



組織現況 2018年9月30日現在



組合員数
26,955 人

出資金総額
97,405万円

一人当たりの出資額
36,136 円

虹のまち

とやま医療生協

2018年11月号 No.427

〒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

インフルエンザを予防しよう!!

監修・富山協立病院 院長 山本美和

インフルエンザは、高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化するおそれもあります。流行を防ぐには、原因となるウィルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。

インフルエンザとは?

インフルエンザは、インフルエンザウイルスが体内に入り込むことによって起こります。その年により異なりますが、主にA型、B型ウイルスによる流行が知られています。また、インフルエンザにかかっても軽症で回復する人もいますが、中には脳炎や脳症などを併発して重症化してしまう人もいます。



どうやって感染するの?

飛沫感染と接触感染の2つがあります。

- 飛沫感染** 感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出し、そのウイルスを口や鼻から吸いこみ感染。
- 接触感染** 食べ物や環境などに付着している病原体が、手を介して体内に侵入することで感染します。



重症化する危険性が高い人

- 高齢者 ● 幼児 ● 妊娠中の女性
- 持病のある方
(喘息のある人、慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、糖尿病など代謝性疾患のある人 など)



予防するには?

- ①正しい手洗い**
帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。
- ②普段の健康管理**
十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めましょう。
- ③適度な湿度**
乾燥した室内では加湿器などを活用し、適切な湿度(50%から60%)を保ちましょう。
- ④予防接種を受ける**
接種することで、発病の可能性を減らすことができ、また重症化を予防することが期待できます。
- ⑤人ごみや繁華街への外出を控えましょう**
インフルエンザ流行時は、不要不急の外出を控えましょう。



インフルエンザの予防接種を受けましょう

65歳以上の方…自治体から送られる「接種券」を活用しましょう。(費用は接種券に記載されています)

予防接種料金(税別)

大人1回法=組合員と家族 2,750円
(13歳以上の方) 【未組合員価格4,750円】
小児2回法=組合員家族 1回2,500円×2
(13歳未満) 【未組合員価格4,500円×2】

大人

富山協立病院・富山診療所・水橋診療所で、診療時間内に予約なしで接種できます。

小児

①協立病院 小児インフルエンザ予防接種特別体制

対象者	特別体制日	診療時間
6ヶ月～12歳	①11月14日(水)と11月28日(水) ②11月21日(水)と12月5日(水)	17:00～18:30 受付

※特別体制は完全予約制です

②富山診療所 小児インフルエンザ予防接種特別体制

対象者	特別体制日	診療時間
1歳～12歳	毎週木曜日 土曜日(11/10、11/17、11/24、12/1、12/8、12/15、12/22)	16:00～18:00 9:00～12:00

※事前予約は必要ありません

③水橋診療所

診療時間内であれば、3歳～12歳の方は予約なしで接種できます。なお、3歳未満の方は毎週木曜日14:00～15:30におこなっています。

病棟看護補助者募集中!!

一緒に働きませんか?

- 業務内容** 看護師の指示のもとで入院患者さんの食事、入浴、排泄介助、シーツ交換、病床周辺の整理整頓、病室の環境調整
- 資格** 業務未経験でも可能です
- 給与** 正職員 月額144,000円～、パート職員 時給1,024円～
- 勤務時間** 正職員 7:00～15:30/8:30～17:00/11:30～20:00
※実働 7.5時間(交代制) 週労働39時間
パート職員 7:00～20:00の間で1日4～7.5時間勤務
週3日～OK
- 休日・休暇** 日曜・祝日・指定土曜日(振替あり) = 8週13休制
- 待遇** 昇給年1回、制服貸与、社保完備、交通費支給、賞与年2回、介護福祉士など資格取得支援制度あり。

担当 宮腰 076-441-8352

内視鏡

これまで当たり前のようにできていたことが突然できなくなる。自分の体が今までは全く違う異物と化してしまつたような感覚である。段差でつまずく、何かと物を落とす、不安定な自転車操作▼心も体もやることに実年齢より十二歳は若いと思つていた自分が、気が付けば自立して生活できる健康寿命の七十二歳(女性は七十五歳)を過ぎ後期高齢者にもなつていた▼残りの人生、一日一日を大切に笑顔で過ごしていけるだろうか。二十年続けてきた七千歩ウォーキング、二年前から始めたスクワット、この二つで充分と思つていたが▼ウイズ・エイジング(共・老化)は年相応に老いを自然の流れとして老いと上手につきあつていく。その上がある。アクティブ・エイジング(脱・老化)を実践する、アクティブ・シニアでありたい。超高齢化時代、生活の質(QOL)を高めていく元気な高齢者として▼考えて学んで行きついた所は「健康体力」であった。一番大事なものは健康↓体力をつける↓筋肉(筋力)となる。体力の正体は筋肉であった。今、私はローリング(ポルト漕ぎ)運動を始め、ためのゴム状のチューブを買いに行こうとして



地域の健康まつりで交流



富山医療生協の健康まつりが10/14(日)に水橋かけはし緑地で、10/21(日)には富山診療所にてそれぞれ開催されました。「つながり広げよう健康の“わ”」をテーマに2会場であわせて約600人が参加しました。

水橋健康まつり

水橋健康まつりは「とやま虹の会」と共催し、また、地元町内会の協力で開催されました。支部の皆さんの模擬店で焼き芋や焼きそば、深層水コーヒーを販売、朝とれ野菜の即売会では行列ができるほどの盛況ぶり、イベントでは水橋高校ブラスバンド部OBの演奏やキッズチアチーム「ティンクス」の元気なチアダンスが披露されました。



富山診療所健康まつり

富山診療所健康まつりは、ふれあい薬局千石町店と共催し、また、地域の皆さんの協力で開催されました。女声コーラス「野ばら」による合唱や太極拳サークルの演舞で楽しんだ後は、与島所長の「自分らしく生ききる」と題した講演には、定員を大幅に超える参加があり“それぞれの人生の最終段階をどのように過ごすか”を皆で考えました。

また、たくさんの方が健康チェックを行い、健康づくりに関心を持ってもらったことによって富山医療生協の地域まるごと健康づくりを、広めることもできました。

健康まつりが地域の交流の場となり、きずなを深めることができた楽しい1日となりました。



医師初期研修が始まりました

10月2日(火)から2ヶ月間、石川民医連の城北病院から初期研修として森田裕子先生を迎えています。

協立病院が担当するのは2年間の初期研修のうち2ヶ月間の“地域医療研修”です。今回は往診を中心にした研修で、在宅医療を通して地域医療にふれていただいています。また2週間に1度、水橋診療所において往診もおこなっています。

森田先生プロフィール



こんにちは。城北病院研修医2年目の森田裕子です。

この度協立病院で2か月間研修をさせていただくことになりました。往診を中心に研修させていただきます。

出身は和歌山県で、高校卒業後ニュージーランドに留学していました。出身は、富山大学医学部です。来年からは専門医取得のため、産婦人科研修を始める予定です。趣味は園芸とバスケットボール、サイクリングです。よろしくお願いします。

18年度 第四回理事会報告

九月二十九日(土)富山協立病院の三階会議室において、定数二十七名中二十五名の出席で第四回理事会を開催しました。

③「生協強化月間」は「目標と計画」をもつて目標の総達成を目指すことを確認しました。

①後半期を展望しての経営課題について議論し、地域ニーズをとらえた機能強化(病棟機能、往診、医療と介護の連携など)と、介護事業の経営改善を確認しました。

④病院機能整備の進め方について確認しました。
⑤十一月二日ジャンプ集会(拡大支部長会議)の実施を確認しました。

②秋の運動に向け、憲法・平和、社会保障改善を

高校生 模擬面接 10/6(土)実施

看護学校入学をめざす高校3年生を対象に模擬面接会を行いました。

今年は40名という、過去最高の参加申し込みがありました。学校での練習とは違った緊張感の中、本番さながらの面接を行い、終了後に面接官からアドバイスをおくりました。「自分の克服点を確認できた。」「褒められた部分は自信になった。」「受験前に指導を受けられて良かった。」などたくさんの感想をいただきました。

看護師になりたい!というまっすぐな気持ちにこちらまで心が洗われるようでした。

是非 看護師になってほしい、そして一緒に働けたらいいなと思いました。

協立病院師長室 看護学生担当 金崎仁美



健康づくり委員会からのお知らせ

保健講座のご案内(北Bブロック)

日時:11月20日(火) 10:00~15:00 **定員40名**
 内容:「すこしお生活について」 栄養科 浅井 雅子
 会場:コープとやま城川原店 2階ホール
 参加費:1600円(テキスト・昼食代)

健康弁当と減塩みそ汁を
 昼食にします!



保健教室のご案内

南ブロック
 11月19日(月) 13:30~15:30
 場所:富山診療所2階
 内容:「オーラルフレイル」について

北Aブロック
 11月27日(火) 14:00~15:30
 場所:ひまわり「らら」
 内容:「貯筋で健康寿命を伸ばしましょう」

西ブロック
 11月20日(火) 13:30~15:30
 場所:射水生涯学習センター
 内容:「喫煙と肺の病気」について

東ブロック
 11月28日(水) 10:00~11:30
 場所:水橋西部地区センター
 内容:「介護保険」について

組合員作品大募集!!

「虹のまち」新年号の『組合員作品展』に掲載する手作り作品を募集しています。
 絵画・絵手紙・写真・短歌や俳句、年賀版画、パッチワーク等の手工芸作品など、お気軽に応募して下さい。

医療生協組織部まで。締め切り:12月10日
 ☎076-441-8351 FAX076-432-8031

女性のための日曜検診

検診日:12月2日
 受付時間:8:30~10:00
 場所:富山協立病院
 検診内容:子宮がん検診(定員50名)、
 乳がん検診(定員25名)

ほっと一息
 カフェコーナーも
 ご用意して
 います



特典 子宮がん検診受診の方には、当日にABI(動脈硬化)測定、
 もしくは骨密度測定(DXA法)のどちらかをサービスいたします。

お問い合わせ・ご予約は
 富山協立病院健康支援センター ☎076-444-5684
 ※お早目にご予約下さい。定員になり次第締め切らせていただきます

たすけっとクラブ通信 No.62

たすけっとクラブ協力者交流会開催 —63名の参加で元気に交流



10月17日(水)協立病院会議室を会場に、協力者交流会を開催しました。

職員3名と協力者60名で意欲的な交流ができ、たすけっとクラブの元気を確認できました。

たすけっとクラブの10年間の活動を振り返り、実際の活動や現在取り組んでいる課題等の報告と協力者が活動する際に必要な規定やマナー等について説明しました。

その後、7グループに分かれて意見交換と交流をしました。回数多く活動している方、1~2回だけの方、連絡を待っているが1回も活動の機会がない方など、それぞれの方がたすけっとクラブに対する経験や思いを話し合いました。

依頼される作業について、「家事は?」「受診付き添いは?」について、体験者が答えたり、活動上の規定や利用料、個人車に乗せないことについて理解できたなどの発言があり、協力者同士の意見交換ができました。一方で「協力者登録したけれど1回も活動していない。ぜひ活動したい」「名札を付けて活動と言われたが、もらっていない。」などの意見や交流会やニュース等情報提供の機会の要望もありました。今後、対応をしていきたいと思ひます。



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

「虹のまち」新年号の『組合員作品展』に掲載する手作り作品を募集しています。
 絵画・絵手紙・写真・短歌や俳句、年賀版画、パッチワーク等の手工芸作品など、お気軽に応募して下さい。
 医療生協組織部まで。締め切り:12月10日
 ☎076-441-8351 FAX076-432-8031

「虹のまち」を読み理解したい
 富山市新庄 安川 千賀子さん
 四月から協立病院様でお世話になっております。先月より組合にも加入させていただいております。「虹のまち」等を読み、理解を深めていきたいと思ひます。

クロスワードパズル
 九月号の解答ハガキより
 人生一〇〇年 健康で
 高岡市石瀬 中山 郁代さん
 クロスワードパズルが楽しみ!紙面は読みやすい、見やすい!カラフルで楽しい!「いい人生だった」というためには「は勉強になりました。人生一〇〇年!その日まで身も心も健康でいたいものです。実りの秋 食欲の秋」
 富山橋中村町 菅田 久美子さん
 今年の夏は本当に暑かったです。夏バテもせず元気な秋に過ごせました。健康って本当にいいですね。食べ物がおいしくて幸せです。涼しくなってきた、実りの秋になりました。またまた食欲の秋になりそうです。



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
 ・12月20日(木)
 ・1月17日(木)
 ・2月21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

身近な花の説明楽しみ
 富山市本郷町 西村 京子さん
 やっと朝晩涼しくなりました。秋の味覚が楽しみです。堀川南太田支部のかわらばんの「身近な草花の紹介」が身近な花の説明でもためになり楽しみにしています。

ヨガにチャレンジ
 富山市泉町 小竹 邦子さん
 中央東支部の交流会で「虹の健康チャレンジ」の話を聞き、以前からしているウォーキングに加え、新しいチャレンジをしたいと思っていたところ、テレビでヨガをしていたので、一程ですが、無理をせず実行しています。
 孫の祖母・父会に参加
 富山市蓮町 川邊 和子さん
 孫の保育園の祖母・父会に参加しました。年齢も幅広く、今の時代を感じました。共に楽しい時間を過ごしました。

【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髪をすく道具
 ②天の川
 ③日本の秋を代表する花
 ④秋刀魚。何と読む?
 ⑤創始者。ラーメンの—
 ⑥安打。大当たり
 ⑦教育の—均等
 ⑧猿—はよせ!
 ⑨押—、—鑑
 ⑩石の—にも三年

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	16

★ よこのカギ ★
 ①遅刻はダメと〇〇を刺す
 ②僅かな差
 ③上級学校へ進むこと
 ④かり、かりがね
 ⑤〇〇を持ってあります
 ⑥生まれつき持っている能力
 ⑦〇〇のように押し黙る
 ⑧激しくのしる
 ⑨リタイア。—試合

【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】
 〒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】
 十一月末日の消印有効
 【九月号の解答】
 ハ ト シ ヨ キ
 コ ウ シ ヨ ガ
 ケ ブン ア イ
 イ ブ キ テ ア
 カ イ リ キ ド ル
 応募 93通
 正解 93通

【九月号の当選者10名】
 石瀬 成子(富山市稲荷元町) 敬称略
 市川 洋子(富山市西大泉)
 井利 邦子(富山市堀川小泉町)
 彼谷 礼子(高岡市鷺北新)
 北川 真由美(富山市つばめ野)
 喜渡 節子(富山市清風町)
 見崎 美津子(富山市向新庄町)
 竹林 安江(富山市米田)
 辻 照子(南砺市打尾)
 野沢 剛(下新川郡入善町青木)
 おめでとーございます
 ※賞品の発送は月末になります

ブドウガリ(ぶどう狩り)
 ハ ト シ ヨ キ
 コ ウ シ ヨ ガ
 ケ ブン ア イ
 イ ブ キ テ ア
 カ イ リ キ ド ル
 応募 93通
 正解 93通

【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】
 〒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

【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】
 〒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

素材の力で減塩料理

冬野菜のあったかポトフ

富山協立病院 管理栄養士 加藤 真弓

材料 / 2人分

- 鶏もも肉 …… 160g
- にんじん …… 1/4 本
- 玉ねぎ …… 1/4 個
- かぼちゃ …… 50g
- 長ねぎ …… 6 cm
- キャベツ …… 1/6 個
- 昆布 …… 5cm1 枚
- 水 …… 300ml
- こしょう …… 少々
- 塩 …… 1g

(1人分 / 234kcal 塩分0.8g)



作り方

- ①鶏もも肉は一口大に切り、皮目をきつね色になるまで焼く。
- ②人参、玉ねぎは乱切り、かぼちゃは馬蹄形、長ねぎの半分は斜め切りにする。
- ③鍋に昆布と水、鶏肉、人参、玉ねぎ、長ねぎを入れて火にかける。沸騰したらかぼちゃとざく切りにしたキャベツを入れる。かぼちゃに火が通ったら器に盛り付ける。残りの長ねぎを千切りにして飾り、こしょうをふり、完成。



すこしおポイント

減塩料理は一工夫でぐんとおいしさがアップします。

☆旬の新鮮な食材を選ぶ

鮮度の高い食品は、旨味や香りがしっかりしているので、余分な調味料を使わなくても味は充分。素材そのもののおいしさを活かしましょう。

☆だしの風味を活かす

だしを上手に使えば、シンプルな味付けでも料理がおいしく上がり、調味料の量や種類もおさえられます。

☆辛味や酸味を上手に利用し変化を

香りの強い野菜や、種実の風味、柑橘類の酸味などを上手に使うとアクセントになります。酢、レモン、しそ、みょうが、わさび、辛子、七味、ごまなど。

☆加工食品も使い方次第

ベーコン、かまぼこなど、それ自体には塩分を多く含んでいますが、細かく刻んで混ぜるなど調味料的に使うと、味付けの塩分も少量で済み、味のアクセントにもなります。

笑顔あふれる

病棟喫茶



毎年恒例の病棟喫茶を九月二十九日(土)に開催し、患者様とご家族の皆さまにちよつとした気分転換をしていただきました。

今年は音楽療法の先生をお招きし、歌って、おどって、リズムに合わせて楽器を奏でて楽しみました。

喫茶に变身した食堂は大賑わい! 飲み物を注文し、甘いデザートやお菓子で舌鼓。患者さまも職員もほんとは素敵な笑顔でいっぱいでした。

患者さまの笑顔をたくさん見ることができて「やってよかった!」と大成功となった病棟喫茶でした!

師長室 金崎 仁美



班紹介No.31

奥田支部 よしば脳いきいき班

今年四月から「脳いきいき」をモットーに楽しく集まって脳を活性化しましょう、と近所の方に声を掛け、自宅のあいているスペースでゲームやクイズ、健康チェック等と楽しい集まりを月一回開く事になりました。

七十歳以上の方が多く、皆さん元気に自己紹介をし、笑いあり、先輩方の勉強になる話にうなづく事多々あり、楽しいひとときを過ごしました。ゲームでは小学生に返った

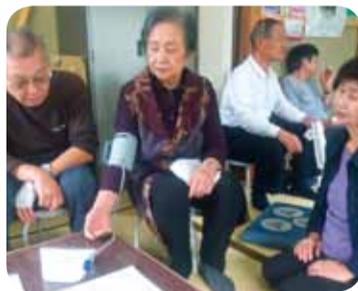


班长 竹内 富子

地域フラッシュ



10月18日 射水支部 たまり場「はなみずき」5周年 13人参加



10月1日 南ブロック 南部支部めぐみ班 血管年齢測定 13人参加



10月25日 東ブロック、とやま虹の会、水橋南地域包括 富山医療生協 オレンジカフェ 21人参加



10月13日 北Aブロック 豊田こども食堂 113人参加