組織現況 2014年4月30日現在

組合員数
26,385 人

出資金総額
92,366万円

一人当たりの出資額
35,007 円

とやま医療生協 虹のまち

2014年6月号　No.374

〒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

2014年度 虹の健康チャレンジャー 登録者募集!

健康づくりは「習慣づくり」が大切。今年も楽しく、元気に健康チャレンジしましょう！

健康づくり7つのコース

体力づくり

❶ウォーキングコース
（約10分が1,000歩の目安）

❷体操コース…資料あります。
（ラジオ体操、シルバー体操、転ばん体操、など）

健康習慣

❸体重計に乗ろうコース
（自分の適正体重・体脂肪値改善を目指して！）

❹禁煙コース
（富山協立病院、富山診療所禁煙外来があります）

心いきいき 脳もいきいき できることからチャレンジ

❺1日3人以上と話をしようコース
（しばらく会っていないお友だちに電話もいいね！）

❻音読コース
（新聞コラムや、お気に入りの詩など音読）

❼自由設定コース
運動、健康に関することなら何でもOK
（毎日血圧測定、歯磨き1日1回は5分以上、間食を控える…など自分なりの健康づくり目標を立てましょう。）

お申し込み・お問合せ先

7コースよりチャレンジするコースを選び（2つまでOK）60日間取り組みチャレンジ報告書を提出します。（提出の方にはプレゼント有）
個人や家族、気の合う仲間や班、グループで申し込みましょう。

富山医療生協組織部　「虹の健康チャレンジャー係り」まで
電話076-441-8351　Fax076-432-8031

今よりも健康度アップ！

♪体験者の声♪

自分の体調を知る
【自由設定コース】
毎日、朝、晩と血圧測定をするコースにチャレンジ。血圧が高い傾向がわかって、治療につながりました。「これなら続ける事できるかな」と何気なく取り組んだのですが、自分の体調を知ることができてよかったです。（六〇代　女性）

乗るだけで体重が…
【体重計に乗ろうコース】
毎日体重をチェックすることで、間食をやめることができた。おかげで体重が三キロ減りました！
（七〇代　女性）

よく眠れるようになった
【体操コース】
肩こり、腰痛が改善されました。他にも体調が良いなと感じる日が多くなったこと、またよく眠れるようになっていいことづくめです！　（六〇代　男性）

今では習慣に
【音読コース】
毎日、新聞の社説や気になる記事を音読するようにしています。最初は恥ずかしさもありましたが、今では当たり前になってきて、新聞を読むのが楽しみになりました。（七〇代　女性）

ウオーキング続けます
【ウオーキングコース】
チャレンジャーが終わっても、歩くことが習慣になりました。これからも続けていきたいです。
（五〇代　男性）

仲間がいるから
【体操コース、三人以上と話をするコース】
班会で声をかけあいました。一緒に登録した仲間がいたから、三日坊主にならず、続けることができたと思います。
（七〇代女性）

できることから チャレンジ 例えば…

開眼片足立ち
左右1分ずつ1日3回

お忙しい方もこれなら!!

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所でおこないましょう。床につかない程度に片足をあげます。

※支えが必要な方は、机に両手をついておこないます。可能な方は指先で。

あいうべ体操

免疫力アップ

①「あー」と口を大きく開く　②「いー」と口を大きく横に開く　③「うー」と口を強く前に突き出す　④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

なるべく大きく口を動かしましょう！声は出しても出さなくてもOK!
※①～④を1セットとして、1日30セットを目安に。

その場足踏み運動
1日にたったの3～4分
10回位から始めてみませんか？

ポイント
太ももを床と平行になるまで高く上げること

内視鏡

「社会保障充実のため」と四月から消費税が八%に上がった。消費税が三%で始まった時も、五%に上げられた時も同じことが言われていた。しかし、年金や医療など社会保障が充実されたと思えるだろうか▼今年度の増税分五兆円の内、社会保障充実分は約一割、残りは「現状維持分」に充てられるとのこと。えっ、増税分の九割もが「現状維持分」に充てられると言うのであれば、これまでそこに充てられていた税金は一体どこに回されたのか。昨年と比べ増やされたのが、三大都市圏の環状道路建設など大企業が喜ぶ不要不急な事業だと「消費税をなくす会」が告発していた▼一方、大儲けをしている大企業には復興特別法人税など一・五兆円も減税。消費税発足時からこれまで、企業に対する減税額は二四六兆円、納められた消費税は二六四兆円と言う▼億万長者も二〇〇万円の年金者も八%の税、これが公平か。負担能力に応じた税、生活費には非課税、不労所得に重く、勤労所得には軽く、が税の原則ではないか▼国民を貧しくする税の集め方、使い方を根本から考え、消費税十%への道はくい止めたい。（H）

173729W_6月号_MNM_CS4.indd 1　2014/06/03 15:59:15

いきがい 元気の源 ボランティア活動

病院や福祉施設などの事業所では、「病棟、外来待合室、在宅医療、健康診断活動、デイサービス」の場などでさまざまなボランティアさんが活躍しています。「自分の時間をちょっと人の役に立つことに使いたい」「生きがいになっている」いきいきとしたボランティア活動が展開されています。

▲おたまじゃくしの会参加者全員で記念撮影

一〇〇回来所記念 ～おたまじゃくしの会～

ボランティア「おたまじゃくしの会」は地域のカラオケ同好会、日本舞踊サークル、演劇団体で結成されています。二〇〇五年から毎月一回、ひまわりデイサービスを訪問し、寸劇や踊り、歌などを披露して、楽しませていただいています。

五月十四日は一〇〇回目の訪問となり、歌や踊りに加え、寸劇「清水次郎長」、南京玉すだれ、相撲甚句などが披露されました。観客の利用者さんたちも目を輝かせながら、音楽に合わせて手拍子をとったり、身体を揺らしたり。「いつも利用者のみなさんが楽しみにしておられます。今度は二〇〇回を目指して、みなさんお元気にこれからも訪問いただきたいです」とひまわり施設長よりあいさつがありました。グループメンバーも「自分も楽しみながら、相手も楽しんでいただけることがやりがいになっている」「ひまわりに来るようになって、八年とちょっと。こんなに続けてこられたことが嬉しい」と話されました。

ひまわりデイサービス主任　加藤寿子

▲決めのポーズに歓声が

介護事業所でのボランティアさん募集中

ボランティアに興味がある方、空いた時間で結構です。お話相手や入浴後のドライヤーがけなどご協力お願いします。お気軽にお近くの事業所にお問い合わせください。

ボランティア養成講座のご案内

ボランティアを始めたいとお考えの方のご参加をお待ちしています。

日時：7月24日(木)　14時～16時30分
場所：協立病院東別館３階会議室
定員：20名　　会費：無料
講座内容
1．ボランティアとは（福祉サービスの考え方、NPOの考え方）
2．ボランティアに必要な技術取得
①傾聴、共感のコミュニケーション
②ちょっとお手伝いの介護技術（車イスの扱い方、麻痺のある方の歩行や移動援助）
3．ボランティアをする時の心得（ボランティアさんの体験談）

お申込み・お問い合わせ　医療生協組織部　℡076－441－8351

ちょこっと体操紹介

肩こり予防に　シリーズで紹介していたシルバーリハビリ体操。今回は肩こり予防になる体操を再度紹介します。

肩の上下運動

目的・効果：僧帽筋の運動・リラクゼーション、肩の痛み、肩こり予防、全身のリラックス効果

①両肩をすぼめ、ストンと下ろします。
※上げる時は息を吸います。下ろす時は息をはきます。

ワンポイントアドバイス
この運動を行うことで、肩周りの血行が良くなり、肩こりの予防などになります。

指組み腕上げ、胸反らし運動

目的・効果：大胸筋のストレッチ、僧帽筋の強化、肩痛・肩こり予防

①椅子に腰掛け、背筋を伸ばします。
②指を組んで肘を伸ばしたまま頭の上まで上げます。
※その際、手のひらは返さないで下さい。
③手のひらを頭の後ろに回し、肘を開き、胸をそらします。
④そのまま、16秒数を数えながら胸の筋肉を伸ばします。

ワンポイントアドバイス
胸をそらす時は、アゴを上げないようにします。手のひらを返すと肩痛が生じることがあるため、この体操では返さずに行っています。

患者さまの笑顔が私たちのやりがい

―入院患者さまのお花見外出―

「この間の桜、きれいやったね。」と、顔を合わせるたびに話をされたNさん。先月、長い入院生活の中で約一年ぶりに自宅以外への外出をしました。病院の桜も咲き始め、「お花見がしたい」「富山城も見たい」と言われたため、Nさんとリハビリ担当者二名と病棟看護師一名での外出となりました。

久しぶりに富山城を見て、Nさんは病院内と違う生き生きとした表情で、富山城周辺の様子の変化などについてたくさん話されました。一緒にいる私たちもうれしくなり、楽しい外出となりました。病院に帰ってからは主治医とご家族に、Nさん自身がうれしそうに外出の様子を話しておられました。楽しかった外出の様子が伝わったようでした。

その一ケ月後、Nさんは、退院されました。退院の準備は、その数ヶ月も前から始めましたが、この外出をきっかけに、患者さまやご家族の「退院したい」という思いが高まり、職員も退院に向けての支援を確信をもって進めることができました。「外出」が患者さま、ご家族、職員に大きな影響を与えたと思います。患者さまが話すひと言ひと言に耳を傾け、必要としていることに応えていけるように病棟スタッフや他職種が連携をとっていきたいと、改めて思うことができました。

「外出や外泊」、「退院」、私たちには簡単なことかもしれませんが、患者さま・ご家族には決して簡単なものではありません。数分、数時間の外出でも数日前より準備が必要です。看護師は、患者さま・ご家族の想いを受け止め、入院中でも実現できるよう、ご家族はもちろん様々なスタッフと協力して取り組んでいます。患者さまの笑顔が、私たちの仕事にやりがいをもたらし、より良い看護につなげてくれます。

富山協立病院南2階病棟　看護師　長谷川聡子

医師・看護師・薬剤師募集

お知り合いの方におられましたら、ご紹介ください。
お問い合わせ：富山医療生協　人事企画部　☎076-441-8352

173729W_6月号_MNM_CS4.indd 2　2014/06/03 15:59:18

『生協学校』を開催しました
～いのちの章典・理念をわたしたちの力に～

五月十七日～十八日、呉羽ハイツにおいて、生協学校を開催し、組合員と職員七十八名が参加しました。

今回、組合員と職員との協同で、昨年策定された、医療福祉生協の「いのちの章典・理念」を学び、実践していこうという目的で開かれました。

記念講演では、日本医療福祉生協連の藤谷恵三専務理事が「いのちの章典・理念の特徴とめざすもの～ともに生協支える地域住民と職員の実践でより一層豊かなものに～」と題し、全国の具体的な取り組みを交えながらわかりやすく講演されました。

二日目は、石川丈夫専務理事から「協同組合理念と生協運動について」大野孝明理事長から「ＩＣＡ協同組合原則」についての講演があり、各講演のあとグループで活発に討議しました。

討議では地域や事業所活動をいのちの章典の視点から見た時の気づき、職員や組合員に期待することなどが話されました。

感想文では、「組合員（職員）と話ができて良かった。新鮮で、問題解決のアイデアも生まれた」「〝ともに〟を意識しながら意見交流ができ大変良かった」「これからも学んでいきたい」などの感想が寄せられました。

組合員活動委員会

買い物支援の取り組み
－支部の助け合い活動－

「足腰が弱くなって買い物ができない」「買い物をするところが近くにない」など買い物が困難になってきたという方が増えています。たすけっとクラブでも買物代行をしていますが、支部で取り組んでいる買い物ツアーを紹介をします。

草島・四方地域では、近くのスーパーが２店閉店。高齢者が買い物に「困っている」という状況が話題になり、運営委員会で「入浴班会のように、買い物班会をしたらどうだろう」ということになりました。

医療生協のバスを借りて男性運営委員が送迎します。１回目は12月に実施し９人の参加でした。回を追うごとに参加が増え、６回目となった５月は19人の参加で、この活動への期待が大きいことが実感できます。今後、回数を増やすことも考えて、この取り組みを広げていきたいと思っています。

中には、「必ず増資しなければならないの？」と聞かれることもあります。そんなときは、「少しでも余裕のある時にはお願いします。これが無料でできるのは、医療生協が、組合員の役に立つ活動には無料でバスを借りてくれるからです。」とお話ししています。

和合八重津支部運営委員会

第四回パークゴルフ大会　予選会結果

五月二十二・二十三日に下村パークゴルフ場にて、第四回パークゴルフ大会予選会が開催されました。両日で一七四名の方が参加され、それぞれの上位者、計八〇名の方が十月十六日(木)に開催される決勝大会に参加されます。

パークゴルフ実行委員会

上位入賞者（敬称略）

（二十二日）

男性の部

一位　中山　吉康（和合八重津）
二位　小柳　清（三郷）
三位　岡別府修一（とよた南）
四位　関　良一（奥田北）
五位　久保田章雄（萩浦）

女性の部

一位　日俣奈津代（奥田）
二位　中村　幸子（萩浦）
三位　岡別府邦子（とよた南）
四位　開上　明美（東部）
五位　赤根　良美（東部）

（二十三日）

男性の部

一位　本田　勲（富南）
二位　長岡　正次（和合八重津）
三位　高木　貢（和合ローズ）
四位　本郷　英夫（婦中）
五位　白石六四郎（和合八重津）

女性の部

一位　佐々木匂美（和合八重津）
二位　清水よし子（呉羽）
三位　長岡　麻子（和合八重津）
四位　山田　悦子（やくし）
五位　不破フミ子（富南）

▲22日入賞者の皆さん

▲23日入賞者の皆さん

物資販売

収益は、東日本大震災復興支援、原水爆禁止世界大会・日本母親大会等への代表派遣に使わせていただきます。

①	小豆島手延べそうめん 1.8kg	2,200円
②	９条瓦せんべい 18枚入	700円
③	炊き込みわかめ 90ｇ	400円
④	天然果汁ゼリーゆず・ポンカン味 140ｇ	各310円
⑤	霧しなそば 220ｇ	310円
⑥	即席野菜たっぷり卵スープ 15食入	1,500円

※ご贈答用のそうめんは包装いたします。

今年もご協力ください！

◆ご注文は６月～８月まで◆
医療生協組織部（☎076－441－8351）へ

地域フラッシュ

◀4月26日　西ブロック地区別総代会議　四ブロック計172名参加

◀5月24日　脳いきいきインストラクター養成講座　22名参加

◀5月20日　南部支部ピアゴ健康相談会　90名健康チェック

◀5月25日　上市支部組合員交流会　20名参加

13年度　第十二回理事会報告

四月二十五日（金）、協立病院三階会議室おいて、定数二十七名中二十四名の出席で第十二回理事会を開催しました。

【主な内容】

①三月の事業概況と決算見通し、及び予算編成の状況について報告を受けました。

②二〇一三年度のみなし自由脱退（一〇八名・一五〇五〇三八円）を決定しました。

③高齢者大会の取り組み状況について交流しました。

④支部総代会の状況と年度初めの出足早い活動について協議しました。

173729W_6月号_MNM_CS4.indd 3　2014/06/03 15:59:19

ご参加ください

グラウンドゴルフ練習

6月20日(金) 9：30～11：30
7月17日(木) 9：30～11：30
練習定例日：毎週木曜日（雨天中止）
場　　所：稲荷町公園
参 加 費：100円（貸しクラブ無料）
※19日を予定しておりましたが、会場の都合により変更となります。

第20回海岸クリーン作戦

日時：6月22日(日)　9：30～11：00
会場：八重津海岸、島尾海岸（氷見市）
海岸清掃後、お楽しみ抽選会や○×クイズなどの企画もあります！

第54回富山県母親大会

日　　時：7月20日(日)　10：00～15：30
会　　場：婦中ふれあい館（婦中町）
資 料 代：700円
記念講演：「不思議の国ニッポンへようこそ！」
講　　師：アーサー・ビナードさん（詩人）

富山医療生協　平和納涼まつり

日時：7月26日(土)　17：00～19:30
会場：在宅福祉総合センター「ひまわり」駐車場

代表派遣募集

日本母親大会

日時：8月2日～3日　会場：神奈川県

原水爆禁止世界大会

日時：8月4日～6日　会場：広島県

お申し込み・お問い合わせ先
富山医療生協　組織部　☎ 076-441-8351

憲法をくらしにいかし みんなが輝く社会 平和な日本を
まちから村からの連帯で ひとりぼっちの高齢者をなくそう

第28回 日本高齢者大会
THE 28th CONVENTION OF JAPAN OLDER PERSONS

9月12日の7講座、16分科会が決定しました。
その中から富山県講師陣の一部をご紹介いたします。

講　座

地域包括ケアを考える
～医療・介護と地域住民、行政が連携したまちづくり～
講師：南眞司南砺市民病院前院長
ＴＰＰが壊す日本の食と農業　講師：ＪＡ富山中央会

分 科 会

健康で長生き、認知症予防　笑いヨガとシルバーリハビリ体操
講師：染谷明子富山協立病院リハビリ科科長
認知症の人と家族を地域で支える
講師：陽田登志子認知症の人と家族の会本部副代表
人と自然の理想的な関係で、人も森も元気に
講師：山本茂行富山市ファミリーパーク園長

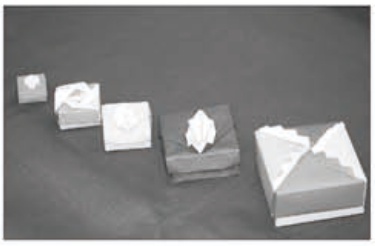
お問い合わせ　第28回日本高齢者大会富山県実行委員会
〒931-8501　富山県富山市豊田町1-1-8
（富山民医連事務所内）☎076-441-5651

組合員作品コーナー

絵手紙　中山　洋子さん（水橋西部支部）

新聞ちぎり絵　金子　明子さん（萩浦支部）

折り紙　本保　晴美さん（高岡支部）



組合員のひろば

クロスワードパズル四月号の解答ハガキより選挙の一票で世直し

高岡市戸出狼　高田　正義さん

消費税が八％に上がって、生活が楽にならない。賃金も上がらない。ということに気がつかなければ『政治がおかしい』ということにも気がつかないのか。選挙の一票で世直しができることに気がついてほしい。

「内視鏡記事」楽しみ

射水市海老江　五十嵐志美子さん

毎月「内視鏡」の記事を楽しみにしています。いきいきサロンの集まりで皆さんに読み上げることができ、大変たすかっております。

生活しやすい世の中

富山市長柄町　河原　千春さん

たすけっとクラブ上手に利用していけたら高齢者の方々も生活しやすい世の中になりますね。

エネルギー問題考え直す

富山市岩瀬赤田町　藤沢　愛子さん

斉藤医師の福島支援記より「人類と原発は決して共存出来ないという事実です」というお言葉をかみしめて、エネルギー問題を考え直す時期にきていると思いました。

人間ドック受けられたらいいな

富山市大島　新村　行美さん

人間ドッグを一度も受けたことがありません。三十歳を過ぎた頃から受けなければと思っているのですが。近いうちに受けられたらいいな。

クロスワードパズル家族で

富山市鍋田　山下　一美さん

クロスワードパズル、台所のテーブルにおいていますが、いつの間にか家族全員で、空いているところに埋めていくことになっています。

無料法律相談のご案内

春山然浩（しかひろ）弁護士（富山中央法律事務所）
時間は午後2時～4時
・7月17日（木）
・8月21日（木）
・9月18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

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並べ替えてできる言葉は何？

★ たてのカギ ★

① ――で鶴を折る
② 家庭裁判所の略
③ おべっかを使うこと
④ 目を白○○させる
⑦ 人には告げよ海女の――
⑨ 故郷に――を飾る
⑪ 金品は――に
⑬ わけ。それ○○に

★ よこのカギ ★

② 目をこすって注意深く見ること
⑤ 年老いた妻
⑥ 性質の違うさま
⑧ 小さいという意味。○○カー
⑩ 江戸時代の奉行所で同心を指揮した役人
⑫ 9月の――の日は祝日
⑭ 漆器の表面に絵模様をつける美術工芸
⑮ ニャーン

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。

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】

〒九三一―八五〇一富山市豊田町一―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】

六月末日の消印有効

【四月号の解答】

サクラフブキ（桜吹雪）

ア	ラ	■	コ	ン	プ	ン	■
サ	ン	シ	ヨ	■	ン	チ	■
イ	■	ヨ	リ	ミ	チ	■	■
チ	ヨ	ウ	■	カ	ン	■	■
■	ア	キ	ナ	イ	■	■	■
フ	ケ	■	ビ	チ	ク	■	■

応募１１１通
正解１０９通

【四月号の当選者10名】（敬称略）

藤野すみ子（富山市岩瀬古志町）
金尾　保夫（富山市豊田町）
平田　純子（富山市水橋辻ケ堂）
岩松　邦彦（中新郡立山町前沢）
島田　英子（富山市千石町）
内山　夏子（富山市堀川町）
山本　逸哉（富山市東田地方町）
江幡美知子（氷見市南大町）
浦沢　純子（富山市呉羽富田町）
脇山　志保（射水市海老江）

おめでとうございます

看護助手募集!! 無資格・未経験者可。先輩が指導します。　お問い合わせ：生協本部　青山　☎076-441-8352

173729W_6月号_MNM_CS4.indd 4　2014/06/03 15:59:22