



組織現況 2015年8月31日現在

組合員数  
26,541 人  
出資金総額  
95,092万円  
一人当たりの出資額  
35,828 円

# とやま医療生協 虹のまち

2015年10月号 No.390

〒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



「みてござる」、「もみじの二重唱」、「歌謡曲星影のワルツ」、「津軽海峡」、「雨の慕情」等たくさん歌いました。

**新班できた  
歌って健康づくり  
みんなで歌うと  
楽しいね**

ある班会で歌を歌ったことがきっかけで、「歌を歌う班をつくらう」と誕生した、とよま北支部「四季の会」。毎月一回、歌の好きな方々が集まり「うたごえ班会」を開いています。ピアノの得意な組合員さんの伴奏で、一時間ほど童謡から歌謡曲と幅広い歌を歌い、気持ちもスッキリした後は、お茶会でおしゃべりを楽しみます。

共通の趣味をもつて集まった仲間が、楽しく健康づくりをすすめています。

医療生協は「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。」を理念に掲げ、「地域まるごと健康づくり」「安心して暮らせるまちづくり」活動をすすめています。気軽に集まる「場」づくりが求められる今、医療生協の支部や班の活動がもととなり、様々な活動が始まっています。

## つながる安心！ ひろがるわび

### 10月~11月 医療生協を大きくする月間 (生協強化月間)です

医療生活協同組合を広く知らせ、多くの新しい組合員を迎え入れることで生協活動を強化する期間として、全国の生協で一斉に取り組まれます。あなたのご友人、ご家族も誘いませんか？



1口、増資をお願いします

## 病院まつり2015

みんなで笑顔  
健康について楽しく学びましょう

日時：11月15日(日) 9:30~13:00

場所：富山協立病院

子ども企画も満載

健康講座  
健康チェック  
隠れ糖尿病  
チェック

リハビリ  
マシン体験  
骨密度  
チェック

模擬店  
お楽しみ  
抽選会

スーパーボール  
すくい  
くじ引きなど

主催：富山医療生協 病院まつり実行委員会



五福四区の地域では、医療生協組合員と町内会、地域包括支援センターが話し

「集える場」づくり  
地域と協力して

合い、月に一回「いきいきサロン」を開催することにしました。スタートの日は十八名が参加。

脳いきいき班会でも行っている音読を取り入れ、この日は高村光太郎の『道程』を声を合わせて読んだあと、あいうべ体操も実施しました。

また、参加者の三味線演奏五曲にあわせ歌を歌ったりと、にぎやかな会となりました。

### 内視鏡

昨年富山で初めて開かれた全国高齢者大会で池田香代子さんの講演もあり、二日間、五二〇〇名が参加されました▼シンポジウムや分科会で老人問題が取り上げられ、「老後の現実」は今、自分達に重くのしかかっているように思われる▼近所のお年寄り夫婦は仲良く生活を続けておられたが、ある日突然に奥さんが倒れられ亡くなりました。一人ぼっちになられたご主人が、小さなリュックを背負ってスーパーに買い物に出かける姿が見られた▼しばらく見えないなと思っていたら玄関のドアに喪中の張り紙があつてビックリ。買物の途中、突然倒れられ亡くなられた▼四年前家をリニューアルされ、きれいな家はいまは空き家状態。子ども達は成人しそれぞれが家を作り他県にすんでいる。このような理由から町内で空き家が多くなっている事がわかった。若くて元気な働いている時は自分の老後のことは考えてもみなかった▼しかし定年をすぎると自分の将来や老後に漠然とした不安を抱く。結婚していない人、子どもがいない夫婦、離れた人等は頼れる家族をもたない人はよけいに不安がつのるだろう。だからこそ、友人、近所、老人会、医療生協の仲間等々つながりを大事にしたい。

# 「すこしお生活」のすすめ

富山協立病院 院長 与島 明美

減塩は必要だということ  
は知っていてもなかなか実  
行するのは難しいものです。

塩分は？ ①一・五g  
②三・三g ③五・五g  
答えは最後です。

減塩は必要だということ  
は知っていてもなかなか実  
行するのは難しいものです。

塩分の取りすぎは様々な  
病気と関係しています。最  
も関係が大きいのは高血圧  
です。診察室で測定した血  
圧が一四〇かつ/または九  
〇mmHg以上を高血圧と  
しています。高血圧は日本  
人の一番多い病気で四三〇  
〇万人もいます。六十五才  
以上では三人に二人という  
多さです。高血圧になると  
動脈硬化がすすみ、脳卒中  
や心臓病、腎臓病を引き起  
こします。高血圧になる前

減塩は必要だということ  
は知っていてもなかなか実  
行するのは難しいものです。

減塩は必要だということ  
は知っていてもなかなか実  
行するのは難しいものです。

減塩は必要だということ  
は知っていてもなかなか実  
行するのは難しいものです。

減塩は必要だということ  
は知っていてもなかなか実  
行するのは難しいものです。

## 薬学生企画

富山医療生協では、医学生や看護学生とあわせて、薬学生に対しても奨励活動をはじめとしたいろいろな企画に取り組んでいます。

今回、富山民医連としてふれあい薬局とも協力して、金沢で開催された「薬学生夏のつどい」に富山大学の薬学生3名が参加してきました。

金沢北健康友の会の協力を得て患者様を訪問し懇談することにより、生活環境や服薬状況等を知ることができ貴重な体験となりました。学生からは「大学では学べない地域の実態をリアルにつかめることができて良かった」などの感想もありました。

これからも、患者様の立場に立った薬剤師になってもらえるような活動をすすめていきます。

富山民医連 薬学生担当



## 鶏肉と大根のすだち風味つつみ焼き

～簡単！バランス！減塩！おいしい！～

富山協立病院 管理栄養士 金崎美穂子

材料 / 2人分 1人分：250kcal 塩分1.1g

- 材料
- 鶏もも肉..... 1枚 200g
  - 酒..... 大さじ 11/2
  - 塩..... 小さじ 1/3
  - 大根..... 200g
  - えのきだけ..... 1袋 100g
  - 小ねぎ..... 1/3束 30g
  - すだち..... 2個



### 作り方

- 鶏肉は1口大に切り、酒・塩をからめ10分おく。大根は皮むきで薄く削り、水気がたら軽く切る。えのきは石づきをとり長さを半分に切りほぐす。ねぎは2cm長さに切り、すだちは、薄輪切り。
- オープンシートに野菜とえのきを等分にのせる。鶏肉、すだちの順に等分にのせて包む。
- 電子レンジ(600W)で8～9分加熱し、そのまま1～2分おく。タイマーがあれば便利です。

### 豆知識

- ・つつみ焼き3つのポイント
- ・余熱の利用で肉や魚の仕上がりがジューシー。食材の香りも生きる
- ・調理器具や食器が汚れず後片付けが楽々！
- ・加熱中は他の家事もでき時短につながる
- \* オープントースターなら天板にのせ、5～7分加熱、余熱1～2分
- \* フライパンなら薄く油をぬって並べ、中火で30秒加熱後、ごく弱火で5～8分加熱、余熱1～2分(焦げやすいので注意)
- \* オープンシートの代わりにアルミ箔でもOK(レンジ加熱はできません)。加熱時間がオープンの2倍近くかかります。余熱は同じ

から塩分を控えることはとても大切です。塩分摂取量の目標として厚生労働省は一日に男性八g、女性七g、高血圧学会では六g、医療福祉生協でも六g未満を勧められています。和食はともヘルシーでおいしく世界的にも高く評価されています。しかしひとつ難があるといえ塩分が多いことです。これからは塩分を控え、さらにヘルシーでおいしい和食文化を楽しみましょう。

### 「すこしお生活」

医療福祉生協連では二〇一五年度の地域まるごと健康づくりの中心テーマのひとつとして減塩の取り組みを勧めています。「すこしお生活」とは「少しの塩分」で「すこやかな生活」を目指す取り組みの総称です。富山は水がおいしく新鮮な野菜やお魚がたくさんとれます。素材の自然の味を大切に頂くことができます。好条件に恵まれています。

塩分について関心を持ち、子供たちに伝えて、楽しく、地域に広めて、まず関心を持ってみてみるのが大切です。スーパーやコンビニで買うときに表示を見てみましょう。レストランではメニューに塩分の記載があるものもあります。ここで注意が必要なのは塩分だけでなくナトリウム表示の時です。Na(ナトリウム)×二・五＝食塩相当量になります。塩の量を話題にして選択や食べ方の工夫をしてみましょう。子どもたちには家庭で手作りの薄味の食事を体で覚えてもらうのが大切です。少しずつ薄味に慣れて薄味がおいしい味覚が次の世代にも伝わるようにしていきたいものです。

## 今冬も予防接種でインフルエンザ予防をしましょう

今年も11月2日より富山協立病院、富山診療所、水橋診療所の3ヶ所で実施します。

富山協立病院では小児の特別接種日を3クールで6日間設ける予定です。価格については決まり次第ご案内いたします。

病院・診療所にお問い合わせいただくか、ホームページにてご確認ください。

富山医療生協ホームページ

URL: <http://www.toyama-hcoop.com>

検索

QRコード



さんにも普通に薄味のメニューがあったらうれしいですね。広島県呉市にはこだわりの減塩ヘルシーメニューを提供してくれるようにおしやれなおいしメニュー

1を提供してくれるお店ができています。富山でも実現したいと思っています。さあ「すこしお生活」はじめましょう。  
答え A: ② B: ③ C: ②

# たすけっとクラブ通信 No.35

## たすけっとがロコミでひろがり、医療生協へ

婦中支部の協力者さんが以前から気になっていた知り合いの方に、「こんなお手伝いが必要になったら、声をかけてね」とたすけっとのお知らせをしたところ、「うれしい。いつか頼みたいから」と即加入されました。後日、その方がたすけっとのことを友人にお話したところ、「私も」と新たに1名の方が加入。ロコミで広がって、組合加入されたことに「たすけっとへの期待を実感した」と、支部長さん。今でも、地域包括支援センターの職員の方がたすけっとに協力依頼をするよう勤めて、医療生協加入となる方は多数います。高齢者でちょっとお手伝いが必要な方に、たすけっとのお知らせをしましょう。



▲協力者さん対象の学習会も開催しています  
【網戸はり教室】20名参加

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



▲グループでまとめた「医療生協の“樹”」を発表

学習会では藤谷恵三氏（前医療福祉生協連副会長理事）を招いて「いのちの章典&ガイドライン」が切り拓くわたしたちの未来」と題して、講演を聞きました。講演の中では、章典実践のためのガイドラインが紹介され、他医療生協の具体的な取り組みの紹介もなされました。

講演の後には各グループに分かれ、日頃の活動を交流し合い、章典をどのように実践しているのかについて話し合いました。

医療生協の活動をひとつの「樹」に表そうと、根っことなるものは何か、幹は何かなど話し合いました。幹から伸びた枝は「いのちの章典」の五つの権利と責任を表し、折り紙一枚一枚に日頃の活動を書き出したものを葉に見立て、どの項目にあたるのかを話し合いました。

九月十九日(土)、通信教育開講式と合わせていのちの章典&ガイドライン学習会が開催されました。組合員、職員あわせて九十七名が参加しました。

「いのちの章典」は「患者の権利章典」を引き継ぎ、発展させたもので、いのちを守り、健康とくらしを育む権利と責任を定めた医療生協の活動の指針となる。

活動の指針として、いのちの章典を今後どう実践していくか、活動のイメージをもつことを目的に開催されました。

学習会では藤谷恵三氏（前医療福祉生協連副会長理事）を招いて「いのちの章典&ガイドライン」が切り拓くわたしたちの未来」と題して、講演を聞きました。講演の中では、章典実践のためのガイドラインが紹介され、他医療生協の具体的な取り組みの紹介もなされました。

講演の後には各グループに分かれ、日頃の活動を交流し合い、章典をどのように実践しているのかについて話し合いました。

医療生協の活動をひとつの「樹」に表そうと、根っことなるものは何か、幹は何かなど話し合いました。幹から伸びた枝は「いのちの章典」の五つの権利と責任を表し、折り紙一枚一枚に日頃の活動を書き出したものを葉に見立て、どの項目にあたるのかを話し合いました。

# いのちの章典学習会

ながら、枝に貼りつけていき「医療生協の樹」を完成させました。

参加者の感想を一部紹介します  
\*自分たちが大切にしなければいけないもの、自分たちの活動に自信がもてた。  
\*組合員、職員と一緒にグループワークを通して、互いの活動を交流することができ、改めていろいろなことを実践していると感じた。  
\*職員として、日頃の活動が「いのちの章典」の実践につながっていることを実感できた。組合員さんの意見も聞け、貴重な時間だった。  
今後の地域活動、医療・介護活動を豊かにしていこうと、思いを共有できた学習会となりました。  
文化学習委員会

「活動にいかしていききたい」



▲薬剤師を講師に学習会

大正南部班は、地域で集まって学習会をしたり、公民館で映画を観たり、他の班の方と合同で地域の「こくらくの湯」に入浴に行ったり、地域のスーパー「ミューズ」に買い物に行ったりしています。今年の七月には新しくできたらしいわ苑の内見会にも班のメンバーで行ってきました。昨年度は、班表彰を総代会でうけることができました。今後も班や地域の皆さんの要望を聞きながら、みんなで楽しく班会を続けていきたいと思えます。

班長 水口信博

八月二十九日(土)、協立病院三階会議室において、定数二十八名中二十六名の出席で第四回理事会を開催しました。

【主な内容】  
①七月の事業概況及び収支状況について報告を受けました。気候が良くなるので健診をさらに勧めます。  
②秋の「医療生協を大きくする月間」について方針を決定しました。年間目標の八割達成を目指します。  
③健康チャレンジヤーの登録一千名目指して、医療生協の健康づくりを広めることを再度確認しました。

## 班紹介 No.6 上条支部 大正南部班

## 15年度 第四回理事会報告

大正南部班は、地域で集まって学習会をしたり、公民館で映画を観たり、他の班の方と合同で地域の「こくらくの湯」に入浴に行ったり、地域のスーパー「ミューズ」に買い物に行ったりしています。今年の七月には新しくできたらしいわ苑の内見会にも班のメンバーで行ってきました。昨年度は、班表彰を総代会でうけることができました。今後も班や地域の皆さんの要望を聞きながら、みんなで楽しく班会を続けていきたいと思えます。

班長 水口信博

八月二十九日(土)、協立病院三階会議室において、定数二十八名中二十六名の出席で第四回理事会を開催しました。

【主な内容】  
①七月の事業概況及び収支状況について報告を受けました。気候が良くなるので健診をさらに勧めます。  
②秋の「医療生協を大きくする月間」について方針を決定しました。年間目標の八割達成を目指します。  
③健康チャレンジヤーの登録一千名目指して、医療生協の健康づくりを広めることを再度確認しました。

「活動にいかしていききたい」

「活動にいかしていききたい」

「活動にいかしていききたい」

「活動にいかしていききたい」

「活動にいかしていききたい」

「活動にいかしていききたい」

「活動にいかしていききたい」

「活動にいかしていききたい」

「活動にいかしていききたい」

「活動にいかしていききたい」

# 第29回日本高齢者大会に参加して

今年の大会は、九月十五日、十六日と和歌山市で開催され、二日間で延五千名を超えました。富山県からは男性十八名、女性十四名の三十二名が参加し、県外の大会には十五名が初参加でした。昨年の富山大会で

高齢者大会を身近に感じ、遠く和歌山へ参加された皆さんに敬意を表します。早朝六時に出発し六時間を越えるバス移動でいささか疲れしました。

戦争法案の強行採決という、国会をめぐる緊迫した情勢の中で開かれた大会には「戦争法案反対」「あべ暴走政治を許さない」という空気がみなぎり、来年の三十回大会を引き受けた東京代表は、「直ぐに帰って座り込みに参加します」と挨拶されました。

昨年富山大会で「オワラ踊りが良かった」「出迎えのお手振りに感動した」の声もありました。帰路の高野山観光も楽しい思い出になりました。大会で得た元気で地域実行委員会を復活し、富山県高齢者大会を成功させたいと思いをもちました。

「一休操する今がしあわせの朝」という作品に心打たれて始めました。小中学生と夏休みのラジオ体操にも参加しました。健康診断忘れずに。

富山石坂坂井とみえさん。一度の健康診断、つい忘れがちなので、案内ハガキを頂きとても助かっています。今後ともよろしくお願ひします。

富山石坂坂井とみえさん。一度の健康診断、つい忘れがちなので、案内ハガキを頂きとても助かっています。今後ともよろしくお願ひします。



▲全体会の様子

「戦争法案反対」「あべ暴走政治を許さない」という空気がみなぎり、来年の三十回大会を引き受けた東京代表は、「直ぐに帰って座り込みに参加します」と挨拶されました。

記念講演で安齋育

中央東支部 武田正一

〈アピール・抜粋〉

## 平和安全関連法（「戦争法」）の成立に抗議し、憲法9条を守り、海外で戦争する国にさせない決意を表明します

9月19日未明、参議院本会議で平和安全関連法（以下「戦争法」）が政府与党等により可決されました。青年学生や子育て世代の女性をはじめ幅広い年代の人々が、全国各地でかつてない規模の反対行動に立ち上がりました。政府自身も「国民の理解は未だ充分でない」と認めざるを得ない中で世論を無視した採決の強行であり、民主主義国家としては決して許されるものではありません。

当初、集団的自衛権行使の目的として説明されていた「米軍艦船による邦人救出」や「ホルムズ海峡封鎖」は、発動要件とはならないなど、審議の過程で重大な問題が次々と明らかになりました。法案提案の根拠が無くならないで強引にその成立をはかったことは、まさに立憲主義の否定であり、二重三重に憲法に違反するものです。

安倍首相は、北朝鮮や中国を名指して「抑止力」を強調していますが、「武力には武力で対抗するしかない」という主張は思考停止に等しく、国家間の緊張関係をいやすに拡大し偶発的な衝突を生みかねない危険なものです。いま必要なのは、外交努力を重ね相互理解によって信頼関係を構築することです。「憲法9条こそ平和を守る最大の力」です。

私たちは、あらためて日本国憲法を学びながら、引き続き「戦争法」の危険性を明らかにして、自衛隊の海外派遣や日米ガイドラインにもとづく米軍との共同軍事演習への反対行動を、平和を願う広範な人々とともに取り組めます。

憲法9条を守り海外で戦争する国にさせないことを、強く決意するものです。

2015年9月26日 富山医療生活協同組合 理事会

## 東日本豪雨災害募金のお願い

9月9日からの豪雨により栃木・茨城・宮城県を中心に大きな災害が発生しました。医療福祉生協の組合員にも家屋浸水被害が出ています。今なお、多くの人たちが避難所生活を強いられており、富山民医連では募金活動に取り組みました。

◆募金取扱い窓口：本部及び、事業所窓口で取り扱います。寄せられた募金は、全日本民医連と医療福祉生協を通じて、現地の支援活動に活用させていただきます。

第1次集約日 10月末日（物資支援は行いません）

## 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19日（木）
- ・12月17日（木）
- ・1月21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

その後は一歩を目安にウォーキングです。俳句仲間

十四才の時に富山の空襲にあいましたが、何もかも失いました。幸い大事な家族の命は助かりました。戦争のことが特によみがえる八月。不戦・不戦の時代が続きますように。

富山石坂坂井とみえさん。一度の健康診断、つい忘れがちなので、案内ハガキを頂きとても助かっています。今後ともよろしくお願ひします。

富山石坂坂井とみえさん。一度の健康診断、つい忘れがちなので、案内ハガキを頂きとても助かっています。今後ともよろしくお願ひします。



富山石坂坂井とみえさん。一度の健康診断、つい忘れがちなので、案内ハガキを頂きとても助かっています。今後ともよろしくお願ひします。

富山石坂坂井とみえさん。一度の健康診断、つい忘れがちなので、案内ハガキを頂きとても助かっています。今後ともよろしくお願ひします。

富山石坂坂井とみえさん。一度の健康診断、つい忘れがちなので、案内ハガキを頂きとても助かっています。今後ともよろしくお願ひします。

- 食事の豆知識参考に、冷たいものばかりの食事を反省させられました。これから気をつけます。
- 一日のスタートは テレビ体操から スタートはテレビ体操十五分です。身体をほぐします。その後は一歩を目安にウォーキングです。俳句仲間
- 富山石坂坂井とみえさん。一度の健康診断、つい忘れがちなので、案内ハガキを頂きとても助かっています。今後ともよろしくお願ひします。

- 富山石坂坂井とみえさん。一度の健康診断、つい忘れがちなので、案内ハガキを頂きとても助かっています。今後ともよろしくお願ひします。

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。

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

【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進みゆく速さ  
②きわめて上等なこと  
③豪腕投手でなく――投手  
④〇〇棚の上の荷物に注意  
⑤〇〇作物、〇〇書、〇〇名人  
⑥〇〇飼いを職とする人  
⑦段違いの略  
⑧〇〇整然たる講義  
⑨僧侶の着る衣  
★よこのカギ★

①おたがい。――扶助  
②菌車。〇〇チェンジ  
③口から口へ情報を伝えること  
④するなら金をくれ  
⑤本。〇〇を読む  
⑥気質。学者〇〇  
⑦身分のよい家。――の子女  
⑧〇〇多くして功少ない  
⑨直送の野菜が届く

【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。

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】 千九三二―八五〇―富山 豊田町一―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】

ト	リ	イ	ギ
ツ	サ	ウ	ナ
オ	ン	キ	ヨ
チ	ユ	ウ	カ
イ	シ	ホ	ウ
オ	ド	ウ	カ
イ	シ	ホ	ウ
オ	ド	ウ	カ

応募 1 1 4 通  
正解 1 1 3 通

【八月号の当選者10名】

東堂 邦一（富山市高橋町）  
伊藤 厚一（富山市高屋敷）  
米田 厚子（富山市富岡町）  
六土 陵子（射水市中新湊）  
田中 良久（小矢部市義輪）  
田上紀恵子（富山市栗島町）  
高橋 初子（富山市中高野町）  
高橋 初子（富山市中高野町）  
高橋 初子（富山市中高野町）  
松井 友昭（高岡市良久）

