



組織現況 2019年9月30日現在



組合員数
26,922 人

出資金総額
97,476万円

一人当たりの出資額
36,206 円

虹のまち

とやま医療生協

2019年11月号 No.439

〒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

虹の出会い月間

つながり広げよう

笑顔いっぱい富山診療所健康まつり

10月～11月、医療生協に虹の出会い月間は医療生協を地域に広く知らせ、多くの組合員を迎え入れることで生協活動を強化する期間として全国生協で一斉に取り組まれています。富山でも各地で人が集まる楽しい企画が催され、医療生協の健康づくりやまちづくりの魅力が語られています。



「動脈硬化
気をつけなきゃ」
血管年齢測定



十月二十日、富山診療所健康まつりは約二〇〇名の参加で開催されました。健康チェックコーナー、医師の健康講演、各支部の模擬店はどれも大賑わい。近隣住民の参加もあり、医療生協らしい、健康で楽しいまつりとなりました。

「よく食べて、
働いて街に出よう！」
石井医師の講演で
健康寿命を延ばす
ヒントを聞き
ました



やりたいこと発見! 10/5 「ともに元気になるつどい」

十月五日に開催された、「ともに元気になるつどい」では、北毛保健生協の「人との出会いは財産、強化月間で広げよう」の講演、分散会では「生協の活動や普段のくらしの中で、どんな人達、グループ、団体とつながりたいか」というテーマで、自由に意見交流しました。



組合員活動委員会

「みんなで食事する場をつくりたい」「キッズチャレンジャーをもって学校訪問したい」「いきいきサロンで医療生協の健康づくりを紹介したい」とやってみたい事も次々と出されました。すぐにはできません、時間がかかっても大切なことに整理しながら、元気の出る医療生協運動のヒントがいっぱい詰まったつどいとなりました。

特定健診・がん検診はお済みですか？

富山市自治体健診は12月27日まで

富山医療生協で受けられる健診

	特定健診	胃	肺	大腸	乳房	前立腺
富山協立病院	○	○	○	○	○	○
富山診療所	○	○	○	○		○
水橋診療所	○		○	○		○

ご予約・お問い合わせは

富山協立病院 ☎076-444-5684
富山診療所 ☎076-420-0367
水橋診療所 ☎076-479-1414

内視鏡

このところ、サッカーやワールドカップラグビーの熱戦に、胸を熱くしている

▼東京オリンピック開催まであと九か月、今はスポーツ花ざかりの観あり。それに加えて、コンピュータゲームを「eスポーツ」として普及させ、五輪種目に格上げしようとするゲーム業界や、IOC(国際オリンピック委員会)の動きも伝えられている。実際「eスポーツ」の競技人口が国内で三九〇万人もあり、世界では一億人以上が参加し、ワールドカップも開かれていると知って驚き、自分のスポーツ観が揺らいでいる▼スポーツが一大産業化し、利権や報奨金などの莫大な資金がうごめき、政治や経済にも大きな影響を与えている上に、「eスポーツ」には、ゲーム依存、ギャンブル依存の恐れがあるなど不安の声も強く寄せられている▼最近はいろんなことを論じ合い、納得して行動することが少なくなり、「スマホ操作」のように「サッサッサ」と流されて行く感じが強い。日頃から健康づくりを重視している医療生協としては、この機会に「スポーツ」や「オリンピック」についても、深く考えてみるのも良いのではと思うのだが…。

(S T)

ふれあい 心つながる 病棟喫茶&高校生看護体験



9月28日 病棟喫茶

毎年恒例の人気企画、「病棟喫茶」を開催しました。看護学生さんや中・高校生のボランティアが8名も参加してくださり、とても賑やかでした。

★今年はマジックショーで大盛り上がり★

仕掛けまる見えでクスクス笑いあり、「あれっ?!!」と驚く本格マジックあり、患者さまも大笑いしておられました。たくさん笑った後には、美味しいスイーツを堪能。ボランティアの学生さん達も、リラックスして患者さまとのコミュニケーションを楽しんでいました。お菓子の袋を開けたり、飲み物を運んだり、一緒に拍手したり。些細な介助だったかもしれませんが、一緒に楽しむことで笑顔があふれ患者さまもご家族も本当に楽しんでくださいました。



10月2日 高校生看護体験

進路を決めるため、高校の先生から「看護体験をしてみたら?」とアドバイスされ、当院の看護部ホームページをみて看護体験に来てくれました。

とても積極的な生徒さんで、ハキハキした気持ちのいい態度は周りの職員にも自然に元気を与えてくれました。

清拭介助、褥瘡処置介助、配薬体験、食事介助などを体験してもらいたくさん患者さまに触れ合っていたくことができました。

爽やかな笑顔が患者さまを自然に笑顔にしている様子がとても印象的でした。

是非、夢を叶えてすてきな看護師さんになってもらえたら私たちもとても嬉しいです。

看護学生担当 金崎 仁美



たすけっとクラブ通信 No.73



今月は除雪についてお知らせします。紅葉が山を駆け下り、里が華やぐ頃になると「たすけっとクラブ」もいよいよ冬支度に入ります。「たすけっとクラブ」の冬支度とは雪に備えての除雪対策です。除雪の対応は事前に除雪の希望者の登録を呼びかけてリストをつくり、優先順位を決めて迅速に応えられるように体制をとっています。

介護度が高く訪問ヘルパーさんの出入りの多い方や、デイサービスなどからの送迎頻度が多い方を優先しています。このようなケースの場合は基本的には一人の利用者に一人の協力者が担当し、ひと冬を通してお願いする形をとっており、朝の雪の状態を見極め協力者さん自身が判断する必要があります。申し込みいただいた順にスケジュール化し一件でも多く応えていけるように段取りしています。「まだ早いな…」と思われるような時期でも構いませんのでお問い合わせ下さい。もちろん定期的でない単発のケースもお受けしています。尚、除雪のお申し込みは遅くとも前日くらいまでに連絡いただくようお願いいたします。

最近の「たすけっとクラブ」の状況は、協力者も高齢化し膝や腰に不具合を抱えておられる方も多くなり、特に除雪などの力仕事のできる方が少なくなっています。そのため全てのご依頼にお応えできない場合もありますが、緊急性がある場合などは出来るだけの対応をしていきたいと考えております。遠慮なくご相談下さい。

【除雪作業の条件】

- ※除雪範囲について～車一台が止められるスペースと玄関から道路（除雪済）までの間のみとさせていただきます。
- ※除雪作業料金について～1,200円/1時間、プラス交通費分となります。

ここで紙面をお借りして組合員の皆様をお願いいたします。組合員ご本人や家族の方、お知り合いや近所の方で「少くなら、除雪に協力してもよい」という方がおられましたら、是非たすけっとクラブ事務局までお知らせ下さい。

事務局より伺わせて頂きます。高齢化が進み一人暮らしや二人暮らしで困っていらっしゃる方が増えています。作業時間は30分～1時間ほどです。助け合いの“輪”に是非ご参加ください。

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 第五回理事会報告

九月二十八日(土)富山協立病院三階会議室において定数二十九名中二十六名の出席で第五回理事会を開催しました。

【主な内容】

① 八月の事業概況の報告を受け経営課題について話し合いました。

④ 情勢問題につき、憲法・平和・社会保障改

⑥ 各専門委員会からそれぞれの課題について報告を受けました。

② 人事関連としてトップ人事変更について報告を受け確認しました。
③ 病院機能整備と新棟建設についての基本構想策定状況の到達と今後の基本方向に対して報告を受けました。

⑤ 「生協強化月間」の取り組みおよび「せいの行動」について意思統一しました。

善をめぐる課題について話し合いました。

イベント情報

健康イベントのお知らせ

- 保健講座** 11月29日(金) 10:00~15:00
富山市総合社会福祉センター
参加費:1,500円(テキスト、昼食代含む)
「足と健康と靴の選び方」「医療生協の8つの健康習慣」他
- 西ブロック保健教室**
11月27日(水) 13:30~ 射水生涯学習センター
「かくれ糖尿病について」
- 北Aブロック保健教室**
12月3日(火) 13:30~ 粟島公民館
「いきいきダンスうんどろ~日常生活を元気に!」
- 北Bブロック保健教室**
11月21日(木) 13:30~ ひまわりララ
「シルバーリハビリ体操と認知症予防」
- 東ブロック保健教室**
12月4日(水) 13:30~ ミューズ2階学習室
「お口の機能を学んで健康長寿を目指そう」



14歳の挑戦

9月30日~10月4日までの5日間、岩瀬中学校より2名の「14歳の挑戦」がありました。将来、看護師を目指している生徒さんは、病棟での看護体験はもちろん、各部署での貴重な体験に、目を輝かせていました。今回、往診に同行し、患者さまのご自宅で診療を見学することができました。医師と看護師が、患者さまやご家族と笑顔で接する様子を見学して、ますます医療従事者への憧れが大きく強くなったようです。患者さまに一番近く、接する機会の多い看護師にとって「コミュニケーション能力」がとても重要なのだと学び、「これからたくさん経験をして、豊かな人間性を身につけたい」と話してくれました。14歳の挑戦は、また来年度実施いたします。今後も看護学生委員会へのご協力をよろしくお願いいたします。

新年号

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

富山市豊若町 伊達 淳さん
後期高齢者になって八年目、男の平均寿命を超えて二年目、八十三歳になっています。老化はどんどん進んでいます。お陰様で、全体的には健康で、

クロスワードパズル 九月号の解答ハガキより



中秋の名月とおだんご
富山市千成町 山田亜紀子さん

中秋の名月に子ども達とおだんごを食べました。雲の中、ほんの少し顔を出したお月様を覗いて嬉しかったです。子どもは花(月)より団子でしたけれど... (笑)
自転車健康法
富山市豊若町 伊達 淳さん

人さまには、十年以上若く見られています。特別な健康法というものはありませんが、強いて言えば、自転車健康法でしょうか。市の中心地西町はもちろん、呉羽山でも気楽に往復しています。これが何十年も続いているのです。
もう一つは家庭菜園です。自宅の庭を畑にして野菜や花を育てています。生ゴミを埋めるのに、三十センチほど深く掘る作業もあるので相当な運動になります。
「虹のまち家」は楽しい
高岡市川本町 笹村 昭美さん

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
・12月19日(木)
・1月16日(木)
・2月20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

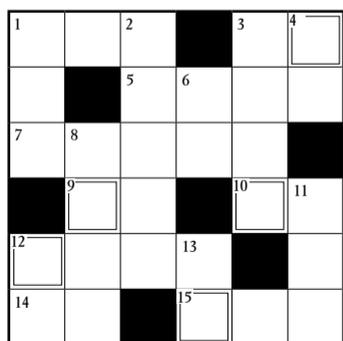
これからは秋本番、さわやかな季節、ハイキング等楽しめたらよいなと思います。

集まれ! かがやく未来のチカラ!

★**奨学生募集**★
対象者: 医学生・薬学生・看護学生(学年は問いません)
※返済免除制度あり。随時受け付けております。
お問い合わせ
富山協立病院 学生担当/橋本・金崎
TEL:076-433-1077 E-mail: igakusei@toyama-hcoop.com

当選者に加入者の名前が砺波市頼成 吉田とみ子さん
いつもクイズは楽しませてもらっていますが、七月号の当選者の中に、六月に加入していただいた組合員さんの名前があり、読んでいただいていることを嬉しく思い、私も今回投稿しました。
富山市大島新町 盛田 壽子さん
与島所長様の大ファンです。先生はいつも背すじが最高にピンと伸びています。少しでも見習いたいと思います。
病院の送迎車にはいつもお世話になっています。永きにわたり予約の時間通りに、しかも親切な運転手さんばかりです。いつもありがとうございます。

クロスワードパズル



- ① 毎晩
- ② 胸がすくような勝利
- ③ クラブに入り馬術を習う
- ④ 日本の夏は高温
- ⑥ たる目的
- ⑧ 苦しい立場。——に立つ
- ⑪ 乱れず行進する
- ⑫ 三十年の民家
- ⑬ 毎朝——を洗う
- ★よこのカギ★
- ① まるつきり。——な嘘
- ③ 彼は——ともに認める子煩悩
- ⑤ 馬子にも——
- ⑦ 次の週
- ⑨ 文明の発展に——する
- ⑩ ——にして返す
- ⑫ 釣りの成果
- ⑭ からっぽ。——席
- ⑮ 教えを受け世話になった先生

【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 毎晩
- ② 胸がすくような勝利
- ③ クラブに入り馬術を習う
- ④ 日本の夏は高温
- ⑥ たる目的
- ⑧ 苦しい立場。——に立つ
- ⑪ 乱れず行進する
- ⑫ 三十年の民家
- ⑬ 毎朝——を洗う
- ★よこのカギ★
- ① まるつきり。——な嘘
- ③ 彼は——ともに認める子煩悩
- ⑤ 馬子にも——
- ⑦ 次の週
- ⑨ 文明の発展に——する
- ⑩ ——にして返す
- ⑫ 釣りの成果
- ⑭ からっぽ。——席
- ⑮ 教えを受け世話になった先生

【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ください。

【あて先】

〒931-1850 富山市豊田町一丁目八 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】

ジュウゴヤ(十五夜)

ゴ	ジ	ウ	キ
ウ	ス	ク	ユ
イ	ロ	ク	ウ
タ	ジ	コ	ウ
イ	ジ	コ	ウ
シ	ヤ	ク	ミ

応募 1 1 1 通
正解 1 1 1 通

【九月号の当選者10名】

- 井本あけみ(富山市四方田町)
 - 桶谷ひかる(富山市高木)
 - 小竹 慶子(富山市奥井町)
 - 河尻安津子(射水市上条)
 - 端崎めぐみ(富山市婦中町高日附)
 - 近藤 實(富山市高島町)
 - 榊原 昌裕(富山市蓮町)
 - 寺澤 都子(氷見市朝日丘)
 - 西尾 孝一(富山市蓮町)
 - 柳田 吉光(富山市呉羽町)
- ※賞品の発送は月末になります

富山医療生協の組合員・職員の皆様へ

富山協立病院の機能整備と新棟建設に関わる検討の到達と今後の取組みについて

富山医療生協では、協立病院前の国道8号線高架化事業と耐震課題への対応として、この間、病院の機能整備と新棟建設にむけた検討を進めてきました。

地域や事業の分析、新棟建設の規模などを慎重に検討した結果、富山協立病院が「地域のかかりつけ病院」「在宅療養を支える病院」「健康づくりを支援する病院」の「3つの機能」を果たしていくためには、新棟建設でなくても、南館（放射線科や南病棟のある4階建）など既存施設の活用で充分可能であることがわかり、改修改築案を基本に進めていくことを、9月の理事会で決定しました。今後、みなさんの期待に応えながら、利便性のよい働きやすい事業所づくりを進めていきます。尚、年明けには、改修改築の具体的な進め方について、改めて提案させていただきます。

2019年10月26日 富山医療生協 理事会

富山県高齢者大会開催

「オーラルフレイル予防で健康長寿」

十月十九日（土）富山県中小企業研修センターにて「ひとりぼっちの高齢者をなくそう」のスローガンの下で第五回富山県高齢者大会が開催され、約百三十人参加しました。前々回よりも参加者が増え関心の高さがうかがえました。利根保健生協利根歯科診療所所長の中澤桂一郎氏による「オーラルフレイル予防で健康長寿」は命の入口の出口」と題した記念講演がありました。日本高齢者大会の代表報告もありました。



富山医療生協からは九十四名の参加がありました。五年ほど前から「あいいうべ体操」を取り入れ、組合員さんに普及してきました。三年ほど前にはキッズカードも作成し、学校や保育園等に「あいいうべ体操」も紹介しています。口から食べることは人によっても大切なことです。

利根保健生協の活動

「お口の健康をすべての世代に、を合言葉に予防活動に取り組んでいる利根保健生協の活動紹介。利根中央病院に歯科衛生士を配置し、口腔

面白かったオランピック

オランピックとは、オーラルとオランピックを合わせた言葉です。食べ物と口の中と周りの動きを使って行うレクリエーションです。

口腔機能向上体操の実演では「あいいうべ体操」や、オランピックのレクリエーション実演を楽しみながら紹介されました。中澤氏の「噛む、飲み込む、話す、笑うの基本動作は口の機能維持の大切な要素であり、口の体操を実践することで機能低下は予防できる」とのお話に参加者全員が口の健康の大切さを再認識しました。参加者から「講演の学習資料を妻に渡して予

防するように伝えた」「ゲームが楽しそうに思えた。ぜひ地域に帰ってやってみたい」などの感想がありました。講演を機会に地域での高齢者の健康づくりが進み、更なるオーラルフレイル予防が広がることを期待されます。



フレイル予防ゲーム「輪ゴムリレー」

班紹介 No.39

とよた北支部 犬島班



班が出来て七年になりました。脳いっき班が盛んになった

班会で何がいいですか？とインタビュー！
班長の犬島さんは「毎月みんなの元気な顔が見られてうれしい。すぐ近所の方だったら顔を合わせ会話もあるが、少し放れると班会ではかえらないので『あれ、元気がなかったけえ』と声をかけて出迎えています。」「健康に関する音読があり、勉強になるちゃ」「おしゃべりに来るのが楽しい」「おしゃべりして笑って楽しいちゃ」「私は引越してきて知り合いがいなかったのがよかった。楽しみにしています」「料理のほなしが聞けることもいいよ」「知り合いが増えて輪が広がった」との声を頂きました。

(班長 大村 春枝)

地域フラッシュ



▲10月10日 とよた東支部 布布班 布遊びお月見作品づくり



▲10月16日 新庄支部 さんさん班 レクリエーション 16名参加



▲10月16日 南部支部 配付者交流会 18名参加



▲10月21日 高岡支部 すまいる班 尿塩分チェック 9名参加

WHOウォーキング報告

秋のブロックウォーキング報告

清々しい秋晴れの下、ブロック別WHO世界と歩こうウォーキングが開催されました。各ブロックでは趣向を凝らしたコースが設けられ、ウォーキングでの健康増進と歩きながらのおしゃべりで「馴染みの仲間」や「新しい仲間」との交流が生まれました。



- 北Aブロック「岩瀬街なみ歩き」50名参加
- 西ブロック「呉羽丘陵歴史探訪」60名参加
- 南ブロック「立山グリーンパーク吉峰」77名参加
- 東ブロック「東福寺野自然公園」90名参加