



組織現況 2015年7月31日現在

組合員数 26,539 人
出資金総額 95,001万円
一人当たりの出資額 35,796 円

とやま医療生協 虹のまち

2015年9月号 No.389

〒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



家族で・親子で・友人同士で

声かけあって 健康チャレンジャー

虹の健康チャレンジャーは「健康づくりの習慣化」を目的とした取り組みです。7つのチャレンジコースの中から、長年挑戦したいと思っていてできていなかったこと、気軽に取り組めること、「健康に関すること」何でも、目標をもって二ヶ月チャレンジします。

大人も子どもも一緒にチャレンジ

今年は、家族ぐるみで健康づくりに取り組めるよう、子ども向けのチャレンジシートを作成しました。夏休みの期間には、こどもいのちの病院探検隊、各支部で行われた子ども企画で紹介し、子どもチャレンジャーの登録も増えてきています。

「早寝早起き」「一日一回お手伝い」などチャレンジの内容はいろいろです。



学童保育でもみんなで元気に「あ〜い〜う〜べ〜」。

こんな変化がありました ～昨年のチャレンジャー感想より～

- 寝起きがよくなった
- 3日坊主だったのがウォーキングを続けています
- 気持ちが前向きになった
- 適正体重が維持できるようになった
- 意識的に、人とおしゃべりするようになった



さあ、あなたもチャレンジ
実施期間の中で、いつから始めてもかまいません。チャレンジの後は、記録表裏面のアンケート用紙を提出しましょう。
お申込み期間：2015年12月28日まで
提出期間：2015年9月1日～2016年2月末日
申込み先：医療生協組織部 TEL076-441-8351

あ〜い〜う〜べ〜体操はすげー！
実践交流会開催

八月二十五日(火)、協立病院三階会議室で、あいうべ体操の普及を目的に開催され五十名の参加がありました。「あいうべ体操ちょっといい話」の山本美和医師講演と、参加者の実践や感想の交流がおこなわれました。交流では、体操効果や行う場所タイミング、継続できる方法など活発に話し合われました。「脳梗塞になったが体操をしてから滑舌がよくなった」「唾液がよく出るようになり、飲み込みが楽になった」「首筋が

健康づくり委員会

「今日という日は残りの人生の最初の日である」「人生の残り時間は有限である」「人生は一回こっきりである」以上三つの句は人生の実相を表したものである。万人が万人うなずけるものであろう▼長寿は目的ではない。長くなった人生、特に最後の部分をいかに充実したものにするか！人生は今日一日のことである。私の一日を大切にしよう。人生の持ち時間に大差はない▼私達の周りに終始、忙しい忙しいと言っている人が多くいるが、忙しいという字をみても心を亡(な)くす、心を亡(ほ)ろぼすとなり、自慢して言えることではなく、決して感心したことはないのである▼私も働く者の苦しみを知り、連帯し労働条件の引き上げのためにも努力し、いっぱいいっぱいの時もあったが、異業種の人と交わり、月に一度映画を観たり、美術を鑑賞したり、文学に関心をもち続け、読めるだけの本を読んできた。今もその延長線上にある▼ゴキギヤンの画題にあるように「私達は何者であるか。どこから来たのか。そしてどこへ行くか」として「いるのか」を日々、考え、面白きこともなきこの世であるが楽しんでこそ人生の意気込みで生きている。

内視鏡

「今日という日は残りの人生の最初の日である」「人生の残り時間は有限である」「人生は一回こっきりである」以上三つの句は人生の実相を表したものである。万人が万人うなずけるものであろう▼長寿は目的ではない。長くなった人生、特に最後の部分をいかに充実したものにするか！人生は今日一日のことである。私の一日を大切にしよう。人生の持ち時間に大差はない▼私達の周りに終始、忙しい忙しいと言っている人が多くいるが、忙しいという字をみても心を亡(な)くす、心を亡(ほ)ろぼすとなり、自慢して言えることではなく、決して感心したことはないのである▼私も働く者の苦しみを知り、連帯し労働条件の引き上げのためにも努力し、いっぱいいっぱいの時もあったが、異業種の人と交わり、月に一度映画を観たり、美術を鑑賞したり、文学に関心をもち続け、読めるだけの本を読んできた。今もその延長線上にある▼ゴキギヤンの画題にあるように「私達は何者であるか。どこから来たのか。そしてどこへ行くか」として「いるのか」を日々、考え、面白きこともなきこの世であるが楽しんでこそ人生の意気込みで生きている。

休日婦人科検診のご案内

検診日：10月25日(日)

- ①乳がん：触診とマンモグラフィー（定員35人）
- ②大腸がん：[便潜血検査 2回法]
- ※子宮がん検診はいたしません。

12月6日(日)

- ①子宮がん：子宮頸がんのみ（定員50人）
- ②乳がん：触診とマンモグラフィー（定員35人）
- ③大腸がん：[便潜血検査 2回法]

受付時間：8時30分～10時30分 場所：富山協立病院
お早めにご予約ください。定員になりしだい締め切ります。

お申し込み・お問い合わせ

富山協立病院 健康支援センター ☎076-444-5684



▲班で乗り合わせて健診受診

富山診療所では毎年、六〇名以上の方が富山市の健康診断を受けに來所されます。

定期的な診療所に通院し、おられる方はもちろん、地元支部の方や近所の方

など四十代から九十代まで多くの世代の方々に利用いただいています。

ここ数年は班会を利用して班の皆さんと一緒に健診を受けに來られる方も増えています。三人から多いところは八人で!!お越しになる班もあります。

「二人ではなかなか來られんけど、みんなで毎年健診しようかって話とるから」「みんな元気であ年も健診來るよ」「健診の帰りに買い物するのが楽しみ」

富山診療所 事務長 土肥光太郎

「二人ではなかなか來られんけど、みんなで毎年健診しようかって話とるから」「みんな元気であ年も健診來るよ」「健診の帰りに買い物するのが楽しみ」

「介護保険と高齢者福祉の手引き」が発行されました

平成27年度より介護保険制度改正がされ利用者負担、保険料、サービスの変更などがありました。富山市より発行しているこの手引きはとてもわかりやすく紹介がされていますので、ぜひご利用ください。



詳しいお問い合わせは、富山市介護保険課 ☎076-443-2041

ちょこつと体操紹介

首回し運動

目的・効果

肩の痛み・肩こり
予防頸部の柔軟性を高める
飲み込みやすくなる



ポイント 口を開けてゆっくり首を動かしましょう。後ろに倒す運動は行わなくても良いです。

ワンポイントアドバイス

高齢者になると骨粗鬆症が進みます。その状態で、口を開けたまま首を後ろに倒すと、首を痛める可能性があります。日常場面（空を見上げるなど）で気をつけましょう。

八月八日、九日(土、日)第十回DANSを福井県で開催しました。

DANSとは、東海北陸七県で取り組んでいる「看護学生のつどい」です。

今年のテーマは「STARRT DASH」(希望ある未来へ)と題して、高齢者の生活背景を知ろうと、地域に出かけ学んだことや感じたことを発表したという議論しました。

富山からは奨学生三名が参加。皆勤賞の三年生は、リーダーとして仲間を引っ張り、初参加の一年生達は仲間と楽しく学びました。人権を尊重しその人らしく生きていく援助ができる看護師として成長してほしいと思います。

富山協立病院 看護学生担当 青山史



▲発表の様子

看護奨学生の活動DANS

夏休み 親子でからだの仕組みや健康について学んだよ

富山協立病院

今年も、夏休みの企画として協立病院・富山診療所にて子どもいのちの探検隊、親子ほけん学校を行いました。

富山診療所



手作り白玉団子 おいしくできました



レントゲンてすごい!



綺麗な手を洗えたかな?



顕微鏡で何がみえたかな?



車椅子って思ったよりも大変



心臓の音聴こえた!



レントゲンで何かみえるかな?



ジュースには砂糖がいっぱい!

たすけっとクラブ通信 No.34

プロに学ぼう 第2弾

網戸張り教室開催

昨年、障子はり教室を開催し好評でした。これで自信をつけた協力者さん達が、ぜひぶん活躍されています。

今回は「網戸張りを教えて欲しい」との要望に応えて、専門家を講師に招いて教室を開催します。

日時：9月28日(月) 14時～16時

会場：富山協立病院東別館3階会議室

* 自分用道具をお持ちの方、また、自宅に張り替え用の網戸がありましたら、持参してください。

* どなたでも参加頂けますが、参加希望の方はご一報ください。

連絡先：たすけっとクラブ 076-444-8354 青山



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



▲コーヒーを飲みながら楽しくおしゃべり

当日、参加費は100円。飲み物とお菓子を準備し、会場のテーブルには季節の花をあしらひ、ちよつとしたカフェの雰囲気。ひまわりデイサービス職員のピアノ演奏をBGMに、ゆったりとした雰囲気でした。演奏される曲を自然と口ず

地域のたまり場に ひまわりカフェを開催

八月二十四日に在宅福祉総合センターひまわり「らら」で第一回「ひまわりカフェ」を開催しました。参加者は地域より二十七名、職員五名の合計三十二名の参加があり大盛況でした。

「施設を地域に開放し、気軽に立ち寄れるたまり場となれば」というひまわり職員の思いと「地域でのサロン作りのきっかけになれば」という地域包括支援センターの思いが合致し、ひまわりカフェを企画し開催しました。



▲毎回楽しく班会を開いています

班紹介 No.5

奥田東支部 松若町班

平成四年五月に町内の組合員が集まり、第一回の班会を開きました。あれから二十三年、毎回十名余りが集まり、班会を年五、六回以上開いています。平成十年からは健診受診とその結果返し班会を行っており、「六月は健診班会」が定着しました。結果返し班

の組合員が集まり、第一回の班会を開きました。あれから二十三年、毎回十名余りが集まり、班会を年五、六回以上開いています。平成十年からは健診受診とその結果返し班会を行っており、「六月は健診班会」が定着しました。結果返し班

班長 松井由美子

15年度 第三回理事会報告

七月三十一日(金)、協立病院三階会議室において、定数二十八名中二十四名の出席で第三回理事会を開催しました。

【主な内容】

- ① 六月の事業概況及び第一四半期の収支状況について報告を受けました。
- ② 今期の専門委員会を含む役員体制を決定しました。
- ③ 富山市の第六期介護保険計画の小規模多機能施設に立候補するため、ひまわりショートステイを、九月一日より二十床で運用することを決定しました。

さむ姿や参加者がピアノを演奏する場面もあり、賑やかな時間を過ごす事ができました。

地域の組合員さんも、ボランティアを買って出てくださり、ウエイトレスとして大活躍でした。また、会場では健康チェックも実施し、健康や介護に関する相談もありました。参加者からは、「楽しかった」「毎月開催して欲しい」「今度は友達を誘ってきます」等という嬉しい意見や感想を頂きました。

次回は十一月三十日に開催する予定です。地域の方が気軽に立ち寄り、楽しく過ごせる「たまり場」となればと思っています。

豊田地域包括支援センター 岡本 茜

介護技術を学ぶ ボランティア学校開催



▲杖歩行の援助

七月三十日(木)、協立病院会議室にて「ボランティア学校」が開催され、二十四名の方が参加しました。

今回の学校では、「高齢者の心と身体」の話を聞いた後、基本的な車イスの扱い方、ベッドへの移乗、杖歩行の方の移動援助、階段の昇降介助などを理学療法士の指導のもと、実際に体験しながら学びました。

片麻痺疑似体験も行うので、ボランティア学校を開催し、ちよつとした手助けができる人を養成しみんなが安心して暮らすことのできるまちづくりを目指してまいります。

今後、ボランティア学校を開設し、ちよつとした手助けができる人を養成しみんなが安心して暮らすことのできるまちづくりを目指してまいります。

地域7ラッシュ



▲8月21日 新庄北支部 入浴班 「雷鳥ハレ！ ひまわり見学」 14名参加



▲8月20日 となみ野支部 井班 「認知症予防について」 8名参加



▲8月26日 上市支部 「健康教室」 15名参加



▲8月20日 富南、富南東、南部支部合同 「平和を考ふるつどい」 22名参加

秋の企画 で参加ください



- ◆東ブロックウォークイベント
9月27日 10:00~
上市町・丸山公園
参加費：500円
- ◆西ブロックウォークイベント
9月30日 10:00~
富岩運河環水公園
- ◆北ブロックBウォークイベント
10月1日 10:00~
立山町グリーンパークよしみね
参加費：2,000円
- ◆南ブロックウォークイベント
10月7日 10:00~
大沢野町猿倉山森林公園
参加費：1,000円
- ◆北ブロックAウォークイベント
10月7日 10:00~
岩瀬カナル会館周辺
参加費：1,000円
- ◆水橋健康まつり
10月18日 11:00~13:00
水橋診療所&のびのび
- ◆富山診療所健康まつり
10月25日 10:00~13:00
富山診療所&駐車場
- ◆富山協立病院まつり
11月15日 10:00~13:00
協立病院内



▲原爆ドーム前で富山県代表団と。

平和な社会を作るため 原水爆禁止世界大会に参加して

医療生協から、組合員、職員あわせ四人が、八月四日から六日に広島で開催された大会に参加しました。参加者の感想を一部抜粋して紹介します。

高岡支部 林 進
・黙とうに背汗張り付く 広島忌

「憲法違反」と云われても、「国民が待つてくれ」との声も聞かず、数にも関わらず、国民に戦争法案を承認せよと迫っている。緊迫した国会審議中に平和を誓う大会に参加することは大変意義があると思います。今回世界大会に参加しました。

・掃海ヘリあなたが先よ 米軍云い
動く分科会の岩国基地調査行動に参加しました。岩国は米海兵隊岩国航空基地となり現在に至っています。この海兵隊は日本防衛の任務は無く、朝鮮戦争、ベトナム戦争、湾岸戦争等に攻撃しているようです。自衛隊も掃海ヘリ(機雷除去)も配備されている。まさに、米軍の「露払い役だ」とのこと。

今回、若い人たちの参加に非常に勇気づけられました。今後も平和運動に若い力の協力をもらいながら、微力ながらも参加したいと思っております。

ひまわりショートステイ 土肥 珠実
世界大会には広島や日本の方ももちろんですが、海外からの参加者がとても多いことに驚きました。そしてその方たちの誰もが自国で起こったことの様に一生懸命核廃絶を願って、訴えていました。何もして来なかった自分が恥ずかしくなるのと同時に、これまでの日本の運動が世界中に届き、人々を動かしているのだと、七十年間の運動の積み重ねの成果を感じました。

私は今まで原爆はとてつもない話の話のような気がしていましたが、世界大会に参加し、グンと身近なものになりました。今に苦んでいる人がいる事、私たちが一歩間違えばまた同じようなことが起こってしまうかもしれない事。広島で学んできたことを胸に平和な暮らしが守れるように微力ながら発信していきたいと思っております。



組合員のひるば

クロスワードパズル
七月号の解答ハガキより

戦争してはならぬ
射水市本江 中野 定明
政府は戦争しない国づくりに言っているが、反対のことだと思っております。戦争は絶対してはならない。遅い時間に受診
富山市千原崎 前田 正広
先日勤務の関係で十九時過ぎに協立病院で受診しました。遅い時間にもかかわらず気持ちよく見ていただきました。ありがとうございます。

「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まん中あたり。九月
②一飯の恩義
③石で作った白
④かり、かりがね
⑥愛媛県旧田名
⑧だけの約束
⑩将棋で歩の成ったもの
⑫宿屋の隠語。〇〇街
⑬一寸〇〇は開

「あて先」
千九三一八五〇一富山市豊田町一八八 富山医療生協「虹のまち」バスル係
【おめでとう】
九月末日の消印有効

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
・10月15日(木)
・11月19日(木)
・12月17日(木)
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。

クロスワードパズル
★よこのカギ★
①こんな所に——は無用
③甲賀忍者と〇〇忍者
⑤手紙等の追って書き
⑦大勢が大勢でどどと笑うこと
⑨病氣やケガが治ること
⑩ストライキの略
⑫——に紛れて盗みを働く
⑭遠に彼も〇〇が回ったか
⑮気高い品位。——ある物腰

【おめでとう】
九月末日の消印有効

【七月号の当選者10名】
荒川 敬子(富山市高木)
大坪 琉愛(富山市神通町)
渋谷真樹子(富山市高岡町)
高島 洋之(富山市草島)
田口 千恵(富山市草島)
廣瀬 弘子(富山市上袋)
松本 順子(富山市中町)
前田 信子(富山市手屋)
水橋 知弘(富山市高月町)
峰尾 賢(富山市中島)

【おめでとう】



【お募方法】
バス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。

【あて先】
千九三一八五〇一富山市豊田町一八八 富山医療生協「虹のまち」バスル係

【おめでとう】
九月末日の消印有効