



組織現況 2010年6月30日現在



組合員数 26,445 人  
 出資金総額 80,373 万円  
 一人当たりの出資額 30,393 円

# とやま医療生協 虹のまち

2010年8月号 No.328

〒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

## 脳いきいき班会で認知症予防のための生活習慣を



▲「脳いきいき班会」プログラムの1つ「リラックス体操」で楽しく肩たたき(水橋西部・合同班会)

高齢者の増加とともに増える認知症。認知症の予防は重要な社会的課題とも言えます。その状況の中、鳥取大学と鳥取医療生協が共同で開発した「脳いきいき班会」。富山医療生協では、認知症にやさしいまちづくりを進めるため、五月にインストラクター養成講座を開催し、「脳いきいき班会」を普及、七月現在、十支部十二班で開催されました。

これからも  
続けていきたい

山室支部では、五名の参加者があり、インストラクターの木村良子さんは「五か条の生活習慣も分かっているけど、一人だとなかなか続かないし、読み物の音読も普段はなかなかする機会がない。これらのプログラムが脳を活性化させることを知り、とても大切で、

これからも続けていきたい」と班の皆さんのいきいきとした様子話を話して下さいました。集まった五名で新たに「カトレア班」を作りました。

### 自分たちでできる 認知症予防

脳いきいき班会は、認知症のリスクを下げる生活習慣を身につけるとともに、



▲初回の「脳いきいき班会」で認知証について紙芝居で学習(婦中支部・五月班)

日ごろからの地域の人間関係を深めることも目的としています。認知症を完全に予防できるわけではなく、認知症になっても安心して暮らせる地域であるためには、「脳いきいき班会」や「認知症サポーター養成講座」で認知症について理解する人が増え、お互いに信頼できる人間関係が必要で、地域の人の見守りがあれば、患者も家族もとても勇気づけられます。

六十五歳以上の人口が二十%を超える日本で行政と医療機関だけで認知症の予防活動を行うことは難しく、専門家がいないでも地域の組合員同士で進められる「脳いきいき班会」は、とても有効な予防活動と言えます。皆さんの地域でも班会を開催してみませんか。

### 内視鏡

「私らが忘れていた素朴さ、やさしさ、明るさ。東京に帰つたらまた戦争だ！」火野平が取材地を離れるときこでの体験の感想をこのように話した▼タイの陸稲・山岳米を求めてパノコクから九〇〇キロ、ピルマ国境に近いカレン族の村でようやく巡り会えた陸稲▼三十度ほどの超急斜面に直接、稲の種をまく。肥料は天然の雨水だけ。タイの都会でもこの米が店頭に並ぶとすぐ売り切れるという▼ここではナタ一本で器用に竹の釜からおわん、家まで作る。稲の刈り取りは村じゅうで協力し、茎の半分下を残してカマで刈り取る。残した茎が数年間かけて山の肥料となる▼脱穀は、竹を並べて上から稲穂を打ち付ける。精米はその日、食べる分だけを一時間かけて足踏みの「精米機」でおこなう▼魚や森の実、薬草採りなど、自給自足。貧しく見えるが決してそうではない。誰もが明るく生き生きしている▼やさしさ、明るさを失くした日本。毎日々々、闘い」にあけくれる日本。社会の様々な矛盾を多様な協同によって解決する力を育んできた医療生協の出番の情勢のようだ。

より安心・より快適に

# 8月24日から 南3階での外来診療を開始



(イメージ写真です。)

七月中旬から着工した「消化器・肛門・乳腺科」と「内視鏡検査室」の南3階移設拡充工事を終え、小児科開設工事が始まります。

今回の移設拡充工事では、より安心、より快適にをモットーに多くの

方に検査を受けて頂くために①検査専用トイレ(全室温水洗浄便座付)を四箇所増設②検査前・後の専用処置室を新設③化学療法法の専用室を新設しました。

新しくなった「内視鏡室」や「消化器・肛門・乳腺科」で、がん検診をはじめ、早期発見・早期治療に努めましょう。

## 看護師小児科研修へ

十一月から約十年ぶりに小児科外来が再開されるにあたり、看護師二名が飯村

医師の研修先の鹿児島生協病院と谷山生協クリニックへ、二週間研修に行きました。

## 外来案内 ボランティア募集

点滴・採血処置・家族への対応・予防接種・乳児健診・母親指導・他職種との関わりなど学び、小児科のイメージ作りや今後の課題になりました。開設までに取組む課題は沢山あります。温かく患者さまの立場に立った信頼される小児科外来を目指していきます。

外来看護師 中田・中嶋

今回の移設拡充に伴い案内表示などできるだけわかりやすく工夫・改善を行ないますが、エレベータの利用が不慣れな方や案内表示が見えにくい方々への十分な配慮も必要と考えております。そこで、患者さまへの案内やお手伝いの組合員ボランティアさんを募集しています。

「私にもできるボランティア」は、「私にしかできない」

# 食品表示のミカタ



富山協立病院内科 川端康一 医師

(独)国立健康・栄養研究所認定 栄養情報担当者(NF)栄養情報担当者協会理事(学術担当)

Dr. Kが看護師さんと一緒に各家庭を往診していただきます。夏の昼下がり、さすがにのどがカラカラです。その時、気の利く優しい看護師さんが一つのイオン飲料を渡してくれました。三〇〇gのイオン飲料を一気に飲み干しました。ふと、このパッケージを見るとこんな感じです(表1)。メーカーは、どうもビタミンC(V・C)が六〇〇mg配合されているのを売り文句にしたいようです。しかし栄養機能の表示は、ビタミンE(V・E)です。

V・Cが多く含まれている事を謳った表示が記載されてありますが、栄養機能の表示は、V・Eです。さらに原材料表示を見ました(表3)。

された栄養成分について、食品に関する表示を行う際に用いる基準値の量がV・CとV・Eでは十倍の差があるため、ビタミンEの含有量が少なくなる事は

またこの商品は良心的であり、謳い文句にしているであろうV・Cも栄養機能表示に足る量を配合しておりV・Cをしつかり摂りたい

次に裏側を見ました(表2)。裏側にもやはり、

等表示基準(食)事採取基準が示

表1・パッケージ裏

- ビタミン××(商品名)
- ビタミンC600mg配合
- 栄養機能食品(ビタミンE)
- カロリーオフ

表2・パッケージ裏

- ビタミンCたっぷり
- 「栄養機能食品(ビタミンE)ビタミンEは、抗酸化作用により、体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持を助ける栄養素です。……」
- 栄養成分表示(100gあたり) エネルギー17kcal、タンパク質0g、脂質0g、炭水化物4.3g、ナトリウム39mg、V.C 200mg、V.E 1.2mg

表3・原材料表示

- 品名 清涼飲料水
- 原材料名 果糖、はちみつ、塩化Na、V.C、香料、クエン酸、クエンNa、マリーゴールド色素、塩化K、乳酸Ca、甘味料(スクラロース)、酢酸V.E

表4

	一日あたりの摂取目安量に含まれる栄養成分下限値	一日あたりの摂取目安量に含まれる栄養成分上限値	栄養素等量表示基準量
ビタミンC	24mg	1000mg	80mg
ビタミンE	2.4mg	150mg	8mg

方にも何ら問題はありません。しかし、表示方法に疑問を感じてしまいました。今回は、良心的なメーカーだったために、何ら問題の起きない例でしたが、もしも、悪意のあるメーカーが、V・Cを少量しか配合せず同ような表記をしていたらどうでしょうか?皆様は、ここまで商品表示を見て購入していますか? ※カロリーオフは、一〇〇(㎎)あたり食品四〇(㎎)未満、飲料二〇(㎎)未満 ※カロリーゼロ・ノンカロリーは、一〇〇g(㎎)あたり五(㎎)未満。塩分量は、ナトリウムのおよそ二・五四倍。ナトリウム量の二・五四倍をすると、摂取している塩分量に換算できます。

「記念のついで」開催まで、二ヶ月となり八月からチラシやポスターの配付、参加協力券の普及を始めました。

も写真の選択や脚本の作成にがんばっています。鏡森先生には「医療生協とのかかわり、活動の内容や診療所が果たした役割、期待するもの」というテーマで記念講演をお願いしました。富山診療所の近所の組合員さんへの全戸訪問でも「つどい」への参加を訴えています。大勢の皆様のご参加をお待ちしています。

富山診療所事務局長 宮腰 幸子

## 10月3日(日) 開場十一時三十分 開演二時三十分 富山診療所六十周年記念のつどい

健康が一番!健康だから仕事もできる!

**9月26日・休日検診** 平日、忙しい組合員さんにおすすり!

受付時間: 午前8時~10時30分  
場所: 富山協立病院  
検診内容: 胃がん(胃透視)、肺がん、大腸がん(2日法)、前立腺がん(血液検査PSA)

上記の他、組合員健診(組合員価格)として、腹部エコー検診(3,150円)が受診可能です。

**女性のための休日検診のご案内**

検診日 10月17日(日)・12月5日(日)  
受付時間 午前8時30分~10時30分  
場所 富山協立病院  
検診内容 子宮がん(定員50名)、乳がん(定員50名)、大腸がん(2日法)

子宮ガン検診を受ける方はスカートでお越し下さい。

検診はすべて予約制です。定員になりしだい締め切らせていただきます。

お申し込み・お問い合わせ  
富山協立病院 健康支援センター TEL076-444-5684

ボランティア、かもしれませぬ。お手伝いしてみようかなと思われる方は、先ずはお問い合わせください。ご協力をよろしくお願いたします。

○内容: 外来患者様への病院内の案内と援助

○期間: 八月二十四日より十二月頃までを予定  
毎日午前九時から十一時(ご都合の良い曜日で結構です)

○お問い合わせ:  
富山協立病院事務局長室  
電話〇七六四三三二〇七七

コース内容の紹介

- ①お散歩ウォーキングコース
- ②いきいきウォーキングコース
- ③ころぼん体操コース
- ④タオロ体操コース
- ⑤ラジオ体操コース
- ⑥なんでも運動コース
- ⑦間食・夜食ほっとコース
- ⑧さわやかハミガキコース
- ⑨血圧チェックコース
- ⑩今日も元気に朝食コース
- ⑪くんとさよならコース
- ⑫お酒ほどほどコース



富山医療生協では、「地域まるごと健康づくり」を合い言葉に、組合員や地域住民に向けて、日常的に誰でも手軽に取り組める健康づくり、「健康チャレンジ」を推進しています。二〇〇六年度以降、延べ一、七七名がチャレンジし、健康な生活習慣の確立をめざしました。今年度は、取り組み期間、六十日以上、十二コースをご用意しています。

また、健康づくりの輪をさらに広げるため、富山市と富山県生活協同組合連合会から、ご後援をいただきました。ご家族やお友達を誘ってぜひ、ご参加ください。

健康づくり委員会事務局

手軽に健康づくりを！

新しい班ができました！  
班会は健康づくりに役立つと好評  
—医療生協の保健活動に参加したい—



▲婦中支部「はつらつ班」の班会の様子

白木峰ハイキングに参加した私は医療生協に加入し、早速班会を七月十四日に自宅で開きました。班名は「はつらつ班」に班長は私に決まりました。以前からもっと健康のことを知りたいとの思いもあり、健康の話をきけたらいいなあと考えていました。

最初の班会は骨密度測定と血圧測定をしました。骨密度の測定表を見ながら、結果の説明をききました。日頃からハイキングクラブで運動していることもあり、とてもよい結果がでました。健康を保つためには生活習慣が大事なことで、バランスの良い食事をとること、適度な運動をすることなど学習しました。これからも班会を定期的に開き、健康で、元気に楽しく学んでいきたいと思います。

次回の班会テーマは「血管年齢測定」に決まりました。婦中支部はつらつ班 水上慶子

ひとりぼっちの高齢者をなくそう  
第24回日本高齢者大会 in 水戸

平和で輝く高齢者社会めざし大会参加者を募集しています

日時 9月13日(月)・14日(火) 場所 茨城県水戸市

主催 日本高齢者大会実行委員会

申込み・お問い合わせ 8月末第1次締め切り  
富山医療生協組織部 ☎441-8351

全国大会予選 第4回富山医療生協グラウンドゴルフ大会

大会日時 2010年9月16日(木) 8:30受付開始(雨天順延)

場所 城東ふれあい公園(富山市荒川)

募集対象 男女・経験問わず医療生協組合員  
団体5人1チームまたは個人参加(個人参加者でチーム編成します)

参加費 500円 \*昼食は各自で準備をお願いします

表彰 団体賞、男女個人賞、ホールインワン賞、ラッキー賞

締め切り 8月31日(火)

《お申し込み・お問い合わせは...》  
各支部の役員または医療生協 組織部まで  
TEL076-441-8351 FAX076-432-8031

大会会場で練習日を追加しました

大会までの練習日  
8月26日(木) 9:30~ 場所:福荷公園  
9月9日(木) 9:30~ 場所:城東ふれあい公園

出場チーム 大募集!



WHO世界と歩こう

秋のブロック ウォーキングのご案内

南ブロック

日時 九月二十四日(金) 十時~十四時

場所 各願寺駐車場集合 (婦中町長沢)

(かんぼの宿婦中の入口)

東ブロック

日時 九月二十六日(日) 十時~十五時

場所 上市丸山総合公園 (上市町堤谷)

参加費 五〇〇円

北ブロック

検討中です

健康づくりを始めましょう。歩くことは身体にとってもよいことです。生活習慣病を改善しましょう。また、動脈硬化の改善につながります。ご近所お誘い合わせて参加しませんか。

10年度 第一回理事会報告

六月二十六日(土)、協立病院会議室において、定数二十九名中十九名の出席で第一回理事会を開催しました。

【主な内容】

- ①五月の事業概況について確認しました。
- ②第五十七回通常総代会の行政手続きの完了を確認しました。また、次回への教訓や課題について協議しました。
- ③「班づくり班会開催」と
- ④病院機能の強化について、工事予算および業者の選定について承認しました。
- ⑤放射線画像読み取り装置及び画像システム配信装置等、機器購入について承認しました。
- ⑥短期借入れの実施を決定しました。

「教育学習月間」の二つの月間の成功と、生協運動の裾野を広げる積立増資運動に取り組むことを確認しました。

地域フラッシュ



7月9日 奥田・奥田北支部 20名参加 白木峰ハイキング



7月18日 岩瀬支部 28名参加 加海の日ウォーキング



7月22日 豊田北支部 6名参加 温泉班会 水落



7月4日 滑川支部 健康相談会 28人健康チェック



7月5日 高岡支部 18名参加 COOP班会



7月8日 三条支部 23名参加 配付者交流会

# 平和納涼祭り

## 約千人の参加で大盛況

「核兵器のない世界を」めざす五月のNPT再検討会議での運動の前進を受け、動きをさらに進める八月の原水禁世界大会への代表団派遣に向け、「健康をつくる・平和をつくる医療生協」をテーマに七月二十四日、午後五時からひまわり駐車



▲会場を盛り上げたよさこい踊り

場で第十六回医療生協平和納涼祭りを開きました。祭りは、奥田北支部の長谷川さん・ひまわり職員の松山さんの開会宣言で始まり、おなじバンドの楽器演奏に続くステージと会場を

使ったよさこい踊りで会場は、一気にお祭りムードに突入。暑さも和らぎだした六時過ぎには続々と参加者が増え会場は超満員に、模擬店には行列ができ、健康チェックや平和展示にも多くの方が訪れていました。平和納涼祭りは五年ぶりの開催でした。原水禁世界大会の代表団は今年入職した職員をはじめほとんどが若い



▲歌で平和を訴える職員

人たちです。壮行会では力強く平和への思いを述べていました。

千人の参加者と若い人たちの決意表明に接し、必ず「核兵器のない平和な世界の実現することができると確信しています。近年ない猛暑の中、平和納涼祭りの成功に向けてご尽力いただきましたすべてのみなさんに改めて感謝いたします。第十六回平和納涼祭り実行委員会 水上 孝人

### いのちの平等を貫いて

## 「いのちの山河」上映会に感動の涙

医療生協や、保険医協会などが上映運動に取り組んだ「いのちの山河」日本の青空Ⅱが、六月二十七日県民会館で三回上映され千人を超える方々が鑑賞しました。医療生協でも上映協力券を四百十枚普及しました。

豪雪・多病・貧困という三悪を抱えていた岩手県の

山間にある沢内村。村長に就任した深沢辰雄は「生命行政」の理念を掲げ、住民とともに村総ぐるみで三悪克服に立ち向かいました。

この映画は、豪雪の道路にブルドーザーを導入して冬季バスの開通を実現。そして貧しさから医療にかかれないう村民の現実を打破したと、憲法二十五条を盾に、



▲会場の様子

全国初の老人医療費無料化を実現した実話を映画化したもので、全国で感動を呼んでいます。

「いのちに格差があつて

## 組合員のひろば

### クロスワードパズル

六月号の解答ハガキよりその通りと痛感

富山県二區部 桑山 早苗さん

認知症になつても安心して暮らせる街づくりは、本当にその通りだと痛感します。我が家もお姑が心配で、家族としての接し方を、毎日勉強の日々です。

「虹のまち」届きうれしい富山市城川原 奥村 睦子さん

ゆずの会で石井先生の話を聞き、ビビで火爪先生のガンの話を聞き、参考にしました。また、「虹のまち」が届くようになって、

はならないと思つた」「正しいことを貫く勇気と努力に感動した」「現代の政治家にも見てもらいたい」などたくさん感想が寄せられました。

うれしゅうございます。助かります。富山市水橋町 水野深山子さん  
子育て中の親とまで、水橋診療所が六時までやっていただいているので、すごく助かっています。  
差別反対の支援に感謝  
射水市西高木 竹内 雄二さん

JR採用差別反対のたかかいて、多くの仲間支援を受け、ようやく解決の兆しが見受けられ、長い間のご支援ありがとうございました。

組合員の特典で健診  
富山市布瀬町南 築尾やよいさん  
六月中旬に富山診療所で特定健診を受けました。組合員特典で、大腸がん・乳がんの健診も受けようと思いましたが、

主人と庭木の剪定  
黒部市三市 大浦 久美さん  
家の周りの木々がうっそうとしてきました。主人と二人で剪定をしています。

### 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)

- ・ 8月20日(金) 時間は午後2時~4時
- ・ 9月17日(金) 予約してください
- ・ 10月15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

## なんでも生活相談

\*事前にご連絡下さい。

- ・富山協立病院 随時受付しています  
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

# 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？

★たてのカギ★

- ①荒波のなか難しい
- ②ただならぬ
- ③里山の
- ④年の〇〇に除夜の鐘
- ⑤晩の食事。最後の
- ⑥少数派
- ⑦果物のなる木
- ⑧ヨーロッパの略。西〇〇

★よこのカギ★

- ①外国の図書を無断で複製販売した出版物
- ②常客ともいう
- ③冬。
- ④地獄の〇〇も金次第
- ⑤保養地などでの長期休暇
- ⑥地震、雷、火事、
- ⑦低周波

【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(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】〒931-1850 富山市豊田町一ー八 富山医療生協

【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】八月末日の消印有効

【六月号の解答】

セントウ	シ	通	通	3	7	5
アイツ	ツ	ナ	3	7	5	
キヨウジ	3	7	5			
イシユウ	3	7	5			
カニ	3	7	5			
ウイット	3	7	5			
コイ	3	7	5			
タ	3	7	5			

応募 33  
正解 33

ナツハキヌ(夏は来ぬ)

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。

【六月号の当選者5名】

- 江幡美知子 (水見市南大町)
- 木下 育夫 (富山市本郷町)
- 小竹 慶子 (富山市奥井町)
- 菅田 礼子 (富山市水橋小出)
- 中山 忠繁 (富山市輪中町砂子田)

おめでとうございます