

組織現況 2015年2月28日現在

組合員数 **26,621** 人

出資金総額 **93,789**万円

一人当たりの出資額 **35,231**円



とやま医療生協 虹のまち

2015年4月号 No.384

〒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




3月8日(日)に開催された組合員のつどい
記念講演:「口は命の入り口 食べることは生きること
～おいしく長生きのまちづくりを目指して～」
講師:利根保健生協の中澤桂一郎歯科医師

講演の中で医療福祉生協ですすめている口の健康体操「あいうべ体操」が紹介されました。
実際に行っている参加者からは「唾液が出るようになった」「風邪をひきにくくなった」と効果を実感する感想なども出されました。終わりに会場参加者全体で「あ〜い〜う〜べ〜」を行いました。

正しい舌の位置は

舌を丸めて、上あごにつけて「タン」と音を出してみましょう。最初に舌が当たる場所が本来あるべき位置。



口呼吸予備軍で要注意。この舌の位置を改善する方法が「あいうべ体操」です。

口呼吸予備軍で要注意。この舌の位置を改善する方法が「あいうべ体操」です。

あいうべ体操で健康づくり

口呼吸から、鼻呼吸へ

あなたは「口呼吸」? 「鼻呼吸」?

本来人間は鼻で呼吸しますが、最近は無意識に口呼吸をしている人が増えているといわれます。「どちらでもよいのでは?」と思われる方も多いと思いますが、実は私たちの健康にとっても影響があるといわれています。

口呼吸:何が悪い?

空気中には埃や細菌、ウイルス、花粉;など体には有害なものが含まれていたりします。口呼吸だと空気がストレートに気管支や肺に入ってくることになり、鼻呼吸の場合、鼻の中で空気が加湿されながら、小さなゴミやウイルスなどもろ過されて取り込まれるため、風邪やインフルエンザにかかりにくくなるといわれます。

虫歯・歯周病の問題も

虫歯、歯周病は口の中の細菌が原因です。健康な人ならば唾液による自浄作用などがあり、細菌の活動が抑制されます。しかしながら口呼吸だと唾液が分泌されず、虫歯、歯周病を進行させてしまいます。

もしかして口呼吸予備軍?

軽く口を閉じた時に舌先はどこにあるでしょうか?
①上あごについている②歯の裏に当たっている③よくわからない。

正しい位置は①番。それ以外の方は「低位舌」といって舌の位置が低下している状態といえます。これは、口呼吸予備軍で要注意。この舌の位置を改善する方法が「あいうべ体操」です。

富山医療生活協同組合

第5回パークゴルフ大会予選

◆予選日時 西・南ブロック 5月20日(木)
富山市で神通川以西または富山駅以南の地域
阿西地域の自治体

北・東ブロック 5月21日(金)
富山市で神通川以東で富山駅以北の地域
阿東地域の自治体

出場者大募集!

「とねりこコース」と「わかばコース」の27ホール
少雨決行 8:00受付開始 8:30開会式 13:00終了予定

◆場所 下村パークゴルフ場(射水市)


◆参加資格 男女・経験問わず、組合員本人及びその家族

◆参加費 500円(予選・決勝ラウンドともに)

◆表彰 男女別個人賞、ラッキー賞
それぞれの予選で男性上位30名、女性上位20名は10月30日(日)の決勝ラウンド進出

◆締め切り 5月14日(木)

《お申し込み・お問い合わせは...》
実行委員、各支部の役員または医療生協組織部まで
TEL076-441-8351 FAX076-432-8031
主催 富山医療生活協同組合 パークゴルフ大会実行委員会



家族みんなで行おう「あいうべ体操」

鼻呼吸は、天然のマスク


あいうべ体操は子どもたちにも有効です。福岡県の小学校では全校生徒であいうべ体操を取り組んだところ、その年のインフルエンザ罹患率が例年の二〇%前後から六%へと激減したそうです。岐阜県の小学校でも、冬の欠席日数の総数が二百日を超えていたのが三十日に減ったそうです。あいうべ体操当番をつかって毎日取り組んでいる学校もあるそうです。

①「あー」と口を大きく開く
②「いー」と口を大きく横に開く
③「うー」と口を強く前に突き出す
④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

なるべく大きく口を動かしましょう! 声は出しても出さなくてもOK!
※①~④を1セットとして、1日30セットを目安。

こんな方におすすめです!

- いつも口が開いている
- なんとなく疲れやすい
- だるい。やる気がおきない
- 手軽にいつでもどこでもできる
- 健康法が知りたい
- アレルギー性疾患(花粉症、ぜんそく、アトピー性皮膚炎など)で困っている。



始めたところが故郷は今、めざめたところである(Y)

内視鏡

映画一本の時間でロマンあふれる世界へ、そこにはホテルイカ、蟹気楼、雷鳥、新旧とりまぜの路面電車が存在する。他県人の想像を絶する立山連峰が望め、海は世界一美しいと認定された富山湾がある▼二〇一五年三月一四日、富山県人の長年の悲願、北陸新幹線がデビューした。富山、東京間、三九二キロを二時間八分の速達だ▼筆者が五十年前、受験で初めての上京、一五時間もかかった遠い昔を昨日のごとく思い出す。長岡経由上越線、直江津経由信越線、越後湯沢駅でのあわたたしい乗り換えをしたことなど▼百回以上は行き来した▼今日か明日かと新幹線を待ち続けた。焦れて一〇年前、富山へ戻ってきた。そして今、流れるような空色ブルーの印象深いボディを視た。伝統と未来を融合させたエクステリアデザインも心引かれる▼開業三日間の富山駅の乗車人数は一日平均四七〇〇人、入場者数が五七〇〇人という盛況、筆者も入場券を買ってホームで見た方であるが▼東京や金沢に吸い取られるストロイ現象を恐れる声もあるが再開発のプロジェクトが続いており、おもてなしの心を持ち始めたところが故郷は今、めざめたところである(Y)

支部総代会が始まる

水橋三郷支部を皮切りに、二〇一五年度の支部総代会がスタートしました。医療生協の事業所と支部との協同をすすめるため、助け合いのあるまちづくりや健康づくりの活動、班活動などについて話し合われます。支部総代会で出された意見は四月に地区別総代会議が開催予定されており、そこで反映されます。

三月十五日(日)舟橋会館にて三郷支部総代会を行いました。総代会では四人の班長さんからの報告がありました。班会がとてもしっかりと出席してよかった話や、映画、体操、温泉、健診送迎などの班会にとりくんだことも紹介されました。花見班会は好評で「またやりたいね」という声がある程でした。「三人集まれば班会ができます。気軽に開いていきましょ」



▲三郷支部総代会の様子

「虹のまち」の配付者がみつからず、郵送になったところの報告もありました。配付者の状況をみながら配慮することも必要です。医療・介護・福祉サービスが受けにくくなる中で、署名活動もしてきました。十五年度の方針として水橋福祉ネットワークとながりを密にしていけることや自分たちが住んでいる地

域包括支援センターへの訪問など他団体と協同して助け合いのあるまちづくりをしていこうと提起されました。今年度のなかまふやし目標が未達だったので、総代会終了後行動し、三名の加入がありました。三郷支部長 大橋国昭

組合員のみならず、ぜひご紹介ください!!

医学生・薬学生・看護学生 奨学生募集!!

ご家族やお知り合いに、医学生・薬学生・看護学生・医系学部を目指す高校生がおられましたら、是非ご紹介ください! 共に学び・育ち合う奨学生活動を行っています。

奨学金制度

医学生	7万円/月 <1~4学年>
	10万円/月 <5~6学年>
薬学生	5万円/月 <1~4学年>
	7万円/月 <5~6学年>
看護学生	5万円/月

※返済免除制度あり、金額についてはお気程にお問い合わせください。
※応募時期、加入学年は問いません。随時受け付けております。

お問合せ：富山民医連 担当：後藤 076-444-5651

育てたいのは、未来の力



たすけっとクラブ通信 No.30

～事務局から～

感謝の言葉とともに利用の申し込みを受けています

「どんな人が来るのかと思っていたら、親切で安心できる。次も頼みたい」と言ってくださる利用者さん。

「たすけっとさんが心の拠り所」「なんていいシステムなんだろう」多くの方からの感謝や喜びのこぼれを感動しながら聞いています。

「地域包括支援センターの方がパンフレットを置いていかれた」「利用された方から紹介された」…詳しいことを教えてほしいと事務局に電話が入ります。これまでのケアマネージャーやヘルパーさん、組合員さん以外の方がたすけっとの活動を話して、広めてくださっています。受診付き添い、家電や水道の不都合、15分、30分の掃除やゴミ捨て…さまざまな日常生活の困りごとの相談と対応する協力者への信頼が高いからだと思えます。

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

春を迎え病院の周りが綺麗になりました



三月十八日(水)午前中にオレンジデー行動を行いました。組合員さんと職員あわせて八名の参加でした。前回は建物内の清掃を行いました。今回は冬の間に手を入れたらなかつた正面玄関の周辺を、花壇の除草やゴミ回収を中心に清掃活動を行いました。

新しい春の訪れにあわせ、来院される方を気持ちよく迎えようと、清掃活動を行い、一時間あまりの作業で、ゴミ袋三袋分程度を回収しました。清掃後のすつきりときれいな正面周辺の光景には、通りかかると「きれいになったね」「清々しいね」とのお言葉をいただきました。

参加した皆さんからは「出てきた甲斐があった」と率直な感想が出され、「まだ残っている花壇の清掃もしよう」との声もあがりま



▲清掃にとりくむ組合員たち

参加していた、富山医療生協事務局 西田充生

ちよこつと体操紹介

いっばつ「膝締め」運動

目的・効果
膝の痛み予防、O脚予防、股関節内転筋群の強化、失禁予防

①深く腰掛け、足を握りこぶし1つ開きましょ。

②両手を合わせ、両膝の間に入れましょ。

伸ばす・鍛える筋



③その状態で、手を押しつぶすように足を閉じましょ。

④大きく息を吸って、5秒数えましょ。

上体おし運動

目的・効果
ハムストリングスのストレッチ、腰痛予防、膝の痛み予防

①浅く腰掛け、右足を外側に開きましょ。

②右膝を伸ばし両手を太ももの上に置きましょ。

③背筋を伸ばし、両手を膝まで滑らせましょ。

伸ばす・鍛える筋



④そのまま16秒数えましょ。

⑤反対も同様に行いましょ。

(ポイント) 無理に体を倒さない

ワンポイントアドバイス

この筋群が弱いとO脚や変形性膝関節症になる可能性があります。この運動を行い予防ましょ。

ワンポイントアドバイス

この運動を行うことで、歩く際に足が前へ出やすくなります。

4月外来診療体制表

往診 富山協立病院、富山診療所、水橋診療所で往診を行っています。お気軽にご相談ください。

救急指定 富山協立病院 ☎076-433-1077
富山市豊田町1丁目1-8

☆受付開始時間は8時15分からです。 ☆担当医師変更の場合もありますのでご了承下さい。
☆内科・泌尿器科の予約が出来ます。 ☆土曜日午前の担当医師は日によって変更となります。

	月	火	水	木	金	土	
午前 (午前8時45分~12時)	内科(初診)	川端康一 ~10:30	田村有希 ~11:00 川端康一 11:00~	斉藤隆義	荒井紗由梨 9:00~	百谷 泉	与島・岩城 /川端、 与島/坂本 (輪番)
	内科(再診)	荒井紗由梨 9:00~	荒井紗由梨 9:00~	荒井紗由梨 9:00~			
午後	内科(予約)	百谷 泉 与島明美	山本美和 岩城光造 与島明美	百谷 泉 与島明美	百谷 泉 斉藤隆義 寺島嘉宏	山本美和 与島明美 川端康一 ~10:30	岩城光造 10:30~(隔週) 山本美和 10:30~(隔週) 与島明美 10:30~
	糖尿病専門	田村有希	松井法生	松井法生	松井法生	田村有希	田村有希
	専門外来			大原一符 (循環器) 9:00~	与島明美 (老年内科) ※要予約	柴原直利 (漢方) 9:00~	
	整形外科	石井佐宏	石井佐宏	石井佐宏			石井佐宏 (月2回)
	消化器・ 肛門・乳腺 8:45~11:00				火爪健一		
	泌尿器科 9:00~			藤内靖喜			大学医師
	皮膚科 9:00~	清水教子		林 政雄			
	耳鼻咽喉科 9:00~		浅井正嗣 ~11:30				

	月	火	水	木	金	土	
午後	内科 2:00~4:30	川端康一 3:00~ 百谷 泉		斉藤隆義 与島明美 3:00~	岩城光造 斉藤隆義 百谷 泉	田中 裕	
	禁煙外来 2:00~3:00				百谷 泉		
夜間	嘔下外来 2:00~4:30				川端康一 第2,4		休診
	漢方外来 3:00~4:30					柴原直利	
	整形外科 3:00~4:30	石井佐宏			石井佐宏	石井佐宏 2:30~4:30	
	泌尿器科 2:00~4:00	小宮 顕			藤内靖喜		
	耳鼻咽喉科 2:00~4:30				大学医師		

■内視鏡検査体制

	月	火	水	木	金	土
午前 (上部消化管)	岩城光造	田中 裕	火爪健一	田中 裕	田中 裕	火爪/田中 (輪番)
午後 (下部消化管)	火爪健一		岩城光造		火爪健一	火爪健一 (月2回)

	月	火	水	木	金	土
夜間	内科 4:00~7:00	休診	川端康一 松井法生 (糖尿病)	与島明美 山本美和 4:30~	休診	岩城光造 4:30~ 松井法生 (糖尿病) 金山ひとみ (糖尿病) 5:00~
	漢方外来 4:00~6:00		田村有希 (糖尿病) 4:30~			柴原直利
夜間	整形外科 4:00~6:00	石井佐宏				
	皮膚科 5:00~7:00	井波智恵子	塩岡 誠 (第2,4)			林 政雄

■栄養指導

	月	火	水	木	金	土
午前	10:00~	10:00~	9:00~	10:00~	10:00~	
午後			2:00~			
夜間		4:30~			4:30~	

富山診療所

☎076-420-0367
富山市千石町2丁目2-6

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	古野利夫	百谷 泉	田村有希 (糖尿病)	古野利夫	古野利夫	古野利夫 黒田昌弘 (輪番)
特別外来 9:00~12:00		古野利夫 (胃カメラ)	古野利夫 (胃カメラ)	石井佐宏 (整形外科)		
午後 4:00~6:00	古野利夫	古野利夫		百谷 泉	古野利夫	

水橋診療所

☎076-479-1414
富山市水橋館町59-1

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	内科・小児科	金崎照雄	斉藤隆義	金崎照雄	田村有希	金崎照雄 斉藤隆義 (輪番)
午後 2:00~4:00	内科・小児科	金崎照雄	斉藤隆義	金崎照雄		金崎照雄
小児予防注射 乳児健診				寺西高子 (予約制※)		

14年度 第十回理事会報告

二月二十八日(土)、ポールファート富山三階ルビーの間において、定数二十七名中二十名の出席で第十回理事会を開催しました。

【主な内容】

① 一月の事業概況を受けて、事業所利用促進、また介護保険改定の影響などについて検討しました。

② 第六十二回通常総代会へ向けて支部総代会の取り組み、役員選考状況などを確認しました。

③ ラストスタート月間で年間目標の達成に全力を尽くすための意思統一をしました。



▲3月17日 北ブロック「保健教室」59名参加



▲3月25日 和合八重津支部さつき班「嚔下の話」9名参加



▲3月4日 水橋西部支部「ランチ&映画班」24名参加



▲3月14日 南部支部「シルバーリハビリ体操」15名参加

地域7ラッシュ

主催：富山医療生活協同組合

笑うことから
変わる

からだが変わると
気分が変わる

気分が変わると
行動が変わる

アハハハア

ぐわっはっはっ

笑いケア体操(サポーター) 4級講座開催のご案内

笑いケア体操(サポーター)4級認定取得。健康づくりグループの仲間(医療生協の班会・長寿会・町内会など)の集まりにおいて、ボランティアとして笑いケア体操を提供できます。
【日本笑いヨガ協会出張講座】

笑いケアとは、人が一生笑って生きるための心身の健康法です！

日時：5月16日(出)・17日(回)
両日 9時30分～16時30分

場所：在宅福祉総合センター「ひまわり」1階会議室ララ

受講料：17,200円(受講料、教材費、昼食代)

講師：日本笑いヨガ協会 高田 佳子氏

お申込み先：富山医療生協組織部

☎076-441-8351 Fax076-432-8031

お申込み締め切り：5月12日まで(定員20名先着順)

今回は私たち3人が行きます 一緒に頑張りましょう！



小河 孝英さん



柳沢 優希さん



北山 佳樹さん

在宅福祉総合センター「富山協立病院・リハ」「富山協立病院・リハ」「富山協立病院・リハ」
「えがお」社会福祉士 「びり科」言語聴覚士 「びり科」理学療法士

私自身、最初はNPTについて関心があまりなかったのですが、若手の私たちが参加することで、より多くの方々に核兵器廃絶やNPTについて注目していただけるよう、様々な取り組みを現地でこなしていきます。(柳澤)

皆さんの代表として
元気になってきます！

核兵器の廃絶めざし 「NPT再検討会議ニューヨーク要請行動」に

ご協力ください

- ①募金(目標60万円)
- ②国連に提出する「核兵器全面禁止のアピール署名」
- ③NPTや核兵器についての学習会
- ④物資販売にもご協力お願いします



地区別総代会議のご案内

総代の皆様の参加をお願いします。
なおオプザーバー参加もできます。

〇四月二十五日(出)

午後一時三十分～午後四時三十分

北ブロック：協立病院東別館3階会議室

南ブロック：サンシップとやま

西ブロック：高周波文化ホール

東ブロック：水橋ミュージアム2階会議室



ひろば

組合員の

クロスワードパズル
二月号の解答ハガキより
寄り添う医療

富山市富保 田川きくえん
二月号二頁の山本先生の
記事、非常に感動しました。

私たちは普段「お風呂」に
あたりまえの行為として入
っています。入院されてい
る患者さんは毎日風呂に入
ることができず不快な思い
をされていることでしょう。
スタッフの方がチームと
なり患者さんの入浴をされ
たことはさぞ大変だったこ
とでしょう。患者さんはと
ても嬉しかったと思います。
寄り添う医療、素敵です。

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

- ・5月21日(木)
- ・6月18日(木)
- ・7月16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

肺炎球菌ワクチンよくわかる
富山市稲荷町 青山 睦美さん
肺炎球菌ワクチンのこと
が詳しくていいに説明し
てあり、よく理解できて安
心しました。他の医療につ
いての説明なり解説なりい
つもありがたく読ませても
らっています。個別送迎に
ついては将来、私にも関係
ありそうで期待していま
す。

家庭でできる運動したい
射水市穂土 林 よし子さん
人は脚から衰えがくると
いわれています。地域の交
流会などになかなか参加で
きません。これからも家庭
で手軽にできる簡単な運動
を教えてください。毎日続
けるようがんばりたいで
す。

【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★
①〇〇百万石
②一墨手や捕手を使う
③袖振り合うも多生の〇〇
④絹
⑤上品でみやび。——な舞
い
⑥手術前に——
⑦年賀——
⑧スパウトで追い抜く
⑨〇〇も歩けば棒に当たる
⑩一割の百分の一
★よこのカギ★
①日常の成績も〇〇する
②近視の対
③承知の助け
④kg 11.〇〇〇
⑤遂に〇〇を閉じる
⑥耐熱——食器
⑦犯人捜しの——小説
⑧蚤の繭から——を取る

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。

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			

【二月号の当選者10名】(敬称略)

藍田 和代	(射水市三ヶ
貴堂 弘男	(富山米田すくひ
小泉 矩子	(富山市高木南
清水 和子	(富山市水橋開
千石 悦子	(富山市草島
高田瑞美子	(富山市浜黒崎
中原佐智子	(富山市岩田本町
中田千代美	(富山市岩瀬本町
宮島 悦子	(富山市岩瀬
米丘 郁夫	(富山市豊町)

おめでとうございます

【賞品】
正解者の中から10名の方に
五百円分の図書カードを贈呈
【しめくり】
四月末日の消印有効

【二月号の解答】

アイ	コ	ア	ニ
イ	モ	セ	ン
ウ	リ	ミ	ズ
エ	ワ	シ	ブ
オ	カ	タ	タイ
ク	ウ	イ	ガ
ソ	ト	イ	サ
ド	ク	イ	サ
ソ	ト	イ	サ

応募 201
正解 200