



組織現況 2019年3月31日現在

組合員数 27,037 人
出資金総額 97,988万円
一人当たりの出資額 36,242 円



虹のまち

とやま医療生協

2019年5月号 No.433

〒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

手遅れのがんをなくそう 大腸がん検診受けましょう!

医療生協では支部や班で「健診を受けよう」と呼びかけあい、約20班で健診班会や大腸がん検診班会が開催されています。今年も「手遅れのがんをなくそう」を合言葉に大腸がん検診班会を多くの地域で取り組みましょう。

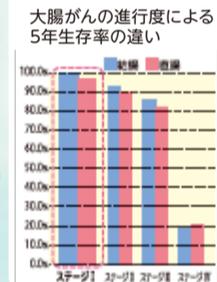
大腸がん検診(便潜血検査)は、便に潜む血液の有無を調べる検査です。大腸がんやポリープがあると、便が腸内を移動する際に便と組織が擦れて血液が付着します。便の採取は自宅で行うことができ、食事制限の必要もない簡単な検査です。

自宅でできる簡単な検査



でもがんが見つかったら怖いし...

大腸がんは早期発見・早期治療すれば95%以上が治ります。しかも、身体への負担が少ない治療を受ける事ができます。だからこそ、1年に1回の検診を受ける事が大切です。



大腸がんは近年急増しています。男女ともに働き盛りの40歳くらいから増え、がんによる死亡数のうち大腸がんは男性3位・女性1位です。



なぜ大腸がんのことを気にする必要があるの?

国民生活基礎調査によると大腸がん検診を定期的に受けている人は四割未満で、国が目標に掲げている受診率50%を下回っています。

近年増える大腸がん・低い検診受診率

症状が無いから自分は大丈夫かな?

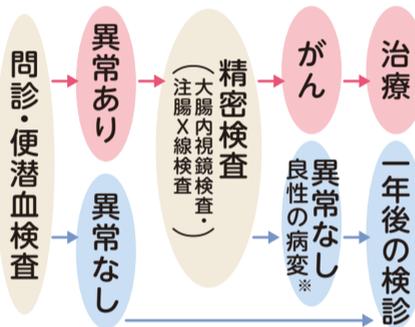


病院で見つかった大腸がん



大腸がんは進行するまで自覚症状がほとんどありません! 症状が出た時にはすでにがんが進行していることもあります。

〈大腸がん検診の流れ〉



※良性の病変と診断された場合には、主治医の指示に従ってください。

女性のための 休日検診のお知らせ

検診日 7月7日(日)、9月1日(日)、12月1日(日)
受付時間 8時30分～9時30分
場所 富山協立病院
検診内容 子宮がん(定員50名) 乳がん(定員15名)

お早めにご予約ください。定員になり次第締め切らせていただきます。

班会で大腸がん検診 その場で検診容器お渡し

大腸がん検診班会では、当日富山市の受診券を持ってきていただいた方に無料で大腸がん検査容器をお渡ししています。和合ローズ支部緑町班では、昨年初めて大腸がん検診班会を開催し、富山協立病院の看護師を講師に学習会をしました。参加者からは身近な人の体験談なども話され、年に一度の検診の重要性を実感させる集いとなりました。班会後、早速3名の方が検診されました。

※2面で自治体健診のご案内を掲載しています



おすすめ健診班会メニュー

- ・大腸がん検診班会(問診と受付)
- ・健診準備班会
- ・大腸がんの話
- ・生活習慣病の話

ご相談は 医療生協組織部 ☎076-441-8351

内視鏡

支部総代会の後、ライフデザインノートについての話を聞いた。以前にもノートを買った。途中で書いて、これ以上どう書いたらいいか、いきづまりそのままだらなっていたことを思い出した。▼「ライフデザインノート」は、誰にも来る終末期を明るく、よく考え、それを決めたら、最後まで自分らしくを大事にし、明るく生きるために書くもの、と紹介された。改めて一冊買求め、ページをめぐって見た▼まず、「最後まで自分らしく」の表紙の見出しは緊張感を和らげてくれる。二ページ目の「これからの人生をいきいき生きるきっかけになることを目的にしている」との呼びかけは、次のページを楽しみにさせてくれる。「私の年表」のページの年別の主な出来事の覧は、自分の過去を楽しく思い出させてくれる▼そしてどうしても緊張感もって書かざるを得ない「これからの私」のページ、介護について、判断の能力低下時・告知・終末期医療なども、幾つかの項目から選ぶ方式、あれこれ考えなくても気軽に書けるのではないかとこれだと医療生協「いのちの章典」の「自己決定権」に生かせるかもしれない。

(H)

看護部 奨学生 誕生!!



いつも、協立病院の看護学生委員会の活動にご協力いただきありがとうございます。これまで企画してきた高校生を対象とした看護体験や模擬面接でのつながりから、看護学生の奨学生が新しく1名誕生しました。

これからも奨学生として、病院行事や学習会に参加し、当院にとってなくてはならない看護師へと成長していただきたいと思ひます。

病院内でお会いする機会もあると思ひます。組合員の皆さまからの温かい声かけをお願いします。

今後も看護活動、奨学生活動へのご協力をお願いいたします。 看護学生担当 金崎 仁美

こんな体験しました



血糖値測定体験
初めての体験ですごくドキドキ！優しくて笑顔が素敵な看護師さん、私もこんな看護師になりたい！



お誕生会
病棟でお誕生会をしました。患者さまも嬉しそう！患者さまを笑顔にできるこんな取り組みっていいな。



足浴体験
人の足を洗ったりするのは初めて。患者さまから「気持ちがいい」と言ってもらって嬉しかった。

富山協立病院で「高校生看護体験」を実施しました！

今回の看護体験では実施期間(三月七日、八日、二十八日、二十九日)の四日間で五十八名の高校生が参加しました。入院患者さまへの足浴や食事介助、お誕生日祝いなど各病棟の特徴を活かした体験が行われました。患者さまと直接ふれあい、コミュニケーションの大切さを実感し、笑顔あふれる体験ができました。



次回は「14歳の挑戦」がありますので報告します。今後も医学生・看護学生へのご協力、ご支援をお願いします。 看護学生担当 金崎 仁美

自治体健診(富山市)のご案内

(2019年5月15日~12月27日)

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	骨	人間ドック
富山協立病院	○	○	○	○	○	○	○	○
富山診療所	○	○ <small>(カメラのめ)</small>	○	○		○	○	
水橋診療所	○		○	○		○	○	

特定健診・後期高齢者健康診査と **セットで受けて安心!**

	組合員	未組合員
眼底検査	290円	1,000円
心電図検査	480円	1,240円
貧血検査	200円	300円

※水橋診療所除く

(税抜き)

組合員特典 医療生協で富山市の大腸がん・乳がん検診受診券を活用されると自己負担が無料です

協立病院で「富山市国保の1日人間ドック」を受けられます
受診期間:2019年5月1日~2020年1月31日まで
対象:富山市発行の「1日人間ドック」受診券をお持ちの方

- 18年度 第十二回理事会報告**
- 三月三十日(土)富山協立病院三階会議室において定数二十七名中二十四名の出席で第十二回理事会を開催しました。
- 【主な内容】**
- ① 事業課題と予算作りについて検討しました。
 - ② 特別課題である病院機能整備の進捗状況を確認しました。
 - ③ 十九年度基本方針案骨子
 - ④ 二月の事業概況について報告を受け確認しました。
 - ⑤ 長期所在不明組合員の自由脱退手続きと預り金処理を承認しました。

たすけっとクラブ通信

No.68

桜の下でたすけっとクラブ協力者交流会

4月9日うらかな春日和、高岡支部、伏木地域で活動するたすけっとクラブ協力者さんと、支部運営委員さんの計28名が集い、お花見交流会を行いました。



会場はたすけっとクラブで庭木の枝打ちや草むしりをお手伝いしている利用者さんのお宅です。

桜の咲くころに、庭の花やお茶を楽しみましょうと、コーディネーターさんと家主さんで話し合い準備してきました。会場をお借りした利用者さんは茶道の先生をしておられて、茶室やお茶の道具を使わせていただき、もちろんお点前は先生を主に、支部の皆さんも上手に点てていました。

健康チェック、オカリナや二胡の演奏の後お抹茶と美味しいお菓子をいただきながらの交流会で、たすけっとクラブの現状や問題などを話し交流しました。そのあと庭に敷いたゴザの上で、おいしい花見弁当をいただき、春を満喫する至福の時間を過ごしました。

会場の利用者さん宅は万葉歴史館からごく近い場所にあります。新元号「令和」で最近クローズアップされ、賑わっている万葉歴史館に負けないくらい、情緒のある賑わいの交流会でした。

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

参加者を募集しています

◆第65回日本母親大会

8/24(土)～25(日)：静岡県

【分科会】

「子どもと教育」
「平和と民主主義」
「女性の地位向上めざして」
他、様々なテーマあり



【記念講演】

富田宏治さん(関西学院大学教授)
浅倉むつ子さん(早稲田大学教授)

◆民医連東海北陸地協 共同組織活動交流集会

in 富山

9/8(日)～9(月)：呉羽ハイツ

7県の共同組織の方々が集まり交流します。

【記念講演】

「富山イタイイタイ病の歴史と運動」

鏡森定信さん(富山県立イタイイタイ病資料館 名誉館長)

※参加費・詳細などお問合せは、
医療生協組織部まで(☎076-441-8351)

カンパ物資販売にご協力ください。

物資販売

収益は、災害復興支援、
原水爆禁止世界大会・日本母
親大会への代表派遣等に使
わせていただきます。

◆ご注文は5月～8月まで◆(税込)

① 島原手延べそうめん 1.2kg	2,000円
② 黒・白とろろ 80g	各500円
③ ひじきごはんふりかけ 80g	500円
④ 南部せんべい 8種入り	550円
⑤ 梅酢こんぶ 100g	540円
⑥ 野菜たっぷり玉子スープ 15食	1,400円
⑦ ニジマス曾我煮	550円

お問い合わせ、ご注文は
医療生協組織部(☎076-441-8351)へ

無料法律相談のご案内

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

- ・6月20日(木)
- ・7月18日(木)
- ・8月21日(水)

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



*支線コースもあります。



平和行進に 参加しよう

国民平和大行進は核兵器のない平和で公正な世界を実現しようをスローガンに、核兵器の廃絶を訴えて今年も全国を歩きます。

今年の日本海コースは六月六日に富山県朝日町を出発、六月十五日に石川県に引き継ぎ、広島・長崎へ向かいます。

皆さんも是非、一歩でも二歩でも、ご家族やご友人と一緒に歩きましょう!



クロスワードパズル
三月号の解答ハガキより
パワーをもらって

富山市五福 河合 三千代さん
虹のまち新聞大好きです。高齢者が仲間作りに参加して元気な日々を過ごすニュースに私自身はパワーをもらっています。

卓球で健康管理
富山市栄新町 渡邊 雄悟さん
ラージボール卓球を週四回やり始めて三年経過、日々の体調を測るパロメーターになりました。腰、膝の痛み程度や瞬発力、集中力の状況からその日の体調が分かるので健康管理に役買っています。

一緒に買い物行きたい
富山市長岡新 本島 京子さん
たすけつとクラブ通信を読んで、私も買い物する不便を感じています。ヘルパーさんには行ってもらうのですが、「一緒に行って買い物手伝ってほしい」と思う気持ちもあります。いつかは同乗して平和であってほしい

富山市奥井町 小竹 慶子さん
昔子供のころ(昭和三〇年代)、皆外でいろいろなことをして次から次へと遊ぶこと考えましたね。ましてスギカフンの言葉もなく、皆元気に動きまわっていたのがなつかしいですね。今はゲームとかでほとんど家の中、時代も変わりましたね。どこの家でも家にいると外に出られとおいだされましたよね。必ずどこにでもガキ大将とかいて、きかないけれど皆を守っていましたね。今は自殺しないことばかり。今度新しい元号になり皆さん平和であってほしいですね。

引き継ぎ入会
富山市大町一區南部 志摩 隆子さん
姑が亡くなってから初めて医療生協の存在を知りました。姑に引き継ぎ入会しました。これからのいろんな活動を学んでいきたいと思っています。

しっかりと見守りたい
富山市水橋川原町 上田 キミ子さん
雛祭り、卒園式と幼い曾孫達が集まります。元気でかわいいこの子らがずっと平和で暮らせるよう、しっかりと見守りたいと思います。

5.31WHO世界禁煙デー 健康チェック

2020年受動喫煙のない社会を目指して

～たばこの煙から子どもたちを守ろう～

日時：5月30日(木) 14:00～16:00

場所：アピアショッピングセンター

内容：一酸化炭素濃度測定・血管年齢測定



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？

★ たてのカギ ★

- ① 金属——機
- ② 甚だしく偏る。——な意見
- ③ 美女と——
- ④ お〇〇はごもつともです
- ⑤ 髪をすく道具
- ⑥ ベースボール
- ⑦ ひそひそ話。〇〇は慎みましよう
- ⑧ 〇〇と出るか凶と出るか

★ よこのカギ ★

- ① ——晩成
- ② 〇〇の大食い
- ③ 次の日
- ④ 手をつける。研究に——する
- ⑤ 大阪の〇〇とミナミの繁華街
- ⑥ 〇〇ふたつの二人
- ⑦ 春の季節。——講習会
- ⑧ 〇〇に入っては〇〇に従え
- ⑨ 沈むこと。地盤——

【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】

〒931-1850 富山市
豊田町一ー一八 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】

五月末日の消印有効

【三月号の解答】

スギカフン(スギ花粉)

チ	ラ	シ	リ	ツ
ス	ヨ	ウ	ユ	ウ
ジ	ウ	カ	イ	フ
ト	ウ	ツ	ギ	マ
ミ	ツ	ギ	シ	ン

応募 118通
正解 116通

【三月号の当選者10名】

- 稲本 吉孝(滑川市 稲泉)
 - 大野 恵美子(富山市 古志町)
 - 高木 美恵子(富山市 東田地方町)
 - 高橋 孝(富山市 中富居新町)
 - 竹林 弘文(富山市 大手町)
 - 北野 忠彦(富山市 犬島新町)
 - 中田 千代美(富山市 岩瀬表町)
 - 野沢 豊美(入善町 青木)
 - 本川 美喜子(富山市 中島)
 - 本島 京子(富山市 長岡新)
- おめでとーございます
※賞品の発送は月末になります。

揚げずにお手軽 鰯と新玉ねぎの南蛮漬け

～酸味&辛味&旨味を利かせてすこしお～
富山協立病院 栄養科 加藤 真弓

材料 / 4人分

- 鰯3枚おろし …… 4尾分 280g程
- 塩、こしょう …… 少々
- 片栗粉 …… 小さじ3
- サラダ油 …… 大さじ1
- ☆漬け汁
 - 濃口醤油 …… 小さじ1と1/3
 - めんつゆ(3倍濃縮) …… 大さじ1
 - 酢 …… 大さじ1と3/4強
 - 砂糖 …… 大さじ1
- ※
 - 新玉葱 …… 1/4個
 - 人参 …… 1/4個
 - ピーマン …… 1個
 - 鷹の爪 …… 少々(お好みで)

(1人分 / 146kcal 塩分1.1g)



作り方

- ①人参、ピーマンは千切り、新玉葱は薄切りにする。
- ②ボールに漬け汁の調味料を入れて混ぜ、1を入れよくなじませる。
- ③鰯の身を好みの大きさに切り、塩、こしょうを振ってから片栗粉を薄くつける。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、鰯を皮目から焼き両面をこんがりさせます。
- ⑤④の鰯を熱いうちに②の漬け汁に5分～つけて完成。



鰯豆知識

年間を通して出回っている鰯ですが、旬は5月から7月で旨味がまします。鰯には、DHA、EPAという魚特有の成分が含まれます。DHA(ドコサヘキサ塩酸)は脳を活性化、EPA(エイコサペンタ塩酸)は血管の病気に有効で高血圧・動脈硬化・脳梗塞・心筋梗塞などの病気を予防する働きがあります。また旨味を多く形成するアミノ酸が多く含まれるため旨味が強く、参ってしまうほどおいしいことから、「鰯」と書いて「あじ」と呼ぶようになったと言われています。旬の野菜と組み合わせて食べてみてはいかがでしょうか。

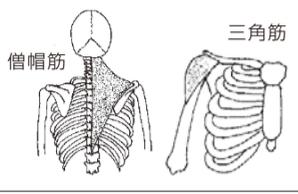
ちよこつと体操紹介

顔・頭洗い運動

目的・効果

肩関節の柔軟性を高める
肩の痛み・肩こり予防

伸ばす・鍛える筋



- ①両手の手のひらを顔に向けましょう。
- ②円を描くように顔を洗いましょう。
- ③次に円を描くように頭も洗いましょう。
- ④動きを徐々に大きくさせ、手を交互に動かしましょう。(頭と顔をまとめて洗うイメージです)



ワンポイントアドバイス

肩を痛めないようにするため手のひらは常に顔や頭を向く様に行いましょう。

お祈りポーズ運動

目的・効果

僧帽筋のストレッチ
肩の痛み・肩こり予防

伸ばす・鍛える筋



- ①お祈りするよう指を組みましょう。
- ②その状態で、両肘を合わせましょう。
- ③そのまま16秒数えましょう。



ワンポイントアドバイス

この運動を行うことで前方に手を伸ばしやすくなります。

富山医療生協 パークゴルフ交流会

開催日時 5月29日(水) 8:30より受付開始

開催場所 下村パークゴルフ場

パークゴルフで楽しく健康づくり! 競技終了後にわくわく抽選会などお楽しみイベントもあります。

◆参加申し込み締め切り間近5/18(土)

◆お電話での申し込みは 富山医療生協組織部まで ☎076-441-8351



～新入職員紹介～ よろしくお願いたします



左から:川瀬玲奈(看護師)山下梨沙(看護師)山本佳江(看護師)
岩木翔兵(理学療法士)酒井淳充(看護師)

班紹介 No.35

となみ野支部 パークゴルフ班

私たちのパークゴルフ班は、支部の創立と同時に発足しました。会員数は約八人で、毎月二回砺波市清流パークゴルフ場でプレーをしています。発足して四年になりますが、腕前はまだまだパーで回ることがやっという状態です。「月二回だけではダメだよ、週三〜四回来ないと上達しないよ」とパークゴルフ場を利用している常連からは言われています。一ゲームごとに一喜一憂している私たち

です。悩みはメンバーが固定化していることです。もっと多くの組合員がパークゴルフの楽しさに気づいて沢山参加してくれないかなと思っています。

班長 仙田國明



地域フラッシュ



4月20日 滑川支部
総代会 健康教室「オーラルフレイル予防」20人参加



4月20日 山室支部
総代会 うたこえ 18名参加



4月15日 萩浦支部
もりもり班 笑いヨガ 11名参加



4月11日 和合ローズ
杏子班 古城公園お花見 8名参加