



組織現況 2018年12月31日現在

組合員数 27,069 人
出資金総額 97,348万円
一人当たりの出資額 35,963 円



虹のまち

とやま医療生協

2019年2月号 No.430

〒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

医療生協の健康づくりとなかまの“わ”をつくり寒い冬を乗り越えよう!

今こそ医療生協を活用して「誰もが安心してらせるまちづくり」をすすめましょう。そのために8つの健康習慣を実践し、地域の人々が元気で活躍してまちも元気になる「地域まるごと健康づくり」を広げましょう。

8つの健康習慣で健康寿命をのばそう!

- 1 生活リズムを整え快適な睡眠をとる**
①1日7~8時間眠る
- 2 心身の過労を避け、十分な休養をとる**
①週1日は休養をとり、肉体的および精神的疲労を回復する
②余暇を楽しみストレスをためない
③地域活動に積極的に参加する
- 3 禁煙にとりくむ**
①禁煙を実行する
②禁煙の害を学んで知らせる
- 4 不適切な飲酒をしない**
①1日、日本酒1合(またはビール中ビン1本)以内をまもる

- 5 適度の運動を定期的につづける**
①週2日30分以上適度の運動をつづける
②よく歩き、ストレッチ・筋力アップにとりくむ
- 6 低塩分、低脂肪のバランスのよい食事をとる**
①塩分6g/日未満を目標に、家族ぐるみでとりくむ
②低塩分・低脂肪を基本に、バランスのよい食事をとる
- 7 間食せず、朝食をとる規則正しい食生活**
①夜食など間食をしない
②朝食を毎日とり、規則正しい食事生活をする
③家族や友人との楽しい食事の機会を増やす
- 8 1日1回以上よごれを落としきる歯みがきをする**
①正しい歯のみがき方を身につける
②よくかんで食べる

公 示

「長期所在不明組合員の自由脱退手続き」について

富山医療生活協同組合理事会
定款第10条第2項(自由脱退)に基づく長期所在不明組合員の自由脱退処理手続きを実施致します。
下記期間中、対象となる不明組合員の名簿は本部と各事業所で閲覧できます。住所等確認できましたら通常管理となります。情報等お持ちの方や詳細なお問い合わせは本部組織部までお願いします。

■閲覧期間	2019年2月15日~3月15日	
■閲覧場所		
本 部	富山市豊田町1-1-8	076-441-8352
富山協立病院	富山市豊田町1-1-8	076-433-1077
富山診療所	富山市千石町2-2-6	076-420-0367
水橋診療所	富山市水橋館町59-1	076-479-1414
ひまわり	富山市粟島町2-2-1	076-433-7881
きずな	富山市柳町1-2-18	076-439-3653
えがお	富山市山室82-1	076-407-0164
ぼぷら	富山市婦中町速星398-1	076-466-5227
◆お問い合わせ	は本部組織部 076-441-8351まで	

富山医療生協では、健康教室や健康チェックなどを行い地域まるごと健康づくりを推進しています。また各地域での班会やサークル、町内のイベントや長寿会への出前講座や健康チェックも行っています。

皆さんも医療生協の活動をおおいに活用して楽しみながら健康長寿を目指しましょう!

富山医療生協では、班会の楽しくてためになるメニューをたくさん準備しています。お気軽にご相談ください。

- ① 病気予防についてのはなし
- ② 健康チェック・健診について
- ③ いろんな体操
- ④ ぐらしや平和についてのはなし
- ⑤ お楽しみや体験型

※お問い合わせは、富山医療生活協同組合組織部 ☎ 076-441-8351

内 視 鏡

年末に友人の携帯からメール「脳梗塞で入院。しばらくは何にも出られない。」主旨を理解するのに優に二分かかった。七十代の彼女は一人暮らし、訪ねた家族が異常に気付いたのは発症から二日後のことだった。言語障害と半身不随の状態からリハビリが始められた。発症から三時間が生還リミットといわれるが、高齢者はまさに生きる事が仕事。「ねばならない」ではない「一日の目安」の一例を、一回は自分をほめる。十回は大笑い。百回は深呼吸。千文字書く。万歩歩く▼学童でのひとこま。カバンから出したものを広げに広げ、宿題をやり出すが五分ともたないT男(二年)。お迎え時は指導員の励ましや手伝いが必要だったが、最近では自分でやる。女兒グループの遊びを壊す、訳もなく追い回す。欲しいものは誰からでも奪うトラブルメーカーのM男(二年)。冬休み明けゲームで「ぼく申し込んでないけどポスター欲しい、どうしたらいい？」と。H男(三年)は「○○君は友だち。でも○○君がボクを友達と思っていなかったら、友達同士といえないよね」と▼子供たちの成長も心の輝きも高齢者のくらしも、みんなの大事はしっかり見守る政治基盤あつてこそ。

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。
 (詳細は富山民医連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。

富山協立病院 学生担当/橋本・土肥
 TEL: 076-433-1077
 E-mail: igakusei@toyama-hcoop.com

看護師を目指す学生さんへお知らせ

高校生看護体験

★日時: 3月7日、8日、28日、29日
 8:30~13:00 (開催日は4日間です)
 希望日をお知らせください。(1日の定員は6名です)

★場所: 富山協立病院
 ★内容: 病棟での看護体験etc ★費用: 無料

看護学校ご入学 おめでとうございます!!

合格おめでとう会

★日時: 3月16日(土) 14:00~16:00

★場所: 富山協立病院 (富山駅北口より送迎車をご用意いたします。利用の有無も教えて下さい)
 ★内容: ミニ学習会、看護学生&看護師との交流

★高校生看護体験、おめでとう会お問い合わせ先★

富山協立病院 富山市豊田町1-1-8
 看護学生担当 金崎 TEL: 076-433-1077(代表)
 E-mail: nurse@toyama-hcoop.com

*「高校生看護体験」、「合格おめでとう会」参加希望の方は直接電話していただくか、メールにてご連絡ください。どちらも申込み締切は2月末までといたします。

「食」を支援するヘルパーさんのあったか料理

12月に開催された富山県生協連主催の第4回「H1グランプリ富山県大会」(介護職員調理グランプリ)では生活援助を実践しているヘルパーさん12名が参加し、調理技術を互いに披露しました。この取り組みは日頃の実践交流を通して介護サービスの質を向上させ、「専門家による生活援助の重要性」を学ぶ機会としています。

今回は「すこしお(減塩)」を意識したレシピを事前に提出してもらい、当日に11のレシピを調理してもらいました。手際よく、短時間で次々に料理ができあがり試食タイムへ。「利用者さんがピザ屋さんのチラシをみて食べたいとつぶやかれたのがきっかけ」と作られたのが『じゃがいもスライスピザ風』、「出汁のでる食材を使ってなるべく調味料は使わないようにしている」と『ほうれん草の煮びたし』など、栄養面を考え、利用者さんの要望に応える工夫が詰まったレシピが紹介されました。参加者からは「他の方の料理が参考になった。今後の仕事に活かしたい」という感想も聞かれました。

利用者さんの身の回りのお世話をするうえで、「食べる」というのは非常に大切なこと。栄養のバランスを考え、利用者の状況に応じて食べ物の大きさや固さを調節し、味付けや味の薄い・濃いも好みに合わせ…、しかもそれを時間内にやらなくてははいけません。在宅での「食」を支援する専門家として、これからも交流・学習の場をもってサービスの質の向上を図っていきます。



富山医療生協 介護事業部

健康チャレンジャーの記録カードを提出しましょう

60日間(60回)のチャレンジを終了した方は2/28(必着)まで、本部、またはお近くの事業所まで提出をお願いいたします。

★終了したすべての方に健康歯ブラシを進呈します
 ★チャレンジ終了者の中から抽選で素敵な景品がもらえます



十二月二十二日(土) 富山協立病院三階会議室において定数二十七名中二十二人の出席で第九回理事会を開催しました。

【主な内容】

- ① 年度末の事業と運動の課題の確認を行いました。
- ② 特別課題である病院機能整備について話し合いました。
- ③ 国会の空洞化が加速するなかで、学習や三〇〇〇万人署名等、国民的運動と政治改革の重要性について話し合いました。
- ④ 十一月の事業概況について報告を受け確認しました。
- ⑤ 各専門委員会からの報告を受け討議しました。

18年度 第九回理事会報告

在宅復帰を支援

地域包括ケア病棟は、平成26年度診療報酬改定により新たに認められ、現在、西3病棟は一般病床29床、地域包括ケア病床16床で運営しています。在宅医療が今後ますます加速していくなか、病棟の現在の患者層や地域から求められている当院の機能も考え、西3病棟の地域包括ケア病床を増設することにしました。

対象となる患者さんは

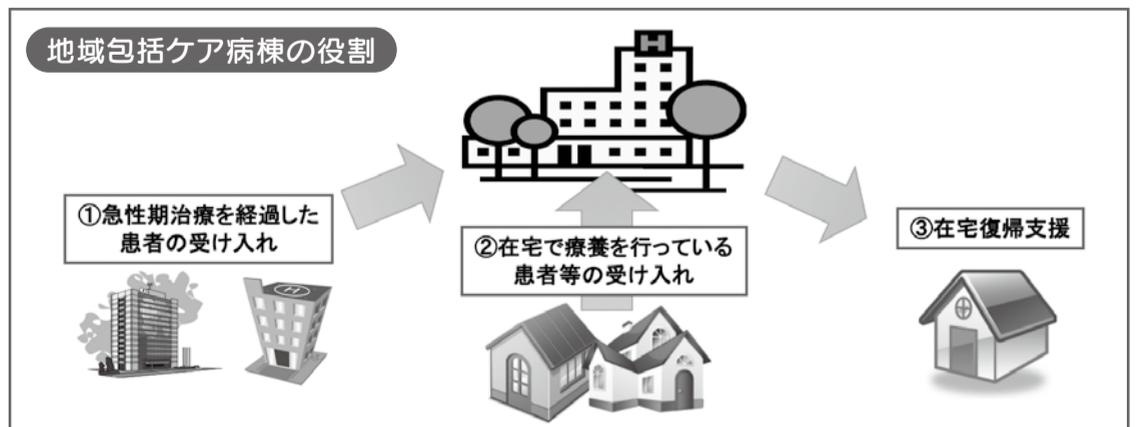
在宅あるいは介護施設等に復帰予定の方であれば対象となりますが、主に次のような患者さんが対象になります。

1. 入院治療により症状が改善したが、もう少し経過観察が必要な方
2. 入院治療により症状が安定し、在宅復帰に向けてリハビリの延長が必要な方
3. 在宅での生活に向けて調整、準備が必要な方
4. 在宅や施設からの軽症の救急患者様

一般病棟で急性期の治療を終えられた後、「在宅へ帰る準備をしたい」、「もう少しリハビリを…」という要求にお答えしつつ「患者様や家族様に寄り添える支援できる」病棟をめざしています。又、地域や関連する施設との連携を大切にし、亜急性期から在宅への「架け橋」の役割を果たすことを意識していきます。

富山協立病院 西3階病棟師長 石黒千恵美

地域包括ケア病棟の役割



介護タクシー「とまと」休止のご案内

約5年前から運行しております介護タクシー「とまと」ですが、都合により今年2月5日で休止させていただきますことになりました。大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。なお、ご利用のみなさまには、別の移送サービス業者を紹介させていただきますなど対応いたしますので、個別にご相談ください。



介護タクシー連絡先
076-441-8358

富山市長寿福祉課との懇談

「安心して暮らせるまちづくり」について、富山医療生協で取り組んでいる活動を紹介しながら、地域の現状や課題への質問を事前に出し、それに答えていただき交流しました。

富山市からは「地域の力は大切だが、地域だけにまかせるのではなく行政と協力してやっていく体制が必要」また「たすけっとクラブ」の活動は大変に心強く、一緒に対応していく事が大事、ふれあいサークルの申請については「簡素化を検討していきたい」などの話がありました。

これからも懇談の場をもちながら、進めていきたいと思っております。

(まちづくり委員会)



たすけっとクラブ通信 No.65

「利用された方の声」を紹介します。



解答ハガキより



今回初めて障子張り替えを助けていただきました。

真っ白な紙に桜の模様が浮き出たととても素敵な障子になり、明るい部屋で温かいお正月を迎えることができました。 **富山市豊丘町 Kさん**

筆筒レールの修理・枝木切り・鉢の土の入れ替え等たくさん助けていただきました。長い組合員で「たすけっとクラブ」のことは知っていましたが、元気な時は気にならなかったのですが、今回助けていただき大事なことだと実感いたしました。 **富山市豊田町 Yさん**



息子夫婦の住む富山市に住んでいますが、自宅は砺波市にあり、留守の家の片付けを依頼しました。砺波市の方3名に協力していただき、約3時間、手際よく綺麗にさせていただきました。色々な相談にものっていただいております。感謝しています。 **富山市飯野 Iさん**

懇談の場より

これまで、多くの方を紹介し、掃除・障子張り替え・除雪・受診付き添いと色んな支援をしていただいております。ヘルパーさんや家族との連携も取ってくださり大変助かっています。今後もよろしくお願い致します。

包括支援センター ケアマネさん

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

富山市布瀬町 築尾 やよいさん
主人がオーラルフレイルについての保健教室に参加させていただきました。言語聴覚士の方の講演と健康チェック体験、どちらも普

合いますね。
オーラルフレイル
富山市石倉町 松尾 恵美子さん
レシピ紹介を見てかぶのみぞれ汁を作ってみました。ヘルシーで栄養があつて体があつたまるので風邪気味の時にいいかな。かぶのうま味一〇〇％パンにも合いますね。
かぶのみぞれ汁
富山市石倉町 松尾 恵美子さん
レシピ紹介を見てかぶのみぞれ汁を作ってみました。ヘルシーで栄養があつて体があつたまるので風邪気味の時にいいかな。かぶのうま味一〇〇％パンにも合いますね。

滑川市大島新 酒井 典子さん
東京に住む姉三人と義姉と私の五人で年一回女子旅をしています。今年は二泊三日で和倉温泉の旅をしました。一晩中話に花が咲きました。楽しい思い出がいっぱい作りました。来年はどこに行こうか今から楽しみにしています。

組合員のひろば

クロスワードパズル
十二月号の解答ハガキより
女子旅

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
・2月21日(木)
・3月19日(火)
4月以降は決まり次第お知らせします
場所 富山協立病院地域連携室
◎お申込・地域連携室 ☎076-444-5708

段意識することが少ないので、大変有意義な時間でした。機会があればまた参加したいと申し出ておりました。 **ベトナム引き受け2年半**
富山市高屋敷 三寶 律子さん
介護施設に入所される方のペット(猫二十歳)の看取りを引き受けて二年半になりました。前にできていたこと、椅子に飛び上がりテールに乗ったり、走ったりはダメになりました。膀胱炎にもなりましたが、嗅覚が鋭く食欲はあり、とても癒されています。
婦人科検診受けました
富山市水橋館町 大野 紀子さん
十月の日曜日、協立病院で初めて婦人科検診を受けました。待ち時間も短く、後日送付されてきた結果も「異状なし」でしたので最高の半日となりました。感謝です。

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	

クロスワードパズル

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熱を加える。――殺菌
②♪運転手は君だ、――は僕だ
③大木
④○○乙つけがたい
⑤○○主、○○臨
⑥江戸時代に盛んに描かれた風俗画
⑦暗鬼
⑧力士が○○を踏む
⑨○○石鹸、○○雪
★よこのカギ★
①漢字で綴った詩
②虎に乗り走ること。○○の勢い
③葉の働き。――酒
④通知表
⑤貢献。福祉の発展に○○
⑥他言せぬよう○○をさす
⑦論より――
⑧○○を大にして訴える
⑨九は英語で

【十二月号の当選者10名】
浅野 亮(富山市婦中町)
岩倉 博子(南砺市井波)
風間 由喜江(富山市豊田町)
桑島 龍三(富山市柳町)
小林 百合子(富山市海岸通)
近藤 聡子(富山市水橋中村栄町)
西湖 卓矢(富山市上大久保)
萩原 幸子(滑川市市中町)
宮島 小春(富山市上袋)
米澤 優衣(魚津市大海寺野)

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)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】
二月末日の消印有効

【十二月号の解答】

ト	ウ	ジ	ヨ	ミ
ツ	ユ	カ	ウ	エ
カ	ネ	ン	ブ	ツ
ヤ	シ	ン	カ	シ
エ	ン	シ	ノ	ビ

応募 125通
正解 124通

憲法九条改憲に反対し、平和を守ろう！

三〇〇〇万署名にご協力を

北ブロックでは、新年顔合わせとともに、講師に現代史研究家・長谷川一さんを招き、情勢学習会を行いました。

内容を一部抜粋して紹介します。

九条改憲の目的は、軍隊を持つこと。日本を「戦争する国」づくりへと進めること

二〇一九年度予算案で、軍事費が過去最大。兵器の爆買い、導入を進めている。日本の防衛費が大幅に増加していることで、アジア全体の軍事的な緊張感が高まってしまふ。教育の面でも厳しい校則で管理・統制、教育勅語の復活ともいえる道徳の教育化など、徐々に「戦争する国」へと近づいているのです。

日本が戦争をしたら：軍隊を持つことで、国民が守られるのでは？

国民の生命、身体、財産を守るのは警察の使命であって、自衛隊の任務ではない。外国軍がせめてきたときに、自衛隊に守ってもらおうという議論は誤りなのです。

日米安保条約があるから、アメリカは日本のために戦ってくれるのでは？

「日米防衛協力のための指針」においては、日本に対する武力攻撃の場合は、日本が主体的に攻撃を排除することと記載。アメリカが守る、というのは根拠のない期待なのです。

武力で紛争を解決できる？ 世界最大の軍事力を持つ

アメリカが介入して戦争をした地域では、未だ何も解決していない。武力で紛争は解決できないのです。

軍隊を持って抑止力を強化すれば攻められないのでは？

もしそうであれば、世界最大の軍事力と抑止力を持つアメリカが世界で最も平和で安全なはずですが、現実には真逆。自衛隊が守るのは「国の独立と平和」である。

九条に自衛隊を明記することで、何かあったときに自衛隊が国を守ってくれる、平和な日本を守ることができる、ということではなく、全く真逆であり、「戦争する国」へ近づいていくのです。

署名を広げよう！

平和を守るために、改憲反対の声を上げましょう。富山医療生協では、引き続き「九条改憲NO・憲法を生かす全国統一署名」に取り組んでいます。皆様のご協力をお願いいたします。

まちづくり委員会



▲北ブロック学習会の様子

知って安心の老後生活

くらしの学校開催

1月19日(土)くらしの学校が富山協立病院東別館3階会議室にて開催されました。今年のテーマは「知って安心の老後生活」で、組合員117名の参加がありました。講師の豊田地域包括支援センター・管理者の岡本さんから、介護保険の基本的な内容や申請から認定までの流れ、利用できるサービス等のお話がありました。各サービスの負担額も示され、施設サービスの費用については、参加者の皆さんから大きな反応があり、関心の高さが伺えました。多くの質問があり、「施設入所はお金がかかる！」「老後が不安になった。元気でいなければ」「これから自分に必要になるかもしれないので勉強できて良かった」等の感想も聞かれました。来年度も、皆さんの「知りたい」に応えられるくらしの学校を開催したいと思います。



まちづくり委員会

組合員のつどい

日時:3月2日(土)13:30~16:30
場所:中小企業研修センター2階 大ホール
内容:2019年度活動方針案骨子等

長谷川一さん講師の情勢学習会があります。是非ご参加ください。

あかもくの中華風丼

富山協立病院 栄養科 浅井 雅子

材料 /2人分

- アカモク(乾燥)・10g
- みつば ……少々
- 玉ねぎ …… 1/2個
- ごま油 ……少々
- しょうが ……10g
- 水溶き片栗粉 ……適量
- 鶏もも肉 …… 1枚



- しょうゆ …… 大さじ1
- みりん …… 大さじ1
- 酒 …… 大さじ1/2
- さとう …… 大さじ1/2
- 水 …… 150cc
- 鶏ガラスープの素(顆粒) …… 小さじ1

作り方

- ①あかもく(乾)は、ぬるま湯(分量外)で10分ほど戻す。(長いものは2~3センチに切る)
- ②たまねぎは薄切り、しょうがはせん切りにし、鶏もも肉は1.5cm角に切る。
- ③鍋に※の調味料と玉ねぎ、しょうがを入れて中火で2分煮る。
- ④鶏肉を加え中火でさらに2~3分。
- ⑤鶏肉に火が通ったら、①の、もどした「あかもく」をいれる。
- ⑥ひと煮立ちしたら、水溶きかたくり粉を加え、とろみをつける。
- ⑦ごま油(少々)を回し入れ、三つ葉をのせて、できあがり!



富山では、あまり聞かない「あかもく」ですが実は…県内では「ながらも」という名前で春先に「生」でスーパーに出回ります。「乾燥・あかもく」は一年中楽しめるので、季節の野菜と合わせてオリジナルレシピを作ってみませんか？

富山医療生協では、東日本大震災復興支援物資販売として、岩手県産の「乾燥・あかもく」を1袋¥400(10g)で取り扱っております!期間限定・数量限定です。是非この機会にお試しください。購入・お問い合わせは組織部まで。

地域フラッシュ



1月23日 吹矢矢班会 11人参加



1月21日 卓球班会 7人参加



1月23日 脳いきいき班会 5名参加



1月23日 満天の湯 南ブロック健康相談会 27人参加