組織現況 2021年12月31日現在

組合員数
26,503 人

出資金総額
99,695万円

一人当たりの出資額
37,616 円

虹のまち とやま医療生協

2022年2月号　No.466

〒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

新型コロナウイルス感染症　Ｑ＆Ａ

	Q	A
1	どのような症状になりますか。	よく見られる症状は、発熱、喉の痛み、咳、倦怠感、嗅覚、味覚の消失などです。ときに頭痛、下痢などを起こすこともあります。（オミクロン株は味覚嗅覚障害が少ないとの報告があります。）
2	どのように感染しますか。	新型コロナウイルスはウイルスの一種です。自分自身で増えることはできませんが、粘膜などの細胞に付着して入り込んで増えることができます。 感染者の口や鼻から、咳、くしゃみ、会話等のときに排出される、ウイルスを含む飛沫又はエアロゾルと呼ばれる更に小さな水分を含んだ状態の粒子を吸入するか、感染者の目や鼻、口に直接的に接触することにより感染します。一般的には１メートル以内の近接した環境において感染しますが、エアロゾルは１メートルを超えて空気中にとどまりうることから、長時間滞在し、換気が不十分な、混雑した室内では、感染が拡大するリスクがあります。 また、ウイルスが付いたものに触った後、手を洗わずに、目や鼻、口を触ることにより感染することもあります。
3	感染した人から、感染する可能性があるのはいつまでですか。	発症の２日前から発症後７～10日間程度他の人に感染させる可能性があるとされています。
4	ウイルスの変異株について教えてください。	ウイルスが増殖する際、ウイルスの遺伝情報（新型コロナウイルスの場合はRNA）が書き換わることがあり、これをウイルスの変異といいます。 変異によって、ウイルスの性質が変わることがあります。 現在　感染力が強いと言われるオミクロン株が世界的に広がっていますが、今後も新たな変異株が出現してくるでしょう。
5	感染を予防するために注意することはありますか。	感染を予防するためには、**マスク**（不織布をぴったり鼻までつける）、**手洗い**など基本的な感染予防の実施、**不要不急の外出の自粛、「3つの密」**（イラスト参照）を避けること等が重要です。 **日々の検温**など体調管理に留意し、不調時は早期に医療機関を受診しましょう。
6	診断するための検査にはどのようなものがありますか。	新型コロナウイルス感染症を診断するための検査には、特有なタンパク質を調べる抗原検査（簡易検査、約30分）と特有な遺伝子を調べるPCR検査（精密検査、数時間～数日）、があります。医療機関や薬局などで受けることができます。
7	ワクチンは有効ですか。	ワクチン接種は重症化や死亡のリスクを軽減します。頭痛、発熱、体の痛みなど軽い副反応を引き起こす可能性がありますが、通常２日以内になくなります。重度の副反応は極めてまれです。３回目の接種も有効です。
8	コロナ禍での健康づくりはどうすればよいのでしょうか。	家事など日常生活の中での動きを意識して積極的に体を動かしましょう。天気のよい日は、「3つの密」を避け散歩やジョギングをしましょう。 ３食バランスよく、規則正しい時間にとりましょう。 社会参加や人との交流も大切です。集会などは少人数でしっかり感染対策して行いましょう。離れて暮らす家族や友人などと電話やメールで積極的に交流しましょう。

新型コロナウイルス感染症について
正しい知識と対策で健康で活気ある生活を!!

2019年に始まった、新型コロナウイルス感染症は世界中で拡大、停滞、を繰り返しつつ、現在も猛威を振るっています。私たちは感染対策をしっかり行いながら、健康づくり、まちづくり、社会づくりに取り組んでいきましょう。今回は組合員さんから多くいただいたご質問についてお答えします。

富山医療生協理事長　松井 法生（富山協立病院　内科）

内視鏡

「アクセルとブレーキの踏み違え」事故が後を絶たない。これは反射的に踏むもので、考えて踏む時点で危険信号では？私は後期高齢期初めての認知機能検査（なかなか手強い）、実地検査を経て年末に更新できた。「合格ですよ」と言われたときは達成感を覚えた▼そして新年。コロナ禍で顔を合わせられない家族も多かったと思う。我が家も然り。せめてもと「今年の目標は？」とメールしたら「ありがちだけど新鮮」と返信が続々と。仕事、進路、部活、貯金、趣味などどれも健康的で前向きだ。みんなで共有できる楽しみを持てた▼愛犬との朝散歩を終えた時、飛び込んだニュースに凍り付いた。政府発表「北朝鮮から弾道ミサイルの可能性のあるものが発射された」がワンセンテンス毎に繰り返される異常さ。岸田首相は就任以来改憲実現を目指し、憲法審査会での議論の本格化を訴えている。虎視眈々と九条改憲を狙っているのだ▼ザワザワした気持ちで朝食の支度にかかったが、愛犬はサークルで散歩のあとのいつもの餌を待っている。これもしあわせの形の一つ。日々のくらしを守るため九条改憲は絶対に許してはならない。（ＩＴ）

富山診療所だより

待ち遠しい春

ある日の診察で、患者さんから「庭に鉢植えが沢山あるが、もう年で世話ができなくてどうしようかと困っている。処分するほかないと思うが、長い間眺めて楽しませてもらった花木を捨てるのは辛い」と、与島所長に相談がありました。

その患者さんのご主人は富山診療所の往診患者さんで、往診時には、庭の沢山の植木鉢が四季折々に花を咲かせ、大切にお世話をしておられたのを見ていたので、所長も処分するのはもったいないと思い「たすけっとクラブ」に相談してみたらと提案されました。

後日、たすけっとクラブに相談してみると、早速に協力者の方が鉢植えを引き取りに来てくださったそうです。実は、その協力者さんは、いつも富山診療所の敷地内の草むしりをしていただくなど、とてもお世話になっている方でした。

先日、その協力者さんが診療所の建物の周りの花壇に、花木を植えてくださいました。お話を聞くと、花木は前出の往診患者さん宅から引き取った鉢植えを地植えしたものだとの事で、毎月富山診療所に通っておられると聞き、通院のたびに花木を眺められたら喜ばれるのではないかと思い、植えたのだとおっしゃいました。とても素敵なお話しに感動して、与島所長が患者さんとご主人にお伝えすると、お二人共とても喜んでおられたそうです。

赤い椿、大輪のシャクナゲ、ほんのり香る金木犀、それらの木を見上げるように植えられた桃色のカタバミにフリージア、黄色の水仙、花々が咲く様子を想像しただけでも春になるのが待ち遠しく、とても優しい気持ちになります。きっと通院患者さんや、道行く方の楽しみの一角にもなると思います。

いつもお世話をしてくださる協力者さんや、「たすけっとクラブ」の皆様にスタッフ一同、感謝いたしております。ありがとうございます。

富山診療所　事務長
山崎　英吏子

コロナ禍に立ち向かう取り組み

医療福祉生協連 中部ブロック
組合員活動交流 リモート集会

一月十七日、健康づくりやまちづくりなどをテーマに、中部ブロック七県の医療生協組合員さんによる、コロナ禍をものともしない様々なアイデアや、工夫を重ねた活動事例の報告がありました。富山医療生協からは、高岡支部の地域に寄り添った健康づくりの取り組み、水橋西部支部の他団体との共同で誕生した居場所づくりの取り組みが紹介されました。また、平和と環境のテーマから、福井医療生協の脱原発を目指す取り組みが報告され、子どもたちに安全で安心な社会を残せるよう、全ての原発をなくすための運動に共に声を上げることが、必要とのメッセージがありました。

今回の県を越えての交流は、それぞれの活動が医療生協として〝つながっている〟ことを実感し、今後の地域活動を進めていく上での活力となりました。

富山協立病院新棟建設計画における医療構想について《その3》

富山協立病院の3つの機能

①地域のかかりつけ病院
②在宅療養を支援する病院
③健康づくりを支援する病院

リニューアル計画《其の三》

一階は受付や外来診療、検査部門となります。東館南側を正面入り口として、その付近に相談機能を充実させるため、医事課、地域連携室、そして、豊田地域包括支援センターを配置します。また、組合員コーナーを設け、組合員活動の拠点となるよう準備します。新棟部分は西側より順に、健診ゾーンや外来各診察室と待合室、内視鏡検査室、検査室・放射線部門となります。一階部分のみで完結できるように、動線を配慮してわかりやすく配置します。また、感染症診療の部屋を別に設け、別の入口から行えるようにします。

富山医療生協
専務理事　茨木　克昌

21年度第八回理事会報告

十二月二十五日（土）富山協立病院東別館三階会議室において、定数二十五名中二十五名の出席で第八回理事会を開催しました。

【主な内容】

①十一月までの、事業概況の報告を受けました。
②病院リニューアル事業の進捗が報告されました。
③コロナ禍での組合員活動について確認しました。
④各委員会の活動報告を受け、確認しました。

公示

「長期所在不明組合員の自由脱退手続き」案内

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。

◆お問い合わせは本部組織部 **076-441-8351**まで

■閲覧期間　2022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	富山市水橋舘町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
ぽぷら	富山市婦中町速星398-1	076-466-5227

たすけっとクラブ通信 No.97

「これも何かのご縁」を大切に

早いもので、もう立春のこえが聞こえる季節となりました。「たすけっとクラブ」では、昨年の大雪の影響で除雪の依頼が増えてきています。そこで、私の担当区域である五福神明地区の富山大学の学生さんたちに、「たすけっとクラブ」の応援をお願いしてみよう！と学内や学生寮にポスター掲示をお願いしました。すると、早々に1件の問い合わせがありました。若い力を借りるのみならず、世代を超えた交流ができるのではないかと期待しています。

ところで、私の失敗談ですが…昨年の12月に運転免許証を紛失してしまいました。自宅から離れた地域での除雪にお応えすることができず、急遽、予約を頂いていた利用者さんに、電話でお詫びをしたところ、こころよく「大丈夫ですよ」と、優しいご返事が返ってきました。普段からの心と心の“**ご縁**”が、いざという時には活かされるものだなぁ…と感じたエピソードでした。

最近では、除雪はもちろん、草むしりやゴミ出し、通院の付き添いなどの“たすけっと”への依頼が増えています。これらの依頼も“**ご縁**”と捉え大切にし、地域の皆さまと今後もお付き合いしていきたいと思います。

西ブロック担当　西野　キミエ

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

シリーズ SDGs みんなで考え行動しよう

「これまでに経験したことのない大雨の恐れ」「ただちに命を守る行動をとってください」テレビから流れる避難の呼びかけに不安な思いをされた方も多いと思います。豪雨・豪雪、台風、竜巻、干ばつや山火事そして海面上昇、世界各地で起きている異常気象。その原因は「地球温暖化」です。

地球温暖化を考えるⅠ　温室効果ガスのもたらすもの

地球の気温は平均すると約14度で、動植物が生きやすい環境温度となっています。この気温を維持するのに大きな役割を果たしているのが、水蒸気、二酸化炭素、メタンなどの「温室効果ガス」です。地球は太陽のエネルギーによって暖められ、またその熱は宇宙へと放出されています。その熱を「温室効果ガス」が吸収し蓄えることで地球を暖めているのです。これを「温室効果」といい、これがなければ地球の気温はマイナス19度になるといわれています。

しかし産業革命以後の人間の活発な生産活動により「温室効果ガス」が増え続け、熱の吸収量が増えて気温の上昇、「地球温暖化」を引き起こしています。国連IPCC（気候変動に関する政府間パネル：世界の専門家による学術会議）によると、今世紀末2100年には、温室効果化ガスの排出量を最も少なく抑えた場合0.3 ～ 1.7度上昇、最も多い最悪の場合には4.8度も上昇すると予測しています。2度上昇すると洪水のリスクにさらされる人口は2.7倍、3 ～ 4度上昇すると気候変動の連鎖が引き起こされて歯止めが利かなくなるといわれています。

このような事態にならないためにパリ協定（2015年）では、気温上昇を産業革命前より1.5度以内に抑えることで世界196ヵ国が合意しました。そのためには2030年までに温室効果ガスの排出量を2010年比で45％削減、2050年までに「実質ゼロ」にしなければなりません。すでに地球の気温は産業革命前より1.1度上昇しています。もう時間がありません。

■温室効果ガスと地球温暖化メカニズム

（出典：全国地球温暖化防止活動推進センター）

おうちでできる SDGs

「私のSDGs」お寄せください！

SDGsのためにみなさんが実行していることや、ちょっとした工夫や提案などを紙面で交流しましょう。
「私のSDGs」と書いてハガキやメールでお寄せください。

あて先／〒931－8501 富山市豊田町1－1－8
富山医療生協「虹のまち」私のSDGs 係まで
メールアドレス soshiki@toyama－hcoop.com

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

ドーナツに引き寄せられて

富山市四方北窪　丸山千春さん

いつも楽しく読ませていただいてます。先日、ふと気がつくとバッグにお財布がありませんでした。慌てて自宅を探してもどこにもなく、かなり弱ってきている記憶を必死に辿り最後に使ったのはコーヒーショップと思い出し、電話したところ落とし物として預かっていただいてました。感謝の気持ちを示したく、受け取りに行きその日二度目のコーヒーを注文し飲みました。昼間悩んでやめたドーナツも。ドーナツに引き寄せられたのかなと前向きに考えますが、気をつけます！

すこしおおせちに目が点

黒部市荻生　松島信子さん

主婦としましてすこしおおせちに目が点です。ブリの焼き方に、マヨネーズの使い方、紅白なますに生シイタケ使いたいと思います。この年齢になっても学ぶことが沢山。

パズルで快感!!

富山市水橋市江　北條清美さん

年々、パズルのカギがひらめかなくなり、途中であきらめることが多かったのですが、今回はスマホ片手に検索しながらマスを埋めていきました。途中で答えがなんとなくわかったけど、全部スッキリするまで落ちつかず、最後にたてのカギ①赤ん坊の―がわかったときは快感!!ボケ防止にこれからも頑張ろう！

きちんと分別

富山市向新庄町　島田笑子さん

ちょこっと体操をやってみたり「もったいない」を気にしてます。ものを大切に、きちんと分別で出してます。

塩分に気をつけて

富山市犬島　宮崎美江子さん

寒くなったので血圧が上がらないように塩分等を気をつけて過ごしています。

足首の体操しながら

富山市中川原台　久郷邦子さん

足首の体操をしながらはがきを書いてます。日に日に体力の衰えを感じています。

無料法律相談のご案内

西山貞義（さだよし）弁護士
（富山中央法律事務所）
時間は午後2時～4時
・2月25日(金)
・3月25日(金)
予約してください
◎場所及び申し込み
富山協立病院　地域連携室
☎076-444-5708

クロスワードパズル

【問題】

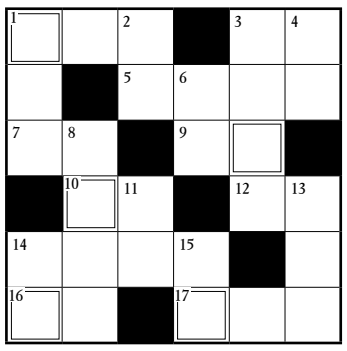
カギを解き二重枠の字を並べてできる言葉を答えましょう。

★ たてのカギ ★

①五七五の詩歌、川柳を含めず
②ダーウィン「――の起源」
③わかもの
④――あれば苦あり
⑥――と杵で餅つき
⑧勝つこと
⑪新聞の――を読む
⑬右のはし
⑭早起きは三文の――
⑮――と出るか凶と出るか

★ よこのカギ ★

①答案用紙を――のまま提出した
③麦――帽子
⑤日暮れどき
⑦髪をすく道具
⑨うまい汁を――
⑩――せぬ出来事
⑫おなじ。以下――文
⑭陶器と磁器
⑯桃――三年
⑰しりあい



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。

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】

〒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】

オセチリョウリ
（おせち料理）

オ	オ	テ	■	ジ	コ
モ	■	キ	リ	ユ	ウ
リ	ク	■	ス	ウ	■
■	ジ	ク	■	シ	チ
チ	ヨ	ウ	キ	■	セ
ジ	ウ	■	ロ	コ	ツ

応募 ８０通
正解 ７７通

【十二月号の当選者10名】（敬称略）

伊藤　純子（富山市高屋敷）
三寶　律子（富山市高屋敷）
高木美惠子（富山市東田地方）
髙野美智子（富山市西山王町）
田村　良子（富山市大山北新町）
端﨑めぐみ（富山市婦中町）
堀井　節子（富山市中島）
牧野　房子（富山市犬島新町）
下田優美子（富山市道正）
本川美喜子（富山市中島）

おめでとうございます

※賞品の発送は月末になります。

「あいうべ体操」学習訪問にお邪魔しました！

「い～」の口で首筋の張りを確かめながら実践の様子

「きっず虹の健康チャレンジャー」は昨年に続き、コロナ禍をふまえ、カードのみをお渡しし、チャレンジしていただいています。

そんな中、学習訪問の依頼をいただき、1月17日（月）、富山市八尾町の「樫尾小学校」にお邪魔しました。校舎はバリアフリーでピカピカな建物で、木のぬくもりを感じながら、全校生徒28名のみなさんと学習をしました。

初めに、「あいうべ体操」を聞いたことがあるか尋ねると、先生方も含め皆さんが“初めて耳にする”とのことでした。イラストを紹介しながら、口呼吸のデメリット、鼻呼吸のメリット、あいうべ体操で舌の筋肉を鍛えることなどをお話しました。そして、先生のピアノ演奏で、♪キラキラ星の曲に合わせて、みんなでマスク越しに「あ～い～う～べ～」と実践しました。

生徒さんからは「健康でいたいのでやってみようと思います！」「おうちの人にも教えてあげたいです！」と、校長先生からは「楽しく学ぶことができました。舌の筋肉が弱っているんだね。校長先生も頑張ってやってみようと思いました。」と感想をいただきました。短時間の学習ですが、興味を持ってもらえた様子がうかがえました。樫尾小学校のみなさんありがとうございました。

健康づくり委員会

「きっず　虹の健康チャレンジャー」は、今年度も、全市町村の後援をいただき、県下の小学校178校と園児施設338施設に、案内文書と見本カードを配布しています。

くらしの学校

2021年度はリモートでの開校となりました

一月二十二日、まちづくり委員会の主催で「くらしの学校」がリモート形式にて開催されました。今回は「コロナ禍での貧困と健康の格差に向き合うまちづくり」と題して、埼玉など都市圏を拠点として、高齢者の貧困問題を社会に訴える活動を行っているNPO人ほっとプラス理事の藤田孝典さんにお話しをしていただきました。講演の中で藤田さんは「声を上げる事が大切です。その方法としてSNSやツイッターの活用は不可欠です。皆さんも苦手と思わずに、活用してほしい！社会運動に関わる方々も変わり続けることが大事なのです」とのアドバイスがありました。参加者からは「是非とも挑戦してみたい」との声が多く寄せられました。藤田さんはまとめとして「地域活動の次世代への継承も含めて、病院や診療所を作ってこられた尊敬する先輩方にメッセージを送ることができたことを嬉しく思います」と講演を締めくくりました。

まちづくり委員会では、〝誰もが健康で居心地よく暮らせるまちづくり〟を目指し、今後も様々なテーマで、組合員の皆さまと共に学べる機会をつくってまいります。

富山医療生協　まちづくり委員会

2021年度「組合員のつどい」のお知らせ

日時：3月5日（土）13：30～
場所：富山問屋センター　流通会館　大ホール
内容：2022年度活動方針骨子案提案
支部・事業所活動報告　他

「新春のつどい」開催

～婦中支部～

例年、婦中支部の「新春のつどい」といえば、大きい公民館で歌を唄ったり、サークルのフラダンスや琴演奏を見ながら食事を楽しんだり、最後はぽぷら職員と参加者が輪になり「ぽぷら音頭」でおひらきというスタイルで開催していました。コロナ禍で開催するかどうか、悩みましたが、「DVD鑑賞会」と「健康チェック」をしてみんなの顔が見たい！と二年前から新たな形でつどいを開催しています。

今年は、一月二十四日に婦中ふれあい館にて二十名の参加で開催しました。

血管年令測定

健康チェックを行い、富山を舞台にした「大コメ騒動」を鑑賞しました。「年に一度の健康チェックがしたい」「みんなで大きい画面で作品を見るのはいいね」と皆さんも大満足。

形は変わりましたが、今までの集いと同様に、久しぶりに顔を合わせる喜びと、この日には！と開催の度に増資をしてくださる様子に、開催できて良かったと支部運営委員もやりがいを感じています。

今後も情勢に合わせて、対策をしながら、支部の組合員さん同士が交流できるレクリエーションを計画していけるように頑張りたいです。　婦中支部運営委員

婦中支部有志による「門松」づくりは、ぽぷら開設時から十年以上続けられています。職員・利用者さんに喜ばれています。

地域フラッシュ

◀12月 水橋西部支部 脳トレクイズ 11名参加

◀12月 萩浦支部 イタイイタイ病との闘いひとりがたり会 23名参加

◀1月19日 富南支部 健康のつどいボウリング大会 14名参加

◀1月21日 射水支部 新春のつどい 15名参加