

組織現況 2025年1月31日現在

組合員数 **25,136** 人

出資金総額 **108,297**万円

一人当たりの出資額 **43,085** 円



虹のまち

とやま医療生協

2025年3月号 No.503

〒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



班会メニューにいかがですか? ~女性の健康な体作り~

ウィメンズヘルスご存知ですか? ウィメンズヘルスとは、女性の一生にわたる健康を考え、心身面や社会的側面を総合的に捉えた医療分野です。

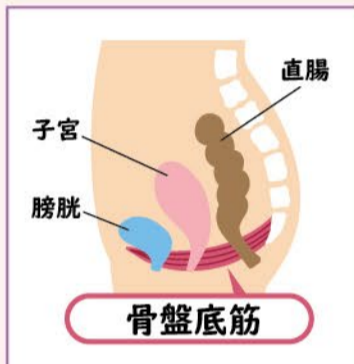
女性の体は、思春期から老年期まで大きく変化していきます。女性にとって最も大きなライフイベントといわれるのが「妊娠・出産」です。出産は体に大きなダメージを与えます。妊娠・出産の経験がなくても年齢を重ねると骨盤周囲を含め、体には変化が起きます。

日常生活で腰痛を感じたり、尿もれの心配を抱えたりしていませんか。出産によるダメージは産後だけでなく、数年後に現れることもあります。加齢に伴う変化もあるため、女性の健康な体を守るためには予防も含めたケアが大切になります。

骨盤底筋群が働くと、骨盤内の臓器が正しい位置に支えられます。姿勢を保つ筋肉と一緒に働き、ぽっこりお腹や悪い姿勢からくる腰痛・肩こりの改善につながります。

尿もれの不安軽減だけでなく、美しい姿勢づくりや産後のうれしい効果もあります。

骨盤底筋群を鍛えるメリット



骨盤の底の部分にハンモック状にぶらさがっている筋肉の集まりが骨盤底筋群です。骨盤底筋群には「骨盤内の臓器を下から支える」、「排尿や排便のコントロール」、「体幹・骨盤の安定」などの役割があります。この筋肉が弱くなると、尿もれや便秘、腰痛、骨盤臓器脱といった症状を引き起こす原因になります。

骨盤底筋群とは?



ヒップアップ

- ・両膝を立てて、肩幅程度に足を開きましょう。
- ・膣を引き上げる・肛門を締めるように意識して、おしりを持ち上げましょう。



椅子での運動

- ・骨盤を立てるようにしましょう。
- ・息を吐きながら引き締め、吸いながら緩めるようにしましょう。

骨盤底筋トレーニング

骨盤底筋群は生活の中で意識しづらい筋肉です。「膣を引き上げるように」、「肛門を締めるように」意識してみましょ。腹式呼吸をすることでより効果的な運動ができます。

骨盤底筋群の運動は「ながら運動」でも行えます。生活の一部として取り入れ、少しずつでも実践してみましょ。症状が改善しないときは受診することも大切です。

班会のお問い合わせ 組織部 ☎076-441-8351

医療生協を大きくする春のキャンペーン

期間：3月1日～3月31日

医療生協に加入して楽しく健康づくり・まちづくりをしませんか? 春は新しいことを始めるのにぴったりな季節、医療生協で地域とつながって誰かと一緒に動けば、心もからだも元気になります。



今なら 新規加入 または 2000円以上の増資で粗品プレゼント!

お問い合わせ：組織部 ☎076-441-8351

第72回通常総代会の公示

二〇二五年三月二日
富山医療生活協同組合 理事長 火爪 健一
第七十二回通常総代会を左記の通り開催いたします。
日時 二〇二五年六月二十一日(土)
午後一時三十分から午後五時まで
場所 富山県民生センターサンフォルテホール (富山市湊入船町6-1乙)

総代の選挙に関する公示

- 第七十二回通常総代会を六月二十一日に開催するにあたり、定款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。
 - 総代の選出基準及び定数
総代は、組合員一二五名につき一名を基準に定数を定め、支部及び地域を選挙区として選出する。
 - 総代の資格と選挙権
・該当選挙区の組合員本人。
 - 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。
- 支部以外の地域は、生協総代会の十五日以前までに生協本部に届け出る。
- * 今期の総代定数は 202名とする。

内視鏡

北極の水が二〇二七年には消えるという衝撃的な報道がされる。地球の気候変動。温室効果ガスの削減は待ったなしの中でのCOP(国連気候変動枠組条約)29は有効的な対策をいまだに打ち出していない。大国の責任は重大であるにもかかわらず、トランプ米大統領はふたたびパリ協定から離脱してしまった。アメリカでは昨年九月のハリケーンでフロリダ州の七三〇万人の住民に避難命令を出し、少なくとも十七人が死亡し膨大な農業被害を受けたとされている。そして、ロスアンゼルス山火事は一ヶ月間も燃え続けた。日本でも海面温度が近海では一・一四度上昇し、日本海側では二度も上昇している。と気象庁が発表している。二〇二四年の夏、熱中症での救急搬送者は全国で一万二千九百二人にのぼる。ドイツの環境NGO「ジャーマンウォッチ」は世界の六十四カ国・地域の気候変動対策を採出した報告書を公表した。日本は八十四か国の五十八位で、最も評価の低いグループとされている。その理由は、G7の中で唯一明確な石炭火力の段階的廃止日がなく、十分な再生可能エネルギーを導入していないことなど。とされている。▼私たちの将来世代に対して「ツケ」を残さないために、日本政府のエネルギー政策をしっかりと見極めなければ。(S)

事業所だより 在宅福祉総合センター きずな

新たな歩みと挑戦の一年

訪問看護サービスの進化 —地域と医療をつなぐ新体制—

地域と共に笑顔あふれる2024年



ご自宅に伺って、在宅療養に必要な看護ケアを行うのが、訪問看護です。超高齢社会の二〇二五年を迎え、医療・介護を受けながらご自宅で過ごしたいという方は、年々増加しています。病院や診療所の医師が在宅での療養を支援したくても、在宅で受け入れる訪問看護や訪問介護などのサービスは、スタッフ不足の状況です。

地域の皆様の「お家で過ごしたい」という願いに添えるために、私たち富山医療生活協同組合の訪問看護は、二〇二四年十二月に新体制になりました。県内で

は民間初の訪問看護ステーションとして旗を上げたひまわり訪問看護ステーション、介護保険開始と同年に立ち上がったきずな訪問看護ステーション、二つは今一つとなり、医療生協の訪問看護として、病院、診療所、介護事業所とともに、一丸となってその役割を果たそうと、新たな一歩を踏み出しました。

利用者さんが望む在宅療養の実現と、安心安全な療養生活のために大規模なステーションとして広範を支えることができる体制を築きたいと考えています。センター事業所は、富山

市内中心部にある、きずなに置き、富山市を広範囲にわたり看護師が回っています。多くのご要望にお応えできるよう、タブレットでの新しい管理システムや、ナビゲーションも活用して対応しています。

スタッフは看護師十七名、リハビリ職員三名、事務一名の総勢二十一名です。これからも、皆さまの療養に寄り添い、利用者さん本人の思いを大切に看護の提供に精進してまいります。今後ともどうぞよろしく申し上げます。

きずな訪問看護ステーション 所長 西野友香里

二〇二四年を振り返り今年度は変化が多かった年だったと思います。四月に私、加藤が施設長になり新体制となりました。八月よりデイサービスが全日営業を六年ぶりに再開し、水曜日と土曜日のご利用が可能となりました。少人数から営業をスタートし現在は十名程のご利用です。少人数ではありますが楽しくゆったり過ごしていただいております。その他の曜日も元気づけたい利用者さんの笑い声の絶えない明るい日常があります。

職員は毎日元気を頂いています。きずな創設二十五周年のつどいではけん玉教室で健康づくり、マルシェで沢山の方にお買い物をして頂き大盛況となりました。

居宅支援介護事業所のケアマネジャーは地域の方々、利用者さん家族に頼りにされており、たくさんの方の相談にお応えしています。二月は組合員さんのDVD鑑賞会が開催され、地域の方とデイサービス利用者さんが一緒に楽し

み、地域とのつながりを深めることが出来ました。三月は中央東支部の皆さんにも参加していただき自衛消防訓練と、火災対策についての学習会を予定しています。組合員さんや地域の皆様がい

たすけっとクラブ通信 No.129

「自分の好きなこと」が喜ばれる嬉しさ

介護施設きずなのボランティアをしているご縁でたすけっとクラブへの声掛けを受け、そうじ、片付けの好きな私は喜んで引き受けました。一週間に2時間程です。依頼者は93歳の方です。早くに母親を亡くしていることであって、ちょうど私の母くらいの方ですので、親近感がわいて親子のように接していただいております。一昨年まで書道の先生をされていた方なのでとてもしっかりしていらしてびっくりです。ただ、膝を悪くしておられ、家事一般が不都合ということで依頼を受けることになり私がさせて頂いております。私の好きなことで喜んで頂けることがありがたいです。

ボランティア、運営委員会、たすけっとクラブとご縁がながって嬉しく思い、生きがいを感じています。

中央東支部 たすけっと協力者 宇枝 春枝

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

訪問看護についてお気軽にお問い合わせください

きずな訪問看護ステーション

富山市柳町1-2-18
☎(076) 439-3651

第九回理事会報告

二〇二四年度

一月二十五日(土) 富山協立病院中央館三階会議室において定数二十五名中二十一名の出席で第九回理事会を開催しました。

【主な内容】

- ①各専門委員会より報告を受けました。
- ②中期経営計画について説明を受け意見を出し合いました。
- ③第七十二回総代会準備のスケジュール、総定数を確認しました。
- ④長期不在不明組合員の自由脱退手続き公示について確認しました。

2025年度 富山医療生協活動方針案骨子

スローガン 誰もが健康で居心地よく暮らせる まちづくりをすすめよう

～「新しい出会い」「ゆるやかなつながり」を大切に、多様な参加で組合員が主人公の事業と運動をともにつくろう～

(1) 医療福祉生協における組合員参加のあり方提言の実践

昨年11月「医療福祉生協における組合員参加のあり方提言」をテーマに『ジャンプ集会』を開催しました。今年度はその実践として、「新しい出会い・ゆるやかなつながり」にこだわった班活動、支部活動、組合員活動をすすめます。

(2) 中期経営計画について

2024年度策定した中期経営計画を実践するとともに、業務改善をすすめます。また、2028年度に必要な利益改善に向けて、2025年度中に中期計画の必要な改定を実施します。

(3) 健康づくり、まちづくり、「新しい出会い」「ゆるやかなつながり」で、豊かな医療生協をともにつくります

- ①安心のネットワークを広げ、くらしの助け合いの輪を広げる
・「新しい出会い・ゆるやかなつながり」を意識した取り組みをすすめます。
・これまで医療生協に係わりのなかった人が、参加したくなる楽しく魅力的な企画をつくり、広く宣伝します。
・組合員の特技を活かした、班活動、支部活動、組合員活動をすすめます。
・組合員活動の拠点として「旧病院西館」の活用を組合員の希望や創意ですすめます。
・ゆるやかなつながりとして、居場所づくり、班会、おためし班会を続けます。
・「くらしの困った」に気づき・寄り添い・解決するため、医療生協運動の様々な場面で声かけを強化し、組合員、職員の共同で解決をすすめます。
・組合員、地域の要求、要望を自治体へ届けることを続けます。
・支え合い活動として「たすけっとクラブ」をさらに発展させ、その活動を通じて、医療生協の支部や班、担い手づくりをすすめるとともに、医療生協の医療・介護事業と一体に生活を支えることをすすめます。
・防災まちづくりをすすめるため、医療生協運動として、災害時の備え・行動の具体化をすすめます。
・ホームページや虹のまちの見直しをすすめ、広報活動の改善充実を続けます。
・SNSを活用した組合員同士の交流を広げます。
②地域まるごと健康づくり
・健康ウォーキング、フレイル・オーラルフレイル予防(シルバーリハビリ、脳トレ、あいうべ体操等)、健康チャレンジ等、医療生協の健康づくり活動を広めます。
・すこしお「減塩」に具体的な目標を持ち、成果が見える取り組みをすすめます。
・班会など医療生協運動に参加することが、健康に与える効果を意識して取り組みます。
・まちかど健康チェックを大いに取り組み、行政や他団体との共同も追求します。

(4) 医療事業・介護事業の連携、他法人との連携で切れ目ないサービスを地域に提供し、持続可能な事業をつくります

- ①切れ目ないサービスを提供する事業
・医療・介護連携(特に協立病院・ひまわり)を更にすすめ、自分たちにはないものは他事業所と連携し、在宅医療を中心に組合員や地域住民に、安心の切れ目ないサービスを提供します。
②質の高い医療・介護サービスの提供
・安全で質の高い医療・介護サービスの提供をおこないます。
・医療生協ならではの健診事業を提案し、組合員の健診受診を大いにすすめます。
③経営改善をすすめ、持続可能な経営づくり
・昨年度策定した中長期経営計画を実践するとともに、振り返りを行い併せて改定を行います。
・必要な看護師確保をすすめます。
・資金目標に見合った必要利益確保にこだわり、具体的な取り組みを明確にして、経営改善をすすめます。
・事業所独立会計制度の確立をすすめます。
・資金確保の視点から増出資目標を明確にし、その達成を目指します。また、年齢別出資状況を把握し、高齢組合員の法定脱退に備えた対策と対応をすすめます。

(5) 医療福祉生協の理念を実践するひとづくりをすすめ、ともに学び合います

- ①「みんなで学ぶ医療福祉生協のいのちの章典」を活用して、「いのちの章典」を組合員、職員で再確認します。
②「comcom」「いつでも元気」「虹のネットワーク」「みんなで学ぶ医療福祉生協」などを活用して活動をすすめます。
③医療福祉生協の理念や事業所の魅力を発信することで、医師・看護師をはじめとした必要な医療・介護従事者の採用につなげ、計画的に養成していきます。
④組合員の「いきがい」「やりがい」を大切に、機関紙配付や活動に参加する、地域の担い手づくりをすすめます。

(6) 幅広い連携で平和で公正な社会づくりをすすめます

- ①日本被団協がノーベル賞を受賞したことに確信を持ち、核兵器廃絶運動を広げます。
②能登半島地震の復興、被災者への支援を続けます。
③気候危機問題、エネルギー問題、私たちの生活スタイルや経済のあり方について「人権問題」として捉え、気候正義の実現に向け行動するとともに、具体的にできることから行動します。
④日本国憲法を学び、軍備拡大や基地問題にも目を向け、改憲の動きを阻止するための活動を続けます。
⑤「紙の健康保険証」復活を求める行動をはじめ社会保障の改善のため声を上げます。
⑥協同組合間をはじめ他団体との協力を強め、フードドライブ、子ども食堂、等に取り組みます。
⑦ロシアによるウクライナへの軍事侵攻中止を求める抗議行動をはじめ、世界の平和と秩序、安全を守るために声を上げていきます。

Table with columns: 支部名, 月日, 曜日, 時間, 場所, 2025支部総代定数, 2025本部総代定数. Lists various branches and their meeting details.

二〇二五年度 支部総代会等公示

WHO世界保健デー まちかど健康チェック 開催のお知らせ

日時：4月5日(土)10:30~14:30
場所：CiC(富山駅前)1階
エントランスホールにて

春を迎える街中へおでかけしませんか？是非お立ち寄りください。骨密度測定・血管年齢などご用意してお待ちしています！

富山医療生協 健康づくり委員会
☎076-441-8351



椅子ヨガ教室

当日は動きやすい服装で
タオル、水分をご持参下さい



日付 4月25日(金)
定員 各部12名 予約制
時間 1部10:00~10:45
2部11:00~11:45
場所 文苑堂 富山豊田店2階多目的室
(富山市豊田町2-8-14)

【申し込み先】
富山医療生協 組織部 ☎076-441-8351

富山医療生協の各支部でも、商業施設や銭湯などで健康チェックや新春のつどいの場で、カードとティッシュを配るなどの宣伝活動に取り組まれました。



「毎年健診は協立病院だよ」、「新しい協立病院で健診を受けて来たよ」と嬉しいお話も聞けました。「歩くように心がけているよ」と来られたお元気そうな男性は、御年九十六歳とお聞きし驚きました。

まちづくり委員会

地域でまちかどで 医療生協をアピール！ 「虹のバレンタイン行動」

医療福祉生協連では、毎年二月一日~十四日を「虹のバレンタイン行動」と定め全国で地域に医療生協を広くお知らせする「虹のバレンタイン行動」を実施しています。

富山駅前CiCエントランスホールでは中央東支部と中央西支部が合同で、健康チェックを実施しました。

ちょこっと体操 ワイドスクワット

下半身の筋力強化はもちろん姿勢を意識することで体幹部も鍛えられます。

- ①両足を大きく開いて立つ
- ②お尻をしっかりと後ろへ引きながら上体を前傾させ、ゆっくりしゃがむ(レベルに合わせてイスに座っても効果があります)
- ③姿勢を崩さないようにゆっくり①の姿勢に戻る 15回×3セット



★②の際に重心が足の裏の中心部にしっかり乗るように
★膝が前に出ない(内股にならない)ように手で膝をおさえながら行う

組合員の ひろば

クロスワードパズル
一月号の解答ハガキより
健康づくり

富山市水橋鼻等 浅井純子さん
「フレイルチェック」や「新聞紙を使つての足指力の強化法」等大変参考になりました。今後もうこうした手軽にできる健康づくり法をお願いします。

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)
3月19日(水) 時間 午後2時~4時
4月24日(木)
5月22日(木)
予約してください
◎場所及び申し込み 富山協立病院 地域連携室
☎076-444-5708



五年、高齢者にとっては大変な年に向かっていくことになりそうです。目を見開き、耳をダンポにして生活したいものです。
富山市水橋伊勢屋 澤城園枝さん
「地域まるごと健康づくり」を見てオーラルフレイル対策「吹き戻し」が健康に役立っている事が解りました。子どもの頃に帰ってやってみたいです。
感謝
高岡市醍醐 小林和美さん
今月の健康づくり参考になる情報有難うございました。肺機能の低下を実感しつつも今後とも楽しみにしています。
砺波市三島町 川越美子さん

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。

1	2	3	4
	5	6	
7	8	9	
	10	11	12
13		14	15
16			17

- ① 踊り
- ② 吸気の対
- ③ 聴取者
- ④ 人情に厚い
- ⑤ に答える
- ⑥ の花は赤い
- ⑦ は小を兼ねる
- ⑧ 最初。就職した
- ⑨ はまごついた
- ⑩ あんパンなどの甘いパン
- ⑪ その家の気風や習慣

ミンナデケンコウ (ミンナケンコウでも正解とします)

ヨ	ブン	テ	ゲ	チ	ヌ
ス	コ	ツ	ケ	イ	ソ
ウ	コ	ウ	ム	リ	ウ
ユ	ノ	ヨ	ド	オ	シ
ノ	ミ	ナ	ミ	イ	ユ
リ	モ	コ	マ	ル	ノ
リ	サ	ノ	ウ	サ	ギ
イ	ク	レ	ネ	ト	マ
ル	キ	ン	ザ	ー	リ

- 【一月号の当選者10名】
境 正子 (砺波市太田)
寺坪 敦子 (立山町寺坪)
森 美弥子 (富山市米田すかけ台)
永野 美江 (高岡市東上関)
松村 昌子 (富山市銀嶺町)
竹中 悦子 (富山市中島)
釣谷 道子 (富山市宮尾)
野尻真由美 (富山市栄新町)
水口美智子 (富山市水橋辻ヶ堂)
梅川 洋子 (高岡市太田)

【あて先】
〒931-1850 富山市
豊田町一八八 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】
三月末日の消印有効
【一月号の解答】

※賞品千円分の図書カードの発送は月末になります。

【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。
尚、虹のまちに掲載させて頂く事がありますのでご了承ください。