



組織現況 2014年6月30日現在

組合員数 26,298 人
出資金総額 92,201 万円
一人当たりの出資額 35,060 円

とやま医療生協 虹のまち

2014年8月号 No.376

〒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

憲法をくらしにいかしみんなが輝く社会 平和な日本を

第28回 日本高齢者大会 in 富山

9月12日(金) ▶ 富山大学 9月13日(土) ▶ 富山市総合体育館

組合員のみなさん こそって参加しよう

射水

県内で1,000人を超えるイベントは数少ない。元気の出る取り組みとなる。市内地区センターなどをまわってお知らせしています。

高岡

主な公民館にポスターを貼らせてもらい宣伝。また、各地域包括支援センターなどにも申し入れ、介護事業職員にも参加を呼び掛けています。当日はバスも準備。この高齢者大会を通して、「住みよいまちづくり」運動広げたいです。

富山市北

8校区で実行委員会を立ち上げています。地域への宣伝、物品販売や協賛金のご協力も多数いただき、参加の呼びかけ頑張ろうと実行委員会でも盛り上がっています。

まちづくり運動を広げたい

物販や協賛金のご協力も
いただいています

各地域実行委員会よりみなさんの参加を呼びかけます!



みんなで乗り合わせて参加します!

小矢部・南砺

当日はマイクロバスを準備する予定です。

9月12日(金)~13日(土)に富山市を会場に開催される日本高齢者大会。この大会を成功させようと県内で延べ2,500名の参加を目標に、各地域で参加の呼びかけが行われています。「ひとりぼっちの高齢者をなくそう」をスローガンに、くらしや健康について、平和や社会保障について、またいきいきとした人生の過ごし方についてなど、様々な分野での運動の交流、学びの場が準備されています。

組合員のみなさんの参加でこの大会を成功させましょう!

資料がほしいと問い合わせも

新川東部

黒部の公民館17~18か所にポスターやチラシを置かせてもらえないか訪問を行いました。老人クラブより資料がほしいと問い合わせがあり、各地でお知らせしていく中で、受け止めの感じがいいです。

事前にチケットの購入が必要です

富山県の参加者は...
1日券:1,000円 2日券:2,000円
お問い合わせは...
各地域実行委員会、または第28回日本高齢者大会富山県実行委員会(富山県民運事務所内) Tel.076-444-5651

学び、交流し、元気になろう!

内視鏡

痛みを堪えて原稿を書いている。腰痛である。一ヶ月前、整形外科へ行き、レントゲンとMRI検査をして中年に多い「脊柱管狭窄症」とみなされた。同じような画像でも痛みのない人もいるという。腰痛の真の原因は人間が二足歩行を始めたことにあるという。は常識にもなっているが、私の場合、一つには姿勢が基本的には悪かったこと、二つには集中する務めがあったり二週間連続、階段の登り下りを含め万歩計で一万歩以上、動き回り、腰に過度のストレスを与えたことに起因すると理解している。▼痛みは腰の痛みだけでなく臀部を越えて脚にまで及びれも感じている。跛行し青信号を漸く間に合って渡っている。痛みと言っても程度はいろいろ、経験した者でないとは解からないとしか表現できない▼専門医にとっても痛みを取るのには容易ではないようだ。そもそも医者の始まりは体の痛みを取るから生じた。▼「新平家物語」で読んだ覚えがある▼現代でもベイン・クリニックという局所麻酔薬などを用いる専門医があるのは救いである。今の所、主に運動療法を行って元気でアクティブな自分に復帰できることを念じている

利用者さんの特技を生かして

みどりが活き活き

素敵な庭にみんなも元気に

通所リハビリのびのび

のびのびの庭は今年から緑がとっても多くなりました。それは、利用者の村井良興さんのおかげです。

以前から村井さんは盆栽を楽しんでおられ、またまた利用者さんから譲っていただいた流木が目にとまり「この木いい木だね。つけてみようか。つけてもいい？」と言われました。職員は「つけてもいいとはどういうことなのだろう？」と、わからなかったのですが半信半疑ながら了解しました。



▲自慢の盆栽といっしょに

それから、村井さんが道具と流木につける木や土などを持ってこられ、本格的なものに職員はびっくり、何もついて無かった流木に木や苔などを見事に付けられていき、出来上



▲玄関にも緑がお出迎え

がった作品は素晴らしいもので、利用者さんも職員も感激しました。それからは村井さんの盆栽をのびのびで置かせていただけることになりました。今では盆栽にとどまらず、花やグリーンカーテンなど様々なアドバイザーになっていただいています。近くまで来られたらぜひ見に来てくださいね。

作業療法士 喜多利晃

ちょこつと体操紹介

肩つかみ 僧帽筋伸ばし運動 肩こり予防2

目的・効果
僧帽筋のストレッチ、肩の痛み予防、肩こり予防、肩周りの筋肉の強化

①肘が上下に重なる様に両肩を掴みます。

②そのまま顔の前まで腕を上げましょう。

③肩甲骨の内側が伸びている感じをしましょう。

④そのまま、16秒数を数えます。



肘を重ねる

※左右の肘がズレていると、筋肉のストレッチが不十分になるためしっかりと肘を重ねましょう。

ワンポイントアドバイス

最近、肩が上がらないなどのお悩みをお持ちの方はぜひ試してみてください。



▲手術の縫合を体験

最近では、医師・看護師・薬剤師など将来になりたい職種を明確に持

ていて、安心して学べることを学びました。最近では、医師・看護師・薬剤師など将来になりたい職種を明確に持



▲「検査技師ってこんなお仕事なんだ」

「思っていた以上に大変なものでもとても大変なものでも、とにかく学ぶことがたくさんありました。病院内の全ての職種が患者さんの「健康」に貢献していらっしゃる。医療者のやりがいを感じていく様子や体験中のキラキラとした姿に職員も元気をもらっています。また、地域全体で子どもたちを育てることの大切さを感じています。これからも積極的に十四歳の挑戦を受け入れていきたいと思っています。

師長室 黒沼 詩織

14歳の挑戦 夢ふくらむ体験

富山医療生協では、富山協立病院・在宅総合福祉センターひまわりなどで受け入れました。「十四歳の挑戦」は、一週間学校を離れて地域の農家や企業、公共施設、福祉施設などに通い職場体験を行います。目的は、規範意識や社会性を高

め、将来の自分の生き方を考えるなど、生涯にわたってたくましく生き抜く力を身に付けます。病院では主に病棟での看護師体験を行いました。また、様々な部署での見学体験により多職種がチームで患者さん一人ひとりを治療

しサポートしていることを学びました。最近では、医師・看護師・薬剤師など将来になりたい職種を明確に持

「思っていた以上に大変なものでもとても大変なものでも、とにかく学ぶことがたくさんありました。病院内の全ての職種が患者さんの「健康」に貢献していらっしゃる。医療者のやりがいを感じていく様子や体験中のキラキラとした姿に職員も元気をもらっています。また、地域全体で子どもたちを育てることの大切さを感じています。これからも積極的に十四歳の挑戦を受け入れていきたいと思っています。

「思っていた以上に大変なものでもとても大変なものでも、とにかく学ぶことがたくさんありました。病院内の全ての職種が患者さんの「健康」に貢献していらっしゃる。医療者のやりがいを感じていく様子や体験中のキラキラとした姿に職員も元気をもらっています。また、地域全体で子どもたちを育てることの大切さを感じています。これからも積極的に十四歳の挑戦を受け入れていきたいと思っています。

師長室 黒沼 詩織

夏バテ予防の食事

黒酢ゆで豚 包み野菜添え

～ビタミンB₁・アリシン・クエン酸で疲れしらず～

富山協立病院 管理栄養士 今村 佳恵

材料 / 2人分

- 豚肩ロース(かたまり)..... 200g
- 塩..... 小さじ1
- にんにく(つぶす)..... 1かけ
- ねぎ青い部分..... 1本
- 水..... 1/2カップ
- 黒酢..... 大さじ3 酒..... 大さじ2
- 黒酢大さじ..... 1/2
- コチュジャン..... 小さじ1
- しょうが汁..... 小さじ1/2



包み野菜(サニーレタス、サンチュ、青じそなど好みの野菜)

作り方

- ①豚肉は塩をすり込んで10分ほどおき、水で洗って水けをきる。
- ②鍋に①とaを入れて火にかけ、煮立ったらアクを除いて火を弱め、ふたを少しずらしてのせ、20分ほど煮る。火を消してそのまままじらし、あら熱がとれたら肉をとり出し、食べやすく切る。
- ③bは合わせ混ぜる。
- ④器に②の豚肉と包み野菜を盛り、別器にたれを添える。

豆知識



暑さで食欲がなくなり、種類や冷たい飲み物ばかりとっていると、栄養が偏り、夏バテになります。特に糖質の代謝に必要なビタミンB₁は夏場に消費しやすくなり、不足すると乳酸などの疲労物質が貯まり、疲れやすくなります。夏場はビタミンB₁を多く含む食品(豚肉、うなぎ、豆類など)をしっかり食べましょう。また、ビタミンB₁の吸収を助けてくれる働きのあるのが、「アリシン」という物質で、ねぎ、にら、ニンニクに含まれています。そのほか疲労の原因となる乳酸を排泄する働きがある、「クエン酸」を含む梅干、かんきつ類、酢の物を食べると、夏バテ防止になります。

「ゆり班」 新班誕生

たすけつと協力者を地域支部と繋げて とよま北支部

誕生のきっかけは、最近たすけつと協力者に登録された近所のお二人に班会の開催を呼びかけたことで、「健康チェックや健康について学べ、そのつながりで安心して暮らせるまち



▲ひまわりの入浴設備充実で感動

では班会メニューをみながら、やりたいことを出し合い、その中で年間計画をたて、「七月はひまわり施設見学を班会でやろう」と決めました。



▲班会であいさつする武田支部長

頼りになるのは医療生協

中央東支部

ました。「近くにいっても言葉をかける機会もなかったけどこの見学班会で、知り合いになれてよかった」(医療生協への期待や頼りにしている思いは同じ)と語り合いました。

(班長 西田美鈴)

中央東支部に新しい班、「シテイハウス班」が誕生しました。組合員は現在十一名です。その内新しく八名が加入されました。新庄支部の組合員の紹介で加入したIさんは、「たすけつとクラブの話が聞きたい」と医療生協本部に電話をしました。早速「たすけつと」班会を決め組合員やマンションの住民など八人が集まり話し合いをしました。「ひとり暮らしなので倒れた時が心配だ」「親身になって相談のつてくれる相手がほしい」など、

どんどん不安なことや心配事がでてきました。同じマンションに住んでいてもなかなか交流できなかった。話し合いが進む中で、今後班会をしようということになり、Iさんがお世話係を引き受けていただくことになりました。骨密度測定も行いました。またきずな職員も参加していたので、「相談相手が見つかり助かった」との声もありました。

(支部長 武田正一)

声かけが大切と地域訪問

とよま南支部

とよま南支部は今年の方針で、なるべく多くの組合員さんの声や要求を集めることを重視しています。七月十五日、パティ職場の協



▲玄関先で和やかに対話

立病院リハビリ科に声をかけて、組合員訪問にでかけました。対話する中で、様々な声がかれました。

職員の感想

訪問先で、組合員の方が地域での取り組み等を分かりやすく説明されているのが印象的でした。楽しい行事を紹介して、一緒に活動したいと思ってもらえるような声かけが大切だと感じました。今後も地域の方とのつながりを大切にしてい

こうと思います。(リハビリ科 田島加織) 高齢で一人暮らしの方は生活に不安を抱えているのではないかと、地域で助け合えばより暮らしやすくなるのではないかとということではなかったかという点で組合員さんを増やすため地域訪問に同行させていただきました。今後はさらに高齢化が進み、支え合って生きていく世の中になるので、地域訪問の活動は地域の人の繋がりが増えていい活動だと感じます。(リハビリ科 田島加織)

班会メニューコンテスト開催

七月二十二日午後、協立病院三階会議室において、「班会メニューコンテスト」が開催され、五十五名の組合員と職員が参加しました。



▲「口腔ケアと嚥下体操」の発表

このコンテストは、班会を大いに開いてもらおうと、昨年から、職員の専門性をいかす班会のメニューを募集。実際に班会で体験してもらって仕上げたもの十本が出そろいました。

桶本一栄健康づくり委員長挨拶のあと、職場からメニューの特徴や概要について発表がありました。それぞれ工夫があり熱心な説明でした。その後参加者全員の投票で優秀賞を決めました。

まためで石川丈夫専務理事から「どのメニューも魅力的。生協加入のメリットは、健康づくりと仲間ができること。地域まると健康づくりのために今日の取り組みをいかしていきましょう」と講評がありました。班会を大いに開き健康づくり委員会

地域フラッシュ



▲7月7日 藤ノ木支部 「レクリエーション「和紙づくり体験」」 12名参加



▲7月12日 和合ローズ支部 「早朝ウォーク」 14名参加



▲7月15日 三郷支部 「手作り豆腐」 9名参加



▲7月16日 山室支部 「大腸がん検診のつどい」 15名参加

14年度第一回理事会報告

六月二十八日(土)、協立病院三階会議室において、定数二十七名中二十名の出席で第一回理事会を開催しました。

【主な内容】

①五月の事業概況と経営収支について報告を受け確認しました。健診の推進と外来の宣伝強化が求め

られています。

②総代会修了後の方針の具体化について協議しました。「たすけつとクラブ」の活動を支部の助け合い活動の重要な柱として取り組んでいきます。

③高齢者大会の成功に向け取り組みの交流をしました。

平和を願って

八月四日～六日に広島県で開催される原水爆禁止世界大会に富山医療生協より四名の代表を送り出します。そこで、医療生協のまちづくり委員会では、原水爆の恐ろしさを知り、二度とこのような悲劇がおこらないよう、今一度平和について考えてもらいたい、平和パネル展示を協立病院にて行いました。

展示コーナーには、原爆のパネルや、平和図書コーナー、組合員さんや介護事業所の利用者さんが心を込めて折ってくださった折り鶴を展示しました。

▲多くの方にパネルをみてもらいました



▲支部からは「原爆をなくそう」とメッセージが



▲折り鶴を折ってくださった新庄支部の皆さん



▲折り鶴は広島に届けられます

ご参加ください

第4回脳いきいき班会実践交流会

日時：8月26日(火) 14:00～16:30
会場：ひまわりララ
内容：脳いきいき班会の進め方や運営の工夫の交流会

対象：脳いきいきインストラクター、脳いきいき班会を運営している班長、その他認知症予防に関心がある方。

第8回グラウンドゴルフ大会

日時：9月25日(木) 8:00受付開始
12:00終了

(雨天の場合は10月2日)

会場：城東ふれあい公園(富山市荒川)
参加費：500円

—グラウンドゴルフ練習会—

練習日：◆8月21日(木)・9月18日(木) (雨天中止)
時間は9:30～11:30

会場：富山市稲荷公園
参加費：100円(貸クラブは無料)

組合員の作品募集

あなたの自慢の手作り作品を虹のまちに掲載しませんか? 絵画・絵手紙・ちぎり絵・写真・短歌や俳句・パッチワークなどの手工芸品作品など、お気軽にご応募ください。

お申し込み・お問い合わせ先

富山医療生協 組織部 電話 076-441-8351



クロスワードパズル
六月号の解答ハガキより
買いもの支援いい事
富山市清水町 南部 彰
買いもの支援、大変いいことだと思えます。近くに店がなくて困っているという話を聞いています。
早く元気に
富山市有沢新町 三村 哲朗
これまで椎間板ヘルニアの手術を三回、今も右の足がマヒしています。その上、左首の腱を痛め困っています。
早く治し、保険制度の改善や集団的自衛権行使の阻止に、微力を尽くしたいと思っています。

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

- 9月18日(木)
- 10月16日(木)
- 11月20日(木)

予約してください

場所 富山協立病院地域連携室
◎5甲込・地域連携室 ☎076-444-5708

お花見を思い出に
富山市高屋敷 伊藤 すみ
協立病院の看護士さんの記事を読みました。お花見を楽しまれたNさん、いい思い出になりましたね。病院の様々なスタッフの皆さんの心使いも大変だろうと思えました。
健チャレに挑戦
富山市丸の内 山田 紀子
健康にチャレンジ! 足踏み、片足立ち、あいうべ体操。これなら何とか挑戦できそう!
バズルで脳トレ
富山市山室 政木 栄子
バズルを家族ぐるみで楽しんでおられる家庭があることが紹介されていて、ほほえましく思いました。私たちは「脳いきいき班会」の後、脳トレで取り組みました。
「虹のまち」配る
富山市福元町 布村ヨリ子
四月より「虹のまち」を配ることになりました。高齢者の方と、話し合えるのを楽しみに配っています。

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。



- 【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貴族の年若い子弟
②模擬試験の略
③そうは—がおろさない
④地方特有の—な話題
⑥—吐息
⑧1万円以上の—刑
⑩みごと難局を—する
⑬強気に〇〇の一手で行く
★よこのカギ★
①仰天し〇〇を冷やす
③十人—
⑤粒あんでではなく—を使用
⑦—ちゃんりん、そば屋の風鈴
⑨事と—による
⑪〇〇の—声
⑫—を残して家出する
⑭老いらくの〇〇
⑮満場の—淑女諸君!

【六月号の当選者10名】
平井 妙子(富山市本郷町)
尾野 紀子(富山市高島)
高野真知子(富山市本島本町)
竹中 美晴(富山市水橋中村)
羽根 栄一(富山市芝園町)
樋口 貞勝(富山市辰野)
松井 友昭(富山市吉久)
松崎 健次(舟橋村川原)
松森 弘子(富山市中川原)
おめでどうございませす

【六月号の解答】
八月末日の消印有効
【しめきり】
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
【賞品】
千九三一八五〇—富山市豊田町一—八 富山医療生協「虹のまち」バズル係
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】
富山医療生協ホームページ(一面右上に記載)の「お問合せ」メールにてご応募下さい。

クロスワードパズル

【応募方法】
バ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(一面右上に記載)の「お問合せ」メールにてご応募下さい。