

組織現況 2011年1月31日現在



組合員数 26,731 人
出資金総額 82,190 万円
一人当たりの出資額 30,747 円

とやま医療生協 虹のまち

2011年3月号 No.335
〒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



▲リハビリ科は劇で発表

他職場に学ぶ 安全活動

富山協立病院では二月十二日に医療安全研修として「第一回安全大会」を開催。各職場から日常業務でひやりとした事例を原因分析し、対策改善に取り組み全員による投票を行いました。

会から透析機器の使用ミスを防ぐための取り組みなどを発表した透析室、もう二度とおきないで賞はコンピュータ認証システムを利用した患者さん間違いを防ぐ取り組みを発表した放射線科、おもしろかったで賞は車いすからの移動時に点滴が抜けるのを防ぐ取り組みを発表したリハビリ科が受賞。

結果は、「工夫しているが賞は職場での事例検討」の連携が大切、「安全意識の向上に繋がった」など好評でした。今後も病院全体に安全文化が根付くような活動を続けたいと思います。

今回の審査を通じ、ひとつひとつの業務にはそれぞれ目的があることを再認識させられました。これらの指摘を受け止め、患者さんや利用者さんの満足の上へつなげていきます。

ISO事務局 松井 正義

継続的な業務改善

品質管理の国際規格であるISO9001を認証取得して約五年が経過し、毎年審査を受けています。今回は本格稼働した「やくしの里」の認証も得るための拡大審査となりました。

審査での指摘のひとつに、介護事業所の入浴に使用する井戸水の塩素濃度が基準外の時の、管理方法について指摘がありました。管理の目的は濃度を測定することとなく、基準外の時に対処し、適切な濃度を保つこと、また、問題が報告されたとき、それが起きた原因の分析が弱いことも指摘されました。

安心・安全の医療・介護をめざして

第58回通常総代会の公示

一〇二二年三月一日 富山医療生活協同組合 理事長 大野 孝明
第五十八回通常総代会を左記の通り開催いたします。
日時 二〇二二年六月二十六日(日)
午前九時三十分から午後一時まで
場所 富山県中小企業研修センター 二階ホール
総代の選挙に関する公示
第五十八回通常総代会を六月二十六日に開催するに当たり、定款第四十四条及び総代選挙規約に基づき次の通り総代の選挙に関する事項を公示します。

- 一、総代の選出基準及び総定数
総代は、組合員一七名につき一名を基準に総定数216名を定め、支部及び地域を選挙区として選出する。
二、総代の資格と選挙権
・該当選挙区の組合員本人。
三、総代の選挙
・総代の選挙は支部総代会で行う。支部ができていない地域は生協本部で行う。
・立候補の届け出及び締切日
・立候補締切日は、該当する支部総代会の三日前とする。支部以外の地域は生協本部の十日前とし、各選挙管理人に届け出る。(尚代理受付場所を生協本部におく)

役員選挙の申出に係る公示

- 定款第十九条の及び役員選任規約に基づいて、役員選挙の申出に係る事項について次の通り公示します。
一、役員を選任を行う総代会の日時
右記の第五十八回通常総代会の開催日時で行う。
二、役員定数及び選任区分
①定数(理事二十九名、監事三名)
②選任区分は、理事は、定款地域の全体区九名、地域区二十名とする。監事は定款地域を選任区分とし三名とする。
三、役員選挙の申出及び資格
①役員資格は組合員であること。
②組合員及び支部は、役員選挙を申し出ることができる。
申出の受付方法及び期限
①申出は、生協本部に設置した役員選考委員会に「役員選考申出書」の提出により行うものとする。
②申出の締切日は二〇二二年四月三十日とする。

支部名	支部総代会	総代支部名	支部総代会	総代
広田	3/19(日)ひまわりララ13時	8新庄	4/19(日)新庄生協13時	8
若手	3/20(日)いづみ町5時	5計原	4/15(日)計原公民館5時	4
三条	3/20(日)舟橋町公民館19時	9大田	4/16(日)大田市民センター17時	7
高岡	3/21(月)白根ハイランド10時	5藤中	4/17(日)藤中10時	9
水橋西	3/21(月)白山10時	9木	4/17(日)木10時	3
富南	3/26(日)富南生協9時	7滑川	4/17(日)滑川公民館9時	9
奥田北	3/26(日)ひまわり10時	10萩	4/18(日)萩公民館14時	7
和歌山	3/26(日)八ヶ岳生協10時	5奥羽	4/18(日)奥羽公民館14時	7
奥田	3/27(日)五箇寺10時	5南郷	4/22(日)南郷生協10時	7
和歌山東	3/27(日)四方地区センター10時	7山室	4/23(日)山室公民館10時	7
和歌山西	3/27(日)やしの里10時	5西	4/23(日)西公民館10時	7
豊田南	3/29(日)ひまわり10時	11豊田北	4/24(日)ひまわり10時	12
上市	4/3(日)アルプスの麓10時	4水橋	4/24(日)水橋公民館10時	11
中央西	4/3(日)手な10時	9富山	4/24(日)富山生協10時	6
中央東	4/8(日)富山生協14時	5支のない市町村	支のない市町村	11

内視鏡

厚生労働省はついに年金支給額を〇・四引き下げを表明した。消費物価指数が下がったからだとして
るが、私達には物価が下がった実感はない▼物価指数が下がった大きな原因は高校授業料の無料化と薄型テレビの値下がりとされている。生活に欠かせない食料品は値上がりしている。日本銀行の生活実態調査でも、一年前と比べて「上がった」が「下がった」を上回っている▼年金の引き下げ額は国民年金で年間三一九二円、厚生年金で一万一三〇四円だ。二〇二二年には、生活と景気の悪化に配慮して物価が下がっても下げていない。税金が上がって、介護や国保の保険料も上がっている。「生活が第一」のマニフェストは何処へ行つてしまったのか▼年金の「引き下げ」は確定したわけではない。三月末までに政府として閣議決定、四月一日に政令を公布して正式に決定される。引き下げを見送る場合は「特別法案」を他の予算関連法案と一緒に三月中に国会で議決することになる。▼四月には「いっせい地方選挙」が行われ、各政党の政策とその実行力が試される私達のチャンスでもある。(S)

わかりやすい

医療福祉制度 — 身体障害者手帳 —

今月号から地域連携室より隔月のシリーズ連載で、皆さんに医療や福祉に関する制度について分かりやすくお伝えしていきたいと思えます。

今回は「身体障害者手帳」(以下「手帳」)について説明します。

身体障害者は視覚・聴覚・肢体・内部機能(心臓・腎臓・呼吸器・膀胱・直腸・小腸・免疫機能・肝臓)に永続的な障害があり、基準に該当すれば、手帳を取得することができ、様々な制度を利用することができます。

例えば、富山市では、六十五歳以上で手帳取得対象

者の世帯全員の合計所得が一千万円未満の場合、医療費が助成されます。また、富山市では六十五歳未満の方でも手帳が富山市では一、二級の等級に該当し、所得制限を越えていなければ医療費が助成されます。

ほかに障害を持った方に対して、活動範囲を広げ、情報伝達を円滑にすることを目的として、公共料金の軽減を受けることができます。JR・地方鉄道・ライ

制度の活用を

手帳の取得により、医療費の負担がないという点で全国に誇れる独自の制度です。

特別障害者手当という制度があり、障害が重度で常時

特別な介護が必要な方に対して手当てを受け



このように、各市町村によつては、内容の異なる部分もありますが、医療費だけでなく、くらしの中でも役立つ制度が多くあります。

手帳の取得に関しては、かかりつけの医師の判断が必要となりますので、ぜひご相談ください。また、地域連携室では手帳の申請方法や制度についての説明を致しますので、お気軽にご相談ください。

事例① 母親二人と生活している

事例② 家族との関係がうまくつ

事例③ 飲み屋を細々と経営して

昨年十二月に事業を開始して以来相談の件数は九件、お問い合わせは多数ありました。社会的な関心の高さが伺えます。九件のうち四件が制度適用となつてい

Sさん女性。股関節の痛みが残りなかなか仕事もするのが困難です。障害者年金と母親の年金で生活しています。お金のことが心配でなかなか医療機関を受診できませんでした。生活保護基準以下の生活。股関節の痛みに耐えながらの日常生活です。

お金がなくて必要な医療を受けられない方は地域にまだまだ多くおられるはず。医療生協のネットワークをいかしながら声かけや働きかけを行っていきま



無料・低額診療事業ニユース

耳鼻咽喉科と

リハビリテーション



富山協立病院 耳鼻咽喉科 浅井 正嗣医師

ご存じの方は少ないかもしれませんが、耳鼻咽喉科に関係したりリハビリテーションがいろいろあります。

めまいのリハビリテーション

動の組み合わせを、毎日、短時間行います。病気によつては、お薬よりも回復のお役に立つことがあります。耳鼻科咽喉科医が診察して訓練方法を説明します。

嚥下のリハビリテーション

嚥下とは、食べ物や飲み物を口から食道に送り込む運動のことです。私たちは、食事の時に嚥下運動をくり返しています。しかし、様々な病気が原因で、嚥下がうまくできず、むせてし



大きな治療の一つになっていくと思えます。そこで当院で行え

内耳と言われる耳の奥の方の病気が、内耳から出ている神経の病気で、めまいやふらつきが出てしまった時に行います。例えば、頭を上下や左右に動かす、指先を動かして見つめる、寝転がって体を右や左にころころ回す、目を閉じてしばらく立つ、などの簡単な運

まうことがあります。これを誤嚥(ごえん)といいますが、気管や肺の方に、食べ物や飲み物が誤って入ってしまう状態です。誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)という肺炎になってしまふ

声帯という声を出す装置のどににあります。声帯や神経の病気で、声がでない、声がかすれるなどの症状が出る場合があります。このような場合の治療は、お薬の内服や吸入治療、時には手術もあります。しかし、病気によっては、声の出

無料・低額診療事業とは

経済的な理由により医療費の支払いが困難である

富山医療生協の病院や診療所を利用した場合に、自己負担金について減額や免除をします。

2011年度方針骨子(案)



各
カ
タ

地域のきずなをたく強く、 健やかに安心して暮らせるまちづくりをめざしましょう

(1) 明るいまちづくりをめざして、いのちとくらしのネットワークを広げます

- ①支部の主体的な活動を強め、地域まるごと健康づくりをめざします。
 - i) 「組合員から手遅れのがんなくす」を合言葉に、事業所と連携して支部や班であらためて健診の意義を学びあい、受診者を飛躍的に広げます。利用しやすい組合員向け健診を積極的に普及します。丁寧な結果報告と的確な精密検査をおすすめします。
 - ii) 仲間と一緒に達成感のある「健康チャレンジャー」を、実施期間やメニューの見直し等工夫を進めながら取り組みます。自治体などの後援も広げ、他団体にも市民の健康づくりの一環として積極的な参加を呼びかけます。
 - iii) 地域の方も気軽に参加できるような「まちかど健康チェック」や地域の健康まつり、健康講座、健康班会に取り組みます。全国一斉の「4.7世界保健デー」「5.31世界禁煙デー」「24時間着尿塩分調査」に参加します。
 - iv) 誰でも気軽に集えるたまり場やサロン作りを進め、食事会や組合員交流など多様な班会を展開しましょう。
 - v) 小児科スタッフと共に、子育て支援や食育の活動に取り組みます。
- ②イ) 認知症にやさしいまちづくり、ロ) 社会的孤立をなくし、ハ) 寝たきりにならない健康づくり、を進めます。
 - i) 「出会い・ふれあい・支え合い」の訪問対話や相談活動を進め、問題解決をはかります。
 - ii) 地域の介護力と保健力の向上にむけて、地域の皆さんと一緒に認知症サポーターの養成とステップアップ講座やサポーターの交流会を開催します。
 - iii) 健康づくり班会として継続的な「脳いきいき班会」の普及をはかります。
 - iv) 地域の困難解決にむけて、購買生協JA、社会福祉協議会、町内会、水橋福祉ネットなどと連携し、まちづくり運動に協同して取り組みます。(買い物難民・社会的孤立対策、健康づくり、子育て支援、食育、サロン活動など)
 - v) 各支部に「たすけっとう担当」を配置して、支部や地域での広がりをはかります。
 - vi) WHOの「高齢者にやさしいまちづくりチェック」を実施し、問題解決に取り組みます。
- ③有償福祉送迎や配食サービスなどのくらし助け合い事業に関する課題の検討と具体化をはかります。

(2) 地域と組合員の期待に応える医療・介護事業を推進します

- ①小児から高齢者まで、健診・健康づくりから外来・入院・在宅・福祉まで、切れ目のない総合的な医療介護事業を推進します。
- ②小児やリハビリ、慢性疾患、高齢者医療など地域から求められる専門性を発揮した医療を推進します。
- ③事業所では、「高齢者にやさしい診療所づくり」、「高齢者ハンドブック学習」を日常業務に活かしながら継続的に取り組みます。
- ④病(後)児保育の検討と取り組みを始めます。班会や学習会など地域の子育て支援活動を強めます。
- ⑤介護事業では、多様な地域要求に的確に対応できるように、サービス提供の在り方(時間外、重度者、医療介護連携)と質の向上に努めます。
- ⑥自治・参加・協同を促進するために、「患者の権利章典」・「医療生協の介護」の実践を進めながら、更なる発展にむけ富山からもその見直しの全国討議に取り組みます。
 - ・事業所利用委員会の事業の質と利用者の満足度の向上にむけた役割を再確認し、ISO内部監査やリスクマネジメントへの関与など活動の充実をはかります。
 - ・「ライフデザインノート」を幅広く組合員・患者利用者へ普及します。
 - ・アドボカシー(権利擁護)やメディエーター(医療事故等で医療者と患者の間にトラブルが起こった場合に話し合いで解決できるよう仲介する役)の育成について検討します。
 - ・医療看護や介護の職業倫理について、組合員や利用者・住民とともに学び認識と実践の共有をはかります。
 - ・組合員との協同で事業の質を高めます。組合員利用率を的確に把握し、全事業所で90%もしくは前年度以上の利用促進をめざします。「全国一斉組合員利用100%の日」運動に取り組みます。
- ⑦医師・看護師・薬剤師などの紹介活動や新入職員招待班会など、後継者の確保と育成を組合員とともに取り組みます。
- ⑧法令遵守を徹底し、職場管理能力向上をめざします。

(3) 人権を守る社会保障政策(医療・福祉)の実現をめざします

- ①日本医療福祉生協連の創立を期に、行政、業界団体、地域住民との地域協同を一層前進させます。
- ②無料・低額診療事業や生活相談活動など、事業所・支部・地域団体などが協力して、経済的社会的困難に直面する人々への支援と協同の輪を広げます。
- ③健康と平和を守り発展させるため社会保障制度の充実と要求実現の活動を強めます。(後期高齢者医療制度廃止、介護保険制度充実、消費税増税反対、国道8号線高架化事業反対など)
- ④憲法と平和、人権と地球環境の保護に取り組みます
 - ・医療生協9条の会の活動を支部・班の取り組みに広げます。
 - ・核兵器廃絶に向けて「新国際アピール署名」に取り組みます。
 - ・原水禁世界大会、3.1ビキニデーへの代表派遣や平和納涼祭などに取り組みます。
 - ・環境問題の学習会や、海岸クリーン作戦、コープみんなでエコ2011などに、事業所・支部・住民とともに取り組みます。

(4) 医療生協の持続的発展をめざします

- ①支部の主体的な活動を強め、「出会い・ふれあい・支え合い」運動を発展させます。
 - ・組合員の顔が見え、地域に生協の顔が見える支部設立と支部分割を進めます。
 - ・ブロック別理事協議会を基礎に、ブロック単位の活動を強化します。
 - ・生協活動推進委員会を中心に、支部や事業所、組織部の活動の改善をはかります。
 - ・パディ制や職場地域担当は、ブロック単位での改善と充実を検討します。
- ②全国4課題
 - ★「3万人組合員の実現を展望できる生協をめざします」
 - 組合員訪問対話運動で
 - みんなで、お願い上手、頼られ上手になって、地域の人材をみつめましょう
 - ★2倍の運営委員やサポーターで、顔が見える、元気で楽しい支部活動。
 - ★2倍の増資協力者で、運動の裾野を広げます。
 - ★班会開催班を倍にして、楽しく為になったと感じる人を増やします。

2011年度目標

仲間ふやし	1,500人	班会開催班	450班
出資金	1億円	新班づくり(含む再開)	200班
増資実人数	5,000人	支部設立・分割	5支部
班会	1,500回	運営委員・サポーター	500人
配布コース	全体で90%。1コース15部以内に。支部内100%めざす。		

③文化学習活動～組合員と職員の学び合いを重視します。

- i) 通信教育
 - 学ぶ喜びを実感できるような受講初期のスクーリングや援助を強めます。
 - 新コース(「高齢者にやさしいまちづくり」)の受講を進めます。
- ii) 「医療生協人」の育成
 - 学習や班会、訪問、交流会等、職員と組合員の触れ合い共感できる場を広げます。
- iii) 全国の医療福祉生協や民医連から学ぶ「組合員交流集会」「共同組織交流会」「民医連学術運動交流会」などへ積極的に参加します。
- ④内部統制システムの構築、災害時などのリスク管理を進めます。
- ⑤機関紙やホームページなどの広報活動の強化と充実をはかります。

(5) 医療生協の展望

- ①医療生協創立50周年記念に向けて実行委員会を設置し、ブレ行事に取り組みます。
- ②「2012年国際協同組合年」にむけ、富山県での共同イベントを検討します。
- ③富山医療生協の第4次長計を作成します。

組合員のつながりをひろげ まちづくりの活動を

くらしの学校に参加して

二月十九日、まちづくり委員会主催のくらしの学校が開催され、三十六名の参加がありました。全四講座で、第一講座「どうなる医療保険・介護保険制度について」、第二講座「無料・定額医療事業について」、第三講座「地域訪問をして見えたこと」、第四講座「高齢者にやさしいまちづくりをすすめるため」といった内容でした。

今回の講座を受け、「構造改革」の流れが一気に強まり国民の生活が今本当に壊されているということを感じました。

医療や社会保障に税金を使うのは無駄として、国の責任を放棄し国庫負担を削減し、国民には自己責任を強要した結果、深刻な医療・介護崩壊が起きています。介護保険では介護サービスの抑制や特別養護老人ホームへの待機者数が増えるばかりで、「誰のため、何のため」の制度なのか、もともと利用しやすい制度にならないのか疑問に思います。医療費抑制のために実施された後期高齢者医療制度ほど人間を粗末に扱う制度はありません。民主党政権はこの制度の廃止を公約していました。

が、提案された新高齢者医療制度の本質は同じでさらに国民の負担増となるのです。全国の医療生協の組合員と力を合わせ反対運動を大きく広げることがあると思います。医療生協の班活動を基礎として地域で組合員同士が「医療、福祉、暮らしを良くする」するために何ができるのか、今後も相談しながら取り組んで行こうと思っています。

まちづくり委員会
塩原 達夫



▲講演を聞く参加者

くらしの学校をめぐって医療生協は魅力がいっぱい

萩浦岩瀬・大田甲支部

二月十九日(土)、富山市森にあるショッピングセンター北の森にて萩浦、岩瀬、大田の三支部合同でバレンタイン行動を行いました。バレンタイン行動とは、地域の住民に医療生協を理解してもらう事を目的とするもので、全国の医療生協がこの時期に行う行事です。

参加した組合員は玄関入り口や通路に立って、買い物に行き交うお客さんに「健康チェックを行っています」と声を掛け、チラシを渡しては健康チェックコーナーへと案内しました。

健康チェックでは富山協立病院職員と組合員が対応し、骨密度、体脂肪、足指力、血圧測定を実施しました。一時開程の活動の中で、三十名の利用がありました。健康チェックを受けたお客さんの中にはとても興味を持って測定される方もあって改めて健康意識の高さを感じました。

萩浦支部 水野 隆之



▲たくさんの方が測定されました

三条支部

二月二十日(日)「通所リハビリのびのび」にて、今年度二回目の「新組合員と配付者の交流会」を行いました。職員と合わせて二十八名、うち五名の方が初めての参加でした。

毎月の配付に感謝し、医療生協の活動の場を借りてもらい楽しく交流することができました。

医療生協理事の岡田美乃利さんの「デンマーク見物録」を聞き、骨密度、血管年齢、血圧、足指力測定を全員がおこないました。ぜひ、皆さんも班会で利用してほしいと思います。

三条支部 大橋 国昭



▲大橋支部長の挨拶

今回初めて参加された方からは、「お土産までもらえんがけ」「顔見知りが出てよかったちや」といった感想がありました。

健康づくり

学びの活動

まちづくり

医療生協の健康づくり活動を学ぶ 保健係交流会・保健講座開催

保健係交流会

2月15日

医療生協の保健係を対象とした「保健係交流会」が開催され、八名が参加しました。今回は「透析治療について」のミニ学習を行い、透析室の沿岸看護士を講師に透析治療の流れや、腎疾患について学びました。参加者は透析治療の器具や透析治療の内容について初めて目にするものも多く熱心に聞き入っていました。

学習の後は血圧測定の実習



▲真剣に話に聞き入る皆さん

保健講座

2月22日

第一講座では寺西医師を講師に「生活習慣病について・医療生協の健康習慣について」学びました。

生活習慣病についての基礎的な話とあわせて、医療生協が地域で広げてきた健康チェックの実習を行いました。

第二講座では、尿チェック、血圧測定、骨密度測定、血管年齢測定の方法について学び、実際に測定を行いました。講座終了時間が過ぎて残った健康チェックの実習を続ける方が何人もおられ、楽しく充実した講座となりました。

講座を修了し、新に九名の保健係が誕生しました。「保健係として、まだまだ自信をもちたいけど、今後でもできるだけ学習会などに参加して自信をつけたい」など意欲的な感想が寄せられました。



▲実技実習の様子

婦中支部

ぼぶら開設から六周年の新春の集いが二月十三日(日)に田島公民館にて行われました。当日は小雪がちらついていましたが、薄日もさし、開始の十一時には、会場は満席となりました。

来賓の挨拶で始まり職員さんの真面目な表情でのハンドベル、ハーマニカ演奏、日頃からボランティアで来て頂いている民衆会の皆さんの民謡おどりと、時を忘れて拍手、口ずさみ楽しみました。

フィナーレは、出演者の方々が会場へ参加の来賓方、組合員、職員皆一つになって「ぼぶら



▲80名の方が参加されました

富南支部

恒例の配付者交流会が二月十九日(土)越州で開催され十三人の組合員さんが参加されました。

冒頭、支部長より日頃の配付活動に対するお礼と、三課題についてのお話がありました。皆さん自己紹介をしながら、日頃の配付活動の話などをされました。

参加された方からは、「声をかけられるのを待っている組合員さんがおられる」「配付は、見守りネットワークの役割も果たしているのではないかな」「もっと協力者を増やしたら、余裕を持って話せるのでは」といった声が開か



▲参加された組合員さん

最後に、全員で、「ポケない小唄・ポケます小唄」を合唱し大盛り上がりで終了しました。

富南支部 本田 勲

消費税講演 斎藤貴男(ジャーナリスト)を聴く

「税の話は難しい。特に消費税となると複雑で分かっていない国民はいないようだ。消費税の名称そのものが不適当で消費税を納める義務を有するのは事業者であり消費者ではない」と話が始まり分かりやすく消費税の力ラクリを知ることができた。

昨今の厳しい値引き競争の下では消費税の価格への転嫁どころかぎりぎりまで値段を下げてかろうじて取引を成立させている中小企業者がほとんどであり、黒字赤字に問わず売上に対する消費税は納税義務がある。消費税は国税滞納額のワーストワンのなっている。廃業を余儀なくされた人たちは労働者市場へ非正規労働として流れ込んでいる。消費税の税率が五%に上がった翌年から三万人の自殺者が、それが十%になれば、五万人、失業率も倍の十%になる。消費税の構造自体に問題がありワーキングプアを生み出す一方、輸出企業は輸出先には消費税が消費税となる複雑で分かっていない国民はいないようだ。消費税の名称そのものが不適当で消費税を納める義務を有するのは事業者であり消費者ではない」と話が始まり分かりやすく消費税の力ラクリを知ることができた。

財界主導の日本政府のすすめる消費税は弱者のわずかな富をまとめて強者に移転する悪魔のような税制である。社会保障費に必要な額に取ればいいと斎藤氏は締めくくった。

中央東支部 山本 逸哉

地域フラッシュ

- ▲2月6日 上市支部 健康チェック30名、バレンタイン健康相談会「パル」にて「楽しいいきいき班会」
- ▲2月10日 和合八重津支部 4方定例会 9名参加
- ▲2月14日 豊田北豊田南・奥田北支部合同 健康チェック25名、バレンタイン健康相談会「新市場市場島店」にて
- ▲2月14日 中央西支部 健康チェック34名、バレンタイン健康相談会「CIRC」にて
- ▲2月11日 山室支部 12名参加「新入組合員のつどい」

10年度 第八回理事会報告

一月二十九日(土)、富山電気ビル会議室において、定数二十八名中二十三名の出席で第八回理事会を開催しました。

【主な内容】

- ①十二月の事業概況経営収支について確認しました。
- ②第五十八回富山医療生協通常総代会にむけて、公示及び諸日程について提案され決定しました。
- ③長期所在不明組合員の自脱退手続の公示について確認しました。名簿の閲覧期間は二月十五日から三月十五日まで、各事業所で行います。
- ④新年会や支部レクリエーションなどでも新たなつながりを広げながら年度末・支部総代会にむけて目標の総達成を目指していくことが確認されました。

地域での多彩な活動

わいわい

ガヤガヤ

ボランティアさん募集

富山協立病院

*外来では

内容：患者さんの院内の案内・介助
病院内の環境整備など

時間：月～土曜日の9時～12時のご都合の良い時間

*病棟では

内容：リハビリ室や浴室への移動介助
洗濯後のドライヤー
食事・おやつのお手伝い
レクリエーション参加やお話し相手・朗読など

時間：月～土曜日の9時～15時のご都合の良い時間

※外周では植木の手入れや剪定・草取りなど

介護事業所

内容：利用者さんのお話し相手・朗読
創作活動のお手伝い
洗濯後のドライヤーなど

時間：月～土曜日の9時30分～12時



お問い合わせ 医療生協 組織部 TEL(076)441-8351まで

ご参加ください

グラウンドゴルフ練習開始
(毎月第3木曜日)

日時：4月21日(木)

(雨天時は28日(木)に順延)

9:30～11:30

場所：富山市稲荷公園

参加費：100円



WHO 4・7世界保健デー
全国いつせいまちかど健康チェック

4月9日(土)・10日(日)

チンドンコンクール会場にて
健康相談会

世界保健デーとは？

毎年4月7日(WHO創設記念日)に行われ、世界各地で健康に関するイベントが開かれています。

お問い合わせ 医療生協 組織部 TEL(076)441-8351まで

春野菜の散らし寿司

～塩分を意識した1皿でバランスOKの1品～
富山協立病院 管理栄養士 金崎美穂子

材料 / 2人分 1人分の栄養価 エネルギー626kcal、蛋白18.4g、カルシウム100mg、塩分1.2g

ご飯(2膳分)……………400g
すし酢……………4大さじ2杯(28g)
酢……………大1/2～1
さとう……………大1/2
むき海老……………大14～16個(50g)
人参……………中4cm位(40g)
a…さとう大1、酢大1
ゆでふき(生ふき)…細め中1本分(40～50g)
すす竹……………小5本(40g)
菜の花……………小2茎(30～40g)



b 乾しいたけ……………2～4個(4～5g)
しいたけつけ汁、さとう…小さじ1/2、しょうゆ…小さじ1/2
卵…1個(50g)、サラダ油…小さじ1、白ゴマ…大1/2、刻みのり…少々

作り方

- ①ご飯に分量のすし酢と酢・さとうをまぜる。酢とさとうはお好みで加減する。
- ②人参は薄く色紙切り、菜の花はみじん切り、ふき・すす竹は薄く斜めきりし、各々ゆでる。ゆでた菜の花はぎゅっと搾る。ゆでたむき海老と、ゆでた人参をaの甘酢にしばらくつけ、水気を切る。
- ③しいたけは水で戻し、せん切りしbの漬け汁、さとう、しょうゆで煮て下味をつける。すし飯に汁気を切った具と白ゴマをまぜる。
- ④フライパンに少量の油をひきと卵を流し入れ両面を焼きをせん切りする。
- ⑤お皿に③を盛り、④の錦糸卵と刻みのりを彩りよく盛る。

豆知識

ナトリウムの表示をチェックしましょう

ナトリウムの数値(mg)から食塩相当量(g)を求めるには？？

ナトリウムmg×2.5÷1000=食塩相当量g

1食あたりの食塩摂取量の目安は2～3gが目です。
脳卒中や心血管・認知症・骨粗鬆症悪化・がんなどの予防に減塩が有効です。幼児期からの減塩も大切です。

両手を開いて股関節外転左右4回ずつ
中殿筋筋力強化、体幹の側方バランス向上



足は出来るだけ横に
上げる。腕は水平に、
手は立てて。

腰に手をおき横への重心移動、左右4回ずつ



休憩 深呼吸2回

(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。

- ⑤イスを使って、ご自分のペースで好きな音楽に合わせて、楽しくしてみましょう。
- ⑥DVDがあります。ぜひ班でもやってみませんか！健康運動指導士がいて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

コサック 8拍 左右1回ずつ 大腿四頭筋筋力強化
4拍 左右2回ずつ
2拍 左右4回ずつ



つま先を持ち上げる。
軸足を曲げるほど筋力
が向上します。体をまっ
すくに保ちながらリス
ミカルに行う。

股関節の伸展

背もたれに手をつき、股関節の伸展
ゆっくり4拍×左右2回、早めに2拍×4回
大殿筋筋力強化、股関節ストレッチ



体をかたむけない
ようにする。おし
りに力を入れて足
を高く後ろに上げ

後方へ「4文字」

股関節伸展位で足で「4文字」を一字ずつ書く。
下肢の筋肉の協調性と柔軟性の向上



大きな声ででき
るだけ大きく文
字を書く。

「ころばん体操」は、足腰の筋力と柔軟性を高めることと、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。

ころばん体操

No. 5

(奇数月で
連載します)

3月外来診療体制表

☆各種健診・予防接種受付しています。詳しくは各事業所へお問い合わせ下さい。

富山診療所

☎076-420-0367 富山市千石町2丁目2-6

午前

	月	火	水	木	金	土
内科 9:00~12:30	田中裕	百谷泉	田中裕	田中裕	田中裕	田中裕 田中昌弘 (隔週) ~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)		

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

水橋診療所

☎076-479-1414 富山市水橋館町59-1

午前

	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	松井法生 金崎照雄 (隔週)
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 2:00~4:00				松井法生 (第2・4週) 予約制		

往診

富山協立病院、富山診療所、水橋診療所で往診を行っています。お気軽にご相談ください。

介護事業所

在宅福祉総合センター ひまわり 富山市栗島町2-1	デイサービス	☎076-433-7873
	訪問看護ステーション	☎076-432-1570
	ヘルパーステーション	☎076-433-2592
	居宅介護支援	☎076-433-7881
在宅福祉総合センター きずな 富山市柳町1丁目2-18	デイサービス	☎076-433-6556
	訪問看護ステーション	☎076-433-6556
	居宅介護支援	☎076-433-6556
	ショートステイ	☎076-433-6556
在宅福祉総合センター えがお 富山市山室82-1	デイサービス	☎076-439-3650
	訪問看護ステーション	☎076-439-3651
	居宅介護支援	☎076-439-3653
	デイサービス	☎076-407-0161
在宅福祉総合センター ぼふら 富山市姉中町連星398-1	訪問看護ステーション	☎076-407-0162
	居宅介護支援	☎076-407-0164
	居宅介護支援	☎076-466-5228
	訪問看護ステーション	☎076-466-5028
富山協立病院併設 通所リハビリ	とよたシャキシャキ	☎076-444-5626
水橋診療所併設 通所リハビリ	のびのび	☎076-479-1505
やくしの里 デイサービス (立山町五百石47)		☎076-463-5860
豊田地域包括支援センター		☎076-433-7870
柳町・清水町地域包括支援センター		☎076-439-3652

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	百谷泉 ~11:30	山本美和	山本美和	百谷泉	山崎勝也 9:00~	内科一般
内科2	斉藤隆義 9:30~	岩城光造 9:00~	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	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	古野利夫 9:00~	浜崎景	川端康一 ~11:30	寺島嘉宏 9:00~	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	火爪健一 (隔週)
小児科	飯村雄次	飯村雄次	飯村雄次	飯村雄次	飯村雄次	飯村/寺西 (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	清水敦子		清水敦子			
泌尿器科	森井章裕		渡部明彦			大学医師
耳鼻咽喉科		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		古野利夫	岩城光造	山本美和	
内科 2:00~3:30	斉藤隆義 2:00~4:00				斉藤隆義	
もの忘れ外来 2:00~4:00			斉藤隆義			
禁煙外来 2:00~3:00	山本美和			百谷泉		
漢方外来 3:00~5:00		休診			柴原直利	休診
小児科 健診・予防接種				飯村雄次 2:00~4:00		
整形外科	石井佐宏 3:00~4:30			石井佐宏 3:00~4:30	石井佐宏 2:30~4:30	
泌尿器科			渡部明彦			
耳鼻咽喉科	大学医師 2:00~4:30				大学医師	
栄養指導			2:00~5:00			

夜間

	火	水	金
内科	古野利夫 (メタボリック・内科) 4:00~7:00	与島明美 (高血圧) 4:00~7:00	与島明美 (高血圧) 4:00~7:00
	松井法生 (糖尿病) 4:00~7:00	山本美和 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 5:00~7:00
小児科	飯村雄次 4:00~7:00	寺西高子 4:00~7:00	飯村雄次 4:00~7:00
整形外科	石井佐宏 5:00~7:00		
皮膚科	大学医師 5:00~7:00	塩岡 誠 5:00~7:00(第2・第4・第5)	
栄養指導	4:30~7:00		4:30~7:00

■内視鏡検査体制

	月	火	水	木	金	土
午前 (上部消化管)	火爪健一	古野利夫	火爪健一	川端康一	岩城光造	古野利夫 (隔週)
午後 (下部消化管)	岩城光造	火爪健一	岩城光造	火爪健一		火爪健一 (隔週)

☆受付開始時間は8時15分からです。
☆担当医変更の場合もありますのでご了承ください。
☆内科・泌尿器科の予約ができます。
☆急患の方は上記の時間に関わらず、24時間診察いたします。

組合員作品コーナー

俳句

松倉 恭子さん(富山市豊丘町)
 立山仰ぎ 春立ちぬ
 ・大いなる
 ・派遣切れ 今日から漁師 冬の家
 ・春近し 狼煙岬に 大夕日

絵手紙



小泉 フサさん(富山市山室)

手芸



松森 弘子さん(富山市高原本町) 大西 紗千子さん(富山市森住町)



ひるば

クロスワードパズル
 一月号の解答ハガキより
 無料・低額診療事業
 射水市戸破 小坂 和子さん
 お金がなくて病院に行けない、こんな悲惨なことはない、こんな悲しいことはありません。早期に無料・低額診療事業を開始され、さすが医療生協と感動しました。

今年組合員になりました
 富山市水橋水堂 嶋田 則子さん
 健診が組合員価格で受けられるのが嬉しいです。
 みんなの作品展楽しみ
 富山市琴平 菅田 敬子さん
 いろいろな事をしてもらいに感謝します。自分も何か出来ないか参考にしなくちゃ。
 健診受けていきたいな!
 富山市四方 田中 美幸さん
 いつも身近な医療のことを分かり易く書いてあり、健診等子どものために受けていきたいなと思います。
 職場保育園はいいな
 富山市中野 若田 春美さん
 こばと保育園皆さんの笑顔いっぱい紙面がとて

もいいです。安心して預けられる保育園があつてこそ親は働けるのですね。
 今年こそ
 滑川市堀江 作内 初枝さん
 今年こそ、ボケ防止にと頭の体操クロスワードパズルを、最後まで頑張りつて応募します。
 ころばん体操我が家でも
 南砺市柳瀬 南 弘志さん
 転倒しにくい体づくりに掲載されていたころばん体操を、我が家に取り入れたと思います。
 時間外に受診して
 富山市豊若町 野上 好子さん
 時間外に発熱したりするとなかなか診察してもらえないのですが、協立病院は

無料法律相談のご案内

午後2時～4時(富山中央法律事務所弁護士)
 ・3月18日(金) 武島直子弁護士
 ・4月14日(木) 坂本義夫弁護士
 ・5月12日(木) (4月より担当弁護士)が変更になります。
 場所 富山協立病院地域連携室
 ◎お申込・地域連携室
 ☎076-444-5708



組合員作品 大募集!!

組合員さんの作品を随時募集しています。
 絵、切り絵、絵手紙、書道、パッチワーク、俳句、川柳など。
 お気軽に応募してください。
 お問い合わせは 医療生協組織部まで ☎076-441-8351

ご寄贈のお願い

ご自宅にねむっているマッサージチェア、健康器具はありませんか?
 ※ご寄贈ありがとうございます。介護事業所で使用させていただき、大変喜ばれています。
 尚、引き続き募集しています。
 お問い合わせ 医療生協組織部まで ☎076-441-8351

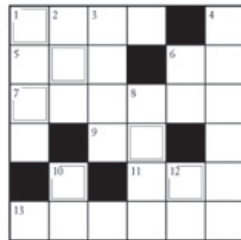


なんでも生活相談

*事前にご連絡下さい。

- ・富山協立病院 随時受付ています お申込：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
- ・水橋診療所 随時受付ています ☎076-479-1414

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。



- 石を蹴りながら片足で跳ぶ
- 感じやすい性質。少女時代
- 肌○○に効くクリーム
- 七福神で唯一の女神
- か来た道
- 折角のーを無にする
- ワンタン入り中華そば

- ①板で造った屏
- ②ゆるむこと。筋肉の
- ③おかげさまで両親は
- ④2月14日はーデー
- ⑤○○がはずれて落胆
- ⑥お近づきにーをと酒を勧める
- ⑦○○○得勘定
- ⑧○○○にうぐいす



★よこのカギ★
 「虹のまち」パズル係。
 【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】三月末日の消印有効
 【二月号の解答】
 応募八八通 正解八七通
 フキヨシセニハフクシエウジツ(不況カゼには福祉充実)
 【一月号の当選者10名】(敬称略)
 清水真智子(富山市師中町増田)
 瀬戸 喜敬(滑川市有金)
 潮家 泉(富山市豊田本町)
 三島 恵子(富山市経堂)
 松井初太郎(富山市下赤江町)
 荒田 陽子(南砺市広安)
 中山 忠繁(富山市中町砂子)
 横 恵美子(高岡市砂子)
 河邊 和子(富山市速町)
 田口 千恵(富山市犬島)

おめでとございます

