



組織現況 2025年6月30日現在

組合員数

24,991 人

出資金総額

105,889万円

一人当たりの出資額

42,370 円

虹のまち

とやま医療生協

2025年8月号 No.508

〒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

健康づくりの習慣化に
2025虹の健康チャレンジャー

今年の推し!
チャレンジ

今年の推しはオーラルフレイル予防(口腔ケア)です。
「あいうべ体操」や「長息生活(吹き戻し)体操」でお口の健康づくりから始めてみませんか。

いつでも、どこでもできる
あいうべ体操

お口の周りだけでなく、
顔の筋肉もしっかり動か
しましょう!

あ い う べ

1日30回を目安に

吹き戻しを使って口腔ケア

250円で販売中

①吹き戻しを口にくわえ、一気に吹きのぼす
②吹き伸ばしたまま、5〜10秒程度維持
(※息は止めないで吹き続ける)
①、②を10回〜30回を目安に繰り返す

お口の衰えは
フレイルの前段階

歯や口の働きは老化現象と
深く関係するということが
明らかになっています。要
介護にならないためにも、
元気な歯や口を維持するよ
うにしましょう!

自分の健康づくり目標をたてて記録しながら習慣化
させていく取り組みです。
下記のA〜Eのコースから取り組む項目を選んで、60
日間(60回)記録表に○をつけていきましょう。

A〜E、5つのチャレンジコースから選ぼう

A 口の健康

●あいうべ体操
(1日30回)
●しっかり
歯みがき
など

B 運動

●ウォーキング
●パークゴルフ
●体操
(ラジオ体操
シルバークリ
ストレッチ
など)

C 食

●塩分控えめ
●間食控えめ
●腹八分目
●野菜たっぷり
など

D 脳

●日記をつける
●誰かとおしゃべり
●音読
●クイズ・パズル
など

E 自由に
チャレンジ

●禁酒・禁煙
●早寝・早起き
●血圧測定
●毎日体重測定
など

健康チャレンジ参加方法

1 チャレンジコースと
期間を決める
月の途中から始めてもOK!

2 チャレンジする
9月から12月のうちの60日間
または60回チャレンジ!

3 報告カードを提出
●郵送
●FAX(住所・FAX番号上記記載)
●最寄りの事業所窓口
●支部の役員さんに
●メールで添付
二次元コードから
カードの写真を
送ってください。

※お問合せ先:富山医療生協 組織部 ☎076-441-8351

コースを選んで60日間記録しましょう〜できた日は○、できなかった日は×…などをつけて!

チャレンジコース
(○をして下さい)

A B C D E

チャレンジ
内容

(例 あいうべ体操1日10回)

さあ!がんばろう!

開始日 月 日 終了日 月 日

スタート	2	3	4	5	6	31	32	33	34	35	36
7	8	9	10	11	12	37	38	39	40	41	42
13	14	15	16	17	18	43	44	45	46	47	48
19	20	21	22	23	24	49	50	51	52	53	54
25	26	27	28	29	あと半分	55	56	57	58	59	ゴール

●お名前

●年齢 歳 男性・女性

●住所

●電話番号

●医療生協の組合員さんですか
はい・いいえ

●参加回数 初めて・2回以上

●感想 1.チャレンジ目標は達成できましたか
はい・いいえ
2.感想やご意見があれば記入してください。

内視鏡

トランプ米大統領は六月下旬、米軍によるイラン核施設攻撃を、広島や長崎への原爆投下と「本質的には同じことだ」と発言し、さらに七月は当時、トルーマン大統領に言及して「多くの戦闘を止めた」と主張している▼米国では「原爆投下が第二次大戦を終わらせた」として正当化する声がかし、核兵器を持つ国が、核兵器を持つ国として「お前はだめだ」と爆撃することが許されるのだろうか▼日本の政府やメディアはなぜ抗議しないのだろうか。石破首相に至っては「イランの核兵器保有を阻止するという決意を示した」と擁護している。こんなことがまかり通れば、世界中が戦争だらけになり、取り返しのつかないことになる▼ノーベル平和賞を受賞した、日本原水爆被害者団体協議会(被団協)の代表理事田中聡司さんは「二度も被爆者の思いを踏みにじった」「国際法や国連を無視してふるまっている」と怒りの声を上げている▼日本では、どの世論調査を見ても、「戦争だけは再びしてはならない」の声が大多数を占めている。「核兵器廃絶の実現」をめざす私たちの運動をもっと積み上げていかなければ。(S)

ひとりは万人のために万人はひとりのために

身体拘束ゼロを目指して

2024年度の診療報酬改定で入院医療において「身体拘束の最少化」について厳しく問われることになりました。緊急やむを得ない場合をのぞき、身体拘束を行ってはならず、実施した場合にはその理由などを記録することや最少化をすすめる体制（身体拘束最小化チームの設置など）を整備することが規定されました。

身体拘束とは、患者さんの行動や自由を制限し、尊厳ある生活を損ないかねないものです。具体的には、患者さんの手の動きを抑制するミトン、つなぎ寝衣、身体の動きを抑制するベルト、薬物鎮静等により一時的に身体やその行動を制限することをいいます。

富山協立病院では、不適切かつ不必要な身体拘束は実施いたしません。緊急やむを得ず身体拘束を選択する場合には、複数人で必要性を検討し、行った場合には早期に解除できるよう、毎日、話し合いをします。患者さんの尊厳と主体性を尊重するケアが提供できるよう職員一同、努めています。

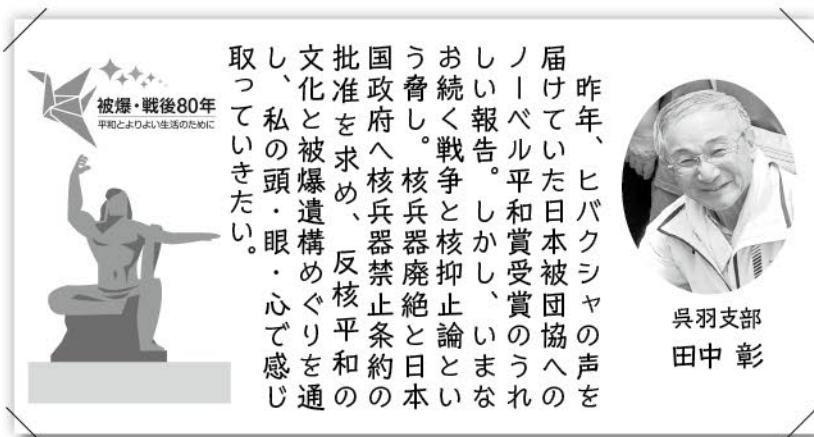
富山協立病院
身体拘束最少化チーム 扇谷 純子



ノーモア・ヒバクシャ — 被爆者とともに歩む2025年原水禁世界大会参加者の決意

8月3日から9日まで広島・長崎で開催される原水爆禁止2025年世界大会。被爆80年という節目である今年は、ノーモア・ヒバクシャの思いを胸に、大会テーマ「被爆者とともに、核兵器のない平和で公正な世界を—人類と地球の未来のために」のもと、世界中の仲間と連帯しながら、核兵器廃絶への道をともに切りひらきます。

富山医療生協では例年、組合員と職員の代表を派遣し、「原水爆禁止世界大会」へ参加しています。今年は、5名派遣予定でその中から長崎会場に実地参加する組合員の思いを紹介します。



呉羽支部
田中 彰

あなたの空き時間をお貸しください!

なんでも
お気軽に
お尋ねください

支部運営委員会

月に1回集まり、支部の活動計画について話し合います。レクリエーション企画や健康チェックの実施など、さまざまな取り組みを行っています。



ご自身の地域で組合員の皆さんに医療生協の活動をお知らせしたり、支部の行事を企画したりと、地域の健康づくりに貢献できます。仲間と集まって楽しくおしゃべりする時間も魅力のひとつです。ぜひ、気軽に足を運んでみませんか?

機関紙配付協力者

月に1回発行される機関紙『虹のまち』を、手渡しでお届けしています。支部ニュースなどの身近な情報を、一緒にお届けする活動です。

お住まいの近隣数軒への配付にご協力いただける方を募集しています。また、1部につき10円の配付協力金をお渡ししています。



お問い合わせ：組織部 ☎076-441-8351

たすけっとクラブ通信 No.131

たすけっとクラブとかかわり楽しく忙しくなりました

新庄支部 高嶋 純子

3年前に当時の新庄支部長さんが体調を崩されて急に私が支部長になってからたすけっとクラブに関わるようになりました。たすけっとクラブのコーディネーターも兼務しておられたので同時に担当することになったのですが、名前は知っていても参加したことが無く務まるか心配でした。早速、事務局より依頼の連絡がきましたので、草むしりをしてきました。もともと体を動かすことが好きなので苦にはなりませんでした。足腰が丈夫でないと大変な仕事だなと思いました。

同じ支部で長年たすけっと協力者をしてられるOさんは84才ですが活動するのが生きがいと言われ背中を押されるような気持ちになりました。最近の私は、若いときの水泳指導員の経験から東富山プールで仕事を頼まれ、夕方から短時間ですがパート勤務に行くようになりました。また周りに声をかけて協力者が2名増えて、いろんな依頼が来ても何とかみんなで助け合い活動ができるような気がします。身体を労わりながら長く続けられればいいかなと思います。

たすけっとクラブご利用の皆様へ

- 7・8月の草むしり・外作業は基本行いません。9月以降に実施します。
- 9月以降も、熱中症警戒アラートが発出された場合は作業を中止します。猛暑が続いています。協力者の安全確保のため、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

たすけっとクラブ協力者 募集中!!

組合員の皆さまからのご依頼に対応する、有償ボランティア活動です。主な作業内容は、ゴミ出し・草むしり・掃除・病院への付き添いなど、多岐にわたります。

組合員同士が支え合いながら、地域に貢献できる活動です。



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

集まれ! かがやく未来のチカラ!

奨学生募集

対象者：医学生・看護学生・介護学生
(学年は問いません)

※返済免除制度あり。随時受け付けております。

問い合わせ

富山協立病院 学生担当/宮腰・土肥 ☎076-433-1077 E-mail: toyamin@aiores.ocn.ne.jp

どうぞお気軽に
お問い合わせ
ください。

詳細は富山協立病院の
ホームページをご覧ください



- 二〇二五年度
第二回理事会報告
- 六月二十八日(土) 富山協立病院中央館三階会議室において定数二十五名中二十一名の出席で第二回理事会を開催しました。
- 【主な内容】
- ①第七十二回通常総代会振り返りを行いました。
 - ②役員体制を決定しました。
 - ③各専門委員会より報告を受けました。
 - ④五月の事業報告を行いました。



お知らせ

宮坂麻由子医師による子宮がん検診

日時：10月10日(金) 13:30～15:30
定員：20名 ※予約開始日9月1日～
先着順となります。
定員となり次第締め切りとなります。

【申し込み先】 富山協立病院 健康支援センター
☎076-444-5684

生協学校

日時：9月19日(金) 13:30～15:30
場所：射水市民交流プラザ
内容：医療生協の魅力発見！
・推しの班会メニュー体験・
どなたでもご参加ください。

初心者向けスマホ教室

日時：8月23日(土) 10時～12時
定員：10名(先着順)
会場：ひまわり交流室(旧有料老人ホーム)
内容：『LINEをはじめてみよう』

申し込み・お問い合わせ 組織部 ☎076-441-8351

カンパ物資へのご協力をお願い

現在販売中のカンパ物資の取り扱いが8月末までとなります。在庫に限りのある場合もあるため、ご購入の際はお問い合わせください。

組織部 ☎076-441-8351



事業所だより 水橋診療所 通所リハビリ「のびのび」

リハビリの力で一層元気にしたい!!

「のびのび」では午前中にリハビリを実施し、午後に入浴していただいています。三ヶ月に一回は体力測定を実施し、日々のリハビリの効果を数値で見えていただくことができます。また、リハビリプログラムに関しても、利用者様の身体状況に応じて適宜変更し、より適切なプログラムを行っていただけるよう、ご利用毎に看護師や理学療法士等が問診を行わせていただいています。

これまでも、車椅子使用だった方が通所リハビリを通じて身体機能が改善して、見守りでの歩行器歩行や入浴が可能となりました。また最近では要支援の方でのびのびのボランティア募集の話も聞いて、ボランティアとして社会参加を始める方もいます。

在宅生活が継続できる



～ボランティア募集中～

お願いしたいこと

- ・昼食の準備、食器の片付け
- ・利用者さんとのおしゃべり など

お気軽にご連絡ください。
お待ちしております。

主任 三鍋友紀

富山市千原崎 野田 治さん
胃力メラ検査に挑戦！を読みました。今年こそ検査をしたいです。

よくぞ言ってくれた
富山市荏原新町 松木邦子さん
「内視鏡」の文面にはいつも感動と憤り等、うなづく事ばかりでよくぞ言ってくれたといつもうれしく思っています。楽しみにしておりますね!!

富山市西田地方町 田島久子さん
毎月虹のまちを楽しみに待っています。皆さんが楽しそうな組合員のひろばは特に前向きに生活しておられる姿に元気をもらっています。

今年こそ
富山市新庄町 山崎弘子さん
年と共に物忘れが増えてきて、これって認知症じゃないかと心配しています。クロスワードを解くのは、そんな私の楽しみにしているひとつです。

元気をもらおう
富山市水橋志園町 大江信子さん
年と共に物忘れが増えてきて、これって認知症じゃないかと心配しています。クロスワードを解くのは、そんな私の楽しみにしているひとつです。

組合員のひろば

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)

- ・ 8月28日(木) 時間は午後2時～4時
- ・ 9月24日(水) 予約してください
- ・ 10月21日(火)

◎場所及び申し込み 富山協立病院 地域連携室
☎076-444-5708

断捨離
富山市水橋昭和町 石坂久枝さん
先日大工さんに居間の押し入れを畳一枚半分無くしてもらい広くしました。これを機に断捨離しました。うらやましい

富山市宮園町 滝川伴子さん
「虹のまち」で楽しく過ごしておられるのを見て、うらやましく思います。思いう出音話会等いいですね。体力づくり

富山市新庄町 山崎弘子さん
梅雨が上がったら暑さに耐える身体づくりと思い、ジョッピングセンターのかでほば毎日十分位歩いていきます。これだけでも少し効果が出ていますように感じます。頑張ります。

増えているのに
中新川郡上市町 亀田良子さん
どこの病院へ行っても満員で治療してもらえないのに半日程かかる。でも病院は赤字で倒産するところも出ていると言う。年齢とともに病院へ行く回数が増えているのに!

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
16			17

【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。

★ たてのカギ ★

- ① 頭。――を垂れる
- ② が止まったように ゆっくり過す
- ③ 軟水の対
- ④ えとの第十
- ⑤ 書きそろばん
- ⑥ 斑鳩
- ⑦ 虎が――をむく
- ⑧ 家庭裁判所の略
- ⑨ 二の――を演じる
- ⑩ 作り、――滅ぼし

★ よこのカギ ★

- ① 費用。――カット
- ② 古いみやこ
- ③ 故郷
- ④ 港。――エリア開発
- ⑤ なしの演技で高得点
- ⑥ 桃栗三年――八年
- ⑦ それ以上でもそれ――でもない
- ⑧ ○×
- ⑨ 栗の――をむく
- ⑩ これから来る時

クロスワードパズル



【六月号の当選者10名】 敬称略

浜谷 文子(富山県水橋町)
高橋 孝(富山県富山)
神原 正(富山県富山)
今村 智枝子(富山県富山)
田中 昇(富山県富山)
田中 敏子(富山県富山)
岡本 順子(富山県富山)
伊井 繁盛(富山県富山)
内山 美智子(富山県富山)
中野 美智子(富山県富山)

※賞品の発送は月末になります。

ハナシヨウブ (花菖蒲)

ブ	ン	カ	リ	ヨ	ウ	コ	シ
ツ	シ	コ	ウ	ハ	マ	ツ	ミ
カ	ス	ウ	ミ	ナ	ン	シ	ン

応募 95通
正解 91通

【あて先】

〒931-1850 富山県 富山 富山医療生協「虹のまち」パズル係

【しめきり】

八月末日の消印有効

【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

【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・要望などがあれば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ください。

すこしおしんぴ

ぶっかけそうめん 冷やし中華風

包丁要らず、短時間で調理も快適!



材料 / 2人分

- そうめん …… 150g (a)つゆ
- 豚薄切り肉 …… 200g ● 酢 …… 大さじ3
- 水 …… 400cc ● しょうゆ …… 大さじ3
- レタス …… 3枚 ● 砂糖 …… 大さじ2
- プチトマト …… 10個 ● 水 …… 大さじ4
- 豆腐 …… 200g ● ごま油 …… 大さじ1
- 白いりごま …… 少々

作り方

- ① (a)を混ぜ合わせ、冷やしておく。
- ② フライパンに水400ccを沸かし、豚肉を広げながらゆでる。ゆでた肉は、広げて冷ましておく。
- ③ そうめんをゆでる。沸騰した水に麺を入れてほぐし、再沸騰したら、火を止めて2分後、てばやく水洗いをする。
- ④ 麺をゆでる間にレタスは洗ってちぎる。プチトマトは洗ってヘタをとる。
- ⑤ 器に麺を盛り、具をのせる。豆腐はスプーンですくって食べやすい大きさにしてのせる。白いりごまをかける。
- ⑥ 冷やしたつゆをかける。

栄養科 浅井 雅子

たんぱく質と野菜が、しっかりとれます。中華麺よりも早くゆであがる「そうめん」で調理時間を短縮。包丁も使いません。麺を中華麺、うどん、パスタに代えてもOK。パスタは早ゆでがおすすめ、ごま油→オリーブオイルがおいしいです。

「医療コンシェルジュ」が対応いたします

富山協立病院のグランドオープンに際し、今まで以上にかかりやすい病院を目指してできることはないかと話し合い、各看護師長や事務長室スタッフが交代で午前中に受付前で医療コンシェルジュ(案内人)としてご案内させていただきます。自動支払機など「さつき」診察してもらったけど先生に伝え忘れたことがあるなど相談を受けることもあり、来院される皆様のご不安やご相談に寄り添えるよう、ボランティアさんと共に、対応していきたいと思っています。ご来院の際にはお気軽にお声がけください。

富山協立病院 事務長室 大野太樹



新しい仲間も頑張っています!

富山医療生協では、新しい職員が途中で随時入職しています。エールを込めてご紹介していきます。病院や事業所で見かけた時は是非声をかけてください!



富山協立病院 臨床工学科

瀬沼 祐輝さん(2年目) 臨床工学技士

趣味は模型作りです。細かい作業が多いので集中して作業している内に悩みを忘れるくらい時間が過ぎるのが早いです。



奥田 康仁さん(2年目) 臨床工学技士

患者さんに寄り添った対応ができるように、日々努力しています。



河内 倭さん(5ヶ月目) 臨床工学技士

チームなども任せられ、成長することができています。新しい業務にも参加して、更にスキルアップできるようにしたいです。



椎名 麻衣さん(6ヶ月目) 臨床工学技士

少しずつ職場に慣れてきて、毎日が充実しています。自分のペースで前に進みつつ、趣味の読書や映画も楽しみたいです。



業務拡大が出来るのはみんなのおかげです!

いつも頑張ってくれてありがとう♡

臨床工学科 宮島科長より

富山協立病院 2階病棟

後谷 美里さん(7ヶ月目) 看護師

最初は不慣れな環境に必死でしたが、周りのスタッフに恵まれたおかげで頑張れています。今年は海外旅行へ行く予定です!

いつも患者さんの立場に立って対応している姿を、安心して見ています。

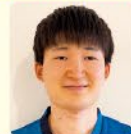
2階病棟 石黒師長より



富山協立病院 リハビリ科

塩組 晟矢さん(8ヶ月目) 理学療法士

大変な事も多いですが、「楽しく」を心掛けて頑張っています。最近、白ワインにはまっています。おススメがあれば教えてください!



患者さんと真摯に向き合っていますね。たくさんさんの経験から自分の引き出しをどんどん創っていきましょう!

リハビリ科 長谷川科長より

第23回 平和のつどい 入場無料
～被爆ピアノコンサート～

“被爆ピアノとは”広島・長崎に原爆が投下された時に爆心地より約3km以内で爆風、熱戦、放射能などの被害を受けたピアノのことです。被爆の惨禍を乗り越えたピアノが奏でる音色は平和の大切さを伝えてくれます。

と き:9月15日(月・祝) 13:00~15:30
ところ:ボルファートとやま 2階 ホール

【第一部】平和の取り組み報告

- 富山空襲を語り継ぐ会会員 高校生グループ輪音協代表 西田七虹さん(高校2年生)
- 原水禁世界大会派遣報告 など

【第二部】被爆ピアノコンサート

奏者:前畑匡伸さん

(魚津市在住、作詞・作曲家・ピアニスト)

林 亜希子さん

(富山福祉短大非常勤講師、ピアニスト)

一ノ瀬浩子さん

(富山県内外で演奏活動フルート奏者)

主催:富山県生協連合会

申し込み・お問い合わせ:組織部 ☎076-441-8351

駅ナカ署名行動 & 原爆パネル展示

7月24日(木)富山駅南北通路にて核兵器禁止条約の署名・批准を求める署名とシール投票、併せて原爆パネル展示と健康チェックを実施しました。パネルを眺める姿や、中高生にも話を聞いていただきました。署名は25筆、シール投票は103人の参加でした。



戦後80年を考える

その1

「豊田平和のつどい」

7月21日(月)豊田地区周辺の皆さんに案内し、41名の参加がありました。【原爆と人間】と題したパネル展示と「富山大空襲を語り継ぐ会」の方から体験談などお聞きしました。平和への気持ちを新たにすることができました。

豊田平和のつどい実行委員会



多くの支部で、「戦後80年を考える」活動を実施しています。シリーズでお伝えします。

社会に学ぶ「14歳の挑戦」

7月7日から1週間、岩瀬中学校・新庄中学校より4名の生徒が「14歳の挑戦」の職業体験で富山協立病院に来ていただきました。病棟で患者さんの足浴、薬剤科で模擬薬作り、医師、看護師と共に訪問診療の同行もしました。とても楽しそうに活動に取り組んでもらいました。

生徒より、診察の時の真剣な先生の表情がかっこよかった!常に患者さんを思う気持ちが溢れているなど感じました。ますます看護師になりたい気持ちが強くなりました。と嬉しい感想もいただきました。

師長室 土肥 珠実

