組織現況 2017年10月末現在

組合員数
26,799 人

出資金総額
95,859万円

一人当たりの出資額
35,770 円

虹のまち
とやま医療生協

2017年12月号　No.416

〒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

12月1日開設

住宅型有料老人ホーム ひまわり

安心してくらせる有料老人ホームです。

「医療から介護へ」「施設から在宅へ」という流れが強まり、日々のくらしの中で生活支援を必要とする人々が増えています。今回の有料老人ホームの開始は、これまでの医療・介護・保健予防の事業や無料低額診療事業、介護タクシーなどの福祉事業に、新たに住宅事業が加わることにより、いのちと健康、くらしを支える医療生協の総合的なネットワークがさらに大きく広がります。

入居について《詳細は、担当まで遠慮なくお尋ねください》

①入居可能な方～概ね60歳以上の高齢者で、生活に不安のある「自立・要支援から要介護」の方や「障害のある方」

②入居時に家族や身元引受人等の保証人が必要です。（人工呼吸器装着や重い感染症の方など、入居できない場合もあります）

かかる費用について

入居一時金（敷金）	60,000円　（退去される時には基本的に返金されます）
家賃相当額（月額）	35,000円
食費等（月額）	40,000円程（1食500円程）
管理費（月額）水道光熱費、施設維持費	20,000円
〔介護保険利用以外の〕 生活支援費・介護サービス費（月額）	自立・要支援の方　12,000円 要介護１、２の方　15,000円 要介護３、４、５の方　18,000円
その他	○日常生活用品・オムツ等実費 管理費に含まれる分以上に使用されるものについては要相談 ○介護保険でかかるサービスは、別料金 １割負担の場合、介護度によって15,000円～35,000円（目安）

相談窓口　担当：小竹　TEL 076-433-6556
見学をご希望の方もお気軽にご相談ください

富山医療生協の有料老人ホームの特徴は

①医療福祉生協の理念（いのちの章典）を実践して、入居者個人の尊厳を守り自分らしく安心してくらせるサービスを提供します。

②敷地内に訪問看護やデイサービスの施設があり、近くには富山協立病院もあります。時々の生活や状態に合わせて、往診、訪問看護、訪問介護、デイサービスなど医療・介護サービスの多様な選択ができます。

③隣接する看護小規模多機能型居宅介護「わたぼうし」と連携して重介護や、看取りにも対応できます。

④地域に開かれた施設として、組合員ボランティアをはじめ楽しく交流しながら暮らせます。

施設概要
住所：富山県富山市粟島町２丁目2-1
在宅福祉総合センターひまわり　敷地内
定員：20室（全個室・禁煙）
設備（各室）：ベッド・エアコン・収納家具・洗面所

内視鏡

二〇一七年のノーベル文学賞が、長崎生まれの英国人小説家カズオ・イシグロさんに授与されることが十月六日にマスコミ報道された。イシグロさんは英国に暮らしているが日本人であり、日本出身の作家として二十三年ぶりの受賞となり、ビックニュースだ▼翌七日には、核廃絶NGO・ICAN（アイキャン）にノーベル平和賞が授与されることがわかった。ICANは声明を発表し「今回の受賞は核兵器禁止条約の実現で果たした自分たちの役割を評価したものであると同時に、広島と長崎の被爆者らに捧げられたものだ」と強調。さらに「核戦争の亡霊が再び大きく立ち現れている。核兵器に断固とした反対を宣言すべき時があるとするなら、それは今だ」と明快だ▼原水爆禁止日本協議会は「草の根の運動への賞賛であり、被爆者や私たちにとって大きな励ましです」と声明。田上長崎市長は「条約を世界の規範にする動きを強くしていくことが大事な活動だ」と呼びかけている▼私たちがいま取り組んでいる核兵器廃絶署名（ヒバクシャ署名）を確信をもってすすめ、被爆国日本が核兵器禁止条約に一日でも早く参加することを実現したい。（O）

健康長寿と運動（号外随想・中）

富山協立病院　整形外科　石井　佐宏

澄

心や意識というものは、現代科学でもあまり解明されていない、興味尽きない分野だ。

一方、臨床現場において、患者さんの悩みと身体の不調の強い関わりを感じることは少なくない。

心身医学

そこで専門外だが、心身医学会に参加した。いくつかのテーマの中で、最も印象に残ったのが**マインドフルネス**である。

もともとは仏教から出ている用語だが、今や宗教色を排して工夫された技法が、**心理療法の一つとして世界中に広まっている。**

また、ビジネスの研修にも導入されつつある。

現代人は雑多な情報の洪水に流されている。**心に常に何かの刺激がないとじっとしていられない！**

そして、考えていること、感じていることが自分の心だと思い込んでいる。実は、それらは**心の空に浮かぶ雲**に過ぎないのだが。

ここで、マインドフルネスを紹介させて頂きたい。心というものを見直す機会になればと。

マインドフルネス

ポイントは、続々と起こる**思考や感情、感覚にありのままに気づき、そこに心をただ休めること**にある。この穏やかな「**気づき**」の意識をマインドフルネスという。

リラックスして自分が吐く息、吸う息だけを意識していると、そのうちに何百という思考が心の中に浮かんでは消えて行く。こうした思考を追いかけそうになったら、ひたすら呼吸に意識を戻す。

また、ある特定の思考に巻き込まれてしまい、今の練習は自分の思考を見守ることだとハッと思い出すこともしばしばだろう。

このときも自分を責めず、思考を無理に追いやろうともせず、ただ単に意識を呼吸に戻す。

こういった経験は失敗ではなく、成功の兆しである。普段どのくらいの数の思考が、意識しないまま心の中を通り過ぎていくのかに、あなたは初めて気がついたのだから。

雲の合間に

練習を続けていくと、思考や感情が起こったり消えたりしていても、その間に**心の本来の明晰さ**は、停止したり邪魔されることはないということがわかる。

そして、少しずつ**思考の雲が減り、それらを浮かばせたまま「心の空」にくつろげる**ようになってくる。

私たちは何かをしていないと時間の無駄遣いだと思ってしまうが、本当は、私たちの時間は何よりも**「ただ在る」**ためのものだ。

マインドフルネスとは、脳の古い神経細胞間のお喋りを排除し、神経細胞の新しい結びつきを確立させる**漸進的な過程**である。

無数の思考との遭遇に戸惑うことは、マインドフルネスに踏み出す第一歩である。と、ヨンゲー・ミンギュル・リンポチェらは語る。

健診はもうお済みになりましたか？

富山市の自治体健診・特定検診（がん検診・節目検診）の受診期限は **12月28日（木）** です。まだ受診されていない方はお早目にご相談ください。

尚、組合員で受診券のある方は大腸がん検診・乳がん検診が無料です。

◆ご予約・ご相談は◆

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

17年度 第六回理事会報告

十月二十七日(金)協立病院三階会議室において定数二十七名中十九名の出席で第六回理事会を開催しました。

【主な内容】

①上半期の経営総括を行いました。それぞれの特性を生かした医療活動を進め収支の上では一定の改善を示しています。しかし、全体的には依然利用者減少傾向にあり、後半期に向け、組合員の事業所利用の促進、職員の紹介確保、初診、再診のかかりやすさの推進が重要です。病院機能整備、有料老人ホーム開設などについて方針を確認しました。

②組織強化月間について月間到達を確認しながらその成功のための方針を確認しました。

③社会保障、民主主義、平和の課題について確認しました。

④各専門委員会の方針について討論し確認しました。

奨学生誕生！

（医学部１名・薬学生２名）

10月の医療生協理事会で、富山大学医学部4年生Nさんと、北陸大学薬学部６年生Aさん、Oさんが奨学生として承認されました。

Nさんは、大学に掲示してある奨学生募集の案内を見たことがきっかけでした。奨学金制度説明会では、山本院長が協立病院の医療について伝え「富山の医療に積極的に取り組みたい。奨学生の集まりや勉強会にも参加したい」と決意されました。また、二人の薬学生も、医療生協や、患者に寄り添う医療のあり方に共感し、入職を前提に奨学金の申請をされました。これからも、組合員と職員の協力で、一緒に学んで成長を応援していきたいと思います。

富山民医連 医学生担当：橋本 真琴

協立病院ボランティア「オリーブの会」が1周年を迎えました。

「オリーブの会」は医療生協の組合員だからこそ出来る事をしたい、職員さん達と共同の立場でお互いを理解し合って病院を支えていきたい、との思いから発足した地域組合員さんで構成された病院ボランティアです。

「不器用だから家で練習したの！」「作業は大変だけど充実感でいい気持ち！」「病棟で皆さんに会える時間が楽しい！」「患者さんから労いの言葉をかけてもらうととっても嬉しい」など、活動を楽しいと話すメンバーの皆さん。

「現在１７名のメンバーがトレードマークのピンクのエプロンをつけて、週１回、病棟でのシーツ交換をしています。最初は病棟職員さん達の足手まといだったと思いますが“ありがとうございます！助かります！”の言葉に元気をもらい続けて来られました。」と会の代表の平野登志子さん（写真）はこの１年を振り返り話します。

今後は、多くの組合員さんに加わって頂き、シーツ交換だけでなく、もっと職員さん達の力になれる、そして患者さん達の心の支えになれるボランティアを目指して、さらに笑顔の輪をひろげていく事でしょう。

たすけっとクラブ通信 No.53

介護が必要で ヘルパーさんに来てもらっているが・・・

2階の掃除をまる1年していない、物置がゴミ箱状態、片づけたい、庭の草が伸び放題、仏壇に参りたいが、車椅子で連れて行ってと言っても断られた、仏壇や神棚をきれいにしたい、何年も障子張替えしていない……。

「これまで、できていたことができず、情けない。」と「たすけっとクラブ」へ依頼があります。

「ヘルパーさんは利用者さんの居室と必要な場所以外の掃除はできないと言われるし…」と付け加えられることもあります。ヘルパーさんは、介護保険法によって、利用者さんの生活支援、自立支援のためにケアプランで指示されたこと以外をしたら、違法となります。「利用者さんの気持ちは分かるけど…」と断らざるをえません。

介護保険制度でできないことも

「たすけっとクラブ」は、依頼されれば、専門職でなくてもできることをさせていただいています。「きれいにしてもらって、あっかりした。」「気持ちよくお参りできた。」と、喜んでくださる利用者さんを見ると、「たすけっとクラブ」として利用者さんの生活支援をさせていただいていることに深い意義を感じます。

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

日本国憲法は世界の宝　守ろう９条

２０１７年５月３日、安倍首相の「２０２０年に新憲法施行を目指す」「９条に自衛隊を書きこむ」発言により、改憲への動きが急速に強まりました。そして、１０月２２日の総選挙で、改憲勢力は改憲発議に必要な３分の２議席を確保しました。早ければ、２０１８年の通常国会にでも、改憲発議案を提出されることが懸念されます。

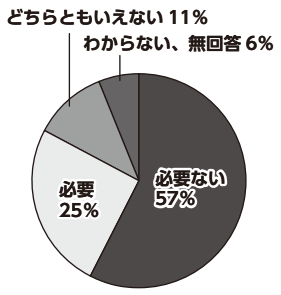
憲法９条に自衛隊を加えると？

９条３項に「自衛隊を保持する」と書きこむことで、「集団的自衛権」行使を容認した違憲の安保法制を憲法上追認することとなり、１項・２項の戦争放棄・戦力不保持は空文化となってしまいます。

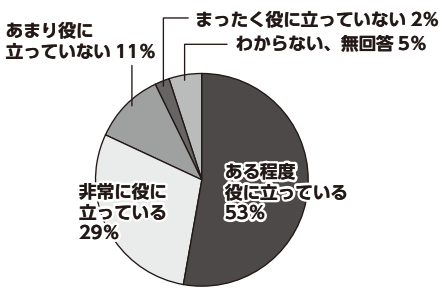
北朝鮮のミサイル発射・核開発は絶対に許せませんが、大事なことは「戦争を起こさせない」ことです。９条を持つ日本だからこそ、対話を呼びかける先頭に立つことができます。世界に拡大しているテロも、武力では根絶できません。平和を願う国際世論のもとで、粘り強い対話以外に解決の道はありません。９条を生かした外交こそ求められています。

世論は改憲反対

どの世論調査でも、憲法は国民から支持されています。戦後日本が海外で武力行使をしなかったのは９条があったからです。日本を「戦争をする国」にしないためにも、今こそ「改憲反対」の声をあげ、９条を未来につないでいきましょう。



憲法9条改正は



憲法9条は日本の平和と安全に役に立っている82%

NHK世論調査　2017年3月11日～26日

９月に「安倍９条改憲ＮＯ！全国市民アクション」が発足し、改憲案の国会発議をされないよう、来年５月末までに全国３０００万筆署名達成を目標に活動が展開されています。「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。」理念のもと、富山医療生協でも、１万５０００筆を目標に取り組みます。ご協力をお願いいたします。

富山医療生協　まちづくり委員会

クロスワードパズル十月号の解答ハガキより

体力がおとろえて…
富山市北新町　濱四津　桃子さん
この年齢になって体力の衰えを痛感していますが、特に関節が痛いので困っています。体操も思うようにできません。クイズを解くのが楽しいです。

医師の講演楽しみ
富山市宮保　田川　重男さん
健康まつりの時期がやってきました。医師による講演の拝聴を楽しみにしております。

股のばし続けたい
富山市蓮町　山川　絹子さん
「健康長寿と運動」はとても参考になりました。私も背柱管狭窄症なので、股のばしを続けていきたいと思いました。

「たすけっと」良いアイデア
上市町正印　斉藤　忠義さん
先の台風で他人の田へ大木を倒しました。早く始末しなければならないのだが、切断が大変。十数個に切断するのに四、五日かかりました。近所のなじみが手助けに来てくれ、ようやく終わりました。「たすけっとクラブ」はよいアイデアです。続けてくださいませ。

健康で人間らしく
富山市総曲輪　金尾　善博さん
病気を患って思うことは、もっと健康でいたいと、そして人間らしく生きたいと思うようになりました。

無料法律相談のご案内

春山然浩（のりひろ）弁護士（富山中央法律事務所）
時間は午後２時～４時
- 1月18日（木）
- 2月15日（木）
- 3月15日（木）

予約してください

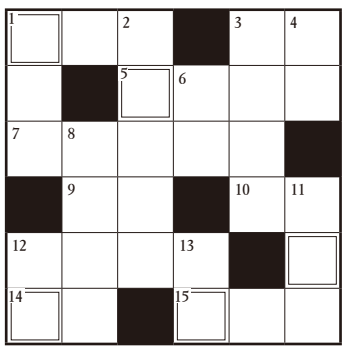
場所　富山協立病院地域連携室
◎お申込・地域連携室　☎076－444－5708

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薄荷、何と読む？
②被害者の対
③水馬。何と読む？
④１kgの千倍の単位
⑥○○運がいい、○○引き
⑧会社に訪ねてくる
⑪寄り切り、何の用語？
⑫○○談判、○○焼き
⑬目は○○程に物を言い

★ よこのカギ ★
①人家、住宅
③後悔しても○○の祭り
⑤額面価格の略
⑦外国からの移住者、古代の――
⑨○○の上にも三年
⑩親分、チーフ。政界の○○
⑫２つの極を持つ物体。方位○○。
⑭自分一人○○の外
⑮豆腐を数える単位



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】
十二月末日の消印有効

【十月号の解答】

タイリョク（体力）

オ	ク	■	ヨ	ウ	シ	
イ	ン	タ	イ	■	オ	
■	シ	ン	■	ユ	リ	
コ	■	キ	ユ	ウ	■	
ウ	メ	■	ウ	チ	キ	
カ	イ	リ	キ	■	ク	

応募７４通
正解７０通

【十月号の当選者10名】（敬称略）
上野喜美枝（富山市布目）
岡島　実（富山市永楽町）
加藤　貞子（富山市高園町）
金尾モト枝（富山市豊田町）
金子　睦子（滑川市河端町）
長谷川　誠（富山市茶屋町）
廣瀬　弘子（富山市上袋）
村上　大翔（富山市大江千新町）
山崎　晴義（富山市上田島）
吉川　眞澄（富山市下奥井）

おめでとうございます

健康寿命をのばそう！
シルバーリハビリ体操指導士 15名誕生！

10 月 6 日、7 日、28 日の 3 日間　計 18 時間＋(3 週間内で自宅演習）の学習と体操の演習を行いました。

受講された方の動機は　仕事に活かす、自分の健康のため、運動機能低下の母に指導したい…など様々でしたが、16 名が大きな期待をもって参加されました。

身体各部や関節、骨、筋、の神経名称と役割（機能）、解剖学から運動器の病気と障害、活動時の留意点など、難しい用語を覚えていきました。

体操実技は床で行う体操、座位での体操、起立での体操を、目的と体操時の注意点を繰り返し指導を受けて、どこの筋や骨・関節に働く運動かを理解しながらしました。

2 日間の講座の後、「地域や職場で指導実践する」課題をして、最終日に報告、テストも合格し、無事終了。「楽しく、シルバーリハビリ体操の効果と指導法を学びとることができた。」と素敵な笑顔で修了式を行いました。

今後、地域での活躍が期待されます。

楽しく健康づくりの秋

病院まつり

10月29日、富山協立病院で開催され、約300名の参加がありました。

シルバーリハビリ体操で筋力アップ

健康チェックコーナーも大盛況

保健講座 健康教室

各地で保健講座や健康教室が開催され、「フレイル予防」や筋力アップ体操について学びました。

北Ａブロック　保健講座
１５名の保健係が誕生

南ブロック　健康教室
医療生協8つの健康習慣について

西ブロック　健康教室
フレイル予防について

北Ｂブロック　健康教室
楽しく学ぶお口の健康

東ブロック　健康教室
フレイル予防について

私に 親に　くらしの学校　参加費無料

介護が必要になったら！？

日時：2018年 1 月 20日(土) 13:30～15:30
場所：富山協立病院東別館3階会議室

介護保険制度がスタートして１７年…いまだにわからないことも多く、いざという時に困る事も。制度やサービスについてケアプランの例を示しながらわかりやすく話します。

★介護保険制度について ★介護の心がまえは…
★高齢者の身体的、精神的特徴について

在宅介護っていうけど…どんな風に？
施設って入れるの？ など疑問や不安悩みにもお応えします

どなたでも参加可能です。皆さんお誘い合わせてご参加ください。

締切り1月13日(土)　**みなさんで一緒に学びましょう！**

お申込み・お問い合わせ　富山医療生活協同組合 組織部　電話076-441-8351

主催：富山医療生活協同組合まちづくり委員会

班紹介 No.24　とよた東支部　なでしこ班

「新班を作ろう」の呼びかけに、なでしこ班が発足したのは今年の七月です。班名の「なでしこ」は班発足の日、会場である我が家の庭に満開のなでしこの花がみなさんを出迎えていたからです。

班会の主な活動内容は、カラオケそして雑談等で、集まった人達が自分の持ち歌をうたったり、合唱したりと含め楽しく過ごすひと時です。

メンバーは七～八人で、平均年齢約八十・一歳ですが気分は高校三年生です。催しは月一回ですが、ストレスの発散と気分転換で健康維持のためにもとてもよい班会です。

みんなで楽しく健康づくりをすすめようと、今年は健康チャレンジャーと減塩モニターを呼びかけあって挑戦中です。

班長　益見 勝之

地域フラッシュ

◀11月11日　高岡支部
ボランティア広場　健康相談会
130人健康チェック

◀11月14日　中央東支部
シティハウス班　シルリハ体操
6名参加

◀11月13日　広田支部
支部レクミステリーツアー
18名参加

◀11月17日　三郷・上条支部
合同レクリエーション
22名参加