組織現況 2019年10月31日現在

組合員数
26,969 人

出資金総額
97,558万円

一人当たりの出資額
36,174 円

虹のまち とやま医療生協

2019年12月号　No.440

〒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

すこしお生活と運動の習慣づけで 予防しよう！ 脳卒中・心筋梗塞

冬の季節に多い脳卒中や心筋梗塞は命に関わる病気です。対処が遅れると死に至ったり、寝たきりなどの後遺症を残すことが少なくありません。「塩分控えめのバランスのとれた食事」と「適度な運動」など生活習慣を健全に保つことが基本です。

予防ポイント1　塩分、脂質の多い食事を控える！

塩分や脂質の摂りすぎは高血圧による動脈硬化を引き起こします。富山医療生協がすすめる「すこしお生活」で、少しずつ塩分を控え「塩と上手に付きあう」減塩習慣を身に着けてみませんか？

予防ポイント2　適度な運動をしよう！

健康教室や班会で、富山協立病院の専門職員によるシルバーリハビリ体操の指導や実技を体験できます。ぜひ参加して運動習慣を身につけましょう！

予防ポイント3　発症原因「ヒートショック」を予防

脳卒中や心筋梗塞の原因は、肥満、喫煙、多量飲酒、ストレスなどの生活習慣ですが、発症の引き金のひとつが暖かい場所から寒い場所への温度差による血圧の変動や血管に負担がかかる「ヒートショック」です。

ヒートショックを防ぐためには、部屋間の温度差を解消することが重要です。右にその対処方法を紹介します。

- 脱衣所やトイレを小型の暖房機などで温める。
- 風呂場の床にすのこやマットを敷く。
- 入浴前に風呂のフタを外したり、シャワーなどで浴室を温める。
- トイレは暖房便座にする。

富山医療生協では「すこしお生活」をかるたで“遊びながら楽しく”学べる、「すこしおかるた班会」をお勧めしています。

すこしおかるた班会や健康教室の講演、健康体操の指導に関するお問い合わせは…　富山医療生協組織部 ☎076−441−8351

すこしおレシピ　生姜の風味で冷え対策　カラダぽかぽか

すこしお　豚バラ肉とちぎり厚揚げの重ね煮

1人分 299kcal
食塩相当 1.0g

材料／2人分

豚バラ肉薄切り肉……100g
生姜（おろししょうが）……ひとかけ
小松菜……1把 100g
厚揚げ……1/2枚 100g
えのきたけ……1袋 100g
生姜（せんぎり）……ひとかけ

a.水……大さじ2
酒……大さじ1
（料理酒は塩分を含むので「すこしお」には不向き）
しょうゆ……小さじ2

作り方

① 豚肉は長さを半分に切って、生姜汁をかけておく。
② 小松菜は洗って3〜4㎝に切りそろえる。えのきは石づきを切り除いてほぐす。厚揚げは油抜きをして一口大に手でちぎる。
③ なべにえのき、小松菜、厚揚げの順に重ね入れ、①をひろげてのせaをまわしかける。千切りにして生姜を肉のうえに散らす。
④ ふたをして中火にかけ、蒸気が上がったら弱火にし、8分ほど蒸し煮にする。

ヨーグルトのトッピングに！ ハニージンジャー

材料
ヨーグルト……80g
はちみつ…お好みの量
おろし生姜……少々

内視鏡

教育の現場がおかしい。神戸の教師「いじめ暴行」事件には驚いた。子どもたちのいじめ問題、保護者との関わり、教師間の人間関係、種々の報告書作成など神経を使う過酷さが伝わる。子どもとふれ合う時間、授業への教材研究の時間の保障こそが必要なのに。加えて企業にみられる「統制と管理」が教育現場にもあるのではないか。「よかった」「困った」を本気で語り合える雰囲気を取り戻されんことを願う▼教育が危ない。加計学園問題は安倍首相への忖度だらけでうやむやに。今般の大学入試共通テストの英語民間試験導入に関するドタバタ劇には受験生も大学側も戸惑っている。「なぜ急ぐ？誰に利するのか？」批判の高まりで「等しく受けられる制度設計になっていない」と認め延期を決定。導入を決めた会議録が一切残っていない雲をつかむような事件。一人ひとりが自主性と幸せを求める権利を持つ主人公であり、その主人公を育てるのが教育。営利が働くところに教育はない▼学校でも家でもない、遊び中心の『学童』へ「ただいま！」と飛び込む子どもたち。トラブルに悪戦苦闘するも、一人ひとりが見えてこれはいい。（i）

医師を目指す学生を応援!!

医学部受験対策 模擬面接を実施

十一月九・十六日に富山協立病院で医学部受験対策として「模擬面接」を開催しました。二〇一〇年から毎年開催しているこの企画は、当初十名程度の参加者でしたが、毎年参加者が増え続けています。今年も二日間で四十一名が参加しました。

生徒さんの多くは面接練習自体が初めてという状況であり、第三者から見た自分を知る機会となっています。参加者には医学部に合格してもらいたいという想いで、面接官もしっかりと評価を返しています。「実際に面接してみると、想像していた以上に緊張して話せなかった」「自分では気づいていないことを指摘してもらえて良かった。」等たくさんの感想がありました。

また、先輩医学生も応援にきてくれて、医学部の授業の雰囲気や部活動のことなどの質問に答えたり、受験に向けたアドバイスをしてくれて、面接や試験に向けての不安を解消して活気を与えてくれました。ぜひ医学部に合格して、将来の富山の医療を担っていってほしいと期待しています。

富山民医連
医学生担当　橋本

ちょこっと体操紹介

いっぱつ「膝締め」運動

【目的・効果】 膝の痛み予防、O脚予防、股関節内転筋群の強化、失禁予防

【方法】

① イスに深く座り、足幅を握りこぶし1つ分開け、背筋を伸ばします。

② 両手を合わせ、両膝の間に入れて、手を押しつぶすように両膝を押し合います。

③ その状態で5秒数えましょう。

④ それを3セット行いましょう。

【ワンポイントアドバイス】
内転筋群の筋力が弱いとO脚になったり、変形性膝関節症になる可能性がありますので、この運動を行い予防を行いましょう。

肺炎球菌予防接種を受けましょう！

今年度、65、70、75、80、85、90、95歳、と100歳以上になられる方は自治体から
接種券が届いていませんか?
肺炎は日本人の死因の第3位で死亡者の約95%は65歳以上です。費用は接種券持参の場合、**3,000円**
※費用や対象年度など、詳しくお聞きになりたい方は…

まずはお問い合わせ下さい。
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

集まれ未来の輝くチカラ! 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。

[お問合せは下記まで]
富山協立病院　学生担当／橋本・金崎　☎076-433-1077　E-mail:igakusei@toyama-hcoop.com

★富山診療所より組合員検診のお知らせ★

胃カメラ受診のおすすめ

検診はもうお済みですか?まだ受診されていない方がおられましたら、**富山診療所**では特に**胃カメラの受診**をお勧めしています。昨今、がんは不治の病ではなくなりつつありますが、それには**早期発見**、**早期治療**が**不可欠**なのです!富山医療生協、富山診療所は地域の皆様の健康を守ります。

※受診日：**1月～3月、毎週水曜日の午前中**に受診できます。
※組合員さんは組合員価格**4.400円**(税込)で受診できます。(一般13.000円)

受診申し込み、お問い合わせは
富山診療所　☎076－420－0367

19年度 第六回理事会報告

十月二十六日（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名の出席で第六回理事会を開催しました。

【主な内容】

①医療事業、介護事業の経営課題について話し合いました。

②平和・民主主義、社会保障改善、くらしをめぐる課題について話し合いました。

③「生協強化月間」の到達と取り組みについて意思統一しました。

④九月の事業概況につき報告を受け、意見交換しました。

⑤事業関連課題について法人・事業所幹部人事、ISO、秋闘について話し合い、意見交換し基本方針を確認しました。

⑥専門委員会の報告を受け意見交換しました。

たすけっとクラブ通信 No.74

協力者交流会を開催しました。

いつも「たすけっとクラブ」へのご協力ありがとうございます。10月24日(木)の午後に富山協立病院3階会議室において、「たすけっとクラブ協力者交流集会」を開催しました。今回は若い20歳代の方から80歳代の方までの57名が参加し、「たすけっとクラブ」の現在の活動状況を確認したり、自分の活動を振り返っての喜びや悩みなどを交流しました。

参加された協力者さんからは…

●一番若い協力者さんは「利用者さんと話をするのもこのように協力者さんと話すのも楽しい。今後も自分のできることで協力します」

●「たすけっとクラブ」の取り組み開始当初からの協力者さんは「昔は草むしりなどやったが、今は体力や年齢に応じた仕事で協力したいと思っています」

●現在も積極的に活動されている協力者さんは「若い方も協力者として参加されていて感心しました。いろいろ苦労もあるけれど奉仕の気持ちを持って長く続けていきたいです」などの声が寄せられました。

年に1回の交流会ですが、協力者さん同士の意見交換や活動交流を通して、「たすけっとクラブ」の活動をさらにパワーアップしていきたいと思います。

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

第9回 パークゴルフ大会開催

十月二十八日（月）、下村パークゴルフ場にて八十四名の参加で開催されました。結果は次の通りです。

上位入賞者（敬称略）

男性の部

優勝　江尻　徹三（和合ローズ）
次勝　荻原　勝明（呉羽）
参勝　佐伯　潔（呉羽）
四位　白山　兼六（とよた東）
五位　柳田　吉光（呉羽）
六位　小柳　清（三郷）
七位　大場　隆（呉羽）

女性の部

優勝　滝口　国子（和合ローズ）
次勝　古川　愛子（和合八重津）
参勝　赤根　良美（和合八重津）
四位　清水よし子（呉羽）
五位　本木由美子（桜谷）
六位　高瀬　一恵（呉羽）
七位　森　西子（呉羽）

介護施設に笑顔ひろがる

介護事業所では地域で活動されるサークルの皆さんをお招きしてのレクリエーションの時間を過ごす日があります。

10月1日(火)看護小規模多機能型居宅介護「わたぼうし」にハーモニカサークルの「松若ハーモニー」さんがお越し下さいました。

♪幸せならてをたたこう、♪いつでも夢を　など馴染みのあるメロディーに合わせ手拍子をしたり、歌ったり、さらにはご自分のハーモニカで一緒に演奏される利用者さんもおられました。利用者さんも職員も和気あいあいと楽しいひとときを過ごし、サークルの皆さんからも「楽しかった!また演奏させてください!」と喜んでいただきました。

12月には6日、ひまわりにバイオリンの「アンサンブル寿」さん、12日、わたぼうしにハーモニカの「松若ハーモニー」さんがお越し下さいます。

（わたぼうし 藤田聖子）

介護事業所では利用者さんに
パフォーマンスを披露してくださる
皆さんを随時募集しています。
お問い合せは各事業所までお願いします。

ひまわり　☎076-433-7881
きずな　☎076-439-3653
えがお　☎076-407-0164
ぽぷら　☎076-466-5227

無料法律相談のご案内

西山貞義（さだよし）弁護士（富山中央法律事務所）

時間は午後２時～４時

- １月16日（木）
- ２月20日（木）
- ３月19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

組合員のひろば

クロスワードパズル十月号の解答ハガキより

昔はやおやに国産マツタケ
富山市奥井町　小竹　慶子さん

この間まで暑い夏だと思っていましたが、季節は秋ですね。外を見ればヒガンバナ、キンモクセイの香り、店には栗、柿等々。昔は畑の間をめぐり柿やイチジク、栗等々おいしく食べたのがなつかしいです。といっても親戚の田舎でよく取って食べていました。昔は近所のやおやさんでもマツタケ国産売っていましたよね。今はほとんど外国産しか見当たりません。あの頃の子供時代なつかしいです。

「改憲」無理強いは許されない
富山市花園町　海下　洋子さん

「草の根での平和活動」を読んで、今こそ平和を守っていかなければと強く思います。政府が「改憲」をことさら進めようとしていますが、本当にそうでしょうか？無理強いをすることは許されないと思います。

クイズでことわざ漢字の勉強
射水市足洗新町　加藤由美子さん

久しぶりにクイズに挑戦!!歳を重ねるごとに辞書を出して回答出しています。言葉の意味確認しているとまた新たに知らないことわざや漢字も勉強になります。次回も楽しみにしています。

税の使い道は
高岡市上関町　林　進さん

消費税増税後、コンビニ等で食品を買いレシートを見て八％を確認しますが何か得したような気分になる。しかし違うと頭を横に振る、得なんかしていない、税率は変わらないわけだし、そもそも食品に税をかけることがおかしいのだ。想像は膨らみ、税の使い道はなんなんだ、戦闘機買いたい、軍港造りたい、花見がしたいだと。無人島に安倍さんとだけは願い下げだ。

毎朝愛犬と戯れてます
富山市粟島町　坂本みどりさん

毎朝家事が終わった後、愛犬と戯れています。名前を呼ぶと顔を左側に傾けるしぐさが可愛いです。抱っこしてほしい時は膝の上にかけ上がってきます。童心に返る時間です。

うがい手洗いをしっかりと
富山市音羽町　堀　ユリ子さん

インフルエンザの予防接種を受けても、うがい手洗いをしっかりして、この冬を乗り切りたいと思います。

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？

ヒント：除夜

★ たてのカギ ★

①奈良公園に沢山いる
②金銭等を入れる鉄製の鍵付き箱
③テレビ――、五重――
④タンチョウで有名な――湿原
⑥――発見で治る病気
⑧本心、胸中、本意
⑨酒づくり職人
⑪豚に真珠、猫に――
⑬――たる目的
⑮十番目のエト

★ よこのカギ ★

①春夏秋冬
③おしゃべり。――番組
⑤かわくこと。無味――
⑦内助の――
⑧――旗を上げ降参
⑩未婚の対
⑫土用の――の日
⑭アルバイトの略
⑯送信の対

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】

マツタケゴハン
（松茸ご飯）

ハ	イ	シ	■	タ	ダ
ク	■	シ	ツ	メ	イ
ア	カ	ン	タ	イ	■
■	マ	ケ	■	ケ	イ
シ	キ	イ	シ	■	ツ
チ	リ	■	ゴ	イ	シ

応募　８６通
正解　８６通

【十月号の当選者10名】（敬称略）

和泉　弘昌（富山市中島）
笠間　信子（富山市水橋市江）
古西　康子（富山市中田）
伊達　淳（富山市豊若町）
谷本　秀子（富山市長柄町）
土屋姝實子（南砺市藤橋）
中瀬　益雄（滑川市有金）
橋本　孝子（富山市舟倉）
長谷川　誠（富山市茶屋町）
田開　久代（富山市赤田）

おめでとうございます

※賞品の発送は月末になります。

みんな集まれ！地域とつながり元気になる!!

富山協立病院まつり＆水橋健康まつり

それぞれの会場で、組合員の皆さんと職員が協同で取り組んだまつりや講演会を通して、地域の皆さんと**つながり**、お互いに**元気になる**交流がたくさん生まれました。ご参加、ご協力いただいた皆さん、ありがとうございました～。

水橋健康まつりで笑って楽しくつながる

10月27日（日）富山医療生協・とやま虹の会・ふれあい薬局・サロン梅の湯が共催し地域の皆さまの協力で水橋健康まつりが開催され、200人を超える来場者で賑わいました。

各支部の模擬店では、焼きそば、焼きいも、豚汁や豆おこわが並びどの店舗も完売の盛況ぶり。ステージでは水橋中学校と水橋高校のブラスバンド部が素敵な演奏を披露。また三郷支部の女性組合員さんによるフラダンスは華やかさで観客を魅了しました。

文字通り“**地域とつながり元気になる**”イベントとなりました。

病院まつりで学んで話し合ってつながる

11月17日（日）に開催された病院まつりは講演をメインに“学びと対話”を通じて地域の皆さんが**つながる**ことを目指しました。

講演は山本美和院長による、自らが望む人生の最終段階における医療やケアについて考え「アドバンスケアプランニング」を学び、「もしもの時の話し合い」というテーマでグループに分かれカードを使ったゲーム形式で意見を出し合いました。

例年の健康チェックに加え、糖尿病相談会や血糖値測定も実施されました。

学び、話し、健康を守ることで来場者のみなさんが**つながる**ことができました。

くらしの学校 開催のお知らせ

日　時：1月18日（土）13：30～15：30
場　所：富山県民会館6階　611号室
テーマ：災害時の備え
講師／佐伯邦夫さん
特定非営利活動法人 富山県防災士会
（特定非営利活動法人 日本防災士会 富山県支部）

あなたは“いざ”という時の備えは出来ていますか？

年末・年始 休診のお知らせ

（富山協立病院・富山診療所・水橋診療所）

12月29日（日）～1月3日（金）は外来診療を休診いたします。
1月4日（土）より通常どおり診療いたします。

地域フラッシュ

▲11月7日　奥田東支部　粟島班
ランチ班会　9名参加

▲11月19日　水橋西部支部
支部レクリエーション　14名参加

▲11月21日　堀川南太田支部
作品展＆健康チェック　50名来場

▲11月22日　婦中支部
配付者交流会　14名参加

班紹介№40 和合ローズ支部 杏子班

私たちの杏子班は結成してから二十五年間班活動を続けています。

公民館に集まり、皆さんの要望や意見を取り入れながら、健康づくりを中心とし、楽しめる年間行事計画を立て開催しています。

健康チェックで自身の状態を知る事も大事ですし、時には協立病院から理学療法士を招いて無理なく続けられる体操を指導してもらい実践しています。先日は初めて「吹き矢」に挑戦しましたが面白かったです。お楽しみとしては、ひな祭り・花見＆紅葉の温泉、たまには豪華ランチで心を和ませています。

今年は新しい仲間が増え、オカリナ演奏をしてもらい、季節の歌を大声で歌い、益々和気あいあいと賑やかに過ごしています。虹のまちと支部ニュースも皆さんと手分けして配付し、〝ありがとう〟と言って下さる言葉を分かち合い励まし合っています。

これからも皆元気でお互い助け合いの輪が広がればいいなぁと思っています。（班長 本田真佐美）