

組織現況 2020年8月31日現在

組合員数 26,674 人

出資金総額 97,936万円

一人当たりの出資額 36,716 円



虹のまち

とやま医療生協

2020年10月号 No.450

〒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



／つながる／

**「お困り事
ございませんか」**

‘声の訪問’

班活動や支部の行事、ボランティア活動もなかなかできない中、独居世帯や高齢者のみ世帯でのフレイルの進行や「孤立化」が気になるために行われたのが電話訪問です。

「医療生協です。組合員のみなさんがお元気でられるか、電話でお声かけさせてもらっています。何かお困りごとございませんか」と電話で対話を行いました。

「話ができて嬉しかった。また時々かけてね」一人暮らしの方に電話をかけたところ、こんな言葉をもらったと報告がありました。中には、昔話に花が咲き、「当時はいろいろと参加して楽しかったね」と思い出話をする方も。改めて組合員同士のつながりが大切だと実感できる取り組みとなりました。



／つながる／

つながる 安心を結ぶ 医療生協

／つながる／

集まる喜び実感 ‘班会’

この間自粛が続く中で家にいる時間も長くなり、人と会話する機会も減ってきたこともあり班会に参加したいという要望が高まっています。「やっぱりみんなで集まっておしゃべりしたりするのは楽しい」と、班会活動が再開されたところでは感想がよせられました。3密を避けながら、手洗い、マスク着用、飲食は行わないなど感染対策に気を付けて、班会を実施し、つながりを強めましょう。

／つながる／

**くらしの中の
「困った」を解決**

‘たすけっとクラブ’

新型コロナウイルス感染予防対策をとりながら病院の通院付き添いや家事援助などの活動を行ってきました。週2回お手伝いしていたところも、利用者さんの同意を得ながら回数を減らしていただく場合もありました。お一人暮らしの方には電話をかけ、マスクをお届けしながら、不安や困りごとがないか訪ねる取り組みも行いました。

ここ数年は「ゴミ出し」「草むしり」「室内の片づけ」「病院付き添い」などの依頼が多くなってきています。ご高齢の組合員さんのくらしの中の「困った」に寄り添いながら活動をしています。



富山協立病院整形外科 診療体制のご案内

石井佐宏医師が、11月よりパート医師として富山協立病院の整形外科外来を担当いたします。11月からの整形外科外来の診療体制は以下の通りとなります。

整形外科 外来	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
8:45—12:00		石井 佐宏	石井 佐宏	石井 佐宏 (第1・3・5) 市村 和徳 (第2・4)		福井 清数 (第4のみ)

インフルエンザ予防接種のご案内

接種開始時期

- ◎高齢者のインフルエンザ予防接種 (接種券をお持ちの方) **10/1**～
- ◎上記以外の方 (小学生以上) **11/1**～

お問合せ

- 富山協立病院 ☎433-1077 ●富山診療所 ☎420-0367 ●水橋診療所 ☎479-1414

*定期通院されている方は診察時に合わせて接種いたします。それ以外の方は事業所により対応できる時間帯が異なります。各事業所にお問合せください。
*今年度は小学生、中学生(富山市)の方は助成をうけられます。助成の手続き等については各自治体にお問い合わせ下さい。

内視鏡

安倍首相の辞任表明以来、マスクは次の総裁が誰かと大盛り上がりだったが、候補者は皆一様に「国民の声を聴こうとしなかった安倍路線の継続」を言っているのだから、全く興醒めである▼思い起こせば二〇一四年十一月、沖縄県民は「辺野古に新基地はいらない」と翁長知事を誕生させた。足繁く東京へ出向いた知事に菅さんは、「肅々とすすめるのが政府の方針」と、毎回判を押すが如くに対応。政府の冷酷さや無情は絶望感となって重積する。二〇一八年七月二十七日「辺野古新基地埋め立て承認撤回」の記者会見に命懸けで臨むが、それが最後の仕事となり八月八日に無念の死を遂げる。辺野古の海に土砂投入が始まったのはそのわずか二ヵ月後の事だ▼二〇一六年四月二十八日、うるま市の女性が米軍に殺害され、抗議の県民大会で女子大生は訴えた。「安倍さん、本土に住んでいる皆さん。この事件の第二の加害者はあなたです」と。翁長知事も、うるま市の被害女性も、本土の沖縄に対する無理解と無関心から云えば、本質はその通り。自分中心として感じられない無意識の差別主義は、今でも沖縄に「戦後ゼロ年」を押し付けているのだ。(一)

睡眠時無呼吸症候群

検査体験談

50代・男性 Kさん



機関紙「虹のまち」を見た家族から「無呼吸かもしれないから検査してみられ」と言われキャンペーン特典を利用して検査を受けました。

富山協立病院へ電話で申し込み、検査装置を借りて一晩付けて眠るだけの簡単なものでした。組合員なので価格がさらに安かったです。



機器を取りに行った時の、説明がわかりやすくて丁寧でした。初めてなので、いろいろ質問しましたがしっかり答えてくださったので、安心して使うことができました。寝相はあまり良いとはいえないので、朝起きたら全部外れているんじゃないかと心配でしたが無事付いていました。

あとは、病院へ検査装置を返却するだけです。先日、郵送で検査結果が届きました。予想は的中し、睡眠時無呼吸症候群。治療が必要との診断でした。「もしかしたら…」と思いつつ、今までなかなか受診に至りませんでした。今回のキャンペーンが、いきつかけ”になり早期発見できました。自分が寝ているときの事なので、家族の声ってとても大事ですね。これからしっかり治療していきたいと思つていきます。

〈健診に関するお問合せは〉 富山協立病院 健康支援センター ☎076-444-5684



新型コロナウイルスの影響で、自粛していた学習会を久しぶりに実施することができました。今回は感染対策から「防護服着脱体験」を行いました。

看護学生さんたちの現場実習も順次再開されるようなので、改めてポイントを整理しました。

着脱の順序や手袋の外し方、手指消毒のタイミングなどを確認し、実際に防護服を着ました。微生物を想定した蛍光塗料を手に塗ってから防護服を外し、自分が汚染されなかったかをブラックライトで確認しました。

分かっていたはずの装着に手間取ったり、順序がわからなくなったり、外し方も「あれ？どっちからだっけ？」とめっちゃくちゃになってしまったり。汚染の確認では、手首や胸のあたりに付着がみられ「うわーやバイ！」と歓声が。

実際の現場では、モタモタ準備している暇はなく、

それでも細心の注意を払って拡大・予防対策が必要です。もちろん習得には訓練も必要ですが、なにより「自分と患者さんを守る」との大切さを実感できたようです。ぜひ、実習の現場で活かしてほしいと思います。

看護学生担当 金崎 仁美



集まれ輝く未来の子カラ!

奨学生募集

あなたの夢を応援します

【対象者】 医学生、薬学生、看護学生、介護学生

【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)
介護学生：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。

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

ご協力ありがとうございました!

ヒロシマ・ナガサキの被爆者が訴える核兵器廃絶国際署名は、2020年の活動でも多くのご賛同をいただきました。皆さまから寄せられた1,876筆もの心の訴えは、必ず核兵器の無い世界の実現に結びつくものと確信します。

皆さんの意思を世界に届けます!!

20年度第三回理事会報告

- 八月二十九日(土) サンフオルテ三〇七号会議室において定数二十六名中二十三名の出席で第三回理事会を開催しました。
- 【主な内容】
- ① 情勢と対応については安倍首相の辞意表明や平和、核兵器廃絶運動などの報告をうけ意見交換しました。
 - ② 七月の事業概況 法人の経常剰余は黒字との報告を受け意見交換しました。
 - ③ 事業課題として介護事業の経営改善、人事課題などについて報告を受け確認しました。
 - ④ 新型コロナウイルス感染症対応について「富山アラート」発令中の中での組合員活動について意見交換し、方針を確認しました。
 - ⑤ 各専門委員会の方針提起を受け協議しました。
 - ⑥ 秋からの生協強化月間について活動方針指針案の協議を行いました。新型コロナウイルス禍における生協強化月間の取り組み方について話しあいました。



たすけっとクラブ通信 No.82

「若い協力者さんにパワーをもらって!!」

堀川南太田支部 藤岡 清美

「今までは自分で出来たのに…」たすけっとクラブで依頼先に伺った際に、組合員さんからよく言われる言葉です。

「草むしりも平らなところならなんとか出来るけど、段差があるところや用水に近いところは怖くて」とか、「家の片付けは、物をどこにしまったか忘れて探すことから始まる」とか、「高いところの掃除ができない。手が届かなくなった」など、それぞれ今まで出来ていたことが出来なくなった“老いと戦いながら”の依頼なのです。「なるほどそうだな、自分もいつまで出来るのかな？」と考えてしまいます。

このところ協力者も高齢化している「たすけっとクラブ」ですが、堀川南太田支部では昨年、若い協力者さんが入ってくれました。まだ小さい子どもさんがいるにもかかわらず、活発に協力してくれて嬉しい限りです。なんとと言っても若い人からはパワーがもらえます! 私たちも頑張ろうと前向きな気持ちになります。

それだけでも感謝ですが、支部のコミュニティに子どもさんと一緒に参加してくれることで参加者の平均年齢がぐ〜んと下がるのも嬉しいことです。これからも、若い人たちが「たすけっとクラブ」や支部活動に参加してもらえるように呼びかけていきたいと思ひます。

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



医療生協をみんなの力で大きくしよう!!

出資金は富山医療生協の運営を安定させていくことはもちろん、病院や診療所、介護施設等の設備の充実や組合員活動のために使われる大切な運営資金です。

より安心な医療介護事業と健康づくり、まちづくりをみんなですすめるために、出資金の増資にご協力をお願いします。

Q 出資金は毎年払うのですか？

A 出資金は年会費や月会費ではなく、寄付金や募金でもありません。あくまで組合員が任意で出資・増資していただくものです。したがって、定期的に「支払う」ものではありません。なお、県外への転居などで脱退される際には、全額お返しします。

Q 病院や介護施設を利用していないのですが？

A 必ずしも施設等を利用してなくても結構です。組合員の皆さまの出資金は保健予防活動を通じての「地域まるごと健康づくり」や、地域ボランティア活動での「支え合う安心のまちづくり」の実現などの医療生協活動に活かされています。

増資にご協力ください

増資ってどうすればいいの？

- 銀行や郵便局の自動引き落としを利用して増資する
- お近くの富山医療生協の事業所・窓口で増資する
- 支部の行事や班会で、運営委員さんや班長さんを通じて増資する

など、いつでもどこでも増資できます。

お問合せ先 富山医療生協 組織部 ☎076-441-8351

通帳型出資証に切り替えお済みですか？

出資証の切り替えをきっかけに皆様の増資へのご協力をお願いします。



保健教室・保健講座は延期です。

毎年秋に開催されている保健教室、保健講座は新型コロナウイルス感染防止のため延期とさせていただきます。開催方法、開催時期が決定次第ご案内いたします。

組合員のひろば

クロスワードパズル 八月号の解答ハガキより面会すらできない

富山市東中野町半井 優子さん

母が入院しました。昨年の入院した際には、朝・昼・夕の三度の食事時間を中心にずっと付き添っていました。母が、今回はコロナ禍のため、面会すらできません。早くコロナが収束し、母が元気になってくれることを祈る毎日です。

主人にすずめてみます

富山市布瀬町築尾やよいさん
睡眠時無呼吸症候群については、主人がその傾向があり気になっていました。検査も今なら安価で受けられるようなので、本人にすずめてみます。

自分の歴史を綴る

富山市婦中町小川 巨さん

コロナ禍のおかげで老人クラブ等の活動もとまり、家での自粛生活が続ぎ、多くの時間が残るようになりました。この際と思いつく自分の歴史を綴ることにして半分ほどできあがりました。自分の生きてきたことをふり返り、なつかしい人々との出会いは、私の生きる道を強く推してくれるようです。深謝、感謝、ありがとうございます。

帰省できず淋しいお盆

滑川市魚躬村上美津子さん

コロナ禍の毎日に追い打ちをかけるような猛暑が続きます。いつになったらおでかけができるのでしょうか。千葉にいる長男ファミリーも帰省できずに淋しいお盆を過ごしています。

夏野菜のドライカレーで食欲

富山市町袋松沢 良子さん

八月号の中の夏野菜のドライカレーに挑戦してみました。自然災害で野菜が高騰していますが、赤や黄色

のパプリカ、緑のピーマンを料理に使うと、夏バテも減って食欲が出ます。

富山市北代坂野 邦子さん

毎月虹のまちを楽しみに待っています。そして最初にクロスワードパズルを夢中にといています。八十にもなるとつい、アレ、アノとか思い出せないことがあるので、少しでも楽しみたいと思っています。これからもよろしく願いいたします。

えがおへ向かって

ペンネーム朝が一番さん

「そうだったのか…」徘徊で向かった場所が、えがおだったと。迎えが来る日ではなかったので自力で行こうとしたらいいのです。えがおに行くのが楽しみというのを聞くと送り出す方もえがおになりますね。

健康の記事は切り抜き

砺波市庄川町吉藤美和子さん

健康に関する記事は専門職の方の記事なので特に関心があり、切り抜きにして後でもう一度目を通したりしています。「内視鏡」も好きです。

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

- 10月22日(木)
- 11月19日(木)
- 12月17日(木)

場所 富山協立病院地域連携室
◎お申込・地域連携室 ☎076-444-5708

誤記のお詫び

8月号 2面
【引き継いでいく平和の運動】の内容に誤記がありました。

誤：返野古基地
正：辺野古基地

上記、訂正をさせていただきます、お詫び申し上げます。

クロスワードパズル

【問題】

カギを解き二重枠の文字を並べてできる言葉を答えましょう。(ヒント/月)

★たてのカギ★

- ① 医者も——を投げた
- ② 病気や傷のある部分
- ③ 小型の1—トラック
- ④ ポロ——、ワイ——
- ⑥ ——の高飛び歩の餌食
- ⑧ ——・作曲もする歌手
- ⑨ 三年
- ⑪ 外国。——の地に果てる
- ⑬ 悪——が強い
- ⑮ 朝に——に

★よこのカギ★

- ① 50の——を越す
- ③ 闘う心。——満々
- ⑤ 人として本来持っている権利
- ⑦ 浮標
- ⑧ 千円——一枚
- ⑩ 只今——のテスト中
- ⑫ ずっと以前。——の昔
- ⑭ 一家の主
- ⑯ 日本の15世紀末～16世紀末は——時代

【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・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。

【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ます。

【しめきり】

十月末日の消印有効

【八月号の解答】

ト	モ	シ	ブ	キ
コ	ウ	ロ	ン	タ
ア	カ	シ	カ	ク
ジ	カ	オ	ツ	ト
ア	オ	ム	ケ	ミ

応募 116通
正解 116通

【八月号の当選者10名】

- 見崎美津子 (富山市向新庄町)
 - 岡島夕紀 (富山市新屋)
 - 河合三子 (富山市五福)
 - 楠昌子 (高岡市石瀬)
 - 島晶子 (高岡市三ヶ)
 - 谷口理湖 (中新川郡立山町鉢木)
 - 夜久文子 (富山市明輪町)
 - 柳澤友二 (富山市高島町)
 - 吉川真澄 (富山市下奥井)
 - 吉藤美和子 (砺波市庄川町金屋)
- ※賞品の発送は月末になります。



きずな訪問看護ステーション「ぽぷらサテライト」では所在地の婦中町を中心に八尾・音川・呉羽と幅広く訪問しています。

この七月から生後六週間の双子の新生児訪問に行っています。以前より小児の訪問はありましたが今回「新生児」の受け入れにあたり、学習会や大病院の病棟で観察事項を確認したりと、事前準備をしっかり行って依頼を受けました。

心疾患と呼吸疾患を持つ男の子と女の子で、状態観察や沐浴、哺乳の支援をしています。泣き止んでじっと見つめてくれ、癒されるひと時です。

三歳のお兄ちゃんもいるため、パパも育児に頑張っておられます。私たちの訪問時、ママには買い物や、

1世紀に渡る人生に関わって

きずな訪問看護ステーション
ぽぷらサテライト



訪問看護についてのご相談を受け付けています

ご自身の受診・検診にでかけるなど自分の時間を過ごしてもらい両親の精神的支援も心がけています。週一回の訪問ですが、日々成長されていく姿に会えるのが私たちも楽しみです。

訪問看護といえば高齢の方の支援と思われがちですが、当ステーションは介護保険適応外となる十代から五十代の若い年齢層に利用者もおられます。最高齢は百二歳の方もいらっしゃいました。

〇歳から百歳までの長い人生に関われていることに感謝し、これからもより良い看護を提供していきたいと思っています。

ぽぷらサテライト 田辺 裕子

きずな訪問看護ステーション
ぽぷらサテライト
[所在地] 婦中町速星398-1
[電話] 076-466-5028

秋の食材きのこを常備菜にしてみよう!!

「塩きのこ」を使ったパスタ

まずは「塩きのこ」の作り方

材料

- きのこ(しめじ、シイタケ、エリンギ、えのきなど)..... 300g
- 塩 小さじ1杯(5g)

作り方

- きのこは布巾などで汚れをとり、石づきを取り除き、食べやすい大きさに切る。
- ①をたっぷりのお湯で茹でる。
- ②をザルにあげ、水気をきる。保存容器に入れて塩を加えてよく混ぜる。
- 半日から1日味をなじませる。(冷蔵庫で4~5日保存可能)

「きのこパスタ」の作り方

材料 / 2人分

- スパゲッティ..... 160g
- パプリカ(赤・黄)..... 1/8個ずつ
- ベーコン..... 20g
- オリーブオイル..... 大さじ1杯
- 「塩きのこ」..... 大さじ4杯
- 黒コショウ、ガーリック..... 適量

作り方

- スパゲッティはたっぷりのお湯で茹でる。
- パプリカはスライスし、ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- フライパンにオリーブオイルとガーリックを入れて②を炒める。
- ③に「塩きのこ」を加えてさっと炒め、茹であがったスパゲッティを加える。
- 黒コショウを振りかける。

その他「塩きのこ」を使ったアレンジ料理

オムレツ、冷やっこ、スープ、野菜サラダ、肉や魚のソテーにかけたり、混ぜたり。きのこのうま味と塩味だけでいろんなアレンジ料理がお手がるにできます!



栄養士のおはなし ~ 免疫力を高めよう! ~

今回は、体の抵抗力を高めて、健康で毎日を楽しみ過ごすためのお話です。



① まずは基礎体力

体の抵抗力を高めるためには、基礎体力をつけておくことが大切です。そのためには偏りのない食事が一番。世の中、〇〇が健康にきく、〇〇制限食などが流行っています。自分があった健康情報を探して、理解し評価した上で使える力をもちましょう。

主食(糖質) + 主菜(たんぱく質) + 副菜(ビタミン・ミネラル・食物繊維)の揃った食事を食べることが、一番です。**糖質**はエネルギー源です。ウイルスや細菌に打ち勝つにはまず体力(エネルギー)をしっかりと培っておくことが大切です。



タンパク質は血液や筋肉になります。人の体(細胞や筋肉、血液、皮膚など)は常に新しく生まれ変わっているため、タンパク質が足りないとい再生することができません。野菜に入っている **ビタミン・ミネラル類** はそれ自体が抵抗力を高めてくれる働きをしています。また、様々な代謝に関係しているため、不足すると正常な代謝ができません。

② 腸内環境を整えよう

人の免疫細胞の六割〜七割は、腸内に存在しています。これらの免疫細胞が、口を通して体内に侵入してきた細菌やウイルスを食い止める役割をしています。腸内環境を整え、免疫細胞を活性化させるためには、腸内環境を整えることが大切です。



また免疫細胞そのものを活性化させる栄養素(食品)もあります。特に免疫力を高める効果が高い食材はキノコです。食物繊維・ビタミン・ミネラルが豊富で、キノコの食物繊維である **β-グルカン** という成分が、消化吸収されずにそのまま腸の免疫細胞に作用するので免疫力を高める効果があると言われています。

栄養科 今村 佳恵

③ キノコがおすすめ

腸内環境を整え、免疫細胞を活性化させることが、体の抵抗力を高めるために有効です。腸内環境を改善する食品は **発酵食品・食物繊維・オリゴ糖** などで。

〈腸内環境を整える食品〉

- 発酵食品 / ヨーグルト、納豆、みそ、しょうゆ、漬物、チーズ、酢
- 食物繊維 / ごぼう、玄米、豆類、芋類、海藻類、きのこ類、野菜、果物

〈免疫細胞を活性化させる成分と食品〉

- プロバイオティクス / ヨーグルト、納豆など発酵食品
- 多糖類(βグルカン) / きのこと類
- ポリフェノール / 豆類、玉ねぎ、緑茶、ブドウ、ウコン
- カロテノイド / エビ、カニ、緑黄色野菜
- ビタミン(A・B12・C・D・E) / 緑黄色野菜、レバー、魚、果物、野菜、ナッツ類、干シイタケ
- ミネラル(亜鉛・マンガン) / 牡蠣、レバー、牛肉、全粒粉、豆類、ナッツ類

