除・片付け・料理などです。  
他にも、包丁研ぎ・話し相手・カラオケと一緒に楽しむ・パソコンサポート・散歩の付き添い・子守り(育児支援・留守番・力仕事)などがあります。  
また、技術的なものとしては、雨樋修理・大工仕事・電気関係・水道や水回り

の修理などで、いずれも簡単なもの。大型車運転など特殊なものもあります。是非、皆様も得意な事を何でも気軽に登録して下さい。又、利用される方のお申し込みもお待ちしています。連絡は事務局まで

## 障子張り協力者募集

ご自宅で行われている方、ぜひ協力してください。  
連絡先  
たすけっとクラブ事務局  
TEL076-441-8352  
稲垣由佳子

## 喜ばれた事例

### たすけっとさんに感謝しています

Kさんは九十歳の一人暮らしの女性で近隣に親戚もいない方でした。介護保険制度のヘルパーを週二回利用して、何とか日常生活を続けてきたのですが、草むしりや葉を取りに行ったりすることができなく、たすけっとクラブに登録し、お願いしていました。Kさんは二月下旬より体調を崩して、通院介助をたすけっとさんにお願していました。結局、入院することになったのですが、I氏が入院の付き添いや入院中の洗濯物等を引き受けていただき、

大変助かりました。Kさんの病状が急変し、



危篤状態の時も親戚の方が手術を受ける日でもあり、付き添えない状態の為、I氏が付き添いしてくれ最後の看取りをしてくださいました。Kさんの親戚の方から「たすけっとさんのI氏にはとても感謝しております。とても助かりました」というお言葉をいただきました。  
豊田地域包括支援センター  
高野 治美

**足関節背屈16回(左右交互に8回ずつ)**  
前脛骨筋力強化、アキレス腱ストレッチ

かかとを床につけたまま指に力を入れてつま先をできるだけ高く

**足踏み16回(左右交互に8回ずつ)**  
腸腰筋の筋力強化、腹筋の活動

膝が横に開かないようにまっすぐ持ち上がる、後ろに上半身がそらないようにする

(注) 自分のからだの状態をよく把握したうえで無理のない範囲で行いましょう。

- ※イスを使って、ご自分のペースで好きな音楽に合わせ、楽しくみましょう。
- ※DVDがあります。ぜひ班会でもやってみませんか! 健康運動指導士がていねいに指導致します。

出典：日本生協連医療部会発行  
転倒予防「ころばん体操」「せらばん体操」解説書

**体幹の屈伸**

腕を大きく回しながら、体幹の屈伸4回  
上肢・体幹の前方へのストレッチ

息を吐きながら前屈  
足を地面にしっかりとつける

**体幹の側屈**

体幹の側屈、左右2回ずつ  
上肢・体幹の側方へのストレッチ

軽く息を吐きながら横へまっすぐ倒す、脇をしっかりと伸ばす

**体幹の側方重心移動**

両腕を開いて、左右へ重心移動、左右2回  
体幹の柔軟性とバランス能力の向上

両腕を水平にし、手首はたてて、おしりをつけたまま横へ手を伸ばす

# ころばん体操

## No. 1

(奇数月で連載します)

転倒は思わぬところで起きます。自分で思っているほど足が上からず、転んでしまい骨折。それが原因で寝たきりになることもありま。 「ころばん体操」は、足腰の筋力と柔軟性を高めること、姿勢を良くすることで、バランス能力、敏捷性を向上させ、転倒しにくい体づくりができるように考えられています。

# 日本生協連医療部会は 医療福祉生協連に

日本医療福祉生活協同組合連合会

2010年7月6日創立総会  
10月1日事業開始



富山医療生協をはじめ全国の医療生協は、2010年度の総代会の議決によって、医療福祉生協連に加盟します。日本生協連には、医療福祉生協連を通じて加入することになり、これまで通り会員向けサービスは継続されます。

医療福祉生協連は、  
全国の医療福祉事業を行う  
生協の新しい全国連帯組織です

- 医療福祉生協連は、医療福祉事業を行う全国の生協が参加する、新しい連合会です。
- 全国の医療福祉生協は、これまで日本生協連に加入し「医療部会」という特別部会を構成していましたが、今後は、医療福祉生協連という新しい連合会に直接加入することになります。
- 医療福祉生協は今まで以上に、生協の事業や運動、組合員のくらしに役立つ身近な存在となります。

### 医療福祉生協連の役割

- ① 組合員の思いを国の政策に直接反映させる条件を拡大します
  - 医療福祉生協連は、組合員の思いを直接関係行政に伝える努力をします。
  - そのため、政策や渉外の担当者を置き、交渉力を強化します。
- ② 医療福祉事業を行う生協を代表します
  - 医療福祉事業を行う生協を代表し、その総意をもって行政や医療・福祉関係団体との協議に当たります。
- ③ 医療福祉職員の確保育成を含め、全国の医療福祉生協を支える事業を開始します
  - 医療福祉事業を行う生協の一番の困難は人材の確保育成です。医療福祉生協連は、共同事業として、その確保育成を進めます。また経営改善のための共同購入や共同利用事業を行って会員生協に貢献します。

富山医療生協 第12期 「2級ヘルパー養成講座」受講生募集

○日程 6月15日火～8月11日水まで  
週3日(火・水・金) 午前9時～午後4時まで

○会場 在宅福祉総合センターひまわり1階 組合員交流室「ララ」

○受講料 45,000円(テキスト代金・その他)

久しぶりの開講で、募集定員は30名です。申し込み締め切りは、6月12日(日)まで。  
申し込み・問い合わせは、TEL076-441-8352(担当富山)まで。

富山医療生協をはじめ全国の医療生協は、2010年度の総代会の議決によって、医療福祉生協連に加盟します。日本生協連には、医療福祉生協連を通じて加入することになり、これまで通り会員向けサービスは継続されます。

富山医療生協をはじめ全国の医療生協は、2010年度の総代会の議決によって、医療福祉生協連に加盟します。日本生協連には、医療福祉生協連を通じて加入することになり、これまで通り会員向けサービスは継続されます。



### グラウンドゴルフ練習会のご案内

今年の第4回大会は、9月16日(日)に富山市城東公園(予定)で開催します。大会に向けた練習会の日程・会場をご案内します。(雨天中止)

☆練習日程 月の第4木曜日・午前9時半～11時

**5月27日/6月24日/7月22日/8月26日/10月28日**

☆会場 富山市稲荷公園 ☆参加費 100円

・問い合わせ先 組織部 TEL076-441-8351

### 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)

・5月14日(金) 時間は午後2時～4時

・6月17日(木) 予約してください

・7月16日(金)

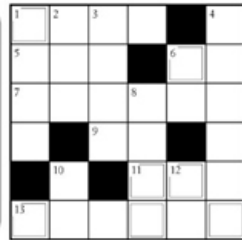
場所 富山協立病院地域連携室  
◎お申込・地域連携室 ☎076-444-5708

健康体操の紹介を富山市高木 荒川敬子さんがしています。虹のまち楽しみにしています。健康体操など載せて頂ければと思います。

射水市は先進で助かる射水市西高木 竹内純子さん

射水市が県内でもいち早く子ども医療費中三年まで無料の政策を打ち出し、助かりました。

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 洪柿の実から採った液
- ② 昨年九十歳で—された
- ③ 不思議な〇〇で結ばれる
- ④ 理科の—の中にミスがある
- ⑤ 10〇〇トラック
- ⑥ 預金—券
- ⑦ 国政に参与する国民の権利
- ⑧ 高級官僚の邸宅
- ⑨ 精も〇〇も尽き果てる
- ⑩ 庭の〇〇で鯉を飼う
- ⑪ あることをなすための資金を比喩的に
- ⑫ 画家

★よこのカギ★

① 洪柿の実から採った液

② 昨年九十歳で—された

③ 不思議な〇〇で結ばれる

④ 理科の—の中にミスがある

⑤ 10〇〇トラック

⑥ 預金—券

⑦ 国政に参与する国民の権利

⑧ 高級官僚の邸宅

⑨ 精も〇〇も尽き果てる

⑩ 庭の〇〇で鯉を飼う

⑪ あることをなすための資金を比喩的に

⑫ 画家

【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 バスで団体旅行
- ② —を共にする
- ③ 商業の盛んな都市
- ④ あることをなすための資金を比喩的に
- ⑤ 画家
- ⑥ 高級官僚の邸宅
- ⑦ 精も〇〇も尽き果てる
- ⑧ 庭の〇〇で鯉を飼う

おめでとうございます

【三月号の当選者5名】

清水幸太郎(富山市犬島)  
柳原 英子(富山市秋吉新町)  
奥沢 光勝(富山市晴海台)  
吉野力才(富山市水橋中町)  
前田みゆき(富山市四方南町)

【三月号の解答】

印有効

【しめきり】 五月末日の消

【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

富山医療生協

富山市豊田町一ー八

【あて先】〒931-1850

了承下さい。

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。

【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(面右上に記載)の「お問合せ」メールにてご応募下さい。

【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 バスで団体旅行
- ② —を共にする
- ③ 商業の盛んな都市
- ④ あることをなすための資金を比喩的に
- ⑤ 画家
- ⑥ 高級官僚の邸宅
- ⑦ 精も〇〇も尽き果てる
- ⑧ 庭の〇〇で鯉を飼う

【よこのカギ★】

① 洪柿の実から採った液

② 昨年九十歳で—された

③ 不思議な〇〇で結ばれる

④ 理科の—の中にミスがある

⑤ 10〇〇トラック

⑥ 預金—券

⑦ 国政に参与する国民の権利

⑧ 高級官僚の邸宅

⑨ 精も〇〇も尽き果てる

⑩ 庭の〇〇で鯉を飼う





# 診療体制表

☆詳細は各院所にお問い合わせください。

## 救急指定 富山協立病院

☎076-433-1077 富山市豊田町1丁目1-8

**午前** 午前8時45分～12時

	月	火	水	木	金	土
内科 1	田村有希	山本美和	山本美和	寺島嘉宏 9:00～	山崎勝也 9:00～	担当医師
内科 2	斉藤隆義 9:30～	岩城光造	斉藤隆義	斉藤隆義 9:30～	斉藤隆義 9:30～	
内科 3	松井法生 ～10:00 古野利夫 10:30～	松井法生	松井法生	松井法生 ～10:00 古野利夫 10:30～	松井法生	
内科 4	百谷 泉 ～11:30	浜崎 景	川端康一	百谷 泉	古野利夫	
内科 5	与島明美	与島明美	与島明美	与島明美	与島明美	与島明美
消化器・ 肛門・乳腺		火爪健一		火爪健一		火爪健一 (隔週)
整形外科	石井佐宏	石井佐宏	石井佐宏	市村和徳 9:00～ (隔週)		石井佐宏 (隔週)
皮膚科 9:00～	清水教子		古市 恵		清水教子	
泌尿器科 9:00～	森井章裕		渡部明彦			大学医師
耳鼻咽喉科 9:00～		浅井正嗣 ～11:30				
栄養指導	10:00～	10:00～	9:00～	10:00～	10:00～	

**午後**

	月	火	水	木	金	土
内科 2:00～4:30	寺西高子		寺西高子		山本美和	
内科 2:00～4:30	斉藤隆義 ～4:00			岩城光造	斉藤隆義 ～3:30	
泌尿器科 2:00～4:00		休	渡部明彦			休
耳鼻咽喉科 2:00～4:30	大学医師 2:30～4:30	休			大学医師	休
もの忘れ外来 2:00～4:00			斉藤隆義			
整形外科 3:00～4:30	石井佐宏			石井佐宏 3:00～4:30	石井佐宏 2:30～4:30	
栄養指導			2:00～5:00			

**夜間**

	火	水	金
内科		与島明美 (高血圧) 4:00～7:00	与島明美 (高血圧) 4:00～7:00
	古野利夫 (メタボリック・内科) 4:00～7:00	山本美和 4:30～7:00	
	松井法生 (糖尿病) 4:00～7:00	田村有希 4:30～7:00	松井法生 (糖尿病) 4:00～7:00
			金山ひとみ (糖尿病) 5:00～7:00
漢方外来			柴原直利 3:00～7:00
皮膚科		塩岡 誠 5:00～7:00	
整形外科	石井佐宏 5:00～7:00		
栄養指導	4:30～7:00		4:30～7:00

■内視鏡検査体制は変更ありません。  
虹のまち3月号を参照して下さい。

## 富山診療所

☎076-420-0367 富山市千石町2丁目2-6

☆6月からの診療体制です。

**午前** 金曜日の午前の特別外来の胃カメラが増えました。ご利用下さい。

	月	火	水	木	金	土
内科 9:00～12:30	田中 裕	百谷 泉	田中 裕	田中 裕	百谷 泉	田中 裕 黒田昌弘 (隔週交替) ～12:00
特別外来 9:00～12:00		田中 裕 (胃カメラ)		石井佐宏 (整形外科)	田中 裕 (胃カメラ)	

**午後**

	月	火	水	木	金	土
内科 4:00～6:00	田中 裕	田中 裕		百谷 泉	田中 裕	休診

\*各種健診・予防接種受付しています。(要予約)

## 水橋診療所

☎076-479-1414 富山市水橋館町59-1

**午前** 午前9時～12時

	月	火	水	木	金	土
内科・小児科 9:00～12:00	金崎照雄	斉藤隆義	金崎照雄	寺西高子	金崎照雄	金崎照雄 松井法生 (隔週交替)
整形外科 9:00～12:00					石井佐宏	

**午後**

	月	火	水	木	金	土
内科・小児科 4:00～6:00	金崎照雄	百谷 泉	金崎照雄	寺西高子	金崎照雄	休診
糖尿病 2:30～4:30				松井法生 (第2・4週) 予約制		

\*各種健診・予防接種受付しています。(要予約)

### 送迎バスの駐車位置変更のお知らせ

富山医療生協送迎バスの停車位置が工事の為、富山駅・旧日通前から太陽生命富山ビル前(旧富山診療所前)に変更して運行しています。ご注意ください。



## 特定健診・がん検診・組合員健康診断キャンペーン

健康診断を受診する際に下記のカードを窓口でお出しください。ささやかな品をプレゼントさせていただきます。  
※組合員のみが対象となります。

キリトリ×

**富山医療生協 組合員健康診断 紹介カード**

健診を受けられる時に窓口にお出しください。

◆お名前 \_\_\_\_\_

◆ご住所 \_\_\_\_\_

◆電話番号 \_\_\_\_\_

◆紹介者  
お名前 \_\_\_\_\_ 支部名 \_\_\_\_\_

キリトリ×

※事前にご予約をお願いいたします。  
また、受診される時は受診券、保険証、組合員証をお持ちください。  
※お問い合わせ・ご予約は → 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 水橋診療所 076(479)1414 まで