



組織現況 2014年8月31日現在



組合員数  
**26,321** 人

出資金総額  
**92,396** 万円

一人当たりの出資額  
**35,104** 円

# とやま医療生協 虹のまち

2014年10月号 No.378

〒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

## 第28回日本高齢者大会 in 富山に のべ5,200人!!



▲舞台の様子。来年の和歌山実行委員会に引き継がれました。  
のべ223人が要員として大会を支えました。▶



▲八尾高校郷土芸能部のみなさん



▲各会場で活発な交流もおこなわれました



▲記念講演講師  
池田香代子さん

「ひとりぼっちの高齢者をなくそう」「憲法をくらし  
にいかし、みんなが輝く社会、平和な日本を」と九月  
十二日〜十三日に開催された第二十八回日本高齢者大  
会に、延べ五千二百人を超える参加者が集いました。

大会一日目は富山大学を 体育館で開催された全体会  
会場に、三十六の学習講 では、鵜坂鵜飼太鼓の皆さ  
座・分科会、四つの移動分 んのオープニング演奏、池  
科会が開催され、様々なテ 田香代子さんの「百人の村、  
ームで学びあい交流を深め あなたもここに生きていま  
ました。二日目富山市総合 す」と題した記念講演、八

### 医療生協の取り組み

尾高校郷土芸能部の皆さん  
の「越中おわら」の披露や  
参加者と一緒になった輪踊  
り、物産店など盛りだくさ  
んの内容で、会場は感動に  
包まれました。

医療生協はこの大会を成  
功させることを「地域のつ  
ながりをつくりまちづくり  
につなげる取り組み」と  
位置づけ、高齢者大会の意  
義や内容をお知らせし参加

のお誘いをする事、準備  
や要員として大会運営を支  
えることなどで、多くの組  
合員・職員が関わってきま  
した。十五の地域実行委員  
会でも支部を中心にして取  
り組まれました。

富山県内の参加者は延べ  
一千八百人。分科会では、  
医療生協の「たすけつとク  
ラブ」や「ライフデザイン  
ノート」が発表され注目を  
されました。また車椅子の利  
用者さんの参加したいとの  
希望に応え手を尽くした婦  
中地域実行委員会とほぶら  
職員。一人でも多くの方に

### 「虹の出会い月間」始まる

高齢者大会の成功を力に、  
地域でひとりぼっちをなく  
し、安心のまちづくりをし  
ていくための月間が始まり  
ました。地域や事業所での  
出あいを、大きく大きく育  
てましょう。

(組合員活動委員会)

### インフルエンザの予防接種は10/20より開始

65才以上の方…自治体から送られてくる「接種券」を活用しましょう。  
(費用は接種券に記載されています)

#### ■予防接種料金 (税別)

大人1回法=組合員と家族 **1,910円** [未組合員3,430円]

小児2回法=組合員家族 **1回1,720円×2**  
(12才以下) [未組合員2,930円×2]

富山協立病院・富山診療所・水橋診療所で、診療時間内に予約なしで接  
種できます。また、水橋診療所では小児接種も可能です。富山診療所は1  
才以上の接種ができます。診療時間など詳しくは、各院所にご確認下さい。



協立病院 076-433-1077  
富山診療所 076-420-0367  
水橋診療所 076-479-1414

#### 協立病院 ～インフルエンザ予防接種特別体制のご案内～

対象者	特別体制日	診療時間
12才以下の小児 (組合員の子供定員50名)	11月12日(水) 1回目 26日(水) 2回目	17:00~18:30

\*特別体制の場合は予約制になります。

■実施期間は10月20日～1月31日までです。

#### インフルエンザ 予防接種送迎班会

組合員さん3人以上  
集まれば送迎もいた  
します!!  
詳しくは組織部まで  
**076-441-8351**

### 内視鏡

八月二日、富山  
大空襲。六日広島・  
原爆の日。九日長  
崎・原爆の日。そ  
して一五日は日本  
の敗戦が決まった  
日と続いた▼戦争だけはゴ  
メンだ。平和な日が続いて  
ほしい。こんな声が、戦争  
体験者からはもちろん、若  
いパパやママ、そして子供  
たちからも切々とあげられ  
ていた▼安倍政権による  
「集団的自衛権」を行使で  
きるとの閣議決定への不安  
が込められているように思  
えた▼安倍さんは「日本の  
存亡の危機が迫っている時  
だけ」と言うのだが、あの  
アメリカとの戦争の時も同  
じ理由があげられている。  
「安らかに眠りください、  
過ちは繰り返しませんか  
ら」(長崎原爆碑) 安倍さ  
ん、読まれたのでしょうか  
▼パレスチナでもウクライ  
ナでも、戦闘で苦しんでい  
るのは国民ではないか。国  
と国とのめめごとは話し合  
いで、は九条の根本精神、  
「政府の行為によって再び  
戦争の惨禍が起きないよう  
に」と憲法の前文は政府を  
縛っている▼二〜三百年前  
までは「隣の領土は怪しい」  
とイксаがあった。百年  
二百年後には、きつと世界  
の世論は、九条の精神が当  
たり前として思う。  
その時、青い地球でなく「核  
のゴミ」「死の灰」の地球  
にしてはいけないと妄想を  
している。(H)



# 「いつでも安心の介護」を信条に

## 「住み慣れた地域でのくらしを支えます」

### ひまわりショートステイ

ひまわりショートステイは全室個室のユニットケアです。(定員三十名(一ユニット十名×三) 全室個室でわが家のようにくつろいで過ごすことができます。ケアプランとサービス計画に沿って、日頃の生活の延



▲やきいもおいしいよ

長として入所者の方々の生活が楽しく充実するよう、食事・入浴・排泄・生活リハビリなど必要な介護を行います。

富山協立病院とも連携をとりながら、利用者さまの体調の管理を行い、安心・安全の介護を心掛けています。**お楽しみ企画**

レクリエーションでは、体操をしたりゲームを楽しんだり、また流しそうめん、焼き芋など季節を感じるお食事企画など多彩な内容で楽しんでいただいています。また、地域のボランティアさんの協力もいただ

### ショートステイ(短期入所生活介護)とは

短期入所生活介護は、利用者が可能な限り自宅で自立した日常生活を送ることができるよう、自宅にこもりきりの利用者の孤立感の解消や心身機能の維持回復だけでなく、家族の介護の負担軽減などを目的として実施します。

きながら、外出会なども行っています。

また、余暇活動として、家庭菜園など、利用者さまの得意分野、趣味などの活動も行っています。

### お風呂の楽しみを

夏場など汗をかく時期になどは、できるだけお風呂の回数を増やして、気持ちよく過ごしていただけるようにしています。

主任 女川貴美子

## 病院として果たせる役割を

### 多職種の連携で 通院につないだ事例

ある日、地域包括支援センターから電話が入りました。「担当している方の家族の方が、体の浮腫がかなりひどく、歩行が不安定になっているので、受診をすすめているが病院嫌いのため激しく拒否されている。周囲の人の声を聞き入れてもらえず困っている。往診してもらえないか？」との内容でした。医師に相談したところ、当院にかかったことがない方でしたが、「様

子をみにいきましよう」ということになり、相談から二日後、往診に行くことになりました。その場で医師より、検査が必要なので病院に来るよう話をし、その日のうちに受診されました。検査の結果、診断がついて、薬も処方され帰宅となりました。

後日、包括支援センターより、「体のむくみが薬によって軽減したほか、ご本人さんも反省されたよう

協立病院地域連携室

利用申し込み…担当のケアマネージャーより、お申込みください。

契約時必要なもの

- \*印鑑 \*薬説明書など
  - \*保険証 (介護保険証・後期高齢者医療保険証・身体障害者手帳)
- ひまわりショートステイ (TEL076-433-6556)

## 「里芋」と「きのこ」のグラタン

電子レンジ&オーブンで簡単に!

富山協立病院 管理栄養士 浅井 雅子

### 材料 / 4人分

- 里芋…………… 中 5個
- しめじ…………… 1/2袋
- えのき…………… 1/2袋
- ベーコン…………… 2枚
- 牛乳…………… 120ml (お好みで、豆乳に代えてもおいしい)
- とろけるチーズ…………… 40g
- 塩、こしょう、パセリ… 少々



### 作り方

- ①里芋は、洗って皮付きのままラップで包み、耐熱皿にのせ200gあたり500Wで3分加熱し皮をむく。熱いのでやけどに注意。8mmの厚さに輪切りにする。
- ②しめじは、小房にわけ、えのきは半分に切る。
- ③ベーコンは1cm幅に切る。
- ④グラタン皿に①・②・③を混ぜて入れ牛乳を入れる。ラップをかけて500Wで3分加熱し、塩、こしょうで味を整える。
- ⑤とろけるチーズをのせ、オーブンできつね色に焼き上げ、パセリをちらす。

参考：富山版食事バランスガイド

### 豆知識

#### 『里芋』

里芋の「ぬめり」は免疫力を高めたり、胃の粘膜を保護してくれる「ムチン」という成分です。

食物繊維も多く含まれます。イモ類全般に多いカリウムは、コレステロールの生成を抑制、余分な塩分の排出でむくみを改善し、血圧を下げる効果もあります。

富山県では上市町、滑川市、砺波市、南砺市福野、井波で主に作られています。

## 夏休み・医療体験受け入れ



▲内視鏡下嚥下機能評価を見学中

富山医療生協では八月の夏休み期間中に医学生の実習や、医学部を目指す高校生、看護師を目指す奨学生の医療体験の受け入れを行いました。

### 医学生実習「患者さんに寄り添う医療を感じた」

今回は「他職種の仕事を知らりたい」と病棟看護師の同行体験と、山本医師の訪

問診療に同行しました。「先生がずっと患者さんに寄り添っているのがわかり感動しました。やはりこの病院は病気だけでなく、生活全般もみている感じがしました」と感想がだされました。

### 高校生1日医療体験

縫合体験、内視鏡下嚥下機能評価見学、リハビリ見学、内視鏡体験、医師との懇談を行いました。リハビリでは現場に同行することで患者さんに直接接することができ、「今回で一番印象に残った」と感想が出されました。また、内視鏡体験では実際に操作して「ポリープ」にみためたしめじを切断するユニークな企画が喜ばれました。

### 看護奨学生の看護体験

朝一番の病棟カンファレンスから参加し、申し送りや朝のラウンド(巡回)を看護師と一緒に回りました。清拭体験・注射等の処置見学・シーツ交換・洗髪・食事介助など様々な体験をしました。学生からは「患者さんを第一に、どんな看護が必要なのかを真剣に話し合う看護師の姿に憧れました」と感想が話されました。

医学生担当 坂井直之



# すすむ 健康づくり・つながりづくり

さわやかな秋。各地で多彩な班会が開かれています。医療生協の魅力が詰まった班会をあなたのお住まいの地域でもやってみませんか？お友だちや、ご近所の方が三人以上集まれば、組織部までご連絡ください。一緒に健康寿命を延ばしましょう！（〇七六―四四―一八三五―）

## 血糖の変化にびっくり

9/10 萩浦支部・もりもり班



森公民館にて十三人参加  
富山協立病院検

森公民館にて十三人参加。富山協立病院検査技師を講師に、「隠れ糖尿」班会を行いました。最初に血糖値を測り、甘いものを食べます。その後二回目の血糖値を測ります。「こんなに血糖値が上がるなんてびっくり。甘いものは控えめに」ということを実感しました。これからは気をつけなくちゃ」という意見も。食べ過ぎに気をつけることを学びました。



## フィットケア体操好評

9/10 滑川支部・堀江班



堀江公民館にて二十三人参加して骨密度測定や足指力チェック。またフィットケア体操などを体験しました。新聞紙を使つての足指筋力トレーニングや手を使つて

の足マッサージなど行いました。日頃足の手入れなどを気にすることがないので、とてもいい機会となりました。とても簡単にできたので、今後もやってみたくらいの方が多くいました。とても楽しい時を過ごすことができました。

## 毎回必ず健康チェック

9/16 とよた北支部・温泉班



九人参加してゆとりある越中（温泉）にいらしました。班の組合員は、健康に気を付けている方が多くいます。毎回必ず健康チェックして病気を発見できたこともありました。気の合った仲間といく温泉はとても楽しいです。

## 吹き矢で初めての参加も

9/17 中央西支部・ひなげし班



愛宕公民館にて九名参加しました。健康吹き矢で交流を深め大いに盛り上がりました。難しいように見えて意外と簡単にできたのでこれから続けていこうということになりました。支部ニュースを見て初めて参加された方もいました。

## 動脈硬化予防を学ぶ

9/11 高岡支部・伏木班



最初に行った血管年齢測定では自分の結果はもちろん、他の人の結果にもみなさん興味津々。その後、協立病院看護師より「動脈硬化の予防」の話を聞き、「食事」に気を付けるのはどんなこと？「ホルモンの低下でコレステロールが増えるのは防げないの？」などと質問がたくさん出され、関心の高さがうかがえました。「すぐくためになった。」「自分の健康状態をチェックすることは大事だね」など感想が出されました。

## 長寿会と共催で大腸がんを学ぶ

9/17 とよた中央支部・豊丘町班



豊丘町公民館に二十人が参加。長寿会と医療生協との共催で、協立病院の火爪健一医師から「大腸がんの話」を聞きました。地域では「がんの話聞きたい」と言う要望が多くあり共催での取り組みとなりました。たくさん質問が活発に出されました。「胃がんで部分切除をしました。今後も胃がん検診は必要ですか」との質問には「食道も診ているのでぜひ受けてください」。また「大腸がんには症状はありますか」という質問には、「便が、黒くなったり細くなったり、便に血が混ざるなどの症状が出る。有る無しで判断せず、一年に一度の検診を受けてください」と火爪医師から呼びかけがありました。

## 14年度 第四回理事会報告

八月二十九日（金）、協立病院三階会議室において、定数二十七名中二十一名の出席で第四回理事会を開催しました。

### 【主な内容】

- ①七月の事業概況について報告を受け検討しました。
- ②広島豪雨災害緊急募金に取組むことを決めました。
- ③日本高齢者大成功に向けて意思統一を行いました。
- ④秋の組織強化月間の方針を確認し、準備を進めます。



# 臨時給付金の申請をお忘れなく 給付金を受け取るには申請が必要です

今年四月より消費税が5%から8%に引き上げられました。これに伴い物価は上がり、多くの住民の生活がますます厳しさを増しています。今回ご紹介する給付金は、消費税増税の負担を緩和するという政府の名目で臨時に一回限り給付されるものです。決して十分な内容とは言えませんが、支給漏れのないよう手続きを行いましょ

## 給付金は二種類あります

### 【臨時福祉給付金】

#### ●対象の方Ⅱ

今年一月一日の段階で住民税が課税されていない方。(自分に住民税が課税されているかどうかご不明な方は下記のお問い合わせ先にご連絡ください)

※生活保護を利用されている方は対象となりません。ただし、今年三月末までに生活保護の利用が廃止・停止になった方は対象となります。

#### ●支給額Ⅱ

一人につき一万円。  
※基礎年金、児童扶養手当、特別障害者手当などの受給者の方は五千円が加算されて一万五千円。

### 【子育て世帯臨時特例給付金】

#### ●対象の方Ⅱ

今年一月分の児童手当を受けている子育て世帯の方。

#### ●支給額Ⅱ

児童手当の対象となる児童一人につき一万円。

※右記の臨時福祉給付金を受けている。又は生活保護を利用している児童は除きます。

### 共通

#### ◆申請の方法：

対象となられると思われる方には各市町村より郵便で申請書がご自宅へ送られてきます。申請書にご記入の上、同封の返信用封筒で郵送してください。自分対象であると思うのに書類が送られてこないなどの方は下記のお問い合わせ先にご

連絡ください。

◆申請期間：富山市八月一日～十一月四日(市町村により申請期間が異なります)

◆一人でも二つの給付金を受けとることはできません。

◆DV(配偶者等による暴力)被害者や児童福祉施設に入所している児童などで、他の市町村から住民登録を移さずに現在のところでお住まいの方は現在お住まいの市町村にご相談の上で申請してください。

### 【問い合わせ先】

(富山市にお住まいの方)  
富山市臨時給付金・子育て世帯臨時特例給付金コールセンター  
電話番号：076-471-6223  
厚生労働省の相談窓口専用ダイヤル  
電話番号：0570-037-192  
各市町村の担当部署  
富山協立病院 地域連携室  
電話番号：076-444-5708

☆対象者の中には高齢者の一人暮らしや認知症の方などで諸手続きが困難な方も多くいらっしゃいます。手続きでお手伝いが必要とされる方がお近くにいらっしゃる場合には、ぜひ上記お問い合わせ先に情報をお寄せください。

## 保健講座のお知らせ

日時：11月21日(金)  
9:30~15:30

会場：富山診療所

受講料：1,000円(テキスト、昼食代)

内容：シルバーリハビリ体操  
食事バランスガイドについて  
医療生協の健康習慣について  
健康チェック実技(血圧など)

しめきり：11月14日(金)

お問い合わせ・お申し込み

組織部 TEL076-441-8351



# ひろば

クロスワードパズル  
八月号の解答ハガキより  
元気に長生き

富山市岩瀬志町 藤野すみ子さん  
今や百歳といわれても珍しくありません。みなさん健康で長生きしましょう。

富山市豊丘町 山下 栄子さん  
広島に原爆が落とされて今年で六九年になります。亡くなられた人の霊に遠く空より祈りを込めて安らかな日々と世界平和を願います。世界や日本の原発稼働をなくし自然エネルギーにチェンジして安心と安全の電力使用を強く希望します。

富山市東保 石崎 和男さん  
「夏ハテ予防の食事」記事は大変参考になりました。定年退職した後、食事の準備をなるべく担当するようにしていますが、毎日の献立を考えるのが大変です。勉強になった

富山市栗島町 北島 正雄さん  
内視鏡の脊柱管狭窄症についての記事、大変勉強になりました。

平和な今を大切に

富山市五福末広町 山田智恵子さん  
「虹のまち」を読む度に、みなさんのいろいろな活動を知り、心がいやされます。平和な今を大切に過ごせるようにしたいと思えます。

富山市神通本町 大坪 琉愛さん  
ママと一緒に脳トレしました。クロスワードパズルはむずかしかったけどできました。

富山市神保町 山下 栄子さん  
「組合員作品コーナー」にて石井佐宏さんの水墨画として紹介した左記作品は酒井幾子さんの書道の誤りでした。ご迷惑をおかけいたしました。関係各位に心からお詫びし、訂正いたします。

### お詫びと訂正

虹のまち九月号四面の「組合員作品コーナー」にて石井佐宏さんの水墨画として紹介した左記作品は酒井幾子さんの書道の誤りでした。ご迷惑をおかけいたしました。関係各位に心からお詫びし、訂正いたします。



## 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

- 11月20日(木)
- 12月18日(木)
- 1月15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

# 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 男性の対
- ② 鍵
- ③ 健康——、品質——
- ④ ——に一生を得る
- ⑥ 豊富な——が湧き出る
- ⑧ 洪水で——浸水
- ⑩ 犬、猿、雉を——にした

### ★よこのカギ★

- ① 有田焼、九谷焼などの焼き物
- ③ 新旧が入れ替わる——の混乱
- ⑤ ヨードチンキの略
- ⑦ 上流の対
- ⑨ 漁獲した魚を生かしたまま置く所
- ⑪ これで〇〇借りなした
- ⑫ 付和——
- ⑭ 〇〇は小を兼ねる
- ⑮ さかんな意気。——万丈

### 【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。

### 【あて先】

〒931-1850 富山市豊田町一ー一八 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】

十月末日の消印有効

### 【八月号の解答】

Grid for crossword puzzle answers with words like トウモロコシ, モンパル, コシバ, etc.

### 【八月号の当選者10名】

- 見崎美津子(富山市向新庄町)
- 中田 弘(富山市蓮町)
- 新田美代子(富山市奥田町)
- 木下 育夫(富山市本郷町)
- 釣谷 道子(富山市宮尾)
- 大坪 琉愛(富山市神通本町)
- 池原 茂(富山市八尾町福島)
- 竹内 雄二(射水市西高木)
- 石金 京子(富山市水橋新堂町)
- 村上美津子(滑川市魚舁)