



組織現況 2014年1月31日現在



組合員数 26,348人  
出資金総額 91,851万円  
一人当たりの出資額 34,860円

# とやま医療生協 虹のまち

2014年3月号 No.371

〒931-8501 富山市豊田町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

## 笑って 楽しく 気分爽快 ひろがる医療生協の健康づくり

健康キャンペーン実施中3月末まで

すこやかトック健康

キャンペーン特別価格 10,000円

身体測定、血液検査、内科検診、心電図、骨力メー、腹部エコー等

「大腸がん検診」

キャンペーン特別価格 500円

お問い合わせは、最寄りの事業所まで



ストレス解消 「スポーツ吹き矢」



笑って元気 「笑いヨガ」

### 第61回通常総代会の公示

一〇一四年三月一日 富山医療生活協同組合 理事長 大野 孝明  
第六十一回通常総代会を左記の通り開催いたします。  
日時 二〇一四年六月二十一日(土)  
午後一時三十分から午後五時まで  
場所 富山県中小企業研修センター 二階ホール

#### 総代の選挙に関する公示

第六十一回通常総代会を六月二十一日に開催するに当たり、定款四十四条及び総代選挙規約に基づき次の通り総代の選挙に関する事項を公示します。  
一、総代の選出基準及び総定数  
総代は、組合員二五名につき一名を基準に総定数を定め、支部及び地域を選挙区として選出する。  
二、総代の資格と選挙権  
・該当選挙区の組合員本人。  
三、総代の選挙  
・総代の選挙は支部総代会で行う。支部ができていない地域は生協本部で行う。  
四、立候補の届け出及び締切日  
・立候補締切日は、該当する支部総代会の三日前とする。  
支部以外の地域は生協総代会の十日前とし、各選挙管理人に届け出る。(尚、代理受付場所を生協本部におく)

\*総定数 208名

支部名	月	日	時間	場所	支部事務
五福神明	3月	13日	13時30分~15時30分	五福公民館	15
岩瀬	3月	20日	10時~11時30分	奥羽ハイツ	15
射水	3月	20日	13時30分~15時	はなすき	15
和合八重津	3月	23日	10時~12時	ファミリー健康館	15
和合口	3月	23日	9時30分~12時	八幡公民館	15
とよた東	3月	29日	10時~12時	米田公民館	15
とよた西	3月	29日	10時~12時	ひまわりララ	15
高岡	3月	30日	10時~12時	高岡青年の家	15
やくし	3月	30日	14時~15時30分	森公民館	15
秋波	4月	1日	14時~15時30分	ひまわりララ	15
とよ北	4月	3日	10時~12時	安芸公民館	15
坂谷	4月	5日	10時~12時	水堀公民館	15
大田	4月	5日	13時30分~15時	大田地区センター	15
三東	4月	5日	10時~12時	舟橋会館	15
中央	4月	6日	10時~12時	きずな	15
上中	4月	6日	10時~13時	アルプスの麓	15
水橋	4月	6日	10時~12時	古瀬公民館	15
針原	4月	8日	12時~15時30分	中野公民館	15
奥田	4月	9日	13時30分~15時30分	ひまわりララ	15
中央西	4月	10日	14時~16時	澤宮寺	15
山	4月	12日	10時~12時	えがお	15
奥田	4月	13日	9時30分~11時30分	ひまわりララ	15
南	4月	15日	10時~12時	富山診療所	15
とよ北	4月	15日	13時30分~15時30分	CO-OP北総センター	15
富ノ木	4月	16日	13時30分~15時30分	藤ノ木地区センター	15
富ノ木	4月	16日	14時~16時	富山診療所	15
奥田	4月	17日	13時30分~15時30分	ひまわりララ	15
浜黒崎	4月	17日	13時~14時30分	新庄中央公民館	15
とよ中央	4月	19日	10時~12時	ひまわりララ	15
とよ中央	4月	19日	10時~12時	ひまわりララ	15
滑川	4月	20日	13時30分~16時	滑川市民プラザ	15

### 内視鏡

三月三十一日  
日本年金者組合が  
厚労省に不服審査  
請求を全国一斉に  
申請しました。全  
国で十一万六千名  
富山では千百名の申請書が  
提出されました▼高齢者を  
直撃する年金を三力年で  
二・五％の切り下げ、その  
後は、毎年一％の削減が計  
画されています▼これ  
は、食費だけでもやとな  
の、国保、介護保険、医  
療費の負担に加えて四月か  
ら消費税が引き上げられ  
ら生活出来ない▼先日  
のニュースでは、コンビ  
ニの万引きの多くが高  
齢者だとか。三日間  
で七人がつかま  
り、すべて七十代。  
年金暮らしの生活苦  
が原因と報じていま  
した▼一昨年東京  
都内であった万引き  
でも六十五歳以上  
の摘発者が初めて少  
年を上回った▼警視  
庁の調べによると万  
引きの件数は減少傾  
向にあるが、高齢者  
の万引きは増加して  
いるとか▼審査請求  
の理由には、「このま  
までは生活が出来な  
い」「夫が脳梗塞で  
治療中薬だけで月  
二万円、私は高血圧  
だが、薬代が払えな  
いから病院には行か  
ない」▼年金は削る  
一方で、医療福祉の改  
悪や冷たい政治を変  
えなければ高齢者は  
生きて行けない(M)

子育てミニ情報  
病気シリーズ③

富山協立病院小児科 医師 飯村 雄次

B型肝炎

〈どんな病気?〉

- ・主な原因はウイルス感染で、年齢にかかわらず誰でもかかる可能性があります。
- ・感染経路は、分娩時の母子感染以外に<sup>(※)</sup>、輸血や性行為だけでなく、唾液や体液(汗や涙)などからも感染し、父親や同居家族との濃厚な接触、保育所や幼稚園・学校などでの感染例もあります。
- ・感染しても無症状のままウイルスが体外へ排除される場合もありますが、急激に症状が悪化して、数ヶ月以内に治るのが急性肝炎です。
- ・子どもは軽症で、検査をしなければわからないことも多いですが、まれに命にかかわる劇症肝炎を引き起こすこともあります。
- ・子どもは大人よりも「キャリア(感染した後、ウイルスが排除されずに肝臓に潜伏している状態)」になりやすいです。
- ・キャリア化したあと、慢性的に肝機能異常がみられる状態(慢性肝炎)が続くと、肝細胞が破壊されていき、やがて肝臓が硬くなり、疲れやすく、黄疸が出現し、肝機能が大きく低下することがあります(肝硬変)。
- ・慢性肝炎や肝硬変から、命にかかわる肝臓がんへと進行する可能性もあります。
- ・現在、日本にはB型肝炎ウイルスの感染を予防するためのワクチンがありますが、残念ながら任意接種で有料です。
- ・ワクチンは全部で3回接種あり、1回目と2回目は4週間隔、1回目の5~6か月後に3回目を接種します。

(※) 母子感染防止事業について

B型肝炎ウイルスのキャリアである母親から生まれてきた赤ちゃんには、抗HBsヒト免疫グロブリンという注射やB型肝炎ワクチンの接種による感染予防が保険適用で行われます。

皆さまへ

今回で終了となります。短い間でしたが、いろいろお世話になりました。これから子ども達の笑顔をお楽しみに小児科医として頑張っていきたいと思っております!

飯村 雄次



サバの味噌焼  
柿とブロッコリーの  
甘酢あえ

笑顔が出るで賞

正治恵子さん

豚肉と  
焼トマト・ピーマン添え  
ナス・里芋・豚肉味噌煮  
白菜炒め

目にも舌にもおいしいで賞

菅 栄子さん

さごしの野菜あんかけ  
大根と人参の甘酢あえ  
味噌汁

体においしいで賞

若河 恭子さん

二〇一三年十一月二十九日  
日本生協連・医療福祉生協連の主催で、「第一回介護職員調理グランプリ」H1グランプリ決勝大会が大阪市内で開催され

全園からエントリーした一〇〇人のうち、レシビア審査による予選を勝ち抜いた三十名がくじ引きで肉料理・魚料理部門に分かれ制

と交流が出来る大変有意義な一日でした。食べることは生きることに繋がることが大切なる要素です。「在る食材で時間内に

利用者さんの「美味しい」笑顔をつくりたい  
ヘルパー調理技術向上の取り組み

制限時間三十分で腕を競いました。富山からは十月三十一日の富山大会で選ばれた三名が出場、残念ながらグラ

ンプリにはなりませんでしたが、各地のヘルパーさんと

「作ること」がヘルパーの料理の基本ですが、利用者の長い人生の中で形成されたその人らしさを大切に支援するために、利用者との短い会話の中から好き嫌い、こだわりを引き出して対応できる事が大切です。これからも季節の物、見た目に美しい盛り付けなど、美味しく食べていただけるよう工夫とスキルアップに努めます。来年の調理グランプリへの参加を目指してヘルパー全員で頑張りたいと思います。

H1グランプリ参加者  
在宅福祉総合センター  
菅 栄子・正治恵子  
若河 恭子

シルバーリハビリ体操教室

家事や仕事の合間に、リフレッシュ!

家事や仕事で、ずっと立ち仕事をしていたり、机上の作業に集中したりすると、腰や肩が痛くなることがありますね。同じ姿勢をとりつづけていると、筋肉の血流が悪くなり、痛みが出やすいのです。今回は、簡単にできて肩と腰の痛みを予防する体操をお伝えしたいと思います。体と心をリフレッシュして、毎日の家事や仕事を楽しく元気にできるといいですね!

① 膝の裏(ハムストリングス)をストレッチ、腰痛予防

この体操では、膝の裏から股関節にかけてついているハムストリングスという筋肉をストレッチします。この部分が固くなると腰痛を引き起こしやすいので、伸ばしておくことで腰痛の予防になります。

② 肩のストレッチでリフレッシュ

作業に集中していると、肩まわりがガチガチになりますね。ストレッチでリフレッシュしてもうひと頑張りに!

③ 肘を開いて、胸をくっつけ、頭の後ろまで滑らせましょう。

④ 16秒数えたら、反対の足も行いましょう。



⑤ そのまま手のひらを頭につけ、頭の後ろまで滑らせましょう。

富山協立病院 理学療法士 染谷 明子

NO.11

医療福祉生協連オリジナル：日本生協連との共同開発

「サージカルマスク」  
1箱50枚入り  
本体価格 **280円**+消費税



富山協立病院の売店Mコープで販売中  
高品質で耳が痛くなくににくい柔らかいマスクです

2014年度方針骨子案

協同の力で、いのちと暮らしを支える 事業と運動を創り上げよう!

2013年、富山医療生協は、地域での協同の“わ”をひろげながら、健康づくりと支え合いの活動に取り組み、厳しい経営環境の中でも組合員の期待に応えた事業活動を展開してきました。

2014年、消費税増税と社会保障改革プログラム法や特定秘密保護法など、基本的人権や民主主義をめぐる危機が一層進行しています。私たちは、i) 社会保障の改善を許さず、組合員と地域住民のいのちと健康を守ること。ii) 協同のある暮らしをめざして医療福祉協の組織と運動を大きく前進させること。さらに、iii) 住民本位の「地域包括ケア」をめざして切れ目のない医療介護福祉事業を組合員の総意で着実に進めます。そして、「第28回日本高齢者大会in富山」(9/12~13) 大きく成功させ、県内各地で協同運動の飛躍をめざしましょう。

(1) 医療生協のネットワークを広げるまちづくりの課題

- ①安心のまちづくり～社会的孤立を防ぎ、認知症になっても暮らし続けられる、災害につよいまちづくりを。
i) 高齢者や社会的弱者をひとりぼっちにしないやさしいまちづくり。
・地域の見守りとながら強化
(救急キットの普及、配付係り一声運動、自治体との見守り協定)
ii) 「出会い・ふれあい・支え合い」の相談活動の強化。
・「無料・低額診療事業」の宣伝利用
・相談窓口機能と生活支援の強化
・支部と事業所の相互連携
iii) 「たまり場づくり」(組合員と住民同士の交流の場)の検討と推進。
・特別体制による継続的な取り組みで行政の関わりも求める。
iv) 全支部で支え合い活動として「たすけっとクラブ」活動を強化。
・事業との連携を重視
・「地域包括ケア」を視野に、高齢組合員の把握と地域包括支援センター訪問を実施。
v) 引続き震災復興と原発事故被災者支援に取り組む。
vi) 「提案と協同」を軸に、県生協連や各種協同組合、水橋福祉ネットや行政等との連携を強化。
②地域まるごと健康づくり～生協運動の柱として、全ての世代の健康づくりを。
i) 健康診断と健康チェックの強化
・全支部で実施～検診班会の倍加(大腸がん検診など)と、尿チェック班会&2次精査。
ii) 子育て世代支援の取り組み～他小児科医や福祉教育の専門家や団体との連携
iii) 健康チャレンジャー～登録者と達成率の増加
iv) まちごと健康チェック～全支部実施で目標15,000回
v) 「脳いきいき班会」～インストラクターの養成で全支部開催、実践交流会で継続開催
vi) 健康教室～ブロック開催(継続性と独自性の発揮)
③福祉事業～暮らしを支える事業を。
i) 福祉運送事業(介護タクシー)の利用促進
ii) 住まいと食(配食)の検討

(2) 地域と組合員の期待に応える医療・介護事業を推進する課題

- ①地域の期待に応えた事業の質の向上を
・Q1活動(指標の公表による医療と介護の質の改善)を全事業所での検討。
・職員の満足度向上とMBO(目標管理によるマネジメント)の有効活用
・「プライマリ・ケア」の強化～(家庭医の専門医資格の取得促進・後期研修における家庭医プログラムの実施)
②高齢者にやさしい診療所・病院づくり
・地域活動との連携(退院後の見守りや生活支援、たすけっとクラブ利用など)
・地域に社会的アピールを広げ、誰にでもやさしいまちづくりを援助。
③電子カルテの活用
・運用の更なる改善向上と利用者満足度の検証
④医療と介護の切れ目のない連携機能の充実強化
・24時間対応、職種や事業所・法人を超えた連携の強化
⑤地域要求に対応できる介護事業の展開
・訪問看護事業の連携統合、「お泊りや居住」の検討と着手
⑥「いのちの章典・理念」
・職員と組合員の協同で、学習と実践(ガイドライン作成)を推進
⑦医療介護従事者の確保と育成
・職員と組合員による紹介促進
・組合員の職員教育への参加と職員の地域活動への参加の強化。
⑧適切な剰余の確保
・医療介護抑制政策と消費税増税のなかでも適正な剰余の継続的確保

(3) 人権を守る社会保障制度(医療・福祉)の充実をめざす課題

- ①経済的社会的困難者への支援
・無料・低額診療事業の利用促進と保険薬局などへの適用拡大
・小児、高齢者、障がい者などの窓口負担軽減
②社会保障の改善を許さず、充実を求める
・社会保障改革プランに反対し、安心の医療介護をめざす取り組み
・社会保障制度を守る学習と署名・宣伝
・住民本位の「地域包括ケア」にむけた医療生協の役割発揮
③環境と平和と人権を守る
・特定秘密保護法廃止、消費税増税の中止、原発廃止
・省エネ・環境保全の取組み(エコ、海岸クリーンなど)
④地域協同～自治体や保健行政とも連携して大規模震災支援や対策強化

(4) 医療生協の発展をめざす課題

- ①地域(住民・組織)とつながる支部活動の発展を意識的に進める。
②全国4課題～楽しく、ためになり、頼りになる活動を豊かに展開する。
イ) 仲間増やし:1,500人 組合員本人加入の取組みを強める。
ロ) 増資:(15,000万円) 増資協力者目標は5,000名を目標とする。
ハ) 班会・支部:102の新班 全支部で3つの新班づくりに取り組む。支部分割(水橋・新庄・富南)と空白地域を無くす準支部づくりに取り組む。
二) 担い手づくり
・手配り率、支部内100%配付協力者を新規に240名増やす。一人15部以内に
・全支部で2名の新運営委員
・地域訪問を重視し、行事参加者と班会開催班の倍化をはかる
・事業所での「生協ココロコデー」(100%利用の日)を引続き実施する。
③あらゆる場で組合員と職員の学び合いを
・「いのちの章典と理念・2020年ビジョン」を学び実践。
④内部統制ルールの構築と、大規模災害時の危機管理準備
⑤ホームページ、機関紙虹のまち、事業所ニュースなど、内容の充実と有効活用

(5) 第2次夢プラン中期事業計画(2015~17)にむけて(素案)

- 地域の情勢は、「地域包括ケア」にむけて環境づくりと事業対応が急速に進んでいる。富山医療生協として、「生活を支援」する医療介護事業を基本に、医療介護事業の新たな展開と住宅政策について、組合員と職員で集团的継続的に検討する。
i) 医療
地域・在宅医療を支える機能も一定規模維持しながら、切れ目のない新たな介護・福祉事業や地域の健康づくり運動と連携した事業の展開。
ii) 介護
富山市第6期介護事業計画(H27~29)を視野に入れながら、24時間対応できる小規模多機能型居宅介護や複合型サービス(小規模多機能+訪問看護)などの地域密着型サービスの検討と着手。
iii) 福祉
医療連携を重視しながら、低所得層を考慮した住宅と配食の検討と着手。

(6) 「第28回日本高齢者大会in富山」の成功

- ・医療生協として、より主体的に関わっていく。
・県内の幅広い団体や個人とともに、地域の協同連帯の母体づくりに参加します。

地域フラッシュ



2月19日 駅前班「健康チェック」班会 7名参加



2月12日 富山診療所利用委員会 11名参加



2月9日 婦中支部新春のつどい 80名参加



2月9日 とよた東支部新春のつどい 18名参加

### 組合員作品コーナー

油絵

田上紀恵子さん  
(富山市粟島町)



手芸

水落 栄子さん  
(富山市下富居)



### 体験内容

日程 2月20日(木)～3月31日(月)まで  
時間 午前枠 9時～13時 午後枠 12時～16時  
定員 2名/1枠  
対象者 医学部へ入学予定の方  
実習コース

訪問診療(往診)・医師との懇談・縫合体験・内視鏡体験・病棟見学・嚥下機能評価・地域健康教室・他職種体験など

★実習例  
午前枠 訪問診療へ同行+医師懇談+昼食交流  
午後枠 昼食交流+縫合体験+放射線科見学・体験+医師懇談

入学前病院実習の参加申し込みや、医学生・薬学生・看護学生の方がおられましたら、ぜひご連絡下さい!

お問い合わせは  
富山協立病院 TEL076-433-1077  
学生担当:後藤、坂井まで

奨学生募集!

医学部へ入学する前に、医師の仕事を見学・体験してみませんか。まずはお気軽に! お問い合わせ下さい!!



▲放射線科見学

来医師になる自分をイメージして、参加した高校生からは「患者さんの命を扱うことの重大さに改めて気づくことができました」

「縫合体験は思っていたより難しかったです。針や糸にも大きさがあって驚きました!」地域全体で健康に取り組み動きは、とても素晴らしいと思いました! 「先生からたくさん話を聴けて良かったです」などの感想が寄せられています。



▲縫合体験

## 医学部新入生向け「入学前病院実習」 医師の仕事、体験してみませんか?

富山協立病院では、医学部に入学予定の高校生・予備校生の方を対象に「入学前病院実習」を実施しています。地域医師との懇談、病院の見学、地域に出て訪問診療に付き添ったりと、実習内容は様々です。当日の診察予定や参加者の希望にも沿いながら決めています。



## ひるば

組合員の

クロスワードパズル  
一月号の解答ハガキより  
辛い時でも笑顔で

富山市掛尾町 黒田奈緒子さん  
「寝る、温める、笑うこと」のすずめ」の記事は大変興味深く読ませていただきました。「笑う門には福来たる」まさにその通りですね。ちよつと辛い時にも笑顔を心がけて過ごしたいです。支え合い・健康づくり

富山市八ヶ山田中 彰さん  
医療生協のまちづくりに関心をもちました。「地域まるごと健康づくり」「支え合いのまちづくり」の実践をどんどん紹介してくださいます。組合員の一人として何ができるか、地域の人たちと一緒に楽しみたいと思っています。

WHO4. 7世界保健デー  
全国一斉  
まちかど健康チェック  
日時: 4月5日(土)・6日(日)  
場所: 富山市総合体育館  
チンドンコンクール会場にて  
内容: 骨密度・血圧測定・健康パネル展示など  
お気軽に参加下さい

無料法律相談のご案内  
春山然浩弁護士(富山中央法律事務所)  
時間は午後2時～4時  
・4月17日(木)  
・5月15日(木)  
・6月19日(木)  
予約してください  
場所 富山協立病院地域連携室  
お申込・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。

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16

おめでとうございます

【二月号の当選者10名】  
荒川 敬子(富山市高木)  
飯田みのる(富山市千原崎)  
岩松 峰子(立山町前沢)  
小柴 秀子(富山市山室)  
作内 嘉文(滑川市堀江)  
新村 亮之(富山市水橋島)  
竹島知佐子(富山市水橋島)  
塚田 武(富山市呉羽町)  
西倉 久子(富山市奥田町)  
山本 靖子(富山市山室)

予防接種・予約で改善  
富山市大島 山下喜代美さん  
インフルエンザの注射を予約接種しました。土曜の朝九時～九時半の予約でスムーズに受けられ良かったです。昨年は二時間も待たされ予約が予約で無いようので、改善され良かったです。なめこドレッシングあえ  
富山市中野町 松本 順子さん  
白菜のなめこドレッシングあえをつくらってみました。とてもおいしく出来上がりしました。いろんなレシピをこれからもお願いします。  
富山市西新出町 筒井 昌子さん  
地元のスーパがなくなり困っています。十二月に買い物班会で大型スーパーへ、大変助かりました。感謝しています。  
富山市奥井町 小竹 慶子さん  
新年を迎えて一番心配な事は、消費税が8%になることです。食べ盛りでサツカーしている子供の食費代が心配です。

### クロスワードパズル

【問題】カギを解き、二重ワクに入る文字を並べ替えてできる言葉は何? ★たてのカギ★

- ①文化系の対
- ②ささえの〇〇焼き
- ③主要でない役、チョイ役
- ④夏祭りで、すくいをする
- ⑥絶好の——到来
- ⑧——不足なので眠い
- ⑩娘ばかり、3人——です
- ⑬今は使われない古い言葉

★よこのカギ★

- ①割合
- ③実力を——する
- ⑤関西で南京と言えば
- ⑦樹齢千年以上のものもある屋久島の——
- ⑨威光と信望。——にかかわる
- ⑪主に愛媛県で生産されている〇〇柑
- ⑫ミニコミの対
- ⑭後悔。〇〇が残る
- ⑮——道筋

【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・ご要望などがありましたら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下さい。

【あて先】〒931-1850 富山市豊田町1-1-18 富山医療生協

【賞品】正解者の中から五名の方に千円分の図書カードを贈呈

【しめきり】三月末日の消印有効

【二月号の解答】  
応募一六四通  
正解一六〇通  
(「マイカンパニー」)  
(生活再建できてこそ復興)