



組織状況 2026年3月31日現在

組合員数 24,783 人
出資金総額 102,308 万円
一人当たりの出資額 41,281 円



2026年5月号 No.517

〒931-8501 富山県富山市豊田町1-1-8
☎076-441-8352 FAX 076-432-8031
ホームページアドレス
https://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

100年 きときとライフの ススメ

— 人生100年時代、元気に暮らす食生活 —

人生100年時代と言われる今、注目されているのが「健康寿命」。健康寿命とは、寝たきりや認知症などで日常生活が制限されることがなく、元気に生活できる期間のことです。平均寿命が延びる一方で、「いかに健康で暮らせる期間を延ばすか」が大切だと言われています。今回、健康寿命を延ばすために心がけたい食生活についてご紹介します。



富山協立病院 栄養科
管理栄養士 浅井 雅子

健康寿命を延ばそう！ 心がけたい生活習慣

- まずは
- 野菜は1日350g
 - 減塩（男性 7.5g 未満・女性 6.5g 未満）
 - 身体活動を増やす…今より2,000歩多く歩くことを目標に、1日8,000歩を目指しましょう。



筋肉を維持するために欠かせない栄養素が「たんぱく質」です。肉・魚・卵・豆腐などの食品からとることが出来ます。1日に必要なたんぱく質は、体重1kgあたり約1.5gが目安といわれます。また、効率よく筋肉を作るためには、1日3食に分けて栄養をとることが大切です。主菜1品では不

足することも多いため、毎食2品程度のたんぱく質食品を意識して取り入れましょう。



たんぱく質

野菜

ごはん

この順番を意識するだけで体にやさしい食べ方になります。

筋肉を守る「たんぱく質」

筋力や身体機能が低下した状態のこと。予防のためには、運動と栄養の両方が大切です。

食べる順番にもコツが

最近「野菜から食べる（ベジファースト）」が知られていますが、筋肉を守るためにはたんぱく質から食べる方法も注目されています。

フレイル予防のカギは筋肉

年齢とともに心身の働きが弱くなる「フレイル」は、健康と要介護の間の状態といわれています。その大きな原因のひとつが「サルコペニア」です。

やっぱり大切「バランス食」

健康づくりの基本は、やはりバランスの良い食事です。



- 主菜 (肉・魚・卵・豆腐)
- 副菜 (野菜・きのこ・海藻)
- 主食 (ごはん・パン・めん)

仲間と続ける健康づくり

「バランス食」と「すこしお(減塩)生活は、生活習慣病やフレイル、認知症などをさまざまな不調を予防する力を持っています。とはいえ、ひとりで続けるのはなかなか難しいもの。医療生協の班会や健康づくりの活動に参加し、仲間と一緒に楽しく取り組むことが、健康づくりを続けるコツです。

この3つを毎食そろえることが理想です。さらに1日のどこかで果物や乳製品を取り入れると、より栄養バランスが整います。

毎日の食事と生活習慣を少し見直して、元気に「100年きときとライフ」を目指しましょう。



電子レンジで サバ缶トマトカレー



- ＜材料/2人分＞
- *ごはん (麺やパンでもOK)
 - *サバ水煮缶 (できれば食塩不使用) ……1缶 (200g程度)
 - *トマト水煮缶 ……1/2缶 (カットしてあると使いやすい)
 - *冷凍玉ねぎみじん切り ……100g (玉ねぎの場合…1/2個 (100g))
 - *レトルトカレー ……1かけ
 - *カレールー
 - *温泉卵 (納豆でも、おいしい)

＜作り方＞

- ① 耐熱容器にサバ缶の汁ごと入れ、フォークで、ひと口大にほぐす。
- ② ①に凍ったままの冷凍玉ねぎみじん切りと、トマト缶を入れる。
- ③ ②にレトルトカレーを1袋とカレールー1かけを入れ、混ぜる。
- ④ ③にふんわりとラップをかけて、電子レンジ600Wで5分加熱。よく混ぜて、ごはんにかける。
- ⑤ 温泉卵をトッピングして出来上がり。

内視鏡

米大統領が世界中に戦争と混乱をもたらしています。世界中の国々がアメリカとイスラエルを非難していますが、我が国の首相は絶賛しました。爆撃で多くの子どもたちの命が無惨にも奪われ、原油高が暮らしや経営を直撃しているというのにです。▼この身勝手に乱暴な国との同盟一辺倒でいいのか。周辺国との真摯な外交を重ねるより、「脅威」と「抑止力」を口実に軍備に膨大な税金をつぎ込む。その一方で国民の暮らしや医療、介護、教育などはあと回し。すでに医療材料は不足しています。▼今年で日本国憲法は七十九年を迎えます。二度と戦争をしないと誓った憲法は、おびただしい犠牲の上に授けられた宝です。長いあいだ、私たちの人権を守り、九条は自衛隊の軍としての派兵を止めてきました。しかし、米軍との一体化が進められ、その歯止めを外そうと、改憲の動きが加速しています。▼このままでは戦争に巻き込まれるという、かつてない危機に、「戦争反対」「憲法守れ」と声をあげる人が増えていきます。初デモ参加の若者も多い。まだ大丈夫と思っているうちに、子や孫が銃を持つ国になる、その前に声を上げよう。その前に国民一人一人の幸せのために、武力で物事を解決しない。そんな憲法を守りたい。

(k)

事業所だより

施設も心も一つに

きずな訪問看護ステーション

看護師の専門性の強化

きずな訪問看護ステーションでは、2026年3月より

ばらサテライト(婦中出張所)をきずな(柳町)に統合し、一体的な運営が始まっています。富山市の中心街から、市内を広域にカバーできるよ

ステーション」として認定されています。

また、より高度な医療ケアのニーズに応えるため、当ステーションの看護師が特定行為研修を修了しました。専門的知見を活かし、入院から在宅への移行や複雑な医療処置を必要とする方への支援体制の強化につなげます。

管理者 西野友香里

在宅療養を支えるために

特定行為研修を受けるため、1年間大病院に通いました。職場スタッフの協力や、周りの方からの応援もあり、無事に修了しました。

今回修了した科目では、栄養輸液の調整と、脱水の点滴調整、感染の疑いがある方の薬剤の臨時投与などの特定行為を行うことが可能になります。



看護師 成田亜矢子

身に付けた力を主治医と連携しながら在宅療養させている方のために発揮できたらと思っています。そして、自分が学んだことをスタッフに伝えながら研鑽を重ね、もっともつとスキルアップできるように頑張っていきたいと思っています!

特定行為とは...

医師があらかじめ作成した手順書に基づき特定行為研修を修了した看護師が行う、高度な「診療補助」のことです。訪問時に体調不良などで必要と判断した場合に、医師の診察なく迅速に処置ができるので、患者さんの苦痛の軽減や安心につながります。



柴原直利医師の内科外来を拡大いたしました

このたび、柴原直利医師による内科外来の診療枠を拡大いたしました。これまで金曜日に専門外来として漢方外来を中心に診療を行っていましたが、新たに月・火・木曜日にも一般内科診療を行います。



【内科外来】月・火・木曜日 9:00~12:00 / 14:00~16:30
【漢方外来】金曜日 9:00~12:00 / 15:00~19:00

「金曜日は都合がつかず通院できない」「生活習慣病などの持病について相談したいが、時間が合わない」そのような方にも受診していただきやすくなりました。

風邪症状から高血圧・糖尿病などの慢性疾患まで幅広く対応しており、漢方についてもあわせてご相談いただける内科外来です。体調について気になることがありましたら、どうぞお気軽にお問い合わせください。

ちょこっと体操

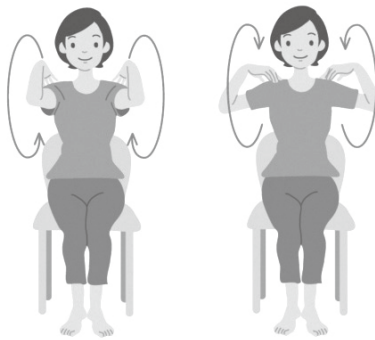
しっかり噛めるエクササイズ

1 肩回し+深呼吸

- 目的: 首肩の血流を促進し、咀嚼筋への血行もサポート
①肩を前から後ろに大きくゆっくり5回まわす。
②逆回しを5回行う。
③最後に3回深呼吸する。

ポイント

- ・顎周りの筋肉は首と肩にもつながっているため、ほぐすことで噛みやすくなる
・食前に行うとより効果的



舌の左右運動



舌で左右の頬を内側から押す

舌の回転運動



左回り 右回り
口の中で舌をゆっくり回す

2 ほっぺたストレッチ (頬の柔軟性アップ)

- 目的: 頬の筋肉(頬筋)を柔らかく保ち、噛む力をサポート
①口を閉じたまま、舌で左右の頬を内側から5回ずつ押す。
②口を閉じたまま、頬の内側を舌で押しながら左右5回ずつグルグル回す。
③慣れてきたら、少し強めに押しながら行う。

ポイント

- ・唾液分泌も促されるため、口腔乾燥予防にも効果的

3 ガムを使った噛みトレ

- 目的: 実際に噛むことで咀嚼筋を直接鍛える
①やわらかめのガムを左右10回ずつ噛む。
②慣れてきたら徐々に回数を増やす。



右側と左側でバランス良く噛む

ポイント

- ・噛みにくい方を意識的に多く噛んで、左右差をなくす
・入れ歯の方は無理せず、自分に合った硬さで

あなたも参加しませんか?

医療生協の班会・たすけつと協力者・機関紙配付・支部運営委員会

医療生協の活動は地域の方々(組合員)に支えられています。富山医療生協を支え、発展するお力添えをお願いします。

富山医療生活協同組合 組織部 ☎076-441-8351

二〇二五年度 第十一回理事会報告

三月二十八日(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二十五名の出席で第十一回理事会を開催しました。

【主な内容】

- ①二月の経営概況について報告を行いました。
②各専門委員会より報告と提案を受けました。
③西館活用委員会より今後の活動について報告を受けました。
④二〇二六年度暫定予算について承認しました。
⑤医療生協運動が直面する担い手づくりなど課題について理事会で議論していくことを確認しました。
⑥長期所在不明組合員の自由脱退手続きおよび当該預り金処理について承認しました。

5～6月は班づくり・班会開催月間です。

班会を開きましょう!

3人以上集まれば、班会ができます。お試し班会ははじめませんか!
気心の知れた友人、ご近所さんを誘って集まった機会を班会にしましょう。
やりたいことを決めて楽しく気軽に始めましょう!

こんな班会メニュー
があります

●病気予防について

- (専門家職員が講師となります)
- ・がんのはなし
- ・フレイル予防について
- ・動脈硬化の予防について
- ・認知症について
- ・糖尿病のはなし
- ・健康寿命を延ばす食事のポイント
- ・骨密度アップご飯

●趣味を生かして

- ・パークゴルフ
- ・カラオケ
- ・DVD上映会
- ・ボウリング

●体操・運動

- ・良い姿勢歩き方教室
- ・ダイエットのお話と運動
- ・女性のための骨盤ケア教室

●健康チェック

- ・血圧 ・体脂肪 ・血管年齢 ・骨密度
- ・握力 ・足指力 ・尿塩分 ・健診受診など

●その他

- ・手洗いチェック
- ・笑って健康笑いヨガ
- ・脳いきいきトレーニング



こんな班会しませんか!

テーマ 腎不全と人工透析のお話 ～臨床工学技士がやさしく解説します～

臨床工学科

年齢とともに弱りやすい「腎臓」。腎臓の働きが低下すると、体の中の老廃物や水分をうまく外に出せなくなり、腎不全という状態になります。その治療の一つが「人工透析」です。



日々患者さんと関わっている透析室の専門家がわかりやすくお話しします。

こんな方におすすめします

- ・将来、透析にならないか不安な方
- ・ご家族に腎臓病の方がいる方
- ・高血圧症や糖尿病の方

お問い合わせは 組織部 ☎076-441-8351

組合員のひろば

クロスワードパズル
三月号の解答ハガキより

参加してみたい

富山市田中町 松本順子さん
三月号の「笑って集って新春のつどい」を見てたらいろいろな町内に行ってるんですね!一度参加してみたいと思いました。

体操が楽しみ

富山市弥生町 渡辺敏江さん
さまざまなデイサービスで皆さんと一緒にする体操が楽しみです。元気をもらっています。

春めいて

富山市豊田町 風間由喜江さん
ようやく春めいてきました。「フキノトウ」「沈丁花」が咲き鳥たちのうれしい声も聞こえます。病院へ通うのも少し楽になります。

たすけつとに感謝

富山市北新町 濱四津桃子さん
たすけつとクラブの方々の手助けがあつて毎日を何とか送れていることに感謝しております。足腰が悪いと何も出来ないのが残念でたまりません。

セルフチェック

富山市千原崎 野田 治さん
「聴こえのセルフチェック」は参加型で興味が湧きました。

内視鏡

富山市西金屋 市川 健さん
毎号の「内視鏡」を楽しみにしています。自民圧勝で今後の政局をどうすすめるか、不安が拡大しています。

毎号楽しみ

富山市奥井町 小竹慶子さん
今はなかなか協立病院まで足をのばせませんが毎号組合員さんの一言本当に楽しいです。時々支部のつどいにも参加させていただきうれしく思っています。



玉ねぎ 富山市水橋立山町 梶野文子

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)

- ・5月21日 (木) 時間は午後2時～4時
- ・6月25日 (木)
- ・7月23日 (木)

予約してください

◎場所及び申込み 富山協立病院 地域連携室 ☎076-444-5708

クロスワードパズル



たてのカギ

- 商品やサービスの一つ
- の 一つ覚え
- 負け越しの対
- 苦——を共にする
- 釣り——を垂れる
- に水
- は津で持つ
- 京都祇園の——さん
- 謎を解く——
- 他山の——

よこのカギ

- 立つ瀬に同じ
- 当たりクジと——クジ
- 建物の規模や構造を変えずに建て替え
- 自分一人が——の外
- 病の——につく
- 五口と五口で〇〇十口
- 淡路
- 起死
- 赤穂
- ガレージ

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・ご要望などコメントと併せて明記の上ハガキ、又は富山医療生協ホームページ(二面右上に記載)の「お問合せ」メールにてご応募ください。
尚、虹のまちに掲載させていただきます。ご了承ください。

【あて先】

〒931-8501 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【しめきり】
六月二十日の消印有効

【三月号の解答】

ヒガンノイリ (彼岸の入り)

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| マ | ヒ | ル | コ | ク |
| ノ | イ | チ | ガ | ン |
| ビ | リ | カ | ラ | シ |
| ヨ | イ | ス | イ | マ |
| ト | ウ | ス | イ | イ |
| コ | テ | タ | ガ | ク |

応募77通 正解76通

【三月号の当選者10名】 敬称略

- 安川 智子 (富山市水橋高志園町)
- 小池 弘子 (中新川郡立山町)
- 瀧脇 敏子 (富山市中野新町)
- 坂田 厚子 (富山市若竹町)
- 栗田 聡志 (高岡市伏木古府)
- 竹島 利昭 (富山市豊田本町)
- 馬場由美子 (富山市大泉本町)
- 布村 清嗣 (富山市豊田町)
- 續池 静子 (氷見市宮田)
- 北澤 洋子 (富山市下新町)

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。
※賞品の発送は月末になります。

まちかど WHO 世界保健デー 健康チェック



四月四日(土) WHO世界保健デーにあわせ、富山駅南北自由通路にて「まちかど健康チェック」を実施しました。新入職員および健康づくり委員会が中心となり、運営を担いました。

昨年までとは異なる会場となったことで、参加人数に不安を感じていましたが、二時間で八十名を超える多くの方にご参加いただきました。参加者からは「無料で気軽に参加できて本当に良い取り組みですね」といった声も寄せられました。地域住民の健康への関心の高さがうかがえました。

血管年齢や骨密度測定といった検査項目にとどまらず、その結果説明や健康に関する情報提供にも強い関心が寄せられていました。本取り

組みは、参加者にとつて自身の健康を見つめ直す良い機会となりました。新入職員にとつても地域住民と直接触れ合う貴重な経験の場となりました。特に印象的だったのは、終始和やかな雰囲気の中で、会場に笑顔があふれていたことです。今後も医療生協の病院として、地域全体の健康づくりを推進する役割を果たしながら、誰もが気軽に参加でき、健康意識の向上につながる機会を継続的に提供していきたいと考えています。

健康づくり委員会 看護部長 田村恵子



2026年 新入職員を迎えました

富山協立病院

看護師6名 理学療法士1名 事務1名 介護福祉士1名

全38支部で支部総代会を開催しました!

3月下旬から4月にかけて全ての支部において支部総代会が開催され、前年度の活動報告、今年度の目標となる活動について話し合われました。総代会と併せて、楽しんでいただける催しが開催された支部もありました。今年度も活気あふれる支部を作っていきましょう!!



原水爆禁止 国民平和 大行進 2026

なぐさう 経理科

一歩でも二歩でも歩いて平和の大切さをアピールしましょう!市町村訪問も実施されますが、各支部でスタンディングなどの平和行動に取り組みませんか?

市町村訪問スケジュールやコースの詳細など 富山民医連までおたずねください。 ☎090-2035-9534

| 日 | コース |
|---------|---|
| 5/27(水) | 朝日町 9:00 朝日町役場集合 → 9:50 ショッピングセンターアスカ 入善町 11:15 うるおい館集合 → 11:30 入善町役場前 黒部市 15:00 黒部市役所集合 → 15:30 ショッピングセンターメルシー |
| 5/28(木) | 魚津市 9:00 魚津市役所集合 → 9:45 スクエアサンプラザ 滑川市 12:00 エール駅前駐車場集合 → 12:40 滑川市役所 上市町 15:00 パル集合 → 15:50 上市町役場 |
| 5/29(金) | 立山町 10:20 立山土木事務所交差点 SD → 11:40 立山町役場 舟橋村 12:05 竹内公民館西三叉路 → 13:00 舟橋村役場 |
| 5/30(土) | 富山市 15:00 城址公園集合 → 15:50 富山市役所 |
| 5/31(日) | 富山市 9:00 富山県庁前集合 → 9:30 丸の内交差点 射水市 12:50 イータウン大島交差点 → 13:30 射水市役所 |
| 6/1(月) | 高岡市 10:45 広小路交差点 → 11:30 志貴野中学校前 氷見市 15:30 幸町交差点 → 16:10 氷見市役所 |
| 6/2(火) | 砺波市 13:20 砺波市役所 → 14:00 道の駅となみ SD |
| 6/4(木) | 南砺市 14:30 らくらグリーンモール → 13:30 南砺福光庁舎 |
| 6/5(金) | 小矢部市 13:45 アルビス駅前店 → 14:50 小矢部市役所 |
| 6/6(土) | 県境 11:30 俱利伽羅トンネル出口付近(県境引継ぎ) |

宮坂麻由子医師による 子宮がん検診とヨガ教室のご案内

※日程が変更になりました

子宮がん検診

日付 **6月26日(金)** 時間 13:30~15:30
定員 20名
【申し込み先】富山協立病院 健康支援センター ☎076-444-5684

椅子ヨガ教室

日付 **6月26日(金)** 時間 1部 10:00~10:45 2部 11:00~11:45
場所 富山協立病院 西館2階
定員 各部12名 予約制
当日は動きやすい服装でタオル、水分をご持参ください
【申し込み先】富山医療生協 組織部 ☎076-441-8351

富山県生協連主催 第32回 海岸クリーン作戦

参加者を募集します!

とき 6月21日(日)
ところ 六渡寺海岸(射水市) 8:00~9:00
または 岩瀬浜海岸(富山市) 9:30~10:30

職員・組合員とともに SDGsに取り組みましょう!

持ちもの 軍手・ゴミ袋
★お子さんやお孫さんと参加しませんか!
※雨天決行(悪天の場合のみ中止)

当日の開催の判断は 県生協連HPで ご確認ください

申し込み・お問い合わせ/組織部 ☎076-441-8351

ふれあい看護体験

日時 5月11日(月) 9:30~11:30
場所 富山協立病院 受付前

5.12 看護の日

無料健康チェックを行います!
・ハンドマッサージ
・血管年齢
・骨密度測定 他

看護師による健康相談などを行います
どなたでもご自由におこしください