



組織現況 2017年6月末現在

組合員数
26,682 人

出資金総額
95,688万円

一人当たりの出資額
35,862 円



虹のまち

とやま医療生協

2017年8月号 No.412

〒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



原水爆禁止世界大会へ6名を代表派遣

原水爆禁止世界大会は、核兵器廃絶・被爆者援護を求めて、運動の交流をする大会として被爆地、広島・長崎で毎年開催されています。

今年は6名の代表を長崎会場へ送り出します。平和納涼まつりでは、代表者が舞台に上がり決意表明をしました。

2017年原水爆禁止世界大会代表派遣のみなさん

- 桶本一栄さん(高岡支部) 柴清子さん(とよた北支部)
- 石田沙織さん(富山協立病院) 中土悠さん(ひまわり)
- 市河有由希さん(ふれあい薬局) 牧野亜希子さん(とやま虹の会)

核兵器のない世界を願って...

第23回平和納涼まつり開催

7月22日(土)、在宅福祉総合センターひまわりの駐車場で、「平和納涼まつり」が開催され、約500人の参加者で賑わいました。会場には、平和パネル展示の他、支部や事業所の模擬店にも平和メッセージが掲げられ、平和の大切さをアピールするまつりとなりました。



思い思いの平和メッセージを掲げた支部や事業所の模擬店



この国連会議には核保有国や唯一の被爆国である日本政府は参加していません。核抑止力を理由に核兵器を保有する国、またその核の傘のもとにいる国に核兵器の廃絶を決断させるには、国際的な連帯と共に世論

国連史上初めての核兵器を禁止する条約が七月七日、国連の交渉会議で採択されました。「核兵器は違法」とする「核兵器禁止条約」が核廃絶の本格的な道筋となります。

核兵器廃絶の声をあげよう

この声が必要です。「核兵器禁止条約」とともに、「ヒバクシャ国際署名」が運動の重要な役割を果たします。富山医療生協では一万筆の目標をもち署名運動に取り組んでいます。ご協力をお願いいたします。



ステージ企画 婦中鵜坂鶴飼太鼓の演奏

今月虹のまちに七月号で御紹介した署名用紙と返信用封筒を同封しております。また、病院や診療所、介護事業所窓口でも署名を取り扱っております。

内視鏡

八月一日深更の富山が上空襲で焦土と化したその日を忘れることは無い。異常に暑かったその日は満四歳であつた筆者の記憶にも鮮烈である。焼夷弾攻撃が始まった時、防空壕から抜け出し奥田の森林を逃げまどつていた▼親からはぐれ、親切な人に手を引かれて助けられ焦熱地獄の中を生き延びた。その間、母は二才の双子の弟を前に抱き後に背負い、火の粉を避けて川に浸つていた。岸部の枝に繋がり九死に一生の思いで助かったという。筆者の恩人と言える人は防空頭巾にぬいつけられた私の名前を大声で呼び続け、家族皆が合流できたが、わが家へ戻つてみれば形とてなく灰じんに帰っていた▼はだして小杉へ逃げのびる時、富山大橋辺りで見えた黒くなつた人間の形が点々と。母は「この地にこんな恐ろしいことがある。よく見ておきなさい」と言った。赤子をおんぶしたまま黒化している母親像が今も脳裏に浮かぶ。筆者の反戦の誓いはこの時に根ざしたようだ▼県庁、電気ビル、旧大和の建物だけが残り、当時の市街地の九九・五%が焼失、二七〇〇人以上の命が失われた。その追悼の意をくんだ富山火花大会、そして「富山市民感謝と誓いのつどい(国際会議場)」に今年も参加することにして

健康長寿と運動(九)

富山協立病院 整形外科 石井 佐宏



通即不痛、不通即痛

これは鍼灸学の言葉。

中国なので血流の他に気という概念も含んでいて、「気血が巡っていると痛くない、気血が滞ると痛い」という意味です。含蓄がありませんが、筋肉ポンプと関節拘縮という観点からイメージできます。

要するに、運動して心臓と筋肉ポンプで血流を良くし、関節を動かして関節液を巡らせることが、腰痛や関節痛の予防になるということです。

徹しい表現をすれば、整形外科で行っているいろいろな対症療法、そして最終的な手術療法は決して上等な治療法とは言えません。なにより予防が最高の治療です！漢方という未病の状態から対処したい。メタボも同じで、動脈硬化を進

行させてはなりません。

中年以降の「少食少塩少脂少酒」の食事習慣と適度な運動習慣が最強ペアです。

ほぐし体操集

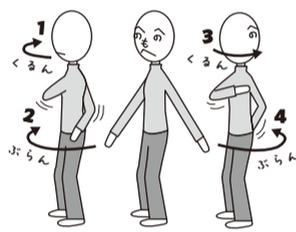
さて、前回の肘〇体操を含めて、ここからは「気血を巡らす」ための、全身ほぐし体操をいくつか紹介します。整形外科の教科書には載っていない技です。いろいろな分野の諸先輩に深謝いたします。

スワイショウ

太極拳を習っている方から御存知でしょう。準備体操に当たるような簡単な運動ですが、さすが中国四千年、らくくに自然に身体がほぐれてきます。

昔の「でんでん太鼓」のように、体軸の回転につられて腕が振られるように脱力

して、三十回でも五十回でも右に左にブランブラン回してください。(図A)



▲(図A) スワイショウ 腕が腰にまわりつくように

お手上げフラダンス

人目のないところで、真っ直ぐ立って両手を上に伸ばし、腰を左右にフラダンス。顔も脱力して、東京タワーがゆったり波打つてきしんでいるイメージ



▲(図B) お手上げフラダンス

で。簡単そうで刺激は強いので、ゆっくりと行います。(図B)

からだ中の大小様々な関節と筋肉を揺らすことで、それぞれのつなぎ目をほぐし、ゆるませる。そこを気血が巡って行きます。

この感覚を大切にしてください！人体は機械を遙かに超えた精妙なものです。古来よりヨガでは身体を「神殿」として扱います。

現代医学は臓器別の専門研究で目覚ましい進歩を遂げていますし、関節を部品のように置き換える人工物の恩恵も大きい。

しかし、身体は心も含めたトータルな存在です。それを実感し、養生できるのは自分一人です。今回はここまでにしてうございませう。

利用者様に楽しく過ごしてもらうために ひまわりデイサービスの取り組み



ひまわりデイサービスでは午前中の入浴を待っておられる間にリハビリを実施しています。リハビリのない方は、これまでフロアでテレビを見て過ごしているだけの方もおられましたが、利用者様には笑顔で過ごして頂きたいという思いから新たな取り組みを始めました。



まず、リハビリの場所を変更しスペースのある廊下に変更しました。利用者様からは「広い所でリハビリができ圧迫感がなくなった」と言われ喜んでいただいています。その他には、日常生活に結びつくりハビリである生活リハビリ、コーラス教室、編み物・縫い物教室、体操教室、折り紙教室、カラオケルームを設置し、多くの方が参加され楽しんで頂いています。また、レクリエーションに参加されずにお席に座ったままの方には、職員が個別でレクリエーションを提供しています。利用者様からは「以前に比べ楽しくなった」、「やる事が沢山あっていいね」という声も頂きました。これからも利用者様に楽しく過ごしていただくために様々な取り組みを行っていきたく思います。 ひまわりデイサービスセンター 主任 加藤 寿子

看護部 オリジナル キャラクター 誕生!



協立はなこです☆ 看護部PRがんばります!!

看護部 facebook みてね!



薬剤科も facebook 始めました! みてね!!



ギターマンドリン演奏会開催 100人が生演奏を楽しむ

7月1日(土)協立病院の外来待合室で、富山大学医学部薬学部ギターマンドリンクラブさんによる「七夕演奏会」が行われました。入院患者様、ご家族、組合員さん、職員とあわせて100名の方が演奏を聴きに来てくださいました。

参加者からは「生演奏を楽しみにきました」「こんな企画を待っていた」と大好評。入院患者様からは「いつもはラジオで音楽を聴いている。今日は楽しかった」といった声や、「久しぶりにお化粧をして聞きに来たの」など素敵な笑顔がとても印象的でした。「りんごの唄」など懐かしいメロディが流れると一緒に口ずさんだりしながら、楽しいひとときを過ごすことができ、大好評でした。

ギターマンドリンクラブの学生さんは「こんなに大勢の参加で緊張した」「来年も演奏会を行いたいです」と感想を述べていました。

来年も演奏会ができるといいです。

富山協立病院 事務長 宮腰 幸子



ちよこつと体操紹介

いっぱつ「膝押しえ」運動

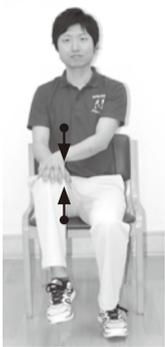
目的・効果

腸腰筋の強化、転倒予防

伸ばす・鍛える筋



- ①浅く腰掛け背筋を伸ばしましょう。
- ②両手を重ねて右の太ももの上に置きましょう。
- ③その状態で、足を持ち上げその位置で押し合しましょう。
- ④大きく息を吸って、5秒数えましょう。
- ⑤反対も同様に行いましょう。



ワンポイントアドバイス

この筋肉を鍛えておくことで、階段が昇りやすくなります。



シルバーリハビリ指導士 養成講座のお知らせ

日時：10月6日(金)、7日(土)、28日(土) 9時～16時
 会場：在宅福祉総合センターひまわりララ
 受講費：5000円(テキスト代含む)
 目的：地域や介護事業所でシルバーリハビリ体操を指導できる人を養成する
 2日間学び、地域で実際に指導をした後、復習をして修了。3日間受講修了者を「シルバーリハビリ指導士」として認定します。
 申込・問合せは 人事企画部 青山まで TEL076-432-4276

たすけっとクラブ通信

No.49

—たすけっとクラブ誕生して10年—

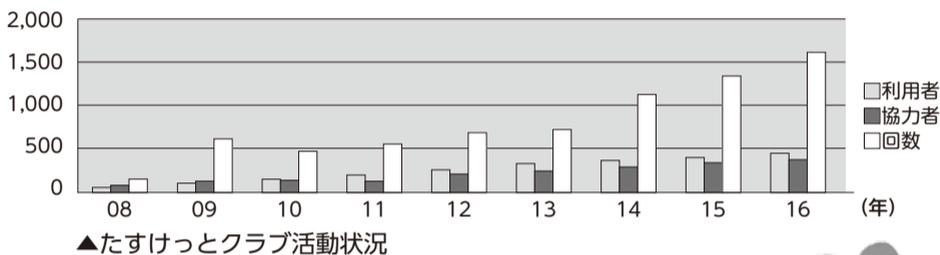
たすけっとクラブが活動を開始して10年目になります。年々利用者、協力者、活動件数共に増えています。

2016年度は、初めて利用された方は104人で組合員でない方47人に組合員になっていただきました。新協力者42人のうち、2人の方は趣旨に賛同して協力者登録と生協加入を一緒にしてくださいました。

最近ではケアマネさんから紹介されて利用される方が多く、たすけっと発足理由の一つである「介護保険でできないことをたすけっとクラブがお手伝いする」ということが、ずいぶん増えていると感じます。

また、「人の役に立ちたい」というあたたかい社会貢献の気持ちを持つ協力者さんの活動が、ケアマネさんや利用された方からの信頼を得て紹介数も増えたのだと思います。

たすけっとクラブの活動を通じて、医療生協とその組合員の魅力を実感します。これからも、地域の方々と一緒に医療生協らしい助け合い活動をすすめましょう。



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

「健康長寿と運動」の記事は、いつも参考にさせていたいただいています。肩こりがひどいので、今回の体操は長く続けようと思つています。追記ですが、支部活動の皆様方の集合写真の顔はとても素敵ですね。

病氣 寄りつかないよう
 富山 高木 追谷 友子さん
 健康長寿と運動、ウォーキングと柔軟性を高めるストレッチを毎日少しでも続けています。その他の運動も習慣化し、自覚して病気が寄り付かないような体になりたいです。

射水市戸破片境 律子さん
 「健康長寿と運動」の記事は、いつも参考にさせていたいただいています。肩こりがひどいので、今回の体操は長く続けようと思つています。追記ですが、支部活動の皆様方の集合写真の顔はとても素敵ですね。

定期検査が大切
 魚津市新金屋 浅野 貴晟さん
 最近、私のまわりで骨粗鬆症が原因で、圧迫骨折された方が二名おられます。日頃元気な山へ登つておられる方でした。外見だけでは分からないので、日頃の定期検査や食生活が大切とあらためて感じました。体操続けよう

健康チャレンジ取り組もう
 富山 水橋館町 尾島 信子さん
 健康チャレンジが七月から始まり、七つのコース、どれもこれも続ける事に意義があります。とりあえずは体操に取り組みたいです。

定期検査が大切
 魚津市新金屋 浅野 貴晟さん
 最近、私のまわりで骨粗鬆症が原因で、圧迫骨折された方が二名おられます。日頃元気な山へ登つておられる方でした。外見だけでは分からないので、日頃の定期検査や食生活が大切とあらためて感じました。体操続けよう

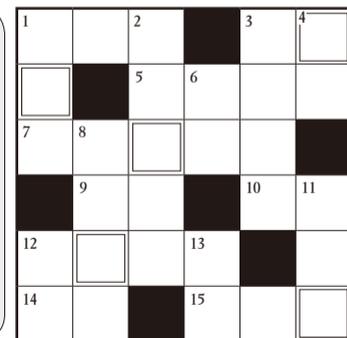


無料法律相談のご案内
 春山然浩弁護士(富山中央法律事務所)
 時間は午後2時～4時
 ・9月21日(木)
 ・10月19日(木)
 ・11月16日(木)
 場所 富山協立病院地域連携室
 ◎お申込・地域連携室 ☎076-444-5708

第9回コープリフォームサービス協力会
 大感謝祭
 富山医療生協共催
 日時：9月9日(土)、10日(日)10:00～15:00
 会場：在宅福祉総合センター ひまわり駐車場
 各種イベントは展示コーナーや縁日、ラーメン屋台の他ご来場特典など楽しみがいっぱい!みんな来て下さいね。

政務活動費は血税だ
 富山 四方江代町 志甫 進さん
 政務費はあくまで血税で賄われている。川柳を一句政務費、汗と涙の税金だ税金を無駄に使うな政務費
 楽しいランチ会
 富山 市長岡新本島 京子さん
 最近、ペットのウサギが亡くなりとてもさみしいのですが、地域の居場所づくり活動で開かれる「お寺でおしゃべりランチ会」は参加の皆さんが楽しそうで見ているこちらが笑顔になります。ありがとうございます。

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。



- 【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 触ること。――の差
 - ② UVカットのUV
 - ③ 自伝。――を書く
 - ④ ○○の悪いいたずら
 - ⑤ なくて七〇〇
 - ⑥ 健康な時の体温
 - ⑦ 自社の対義語
 - ⑧ 手塚治虫の「リボンの○」
 - ⑨ 魚籠。なんと読む
 - ★ よこのカギ ★
 - ⑩ 少年よ――を抱け
 - ⑪ 自分と他人
 - ⑫ 絵を――に入れて飾る
 - ⑬ 海や平原が空と接する――線
 - ⑭ ○○エビ、お○○参り
 - ⑮ 〇〇馳走に○○なめずり
 - ⑯ 六月十日は時の――
 - ⑰ ○○より量?
 - ⑱ 厨房、台所の別の呼び名

【六月号の当選者10名】
 大村 富美子(富山市中野新町) 敬称略
 菅田 えい子(滑川市瀬羽町)
 高島 恭子(富山市草島)
 高田 幸子(砺波市杉本)
 中村 洋子(富山市城川原)
 中田 弘(富山市蓮町)
 平井 義輝(富山市本郷町)
 堀井 得二(富山市中島)
 村上 純子(富山市下富居)
 柳田 吉光(富山市呉羽町)

【六月号の解答】
 ハナショウブ(花菖蒲)

ウ	シ	ハ	ク	ボ
チ	ヨ	ウ	リ	ウ
ゴ	ウ	リ	カ	シ
ウ	ハ	ツ	ゴ	ウ
カ	ブ	ケ	ウ	ナ

 応募105通 正解103通

【あて先】
 〒931-1850 富山 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】

【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(二面右上に記載)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。



地域まるごと健康づくり

健康チェックで支部をアピール

昨年五月、奥田支部運営委員会で、担い手不足が話題になりました。配付係さんもリタイアが相次ぎ、組合員さんの高齢化がすすんでいます。そもそも医療生協がどの程度認知されているのが話題になりました。まずは医療生協の支部の知名度を上げるのが先決という事でまとまりました。

気軽に参加できる班会に

支部としての行事を定期的実施してきました。「気軽に誰もが参加できる」映画上映会をしました。記念すべき第一回映画上映会は昨年六月十八日「超高速参勤交代」、場所は奥田町の莊厳寺さんで鑑賞しました。普段なかなか映画も見られない方も多いだろうと考え、会場に徒歩数分で来られる奥田町周辺の四〇〇世帯にチラシを配布しました。当日は一七名が参加されました。その後、十月と今年度の二月にも富山県に係る映画「人生の約束」と「春を背負って」を上映し、どちらも二〇名以上の参加があり、好評でした。

健康教室開催

医療生協本来の健康に関する活動もしました。十一月に奥田公民館で「介護保険のはなし」をテーマに健康教室を実施。このときも

奥田寿町、新町を中心にチラシの配布をしました。六十六歳から六十七歳の方へ個別にはがきで案内もしました。まだ組合員でない方四名を含む二十三名の参加がありました。その後、奥田ビル（通称下駄ばき団地）二号館のふれあいルームで、本年二月十八日と七月一日に健康チェックを実施しました。今度も奥田寿町と永楽町を中心にチラシを配布しました。両日共、約三〇名の方が来られ、血圧や骨密度、足指力などの測定に加え、お一人お一人に健康や生活に関する相談やアドバイスをして好評でした。

豪雨の中大勢の方が健康チェックに

奥田ビルは岩瀬街道に面していることもあり、宣伝効果は大と思われず。三回目ともなると、チラシの配布の際は手を振ってくださいさるかたもあり、豪雨

の中、大勢の方を迎えることが出来ました。また、商店街の方も厚意で感謝です。こうしてこの一年、三回の上映会と健康チェックを実施でき、多数の参加者を迎えることができました。よかったことは、

①事前に周辺の地域にチラシを全戸配布したこと
②だれもが関心をもち参加できる催しだったこと
③無料であること
参加者も少しずつ増え、その半数以上が未組合員でした。この催しは奥田支部の年中行事として、今後とも継続します。医療生協を知っていただき、仲間に加わっていただけるように努力を続けていきます。
奥田支部 支部長 田中 憲幸



地域フラッシュ



7月3日 藤ノ木支部
支部のレクリエーション
13名参加



7月4日 桜谷支部
大腸がん検診学習会
18名参加



7月8日 大広田支部
配付者交流会
24名参加



7月19日 南部支部
フレイル学習会
11名参加



7月21日 三郷支部
配付者&組合員交流会
18名参加

班紹介No.21

和合ローズ支部 布目東町班

私が布目東町の班会に携わるようになったのは三十年前ぐらいです。それまでは病院から検診車を迎えて健診班会などが主に開かれていました。その後、ダンベル体操や、ホウ酸団子、廃油石鹸作り、温泉班会など班会のメニューも多彩になりました。

最近、脳いきいき班会をきっかけに、認知症予防をめざす内容が多く、水曜日に、エコクラフトテープでカゴ作り、毎週木曜日にはシルバーリハビリ体操やおしゃべりの会も開かれます。また、ジャズダンスをサークルとして、毎週月曜日に開いています。

年に一度の健診班会も欠かさずに誘い合っており、今年も一四名の方が健診を受けました。そのうち会員から「月一回はランチの会にしたら」との提案があり、三〇〇円の会費でのランチ会を第三金曜日に行っています。ランチ会には多い時には一七〜八名も参加され、楽しい会話が飛び交います。食事の前には、血圧や塩分チェック、骨密度測定、足指力や握力測定などもその都度行っています。

「集まる日が楽しみ」という方や、ご主人が「今日は行く日だろう」と背中を押してくれるようになった



との会話に、私も元気を貰っています。
班長 酒井 里美