



組織現況 2019年7月31日現在



組合員数 **26,936** 人
 出資金総額 **97,184**万円
 一人当たりの出資額 **36,079** 円

虹のまち

とやま医療生協

2019年9月号 No.437

〒931-8501 富山市豊田町1-1-8
 ☎076-441-8352 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

健診を受けて健康づくり!! 活かそう生活習慣の改善に

年1度の健診を

早期受診・早期発見が大切です!

「すこしお生活」
はじめましょう

特定健診および後期高齢者の
健康診査を受けられた方に
すこしおバック進呈!!



生活習慣病を予防するには、塩分の取りすぎに注意するとともに、バランスの良い食事や適度な運動が効果的。医療生協では受診された方にすこしおバックをさしあげ「すこしお生活」での減塩をすすめています。

健康診断に関するお問い合わせ・ご予約

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

「健診（健康診断）」とは健康かどうか、病気になる危険な要因がないか確かめるためのものです。日本人の死因で高位を占める心疾患や脳血管疾患の予防には高血圧や、高脂血症、糖尿病の早期発見や適切な治療が欠かせません。また認知症とかかわりも最近注目されています。「認知症の六五％は個人の努力では予防できないが、三三％は予防・修正できる可能性がある。」という研究結果があります。その中には高血圧、糖尿病、肥満、運動不足、難聴、社会的孤立

富山診療所長 与島 明美

医療生協組合員の皆さん、自分自身のために、そして大切なご家族や地域の人々の健康のため、そしてこれからの人生が豊かなものになるように健診を大いに広めましょう。



自分のために、大切な人のために
健診のすすめ

自分の健康は自分で守る! 組合員さんの「健診班会」レポート

班で呼びかけあって健診を受ける「健診班会」が各地でとりにまわっています。



職員とは顔なじみ「おげんきでしたか?」

富山診療所で「まずは受付せんまいけ」



誘い合って健診

和合ローズ支部 布目東町班長
酒井 里美さん

一人だと面倒でも、友達同士で誘い合うと行きやすいし、毎年同じ時期に計画するので、予定を立てやすいですね。

せつかくの制度、活用しなくちゃ

奥田東支部 松若町班長 松井 由美子さん

松若町班では20年前より「健診班会」を行っています。富山市から受診券が届いたら、班長が毎年受けている人から利用内容を聞き受診券を集めます。まとめて病院へ申込みをして、窓口で問診票などを受け取り各自に渡します。受診当日は必要な持参書類を確認しあって受診しています。自治体健診は、せつかく市町村や病院が協力して進めている良い制度だから、利用しましょう。

自治体健診お済みですか?

富山市の健診の期間は2019年12月27日までです。他市町村の健診期間は、各自治体にお問い合わせください。

内視鏡

この八月、心ならずも二週間、病気の入院した。自分の体は自分で守るものと自然治癒力を信じ、日々三十分ウオックし、毎晩スクワットと運動もよくしていた。フットワークよくして、社会参加もして人生一〇〇年時代はシニアの前期までだった。後期高齢者十二年後、高血圧・高脂血症と一気にメタボリックシンドローム、そして息切れもあつたりして血液検査から始まり心臓カテテルで診てもらったところまでいった。「心不全」という名の病気で、今、高齢者を中心に急増しているという。心臓は一日に約十回、年中無休で収縮と拡張を繰り返して体に新鮮な血液を送り込んでいる。そのポンプの働きが低下すると、心不全が起る。その中でも左心不全は、お医者さんの診察でも五人以上の医師の診察を受ける必要がある。入院中は九時過ぎると、いよいよ生老病死は、苦しみと闘うことになる。生老病死は、苦しみと闘うことになる。生老病死は、苦しみと闘うことになる。



**原水爆禁止世界大会
長崎大会参加報告**

「長崎大会にて：」
私の決意」

富山医療生協理事 近藤明正
被爆七十四年、今年の原水爆禁止世界大会は、「核兵器のない平和で公正な世界のために」世界的

原水爆禁止世界大会・長崎大会が、八月七日から九日の三日間に開催されました。富山民医連・富山医療生協からは六名の代表が参加しました。大会では核兵器禁止条約に対する日本政府の姿勢、核兵器を取り巻く世界情勢の変化など、核なき世界をめざすためにどうすべきかを考え、改めて「核兵器のない平和な二十一世紀」を私たちの手でつくっていくことが訴えられました。

核も戦争もない平和な二十一世紀に！ 原水爆禁止世界大会開催される

な行動の第一歩を踏み出す大会として、広範な人々の反核平和の願いを集め開かれました。

世の生き物は、戦い生存の争いでありま。しかし人間は話し合う方法を知っています。平和の条件です。力で押し進めるとその反動が必ずあり、その手段や手法は研究開発され、その成果を求めます。原水爆禁止は戦いの兵器でなく、人類の尊厳をつぶす「絶滅」の兵器で「人道」という道を大きく逸脱した兵器で絶対に使ってはならない。今大会を通じて深く知りました。

しかし今、世界は軍縮、協調の時代から、軍拡、自国優先（一握りの富裕層優先と軍事産業拡大）の時代になり、五つの核保有国は一致して核禁止条約に反対し、核不拡散条約再検討会議のこれまでの合意の軍縮化にも背を向けています。

同じ過ちを許さないために、核廃絶へ向けて、世界の世論の運動が反核


ちょっと体操紹介

- 【行う際の注意点】**
- 呼吸を止めないよう数を数えながら行いましょう。声を出すことで、呼吸を止めない事に繋がります。
 - どこに効果があるかを確認しながら行いましょう。
 - 心地よい所をとめ、決して無理をしないように行いましょう。

足組み・身体ひねり運動

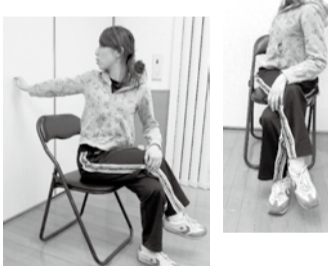
【目的・効果】
腰痛予防
腹斜筋のストレッチ・強化
体幹の柔軟性を高める

【伸ばす・鍛える筋肉】



【方法】

- ① 背筋を伸ばし、足をしっかり組みましょう。
- ② 上の足を、反対の手で膝を押さえ、もう片方の手を後ろにまわしながら身体をねじりましょう。
- ③ そのまま、16秒間数えましょう。
- ④ 反対も同様に行いましょう。



【ワンポイントアドバイス】
身体をねじる時は、指先を見ると、より身体のストレッチになります。

運動と市民社会がその役割を発揮させることが大事です。

今回、世界大会で民医連交流集會に参加しました。長崎大会の参加総数四千人中この民医連交流集會に全国四百二十人の参加に驚きました。約一割余りがその運動に参加されていることは運動の中心とも言えますね。



人間の尊厳、個人の尊厳を求めるといふ共通の立場から、人間らしく生きたいと願うすべての人々に「核兵器のない世界」の希望を被爆者の方々と届け、若い世代と共に未来を切り拓いていきたいと思いを。

19年度 第三回理事会報告

七月二十六日（金）、富山協立病院三階会議室において定数二十九名中二十名の出席で第三回理事会を開催しました。

【主な内容】

- ① 第一四半期のふりかえりと課題について話し合いました。
- ② 六月の事業概況について報告を受け意見交換しました。
- ③ 夏から秋の運動に向けて話し合いました。情勢問題では参議院選挙結果を受けて社会保障・平和・民主主義の課題について意見交換をしました。
- ④ 秋の強化月間について話し合いを行いました。
- ⑤ 病院機能整備についての方向性の確認をしました。

たすけっとクラブ通信 No.71

残暑の中にも、秋の気配を感じる季節となりました。さて今回は最近、依頼が増えてきている「病院の付添い」についてお話しします。高齢の方の一人暮らし、二人暮らしが増える中で、通院は必須になっています。また同居であったり、近隣に家族が住んでおられても毎回の付添いは勤めなどの関係で難しくなっている状況が見受けられます。そこで一定の基準をご説明します。

- 【対象の方】** 一人での通院に不安のある方、病院内で車イスの介助が必要な方に付添いをします。
- 【行き先】** どの病院でもお受けしています。歯科・眼科など開業医でも可能です。
- 【時間】** 制限はありません。
- 【交通手段】** 介護タクシーなどの手配は利用者の方よりお願いします。
- 【区間】** ①利用者宅→病院→利用者宅。②病院内のみ希望の場合は、病院前で待ち合わせをします。
- 【範囲】** 車イスの介助、歩行できるが不安がある場合の見守り介助。受付、会計、薬の受け取り代行。
- 【料金】** 1時間 800円＋交通費（協力者宅から利用者宅まで）
- 【出来ないこと】** 診察室への同席（プライバシー保護の点から行いません）。トイレ内での介助。

内容について詳しく知りたい方は「たすけっとクラブ事務局」へお問い合わせ下さい。また組合員の方で「付添いなら協力できるかな」と思われる方は、是非「たすけっとクラブ」へ登録をお願いします。

ご利用、協力者登録のお問い合わせは
「たすけっとクラブ」 ☎076-441-8354まで

お知らせいろいろ

生協学校(仮)

10月5日(土) 13:30~16:30
富山県中小企業研修センター 2階

記念講演 地
「人との出会いは財産」(仮)

講師
諏訪憲治さん/北毛保健生協(群馬県)常務理事

富山県高齢者大会

10月19日(土) 13:30~16:30

富山県中小企業研修センター 2階ホール
協力券:500円

記念講演
オーラルフレイル予防で健康長寿

講師
中澤桂一郎 先生/利根歯科診療所所長

どんなまちづくりができるかな 地域が見える!?つながりマップ学習会

医療福祉生協では安心してらせるまちづくりをめざして、「地域にどんな社会資源があるのか」「何が足りないか」を見えるようにする、地域の「つながりマップ」づくりを提案しています。それを受けて7月26日(金)、29日(月)、富山協立病院3階会議室で、「つながりマップ活動方針学習会」が開催され、2日間で17支部、48名が参加しました。(まちづくり委員会)

学習会では「つながりマップ」づくりの目的・意義の話を聞いた後、グループに分かれて豊田地域の簡略地図をもとに「高齢者にやさしいまちづくりとは」をテーマに話し合いました。

「支えあい活動をしていく上で民生委員や、町内会などとのつながりが重要だと思った」「地域に医療生協をもっと知ってもらうことも大事だと感じた」「地域の状況について知っているようで意外に知らない。みんなで共有できるように地図にしてみるとわかりやすい」などの意見が出され、それぞれの支部(地域)での取り組みをイメージしました。



2019パークゴルフ大会



日時:10月28日(月)
8:30 受付開始
場所:下村パークゴルフ場

お問い合わせ・ご予約は
組繊部 ☎076-441-8351

無料法律相談のご案内

西山貞義弁護士(富山中央法律事務所)

時間は午後2時~4時

- ・10月16日(水)
- ・11月21日(木)
- ・12月19日(木)

予約してください

場所 富山協立病院地域連携室

☎お申込・地域連携室 ☎076-444-5708

女性のための日曜検診

10月20日(乳がん検診のみ) 受付:9:00~12:00

検診内容:マンモグラフィー(定員15名) 乳工コー(定員20名)

12月1日 受付:8:30~9:30

検診内容:子宮がん検診(定員50名)

乳がん検診(マンモグラフィのみ 定員25名)

※富山市の受診券をご利用の方は事前にご持参ください
※ご予約はお早めに!定員になり次第締め切らせていただきます

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



富山県豊田町 山下 栄子さん
私と主人は結婚して十年、ケンカをした事なく、ダイヤモンド婚を迎えました。学校の先生をしていた主人、私は保育士として四十年勤めあげ、夫婦共に子ども相手の職業で、家族では笑顔が絶えない日々です。主人は市内の病院に入院中で、新聞に投稿した記事を持っていくと、面会の折「えらいね」といつもほめてくれます。いつまでも思いやりで話して手もなでて帰ります。

クロスワードパズル
七月号の解答ハガキより



自分の健康は自分で守る
中新郡立山町 広明 右子さん

いつも楽しみに「虹のまち」を読ませていただいています。紙面いっぱいにはたくさんさんの良い情報が盛り込まれていますね。医療生協のさまざまな取り組みはとても参考になります。私も人一倍、健康には気を使っています。食事や運動を基本に、健康に良いサプリメントも少し利用して、血糖値改善や体重減少に成功しました。健康診断のデータはすべてファイルに入れて、きちんと自分で管理しています。「自分の健康は自分で守る」が基本です。

富山県向新庄町 富居祐美子さん
女性のための日曜検診で子宮がん検診を受けてきました。前にいつ受けたか忘れるくらい受けていませんでした。日曜にしていただけで有り難いです。

富山県海岸通 小林百合子さん
私の母は現在九十五歳です。私の骨折のため今は預かってもらっていますが、早く治して、また母と一緒に暮らしたいと頑張っています。

富山県花園町 海下 洋子さん
核兵器廃絶は決してやらなければなりません。世界中で「核」を持つ事の功罪が言われていますが、日本が先頭に立って、廃絶せねばなりません。母と一緒に暮らしたい

富山県海津町 小島百子さん
富山県海津町 小島百子さん
私の母は現在九十五歳です。私の骨折のため今は預かってもらっていますが、早く治して、また母と一緒に暮らしたいと頑張っています。

富山県海津町 小島百子さん
私の母は現在九十五歳です。私の骨折のため今は預かってもらっていますが、早く治して、また母と一緒に暮らしたいと頑張っています。

尿酸分チェックでオーバー
富山県高原本町 松森 弘子さん

減塩、すこ塩といわれるようになって数年。私たちが尿塩分をチェックしていたいただきました。全員オーバー、食生活を見直したいと思いました。日本が先頭に立って核廃絶を富山県花園町 海下 洋子さん

核兵器廃絶は決してやらなければなりません。世界中で「核」を持つ事の功罪が言われていますが、日本が先頭に立って、廃絶せねばなりません。母と一緒に暮らしたい

富山県海岸通 小林百合子さん
私の母は現在九十五歳です。私の骨折のため今は預かってもらっていますが、早く治して、また母と一緒に暮らしたいと頑張っています。

富山県海岸通 小林百合子さん
私の母は現在九十五歳です。私の骨折のため今は預かってもらっていますが、早く治して、また母と一緒に暮らしたいと頑張っています。

富山県海岸通 小林百合子さん
私の母は現在九十五歳です。私の骨折のため今は預かってもらっていますが、早く治して、また母と一緒に暮らしたいと頑張っています。

富山県海岸通 小林百合子さん
私の母は現在九十五歳です。私の骨折のため今は預かってもらっていますが、早く治して、また母と一緒に暮らしたいと頑張っています。

富山県海岸通 小林百合子さん
私の母は現在九十五歳です。私の骨折のため今は預かってもらっていますが、早く治して、また母と一緒に暮らしたいと頑張っています。

クロスワードパズル



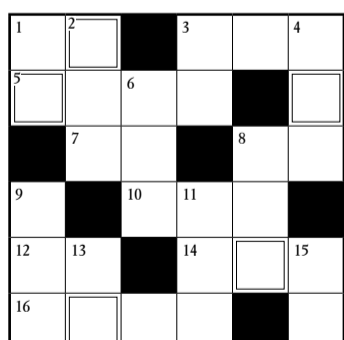
カギを解き、二重ワクに入る文字を並べ替えてできる言葉は何?

★たてのカギ★

- ① に入っては に従え
- ② 自分で食事を作る 生活
- ③ 改善の がある
- ④ 車は に停まらない
- ⑥ 赤字の対
- ⑧ 得意科目は 社会
- ⑨ 青年よ を抱け
- ⑪ 散髪してもらおう
- ⑬ 鬼が出るか が出るか
- ⑮ ー は広いな大きな

★よこのカギ★

- ① 脱字はご容赦を
- ③ 陰気の対
- ⑤ 関西ではよく 醤油を使
- ⑦ 疲労の 濃い
- ⑧ 法律で条の下位
- ⑩ 自業
- ⑫ 心根。 悪
- ⑭ 新鋭と との激突
- ⑯ 住まい



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、生協本部まで連絡下さい。

【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(一面右上に記載)の「お問合せ」メールにてご応募下さい。

【あて先】

〒931-1850 富山県豊田町一八 富山医療生協「虹のまち」パズル係

【賞品】

正解者の中から十名の方に五百円分の図書カードを贈呈【しめきり】

【七月号の解答】

九月末日の消印有効
タバコ キケ
マウセ イケ
ゴウギ ヨト
チヨク ジケン
シユク ヒケン
ゴウ ヒケン
応募 69 通
正解 68 通

【七月号の当選者10名】

- 朝倉 悦子(砺波市荒高屋)
- 有生 治男(富山市犬島)
- 今家 徹之(滑川市有金)
- 菊 美智子(射水市草岡町)
- 小林 昭男(富山市海岸通)
- 土肥 靖子(富山市向新庄町)
- 半井 優子(富山市東中野町)
- 松森 弘子(富山市高原本町)
- 峰尾 賢(富山市中島)
- 山口 知代(富山市豊若町)

高校生一日医療体験

8月2日と9日に、富山協立病院・ふれあい薬局で、高校生一日医療体験を開催しました。

担当医師、看護師と訪問診療に同行、薬剤師に教わりながら薬の分包や訪問指導の同行、放射線科やリハビリ科など様々な職種に触れながら医療を体験してもらいました。医療現場で働く医療者の思いを伝えることで、地域医療だからこそ身近に感じ取れる患者さんや家族との信頼関係、専門職同士が協力しあいながらケアをすることの大切さに気づきを得た感想が出されていました。

参加した皆さんが、将来一緒に地域の医療を担ってくれ、将来の仲間として一緒に働ける日がくるのが私たちの願いでもあり、希望にもなると感じた医療体験でした。

富山民医連 医学生担当 橋本 真琴



いのちの病院探検隊 / 親子ほけん学校

毎年恒例の夏休みの子ども企画が富山協立病院と富山診療所で開催されました。総勢48名の参加でした。

「ほけん学校」では食品添加物のお話を聞いたり、手のばい菌を確認しながら正しい手洗いを学び、おやつ作りにも挑戦しました。

「病院探検」では、心臓の音を聴きあい、レントゲン写真を見たり、車いす体験をしました。子ども達の引率で来ていた高校生のお姉さんは、この病院探検の経験者とのことで「つながり」を感じられ嬉しくなりました。

栄養科 浅井 雅子

ジュースに入っている砂糖の量はどれくらいかな?

レントゲンってこんなふうに見えるんだよ

心臓の動きを見てみるよ

車いすを動かすの難しい~

血液を顕微鏡で観察



民医連北陸東海地協 第14回 8/3(土)~4(日) 看護学生ゼミナールDANS

三重県にて開催

富山からは看護奨学生2名、学生1名、職員4名が参加しました。

今年のテーマは『地域包括ケア』で、患者やその家族に寄り添いながら、今自分たちに何ができるか?を看護師をめざす学生とともに学びを深めました。

事例を用いた講演を受け、医療者とご家族との信頼関係や多職種・地域との連携などの重要性を改めて感じました。グループディスカッションでは積極的に意見交換を行い、様々な考えを共有しました。目を輝かせる学生たちの姿はとても真剣でした。



他県の仲間と交流を深めたこの2日間は、学校ではできない貴重な経験だったと思います。今後も学生との交流の中で、民医連看護を伝えていけるよう関りをもっていきたいと思います。

看護学生委員長 石黒 千恵美

秋の行事ご案内

ブロックウォークイベント

- 東ブロック
日時:9月27日(金) 10:00~13:00
東福寺野自然公園 参加費/500円(昼食代)
- 北Aブロック
日時:9月28日(土) 9:00~11:00
岩瀬街並みと海岸線 参加費/無料
- 南ブロック
日時:9月30日(月) 10:00~
吉峰グリーンパーク 参加費/1000円(バーベキュー代)
- 西ブロック
日時:10月1日(火) 9:30~
富山市民俗民芸村周辺 参加費/無料
- 北Bブロック
日時:10月3日(木) 10:00~
古洞の森 参加費/2000円(入浴代別)

秋の健康まつり

- 富山診療所健康まつり
日時:10月20日(日)
10:00~13:00
場所:富山診療所
- 水橋健康まつり
日時:10月27日(日)
11:00~13:00
場所:かけはし緑地広場
- 富山協立病院まつり
日時:11月17日(日)
9:30~13:00
場所:富山協立病院

問い合わせ ☎076-441-8351

地域フラッシュ



▲7月27日 浜黒崎支部 平和納涼まつり 手づくり焼物販売



▲8月22日 水橋南地域包括・とやま虹の会・三郷支部 オレンジカフェ歌声ひろば 40名参加



▲8月23日 高岡支部 ふれあい福祉センター健康チェック 59名



▲8月23日 富南・堀川南太田・南部支部 平和を考えるつどい 21名参加

私たちの班は、団地の仲良しが集まって活動しています。班会メニューはうちカフェのしゃべり場、日帰り温泉ミニツアー、天気の良い日にはドライブ。パークゴルフで運動など多彩、他の班と合同での映画会は、公民館を利用してレンタルビデオの新作や話題作を借りて鑑賞します。感想などを話しながらのアフターティーもおいしです。最近ではショッピングセンター水橋ミュージズにある在宅福祉センター「虹の橋」の趣味講座フラダンス教室に班で参加しています。先生が用意された衣装の中から

ら、それぞれに好みの衣装を身につけ気分はハワイムード。音楽に合わせて、全員笑顔でフラダンスにチャレンジ！移動式たまり場の私たちの班はとってもアクティブで楽しい班です。

(班長 中原邦子)



班紹介 No.37

三郷支部 中新町班