組織現況 2020年4月30日現在

組合員数
26,863 人

出資金総額
97,888万円

一人当たりの出資額
36,439 円

虹のまち とやま医療生協

2020年6月号　No.446

〒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

こんな時だからこそ…
お家でもできる健康習慣づくりを

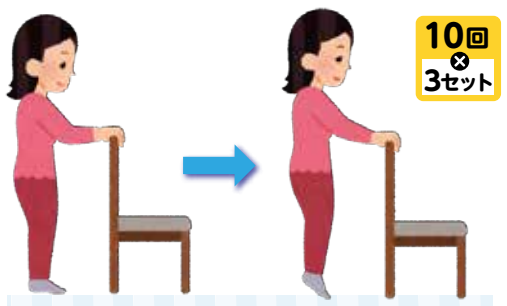
今月の「虹のまち」では、新型コロナウイルス感染症予防の日常の中でも意識してもらいたい健康づくり（運動、脳トレ、食事）のことをそれぞれの面で紹介しています。
今日から健康習慣始めませんか。

例えばこんな健康づくり

- **お口の健康**（あいうべ体操、歯みがき）
- **運動**（ウォーキング、ラジオ体操、ちょこっと体操など）
- **食事**（塩分控えめ、間食控えめなど）
- **脳トレ**（日記、音読、クイズ、パズル、誰かとおしゃべり）

自粛生活の影響でフレイルが進行し「これまで通りの生活が送れなくなった」という状況に陥らないように

お家で筋トレ



ふくらはぎの筋トレ（爪先立ち）

椅子の背もたれやテーブルに軽く手を添えた状態で踵をあげます。余裕があれば片足で!

足踏み運動プラス頭の運動

足踏み運動とあわせて声を出したり、別の動作を加えることで脳トレにも。

- **ステップ1** 10回～30回足踏みしましょう。
- **ステップ2** 「1.2.3.4.5.6…」と声に出して数を数えながら足踏みしましょう。
- **ステップ3** 100から7ずつ引いた数を言いながら足踏みしてみましょう。

自分に合った運動を続けてみましょう

今回紹介した運動は室内でできる体操で主に足、足指を鍛えるものを紹介しました。他にもラジオ体操や、天気の良い日はお散歩など…
自分の生活リズムや体調にあった運動を行いましょう。

運動時のポイント
- 休みを入れながら
- 翌日に筋肉痛の起きない範囲で
- 家具や手すりを使って転倒注意

新聞紙ギャザー

両足の指先を使う運動で、転倒リスクを下げましょう。

①新聞紙を男性は1/2、女性は1/4に切り、しっかり丸めます。
②丸まった新聞紙を足で広げます。両足で指先をうまく使いながら、新聞紙を破かないように足指で広げます。
③両足の指を使って広げた新聞紙を丸めます。
④足裏でふみます。
②③④をもう一度くり返し

虹の健康チャレンジャーでフレイル予防 1ヶ月版

通常の虹の健康チャレンジャーは2ヶ月間の取り組みですが、今回は虹のまち版として1ヶ月分の記録表を掲載しています。

開始日　　月　　日			終了日　　月　　日		
さあ！がんばろう！					
スタート	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

右の表に記録してみましょう
記録することで意識づくり、習慣づくりにつながります。
できた日に○をつけたり、スタンプ、シールをはったりと楽しみながら取り組んでみませんか。

内視鏡

私たちの代表も参加を予定していたニューヨークでの原水爆禁止世界大会が、新型コロナウイルス感染症が広がるもとで、各国からの代表参加は出来ないまま、四月二十五日オンラインで開かれた▼世界各地の平和団体代表や環境活動家など九人が発言した。アメリカのリズ・テオハリスさんは世界一の経済大国である米国の貧困問題に触れその実情を次のように発言「八七〇〇万人が全く医療保険に加入していないか不十分な保険で、八〇〇万人から一一〇〇万人がホームレスであり、国民の約半分が貧困状態になっている」▼アメリカは四月二十五日現在コロナウイルス感染者約八九万人、死者約五万人を出している。保険業界や医療・製薬業界が民間資本に支配されている国の惨状といえる▼さらに「世界中で、富裕層や大企業に使われている税金を貧しい人々のためにまわすべきです。『戦争経済』を『平和経済』に移していけば、大きな変化が可能となります」と訴えている▼コロナ恐慌といわれる現在の世界経済は、大資本の経済利益を優先し、くらしといのちが脅かされる現代資本主義（新自由主義）社会からの脱出を呼びかけているのではないか。（S）

新型コロナウイルス感染対策一問一答

富山協立病院では利用される患者さんや組合員さんを守るため、対策チームを立ち上げて様々な対策をとっていますが、いまだ感染への危機感続くこの時期に、利用される皆様からお寄せいただいたお声の中から、特に多かった外来診療に関する質問にお答えします。

Q1 富山協立病院や診療所ではどのような感染対策をしていますか？

A1 主な感染対策をご紹介します。

・病院入口のドアノブは多くの方が触れウイルスが付着しやすいため、入口は自動ドアの正面玄関のみに制限しています。

・受付時にはすべての方に体調確認の問診を行っています。必要な場合、その場で検温していただき別室での待合や診察をご案内しています。

・待合室の椅子は密を避け隣同士にならないよう、間隔をあけて座っていただくようにしています。

・ウイルスは紙の上に長時間残るとされています。そのため、複数の方が手に取ると思われる雑誌・新聞・署名類は現在撤去しています。

・インフルエンザ検査や肺機能検査などは周囲への感染リスクが高いとされており、緊急性のないものは延期を呼び掛けています。感染の流行が落ち着きましたら通常通り再開させていただく予定です。

・新型コロナウイルスは潜伏期（感染していても症状が出ない時期）が長いとされています。不調でない方もすべて、マスクの着用をお願いしております。

・体調の悪い方は、すぐに受診せず、まずはお電話ください。混雑しない時間帯でのご案内をさせていただくようにしています。

Q2 入院家族への面会はどうしても無理ですか？

A2 入院患者さんへの感染防止のため現在は面会を禁止させていただいています。ご希望の方には平日の午後予約制でタブレット端末を使用したテレビ電話による面会ができます。お問い合わせは各病棟の師長までお願いします。

Q3 通院せずにお薬だけもらうことはできますか？

A3 特別措置により、定期的に通院されている患者さんのみ電話による診察が可能です。ただし直接会っての診察ではないので、安全上、処方日数は短期でお出ししています。尚、電話診察の場合は同月内に保険証の提示と会計のため病院窓口へお越しいただく必要があります。お薬の受けわたし方法については、利用される薬局へお問い合わせください。

Q4 外来受診や検査の予約は変更できますか？

A4 受診日・検査日の変更についてはお電話ください。しばらく来られないようでしたら、電話での診察もありますので、あわせてご相談ください。

地域の皆様へ

病院や診療所では利用される患者さん、組合員さんの安全を第一に、日々様々な工夫をこらして感染対策を行っています。ご不便をおかけしますがご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。一日も早く平常の活動ができる日が戻ることを切に願います。

富山協立病院　事務長室　中田　典江

日々の暮らしの中で、何かお困りのことがあれば、お気軽に医療生協へご相談ください。
富山医療生協 組織部
☎076-441-8351

たすけっとクラブ通信 No.79

「わが街のたすけっとクラブ」

中央東支部の巻

中央東支部コーディネーター　土市けい子

「この原稿を書いている５月８日現在、政府の緊急事態宣言が５月末まで延長となり、人との距離を保つことが何より大切とされました。「たすけっとクラブ」では利用者と協力者双方の安全を考えて、ご依頼をお断りする事態もありました。100 年前に流行したスペイン風邪は発生から終息までに１年半かかったそうです。この虹のまち６月号が皆さんのお手元に届く頃には感染が途絶え、自粛が解除されていることを切に願います。」

さて、私が担当する中央東支部は地域世帯数が約８千世帯、その内の 11.5％にあたる 920 世帯が組合員世帯です。「たすけっとクラブ」活動では、これまでに 70 人近い利用者さんとの出会いがありました。その中には、亡くなられて今はもう会えない方もおられますが、活動開始以来の長いお付き合いの方も多くおられます。依頼内容は除草、宅内清掃、通院の付き添い、調理、ゴミ出し、障子張り替え、買い物代行、除雪など多岐にわたります。依頼頻度は少ないのですが、ペットの餌やりや家具の解体、側溝の泥さらいなどもありました。

利用者と協力者が距離を置かざるを得ない今は、気になる高齢の利用者さんへの電話掛けを行っています。こんな状況下でも皆さん気丈に元気で暮らしておられます。

もしも、日々の生活の中で困ったことがあれば気兼ねなくご相談ください。「利用者も協力者も共に医療生協の組合員同士、あたたかな信頼関係を基本として、お互いを尊重し合いましょう！」（たすけっとクラブ設立趣意より抜粋）

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

こころに沁みる…いい話

新型コロナをのりこえよう!! 組合員活動での

心でつながり合う

班会で集っていた頃から一変、コロナ禍の昨今は家での時間が多くなりがち。私の支部では、一人でできる脳トレゲームや体操の手引きを作成して支部の各班メンバーに届けました。おうち時間の充実にとの思いで実施しました。集まる機会が無くても、組合員同士は〝心でつながっている〟。仲間意識を持つことでこころ強くいられるものです。

萩浦支部　Mさん

お惣菜のおすそ分け訪問

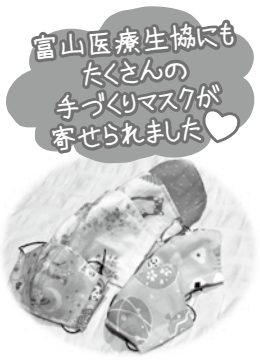
おかずを余分に作って、町内のひとり暮らしの高齢者の方におすそ分けしています。家に閉じこもりになることで買い物の機会も減り、食事も家にあるもので済ましてしまいがち。栄養不足になることが心配。おすそ分け訪問でお顔を見て、お話しして…少しでも喜んでもらえればうれしいなぁ。

水橋西部支部　Tさん

マスクづくりで感染予防を応援

洋裁の技術を活かしてマスクづくりにいそしんでいます。四月から始めて、すでに何百枚になったかな…。知り合いや友人に配って新型コロナウイルスの感染予防に役立てばと思い作り続けています。

広田支部　Sさん



クロスワードパズル四月号の解答ハガキより

コロナで多忙な日々

富山市堀川町　内山　夏子さん

毎回楽しく読んでいます。内視鏡から読みます。先月配布係の昼食会に行き、カンパにも協力してきました。毎日毎日新型コロナウイルスのことばかりですが、私たちもいつどこで何があるかわかりませんね。私も介護推進リーダーをしていますが、市からの自粛で大変な日々を過ごしています。畑をしたり、時にはマスクを縫ったり、高齢者宅を訪ねたりして多忙な日々を送っております。良い日が来ることを祈りつつおります。

世界大会・広島へ向けて

滑川市有金　中瀬　益雄さん

ＮＹ世界大会行動に手を挙げ、現地での目標や発言要旨を心に刻んでいましたが、残念な事態となりました。でも気持ちを切り替え、平和行進の滑川での実施と、来るべき世界大会・広島に向け、微力ながらお手伝いをしたいです。

「内視鏡」大好き

黒部市六天　能沢　一代さん

いつも楽しみに読ませていただいています。特に「内視鏡」の記事が大好きです。ズバリ、言いたいことを載せてあるのですっきりします。いつも同感!!同感とうなずいています。

モグラ?ネズミ?

富山市月見町　浦田　靖子さん

今家庭菜園に夢中になっています。秋に植えた玉ネギが育って楽しみにしていますが、毎日のように玉ネギが土の中に引き込まれ、葉の部分だけが残っています。モグラ?ネズミ?何とか対策ないでしょうか。

クロスワードで物知りに

富山市泉町　小竹　邦子さん

毎月クロスワードパズルをしていると、昔なつかしい言葉が出たり、新しい言葉にチャレンジしたりして、物知りばあちゃんになりそうで楽しみです。

花柄マスク手作り

高岡市波岡　林　春代さん

コロナ終息を願いマスク手作りしました。かわいい花柄マスクにしわくちゃの顔が隠れ、パッと明るくなりました。あーため息。人が恋しくなる日々。

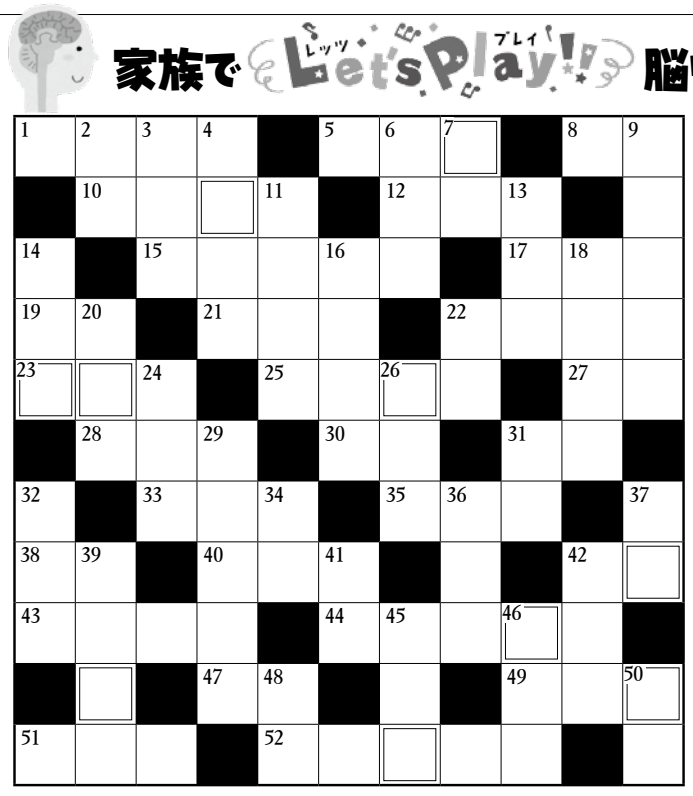
医療関係スタッフに感謝

高岡市鷲北新　彼谷　礼子さん

見えない恐怖と不安の中、医療関係のスタッフの方々に「感謝」の思いで一杯です。ありがとうございます。

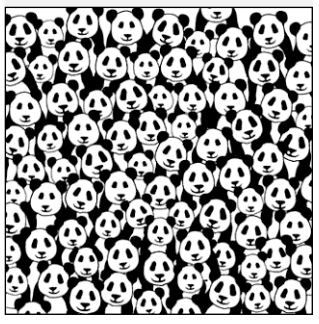
家族で Let's Play! 脳リフレッシュ

感染予防でおうち時間が増える今、じっくり脳トレに挑戦!
今号は特別版としてクイズコーナーを拡大してお届けします。
考えることが、脳に良い刺激となり、リフレッシュできますよ!



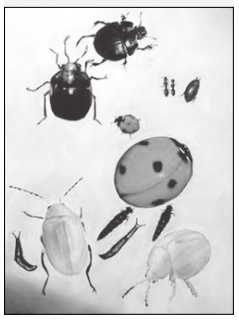
ながめて発見

①１匹だけ犬がかくれているよ！



②３つの漢字を見つけて言葉を作ろう

③何に見えるかな？



答えは４面にあるよ！

クロスワードパズル

★ たてのカギ ★

②無意識の習慣になっている動作や言葉。
③販売・加工のために、商品や原材料を買い入れること。
④人力のかわりに機械を使うこと。
⑥きわめて富んでいる人。大金持ち。
⑦衣服の首の周り。
⑨ぬれた髪をかわかす道具。
⑪キジ科の大型の鳥。雄の尾羽には青緑色の美しいはん点がある。
⑬雷を伴った激しい雨。
⑭うまい味。商売の利益。
⑯その次の日。あくる日。
⑱とがったもので突き刺した傷。
⑳家にいるのに、いないふりをすること。
㉒キク科の多年草。花茎は「〇〇のとう」と呼ばれる。
㉔一年のうち、九番目の月。
㉖将来の使用や万一の場合に備えてたくわえておくこと。また、そのたくわえ。
㉙数量が多いこと。たくさん。多量。
㉛光をさえぎって、黒く映し出される物の形。水などの面に映し出される姿。
㉜数を表す文字。数で表されている事がら。
㉞書かれた文字。書いてまとめた物。書物。
㊱生放送。生演奏。
㊲ほしいと思う気持ち。ほしがる心。
㊴夜のすっかりふけたころ。深夜。
㊶動物の体をおおっている皮。
㊷そのちょうど下。まっすぐ下。
㊺めん類の一種。讃岐や稲庭が有名。
㊻いろいろな所をまわる観光旅行。
㊽ワシより少し小さく、するどいつめと曲がったくちばしを持った鳥。
㊿人口が多く、人家が集中している所。

★ よこのカギ ★

①広い知識をもっていること。博学。多識。
⑤アイスクリームにチョコレート・生クリーム・果物などを添えたお菓子。
⑧♪花のお〇〇は八百八町～♪
⑩正しくて確かなさま。
⑫類人猿で最も大きな猿。
⑮良家の娘の敬称。他人の娘の敬称。
⑰きわだってすぐれたありさま。「〇〇〇を放つ」
⑲音楽に合わせて体や手足を動かし、さまざまな姿を見せること。
㉑熱やショックによって、急に爆発する薬品。
㉒風を受けて回転する羽根車。また、その羽根車から動力を得る装置。
㉓英語で牛乳。もしくは加工した牛乳。
㉕くじを引くこと。くじを引いて物事を決めること。
㉗英語でカギのこと。
㉘体の形。着物を着たときのかっこう。身なり。
㉚岩や石がこわれて、長い間に細かく変化したもの。地。
㉛一、二、三、一つ、二つ、三つなど。物の多い、少ないを表す。
㉝「追試験」の略。
㉟骨がなく海の中をゆらゆらただよう動物。
㊳干支の七番目。縁起が良いとされる動物。
㊵旅行に必要な費用。路用。
㊷物の表面をおおう薄い皮。「油の〇〇ができる」
㊸割り算で割り切れずに残った数。余り。
㊹景色または季節を詠んだ詩。
㊼声を出して、節をつけて歌う言葉。
㊾首から上のところ。
㊿木や竹を何本も組んで水の上に浮かぶようにした乗り物。
52英語でことみのこと。

【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？今月号は二つの食材が出てきます。ヒントは〝旬のもの〟です。

【応募方法】

パズルの解答・住所・氏名・年齢と、紙面や医療生協へのご意見・ご要望など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。

【しめきり】

六月末日の消印有効

【三月号の解答】

ソツギョウシキ（卒業式）

ア	シ	■	ア	ン	カ
カ	ン	サ	イ	■	シ
■	カ	ン	■	タ	ツ
コ	■	ソ	ダ	イ	■
ウ	チ	■	コ	ヨ	ウ
ギ	チ	ヨ	ウ	■	キ

応募　１１８通
正解　１１７通

※三月号の当選者十名様には、四月末頃賞品を発送しております。

【四月号の解答】

テントウムシ（てんとう虫）

ム	ミ	■	タ	イ	シ
リ	ン	セ	ツ	■	ツ
■	カ	ツ	■	シ	ト
ネ	■	カ	ミ	テ	■
ド	ロ	■	テ	ン	キ
コ	ウ	セ	イ	■	リ

応募　１４１通
正解　１４０通

【四月号の当選者10名】（敬称略）

奥村　恵子（高岡市伏木一宮）
金平　泰男（砺波市太田）
伊達　淳（富山市豊若町）
田原佐智子（富山市豊田本町）
吉田　裕子（富山市岩瀬赤田町）
畑野　剛（富山市黒瀬）
福嶋　素女（高岡市駅南）
宮田　則勝（富山市弥生町）
山形　悦子（富山市八ケ山）
湯浅　南（富山市銀嶺町）

おめでとうございます

※賞品の発送は月末になります。

【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】

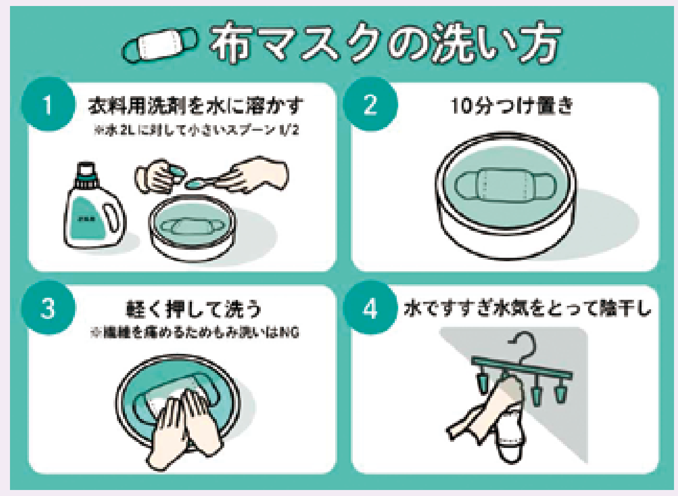
正解者の中から今月号は二十名の方に五百円分の図書カードを贈呈

コロナウイルスに負けないぞ！ その①

現在、使い捨てのサージカルマスク（不織布マスク）の品薄が続く中、洗って使える市販のマスクや手作りの布マスクなどの利用が広がっています。

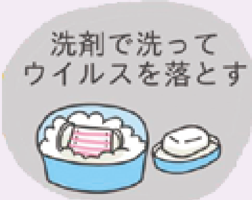
せきやくしゃみなどの飛沫を防いだり、手指で口や鼻に触れるのを防ぐことでは感染拡大防止に一定の効果はあります。しかし布マスクはサージカルマスクよりも目が粗くフィルター効果が悪いこと、布の中の湿度が高くなったりすることで逆に不衛生にもなりやすいと考えられます。

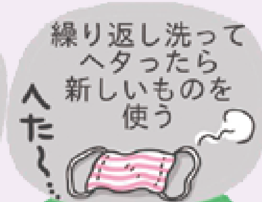
細菌の繁殖を抑えるためにも、しっかりと洗剤で洗い、乾燥させましょう。布マスクの感染予防効果を過信せず、正しい取り扱い方で適切に利用しましょう。



現在ほとんどのサービス・商業施設・交通機関において「マスクの着用をお願いします」と表示されています。必ずマスクを携帯するようにしましょう！

布マスクの注意ポイント





次回は
「マスク熱中症」について
予防と対策をお伝えします！

お知らせ

国民健康保険証をお持ちの皆さんへ

「新型コロナウイルス感染症の影響により3割以上収入減少がある」などの要件があてはまれば

国民健康保険税(料)が減免されます!!

※ただし申請が必要です。

減免の基準や該当要件は、各自治体で決められます。

＊ご不明な点はお気軽にご相談ください。＊
富山協立病院 地域連携室　☎076-444-5708

今年度の物資販売が始まります！

新型コロナウイルス感染予防のため、諸行事が延期・中止となっていますが、震災支援や平和活動を引き続き行っていきます。ご協力をお願いします。

定番の昆布類・せんべいの他、日本母親大会の開催地「沖縄」の物品も用意します！

金額など詳細は注文用紙にてご案内いたします。

※素麺は数量限定
なくなり次第終了

平和に願いをこめて…

- クリアファイル ￥100
- トートバッグ ￥500

「平和な未来」をテーマにイラストレーターさんにお願いし"子ども達と緑いっぱいの未来、安心できるおうちを描きました"との気持ちでほっこりかわいいイラストが完成しグッズになりました。お子様やお孫さんへのプレゼントに、日常使いにいかがですか？

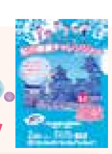
セットで買うとクリアファイル1枚プレゼント！

2020年度 新入職員紹介

この春入職しました。
よろしくお願いいたします！

写真左より 加藤 葵(看護師)　風間 夏帆(看護師)　山崎 美咲(看護師)

「虹の健康チャレンジャー」プレゼント当選者決定！



2019年度も多くの皆さんに、取り組んでいただきありがとうございました。

チャレンジ終了カード367枚から、健康づくり委員会事務局にて厳正なる抽選をおこない、5名の当選者が決定しました。

また今年度もたくさんの方に取り組んでいただきますようお願いいたします。

当選者のみなさん

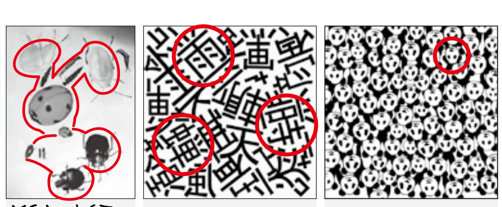
「共通入浴回数券」(富山県浴場組合加盟店)

- となみ野支部　仙田　國明 様
- 高岡支部　及川　俊子 様
- 和合ローズ支部　浦田　利子 様
- 新庄北支部　中田美喜子 様
- 富南支部　本田　勲 様

～ 後日郵送させていただきます ～

3面 ながめて探そう！の答え

わかったかな？



すこしおレシピ

ウイルスにも負けない為には、感染予防とともに、自身の免疫力を下げない事も大切です!!今回は免疫力アップメニューと、親子がおうちですごす中で、簡単に作れる親子クッキングメニューを紹介します!!

親子で簡単メニュー
ポイポイっとマカロニミートソース

（塩分 ひとり分約1.5g）

材料 ／3人分

- マカロニ ………200g
- 豚ひき肉 ………200g
- 玉ねぎ ………100g
- ピーマン ………50g（中2個）
- トマト水煮缶 …1缶 400g（汁ごと入れる）
- 水….トマト缶と同量の水（缶をゆすぐようにして入れる）
- 塩 ……………… 小さじ1/2
- ケチャップ ……………… 大さじ3

作り方

① 玉ねぎ、ピーマンはスライスする。

② 鍋にケチャップ以外の材料を入れる。マカロニがくっつかないようにときほぐしながら、中火で煮汁がなくなる直前まで煮る。
（鍋は直径が大きいもの（26cm程度）が良い）

③ ケチャップを加えて仕上げる。好みで粉チーズをかけてもおいしい。

鍋ひとつで出来上がるので、片づけも楽々。
残ったら冷凍保存。料理の付け合せにも。

免疫力アップメニュー
サスとピーマンのオリーブオイル焼き

（塩分 ひとり分1.0g）

材料 ／2人分

- サス（かじき）切り身 ………2切れ
- 塩・こしょう ………少々
- 小麦粉 ………少々
- ピーマンまたはパプリカ ………60g
- 玉ねぎ ………100g
- オリーブオイル ………小さじ2
- 青じそ（あらく刻む）………10枚
- 塩 ……………… ひとつまみ

作り方

① サスは塩とこしょうをふってしばらくおき、水気をふいて小麦粉をまぶす。ピーマンと玉ねぎは縦に1cm幅に切る。

② フライパンにオリーブオイルを熱して、①を入れ、サスの両面に焼き色をつける。玉ねぎがしんなりとなったら、青しそを入れて、少量の塩で味を調える。

（魚は生鮭でもおいしい。お好みで肉に代えてもOK。）

免疫力アップに必要な栄養素が摂れる1品です。

たんぱく質は不足すると皮膚や粘膜が弱くなり免疫力が下がってしまいます。

βカロテンで皮膚や粘膜を強くして、のどや鼻をガードします。

ビタミンCは免疫細胞の働きを高める成分。食物繊維は、腸内の善玉菌を増やし、免疫細胞の働きを助けます。

肉、魚、大豆製品、乳製品、野菜をバランスよく、そして「すこしの塩ですこやかに」