



組織現況 2015年4月30日現在

組合員数 **26,579** 人  
 出資金総額 **93,473**万円  
 一人当たりの出資額 **35,168**円



# とやま医療生協 虹のまち

2015年6月号 No.386

〒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



▲沿道でプラカードを掲げて「戦争反対」をアピール

## 戦争反対の声を大きく広げよう

私たち医療生協は「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる」を理念として、あらゆる戦争に反対し、平和を守る取り組みに力を入れています。平和を守ることは健康を守る事の大前提です。

**8号線を走行する車に「平和」をアピール!**

五月十八日(月)〜二十日(水)、八号線を通る車に「私たちは戦争しない」「大切な人を戦場へ行かせない」「守ろう平和な未来を」というプラカードを持って、「戦争反対」をアピールしました。

三日間で五十四人の職員が参加しました。「少しでも平和について行動できたら、と思いついた。とにかく戦争には反対」「車中から見ていく人もいた。知

らせていかなければと思っただ」といった感想が出されました。

**『戦争ができる国になる!』**

五月二十六日より衆院本会議で審議入りした「平和安全法制整備法案」と自衛隊法など十本の法律の改正を一括して一本にまとめた「国際平和支援法案」。昨年七月に閣議決定した「集団的自衛権の行使容認」の具体化であり、日本を「海外で戦争する国」につくり変える内容となっています。

この法案では、歴代の内閣が認められないとしてきた集団的自衛権行使を可能にする他、外国軍隊への後方支援や国際平和協力活動などの分野でも、自衛隊の海外での活動の範囲や内容を大きく広げるものです。いつでもどこでも自衛隊が武力を行使できるようにする、言い換えると世界規模で戦争ができるようになる内容となっています。

**今「平和」を語るべき**

戦後七〇年を迎え、戦争体験者は高齢となり語り継ぐ人も少なくなる中、国民に充分に知らされないまま



▲シルバーリハビリ体操を実施(シティ班)

### ～署名に取り組みます～

憲法9条を守り、「海外で戦争できる国づくり」を止めよう。平和を守る力は1人ひとりの声です。



病院・診療所窓口でも呼びかけます。ご協力をお願いします

### 5月～6月 班づくり・班会開催月間

#### 医療生協の活動の要

班は、健康づくりをすすめるだけでなく、日頃の付き合いや地域との結びつきを強くする安心のネットワーク

**こんな班会 やっています**

**班がつながりの場に**

**シティ班 中央東支部**

マンションのエントランスを利用して、定期的に班会を開催しています。班会を通して顔見知りも増えて楽しい。

(2面に続く)

### 内視鏡

新幹線開業以来、県内各地への観光客などの賑わいが報道されている。富山の自然や食べ物もなかなかのものだろうと内心自慢したくもなる▼一方、JRであった北陸線が「あいの風とやま鉄道」や石川県・新潟県部分が三セクの鉄道となってしまう。ラッシュ時に「積み残し」が生まれたり、私の息子も金沢までの定期が七万円から十万円近くになったとぼやいていた▼新幹線の「建設の前提条件を政府と与党は、建設費の三分の一は地方が負担する」とことや、「東京までのお客が見込めなくなる北陸線の経営をしない」と言うJRの主張を県など地方が同意することなどを求めた。県議会では、全国の高速度鉄道網の建設は国とJRの責任で、とそれに同意しなかったのは一人だけだった▼建設費の地元負担額は県民一人当たり二十万円相当、これから十年間で北陸線の経営安定のため、六十億円以上の経営支援も予定されている▼大都市間を結ぶ新幹線には、こんな負担を政府は求めなかった。地方創生どころか地方いじめである。暮らして役立つ北陸線の存続に、新幹線開業の増収を一三〇億円と見込むJR西の社会的責任と、国にも新たな支援を求めたい。(H)

薬剤師さん 短時間でもOK

### 医学生との新しいつながり作る 家庭医療の講演・研修説明会を開催

4月26日(日)、富山大学杉谷キャンパスにて「家庭医療って、どんな医療?～講演・研修説明会～」を開催しました。これは、医学生との新たなつながりを作り、民医連が行っている家庭医療を知ってもらうことを目的に企画したものです。当日は、これまで繋がりのなかった新1年生2名が参加し、職員も合わせて14名の参加となりました。



大阪民医連・西淀病院院長大島民旗医師が「家庭医療の理論と実践」をテーマに講演し、家庭医医療とは何か、低学年にもわかりやすく話をされました。また、富山協立病院の田村有希医師が富山協立病院の医療活動の説明や、どんな医療をしていきたいかという想いを伝えました。



参加した医学生からは、大島医師の講演について「家庭医療を中心に総合診療とのつながりがよくわかったので、良い経験が出来た」、富山協立病院の紹介については「患者の希望をできるだけ受け入れるという姿勢が、自分の医師としての理想像と近くとても共感できた」との感想がだされました。

今後も、今回つながりが出来た学生さんとの継続した関わりが出来るよう企画を検討していきます。

富山民医連 医学生担当 後藤友歌栄

**山室マシントレーニング班** 山室支部  
えがのエルゴメーター

協立病院通所リハビリシヤキシヤキのマシンが午後より一般開放されるので、班で体力づくりの一環として通っています。リハビリの方の指導もあって、ためになります。

**奥田よつば班** 奥田支部

毎月持ち寄りで楽しく昼食会をしています。一人で食べる食事より、大勢で食べる食事の美味しいこと！

**2000円ランチ班** 新庄北支部

(1面より)

### おすすめ班会メニュー

#### 病気予防について

- ・大腸がんのはなし
- ・生活習慣病のはなし
- ・嚔下のはなし
- ・動脈硬化の予防法
- ・認知症予防
- 脳いきいき班会 など

#### くらし・制度について

- ・たすけっとクラブのはなし
- ・往診のはなし
- ・介護保険のはなし
- ・無料低額診療のはなし など

#### 基本!の健康チェック

- ・血圧
- ・体脂肪
- ・骨密度
- ・血管年齢
- ・足指力
- ・尿チェック など

#### 体操イロイロ

- ・シルバーリハビリ体操
- ・転倒予防体操
- ・あいうべ体操
- ・ころばん体操
- ・セラバンド体操



やってみたくけど... どうすればいいの? という方!

ご相談は医療生協 組織部 ☎076-441-8351まで

を使って足腰のトレーニングをしています。仲間がいるから続けることができるのかも。

**井田川班** 五福・神明支部

認知症予防の為に、脳いきいき班会を月一回開催。みんなで笑っておしゃべりが何よりの認知症予防に



▲楽しくお食事(200円ランチ班)

なっています。

### 通所リハビリ

### とよたシヤキシヤキの取り組み

通所リハビリテーションとよたシヤキシヤキでは、介護保険制度において要支援、要介護と認定された方のうちリハビリが必要な方に、活動的に過ごしていただけるようリハビリのお手伝いをさせていただいております。



▲マシントレーニング

リハビリの内容は、マシントレーニングとレッドコードエクササイズの二つの運動が中心です。マシントレーニングでは、筋力の維持・向上や生活動作の改善に繋がるようマシンを使って足の屈伸運動や開閉運動、腕の曲げ伸ばし運動、体の前屈運動、自転車運動等を行っています。

レッドコードエクササイズでは、天井から吊り下げた二本の赤い縄を使用し、体を前後左右に普段動かすことの出来ない範囲まで動かして、バランスや姿勢の改善の訓練に取り組んでいます。



▲マシントレーニング

二つの運動以外に、歩行練習や作業活動、家事練習等、利用者様に応じたりハビリも行っていきます。

**地域にひらかれた通所リハビリ**

平日の十五時半から十七時までは、マシンとレッドコードを組合員さんに開放しています。定期的に班会の活動として利用されています。



▲レッドコードエクササイズ

これらの利用者様により、効果的なりハビリを提供していきたいと思えます。組合員の皆さんにも健康づくりのため大いに活用していただきたいと思えます。

富山協立病院  
とよたシヤキシヤキ  
主任 川尻雄太

### ちよこつと体操紹介

#### いっぱつ「指組み・押し合い」運動

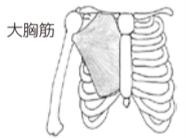
目的・効果  
大胸筋の強化

①胸の前で指を組み、脇を開きましょう。



③大きく息を吸って、5秒数えましょう。

伸ばす・鍛える筋  
大胸筋



②その状態で手のひらを押し合うように力を入れましょう。

#### ワンポイントアドバイス

この運動を行うことで、大きな鍋が運びやすくなります。(両手で重たい荷物を持つ時に、重要な筋肉です)

#### いっぱつ「かこぶ」運動

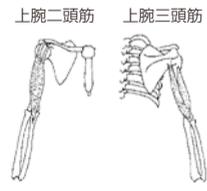
目的・効果  
上腕二頭筋・三頭筋の強化

①両肘を軽く曲げ、右手で左の手首を握り、押し合しましょう。



②大きく息を吸って、5秒数えましょう。

伸ばす・鍛える筋  
上腕二頭筋 上腕三頭筋



②反対も同様に行いましょう。

肘を伸ばす

肘を曲げる

#### ワンポイントアドバイス

かこぶと二の腕の筋肉を鍛えています。荷物を持つ時にとても重要な筋肉です。

お問い合わせ...富山医療生協人事企画部

# 急募

お知り合いの薬剤師さん紹介してください

## 第5回パークゴルフ大会 予選結果

五月二十、二十一日の二日間下村パークゴルフ場で、第五回パークゴルフ大会予選会が開催されました。両日で一五二名が参加しました。それぞれの上位者計一〇一名が決勝ラウンドに進みました。

パークゴルフ実行委員会

### 上位入賞者(敬称略)

(二十日)  
男性の部  
一位 萩原 勝明(呉羽)  
二位 佐伯 潔(呉羽)  
三位 加田 勉(呉羽)  
四位 橋本 忠男(水橋西部)  
五位 真貝 好美(富南)  
六位 長岡 正次(積八重津)  
七位 林 憲彦(射水)

### (二十一日)

女性の部  
一位 清水よし子(呉羽)  
二位 本木由美子(桜谷)  
三位 中村 幸子(萩浦)  
四位 山本かほる(射水)  
五位 白石 和子(積八重津)  
女性の部  
一位 日俣奈津代(奥田)  
二位 古川 愛子(積八重津)  
三位 西條 一子(三郷)  
四位 山田 笑子(上市)  
五位 高原須美子(とよ北)

### 男子の部

一位 高原 豊(とよ北)  
二位 新鞍 正孝(滑川)  
三位 白野 勝(奥田)  
四位 岡崎 忠(上市)  
五位 河原 勇幸(南部)  
六位 関 良一(奥田北)  
七位 小柳 清(三郷)

## たすけっとクラブ通信 No.32

### たすけっとクラブ2014年の活動まとめ

1年間で1,713回(前年の2.3倍)2,320時間(前年の1.5倍)の活動をしました。

利用登録者360人、協力者292人となりました。ゴミ捨てなど短時間の継続した助け合いが広がっています。

### たすけっとクラブの保育 ~お母さんの子育てを応援します~

保育を頼める方がいなくて困っているお母さん、急な依頼も受け付けています。

「少し子育て手伝ってほしいな」「上の子の参観日、行事に連れていけない」「風邪はすっかり治っていないけど、保育所には行けない...仕事を休めない」そんなときは、たすけっとクラブにご相談ください。



☎076-441-8554 (☎受付 平日8時30分~17時)

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

▶21日の入賞者の皆さん



▶20日の入賞者の皆さん



## 物資販売

カンパ物資販売にご協力ください。

収益は、東日本大震災復興支援、原水爆禁止世界大会・日本母親大会等への代表派遣に使わせていただきます。

① 小豆島手延べそうめん 1.8kg	2,200円
② 黒・白とろろ	各500円
③ ひじきごはんふりかけ 80g	500円
④ 南部せんべい 8種入り	500円
⑤ 丁子ふ からし酢味噌付	540円
⑥ 霧しなそば 1袋 220g 汁無し	310円

※ご贈答用のそうめんは包装いたします。

◆ご注文は6月~8月まで◆  
医療生協組織部(☎076-441-8351)へ

「いち、に、さん、し」と声をかけながら筋を伸ばして、ストレッチ体操。身体もこころもリフレッシュします。頭を使ったゲームを楽しみ、読み物を声を合わせて音読。その後はにぎ



▲ストレッチ体操は毎回1~2種類行ないます

「月に一回、集まっておしゃべりすることが何より楽しい」と口コミでメンバーも増えてにぎやかにやっています。

班長 本木英子

### 班紹介 No.3

## 桜谷支部 石坂・五艘合同班

## 地域フラッシュ

▲5月13日 犬島班会 「コーラス」15名参加



▲5月13日 水橋支部 「ミュージック健康相談会」24名健康チェック



▲5月19日 南部支部合同班会 「ゴキブリ団子づくり」9名参加



▲5月28日 婦中支部 「山菜取りレクリエーション」16名参加



## 14年度第十二回理事会報告

四月二十四日(金)、協立病院三階会議室において、定数二十七名中二十一名の出席で第十二回理事会を開催しました。

### 【主な内容】

①三月の事業概況と経営収支及び年度末決算見通しについて報告を受けました。

②長期不明組合員のうち、一〇六名をみなし脱退とし、預かり金処理とすることを確認しました

③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。併せて、地区別総代会議にむけて協議しました。

NPT参加報告

核兵器廃絶は世界の願い

四月二十五日から五月一日にかけてニューヨークで行われたNPT再検討会議要請行動に富山医療生協から三名が参加しました。署名活動、平和行進等の活動を通じて平和をアピールしてきました。

平和活動を盛り上げていきたい

在宅福祉総合センター

えがお 小河孝英

皆様からの核兵器廃絶の署名千七百十五筆を無事、現地ニューヨークに届けることができました。要請行動のひとつとして現地での署名活動も行い、片言の英語でも核兵器廃絶の思いは届いたのか「SURE!」と快く署名をしてくださいました。

ニューヨークの方も多く見受けられたことがとても印象的でした。核兵器廃絶に向けてはまだ地道な運動が必要です。一人ひとりがピースメッセンジャーとして活動を盛り上げていきましょう。

平和行進に参加しよう!

参加しよう!

富山協立病院

リハビリテーション科

北山佳樹

現地では署名活動・平和行進等を行ない、核兵器廃絶に少しでも役立てたと思

います。また、国際シンポジウムや青年の会で「行動

していくことが核兵器廃絶



▲海外参加者の方達と記念撮影

に繋がる」という事を強く訴えられており、今後も平和行進に参加することや学んで来たことを院内・院外で伝えることが出来ればと思っております。

継続する運動を

つくりたい

富山協立病院

リハビリテーション科

柳澤優希

組合員の皆様をはじめ、沢山の方々に署名、カンパをしていただき心より感謝いたします。現地では医療保

険に関する問題や、世代別で核兵器について考える集

会など、様々な草の根運動を知ることができました。

今回、経験したことと継続的に自分には何が出来るの

か?また、職場全体として取り組めることは何か?を

改めて考えさせられました。これからも何らかの形で継続していききたいと思

います。



組合員のひろば

クロスワードパズル

四月号の解答ハガキより

生涯大ファン

富山市豊田町 金尾 保夫さん

三月に他界した父が、三月号のクロスワードパズルに当選して大喜びをしておりました。最後まで医療生協の大ファンでした。

健康づくりにチャレンジ

富山市赤田 田中 敏子さん

「あいうべ体操」で健康づくりに取り組んでいます。口呼吸をしがちに自分

に気づかされて大変勉強になりました。

これからも良い記事を書

きたいです。

富山市四方代町 志甫 禮子さん

内視鏡の記事は良くまと

められており、他新聞記事には無い表現です。これか

らも具体的に理解し易い内容を希望します。

記事に触発されて

高岡市中曾根 木谷 隆子さん

「ちよこつと体操紹介コ

ナ」より、運動の目的、効果、体の図解、その上ワ

ンポイントアドバイスも記載あり!観て納得!!すぐに

やる気が湧いてきます。次回をお待ちしております。繋がる笑い

射水本江 中野美和子さん

どこかの集まりで笑いケ

ア体操をしました。人ってふしぎ。一回笑うと次々お

かしくてみんな笑い合っ

た。何がおかしいのかと思

う程に笑っていました。その後みんなニコニコでした。

富山市豊田町 黒崎 桂子さん

四月に入って診察を受け

るための予約をしました。

予約時間に間に合うように

迎える車が玄関に横づけ、

雨にぬれる心配もなく予約

時間内に到着。診察を受け

薬をもらい次回の予約をし

て、帰日も送ってもらいま

した。ただただ感謝の気持

ちで一杯でした。軌道に乗

せるまで病院の職員の方々

や運転手の方々のご苦労も

大へんな事と存じます。お

【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 天下——の強さ
② 無理じいに要求すること
③ 商人の家。老舗の——
④ 彼はその道の〇〇である
⑤ 手を使わず開閉できる戸
⑥ 輸入の対

⑦ 教育——法、——的人権

⑧ グラフのx〇〇とy〇〇

★よこのカギ★

- ① ——な殺生はやめろ
② 〇〇より量
③ 必要量を超えたあまり。——金
④ 古くからあった道
⑤ 食道や胃腸か、それとも火を消す器具か

⑥ 軽度の対

⑦ 歌えば〇〇が鳴る

⑧ 元素記号はZn

【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(二面右上に記載)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】

〒931-1850 富山市豊田町一ー八 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】

六月末日の消印有効

【四月号の解答】

Table with 4 columns and 4 rows containing puzzle answers like シルク, エン, ガイ, etc.

【四月号の当選者10名】

- 吉野力才(富山市水橋中村町)
上田 雅代(小矢部市道明)
上丸 実都代(中新川郡上市町上経田)
竹内 純子(射水市西高木)
中田 武志(富山市岩瀬表町)
温井 淑子(富山市森)
広瀬 真智子(滑川市菰原)
船越 愛郎(富山市月岡町)
森田 悠子(高岡市下島町)
山本加奈子(富山市東田地方町)

ご参加ください

- 富山医療生協 平和納涼祭り
日時: 7月25日(土) 17:00~19:30
会場: 在宅福祉総合センター「ひまわり」駐車場
第55回富山県母親大会
日時: 7月19日(日) 10:00~11:30
会場: 高周波文化ホール(旧新湊中央文化会館)
第21回海岸クリーン作戦
日時: 6月28日(日) 9:30~11:00
会場: 八重津浜海岸、島尾海岸(氷見)

代表派遣募集

- 日本母親大会
日時: 8月1日~2日 会場: 兵庫県
日本高齢者大会
日時: 9月15日 学習講座13:00~16:30
夜講座17:00~19:00
9月16日 10:00~13:00
会場: 9月15日 和歌山大学
9月16日 和歌山県民文化会館
参加チケット: 1日/2,500円 2日間/5,000円

ボランティア学校のご案内

日時: 7月30日(休) 14:00~16:30
場所: 富山協立病院3階会議室
内容: ①車イスの使い方、②ボランティアの心構え、③高齢者の身体的特徴などを予定しています。
お申し込み・お問い合わせ先
富山医療生協 組織部 ☎076-441-8351

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
7月15日(水)
8月20日(木)
9月17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

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。