



組織現況 2017年7月末現在



組合員数
26,694 人
出資金総額
95,562万円
一人当たりの出資額
35,800 円

虹のまち

とやま医療生協

2017年9月号 No.413

〒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

元気に交流!!

日本医療福祉生活協同組合連合会
中部ブロック組合員活動交流集会

in富山

8月6日～7日にいこいの村磯波風にて中部ブロック(東海・北陸)の組合員約200名が集い活動交流集会が行われました。各県の健康づくり・まちづくり・組織づくりの取り組みを聞き、体験し実りのある交流集会となりました。



▲「気功体操」身も心もリフレッシュ



▲百谷医師による記念講演
「フレイルを学んで健康寿命を延ばそう」



▲「スクエアステップ体験」いい汗かきました



▲水橋支部は18年間仲間増やし・増員・班会ゼロなしの取り組みを報告しました



▲「笑いヨガ」で健康実感みんな「わっはっは」



▲協立病院看護師による、より良く生きるために「ライフデザインノート」班会体験



9月30日～
始まります

医療生協を大きくする月間

1

基本の健康づくり

平均寿命と健康寿命(健康的に生活できる期間)の差が男性9年、女性12年と大きく乖離。健康寿命をのぼす取り組みをすすめよう。

1. 健康チャレンジャーに挑戦
2. 健診受診を広めよう
3. すこしお生活(1日塩分6g)をすすめよう
4. フレイル予防に取り組もう

※フレイルとは高齢になることで筋力や精神面が衰える状態

3

頼りになる組織づくり

医療生協に加入することは安心のネットワークに入ること。多くの方に組合員加入をすすめよう。

2

安心して暮らせるまちづくり

たすけっとクラブの依頼数は年々増加。組合員、地域のつながりがより一層求められています。

1. たすけっとクラブの利用者・協力者を増やそう
2. 地域でつどえる楽しい居場所をつくろう
3. 行政や包括、地域で頑張っている人など様々な人たちとつながろう

医療生協の活動は多種多彩。組合員の皆さんが求めるまちづくり・健康づくりを進めるために医療生協を大きくする月間がんばりましょう

内視鏡

「被爆者は、すみやかな核兵器の廃絶を願い、核兵器を禁止し廃絶する条約を結ぶことを、すべての国に求めます」

「私は被爆者の訴えに賛同して署名します」の国際署名用紙。近所の組合員さんから何通かが家のポストに届いている▼条約は核兵器を持つこと、使うこと、威嚇に使うことなどを一切禁止している。核兵器を違法化し禁止する条約の協議をする国連会議に、すでに二九六万人分の署名が届けられた。会議の議長は被爆者の理性の声の世界を動かしたとたたえ、条約は国連加盟の三分の二の国の賛成で採択された▼安倍政権は賛同しなかった。八月五日の地方紙は、オバマが広島を訪問した後「核の先制不使用」を主要閣僚に諮ったが「いいアイデアだがそう考えない同盟国がいる、特に日本だ」と反対され断念、と報じていた▼この条約に賛同しない核保有大国や日本。それでもこの条約は国連の場で採択された。「核兵器を禁じることに何のためらいが必要なのでしょううか」との被爆者・市民の理性が見事に生かされた。このヒバクシャ国際署名に、諸国民の理性と良心が更に何千万、何億人と積み重なることを信じ、核兵器のない世界を楽しみにしたい。

(H)

健康長寿と運動(十)

富山協立病院 整形外科 石井 佐宏



「身体をほぐして気血を巡らす体操」を続けます。

寝フラ

寝ながらフラダンスの略です。仰向けになって、背中を床につけたまま、お尻をブンブンと左右に振りまわす。脚もつられて動きます。二十回もやって休むと、何やらジュークと身体の裏側から四肢に巡っていくのが体感されるでしょう。

ライオン体操

これまた人目を避けて行います(図A)。

ライオンのように四つん這いになる。まず、両肘を伸ばしたまま、肩甲骨を後ろに寄せたり、前に広げる。これが肩こりに効きます。

次に、肘を交互に曲げたり伸ばしたりして、腰も含めて上半身全体を「うるさ

いアブを払うが如く」クネクネと動かす！ タテガミならぬ髪を振り乱すほどには首は回さないように。

オットセイのポーズ

話はかわって、若者から中年までのぎっくり腰(急性腰痛症)に効く体操を伝授します。

ヨガのコブラのポーズです。マッケンジー法の主要な脊柱背屈体操で、前屈みでの作業が多い方に腰痛予防としても極めて有効です。肘を完全に伸ばして、

逆に痛みの範囲が腰に集中してくるなら効いています。

今にいない！

ところで、運動の大きな効用の一つは気分転換です！

人は黙っていても常に考え事をしています。目前に仕事や勉強がある時はそれに集中しますが、さもないと心はすぐに心配ごと(未来)や後悔(過去)に捕われてしまつて、今にいません。人間の根源的な

習性です。

さあ、気が滅入ったら立つてスワイショウを、外へ出てウォーキングを！

「家にこもっていると、余計な事ばかり考えてしまつていかん！」とは、百歳のお爺ちゃんランナーの言葉。彼は九十代半ばにケガをして走れない時期がありました。

実は、身体感覚(ウォーキングなら足裏感覚)や呼吸に意識を置くと、心は過去や未来を彷徨わずに今ここに留まり、捕われていた思いから解放されます。秘訣です。

今回はここまでにしとようございます。

「未来につながる高校生一日医療体験」

8月初旬、富山協立病院やふれあい薬局で高校生一日医療体験が開催されました。

医師体験は3日間で9人、薬剤師体験は2日間で5人の高校生が参加しました。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坐薬づくり、検査科でエコー(超音波)など機器での検査と様々な職種に触れながら医療体験をしました。最後に、五・七・五調で感想文を作ってもらいました。「支え合う 地域医療の あたたかさ」「寄り添って みんなでつくる 医療の輪」「薬剤師 チーム医療と 結びつく」など、素直な感想で表現してくれ医療に対する思いがいつそう鮮明になったと思います。

また、看護師体験は6日間で15人が参加。参加人数は例年より増えています。病棟で患者さんの足浴、清拭の手伝い、食事介助、シーツ交換、車イスを押して移動などを体験しました。「一人ひとりに寄り添える病院だなと感じました。」「患者さんの事を考えて看護している姿をみて、私もこんなふうになりたいと思いました。」とうれしい感想がありました。

参加した高校生の皆さんが、ぜひ医療に関わる職種をめざし、将来いっしょに地域の医療を担ってくれるようにと思っています。

富山民医連 医学生担当 橋本真琴



健診の大切さを実感

大腸がん検診をうけて…。

藤の木支部 山本 晋

私は、60歳の定年退職時、職場の健診で、ほぼ問題無い旨確認し、内心健康には自信を持っておりました。それから5年経過し、介護保険証が届くと共に体力の衰えを自覚するに至り、65歳の年暮れに組織部の前田さんの勧めもあり、意を決し大腸がん検診を受けました。結果は陽性でした。前田さんは躊躇する私の背中を再度押してくださり、すぐに協立病院を受診、大腸内視鏡検査をしていただきました。案の定、ポリープが多数見つかり、大きいもの4個その場で取っていただき、1泊入院となりました。2週間後の検査結果では、癌化の可能性はあるものの、癌では無いとの診断結果をいただき、ひと安心。そして翌年に4個、続いて次の年に4個のポリープ切除を…。今では毎朝の便通もスッキリ、さわやかな毎日を送らせていただいております。

あれから2年経過し、今年は改めて大腸内視鏡検査を受けたいと思っております。そして、これからも、定期健診を受け、健康で元気に過ごして生きたいと思っております。今後、私の体験が皆様の健診受診のきっかけになれば幸いです。

2017.8.16



17年度 第3回理事会報告

七月二十九日(土)

協立病院三階会議室において定数二十七名中二名の出席にて第三回理事会を開催しました。

【主な内容】

- ①第一 四半期の事業概況として医療事業、介護事業、経営収支について報告を受け協議しました。
- ②有料老人ホームの仕組みについて理解を深めました。
- ③当面の活動方針について意見交換しました。

- ④シルバリーハビリ体操指導士養成講座開催を確認しました。
- 組合員活動委員会から月間目標と計画を支部が持つことを提案されました。
- 健康づくり委員会より各支部組合員数の六％を目標に健康チャレンジの登録をめざすことが確認されました。
- まちづくり委員会から「ヒバクシャ国際署名」目標の構えと具体的な工夫をするように提案されました。

ヒバクシャ署名で核兵器のない世界へ

～ 原水爆禁止世界大会長崎に参加して～

富山医療生協理事 柴 清子

一日目、長崎市民会館で六千人が集まり開会。被爆者、各国政府代表のあいさつがあり、中でも中満泉国連上級代表の「現在の国際情勢や、核兵器のない世界に向けて国際社会がどのように連携していけるか。その中でも、被爆者、皆さんの長年の取り組みがあったから、核兵器禁止条約が国連で採択された。今後も市民社会や各国々の協力で、核兵器廃絶にむけ努力をしていきましょう。」という言葉には大変重みを感じました。世界大会では、どの発言者からも条約が国連で採択されたことの喜び、特別な年、という言葉が印象的でした。また、その源流には被爆者皆さんの努力がありました。

身体的な苦痛を押して訴え続けた六十一年間、この年月を思うとき私は何をしていたのか、と思います。

二日目、分科会では「反核平和の文化」に参加し、ここでも衝撃を受けました。被爆者として平和運動を進めてきた渡辺千恵子さんの半生が、音楽、コーラス、語りの構成で行われ、その場面が目映るようでした。涙なくしては聞けませんでした。

その夜の民医連の交流会では、会場いっぱい四百五十名の参加でした。各人のあいさつや学習会のなかでは、三日間を通して今の政治を変えよう、という言葉が多くありました。平和の式典では長崎市長の熱い思いがこころに伝わってきました。



〈富山県代表団のみなさん〉

たすけっとクラブ通信

No.50

「たすけっと」利用して地域と繋がり、元気になったOさん

Oさんは60代のひとり暮らしの方で、3年前電話でたすけっとと依頼がありました。

「数年前脳梗塞になって、不自由な体になってしまった。家の中のことは何とかしているが、買い物に行けなくて、すぐ近くにあるコンビニで済ましている。スーパーで買い物したい」ということでした。

たすけっとでは車に同乗できないことをお話しして買い物代行をすることになり、現在月に3回、希望されるものを聞いて買い物をし、お届けするお手伝いしています。最初はコーディネーター、協力者さんだけのお付き合ひでしたが、支部のレクリエーションにも参加されるようになり、先日はOさんの町内で班会をされました。

Oさんは「これまで、家に引き籠っていたが、良い人たちに会って、外との繋がりができた。楽しい」と元気に話しておられます。

たすけっとクラブの活動は、単に手伝う人、手伝ってもらう人というだけでなく、人と人との温かい繋がりができる、素晴らしい活動です。

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



クロスワードパズル 七月号の解答ハガキより

友達と検診を

富山市金代 長谷山 昭治さん
友達と検診を受けようという声を掛け合っています。皆で行けば怖くない。昔の切手が出てきた

富山市若瀬吉野 藤野 すみ子さん
なんでも捨てられない性格なので、思い切つていないもの、着ないものを捨てました。思いがけず昔の切手が出てきたので貼ってみました。どうですか？珍しいでしょう。

ホウ酸だんご作り

富山市西山王町 高野 美智子さん
南部支部では毎年ホウ酸だんご作りをしています。

私も毎回参加させてもらい、ごきぶりも姿を見せなくなりました。

いつも楽しく「虹のまち」を

中新川郡立山町 広明 右子さん

いつも楽しく「虹のまち」を

読んでいます。地域で実施されている「保健講座」

「ボランティア学校」などに

に参加してみたいと思っています。

通信教育にも興味

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

- ・10月19日(木)
- ・11月16日(木)
- ・12月21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

自分も・家族も・周りの人もイキイキ元気でいるために！ シルバーリハビリ体操指導士養成講座

日時: 10月6日、7日、28日 3日間とも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: 5,000円(テキスト代含む)

締切: 9月29日(先着30名) 申込み次第、詳しい要項をお届けします。

◎申込み・問い合わせ／人事企画部 青山 Tel076-441-8352

があります。「いのちの章典」についてもっと詳しく知りたいです。病院ボランティア活動も知りたいです。日々胸にきざんで

富山市牛島本町 高野 真知子さん

九州地方の豪雨の災害お見舞い申し上げます。災害の方々のことを私のこととして感じられるよう、日々胸にきざまないと！一日も早く立ち直って頂きたい。

政府の早い対応を心より願っています。

【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○○何時？

②——とイス

③地獄の○○も金次第

④○○○が吹っ飛んだ(駄洒落)

⑤本気の気持ち。——を悟る

⑥天皇などの位につく

⑦不思議な出来事。○○○現象

⑧明日の天気○○○

⑨大阪夏の○○○

⑩桃○○○三年柿八年

★ よこのカギ ★

①軌を○○にする

②紙幣、硬貨を入れるもの

③幕内より下の力士

④○○○の下力持ち

⑤○○○得勘定

⑥新しい仕事に——的

⑦○○○の張り合い、○○悪

⑧孫は2歳で——園児

⑨教育の機会——

【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・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。

【あて先】

〒931-1850 富山市豊田町一ー八 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】

九月末日の消印有効

【七月号の解答】

サングラス

ウ	ジ	ハ	ス
ン	ヨ	カ	イ
シ	ウ	ラ	シ
ヤ	ケ	イ	マ
ジ	イ	マ	チ
応募	10	1	通
正解	1	0	0

【七月号の当選者10名】

浦山 悟子 (富山市婦中町下樽田)

江幡 美知子 (氷見市南大町)

川越 美子 (砺波市三島町)

慶伊 成子 (富山市水橋花ノ井町)

清水 翔平 (富山市犬島)

高木 美恵子 (富山市東田地方町)

中田 千代美 (富山市岩瀬表町)

長谷川 誠 (富山市茶屋町)

林 進 (高岡市上関町)

平井 義輝 (富山市本郷町)

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。



鮭ときのこのオイル蒸し

～夏の疲れをとる秋の食材～

富山協立病院 管理栄養士 今村 佳恵

材料 / 2人分

里芋 …………… 100g
しめじ …………… 60g
生サケ …………… 2切れ
塩・酒 …………… 少々
しょうゆ・酒・みそ …… 各小2杯
a 砂糖・みりん …… 各大1と2/3杯
ゆずの皮すりおろし …… 少々



作り方

- ①鮭に塩・酒をふっしておく。里芋は皮をむき半分に切り5mm厚さにスライスし、茹でておく。しめじはほぐす。
- ②アルミホイルに里芋を並べ、鮭をのせる。その上にほぐしたしめじをのせる。aの調味料を混ぜ合わせたものをかけ包む。
- ③フライパンに②のアルミホイルを並べ、お湯を入れ蓋をして蒸し焼きにする。



ワンポイント

鮭は良質のたんぱく質が豊富でEPAやDHAなどの動脈硬化を予防する脂も含まれています。また鮭の紅色はアスタキサンチンという色素で強力な抗酸化作用があります。抗酸化作用は疲労回復に効果があります。またエネルギー代謝に必要なビタミンB群や、アンチエイジングにきくビタミンA、D、Eも含まれています。

里芋のねばりの主成分はムチンというタンパク質分解酵素です。タンパク質の消化を助けてくれます。また、グルコンサンやガラクトンという水溶性の食物繊維があり、腸内細菌を整えてくれます。免疫細胞の6割～7割が腸内に存在し、腸内を整えることで免疫力が向上します。

不思議がいっぱい

いのちの病院探検隊
親子いのちの探検隊

夏休みを利用して今年も、協立病院、富山診療所で院内探検やからだの仕組み、健康について学ぶ企画が開催されました。総勢39名が参加し、元気いっぱい学びました。

骨折している写真どれた?

血液の成分ってこんな形してるんだ

車イスの操作って難しいなあ

ジュースに含まれる砂糖の多さにびっくり!

手洗いチェック。上手く洗えたかな?



秋の行事ご案内

ブロックウォークイベント

- 南ブロック
日時:9月26日(火) 10:00～13:30
ファミリーパーク
参加費 / 1,000円(バーベキュー代)
- 西ブロック
日時:10月3日(火) 10:00～12:00
小杉の町並み散策
(小杉アルプラザ集合)
参加費 / 無料
- 北Bブロック
日時:10月4日(水) 10:00～14:00
古洞の森
参加費 / 2,000円(バーベキュー代)
- 北Aブロック
日時:10月5日(木) 10:00～14:00
古洞の森
参加費 / 2,000円(バーベキュー代)

秋の健康まつり

- 水橋健康まつり
日時:10月15日(日)
11:00～13:00
於:水橋診療所&のびのび
- 富山診療所健康まつり
日時:10月22日(日)
10:00～13:00
於:富山診療所 & ふれあい薬局千石町店
- 富山協立病院まつり
日時:10月29日(日)
9:30～13:00
於:富山協立病院

地域フラッシュ



8月23日富山・南部・堀川南太田支部
「平和を考える集い」
20名参加



8月21日秋浦支部 もりもり班
「笑いヨガ班会」
10名参加



8月25日とよた東支部水落班
「温泉班会」
7名参加



8月21日三郷支部 沖班
「認知症について&骨密度測定」
10名参加

班紹介 No.22

滑川支部 ふれあいカフェ班

きっかけは、四年前になります。近所の人から「シヨッピングセンターに行けば知り合いに会えると思うけど、もうそこまで行く元気がないちゃ」。その切ない声を聞いてから、何とかできないかと考えてきました。共働きで近所の皆さんには、随分とお世話になってきました。今は高齢の一人暮らしの方が増えてきました。

そこで一念発起! せめて、月に一度くらい近くでワイワイと食事をしよう

うと、昨年から自宅を開放してふれあいカフェを始めてみました。今では、看板を出すのが遅れると「今日じゃなかったけ?」と声がかかります。十一時過ぎから十五時過ぎまで、町内の昔の話から、最近の医療事情、町内出身・親類縁者の芸能人など、話は尽きません。



班長 角川 淳子

るようで、こちらもランチメニュー作りに張り合いがあります。