



組織現況 2015年12月31日現在

組合員数 26,795 人  
出資金総額 96,339万円  
一人当たりの出資額 35,954 円



# とやま医療生協 虹のまち

2016年2月号 No.394

〒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

## 戦争絶対反対! の声を国会に

## 「2000万人統一署名」に ご協力ください

### まわりに協力を 呼びかけ

自分のつながりのある人に署名を書いてもらうだけでなく、「あなたも知り合いに声をかけてくれない?」と協力を呼びかけています。戦争を体験された80代の方が、隣近所をまわって署名を集めてくださったりと広がりを感じています。

### 各支部でも とりくみ始まっています

### どこにでも持ち歩いて 声かけ

趣味のサークルや町内の集まり、隣近所の方とあらゆるところに署名を持って行って、「協力してくれない?」と気軽に呼びかけています。「戦争は絶対にダメ!!!」この一点で周りの人に声をかけています。

### 診療所の待合室で

富山診療所の待合室では、周辺地域の組合員さんが署名の呼びかけを行いました。「健康づくりは平和な社会であってこそ」と話をすると多くの人が署名に協力して下さいました。

### 憲法9条を守る 取り組みとともに

地域の9条の会(憲法9条を守る会)と協力して、地域を訪問し160筆の署名を集めました。

## 公 示

### 「長期所在不明組合員の自由脱退手続き」について

富山医療生活協同組合理事会定款第10条第2項(自由脱退)に基づく長期所在不明組合員の自由脱退処理手続きを実施致します。下記期間中、対象となる不明組合員の名簿は本部と各事業所で閲覧できます。住所等確認できましたら通常管理となります。情報等お持ちの方や詳細なお問い合わせは本部組織部までお願いします。

■閲覧期間 2016年2月15日～3月15日

■閲覧場所		
本 部	富山市豊田町1-1-8	076-441-8352
富山協立病院	富山市豊田町1-1-8	076-433-1077
富山診療所	富山市千石町2-2-6	076-420-0367
水橋診療所	富山市水橋館町59-1	076-479-1414
ひまわり	富山市粟島町2-2-1	076-433-7881
きずな	富山市柳町1-2-18	076-439-3653
えがなお	富山市山室82-1	076-407-0164
ぼ ぶ	富山市婦中町連星398-1	076-466-5227
◆お問い合わせは本部組織部	076-441-8351まで	

**何故二〇〇〇万人(筆)か**  
全国の声を、五月三日の憲法記念日までに、国政選挙有効投票数(約四〇〇〇万票)の過半数を集めようと呼びかけています。政治を動かす力になる数字です。

**署名は力になる**  
一九五〇年三月にストックホルムで出された「核兵器の使用禁止」のアピールでは、世界では五億、日本では三九万筆の署名が集められ、大きな力になりました。また、県内では「三十五人学級」を実現させてきています。

署名は私たちの思いを表明する大きなチャンスです。組合員の「戦争したくない」という声を届けるために、署名へのご協力を呼びかけます。

### 署名は…

同封の返信用封筒に入れて投函して下さい。または、お近くの支部役員さん、班長さんにお渡し下さい。病院・診療所窓口や介護事業所に署名BOXを設置します。



## 内 視 鏡

うすいピンク色の「後期高齢者医療被保険者証」が先日、届けられた。満七十五才になると強制的なのだ。三割負担と手まわしよく印刷され現役並み所得者とみなされている。低所得者は一割負担のようである▼この制度は七十五才以上の入達の医療を国民みんなが支えるしくみで公費(五割)、現役世代(七十五才未満の方からの支援金(四割)と被保険者の保険料で成り立っている。国民皆保険は、権利としての社会保障とともに、所得に応じた保険料(応能負担)という互助的な性格もある▼一方、国民医療費は四十兆円を超えた。増大しつづけており、国民所得に対する比率は十一%を占める。その有効な解決策は見出されていないようだ▼一人ひとりが身近なところから医療費の無駄を省こう。重複受診、時間外の受診は高つく。ジェネリック(後発医薬品)を進んで使用する。残薬をどう減らすかも課題であると思う▼私自身としては七千歩を毎日必ず歩き、自分の体と常に対話し予防医学に学び、病院に行かないようにする。九十才で末期高齢者! (まづこと読まない) となるも元気でいると楽観している。

# 訪問看護ステーションの紹介



▲洗髪後のドライヤーがけ

訪問看護とは、病室や障がいのある方が自宅で安心して療養できるように、医師と連携を取りながら看護師がご自宅に訪問する看護サービスです。

## 訪問看護ではこのようなサービスを提供しています

- 医療の管理** 点滴 酸素吸入 人工呼吸器 カテーテル管理
- 日常のアドバイス** 食事や排泄の方法 薬の指導・説明
- 身の回りのお世話** 全身清拭 入浴介助 洗髪 口腔ケア
- 24時間対応で** 看取り 電話相談
- その他** 床ずれの予防と処置 リハビリなど



訪問看護を受けるには、医師の指示が必要です。現在お近くの医師の往診を受けておられる方も、訪問できますので。お気軽にご相談ください。

- ひまわり訪問看護ステーション  
富山市栗島町2-2-1 ☎076-432-1570
- きずな訪問看護ステーション  
富山市柳町1-2-18 ☎076-439-3651
- きずな訪問看護ステーションぽぷらサテライト  
富山市達星398-1 ☎076-466-5028

利用者様、ご家族様の様々な思いを尊重し、要望に添ったケアを行う事を大切にしています。点滴・服薬・体調管理、床ずれの予防や手当てはもちろんですが、療養生活上のアドバイスや介護される方の相談も訪問看護の役目です。重症の方や、最期まで自宅で過ごしたという方には二十四時間対応の体制をとっています。また、医療処置だけではなく、入浴が困難な方も気持ちよく過ごしていただくようなベッドで寝たままたの「洗髪」や、身体の「清拭」

## 利用者様、ご家族様の声を励みに

訪問看護開始時は頑なだった利用者様が訪問を重ねるうち、にこやかに迎えて下さり「頼りにしている」と言ってもらえたり、食事が少ない為、週に三日点滴をしている八十九歳の方

で、点滴の針を刺す瞬間や点滴中は顔をしかめていましたが、看護師の「終わつたよ」の声ですぐ笑顔に戻られ、「私の言う事はほとんど聞いてくれないけれど、看護師さんが言われることはちゃんと聞いてくれるの。来られるのをいつも楽しみに待ってんがよ」と娘さん。ご家族様からの夜間の相談や、ご自宅への訪問の中で「来てくれて心強かった」といった声に訪問看護師になってよかったと、やりがいを感じます。

訪問看護師は、訪問時は一人でスタッフがステーション内で情報を共有し、利用者様、ご家族様に満足していたいただけるよう医師とも連携をとりながらチームとして取り組んでいます。これからも利用者様、ご家族様に信頼して頂けるように努めていきます。

## ちよこつと体操紹介

### 肩つかみ 僧帽筋伸ばし運動

**目的・効果**  
僧帽筋のストレッチ  
肩の痛み・肩こり予防  
三角筋の強化

**伸ばす・鍛える筋**  
三角筋 僧帽筋

- ①右手で左肩を掴みましよう。
- ②左手は右腕の下を通して右肩を掴みましよう。  
※両肘が重なるようにしましよう。
- ③その状態で顔の前まで腕を上げましよう。
- ④そのまま16秒数えましよう。
- ⑤反対も同様に行いましよう。



### 指組み腕上げ、胸反らし運動

**目的・効果**  
大胸筋のストレッチ  
僧帽筋の強化  
肩の痛み・肩こり予防

**伸ばす・鍛える筋**  
大胸筋 僧帽筋

- ①指を組んで頭の上まで上げましよう。  
※その際、手のひらを返さないで下さい。
- ②手のひらを頭の後ろに回し、肘を開き、胸をぞらしましよう。
- ③そのまま16秒数えましよう。  
《ポイント》  
胸をぞらす時は、あごを上げないようにしましよう。



### ワンポイントアドバイス

この運動は、効果的に肩甲骨を動かす事が出来ます。肩甲骨のストレッチを行うことで、肩が動きやすくなります。

### ワンポイントアドバイス

胸の筋肉が縮むと猫背になりやすいのでしっかり伸ばしておきましよう。

**訂正とお詫び**  
一月号六面に掲載された「料理記事」の中の「酒大さじ2」は「醤油大さじ2」の誤りでした。訂正してお詫びいたします。

ご家族様に満足していたいただけるよう医師とも連携をとりながらチームとして取り組んでいます。これからも利用者様、ご家族様に信頼して頂けるように努めていきます。

## 大好評 健診キャンペーン実施中

げんき体感! つながる安心!

### ■すこやかドック健診ギフト券

★キャンペーン価格 11,000円  
内容：問診・身長・体重測定・血圧・尿(蛋白・糖・潜血)・眼底検査・血液検査(貧血・血糖・脂質・肝・腎機能など20種)・心電図内科診察・腹部エコー・胸部X線・胃部(X線又は内視鏡)  
なかなか健診を受ける機会が少ない方へプレゼントしませんか?  
購入される方が組合員なら、贈りたい方は誰でもOKです。

### ■富山市外の組合員さんのための GOGO 大腸がん検診

★キャンペーン価格 550円  
検査キットで簡単に便をとり、返信用封筒に入れて、送ることもできます。各事業所へ届けてくださってもOKです。(通常組合員価格1,500円 未組合員2,500円)  
便を2日分とって血液が混じっていないか検査します。(便潜血検査)

お申し込み・お問い合わせは…  
富山協立病院 健康支援センター ☎076-444-5684(直通)  
水橋診療所 ☎076-479-1414  
富山診療所 ☎076-420-0367

## 富山医療生活協同組合 奨学生募集

地域に根ざした医療に興味のある医学生・薬学生・看護学生・高校生をご紹介します。

- 対象者** 医学生、薬学生、看護学生の方
- 貸与額**
- 医学生……7万円/月 (1~4年)
  - ……10万円/月 (5~6年)
  - 薬学生……5万円/月 (1~4年)
  - ……7万円/月 (5~6年)
  - 看護学生……5万円/月 (全学年)

### 『奨学金制度』説明会

**対象** 医学生・薬学生・看護学生または入学が決まった方

2016年3月10日(木)  
場所：富山協立病院 14:00~19:00

2016年4月14日(木)  
場所：富山大学杉谷キャンパス講義実習棟101号室(予定) 16:30~18:00

※返済免除制度あり。お気軽にお問い合わせください。  
※応募時期、学年は問いません。随時受け付けております。  
※個別30分程度で説明いたします。事前にご連絡ください。また、上記日程でご都合が悪い方はご相談ください。

# たすけっとクラブ通信 No.38

組合員さんから質問をいただきました。

## 「有償ボランティア？

### 私は無償ボランティアしていますが…」

たすけっとクラブはちょっとした手助けがあれば、住み慣れた地域で暮らしていきたいという、組合員さんの願いにこたえて発足した助け合いの会です。

有償にしたのは、利用する方が繰り返し利用されることが多く「無料では、何回も頼みにくい、お礼を考えたりするのが大変」という意見を取り入れて、1時間800円と定額に決めました。

やってみると、「はっきりしているの、割り切れて頼みやすい」という声も多く、実際に継続して(週1回ゴミ出しや掃除等)が20件程あります。

ただ、利用される方の状況に応じた対応を心がけており、ボランティア精神で組合員さんとともに進めています。まずはご相談ください。

いろいろなご意見、ご質問、お待ちしております。

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



▲戦争反対を確認しました

七月十九日(火)、えがお地域交流室にて安全保障関連法(以下戦争法)廃止署名を呼びよせと学習会が行われ二十名が参加しました。

八月一日富山連隊へ入隊、その晩に富山大空襲があり、周りに火の海で、富山城の堀が焼夷弾で熱湯になったこと、堀の中に逃げた人は、石垣を上がれず溺死した。堀の上をたぐり回った者がたぐり出たことなど自身の戦争体験も語られました。

また、日本と中国の戦争では、親のいない子どもをたぐり回し、日本軍に強

## 山室支部 本気で署名にとりくもう

七月十九日(火)、えがお地域交流室にて安全保障関連法(以下戦争法)廃止署名を呼びよせと学習会が行われ二十名が参加しました。

八月一日富山連隊へ入隊、その晩に富山大空襲があり、周りに火の海で、富山城の堀が焼夷弾で熱湯になったこと、堀の中に逃げた人は、石垣を上がれず溺死した。堀の上をたぐり回った者がたぐり出たことなど自身の戦争体験も語られました。

また、日本と中国の戦争では、親のいない子どもをたぐり回し、日本軍に強

# 署名運動 各支部のとりにくみ

組合員訪問、事業所での行動、知人や友人などのつながりを活かした活動など様々な活動が支部で広がっています。また支部主催で署名用紙を預かってくれる方を増やすために署名推進の学習会が行われています。山室支部と射水支部の取り組みを紹介します。

殺された娘が彷徨い歩いたなど悲惨な当時の状況や、二十年七月二十六日のポツダム宣言発表から八月十五日の終戦だけでも五十万人が犠牲になった事実など話されました。そして、これが戦争です。戦争が終わり、戦争放棄が憲法9条に明文化され、その当時の幣原喜重郎内閣が発案しました。戦争は、散歩、ジョギングやカルチャーもありません。戦争はすべてを

## 射水支部 戦争体験を伝えなければ

一月十四日(木)、射水支部たまり場「はなみずき」にて新春のつどいを開催し、「二〇〇〇万署名運動を成功させるために」と題し、学習会を行いました。

米谷寛治さん(年金者組合富山県本部委員長)を講師に招き、戦争法の内容と、「戦争法の廃止を求める統一署名」運動の意義について学習しました。

地域での署名を広げたいと思います。

支部長 尾花幸洋

破壊してしまいます。戦争はいったん始めると途中でなかなかやめられない。安倍首相は本気で憲法改正しようとして行動しています。私たちも本気になって憲法改正反対、憲法九条守れの運動に取り組みなければなりません。法学者、シールズ(学生団体)ママの会など今まで政治的な発言をしなかった方々も声をあげてきています」と訴えられました。



▲とてもわかりやすい学習会でした

## 班紹介 No.9

# 山室支部 月曜会班

私たち「月曜会」の組合員は九名です。毎週九時半から十二時半まで第一月曜日は、お煎茶(美味しいお

菓子が楽しみです)、他は手芸をしています(パッチワーク、バッグ、折り紙など)。一人ではできないけどこの方法がいいよ、「ここで失敗したよ」とか習いながら一つずつ仕上げます。材料も、「こんな布地がある」、「紐や糸がある」とか費用もあまりかけずにとってもステキな作品が出来上がります。野菜を貰ったり料理を作ったりと毎週楽しみにしています。



▲班会たのしんでいます

班長 高橋 光枝

## 地域フラッシュ



▲1月16日 山室支部秋吉班 「大腸がん検診のはなし」 20名参加



▲1月18日 奥田北支部 下新北町班 「腸いきいき班会」 8名参加

▲1月22日 呉羽支部 高木班 「腸いきいき班会」 9名参加

▲1月26日 上市支部自然房班 「生活習慣病予防について」 10名参加

## 15年度 第八回理事会報告

十二月二十六日(土)、協立病院三階会議室において、定数二十八名中二十五名の出席で第八回理事会を開催しました。

### 【主な内容】

- ①十一月の事業概況と収支到達状況について報告を受けました。一月から三月の健診キャンペーンを大いに広げましょう。
- ②「富山市第六期介護保険計画・地域密着型サービスマスター」に応募した結果、
- ③地域・事業所での二千人署名運動の取り組み状況について協議しました。
- ④年度末にむけて、健康づくりとまちづくりを着実に広げ、組織課題の達成をめざすことを確認しました。



### 組合員のつどい

日時: 3月5日(土)  
13:30~16:30  
場所: 富山県中小企業研修センター  
2016年度方針骨子の提案 他



▲放射線測定器は植葉からどんどん上がりました。

東日本震災・東京電力福島第一原発事故からもうすぐ五年、未だに十万人を超える人々が避難の長期化に伴う様々な問題に苦しめられています。自主避難者を含む仮設住宅の提供と強制避難者への賠償の打ち切りが発表され、あたかも福島が終わったかのような施策が打ち出されています。

## 福島を忘れない!

丸となって、放射線についての学習会、子供たちの甲状腺検査、除染作業従事者の健診、避難されている方の相談など、科学的で細やかな活動を続けています。

### 支援の継続を

富山民医連では、昨年十一月に「福島復興支援ツアー」を行い組合員十一名と職員八名が参加して、福島県いわき市にある浜通り医療生協を訪ね、現状を伺い、広野町・楳葉町・富岡町を見て体感してきました。避難地域では四年半たっているのに、解体されていない建物が多くありました。除染された土は黒いピニール袋(耐用年数は五年とか)山積みされており草が生えてきていて、収穫などしていない」との思

### さようなら原発3・12富山集会

○日時: 3月12日(土) 午後2時~4時  
○場所: ポルファートとやま2階ホール  
○記念講演: 「市民と司法の力で原発のない社会をつくろう」  
井戸謙一弁護士 (志賀原発2号機の運転差し止め訴訟の裁判長)  
○主催: さようなら原発3.12富山県集会実行委員会

### 第3回 富山県高齢者大会

○日時: 3月19日(土)  
午後1時30分~4時30分  
○場所: 富山県中小企業研修センター2階ホール  
○記念講演: 「原発事故から5年/平和とくらひる未来へ」  
安斎育郎さん(立命館大学名誉教授、同国際平和ミュージアム名誉館長)  
○協力券: 500円  
○主催: 富山県高齢期運動連絡会  
TEL: 076-444-5651 (富山民医連内)



▲道一本隔てると帰宅困難地域

### 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  
・3月17日(木) 予約してください  
・4月21日(木)  
・5月19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



組合員のひろば

クロスワードパズル  
十二月号の解答ガガキより  
クイズ楽しい

富山北代 坂野 邦子  
いつもクロスワードパズルを楽しんでいます。又、主人と二人の食事の時に料理の献立が載っていて作っています。ありがとうございます。

富山市吉作 原田 清美  
地域で開いた健康サロンに来ていただいて感謝しています。老いて具合が悪くなる前に健康な心身を保つべく教えていただいたシルバリーハビリ体操のいくつかを続けています。「あいうべ体操」で本当にたるみが防げるか、何ヶ月後を楽しみにしています。

富山市二口町 土井 忍  
消費税の軽減税率をめぐって財源が問題になっている。法人税は減税、思いやり予算、防衛費を減額すればそもそも10%に上げる必要はないと思います。

富山市奥井町 小竹 慶子  
わりと暖かくお天気も良いので車好きの私はすぐドライブを考えてしまいました。掃除は2の次で、でも食事を作るのが好きで、買い物と夕食、弁当づくりと毎日繰り返しています。高校生の孫娘に毎日おいしいと言われると、その方に傾いてしまいます。

がん健診を受けましょう  
富山市久方町 白野 優  
私は四年前大腸がん検診所を三〇cm余り切除してしまいました。がん検診を一度も受けていませんでした。後悔ばかり。定期的にがん健診を受けましょう。

富山市連町 河邊 和子  
マイナンバーのお知らせが来りました。写真を用意して早速郵送すべきかと思いましたが、「虹のまち」に「個人カード」はすぐに申請しなくても大丈夫と明記されていました。貴重な記事を見てうれしかったです。

富山市布瀬町南 築尾 由美  
先日大腸がん検診を無料でしていただきました。受診を迷っていたので、背中を押してもらえました。ありがとうございます。

富山市二口町 土井 忍  
消費税の軽減税率をめぐって財源が問題になっている。法人税は減税、思いやり予算、防衛費を減額すればそもそも10%に上げる必要はないと思います。

富山市奥井町 小竹 慶子  
わりと暖かくお天気も良いので車好きの私はすぐドライブを考えてしまいました。掃除は2の次で、でも食事を作るのが好きで、買い物と夕食、弁当づくりと毎日繰り返しています。高校生の孫娘に毎日おいしいと言われると、その方に傾いてしまいます。

## クロスワードパズル



【問題】  
カギを解き、二重ワー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の効いた川柳  
②集まって飲食すること  
③半端、採用  
④三大美女、〇〇貴妃  
⑤本、〇〇を読む  
⑥気がふさぐこと  
⑦働き、高—電化製品  
⑧ゆく〇〇来る〇〇  
⑨小出た出た〇〇が  
★よこのカギ★  
⑩活火山が—した  
⑪いとぐち。作業は〇〇についたばかりだ  
⑫変なにおい。—を放つ  
⑬チームのキャプテン  
⑭〇〇曲折を経る  
⑮聞くは—の恥  
⑯無許可で探掘すること  
⑰〇〇より量  
⑱〇〇が—で工作が得意

【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八ガキ、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」メールにて応募下さい。

尚、虹のまちに掲載させていただきます。  
【あて先】  
〒931-1850 富山県豊田町一八 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いたします。  
【しめくり】  
二月末日の消印有効  
【十二月号の解答】

大掃除(おおそうじ)

ト	ク	ク	ウ
ツ	ラ	ジ	ク
オン	カ	キ	ネ
ハク	ガ	ガ	ネ
カイ	ソ	ソ	ク
ヨウ	ウ	ウ	ン
ジ	サ	ウ	ン

応募 1 1 1 1  
正解 1 1 1 1

- 【十二月号の当選者10名】
- 相川 睦子 (富山県水橋町)
  - 尾家 徹之 (富山県水橋町)
  - 川越 美子 (富山県緑陽町)
  - 清都 隆 (富山県三島町)
  - 蔵堀 恭子 (富山県市高波)
  - 小林 祐子 (富山県市高波)
  - 小松 裕子 (富山県市高波)
  - 島 百合子 (富山県市高波)
  - 樋口 裕一 (富山県市高波)
  - おめでとうございます

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。



富山市奥井町 小竹 慶子  
わりと暖かくお天気も良いので車好きの私はすぐドライブを考えてしまいました。掃除は2の次で、でも食事を作るのが好きで、買い物と夕食、弁当づくりと毎日繰り返しています。高校生の孫娘に毎日おいしいと言われると、その方に傾いてしまいます。