



組織現況 2019年8月31日現在



組合員数  
**26,937** 人

出資金総額  
**97,368**万円

一人当たりの出資額  
**36,146**円

# 虹のまち

## とやま医療生協

2019年10月号 No.438

〒931-8501 富山市豊田町1-1-8  
☎076-441-8352 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

# つながり実感

## 笑顔 つながる 平和とくらし

### 東海北陸地協 第7回 共同組織活動交流集会



共同組織活動がいろいろな分野で展開され、広がりを感ずる集会となりました。法人や県を超えての交流を深めることは運動を前進させることができるとも重要なものです。民医連共同組織がすすめる「安心してくらせるまちづくり」の活動が、実践されているのか、進んでいる活動や学び合いました。各県で取り組まれる「子ども食堂」や「ランチ会」を通してのコミュニケーション活動などの「居場所づくり」、また職員

と共同組織とが同じ目線を取り組めるようにと開いた「組合員・職員活動交流集会」がお互いの必要性を感じさせ、取り組みとなったこと。戦跡巡りなど平和を守る活動も地道に行われている報告など、それぞれの地域で活動しているも、「共同組織活動でつながっている」ことを実感させる集会となりました。

二日目の最後に、東海北陸地協担当寺山石川県民医連事務局長より力強い月間の訴えがあり閉会しました。

九月八日、九日、呉羽ハイツを会場に約三六〇人参加で全日本民医連東海北陸地方協議会第七回共同組織活動交流集会が開催されました。

テーマは「笑顔 つながる 平和とくらし」で、七つの分野から発表演題二十五本、指定演題四本が発表され、五つの分科会では活発な活動報告、意見交流がされました。

2019年度 医療生協を大きくする月間 9/28~11/30

## 「虹の出会い月間」方針

(組織強化月間)

地域に活動を見せる化し、医療生協運動を大きく広げ、すべての地域で担い手づくりをすすめましょう

### チャレンジ その1 地域まるごと健康づくり

- 健康チャレンジ1,500名。医療生協の健康づくりの魅力を大胆に訴えて広げましょう。
- 特定健診、大腸がん、乳がん検診の受診を大きく広げましょう。
- 「すこしお生活」を大いにすすめましょう。
- フレイル予防(栄養・身体活動・社会参加)に取り組ましましょう。

### チャレンジ その2 安心してくらせる まちづくり

- 地域のひとと一緒に「ゆるやかなつながり」の場をつくりましょう。(居場所や班など)
- 医療生協の総合力をいかし、地域やくらしの「困った」の解決や、たすけつとクラブの利用者・協力者を増やしましょう。
- 「医療生協が」から「医療生協も」へ地域で活躍される人たち(民生委員、保健推進委員、老人会、婦人会など)とつながり医療生協の活動の理解を広げましょう。
- 無料・低額診療をお知らせしましょう。

### チャレンジ その3 協同の力で「頼りになる 組織づくり」

- 1,000人の仲間増やし
- 1億円の出資金集め 積立増資者3,000人(到達目標)一口増資をお願いします。
- 1,600回の班会開催(到達目標)
- 世代交代をすすめ担い手を探しましょう。

医療生協に加入して安心のネットワークを広げましょう。お友達を紹介してください。  
組合員活動委員会

今後、大いに地域とつながり、健康寿命を延ばし、共同組織を大きくしていきましょう。

実行委員長 友相 彰(富山民医連)



記念講演は「富山イタイタイ病の歴史と運動」と題して、イタイタイ病資料館語り部・名誉館長の鏡森定信氏が行いました。



地域のまちづくり、健康づくりの取り組みなどを交流し合い、歓迎企画は富山を代表する「おわら節」をはじめ、地元で伝わる演舞が披露されました。

富山からは5演題1指定演題が発表されました。



## 内視鏡

微用工って何！  
微用ってどうい  
うこと？韓国と  
の雲行きが怪し  
くなるばかり、  
考えてみたくな  
る。辞書によれば政府が  
国民を呼び出し強制的に  
働かせることのようにだ▼  
日本が朝鮮を植民地扱い  
していた戦前、朝鮮の人  
達が徴用で働かされた日  
本企業に、当時の非人間  
的・非人道的な扱いに対  
し謝罪と慰謝料を請求、  
韓国の裁判所が企業に賠  
償支払いの判決を言い渡  
した。安倍政権は「韓国  
は国際条約を守らない国」  
と反発、韓国との対立が  
激しくなった▼確かに条  
約の上では「国と国との  
請求権は無くしたが、個  
人の請求権まで消滅させ  
たものではない」と国会  
でも最高裁でも認められ  
ていた。一九九〇年代以  
降には、徴用工・関係企  
業・政府などが話し合い  
謝罪と和解が成立してい  
た。官房長官が記者から  
「そのような選択肢もある  
のではないか」との問い  
に「発言することは控え  
たい」と、何故・なぜ？  
▼週刊誌は「韓国は要ら  
ない」と書き、貿易問題  
にも波及、観光客は減り、  
学生の交流も中止に。一  
方、「憎しみより友好、私  
達は一緒に生きていく」  
と市民の声も起きている。  
話し合いの選択肢に思え  
ないのは何故？も考えた  
い。

(H)

第七回 東海北陸地協共同組織活動交流集会 分科会演題紹介

今回の交流集会では、開催県である富山を含む東海北陸の七県の代表の皆様から、初日の指定演題と二日目に行われた分科会にて、合わせて三十九の演題が発表されました。その中から三題の発表を紹介いたします。

草の根での平和活動 『憲法九条改悪反対の世論づくり』

水橋西部支部 支部長 岡田 美乃利



医療生協の理念の一つに「平和をつくる」ことがあります。私たちの支部は、「憲法を改悪されると自衛隊が海外に出ていくことになり、改悪させないことが平和をつくることにつながる」と話し合い、このことを地域にも訴えることが必要と考え行動を開始しました。どんなに忙しくても、気軽に誰にでもできる活動として、毎月第三木曜日の午後四時から十五分間、水橋診療所前で憲法九条や平和を守る宣伝行動を、富山民医連や水橋診療所、富山医療生協支部、水橋九条の会との共同の取り組みとしてスタンディングを行いました。この行動は今年の五月十三日、八〇回目になります。雨の日も風の日も雪の日も続けることができました。二〇一五年の戦争法強行採決の時は「やられたな」という敗北感が少しありましたが、宣伝行動の参加者で相談して

「強行採決で法律は通ったが、我々は今後も戦争法を発動させない！廃案を目指して訴えていこう！」と意思統一し、継続していくことを確認しました。当初の参加者は二〇名前後だったが、現在は八名ほどに減少しています。参加者を増やすにはどうすればよいか、また、地域に運動を広げるにはどうするかなど今後の課題は大きいですが、地域の皆様の協力を得ながら、運動を継続していきたい。

事業所を地域の健康づくりの拠点に

南部支部 支部長 村井 和恵



南部支部と富山診療所合同企画として「フレイル予防」をテーマに「健康ひろば」を開催しています。二〇一八年六月より始まり、二〇一九年度に入っては開催日を奇数月の第三水曜日と決め、定期的に行っています。

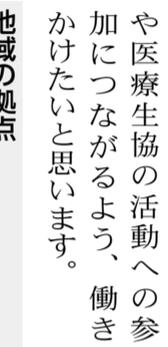
企画の案内は、「虹のまち」へのチラシを入れ込み、その他、診療所にポスター掲示、チラシを配置。また、診療所周辺の町内会を通じて回覧、診療所の職員と一緒に周辺地域訪問を行い、参加の呼びかけも行っています。最初は支部役員とその知り合いのみの参加でしたが、チラシを見たと新しく参加される方が少しずつ増えてきています。

「健康ひろば」では毎回理学療法士や言語聴覚士などが講師となつてミニ学習、予防の実践を紹介してくれまます。参加者からこんな話が聞きたいと要望が出されることも。医療の専門家と共同することで、地域の人の健康づくり要求にあつた「場づくり」ができるというところを実感しています。

この企画を通して、診療所が気軽に立ち寄り、このでできる場としてより地域に根差せるよう、支部としては、この取り組みでつながった新しい人がいろいろな支部の企画や医療生協の活動への参加につながるよう、働きかけたいと思います。

地域の拠点 「虹の橋」の取り組み

在宅福祉センター虹の橋 松井 香織



在宅福祉センター虹の橋では二〇一九年一月より、シヨッピングセンターミュージズ内に介護予防分野に特化したサービス、在宅福祉センター「虹の橋」を開設しました。虹の橋はデイサービス、ま

ちかど相談所、ヘルパーセッション、多目的スペース、四つのサービスからなり、在宅生活を送る上でのサービスが凝縮された在宅福祉センターです。デイサービスではいくつかある教室の中から自分の好きな教室を選択し、通って頂くシステムになっています。教室の講師は地域のボランティアさんに協力を頂いています。「まちかど相談所」は毎週月水金の午前中に行い、地域の方々の介護に関する相談を受ける場所となっています。

趣味サークル活動、会議などの集いの場として半日五〇〇円で地域の方々にご利用していただいたり、普段は、誰でも休憩できるスペースとして開放している「多目的スペース」は富山医療生協・自治振興会・地域ボランティアの方々と虹の橋職員とで「虹の橋運営委員会」を立ち上げ、運用について検討しています。

イベントなどを通して、「虹の橋」は地域の方々に浸透し始め、各利用者は徐々に増加しています。日々、運営していく中で地域の方々やボランティアの方々を支えられ現在があると感じています。今後も虹の橋が介護予防の拠点となり、自立支援に向けた水先案内の場、そして地域の賑わいの場となれるように活動していきたいと思っています。

「たすけっとクラブ」ではこのような声に応えながら取り組みを進めていますが、今回はその中でも依頼が多くなってきている「買い物」と「ごみ捨て」についてお話しします。まずは「買い物」に関して、スーパーマーケットやショッピングセンター等へ一緒に行く際にその移動手段については、協力者の車に同乗しての買い物は出来ませんが、タクシーでの移動や、歩いているの買い物には付き添うことができます。また、ご本人の代わりに買い物を代行することも可能です。この場合、電話やメモで購入内容を教えていただき代行購入してご自宅までお届けします。ごみ捨ては、収集日に合わせて週に1~2回行っています。集積場の掃除も当番の日に代行できます。いずれも、ご自身やご家族の方がそれを行う事が困難な場合のみとしています。「たすけっとクラブ」の依頼内容について、もっと詳しくお聞きになりたい方は、下記までお問合せ下さい。また組合員の方で、「私も何かお手伝いできることがあるのでは？」という方は、ぜひ「たすけっとクラブ」の協力者に登録をお願いいたします。

インフルエンザの予防接種は、11/1より開始

◎65歳以上の方は、自治体から送られてくる「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) \*詳しくは、各事業所にご確認ください

◆予防接種料金(税込) 大人1回法=組合員と家族 3,030円 《未組合員5,300円》 小児2回法=組合員家族 1回2,750円×2 《未組合員4,950円×2》

たすけっとクラブ通信 No.72

空が高く澄み渡り、立山の初冠雪の便りも、もうすぐかと思われまます。「住み慣れた我が家で住み続けたい。でも自分で出来ないことも増えてきています。ちょっとした手助けがあれば暮らしていけるのに…」という声が多く聞かれます。

「たすけっとクラブ」ではこのような声に応えながら取り組みを進めていますが、今回はその中でも依頼が多くなってきている「買い物」と「ごみ捨て」についてお話しします。

まずは「買い物」に関して、スーパーマーケットやショッピングセンター等へ一緒に行く際にその移動手段については、協力者の車に同乗しての買い物は出来ませんが、タクシーでの移動や、歩いているの買い物には付き添うことができます。また、ご本人の代わりに買い物を代行することも可能です。この場合、電話やメモで購入内容を教えていただき代行購入してご自宅までお届けします。

ごみ捨ては、収集日に合わせて週に1~2回行っています。集積場の掃除も当番の日に代行できます。いずれも、ご自身やご家族の方がそれを行う事が困難な場合のみとしています。

「たすけっとクラブ」の依頼内容について、もっと詳しくお聞きになりたい方は、下記までお問合せ下さい。また組合員の方で、「私も何かお手伝いできることがあるのでは？」という方は、ぜひ「たすけっとクラブ」の協力者に登録をお願いいたします。

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

19年度 第四回理事会報告

八月三十一日(土)富山協立病院三階会議室において定数二九名中二五名の出席で第四回理事会を開催しました。

- 【主な内容】 ①後半期を展望しての経営課題について話し合いました。 ②秋からの運動に向けて、憲法・平和・社会保障改善をめぐる課題について話し合いました。 ③「生協強化月間」の取り組みについて意思統一しました。 ④七月の事業概況につき報告を受け、意見交換しました。 ⑤特別課題について特定処遇改善加算の件、病院機能整備について話し合い、意見交換しました。 ⑥介護事業の経営改善について意見交換しました。

## 秋の行事ご案内

### 富山県高齢者大会

日時：10月19日(土) 13:30~16:30  
 場所：富山県中小企業研修センター2階ホール  
 (協力券/500円)  
 【記念講演】  
**オーラルフレイル予防で健康長寿**  
 ●講師：中沢桂一郎先生/利根歯科診療所所長

### 秋の健康イベント

- 富山診療所健康まつり  
 日時：10月20日(日) 10:00~13:00  
 場所：富山診療所
- 水橋健康まつり  
 日時：10月27日(日) 11:00~13:00  
 場所：かけはし緑地広場
- 富山協立病院まつり  
 日時：11月17日(日) 9:30~13:00  
 場所：富山協立病院

問い合わせ ☎076-441-8351

## 医療費でお困りの方を必要な治療につなぐ支援をしています。

富山医療生活協同組合の富山協立病院、富山診療所、水橋診療所では、無料または低額な費用で診療を行う事業「無料、低額診療事業」を実施しています。

経済的な理由により医療費の支払いが困難である方で、富山医療生協の病院や診療所を利用した場合に、自己負担金について減額や免除をします。病気が障害で収入がなくなり困っておられる方や、失業のため一時的に収入がなくなり困っている方、医療費の支払いをすると生活に困難が生じる方などのご相談をお受けしています。必要に応じて、公的な制度の活用を含め、問題解決に向けて相談を行います。医療費が払えずに受診することができない方がお近くにおられるようでしたら、医療生協の事業所へご相談ください。

お金がなくても、  
まずは  
手遅れになる前に…!

富山協立病院 ☎076-433-1077  
 富山診療所 ☎076-420-0367  
 水橋診療所 ☎076-479-1414



## 2019パークゴルフ大会

日時：10月28日(月)  
 場所：下村パークゴルフ場

- ◆8:30~受付開始、9:00競技開始予定
- ◆とねりこA・B、わかばの3コースでプレイ
- ◆少雨決行  
 (荒天によるコース使用不可の場合のみ中止)

ご好評を頂いている医療生協パークゴルフ大会も今年で第9回目となりました。より多くの皆様のご参加をお待ちしております。

お問い合わせ、参加申し込みは下記まで  
 富山医療生協組織部 ☎076-441-8351



## 無料法律相談のご案内

さだよし  
**西山貞義** 弁護士(富山中央法律事務所)  
 時間は午後2時~4時

- 11月21日(木)
- 12月19日(木)
- 1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

予約してください

### 9月号「内視鏡」誤記のお詫び

9月号「内視鏡」の内容に2か所の誤記がありました。

誤：後期高齢者十二年後  
 正：後期高齢者プラス2年後

誤：般若心境  
 正：般若心経

上記、訂正をさせていただきます。お詫び申し上げます。

「きずな」への感謝  
 富山市丸の内 山田 紀子さん  
 在宅福祉総合センター  
 きずな二十周年記念式典の記事を拝見しました。母が生前お世話になりました。とても良くしてもらった事を今でも感謝しています。

富山千成町 酒井恵美子さん  
 毎月パズルを解くのが楽しみです。猛暑にもめげず頑張っています。早く早く涼しい風が吹く季節になればいいですね。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋。やっぱり食欲の秋が一番かな？

富山市富岡町 米田 厚子さん  
 この猛暑の中、家の周りに住み着いている猫二匹。じょうずに涼しいところを見つけて過ごしています。賢いものです。

富山市犬島 井上 靖子さん  
 健診で高血圧発見！現在治療中です。健診で早期発見できてよかったです。

富山市安田町 四十物幸子さん  
 虹のまちの紙面で「一年に一度は腹部エコー検査を受けましょう」読んでハッとしてました。三十年前に胆石手術を受けて以来検査は受けていないので、これを機に受けたいと思います。

富山市若瀬赤田町 藤澤 愛子さん  
 唯一の被爆国である日本がなぜ核兵器禁止条約に批准しないのか、とても疑問に思います。



クロスワードパズル  
 八月号の解答ハガキより

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		11
	9	10	
12		13	
14		15	

### 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白壁。――の殿堂
- ②網膜から脳に伝達する神経
- ③降水量の少ない地域に多い池
- ④小を兼ねます
- ⑤――のからまる甲子園球場
- ⑥――のからまる甲子園球場
- ⑦前脚が鎌状の昆虫
- ⑧負け試合で――を報いる
- ⑨セブン
- ⑩授業中の――は禁止
- ⑪虚礼――
- ⑫――より高い物はない
- ⑬温帯だが寒帯に近い
- ⑭勝ち――にこだわる
- ⑮合計
- ⑯庭の――に御影石を使う
- ⑰積みもれば山となる
- ⑱囲碁に使う平たい石

【八月号の当選者10名】

伊藤すみ子(富山市高屋敷)	敬称略
大津山杏子(立山町浦田)	
川西重澄(富山市四方荒屋)	
酒井恵美子(富山市千成町)	
島谷雅子(魚津市平伝寺)	
高桑錦子(富山市豊島町)	
高島恭子(富山市草島)	
日南田志津子(富山市有沢)	
三田村梨衣(富山市茶屋町)	
山田紀子(富山市丸の内)	

おめでとーございます  
 ※賞品の発送は月末になります。

【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(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いただきます。ご了承ください。

【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】  
 十月末日の消印有効

【八月号の解答】

カ	イ	ヒ	カ	ソ
ン	ツ	ヤ	ト	コ
チ	ク	ク	メ	ン
キ	ヤ	ク	マ	ク
ガ	マ	ク	ク	ウ

応募 76 通  
 正解 76 通

# アボカドと ~まこしおレシピ~ サツマイモのサラダ

富山協立病院 栄養科

## 材料 / 4人分

- アボカド 1個
- サツマイモ 120g
- クルミ 20g
- レーズン 20g
- クリームチーズ 40g
- マヨネーズ 大さじ4杯
- わさび 少々



栄養価: エネルギー263Kcal カリウム436mg 塩分0.27g

## 作り方

- ① アボカドは種と皮をとって、1.5cm角切りにする。
- ② サツマイモは皮をむき、1.5cm角切りにして茹でしておく。
- ③ クルミは軽く炒って、細かく刻む。
- ④ レーズンはお湯でもどす。
- ⑤ クリームチーズは1cm角に切っておく。
- ⑥ ①~⑤を混ぜ合わせ、マヨネーズとわさびを入れてまぜる。



## 〈ワンポイント〉

サツマイモやアボカド、レーズンにはカリウムがたくさん含まれています。カリウムは体内の余分なナトリウム(塩分)を排泄し、高血圧、脳梗塞、心筋梗塞などを予防する働きがあります。また利尿効果もあり浮腫みの改善にもなります。1日に約2,500mg程度の摂取を目標にしましょう。

クリームチーズはチーズの中でも一番塩分が低く、またマヨネーズも大さじ1杯で塩分が0.2gと調味料の中では塩分が低い食材です。さらにクルミやワサビなどの食感や風味をプラスすることで、薄味でもおいしく食べられる工夫をしましょう。

医療福祉生協の  
情報誌『comcom』  
10月号に掲載  
されています。



「すこしのお塩ですこやかな生活を」医療生協がすすめている“すこしお運動”を皆さんご存じですか?富山では協立病院栄養科が作成した「すこしおカルタ(富山版)」が今、班会で取り組まれています。

今回、この取り組みを全国の医療福祉生協のみなさんにお知らせしたいと医療福祉生協情報誌『COMCOM』の取材を受けました。当日は「すこしおカルタ」誕生のきっかけ、班活動での様子、今後の活動の広げ方など質問を受けました。

実際に作成キットからカルタを作っている姿や、山室支部の組合員さんがデイサービス「えがお」の交流スペースでカルタ取り班会をされているところが取材されました。

「えがお」では利用者さんと職員と一緒に札シールを切ったり貼ったりの作業をした後、職員が読み札を読み上げると、元気づく絵札を取られる利用者さんの笑い声でフロアはとて賑わいました。山室支部のカルタ取り班会でも「富山らしいわあ」「そうやわ、富山は味が濃いわね」と読み札に“うなづいて”おられました。

こうして楽しみながら、すこしお運動が習慣づけられると嬉しく思います。

この取材の内容は「comcom」10月号にて「すこしお」の特集ページの一部に掲載されています。料理のすこしおの工夫や減塩のアドバイスも紹介されていますよ。



すこしおカルタ作成キット、  
『comcom』の購読の  
お問い合わせは組織部までどうぞ。  
富山医療生協組織部  
☎076-441-8351

## 地域フラッシュ

8月28日 ▶  
和合八重津支部  
古洞入浴班会  
18名



9月10日 ▶  
藤ノ木支部  
運営委員会にて  
班会表彰受け渡し



9月17日 ▶  
やくし支部  
健康教室  
25名参加



9月18日 ▶  
和合ローズ  
緑町班  
12名



班を設立したきっかけは八年程前、各地で行われていた「脳いきいき班会」でした。高岡に支部ができたことで、私たちの地域でも

班を設立したきっかけは八年程前、各地で行われていた「脳いきいき班会」でした。高岡に支部ができたことで、私たちの地域でも



毎月一回集まって健康チェック、学習、体操、小物づくり、折り紙などいろいろなことをやっています。健康チェックなどの後はお茶とお菓子でおしゃべりも楽しんでいます。そしてできた作品は、毎年地区の文化祭に展示しています。仲間の中には九十代の方

もおられ、元気をもらっています。おしゃべりは、どうやったら元気に過ごせるか、自分たちの生活についても思い思いに話をし、健康や生活について学びあうことも多く、互いに参考にさせてもらっています。

「下駄ばきで集まることのできる場所が健康づくり、仲間づくり」ができる班会は、年をとっても楽しく安心して生きるヒントの源にもなっています。これからも気心の知れた仲間と健康づくりを楽しく進めていきたいと思っています。(三ヶ班班長 義基みゑ子)

班紹介 No.38

# 高岡支部 三ヶ班

