



組織現況 2017年12月31日現在



組合員数
26,956 人

出資金総額
96,769万円

一人当たりの出資額
35,898 円

虹のまち

とやま医療生協

2018年2月号 No.418

〒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

平和を守る

憲法9条改憲NO!
全国統一署名に取り組みます



9条改憲NO! 3000万筆署名 すすめるステップ集会

二〇一七年五月三日、安倍晋三首相は「新たに憲法九条に自衛隊の存在を書き込む」「二〇二〇年に新憲法施行を目指す」と述べました。今、憲法改憲への動きが急速に強まっています。

私達医療生協は「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、戦争につながる政策には反対の声をあげます。

健康、安心のまちづくりは平和な社会が大前提です。「九条改憲はさせない」という声を大きく広げていきましょう。



待合室 署名行動の様子

公 示

「長期所在不明組合員の自由脱退手続き」について

富山医療生活協同組合理事会定款第10条第2項（自由脱退）に基づく長期所在不明組合員の自由脱退処理手続きを実施致します。下記期間中、対象となる不明組合員の名簿は本部と各事業所で閲覧できます。住所等確認できましたら通常管理となります。情報等お持ちの方や詳細なお問い合わせは本部組織部までお願いします。

- 閲覧期間 2018年2月15日～ 3月15日
 - 閲覧場所
- | | | |
|--------|---------------|--------------|
| 本 部 | 富山市豊田町1-1-8 | 076-441-8352 |
| 富山協立病院 | 富山市豊田町1-1-8 | 076-433-1077 |
| 富山診療所 | 富山市千石町2-2-6 | 076-420-0367 |
| 水橋診療所 | 富山市水橋館町59-1 | 076-479-1414 |
| ひまわり | 富山市粟島町2-2-1 | 076-433-7881 |
| きずな | 富山市柳町1-2-18 | 076-439-3653 |
| えが | 富山市山室82-1 | 076-407-0164 |
| ぼ | 富山市婦中町速星398-1 | 076-466-5227 |
- ◆お問い合わせは本部組織部076-441-8351まで

富山医療生協（富山民医連）では、五月三日の憲法記念日までに三万筆を目標に取り組みます。

今月、「安倍九条改憲NO! 憲法を生かす全国統一署名」と返信用封筒を同封いたします。最寄の事業所窓口でも受け付けております、ご協力をお願いいたします。

署名にご協力お願いします



各職場では9条改憲NO! 宣言をかかげています

内 視 鏡

安倍首相は通常国会で憲法改定の発議に強い執念を持っている。九条の改定が主眼であるが、九条に自衛隊の存在を加えるだけだから何も変わらないと言っている。健康をつくる、平和をつくるを理念とする医療生協にとっても大事な問題

▼九条改憲に反対五十三%、急ぐ必要はない六十七%、二%の世論調査（日本世論調査会）の報道があった。「国民の理解のない九条改定の発議するな」のメッセージを三〇〇〇万人署名で示したい▼法の世界では「後でつくった法は前の法に優先する」が原則という。湾岸戦争やPKOなどで自衛隊が戦闘地域は絶対ダメだったのは九条で「武力・戦力は持たない」の定めがあったからという。九条三項として自衛隊の存在を書けば「海外で戦争ができる自衛隊」になるという。そんな自衛隊を国民や自衛隊員は望んでいるのか▼本当に何も変わらないのなら、国民投票はいらぬのではなか、トランプさんの言い分一〇〇%支持でいいのか、偶発的な戦争を防ぐには…。

国民は考えたいことは沢山ある。改憲でなく、生かすことこそ必要ではないのか。

(H)

健康長寿と運動 (十二)

富山協立病院 整形外科 石井 佐宏



身体の使い方

これまでは「身体の調え方」がテーマでしたが、おしまいに「身体の使い方」にも触れておきます。

「基本のき」は、荷物を持つ時は出来るだけ近づいて「腰曲げないで膝曲げて」腰を下ろしてから持ち上げること。

また、座るときは腰を少し反らす習慣をつけてください。ソファに沈み込むように腰を曲げて座るのは、楽そうに見えても、実は椎間板への負荷が大きいのです。

背もたれがあるイスや車のシートでは、腰のベルトの高さの少し上に小さな腰枕を当てると、腰椎の本来の形（生理的前弯）を保て、腰痛予防になります。

さて、古武術研究家の甲野善紀師が、整形外科にはない発想の身体技法を提言しています。いくつか紹介しましょう。

立ち方

気をつけの姿勢は明治時代に西洋から導入されたものです。

一方、古来の日本人の立ち方には力みがありません。頭のてっぺんから吊されつつ

も、背中から尻まで自然な丸みを帯び、膝はわずかに曲げます。すると自然に土踏まずに重心がかかり、長く立っていても楽ちんです。

階段の上り方

御存知？ナンバ歩きです。右手、右足を同時に出す。次に左手と左足を同時に出す。人目なんか気にしないで、楽に階段を上りましょう。

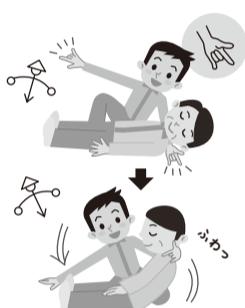
古武術の洞察

では、古武術式介護法を見て行きます。その洞察、「腕力に頼ると

全身の力が使えない」には驚きました！

実際には「きつねコンコンの手」で腕力を封じ、普段は使えていない体幹、すなわち胸や腰背部の大きな筋肉を活用するのです！

きつねコンコンの手とは五本の指をピンと伸ばし、中指と薬指だけを折り曲げた形。これで前腕内の手指の屈



▲(図)

上体を起こす

筋と伸筋を同時に収縮させて、手の力を封じられるのです。踏ん張らない方が力が出るという不思議！では実技編へ。

(図)のように、横たわった相手の横に術者が片膝を立て、片腕で相手の両肩を包み込んで「きつねコンコンの手」。他方の腕は真横に伸ばして「きつねコン」。

術者自身はヤジロベイになつたつもりで横に伸ばした腕を下げていくと、相手の上体が他方の腕に引かれてフワツと起き上がってきます。力任せではなく、術者の重心移動を利用します。相手側も楽に感じるでしょう。

今回はここまでにしとようございます。

利用者様の要望にこたえて ひまわりに移動販売車がやってきた!

毎週金曜日の11時15分から30分ほど、CO・OPとやまさんの生鮮品等をのせた移動販売車を、楽しみに待っています。以前、ひまわりの隣にスーパーがあった時は、買い物機能訓練の中で要支援、要介護の方が買い物をされていましたが、スーパーが無くなってからは、買い物ができなくなり、利用者様から「ひまわりに来ると買い物できてよかったのに」と声が上がりました。



利用者様のそんな要望にこたえ、「要支援、要介護の方が誰でも買い物ができる環境にしたい」と思いCO・OPとやまさんに相談したところ移動販売車が来てくれることになりました。

皆さんとても喜ばれ、「お魚新鮮だわ〜」「やっぱり野菜は見て買わんとね」や「今日の夕ご飯なに作ろう?」「何、食べようかな」といった言葉が聞かれるようになりました。

今後は、他の曜日の利用者様にも買い物していただけるような方法を考えながら、ひまわりカフェのように気軽に利用できるよう地域へ宣伝します。「ひまわり」がもっと身近な存在になれる事業所を目指していきたいと思っています。地域の皆さんもぜひお買い物ものに立ち寄ってくださいね。

在宅福祉総合センターひまわり 施設長 中田 昌子

17年度 第八回理事会報告

十二月二十二日(金)協立病院三階会議室において定数二十七名中二十六名の出席で第八回理事会を開催しました。

【主な内容】

①十一月の事業概況について報告を受けました。年度末の事業と運動での課題について確認しました。

②事業課題について確認しました。「住宅型有料老人ホーム」「介護事業・総合事業対応」について

報告を受けました。

③医療機器購入について承認しました。

④各専門委員会の方針について討議し確認しました。

・組合員のつどいを三月三日に開催することを確認しました。

・医療生協として富山市立公民館の利用ができるようになりました。

⑤二〇一七年度のふりかえりと二〇一八年度方針の基調について説明を受け話し合いました。

看護師を目指す学生さんへお知らせ

高校生看護体験

★日時: 3月8日、9日、22日、23日
8:30~13:00 (開催日は4日間です。希望日をお知らせください。(1日の定員は6名です))



★場所: 富山協立病院
★内容: 病棟での看護体験etc ★費用: 無料

看護学校ご入学 おめでとうございませう!!

合格おめでとう会

★日時: 3月24日(土) 14:00~16:00
★場所: 富山協立病院 (富山駅北口より送迎車をご用意いたします。利用の有無も教えて下さい)
★内容: ミニ学習会、看護学生&看護師との交流

★高校生看護体験、おめでとう会お問い合わせ先★

富山協立病院
師長室 金崎

富山市豊田町1-1-8
TEL: 076-433-1077 (代表)
E-mail: nurse@toyama-hcoop.com

*「高校生看護体験」、「合格おめでとう会」参加希望の方は直接電話していただくか、メールにてご連絡ください。どちらも申込み締切は2月末までといたします。

奨学生募集

対象者 医学生、薬学生、看護学生の方

貸与額 医学生…… 7万円/月 (1~4年) …… 10万円/月 (5~6年)
薬学生…… 5万円/月 (1~4年) …… 7万円/月 (5~6年)
看護学生… 5万円/月 (全学年)

※返済免除制度あり。お気軽にお問い合わせください。(詳細は富山民医連ホームページをご覧ください)
※応募時期、学年は問いません。随時受け付けております。

富山協立病院 学生担当/橋本・土肥
TEL: 076-433-1077 E-mail: igakusei@toyama-hcoop.com

たすけっとクラブ通信 No.55

たすけっとクラブのように必要になったら お願いできる場所があると安心



たすけっとクラブの利用者は毎月50～70人、そのうち、初めて利用される新規利用者は2～12名(月平均5名)です。

利用はされないが、「困ったときに頼みたいから」とお電話をいただき色々質問される件数も増えています。その中で「今はいいけど、必要になったら」と、とりえず登録される方が32名いらっしゃいます。

相談だけ、また、近々利用するかもしれないと、心配ごとを聞かせていただくこともあります。電話をかけてこられる方は高齢の方か、その子供さんで、「二人とも、高齢者で」とか、「離れて暮らしていて、一人暮らしの母(父)のことで」と切り出されます。

助け合い、支え合い活動の一つとして

2016年版「国民生活基礎調査の概況」：厚生労働省では、334万人の80歳以上が一人暮らしで、15年に比べて1.6倍に増えており、2030年には単身世帯の最多年齢階層は、「80歳以上」と推計され、世帯内の支え合い機能が弱くなっているとコメントしています。

これから高齢者二人や一人世帯が増えることが予測されている状況の中で、健康で長生き、助け合い・支え合いの活動がますます必要になります。たすけっとクラブもその一つとして「なんでも相談できる」「気持ちの通い合うお手伝い」を続けていきます。

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

くらしの学校

開場満員、115名が参加

1月20日(土)くらしの学校が富山協立病院東別館3階会議室にて開催されました。今年のテーマは「私に、親に、介護が必要になったら?」と題し、基本的な制度の話や、高齢者の特徴についての講演会を設けました。当日は115名もの参加があり、介護への関心の高さが伺えました。

はじめに認知症ケア専門士の資格を持つ協立病院関井哲看護師長より、高齢者の特徴や認知症患者への対応の仕方についての話があり、次にえがおお居宅介護支援の倉本恵子ケアマネージャーより、介護保険制度と介護サービスについての話がありました。



▲真剣に講義を聞く参加者の皆さん

参加者の方からは「介護が必要にならないためにも、健康づくりの大切さを改めて感じた」という感想だけでなく「年金暮らしだと介護サービスを受けるのは厳しい」「料金が不安」といった制度の充実を求めるような声も聞かれました。

まちづくり委員会では、介護制度の充実を求める運動につなげていくために、制度改正の動きや問題点についての学習なども今後計画していきます。

また、居場所づくりや認知症サポーターの活動を通して安心のまちづくりをすすめていきます。

まちづくり委員会 吉本菜菜穂

高岡市三ヶ 米澤 節子さん
マインドフルネス学びました。最近唇に歌をと、心の転換にして役立てています。数人の集会所で、歌い始めると高齢者の皆さん、懐かしいと歌の輪が広がります。コミュニケーションに役立ちます。
シルリハ指導士に期待
富山市水橋新郷 石金 京子さん
シルバリーハビリ体操指導士十五名の皆さんの活躍を期待します。とても心強

健康大切 父から学ぶ
富山市秋吉 若林 信夫さん
昨年の正月父を亡くし、それまで考えてもみなかった自分自身の健康について考えるようになりました。元気なうちは病など他人事と思いがち、症状がはつきり表れるころは手遅れの状態になることもあります。規則正しい生活はもちろん、健診の大切さを父から教わった気がします。
歌の輪 広がる
高岡市三ヶ 米澤 節子さん



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
・3月16日(金)
・4月19日(木)
・5月16日(水)
場所 富山協立病院地域連携室
◎お申込・地域連携室 ☎076-444-5708

いす。そして、各班の健康教室に、私自身もすぐく力をもらいます。
たすけっとの一員に
高岡市北定塚 長森 悦子さん
昨年八月「たすけっとクラブ」の一員になりました。二度草むしりをしました。「ありがとう」とお礼を言われた時には、暑さも忘れ気持が楽になりました。健康は自分でつくるものだと思います。これからも元気で頑張ります。
ベッドで長生き イヤ
富山市下赤江町 島 百合子さん
「すこしお」で健康寿命をのばしましょう。ベッドで長生きはいやよ。
孫のために
富山市呉羽町 牧野 妙子さん
孫六人、それなりに老いを感じていますが、孫のためにまだまだ頑張らねばと気を張っています。

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。

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

【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 相愛
② まじりもののない黄金
③ 野球などでボールをとりそこなつて後へそらすこと
④ 食事の〇〇に手洗いを
⑤ 一か八かの〇〇に出る
⑥ 自分のもの。――財産
⑦ 少ない利益の品物を多く売る。薄利――
⑧ べろりと〇〇を出す
⑨ 自分で支出する〇〇出版
★よこのカギ★
① 即刻。――撤退
② 瓢箪から〇〇
③ 床下の対。――浸水
④ 鼻↓嗅神経、目↓?
⑤ 〇〇せぬ出来事
⑥ プドウ科落葉性のツル植物。〇〇の絡まる家
⑦ またたく間
⑧ 雨の多いこと。高温〇〇
⑨ 礼にそむくこと。失礼

【十二月号の当選者10名】

荒川 敬子(富山市高木)	新木 智栄子(富山市下奥井)	池田 和真(富山市豊田本町)	奥村 睦子(富山市城川原)	北村 雅人(富山市長岡新)	土肥 博(富山市向新庄町)	長濱 みつ子(富山市手屋)	中川 なみ子(富山市藤木)	滝沢 孝子(滑川市大榎)	吉田 純子(富山市新庄銀座)
--------------	----------------	----------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	--------------	----------------

おめでとございます

【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(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】
二月末日の消印有効
【十二月号の解答】
カガミモチ(鏡餅)
ミカア トン
ンカク メン
トライ シヤ ボ
ジシヤ ク ヨウ
カヤ チ ヨウ
応募109通
正解109通



「憲法って難しい？」



「いいえ、私たちに一番身近なものです！」



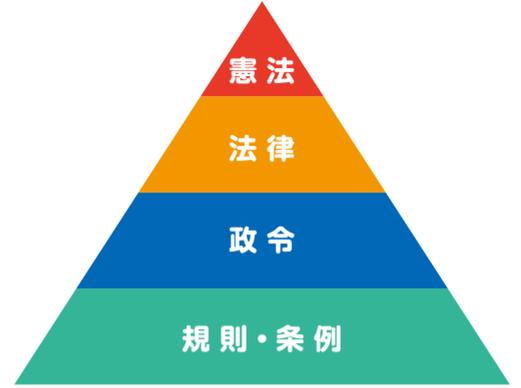
今回は「憲法とは何か」を通して「私たちとの関わり」を考えてみましょう。「日本国憲法」とは、日本で一番強い法律なのです。憲法以外の法律は私たち国民のルールを決めています。憲法は国や国を運営する人達のルールを決めています。

「法律」とは国が国民に守ってもらうルールを決めたもの
「憲法」とは国民が国に守ってもらうルールを決めたもの

法律を守るのは**国民**、憲法を守るのは**国**なのです。

「日本はあなたを含めた国民が主人公の**国民主権**です。」

国民が国に対して**国民主権**を守らせるためのものが**憲法**です。



「今、憲法改正は本当に必要？」

日本では国民が主人公、この事が「憲法改正」という問題になった時に重要になってきます。憲法は未来永劫に変わらないものではなく、問題が生じれば変えていく必要があります。しかし、そう簡単には変えられません。まず、憲法改正案に対する衆参両議院の3分の2以上の賛成が必要です、次にその改正案が国民に提案され、国民は国民投票を行い過半数の賛成をもって初めて、天皇が国民の名で憲法を変える事を発表するのです。**憲法を変える事を決めるのは国民**なのです。

日本では今まさに「憲法改正」の問題に直面していますね、各方面から色々な情報が入ってきますが、一人一人が熟考を重ねて決断しなければなりません。真の平和とは、真の豊かさとはどんなものでしょうか？未来を担う子供たちに本当の意味での平和な日本を残すために。憲法に興味を持って考えよう

ではありませんか！

主人公は私たち**国民**なのですから。



「組合員のつどい」開催のお知らせ

● 3月3日(土) 13:30~16:30 農協会館8階ホール

協同の力で、いのち輝く社会をつくる

~3つの「つくろうチャレンジ」の成果と「3つの戦略」を重ね
医療福祉生協の地域包括ケアを実現しよう~
~日本国憲法を守り、平和な社会とくらし安心の社会保障をめざす~

お問い合わせ 富山医療生協組織部 ☎076-441-8351

私たちが佐野班は毎年4月の年度初めに皆が意見を出し合い、月一回行っている班会の年間計画を立てています。

昨年、春はおとぎの森公園へのウォーキング、夏には楽しいランチ会や協立病院へ頸動脈検査に、秋は体力チェック、冬は映画鑑賞会、年度末にはライフデザインノート班会などを開催。

班紹介No.26 高岡支部 佐野班

血管年齢測定や骨密度測定など昨年度の数値と比較して一喜一憂しながらも、それぞれに自分の健康状態のパロメーターと なっています。

月一回の集まりではありませんが、お互いの安否確認だったりエール交換の場であつたりしますね。

六十代七十代中心の十名のメンバーが楽しくなる班会をめざしています！今年の目標は仲間を



増やす事！ですね。
班長 金平 英子

ヒロシマ・ナガサキの被爆者が訴える！

「核兵器廃絶国際署名」5000筆達成!!

昨年8月より取り組んできました「核兵器廃絶国際署名」の5000筆の目標を達成致しました！ご協力を頂いた多くの皆様に御礼申し上げます。

日本が核兵器禁止条約に批准するよう今後も取り組みを進めましょう！

地域フラッシュ

◀ 1月20日 射水支部
脳いきいき班会
8名参加

◀ 1月10日 とよた北支部
犬いきいき班会
10名参加

◀ 1月25日
オレンジカフェ水橋
しらいわ苑喫茶ルームにて

◀ 1月12日 富南支部
新年ランチ会
10名参加