



組織現況 2008年12月31日現在

組合員数  
26,344 人  
出資金総額  
79,699万円  
一人当たりの出資額  
30,253 円

# とやま医療生協 虹のまち

2009年 2月号 No.310

〒931-8501 富山市農田町1-1-8  
☎076-441-8351 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冊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



▲「脳トレゲーム」にみんな真剣に取り組み楽しみました

事前にお誘い訪問行動などをを行い、当日は子ども二人を含む七名の新組合員が参加され、支部運営委員と職員を含めて十六名が集いました。私は、「初めての試みですがみなさんの健

康の維持と水橋西部支部の発展に少しでも結びつけたい」と開会あいさつ。

自己紹介から始まりた交流では、「医療生協とはどんなところか知りたくて」「健康について関心がある」など、参加動機や生協加入のきっかけが話されました。私は、支部の春と秋の極楽坂ウォーキング大会やゴキブリ団子づくり班会、水橋健康まつり等の活動を紹介しました。

次に、水橋診療所の中師長が医療生協の健康づくり活動を紹介。健康カレンダーを使っての「バランスよく快食、良い睡眠、運動で快汗」等の話を聞き、尿の健康チェックでは、「私は、歳の割には数値良いね」「私は、悪いと思っていたけどやっぱり。どんなことに注意すればいい」等の感想が出されました。

子供達の活躍にピックアップして、協立病院の松島作業療法士による「脳トレゲーム」では、

血压・体脂肪・足指・尿の健康チェックでは、「私は、歳の割には数値良いね」「私は、悪いと思っていたけどやっぱり。どんなことに注意すればいい」等の感想が出されました。

水橋西部支部長  
梅野文子

▲つどいを終えてみんなで記念写真

## いのちと暮らしを守ろう!! 組合員のつどいのご案内

とき 3月8日(日)午前9:30~12:30  
ところ 富山県中小企業研修センター

内 容

- 第1部 2009年度活動のすすめ方骨子提案  
支部協議会の指針とともに医療生協への確信がひろがります  
民医連学術運動交流集会から職員の演題発表  
職員の日頃の研究を聞いてください
- 第2部 学習講演会「笑いと健康」仮題  
富山国際大学准教授 大谷孝行先生  
日本笑い学会会員、面白おかしく、笑いやユーモアの大切さをお話してくださいます。  
お問い合わせは、各支部役員会が組織部まで(076-441-8351)

08年8月~09年1月に加入された組合員さんへのご案内

### フレッシュ健康講座のお知らせ

(主催 健康づくり委員会)  
「メタボリックシンドromeって話題だけれど、どうしたらいいの?」  
という方におすすめです。  
運動や食事、学習までわかりやすく専門家が丁寧にお教えいたします。  
医療生協の魅力を体感しましょう!

日 時: 3月7日(土)  
午前10時~12時  
場 所: 在宅福祉総合センター  
「ひまわり」内  
組合員活動交流室「ララ」  
参加費: 無料  
\*運動しやすい格好でお越し下さい

お問い合わせ・お申し込み  
組織部 TEL 076-441-8351

## 年間増資目標 8,000万円 達成

史 上 初  
自分の出資金が、誰かの為に役立っているとうれしい  
額は医療生協史上初めての金額です。  
理事会では「特別増資推進チーム」をつくり支部や多くの組合員に呼びかけてきました。  
ご協力くださった多くの皆様にお礼申し上げます。ひとりでも多くの方に通所リハビリ施設があるのは知らなかつた。高齢化が進んでいるので、もつと組合員が増えるので組合員が増えるので

は「診療所の海側に通所リハビリ施設があるのは知らなかつた」等の感想が出されました。  
意義で参加してよかつた等の感想が出されました。  
「医療生協があつてよかった。医療生協をやっているのを始めた」  
「大変有り得て知つた」「大変有りました。私は、支部の春と秋の極楽坂ウォーキング大会やゴキブリ団子づくり班会、水橋健康まつり等の活動を紹介しました。

次に、水橋診療所の中師長が医療生協の健康づくり活動を紹介。健康カレンダーを使っての「バランスよく快食、良い睡眠、運動で快汗」等の話を聞き、尿の健康チェックでは、「私は、歳の割には数値良いね」「私は、悪いと思っていたけどやっぱり。どんなことに注意すればいい」等の感想が出されました。

次に、水橋診療所の中師長が医療生協の健康づくり活動を紹介。健康カレンダーを使っての「バランスよく快食、良い睡眠、運動で快汗」等の話を聞き、尿の健康チェックでは、「私は、歳の割には数値良いね」「私は、悪いと思っていたけどやっぱり。どんなことに注意すればいい」等の感想が出されました。

内 鏡  
視  
もし、自分の体調が急変し救急車を呼び、迎えに来てくれたらもう一安心、ととても賑やかでした。  
新組合員さんから、「かなり効果あります」との声、実体験はともに賑やかでした。  
「水橋の医療生協加入率が五割もあるとは知らなかつた。高齢化が進んでいるので、もつと組合員が増えるので組合員が増えるので

は「診療所の海側に通所リハビリ施設があるのは知らなかつた」等の感想が出されました。  
意義で参加してよかつた等の感想が出されました。  
「医療生協があつてよかった。医療生協をやっているのを始めた」  
「大変有り得て知つた」「大変有りました。私は、支部の春と秋の極楽坂ウォーキング大会やゴキブリ団子づくり班会、水橋健康まつり等の活動を紹介しました。

次に、水橋診療所の中師長が医療生協の健康づくり活動を紹介。健康カレンダーを使っての「バランスよく快食、良い睡眠、運動で快汗」等の話を聞き、尿の健康チェックでは、「私は、歳の割には数値良いね」「私は、悪いと思っていたけどやっぱり。どんなことに注意すればいい」等の感想が出されました。

富山協立病院

シリーズ①

## 糖尿病プロジェクト紹介

専門的なチーム

当院では、二年前か

ら診療技術の向上、療

養のよりよいサポート、

などを目的に、医師、

看護師、理学療法士、

検査技師などで専門的

なチームを作り活動し

ています。糖尿病療養

指導士の資格者も四名

います。私たちがチー

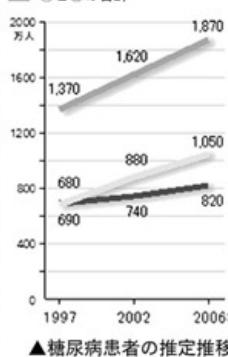
ムワークでサポートし、

患者様御自身が上手に

自己管理されれば、健

康で長生きすることが

出来ます。糖尿病が心

配な方、是非、「糖尿  
病専門外来」を受診し  
てください。  
**糖尿病が増えています**糖尿病(2型)は、栄  
養のとりすぎ、運動不  
足、ストレスなどによっ  
てきます。図のよう①糖尿病が強く疑われる人  
②糖尿病の可能性が否定できない人  
③①と②の合計常の状態では自覚症状  
で受けない方が、た  
いへん多くいらっしゃ  
います。糖尿病は、通  
じるといいます。に、糖尿病は大変な勢  
いで増えています。こ  
のかも知れませんが、  
れに伴い、糖尿病の合  
併症である、目の網膜  
合併症は「静かに」進  
んでいます。がないので油断され  
いるかも知れませんが、  
次回より紹  
介していき  
ます。

内科医師 松井法生



### 3月末まで健診キャンペーン実施中

## 身体にもサインにも うれしい健診

### 年に一度は全身検査

十二月末までに特定  
健診を受診できなかつ  
た方や職場健診だけで  
は物足りないと感じて  
いるという方は「すこ  
も全身検査を行いまし

けでは困難で、福祉制  
度を含め社会全体が健  
康になる必要がありま  
す。そのため押さえ  
ておくべき大切な要素  
が四つあると言われて  
います。

自殺には五十歳代と  
後期高齢者世代の二つ  
のピークがあります。  
特に高齢者の自殺を予  
防するには、高齢者を  
差別する制度を改め、  
地域でのサポート体制  
づくりが大切です。高  
齢者の多くは、配偶者を  
や友人の死などの別離、  
退職などの役割喪失、  
経済的不安、情報不足  
等により、うつ状態に  
陥りがちです。解決の  
ためには医療生協が、  
本来の力を発揮して地  
域で頼りになる存在と  
して飛躍を遂げる事が  
求められています。

ひまわり「ララ」サークル 参加者募集	
組合員ひらば 在宅福祉総合センター 「ひまわり」1階(富山市栗島)	毎週火曜日 19:00~20:00 会費 講師 松井能利子さん 高浪亜紀子さん
太極拳	第1・3・4月曜日 18:00~19:00 会費 川合信子さん
3B体操	第1・3・4月曜日 18:00~19:00 会費 3B体操 松井麻夕美さん
手話サークル あいの手	毎週金曜日 18:00~20:30 会費 講師 永井津子さん
バッヂワーク	第1・3木曜日 17:30~19:00 会費 講師 河井洋子さん

お問い合わせ、お申し込みは  
組合部 TEL 076-441-8351

よう。

セットで受けよ

国保以外の被扶養者  
の方の「特定健診」受  
診は3月末まで可能で  
す。この健診に、脳に  
血液を送っている頸部  
動脈の血管硬化進行度  
がわかる「頸動脈エコー  
検診」をセットで受  
診するのがおすすめで  
す。特に脳梗塞や心筋  
梗塞が心配な方に好評  
です。

## 「すこやかドック受診券」を購入された 組合員さんの声をご紹介します。

長女が大阪の携帯ショップで約9年働いています。仕事柄、正月休みがなかなか取れず、2月に帰省することになりました。そうした話の中で、私がガン検診を受けたと言ったところ、娘曰く「健診を受けたことがない。店長に言っても『制度はあるけど…』の返答だけで実施されたことはない」そうです。

親として怠慢もさることながら、「まさかっ！」と衝撃の思い。そんな時、すこやかドックの登場。昨今の非正規雇用や雇い止めなどの話ではありませんが、このような正社員であっても、働く者として最低の職員健診も保障されていない人々がどれだけいるのか想像すると「先進国」と言われている日本のお粗末さに今更、憤りを覚えます。娘に早速すこやかドックをすすめました。

富山市中滝 酒井哲夫

## 勢いある獅子舞に大興奮

在宅福祉総合センター「えがお」

一月十二日に、

はるばる新湊・北

長徳寺獅子方若連

中の皆さんが「え

がお」にて一時間

に亘り、獅子舞を

披露して下さいま  
した。



▶迫力のある獅子舞に大  
喜びの利用者さん

間近で見る獅子舞は、  
とても迫力があり、あ  
る利用者さんは「八十  
年も生きているけど、  
こんなに凄い獅子舞を  
見るのは初めてだ」と  
言われるくらい、「え  
がお」は大興奮に包  
まれました。

「えがお」も獅子舞に負  
けないくらい活気づく  
ように私たちも頑張り  
たいと思います。

在宅福祉総合センター  
「えがお」デイサービス

河本紳一朗

米国発のサブプライム  
ローン問題に端を  
拓殖銀行が倒産しまし  
た。そしてそれまで二  
万人前後であった自殺  
者が、その翌年から急  
増し三万人以上の人々  
が毎年自ら命を絶つて  
います。今回の不況で  
更に自殺者が増加する  
のではないかと心配し  
ています。市場原理主  
義の世相の中で日本人  
の「こころの健康」が危  
機に瀕しています。

その危機を克服する  
ためには、今の医療だ  
がはじけ、一九九七年  
日本では不動産バブル  
がはじけ、一九九九年  
がはじけ、一九九七年  
が急増しています。

実は同じような事が

ありました。日本で  
の「こころの健康」が危  
機に瀕しています。

それは、①社会的健  
康(社会との良い関係)  
②人間的健康(人生の  
目的を主体的に選択で  
きる)、③知的健康(状  
況を正しくとらえ、問  
題解決できる)、④情

感のではないかと心配し  
ています。市場原理主  
義の世相の中で日本人  
の「こころの健康」が危  
機に瀕しています。

経済的不安、情報不足  
等により、うつ状態に  
陥りがちです。解決の  
ためには医療生協が、  
本来の力を発揮して地  
域で頼りになる存在と  
して飛躍を遂げる事が  
求められています。

そのためには、今の医療だ  
がはじけ、一九九七年  
がはじけ、一九九九年  
がはじけ、一九九七年  
が急増しています。

実は同じような事が  
ありました。日本で  
の「こころの健康」が危  
機に瀕しています。



▲参加した配付係のみなさん

来でよかっただけで交換会  
中央西支部

一月十九日(月)、工場弁当に舌鼓を打ち、花堂弁当に舌鼓を打ち、それぞれ趣味や健康について話し、自己紹介も増して滑らかにみんなを笑いに誘つて下さいました。美味しい松茸が入った「参加しようか迷つたが、来てよかつた」と笑顔で述べられる方、ビールが入り、いつに

スカ四階「あじち」で開催し、十七名が参加しました。美味しい松茸が入った「参加しようか迷つたが、来てよかつた」と笑顔で述べられる方など、はつらつと話が弾みました。

「参加しようか迷つたが、来てよかつた」と笑顔で述べられる方、ビールが入り、いつに話が弾みました。

花堂弁当に舌鼓を打ち、それぞれ趣味や健康について話し、自己紹介も増して滑らかにみんなを笑いに誘つて下さいました。美味しい松茸が入った「参加しようか迷つたが、来てよかつた」と笑顔で述べられる方など、はつらつと話が弾みました。

理事 島美恵子



▲まずは自分自身の認知症予防が大切

# 1歳でも若くなりたい

## 支部で初めての運動教室開講

### 山室支部



▲組合員の願いから実現しました



「えがお運動教室」が開講しました。期間は毎週月曜日の三ヶ月間、「えがお地域交流室」にて行われます。

第一期受講者は九名、講師は富山医療生協健康運動指導士の川尻雄太さん。参加者の自己紹介、準備体操を

向上と体力アップの効果を確認します。

受講者は、「体力・筋力の向上」をはじめ、

「家にいる」と体を動かすことがないので運動したいと思つて」や「友達ができれば」と参加しました。また、「高血圧、冷え症、便秘、など」の健康管理に役立たせたい、「一歳でも若くなりたい」などと熱い期待が語られました。

支部では年に数回のレクリエーション、ウォーキングなどを行っていますが、「継続的に健康管理に役立たせたい」、「一歳でも若くなりたい」などと熱い期待が語られました。

富山医療生協が協力した認知症サポート養成講座は四百九名が受講。受講者からの「もう少し認知症の勉強をしたい」とのご意見に応え、ひまわりララにて開催されました。

始めに青山美春看護師による「認知症の簡単テスト」と「認知症への対応」。認知症に扮した職員へサポートして対応。実際の対応は難しく、お互いのアドバイスで確認し合い、無理に合の手を入れながら話が弾みました。

最後はみなさんが、たきり→認知症の方が多く、予防法と治療法の話を熱心に聞いておられました。

骨粗鬆症での骨折→寝たきり→認知症といふ連鎖が対応。実際の対応は難しく、お互いのアドバ

イーで、認知症について交流しました。参加者からは「認知症の日頃の悩みなど、話ができる良かつた」と意見が出ていました。これからも認知症の理解を深め、地域で認知症サポート者が活躍できるような講座を開催していくります。

### 08年度 第六回理事会報告

十一月二十九日(土)、定数三十名中二十六名の出席で、第六回理事会を開催しました。

会を開催しました。

①「強化月間」の残目標と「特別増資運動」(八千円)は、年内達成を目指します。

②「労組と賛資共同アピール」を発表しました。

③組合員向けに「すぐやかドック健診券」を普及します。

④入院給食の外部委託を理事会として再確認しました。

⑤医療生協全国連合会の理事学習会を北陸ブロックで開きます。

⑥支障のない駐車場の一部を売却する事を決定しました。

⑦労組と賛資共同アピールを発表しました。

⑧担い手づくりや支部活動に取り組みます。

⑨支部事業所で一齊に私たちの願いを集め、「バレンタイン運動」の継続して推進することを確認しました。

### 08年度 第七回理事会報告

十二月二十日(土)、定数二十名中二十五名の出席で、第七回理事会を開催しました。

総代会など、新年度にむけた諸準備を確認しました。

①「特別増資運動」の到達と、「三百万人対話運動」の継続して推進することを確認しました。

②認知症サポートの「バレンタイン運動」に取り組みます。

③支部事業所で一齊に私たちの願いを集め、「バレンタイン運動」を開催します。

④認知症サポートの「バレンタイン運動」を開催します。

⑤セクハラ防止規程を就業規則に新たに設定します。

1月13日 水橋西部6名  
参加「温泉班会」  
くちーの里班1月14日 山室支部  
29名参加「新春のつどい」  
ウインディ大沢野1月22日 新婦人部  
7名参加「乳がん学習会」12月18日 上市支部  
26名参加「手洗いチェック」  
いわ房12月25日 婦中支部  
6名参加「門松作り」1月10日 名産座  
「蟹工船」これまでまでの49名  
参加

