



組織状況 2026年6月30日現在

組合員数
24,733 人

出資金総額
100,373 万円

一人当たりの出資額
40,582 円



2026年8月号 No.520

〒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



健康づくりの習慣化に

2026虹の健康チャレンジャー

お口の健康
チャレンジ!

あいうべ体操でしっかり 舌ケアですっきり

最近、「固いものが食べにくい」「お茶などでむせる」「口の渇きが気になる」といったことはありませんか。
このように歯や口の状態の悪化を感じることがあれば、オーラルフレイルの可能性あります。
オーラルフレイルは、フレイルや要介護状態を引き起こす原因になりやすいことが分かっています。

あいうべ体操で舌、口周りの筋肉を鍛える

あいうべ体操をすることで口周りの筋肉が鍛えられ、口呼吸から鼻呼吸に改善!
呼吸の改善によって様々な効果が…!



「あー」 口を大きく開く
「いー」 口を大きく横に開く
「うー」 口を強く前に突き出す
「べー」 舌を突き出し下に伸ばす

舌の清掃で口腔ケアを
歯磨きと舌磨きをセットに行うことで
お口のなかの清潔を保つことができます

舌磨きのメリット

- 歯磨き効果をアップ
- 口臭予防
- 味覚障害の予防
- 誤嚥性肺炎の予防 など



シリコン製で舌の粘膜を傷つけない

ゼクリンMORE
1本 150円

※お問合せ先
富山医療生協
組織部
☎076-441-8351

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、シルバーハビリーストレッチ 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。



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)



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

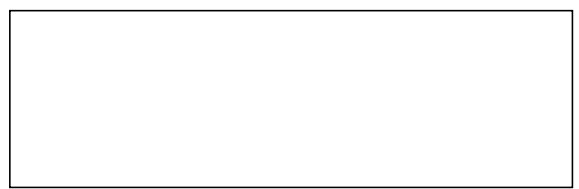
● 電話番号

● 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。



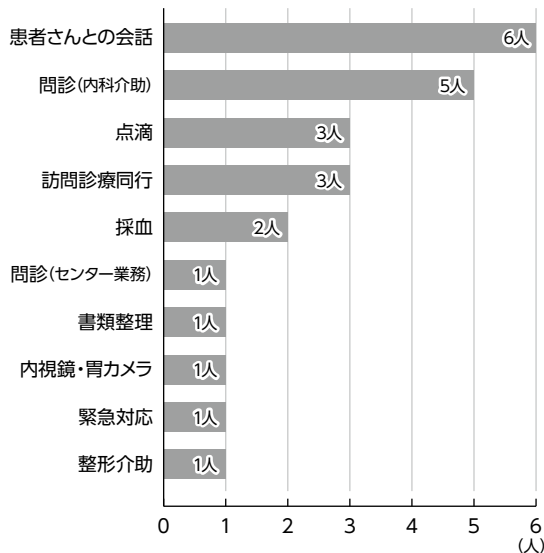
内視鏡

病院の西側の建物についての話題。新病院が建つまでは診察室や、レントゲン室、検査室、売店などがありました。今は総務課、業務課、組織部、二階が病室やナース室だった部屋を改修して大小それぞれの会議室や集会などに活用されています。この建物が西側に在ることから西館、名称を公募の結果、協立交流センター「につしー」と呼ぶ。▼さて、このにつしーの二階がうたごえ喫茶として賑わっている状況。会場の参加者は当日配られる歌集から歌いたい曲をリクエスト、これに合わせ皆が声一つにして歌う。取り上げる曲目は、誰もが知ってる歌、なじみの曲、小学生時代、教室で教わった曲、一度は聞いたことがある唄などを歌います。伴奏は介護士や組合員、薬局の職員など身近な方たちがピアノ、ギター、フルートなどを演奏。加えて司会進行者は滑らかなマイクトークで進められる。▼以前にあった診察室、レントゲン室、売店などの名残の設備痕は気にすることなく、各種集会、スマホ教室、さらに健康麻雀、卓球などの計画があり、西館活用委員会では企画を練っています。(M)

ひとり は 万人のために 万人は ひとりのために

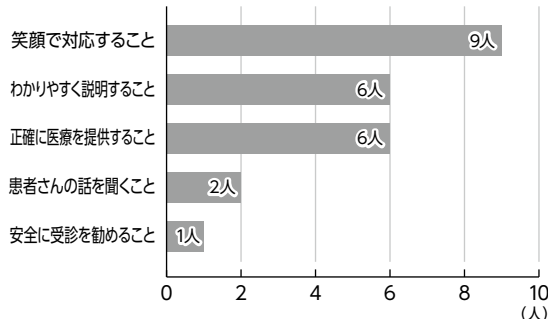
外来スタッフの好きな仕事ランキング

患者さんとの関わりを大切にすることが伝わる結果です。



仕事で大切にしていること

笑顔・説明・正確さを大切にしています。



地域のみなさんが安心して受診できる外来を目指しています。どうぞお気軽にお声かけください。

地域のみなさんが安心して受診できる外来を目指しています。どうぞお気軽にお声かけください。

地域のみなさんが安心して受診できる外来を目指しています。どうぞお気軽にお声かけください。



圧倒的No.1! / 看護師



忙しく、大変なことも多い仕事ですが、それでももう一度選びたいと思える仕事であることに、少し誇らしく感じています。

Q4

生まれ変わったら
なりたい職業は?

一位 大阪屋
二位 アルビス
三位 バロー

Q3

よく行くお店は?

私たちも地域で生活する一員として、仕事と生活を両立しながら毎日を過ごしています。

Q2

仕事で大切に
していることは?

人生の経験を看護に活かし、患者さんの生活背景やお気持ちに寄り添えることが外来スタッフの強みです。

Q1

好きな仕事は?

一位 患者さんとの会話
二位 問診(病状の聞き取り)
三位 点滴
訪問診療への同行

富山医療生協探検

第2回 富山協立病院 外来



富山協立病院外来には、看護師二十名、看護事務六名の計二十六名が勤務しています。

朝は、朝礼からスタートします。外来全体の動きや特記事項をスタッフ全員で共有し、体操を行ってからそれぞれの持ち場へ向かいます。

スタッフは全員女性で、多くが家庭での役割を持ちながら働いています。一人が幅広い診療を複数担当しており診療科ごとに必要な知識や技術は異なりますが、それぞれが専門性を発揮しながら業務に従事しています。また、穏やかな診療の日ばかりではなく、急な体調変化への対応や重篤な患者さんへの救急対応が必要になることもあります。安全で安心な医療を提供するため、手順の確認やダブルチェック、スタッフ同士の声かけを行っています。

休憩時間は、家庭の話、地域の店や料理、旅行、趣味の話で盛り上がりつつあります。そんな和やかな雰囲気とチームワークの良さも、私たちの自慢のひとつです。

スタッフアンケート
やってみました

たすけっとクラブ通信 No.136

3年前からたすけっとを利用されている
90代女性の方にたすけっとを利用しての感想を伺いました。

88歳の時にけがが原因で歩行が困難となり、2年ほどリハビリ治療を頑張りましたが、車いす生活となりました。退院しても、自宅での生活が車いすでは調理もできないし移動もままならないため、ひまわり訪問介護、訪問診療、訪問リハビリ、たすけっとに利用をお願いしました。毎日の生活はできる限り自分でするようにしていますが、やはり難しいところがたくさんありますので、訪問していただいて本当に助けてもらっています。

たすけっとには介護保険ではできないゴミ出しや受診の付き添いをはじめ、溝掃除や除雪などをお願いしています。特に冬場では早朝より除雪をしていただき訪問の車もスムーズに入れるなど感謝しております。

元気なお声でインタビューにお答えいただきました。ありがとうございました。

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

親子カフェ

お月見だんごづくりと
お茶を楽しもう

お豆腐と白玉粉でつくる
ヘルシーなおだんごづくりだよ

9月19日(土) 10:00-12:00

会場 在宅福祉総合センター えがお
交流スペース (富山市山室82-1)

費用 1人 100円

対象 どなたでもご参加いただけます
エプロンと三角巾を持ってきてください

お申し込み 富山医療生協組織部 ☎076-441-8351



たすけっとクラブ

救急救命講習会のご案内

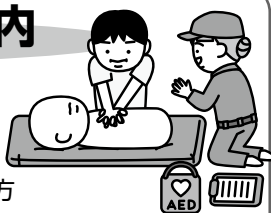
日時 2026年9月25日(金) 10:00~11:30

会場 協立交流センター につしー2階会議室(富山協立病院西館)

対象 たすけっと協力者さん、たすけっとクラブに興味のある方

定員 20名 申し込み締め切り 9/5(土)

お申込み・お問い合わせ 富山医療生協たすけっとクラブ事務局 ☎076-441-8354



ま ち か ど 健 康 チ ェ ッ ク



COOPきょうどう店



くさじまファミリー銭湯



ウエルシア奥田店



オークス見学会

二〇二六年度
第一回理事会報告

六月二十七日(土)富山協立病院中央館三階会議室において定数二十六名中二十一名の出席で第一回理事会を開催しました。

【主な内容】

- ① 五月の経営概況について報告を行いました。
- ② 春闘妥結について報告を受けました。
- ③ 各専門委員会より報告と提案を受けました。
- ④ 「改憲許さず憲法を守りいかすとりくみ」の推進体制について確認を行いました。
- ⑤ 職務代行順位ならびに役員報酬について承認しました。

富山協立病院

自動再来機が導入され
よりスムーズな受付が可能に
ぜひご活用ください！



当院の受付前に、自動再来機が設置されています。「診察予約」「検査予約」のある患者様が利用することができます。初診の方、予約されていない診療科をご希望の方、書類をお持ちの方は受付へお越し下さい。

利用方法は、自動再来機に新しい形式の診察券をかざすか、挿入していただくと受付票が2枚出てきます。大きい方を備え付けの黄色いファイルに入れて外来受付にお持ちください。小さい受付票は、お呼びする際の受付番号票になりますのでお手元にお持ちください。

月に1度は保険資格確認が必要なためマイナ保険証をお持ちの方は自動再来機ご使用の前に受付横端末にて保険資格確認をお願い致します。

何かわからないこと、困りごとがございましたらお気軽に医事課職員へお声掛け下さい。

医事課 大野太樹

小学生対象
夏休み企画 クイズで学ぶ、日本の平和と歴史

今から81年前、世界で大きな戦争がおこり、日本も戦争をしていたことを皆さんは知っていますか。今回はクイズにチャレンジしながら、「平和」について一緒にかんがえてみましょう。

- Q1 むかし「今すぐ戦争に行きなさい」という国からの命令が書かれていた、絶対に断れない手紙の名前は何でしょう？
① 赤紙 ② 赤切符 ③ 白紙
- Q2 富山県では、むかし戦争の空襲（飛行機から爆弾がおとされること）で、たくさんの建物が燃えてしまいました。そのとき、爆弾をおとされたのに、今でも残っていて使われている建物はどれでしょう？（答えは2つ）
① 富山電気ビルディング ② 富山県庁 ③ 富山城
- Q3 原爆という、とてもおそろしい爆弾がおとされた日本の2つの都市はどこでしょう？
① 東京と大阪 ② 広島と長崎 ③ 沖縄と北海道
- Q4 戦争が終わった日（終戦記念日）は毎年年月何日でしょう？
① 4月1日 ② 8月15日 ③ 12月25日
- Q5 日本の一番大切な決まりである「日本国憲法」の第9条には戦争についてどんなことが書かれているでしょう？
① 戦争は絶対にしない、武器で脅さない ② 攻撃されたときだけ戦争をする
③ 毎年1回は戦争の練習をする



応募方法 クイズの回答、住所、氏名、年齢を明記の上、ハガキ、または富山医療生協ホームページの「お問い合わせ」メールにてご応募ください。
抽選でクオカードが当たります。チャレンジしてね。
あて先 〒931-8501 富山市豊田町1-1-8 富山民医連平和委員会 まで

応募締め切り
8/31

お世話になっています
富山市弥生町 渡辺敏江さん
柳町の「きずな」でお世話になっていきます。体操では指導者さんが孫と一緒にの名前で年頃も同じで親

*手配り協力ありがとうございます。
ざいます。熱中症には気を付けてくださいね。

富山市婦中町 井上利幸さん
毎日々夕方のウォーキングをしながら身体の健康にと励んでいます。「虹のまち」を配りながら近所の方々と会話をし、散歩中のワンちゃんともスキップをして豊かな気持ちになります。

配付とウォーキングと…

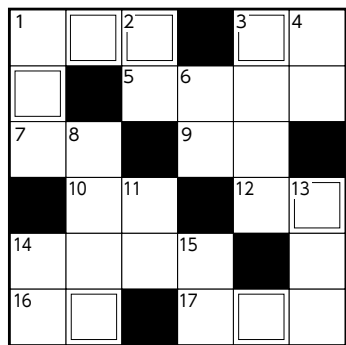
飲み忘れ防止
富山市東富山町 西田裕彦さん
「リマインダーボトル」水分摂取の飲み忘れ防止になり、活用したいです。
*百円ショップにもありますので是非熱中症予防に！

クロスワードパズル
六月号の解答ハガキより



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27日(木) 時間 午後2時～4時
・9月30日(水) 予約してください
・10月20日(火)
◎場所及び申込み 富山協立病院 地域連携室
☎076-444-5708

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。



富山市大泉本町 馬場優太さん
6月号の熱中症予防に書いてあった井がとても美味しそうだったので、真似して作ってみようと思います。
*暑い日、時間が無い時はこの井がおすすすめ。子供もさつと食べています。

熱中症予防レシピ

癒されました
高岡市鷺北新 彼谷礼子さん
新しい病院になり、初めて行きました。とても落ち着いた雰囲気で見守りさんがスタッフの方々の対応が丁寧で癒されました。
*職員の励みになります。ありがとうございます。

タテのカギ

近感を持ち、トークも上手で楽しんでもらっています。
*お元気に利用していただきありがとうございます。

「六月号の当選者10名」敬称略
彼谷 礼子 (高岡市鷺北新)
渡辺 敏江 (富山市弥生町)
井上 利幸 (富山市婦中町)
馬場 優太 (富山市大泉本町)
西田 裕彦 (富山市東富山町)
佐野 祥子 (射水市加茂中部)
島瀬 哲雄 (富山市水落)
篠原 雅夫 (富山市婦中町)
山田 洋子 (富山市田畑新町)
亀田 良子 (中新川郡上市町)
おめでとございます。
※賞品の発送は月末になります。

アジサイエン (あじさい園)
ア キ ト エ
タ ジ ヨ ウ キ
マ ツ ク チ
イ ク ク チ
チ マ ツ チ
サ イ マ ツ チ
ラ ヲ マ ツ チ
応募62通
正解61通

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】
九月二十日の消印有効
【六月号の解答】

クロスワード
パズル
【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「お問い合わせ」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1-1-8 富山医療生協「虹のまち」パズル係
【賞品】

西館お知らせコーナー

平和について
考えてみませんか？

富山民医連主催

JVC(日本国際ボランティアセンター)講演会

「パレスチナ・ガザの 地域医療現場から考える非戦 (日本人元看護師の奮闘)」



参加費無料

日時 2026年9月5日(土) 15:00～

会場 協立交流センター「にっしー」西館2階

定員 150名(オンライン参加も可能です)

お問い合わせ: 富山民医連 090-2035-9534

8月は「うたごえ喫茶」はお休みです



みんなでBIGに学ぼう!楽しもう!

まちづくり&健康づくりフェスタ

まちづくり委員会と健康づくり委員会が今年是一緒になって、大きく楽しいイベントにすることになりました。支部運営員さんだけでなく、地域の皆さんに多数参加していただきたいと思います。体験したり、学んだり、身体も頭も大いに使って楽しみましょう!!

日時 9月18日(金) 10:00～14:00

場所 いみず市民交流プラザ

会費 500円

まちづくり委員会

● 防災について

防災クイズラリーで、知っているようで知らない防災の知識を再確認!

● 居場所づくり

こんな「居場所」あったらいいな...を体験&話しあうワークショップ

健康づくり委員会

● 食事のバランスについて

いつもの食に足りないものを考えてみよう!(栄養科職員)

● 正しい姿勢と歩き方教室

姿勢を見直して、歩き方から健康に(リハビリ科職員)

マツケンサンバも
踊っちゃうよ!
座ったままでも
大丈夫

お馴染みの脳トレ
ゲーム要素もあり!

軽食を用意いたします。ちょっと一息つきながら、皆さんにはすべてのコーナーを体験していただきます。
準備の都合がございますので、参加ご希望の方は、必ずお申し込みをお願いします。

申し込みは組織部まで

申し込み締め切り

9月10日(木)まで

2026年

カンパ物資販売のご案内

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。

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。

9月12日～13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。

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	350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



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。

取扱いは8月末までです!!

[お問い合わせ] 組織部

富山協立病院に新しい内視鏡システムを導入しました!

～健診結果をそのままにいませんか?～



大腸がんや大腸ポリープは、初期には自覚症状がほとんどありません。健診の結果、便潜血陽性と判定された場合は、大腸内視鏡検査を受けることが大切です。

当院では新しい内視鏡システムを導入しました

当院ではオリンパス社製の新しい内視鏡システムを導入しました。今回導入したシステムでは、従来の機能に加え、新たに **TXIモード(構造と色彩強調機能)** を搭載しています。この機能により、粘膜のわずかな色の違い、表面の細かな凹凸が見えやすくなり、小さな病変を発見しやすくなっています。

大腸がんは、早期に発見できれば治療できる可能性が高い病気です。便潜血陽性と言われたら、「症状がないから大丈夫」と自己判断せず、ぜひ大腸内視鏡検査をご検討ください。「大腸カメラはつらそう…」と不安な方もご安心ください。ご希望に応じて、鎮静剤を使って、できるだけ楽に検査を受けていただくこともできます。

皆さまが安心して検査を受けられるよう、スタッフ一同努めています。

内視鏡室

14歳の挑戦!今年も元気な笑顔が集まりました!

富山協立病院では今年も、7月6日より、「14歳の挑戦」を受け入れ、たくさんの部署で見学・体験を行いました。どこの部署でも初めて見るもの・知るものばかりで、中学生たちは目を輝かせていました。働く事の大変さややりがい、病院の役割を学んでもらえたのではないかと思います。

これからも継続して受け入れていきたいと思っています。

病院食を試食してみて、患者さんによって食べものも工夫していることを学びました

病院は治療を行うだけでなく、病気を予防する、病気に寄り添うという役割もある事が分かりました

参加者の感想

内視鏡検査室では機械の洗浄が沢山あり、シーツ等のリネン類も頻繁に交換されていて、大変だけど清潔にされていてすごいなと思いました

師長室 土肥珠実

患者さんの状態に合わせてリハビリを行っているんだなと思いました。実際に自分たちで体験してみると、見ているだけじゃ分からない事があって楽しかったです



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 10月9日(金)
時間 13:30～15:30
定員 20名

※申し込みは
9/1からです

[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 10月9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 まで
☎076-441-8351



地域フラッシュ



7月22日 岩瀬支部
11名参加



7月14日 南部支部
「骨粗鬆症の話」
18名参加



6月23日 堀川南太田支部
四季防災館見学
10名参加



6月22日 高岡支部
健康と温泉のつどい
25名参加