



組織状況 2026年4月30日現在

組合員数
24,764 人
出資金総額
102,173 万円
一人当たりの出資額
41,258 円



2026年6月号 No.518

〒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



「昔の夏」とは大違い!!

～喉の渇きを待たないで! 体感に頼らない熱中症対策～

豊田地域包括支援センター

夏本番を前に、じっとりとした湿気とともに気温も上昇する6月。身体が暑さに慣れていないこの時期から夏にかけて注意したいのが熱中症です。

熱中症による死者の8割以上が高齢者で、室内でエアコンをつけずに亡くなる事例が多くあります。富山県の熱中症による死者数は人口10万人あたり約1.5人で全国でも上位です。(富山県はフェーン現象により高温になりやすいことが原因のひとつであると考えられています。)



免疫力維持にも「バランス食」

ごはん→糖質
豆腐・花かつお→たんぱく質
めかぶ→ビタミンK、カルシウム
マグネシウム 食物繊維
オクラ→βカロテン ビタミンK 葉酸
作るときも火を使わず、ひんやりさらさらと、食べられます

栄養科 浅井雅子

ひんやり バランスどんぶり

＜材料／1人分＞

- *ご飯 (パックご飯)
- *絹ごし豆腐 ……小1パック (100g)
- *味付けめかぶ ……1パック
- A *冷凍 きざみオクラ ……30g
- *花かつお ……1/2パック
- *おろししょうが ……お好み
- *めんつゆ ストレート ……大さじ1

＜作り方＞

- ① 温かいご飯を器に盛る
- ② ①にAをのせる。
- ③ めんつゆで味を調節

超カンタン

熱中症予防のポイント

1. 暑さを避けましょう!

- 暑い日の外出は、出来るだけ控えましょう。
- 外出する場合は、**暑い時間帯を避け、日傘や帽子を着用**しましょう。
- 屋内で過ごす場合は、**エアコンや扇風機を使い、部屋を涼しく**しましょう。
(室温 28℃、湿度 55%が目安ですが、暑いと感じたら無理せず設定温度を下げましょう)
- すだれや遮光カーテンによる日差しカットも効果的です。
- 吸湿性・速乾性のある通気性の良い衣服を着用しましょう。

2. こまめに水分・塩分を補給しましょう!

- **のどの渇きを感じる前に、こまめに水分補給**しましょう。1日1.5L目安。
- 汗をたくさんかいたときは、スポーツ飲料などで水分だけでなく塩分補給もしましょう。
- アルコールは尿の量を増やし、摂取した水分以上の水分を排泄してしまう為お酒による水分補給は避けましょう。

リマインダーボトルを活用して 飲み忘れ防止!

リマインダーボトルとはボトル側面に時間の目盛りが印字されたもので、書いてある時間を目安に水分を摂取することで飲み忘れ防止につながります。



熱中症の対策ができているか チェックしてみましょう!

- ☐ その1 **まめに水分・塩分補給**
喉が渇かなくても、こまめにとりましょう!
- ☐ その2 **クーラー・扇風機を上手に活用**
節電も大事ですが、カラダのほうが大事です。
- ☐ その3 **着るもの・身に着けるものに工夫を**
風通しのよい服装、外出時は帽子などで日よけを。
- ☐ その4 **体温を上げない・冷やす**
保冷グッズ・氷枕などの活用、外では日陰で休むなど。
- ☐ その5 **ふだんの体調管理も大事**
ふだんの睡眠・食事も大切なポイントです。
- ☐ その6 **夜間・室内、梅雨時期・夏終わり頃も注意!**

内視鏡

昨年、富山県議会議員で、舟橋村議会で『女性差別撤廃条約選択議定書の批准を求める意見書』が採択され、県内全議会採択となったと、十二月十四日付「新婦人しんぶん」に掲載されていた▼この意見書のスタートは、二〇二〇年十二月、富山県議会超党派の女性議員四人が紹介議員となって進め、全会一致で採択。五年かかったが、全国では、大阪、徳島、長野に続き四番目。熱烈な拍手を送りたい▼どのようにすすめたのか。まず各市町村女性議員が中心となって「条約実現アクションとやま」を結成。党派を超えて、女性の地位向上が必要と、ジェンダー平等をめざす一点で一致して活動してきた▼国への意見書として採択された意義は大である。国は一日も早く批准すべきだ。日本は一九八五年に差別撤廃条約を批准したが、選択議定書は批准していない。その議定書は、女性への差別を受けた個人が国内で救済されない場合、国連の委員会へ直接申立てできる制度を規定。前輪の条約と後輪の議定書が存在して前に進む。男女賃金差別・選択的夫婦別姓・DVなどの課題がある。声を上げてこられた方々にリスペクトし、憲法を真ん中にした社会・政治の構築を。(AT)

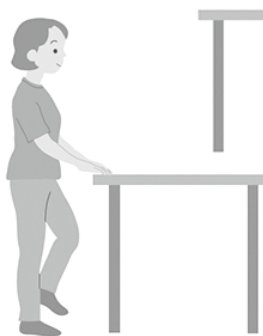
ちょこっと体操

自立した生活を送るうえで大切なのが、バランス能力と足腰の筋力。代表的で効果的な運動を紹介します。無理のない範囲で毎日続ける事が大切です。

バランス能力をつける

1 片脚立ち

左右それぞれ1分間で1セット
1日3セット



姿勢を
まっすぐに
する

ポイント

- ・支えが必要な人は十分注意して、机に手や指をつけて行います

支えなしで片脚立ちできる方も、転倒しないように、必ずつかまる物がある場所で行いましょう

床につかない程度に、片脚を上げます

下肢筋力をつける

2 スクワット

5～6回で1セット
1日3セット



①足を肩幅に広げて立ちます



②お尻を後ろに引くように2～3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻ります

膝がつまさきより前に出ない

スクワットができない場合

いすに腰かけ、机に手をついて立ち座りの動作を繰り返します。机に手をつかずにできる場合は、少し手を浮かせて行います



ポイント

- ・運動中は息を止めないようにします
- ・膝の曲がり方は90度を大きく超えないようにします
- ・支えが必要な人は十分注意して、机に手をつけて行います
- ・楽にできる人は回数やセット数を少しずつ増やしてみましょう

(いつでも元気 2026年5月号より)



富山医療生協探検



新シリーズ「富山医療生協探検」では、病院、診療所、介護事業所の“お仕事”だけでなく、その中で働く職員の今気になっていること、好きなこと、ペットの話など、日常の素顔にもぐっと近づいて紹介していきます。“医療生協”をもっと身近に感じてもらえる“探検”を、みなさんと一緒に楽しんでいきます。

教えて〜私と〇〇

第1回

富山協立病院
健康支援センター



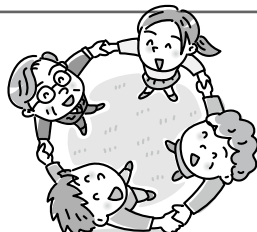
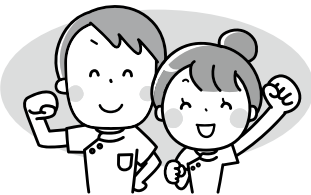
毎年何とか完走

先日「第四十三回カーター記念黒部名水マラソン」に参加してきた。暑い中、何とか完走することができた。同僚の誘いでマラソンを始めて約十年。初参加で完走して以来、毎年マラソン大会に参加している。走っている最中は「きつい」しかないし、走り終わった後も「きつい」。こう

書く「何故マラソンをするの？」と思われるかもしれないが、うまく言葉に表すことができない。気になる方はぜひ、一度走ってみてはいかがだろうか。ローリングストーンズの新譜が出るというニュースに驚いた。彼らがデビューしたのは僕の生まれた年だ。六十歳を過ぎた僕も彼らから見れば小僧に過ぎない。タイム内で走れるうちは走り続けようと思っている。(西田充生)

「病院って、具合が悪くなったら行くところでしょ？」

そうおもっていませんか？私たち健康支援センターは、ちよっと違います。元気なうちから、体のことを一緒に考える場所です。健診を受けることで、自分の体の「今」を知り、これからの健康づくりのヒントが見つかります。会社の定期健診、組合員さん向けの健診など、いろいろな形でご利用いただいています。年に一度の健診が、あなたと大切な人を守る時間になりますように。リラックスして、安心して受けていただけるよう、スタッフ一同笑顔でお待ちしています。



機関紙「虹のまち」配付協力者募集

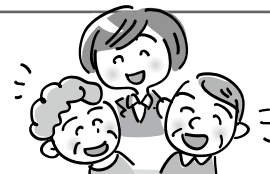
機関紙「虹のまち」は、支部のお知らせと一緒に、毎月約16,000部手配りされています。ご自身の健康づくりの一環として、5部～10部配っていた方を募集します。

支えあい活動 たすけっとクラブ ボランティア募集

暮らしの中でちょっと手助けが必要な組合員と、少しならお手伝いができるという組合員が助け合う「有償ボランティアの会」で、住み慣れた地域で安心して暮らしたいという声にこたえる活動を広げています。

わいわい・楽しい
地域づくりに力を貸してください

医療生協 サポーター募集



運営委員・サポーター募集

レクリエーション、健康講座など組合員、地域が交流する企画について話し合います。社会貢献活動や様々な企画、学習会などの企画を通し、医療生協組合員さんの参加を広げることが役割です。

富山医療生協の組合員活動を応援していただく、医療生協サポーターを募集しています。少し時間に余裕ができた方、新しいことにチャレンジしたい方、地域のために何かしたい方、医療生協の活動を通してあなたの力を発揮し、地域に貢献してみませんか？

お問い合わせ 富山医療生協 組織部 ☎076-441-8351

- 【主な内容】
- ①六月の通常総代会にて理事一名の増員を議案として提案することを確認しました。
 - ②三月の経営概況について報告を行いました。
 - ③第四回監事会報告を受けました。
 - ④各専門委員会より報告と提案を受けました。
 - ⑤電子内視鏡システムを更新することを承認しました。
 - ⑥医療生協運動が直面する課題について理事アンケートのまとめ(案)の報告を受け、意見交換を行いました。

二〇二五年度 第十二回理事会報告

四月二十五日(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二十二名の出席で第十二回理事会を開催しました。

たすけっとクラブ通信 No.135

あなたの特技 活かしませんか？

障子の張り替えの依頼がありましたが、該当地域では協力者さんがおられず、事務局に相談がありました。最近協力者登録していただいたAさんをお願いしたところ、快諾され早速実施しました。依頼された方からはきれいにしていただきありがとうございましたとお礼の言葉がありました。

Aさんは「虹のまち」のたすけっと協力者募集を見て特技を活かしたいと申し込まれた方です。今まで木工関係の仕事をしてこられ、仕事の傍ら趣味の楽器演奏でバンドを組み各地の催しなどにボランティア活動として出演されているそうです。また、子供たちと楽器づくりや木工教室などの多彩な活動をしてられます。襖や障子について私たちが知らない奥の深い話も伺う事ができました。今後も自分ができることがあれば協力しますよと笑顔でお話されました。

自作の打楽器「カホン」を頂きました。西館で開催されるうたごえ喫茶などで使わせていただきたいと思います。

たすけっとクラブの活動では楽しい出会いがあります。皆さんも参加しませんか！

たすけっとクラブ事務局 澤田

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

原水爆禁止 2026年 世界大会

核兵器をめぐる国際情勢は大変厳しく
非核三原則の見直しが提起されています。
核兵器のない未来のために、あなたの力
が必要です！
原水爆禁止
2026年世界
大会に参加
し、平和の声
を世界に届け
ましょう。今
こそ行動を！



日程 8月4日(火)～6日(木) 広島会場
代表派遣を予定しています。
参加費など詳細はお問い合わせください。

組織部 ☎076-441-8351

2026年度 医療生協通信教育のすすめ

通信教育は“ともに学ぶ”文化を支える大切な仕組みの一つです。自分のペースで学びながら、
健康づくり・まちづくりの理解を深めることができます。一緒に“学び”に挑戦しませんか！

昨年チャレンジされた皆さんです!!

事業所の無い地域でどのような
活動をしたら良いのか学びたい
という声上がり「医療生協の
2030年ビジョン」コースを6名で
受講し、集まって学習会も開催し
ました。 高岡支部



初めは軽い気持ちで受講しました。答えと感想
を書いて送ると100点満点で花丸がもらえ、久
しぶりの花丸でとても嬉しかったです。署名運
動をお願いする自分が何も知らないのは困ると
思い昨年は「医療生協と憲法」を受講しまし
た。知識を高め、自分の意見を書き、楽しみながら学べるのは素
晴らしいと思います。 桜谷支部 岡田京子



毎年支部運営委員会のメンバーで通信教育を受
講しています。
昨年は「わかりやすい医療生協の経営の見か
た」を受講し、運営委員会でテキストをもとに
学習会を開催しました。委員の中に経理に詳し
い人がおられ、いろいろとわからない事を気軽に聞きながら深
めることができました。みんなで感想を出し合いながら学ぶの
は楽しいです。 中央西支部 村山幸男

● 医療福祉生協連コース ●

コース名	受講料金	レポート数
協同組合の価値と 医療福祉生協	7,700円 のところ 本年のみ 6,600円	2回
医療福祉生協とまちづくり	6,600円	2回
医療福祉生協の 2030年ビジョン	7,700円	2回
医療福祉生協の いのちの章典	7,150円	2回
医療福祉生協の 支部運営委員・班長	5,170円	1回
高齢期のいきいき生活 (ライフデザインノート付き)	7,150円	2回

※受講料は税込み価格です

※組合員の皆さんは、初受講の場合は全額補助、
2回目以降は半額補助があります。

組合員の ひろば

クロスワードパズル 四月号の解答ハガキより

友人の名前

富山市新屋 岡島夕紀さん
いちばん先に「組合員の
ひろば」を見ます。友人の名
前を見つけると「あつ、元氣
でいて下さる！」と何だか
心が温かくなり、私ももう
少し頑張ろうと思います。

高校生の将来に期待

富山市赤田 田中敏子さん
高校生医療体験の記事
を読ませて頂き近い将来、
ドクターになっていて
あろう方々の活躍に希望
と期待で大変うれしくな
りました。

百姓仕事

中新川郡上市町 斎藤忠義さん
老骨にムチ打って百姓
仕事を今年も始めました。
久しぶりに米の値が上昇
し、世間が騒がしい。労働
者は毎年賃上げしている
のに！食べるものが多く

あるのに騒ぎすぎじゃな
かろうか？汗と泥にまみ
れて暑い中、頑張る百姓に
同情あれ！

今年は検診を受けよう！

中新川郡立山町 小野寺三枝子さん
令和八年度の各種検診の
お知らせが送られてきまし
た。今年は七〇代に突入し
たので、検診を受けようと
思っています。紙面には「楽し
く健康づくり・生きがいづ
くり」の記事、とっても良い
事ですね。

また協力したい

高岡市伏木古府 栗田聡志さん
虹のまちを配付されて
いる方々には本当に頭が下
がる思いです。自分も一時
期六軒程配付してしまし
たが、冬場は大変でした。体
調が回復したらまた協力
したいと考えています。

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)

- ・6月25日(木) 時間は 午後2時～4時
- ・7月23日(木)
- ・8月27日(木)

◎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

- ① 隠して尻隠さず
- ② 新聞の三面
- ③ 当選と落選
- ④ 各一停車
- ⑤ がっぷり――に組む
- ⑥ 一つの原因
- ⑦ 目のふちの――
- ⑧ 前代未聞の――
- ⑨ 毒を食らわば――まで
- ⑩ 刺身の――

よこのカギ

- ① 教科書を丸――
- ② 二十重に取り囲む
- ③ 二の――を演ずる
- ④ 蛙の――に水
- ⑤ まだ――5年の家
- ⑥ 仕事の――を探す
- ⑦ 年の暮れ。――大売り出し
- ⑧ 応仁の――
- ⑨ 卍。仏教寺院の記号

【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
て頂く事がありますのでご
了承ください。

【あて先】

〒931-8501 富山市
豊田町一―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】
七月二十日の消印有効

【四月号の解答】

サクラモチ

(桜餅)

タ	ス	ウ	ト	モ
イ	ラ	イ	ウ	ン
サ	サ	チ	ヨ	ク
シ	カ	ウ	シ	ン
ク	シ	カ	リ	ク
ン	ラ	ン		

応募91通

正解91通

【四月号の当選者10名】敬称略

- 藍田 和代 (射水市三ヶ)
- 榊森 好子 (中新川郡立山町)
- 袋 明美 (富山市豊田町)
- 山口冬美子 (高岡市守山)
- 池原多恵子 (富山市水橋市江)
- 金崎 澄江 (滑川市宮窪)
- 石田 澄真 (富山市古沢)
- 齊藤 寛明 (小矢部市平田)
- 武田 信孝 (富山市四方北窪)
- 酒徳 鋼一 (富山市住友町)

おめでとうございます。
※賞品の発送は月末になります。

物資リスト

島原手延べそうめん(20束)	2,200円
ひじきごはんふりかけ	300円
黒・白とろろ昆布	各450円
南部せんべい(8種入)	550円
野菜たっぷりたまごスープ(15食入)	1,500円
蜂蜜ふらい	300円
果樹園のりんごスティック	200円
ピスタチオ入りミックスナッツ	550円

[お問い合わせ] 組織部 ☎076-441-8351

九月十二日～十三日に仙台市で開催の日本母親大会への代表派遣を募集しています。

今年のご当地品は、
母親大会開催地にちなみ、
東北地方の商品をご用意しています。
取り扱いは8月末までです!!



毎年皆様には、カンパ物資販売にたくさんのご協力をいただきありがとうございます。
今年もカンパ物資販売開始いたします。
原水禁世界大会や、日本母親大会の代表派遣が予定されています。その参加費用へのカンパ金に充てさせていただきます。
皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

2026年カンパ物資販売開始のご案内

西館お知らせコーナー

第3回目となる「うたごえ喫茶」は前回同様たくさんの方にお越しいただき、90名の歌声が響きました。今回はいつものピアノに加え、フルートとギターの演奏もありますます盛り上がりしました。



求む!

ご家庭で不用になった
「麻雀セット」が
ございませんか?

ご寄附いただけたら幸いです♥
雀卓・牌、どちらかでも構いません。



うたごえ喫茶
～青春時代がよみがえる～

日時 6月25日(木) 10:00～12:00 (出入り自由のイベントです)

場所 富山協立病院 西館2階

組合員さんのピアノに合わせて懐かしい唱歌を…

お問い合わせは 組織部 赤川 ☎076-441-8351

ふれあい看護体験

5月12日の「看護の日」にちなみ、富山協立病院でふれあい看護体験を開催しました。

朝ドラ『風、薫る』の主人公のように、心に寄り添う看護を目指し、今年もハンドマッサージや健康チェックを実施し、35名の方にご参加いただきました。

参加者からは「手が温まると気持ちよくなる」「今後も健康に気を付けたい」との声が聞かれ、これからも皆様の健康を支える医療機関として、地域に根ざした活動を続けていきたいです。

師長室 土肥珠実



この日、体験していかれた組合員さんから当日のうちにメールでメッセージが届きました。ありがとうございます!



本日無料で健康チェックを受けました。血管年齢は10歳以上若く、骨密度では看護師さんが驚いて測り直すほど若々しい結果に大喜び!ところが久々に測った握力は規格外の低い数字にびっくり。でも良い経験でした。
(60代男性)

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

子宮がん検診

日付 7月10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

7月分は6月15日から申し込み開始です
※8月の開催はございません

椅子ヨガ教室

日付 7月10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
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



えがお DE 夏まつり
かき氷や遊びコーナーがあるよ!

日時 8月2日(日) 10:00～12:00
場所 在宅福祉総合センター「えがお」富山市山室82-1

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

もちもの 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)

申し込み・お問い合わせ/組織部 ☎076-441-8351



当日の開催の判断は
県生協連HPで
ご確認ください

地域フラッシュ



5月22日 山菜採り
婦中支部と呉羽支部
14名参加



5月21日 萩浦支部
ホウ酸団子作り
16名参加



5月17日 高岡支部
八丁道おもしろ市健康チェック
150名参加



5月19日 とよた北支部
買い物班会
8名参加