



組織現況 2018年10月31日現在

組合員数 26,986 人
出資金総額 97,557万円
一人当たりの出資額 36,151 円



虹のまち

とやま医療生協

2018年12月号 No.428

〒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

ぽかぽか対策で健康に冬を乗りきろう!

あなたは冷えやすいタイプ?

寒さから身体が受けるダメージは人によって様々。まずはあなたがどれくらい冷えやすいタイプかチェック!

- すぐにトイレに行きたくなる。
- 肩が凝りやすい。
- 疲れやすい、いつもだるい。
- 下痢と便秘が多い。
- すぐに手先や足先が冷たくなる。
- 朝、布団から出るのがつらい。
- 顔色が悪いとよく言われる。



寒さに負けない生活習慣を身につけよう

身体を内側から温め、血行を促すとともに自律神経がうまく働くよう生活習慣を整える必要があります。

- 1、身体の隅まで血液を届ける生活習慣
 - 身体を締め付ける衣服や靴はやめましょう。
 - 入浴は38~40度のぬるめの湯にゆっくりつかりましょう。
 - タバコは血液の循環を悪くするのでやめましょう。
- 2、自律神経を整える生活習慣
 - 十分に睡眠をとって心身を休ませましょう。
 - 歩く習慣やストレッチなど日常に適度な運動を取り入れましょう。



身体を温める食事の工夫

栄養バランスのとれた食事を基本に、冷えが気になるときは玉ねぎ、にんにく、しょうがなど、身体を温める食材を積極的に摂ることで、末梢血管を広げて血液循環を良くしましょう。

すこしお生活習慣で更に健康に

普段の食生活の中で減塩を心掛けましょう。医療生協では地域のイベントや班会などで、塩分測定を含めた健康チェックを行っています。健康チェックで自分の食生活を見直しましょう。

カブのみぞれ汁

材料 / 2人分

カブ ……中1個 片栗粉 ……大さじ1
 だし汁 ……300cc 水 ……大さじ2
 調味料 しょうが汁 ……少々
 塩 ……小さじ2分の1 豚肉うす切り ……70g
 うすくちしょうゆ ……小さじ2分の1 サラダ油 ……小さじ1



ミツバ ……1茎(2mくらいに切る)
※ネギやホウレン草でも良い

作り方

- ①鍋にサラダ油を入れ、中火で熱し豚肉を入れて色が変わるまで炒める。
- ②だし汁を加えて煮立ったらアクを取り、中火で3分位加熱する。調味料で味をととのえる。
- ③カブは皮をむき、すりおろす。
- ④片栗粉は分量の水でといておく。
- ⑤②におろしたカブを加え混ぜ合わせる。
- ⑥煮立ったら④の水溶性片栗粉を回し入れ、とろみがついたらミツバを加える。
- ⑦最後にしょうが汁を加えて、全体に混ぜ合わせて完成。

くるみ入り田作り

材料と作りやすい分量

かたくちいわし素干し1パック ……40~50g
 ローστくるみ ……60g
 ※無塩のくるみを600ワットで1分レンジ、1度取り出し全体をかきまぜて更に1分加熱
 iriり白ごま



A みりん ……大さじ2
しょうゆ ……小さじ2分の1

作り方

- ①フライパンを中火で熱し、かたくちいわしを入れて中火の弱くらいで乾煎りする。うっすらと色づきパリッとしたら、くるみを加えて更に2~3分煎る。
- ②Aを加え汁気がなくなるまでからめたら、白ごまをふって混ぜる。

新しい年を寿ぎ健やかな一年を願う
おせち料理、大切にしたい日本文化です。



おせち料理 レシピ紹介!

内視鏡

来年十月から消費税を一〇%に引き上げると安倍政権は言っている。「福祉の充実のため」と決まり言葉のように言う▼しかし、八%になった時には七十歳以上の医療費は二割負担となった。今度は一〇%に引き上げても、七十五歳以上の医療費は二割にすると言っている。言っている事とやっている事、福祉の実際をしっかりと見届けたい▼消費税を導入して二十九年、三%で始まり今では八%。その総額は三五〇兆円。一方で法人三税の減税累計額は二八〇兆円だと▼私たちは五%に上がった時も八%に上がった時も「値上げはやめてほしい」とどれだけの数の署名を届けてきたことか。他方財界は「消費税をもっと引き上げ、法人税はさらに引き下げよ」の大合唱で政府に迫っていた▼昨年の大企業の内留保は二〇兆円も増えている。税金の安い国に架空会社をつくる課税逃れも数兆円とも言われている▼私たちの中にも「一〇%はいやだけど高齢者も増えるし医療技術も進歩しているのだから仕方ない」との声も聞く。今こそ、税金の集め方・使い方をきびしく見極めて、来年の参議院選挙を迎えたい。

(H)

消費税10%へ増税 暮らしを直撃

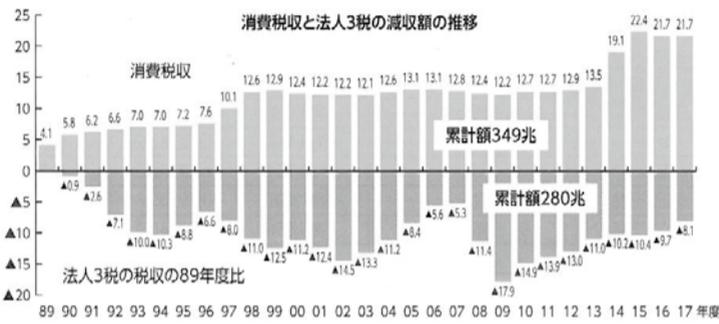
政府は消費税を2019年10月に10%に引き上げると明言しています。増税が本当に必要なのでしょうか。

消費税増税は社会保障のため?

これまで消費税は「社会保障のため」といわれてきましたが、本当にそうでしょうか。この間、年金給付の削減、医療費の負担増、介護保険の負担増、給付制限、生活保護費削減など、社会保障は次々と改悪されています。

増税分はどこにいったのか

一方で大企業の法人税は消費税増税前の42%から2018年には23%まで下げられ、大企業の内部留保も425.8兆円と大きく膨れ上がり、過去最高に。



10%への引き上げでなく社会保障の充実を

今回の消費税増税分は国民に5兆円の負担増をもたらします。「どの世代も、だれもが安心できる本当の意味での社会保障制度の確立」のためには、消費税に頼るのではなく、社会保障を縮小する一方で大企業や富裕層ばかり優遇するような制度を変える必要があります。「税金の使い方」を見直すことを求めていきましょう。

健診はもうお済みになりましたか?

富山市の自治体健診・特定検診(がん検診・節目検診)の受診期限は**12月28日(金)**です。まだ受診されていない方はお早目にご相談ください。

尚、組合員で受診券のある方は大腸がん検診・乳がん検診が自己負担なしで受診できます。

◆ご予約・ご相談は◆

富山協立病院健康支援センター ☎076-444-5684
 富山診療所 ☎076-420-0367
 水橋診療所 ☎076-479-1414

- ① 十月二十七日(土)富山協立病院三階会議室において定数二十七名中十二名の出席で第六回理事会を開催しました。
- ② 【主な内容】
 ① 九月の到達及び二〇一八年度上半期の到達と課題について意見交換しました。
 ② 社会保障、平和、民主主義の情勢の報告を受
- ③ 「生協強化月間」の到達と課題の確認を行いました。十一月二日(金)「月間ジャンプ集会」を成功させようと思慮統一しました。
- ④ 病院機能・新棟建設論議の進捗状況の確認を行いました。

18年度 第六回理事会報告



▲転ばない体カづくり

PJチームでは、富山医療生協でもすすめられているシルバリーハビリ体操をデイサービス

スの中に導入しようということになりました。介護予防・転倒予防効果のある立位体操をプログラムの一つとして取り入れ、毎回デイサービスの中で行っていきます。シルバリーハビリ体操の講習を受け、どの職員でもレクリエーションや体操の時間にインストラクターとして体操指導ができるように体制をつくって

また、介護度が中重度な方の、手先を使ったりハビリの提供にも努めています。手先を使うことが脳への刺激となり、認知症予防につながります。数種類の手先を使ったメニューを職員自作で用意し、お風呂の待ち時間等を利用してリハビリを行って

自宅での暮らしを支援



▲片麻痺の方の調理訓練

在宅福祉総合センターえがおは、住み慣れた地域で安心して介護や医療を受けたいという住民の方々の願いにこたえるため、地域と一体となった開かれた施設

えがおデイサービスでは「最期まで自宅で暮らす人らしい生活」ができる様に、その人その人に応じたリハビリの提供をすすめようと、リハビリプロジェクトチーム(以下PJ)を平成二十八年十月より発足させました。

メンバ―は介護福祉士・看護師・相談員・作業療法士で構成されており、月に一回会議を行い、個別のリハビリについて話し合いを重ねています。

医療生協として取り組んでいる「虹の健康チャレンジャー」を活用し、目標を持ってリハビリが行えるような工夫もしています。今後もPJチームの会議を定期的に開催し、職場のリハビリに対する意識向上を図り、利用者様が自分らしく在宅生活を行っていただけるようリハビリ内容の提供を行っていきたく思います。

小河孝英

第2回 医・薬・看の学生&職員バーベキュー懇親会

11月3日、富山市ファミリーパークにて「第2回 医・薬・看の学生&職員バーベキュー懇親会」を行いました。このバーベキューは医・薬・看の学生同士や職員との交流をしようと企画し、今年度は春につづき2回目の開催となりました。

奨学生を含む学生12名と職員や子ども9名の参加でした。さわやかな秋の日お天気にも恵まれ、大いに楽しく交流し、たくさん食べてたくさん笑っておもいきり楽しみました。

学生たちはおたがいの学校の事を聞き合ったり、専門分野について質問し合ったり、一緒に動物と触れ合ったりして交流を深めました。学生同士が仲良くなって、笑い声が溢れている様子職員も元気をたくさんもらえました。

日頃から一生懸命勉強を頑張っている学生さんたちに、楽しい時間を提供できてよかったです。是非こういった企画を継続していきたいと思ひます。

富山民医連 橋本 真琴



たすけっとクラブ通信 No.63

「気に入っているものを
長く使えてうれしい」



-喜ばれています-衣服の繕い、靴の修繕

得意なことで協力者登録されている繕い物のAさん、靴修理のBさんお二人とも80才代で、昔取った杵柄は健在で、依頼を受けると短時間できれいに仕上げてくださいます。



出来上がった裾直しズボン、靴底修理シューズ

「袖や裾を短くしたら、まだ着られるのに…」と、依頼される方が増えています。靴修理は2件靴底の張替えで「履きやすい靴だったので」とよみがえった靴を手にして大変喜ばれました。

衣服修繕の協力者登録は3名、靴修繕は1名です。
*修理対応できないモノもあります

除雪希望の方へのご案内



今冬の降雪量は少ないとの予報が出ており、そのようになってほしいと願っております。そうはいいっても…備えは必要です。

デイサービスやヘルパーさんの利用で朝のうちに除雪が必要という方は事前に申し込んでいただくようにしています。除雪協力者さんの人数もまだ少ないので早めの手配が必要です。

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

憲法があるから平和運動ができる

安倍首相は「憲法にしっかりと日本の平和と独立をまもることと自衛隊を書き込んで私たちの使命を果たしていこう」と発言しました。
本当に今憲法を変える必要があるのでしょうか。

「自衛」の名のもとに

改憲で憲法九条に書き込もうとしている自衛隊は、二〇二五年の安保法で武器を持って戦地に赴くことを許された自衛隊です。その様な武力をもつ自衛隊の存在を憲法に書き込むことは「自衛」の名のもとに海外で戦争に加担することになります。憲法九条を変えることは、自衛隊の歯止めをなくし「戦争ができる

国づくり」となっています。

対話こそが
平和を守るカギ

二〇一八年度の防衛白書では「北朝鮮の軍事的な動きはわが国の安全に対するこれまでになく重大なかつ差し迫った脅威」として、国民をおおっています。「軍事力をもてば、それが抑止力となり、平和が維持される」といいますが、本当にそうでしょうか。米朝会談が開催され、

北朝鮮と韓国も友好的関係が始まっています。対話を通しての交渉が始まっています。むしろこの流れを推進するのが憲法の理念に合致し、政府のすべきことではないでしょうか。戦争や武力行使は決して人を幸福にすることはありませぬ。軍事力は緊張を高めるだけです。

安倍九条改憲NO!
憲法を活かす全国統一署名(三〇〇〇万署名)に取組もう

富山医療生協では目



▲平和に願いをこめて 病院待ち合い室にて

標を三万筆としています。平和を守るには、有権者の過半数の署名を集め、世論を盛り上げ、国会に憲法改定案を出させない取り組みが求められています。ひとまわりもふたまわりも署名を集め広げていきましよう。

まちづくり委員会



クロスワードパズル
十月号の解答ハガキより
パズルで夫婦仲良く
高岡市鷺北新 彼谷 礼子さん
パズルを解く際には、夫婦の会話がふえて、二人仲良くなります。

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
・1月17日(木)
・2月21日(木)
・3月20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

予約してください

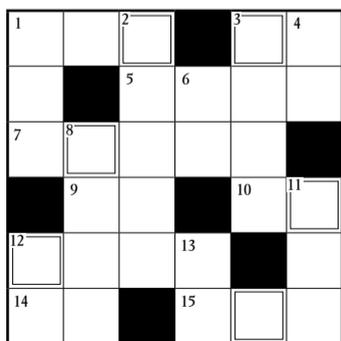
大自然のエネルギーに感動
入善町青木 野沢 豊美さん
十月、我が家の恒例となっている山行、白馬鍾温泉へ行ってきました。紅葉もすばらしく、ことしも行けたことに感謝!!大自然のエネルギーのすばらしさに感動しました。
ふと、甘い香りが
富山市丸の内 山田 紀子さん
道を歩いていてふと、甘い香りが風にのって匂い、見渡すと幼稚園の生垣の中にキンモクセイを見つけました。すっかり秋の気配が感じられる時節としみじみと思えます。
老骨にムチ打って「庭じまい」
上市町正印 齊藤 忠義さん
今年も老骨にムチ打って「庭じまい」をしました。
長ひでり、長雨で大変な年でした。米の値が安いので農業経営はよくありません。何とかならないものでしょうか。



【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 特別の安値。——品
- ② 准看護士の略
- ③ 腰周りを動かす体操を無理なく続けて——が改善した
- ④ ○○を張らず身の丈に
- ⑤ ○○式会社
- ⑥ ——な指導で見る間に上達
- ⑦ 冷暖房——の宿
- ⑧ ○○桜、○○歯
- ⑨ 歌の文句。○○を間違えた

★よこのカギ★
① 昼が一番短い日
② ○○書き算盤
③ ——まで浸水
④ 燃えるもの
⑤ 土を高く盛った墓
⑥ 蛹が成虫に
⑦ 野心を持つ人
⑧ ○○結びの神
⑨ 世界的女優がお——で来日



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。

【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】
十二月末日の消印有効

【十月号の解答】

キンモクセイ(金木犀)

イ	マ	ガ	ン	モ
セ	イ	ホ	ン	ツ
ド	ウ	キ	リ	カ
ク	フ	カ	イ	ガ
ン	ウ	カ	イ	ス

応募 89 通過 89
正解 89 通過 89

【十月号の当選者10名】 敬称略

- 浅野 悦子(射水市太閤山)
 - 岩松 峯子(中新川郡立山町)
 - 酒井美知代(富山市中島)
 - 田中 紗織(富山市五福)
 - 西尾 梢(富山市蓮町)
 - 西村 照子(富山市東富山町)
 - 江幡美知子(氷見市南大町)
 - 下田 律子(富山市道正)
 - 水落 利樹(富山市下富居)
 - 山田 政信(南砺市福光)
- ※賞品の発送は月末になります

みんなで楽しみ
みんな笑顔で

病院まつり開催!

11月18日(日)、富山協立病院にて「病院まつり」を開催し、300人の参加がありました。

富山大学耳鼻咽喉科医師
浅井正嗣先生による
「めまいについて」のお話では
会場いっぱいの方が、真剣に
聞いておられました。



模擬店コーナーも
大賑わいでした。

くらしの学校

知って安心の老後生活(仮題)

日時: 2019年1月19日(土)
13:30~15:30
場所: 富山協立病院
東別館3階会議室

参加費
無料

老後、介護について不安なことを
テーマに、介護保険制度や、介護
サービスについて、具体的な内容
をお話します。

申し込み締切
1月12日(土)

どなたでも
お気軽に
ご参加ください!



お申込み・お問い合わせ
組織部 ☎076-441-8351
主催: 富山医療生協まちづくり委員会



健康チェック
コーナーも
大繁盛でした!

健康づくり委員会
による「塩分味覚
チェック」には、
91の方が体験
されました。



こどもコーナーは
アンパンマンの
「ストライクアウト」♪

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



訂正とお詫び

11月号2面「地域の健康まつりで交流」の
記事において「富山医療生協の健康まつり
が10/14に水橋かけは緑地にて開催」と
いう内容がありましたが、表現に不足があり
ここに訂正させていただきます。水橋健康ま
つりはとやま虹の会、サロン梅の湯、ふれあ
い水橋薬局、富山医療生協の協同開催で行
われました。
関係各位の皆さまにお詫び申し上げます。

二〇一四年の結成以来、
私たちの班では健康づく
りを中心とした活動を続
けています。活動の内容
は、すこしおヘルシメ
ニューの試作、もちろ
ん試食ランチ会も兼ねてい
ます。また、協立病院か
ら職員の方に参加しても
らって、病気予防や健康
維持に関するミニ学習会
を開くこともあります。
医師や専門職員の皆さ
んの話を聞くことは大変
ためになるし、学習会の
後の職員さんとのお茶を

飲みながらの交流が、私
たちの病院をより身近な
ものにしてくれる大切な
機会なのです。
定期的に健康チェック
をしてメンバー全員が自
分の健康状態を知る事も
大事です。私たち、健康
づくりへの関心と意識は
どこよりも高いと自負し
ています!
お楽しみとしては春と
秋にはおでかけ班会を企
画します。思い切ったの
遠出とたまには豪華なラ
ンチは心も身体もリフレ

ツシユできます。今後も
メンバー全員が健康で活
発な活動を継続します。
班長 山崎美保子

班紹介No.32

上市支部 経田班

地域フラッシュ



11月21日 やくし支部
秋のレクリエーション
グリーンビュー立山22名参加



11月10日 高岡支部
ふれあいボランティア広場
健康チェック 164人参加



11月21日~23日
堀川南太田支部
作品展 100人参加



11月16日 新庄北支部
レクリエーション
宮川温泉 20名参加

