



組織現況 2015年9月30日現在

組合員数 26,602 人  
出資金総額 95,478万円  
一人当たりの出資額 35,891 円

# とやま医療生協 虹のまち

2015年11月号 No.391

〒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

## 支えあいの場



みんなて食べる  
おいしいね

## 豊田地域四支部 合同食事会

10/18

たすけつとのコーディネート  
1ター研修会の中で、「以前は高齢の方を招いての食事会をしていた」と話題になり、四支部合同で食事会を開くことになりました。案内は豊田地域のたすけつとを利用していただけること、年をとることには怖くない」とみなさん納得のお話でした。  
「たすけつとクラブがあって助かっている」「また参加したい」と皆さんの笑顔がとても印象的でした。  
とよま北支部 舟崎芳子

## 医療生協でつながる安心



# ひろがる「わ」

医療生協活動を通して、人と人とがつながる「場」がたくさんつられています。

### インフルエンザの予防接種は11/2より開始

今年のワクチンは、今までの3価(A型2種類、B型1種類)からB型株が1種類追加され、4価(A型2種類、B型2種類)となりました。そのため、ワクチン納入価格の値上げに伴い、ワクチン接種料金を値上げさせていただきます。接種料金は以下の通りです。

65才以上の方…富山市から送られてくる「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 2,750円 [未組合員4,750円]  
小児2回法=組合員家族 2,500円×2 [未組合員4,500円×2]  
(12才以下)

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大人の接種ができます。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、各院所に確認下さい。

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

富山協立病院 ~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 (1日あたりの定員50名)	①11月11日(水)と11月25日(水) ②12月2日(水)と12月16日(水)	17:00~19:00 (受付18:30まで)

\*特別体制の場合は予約制となります。

■実施期間は11月2日~1月30日(予定)までです。

## にぎわいの場



組合員・職員  
手づくりで開催

## 水橋健康まつり

10/18

「診療所やのびのびに来て見てほしい」、「地域の人たちに気軽に参加してもらいたい」と、今年の健康まつりは診療所を会場に行うことになりました。  
実行委員会では地域の方に模擬店の運営、ステージの出演や司会、広告、駐車場の提供などをお願いしながら一から準備を進めてきました。当日はもちつき大会で始まり、模擬店、健康チェックや体力チェック、マシンリハビリ体験の各コーナーも大盛況で、ステージでのマジックショー、漫才、あいうべ体操、金崎雄雄所長の演奏会は立ち見が出るほどとなりました。  
診療所やのびのびを利用してきている方や、初めて診療所に来られる方を含め、お子さんから高齢の方まで三百名を超える方が参加し、にぎわいました。組合員が中心となり、楽しみながらできた医療生協らしい健康まつりになりました。  
水橋健康まつり実行委員会

## 内視鏡

どの世論調査でも六割近くが反対だった「戦争法」を自民・公明などの数の横暴で押し通してしまっただけだ。安倍首相はすかさず一億総活躍の時代、社会保障の充実など国民の目をそらすとしたが、若い人も含めてそう簡単に載せられそうもない▼戦争法反対のパレードに幾度か参加したが、楽しかったのは「若憲グループ」主催の富山弁でのコールだった。ふいらんちゃ、いらんちゃ、戦争法案!何で戦争したがるの?そんなに戦争したいなら安倍さん一人でいかれんか!今でもついつぶやいてる▼「安倍は戦争の怖さを誇って味わったことがないから」と自民党の長老が嘆いていた。戦争の無残さを肌身で知らされた国民は「戦争だけは絶対ダメだ」と。その心が込められたのが憲法9条では▼国と国とのためとは武力による脅しや武器の使用は絶対ダメ、国民は「平和のうちに生存する権利を有する(前文)と▼「怪しい国も近くにあるのだから」と言う方もいらっしやるが、ほしがりません勝つまでは、と信じ込まされ、日本の国民三〇〇万人、アジアの人二〇〇〇万人の命の犠牲の上に、権力者を縛り、未来の国民への贈り物が憲法9条ではなかったのか。(H)

### 高校生・医系学生とBBQ企画

10月4日(日)、古洞の森でバーベキュー企画を開催しました。これは、つながりのある医系学生や高校生と交流し、富山協立病院との関係を深めたいと毎年企画しているものです。



当日は、高校生3名、医学生・薬学生・看護学生が4名と、富山協立病院の松井法生医師、田村有希医師、高嶋峰子総院長などの職員が参加しました。

天候にも恵まれ気持ちの良い日で、皆で準備をして肉や野菜を焼いて食べながら、学校生活や進学の悩みや、松井法生医師から糖尿病患者さんの病状と社会的背景の関連の調査の話などを聞いて、幅広く交流をしました。

私たち学生担当者は、富山医療生協の組合員活動や各事業所での医療活動を、学生さん達に知ってもらうことで、将来の富山医療生協の発展に少しでも結び付けていけたらと思っています。今後、組合員の皆様へ企画参加のご依頼なども検討しています。その時は、ご協力をよろしく願います。



富山民医連 学生担当 後藤友歌



▲会場は満席に

催しでは富山協立病院と与島院長による『ものわすれ』の講演に六十名を超える方が集まりました。楽しく、分かりやすく、身近にもわすれや認知症について話していただき参加者からも続々と質問が出されていきました。もうひとつの催しとして

たが、当日は晴天に恵まれ二〇〇名の方にお越しいただくことができました。会場では各支部からの出店が並び、たくさんの人出で早くに売り切れるところもありました。催しでは富山協立病院と与島院長による『ものわすれ』の講演に六十名を超える方が集まりました。楽しく、分かりやすく、身近にもわすれや認知症について話していただき参加者からも続々と質問が出されていきました。もうひとつの催しとして



▲模擬店は大盛況でした

# 富山診療所 健康まつり

またお隣のふれあい薬局を会場とした健康チェックにも、人足が途切れることなくたくさんの方にお越しいただきました。楽しく健康づくりを届け、医療生協や富山診療所を知ってもらおう機会として、また、地域の方からも楽しみにしていただけのような健康まつりを支部のみならずと協力して来年も作ってきたいと思えます。

富山診療所事務長 土肥光太郎

## 新任医師紹介



内科 黒田 昌弘 医師

十月より富山協立病院および富山診療所で診療させていただきますことになりました黒田昌弘です。六年前まで富山協立

病院やレインボーで勤務しておりましたので、「お久しぶり」という方もおられます。この六年間は、地元長野県の病院で診療しておりました。内科医として入院、外来、往診等全般的に診療いたします。六年前までの富山での診療経験、その後の長野県での診療経験を生かしながら、皆様のお役に立てるようにがんばりますのでよろしくお願います。

### 特定健診・がん検診はお済みですか？

富山市自治体健診は12月28日まで

### 富山医療生協で受けられる健診

	特定健診	胃	肺	大腸	乳房	前立腺
富山協立病院	○	○	○	○	○	○
富山診療所	○	○	○	○	○	○
水橋診療所	○	○	○	○	○	○

### ご予約・お問い合わせは

富山協立病院 ☎076-444-5684  
 富山診療所 ☎076-420-0367  
 水橋診療所 ☎076-479-1414

### ちよこつと体操紹介

#### 顔・頭洗い運動

##### 目的・効果

肩関節の柔軟性を高める  
肩の痛み・肩こり予防

##### 伸ばす・鍛える筋



①両手の手のひらを顔に向けましょう。



②円を描くように顔を洗いましょう。



③次に円を描くように頭も洗いましょう。



④動きを徐々に大きくさせ、手を交互に動かしましょう。(頭と顔をまとめて洗うイメージです)

#### ワンポイントアドバイス

肩を痛めないようにするため手のひらは常に顔や頭を向く様に行いましょう。

# たすけっとクラブ通信 No.36

## 10月号虹のまちと一緒に「たすけっとチラシ」を配付しました

「チラシを見ました」と、利用を申し込まれた方が8人、協力者に登録くださった方が4人でした。その他、「今はいいが、やがて必要になったら」と、とりあえず登録の方が3人、これからも連絡をお待ちしています。

## 豊田4支部の合同食事を開催しました (1面記事)

たすけっとの協力者さんが中心になって企画・準備して行いました。個別にご自宅へ行っての活動だけでなく、大勢で集まって楽しいひと時を過ごせたらという思いからの食事会でした。「また、やりたいね」、「配食サービスもできればいいね」と協力者さん達。

みなさんの支部でも実施してみませんか。協力者と利用者さんと交流できて楽しい会になります。



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



9月27日 77名参加 上市丸山公園  
じゃんけんや指折りゲームで交流も

東ブロック  
をのばすことを大切に、寝たきり等にならずに社会生活を営めるように、高齢になっても可能な限り身体機能を維持することを目的に取り組んでいます。医療生協が大切にする健康観は「昨日より今日が、さらに明日がより一層意欲的に生きられる。そうしたことを可能にするため、自分を変え、社会に働きかける。みんなが協力しあって楽しく明るく積極的に生きる」というものです。この健康観に沿って医療・介護・健康

健康づくり委員会  
も始めてみませんか。  
づくりの事業と運動を進め、地域まるごと健康づくりをめざしています。ウォーキングはいつでも、どこでも、無理なくできます。身体にかかる負担も少なく、済む有酸素運動です。ストレス解消やなまづくりなどの効果もあります。みなさん

毎年ウォークイベントを呼びかけ、各ブロックに定着してきました。健康寿命

世界を歩こうウォークイベントが九月二十七日、十月七日にかけてブロックごとに五か所で行われ多くの組合員が参加しました。ウォーキング後にはバーベキューで楽しく交流するブロックもみられました。

# 楽しくウォーキング 289名参加



北Bブロック  
10月1日 60名参加 グリーンパーク吉峰  
ウォーキングの後バーベキューをして交流を深めました



▲尿で塩分チェック

高美町班は、約十五年前から班としての活動を続けています。

## 班紹介 No.7

### 高岡支部 高美町班

最高齢の九十一歳の方は、毎回いち早く会場に來られ、「毎回みんなの顔みて元気もらっている」と班会を楽しみにしておられます。これからも元気で楽しい班会を続けていきたいと思えます。

班長 沢本範子



北Aブロック  
10月7日 64名参加 岩瀬街並み・岩瀬浜  
はじめての参加者が多く、ウォーキングのあとジャンケンゲームで楽しみました



西ブロック  
9月30日 42名参加 富岩運河環水公園  
ウォーキングをしながらハーモニカ演奏した参加者も



南ブロック  
10月7日 46名参加 猿倉山森林公園  
ハイキングを楽しみ参加者で「ふるさと」を合唱しました



②富山市第六期介護事業の  
ました。

③秋の組織強化月間の成功に向けて協議しました。医療生協らしい「健康づくりやまちづくり」を広げながら年間目標の八割を達成して行くことを意識統一しました。



▲真剣に話を聞く参加者森住公民館にて

理事 田中桂子  
森住町で班会を開くことができたことに自信をもち、これからも支部で力を合わせて「お試し班会」の取り組みを継続していきたいと持っています。

浦支部 医療生協の魅力体験...お試し班会開催  
虹の月間にむけ、地域に医療生協の姿を知ってもらう機会を積極的に作っていかうと、いくつかの町内で「お試し班会」を開くことにしました。  
組合員も多い森住町で「健康チェック班会」を計画し、運営委員と組織部でチームを作り、班会のお知らせチラシと医療生協の紹介パンフをもって全戸訪問を行いました。留守が多かったのですが、「骨密度を...資料にいろいろな班会の例が書いてあるがどうやったらできるのか」「認知症の話も聞きたい」などの声も出され、班会への期待も感じることができました。  
班会当日は公民館長さんがまわりの方に呼びかけてくださったこともあり、十四名の方が参加されました。血管年齢や骨密度等の測定や「骨粗鬆症」の話などに興味津々で、班会の面白さやよさを体感してもらえたのではないかと思います。  
「資料にいろいろな班会の例が書いてあるがどうやったらできるのか」「認知症の話も聞きたい」などの声も出され、班会への期待も感じることができました。  
班会当日は公民館長さんがまわりの方に呼びかけてくださったこともあり、十四名の方が参加されました。血管年齢や骨密度等の測定や「骨粗鬆症」の話などに興味津々で、班会の面白さやよさを体感してもらえたのではないかと思います。

