



組織現況 2016年9月30日現在

組合員数
26,553 人

出資金総額
94,494万円

一人当たりの出資額
35,586 円



とやま医療生協 虹のまち

2016年11月号 No.403

〒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

人が集まる



虹の生会い月間

支部や地域の様々なイベントの中で新しい仲間が増えていきます。「医療生協に入って友達が増えた」「健康づくりが楽しい」という声があちらからも、こちらからも。今日も各地でたくさんの方々の仲間がわいわいにぎやかに活動しています。

インフルエンザの予防接種を受けましょう

65才以上の方…自治体から送られてくる「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 **1回2,500円×2**
(13歳未満) [未組合員4,500円×2]



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接種できます。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、各院所にご確認ください。

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

協立病院 ~小児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
6ヶ月~12歳 (13歳未満)	①11月16日(水)と30日(水) ②12月7日(水)と21日(水) ③12月14日(水)と28日(水)	17:00~18:30受付

*特別体制の場合は予約制になります。

■実施期間は**10月20日~1月31日**(予定)までです。

出合い広がる



から吹かれない。誰にもわ
関心も▼友よその答えは風
○万円はどこへと世俗的な
るが：ノール賞金九四〇
どうなるかという話にもな
もお金がからみ、それから
以上、政治、文学、音楽と
発する彼と認している▼
り、既成の秩序や権威に反
時代より歌詞のとりことな
行つたファンである。青春
本武道館」へ肉声を聴きに
イランが初来日した時「日
る▼筆者も一九七八年、デ
ではないかの観測も出てい
取れず授賞式にも出ないの
た」としているが、連絡も
新たな詩的表現を創造し
力音楽の偉大な伝統の中、
ミィは受賞理由を「アメリ
▼スウェーデン・アカデ
たのは歴史にないことであ
家がノーベル文学賞を取っ
その栄誉を得た。音楽
ンがその栄誉を得た。音楽
にはからんや、ポップデラ
流れとなった▼そして、あ
らいで行うとしていたが
一五〇〇円程度と十人ぐ
その節は祝勝のランチを
外でも人気の作家である▼
の森「IQ84」と日本国
待していた。「ノルウェイ
春樹が選ばれるだろうと期
ベル文学賞は今年こそ村上
ているのだろうか?▼ノ
余計な選挙投票日まで作っ
て：この新聞が読者に届
くころにはどんな結果がで
ているのだろうか?▼ノ
ベル文学賞は今年こそ村上
春樹が選ばれるだろうと期
待していた。「ノルウェイ
の森」"IQ84"と日本国
外でも人気の作家である▼
その節は祝勝のランチを
一五〇〇円程度と十人ぐ
らいで行うとしていたが
流れとなった▼そして、あ
にはからんや、ポップデラ
ンがその栄誉を得た。音楽
家がノーベル文学賞を取っ
その栄誉を得た。音楽

内視鏡

「ほとんどが飲
み代」「ついでが
緩んだ」「先輩か
ら教わった」「少
しでも手元に」▼
我らの選良!のあ
きれる言い訳。晩節を汚し、
余計な選挙投票日まで作っ
て：この新聞が読者に届
くころにはどんな結果がで
ているのだろうか?▼ノ
ベル文学賞は今年こそ村上
春樹が選ばれるだろうと期
待していた。「ノルウェイ
の森」"IQ84"と日本国
外でも人気の作家である▼
その節は祝勝のランチを
一五〇〇円程度と十人ぐ
らいで行うとしていたが
流れとなった▼そして、あ
にはからんや、ポップデラ
ンがその栄誉を得た。音楽
家がノーベル文学賞を取っ
その栄誉を得た。音楽

健康長寿と運動(二)

富山協立病院 整形外科 石井 佐宏



(石井佐宏：画)

メタボのイロハ

皆様、メタボはよく御存知ですね。流行語大賞にもなり、これまで「死の四重奏」とか生活習慣病と言われていた病態を、いっぺんに有名にした見事なネーミング、メタボリック・シンдрーム！二十一世紀の国民病です。

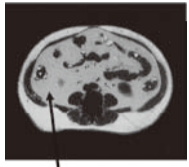
内臓脂肪、糖尿病、高血圧、高コレステロール血症のそれぞれが軽症であつても、重なつてくると、知らぬ間に動脈硬化を進行させて心筋梗塞や脳梗塞を起こすというそれはそれは恐ろしい物語…。

内臓脂肪由来の生理活性物質である、悪玉アディポサイトカインが、冠動脈や大動脈の壁に侵入して破壊し、狭めて血流を妨げ、止めてしまうのです。

一方、皮下脂肪はそんな心配はありません。腹がたるんで



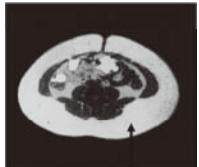
一見、皮下脂肪の少ない男性に実は内臓脂肪が多い(女性も)



内臓脂肪 (メタボの主因)



男性



皮下脂肪 (ただのポテ腹)



女性

いても、「内臓」の重要な動脈からは遠く離れているからです。

運動の功德

さて、メタボの治療は食事療法を基本に、運動療法が不可欠です。

ここでうれしいお知らせを！それは、運動するとまず内臓脂肪から燃えて減るということなんです。なんだ、ポテ腹はあと回しか、などとバチ当たりを言つてはなりません。危険物から処理してくれるというありがたく尊いお助けなのです。さらに、衝撃の真実を語りましょう。ちよい太でもよく運動する人は、やせていて運動しない人よりも、

あらゆる病気にかかりにくく死なない！これはダイエットに取り憑かれた現代人への福音であります。

さらに、さらには、運動は自律神経を活性化し、成長ホルモンを分泌する！

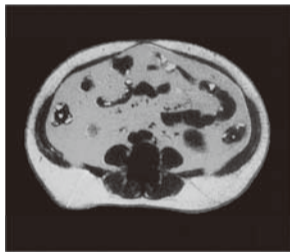
成長ホルモンは成長期の専有物ではなく、中高年でも出ています。だから、よく運動している中高年は若々しく、自律神経による循環、血圧、消化のコントロールも良好なのです。これからはダイエットのために運動するのは

なく、危険な内臓脂肪を燃やすために、心身を活性化するために運動する時代です。そう、健康長寿のための運動なのです！

あら、本題が出てきたところで、今回はここまでにしとさせていただきます。

嬉しいことに

運動すると、危険な内臓脂肪から燃える！



医系学生と職員の交流会「バーベキュー企画」を開催

10月2日(日)、太閤山ランドで毎年恒例のバーベキュー企画を開催しました。今年は医学生2名・薬学生5名・看護学生3名と、富山協立病院の岩城医師、薬剤師、看護師、水橋診療所の田村医師など、職員や子どもたち、総勢21名が参加しました。

2つのグループに分かれ、野菜を切る準備から皆で行い、わいわいと楽しく交流をしました。同じ大学、他の大学や専門学校に通う学生、普段顔を合わせることのないもの同士や職員との交流で学校生活や部活動、富山医療生協の医療活動など幅広く会話を楽しみました。

参加した職員は、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。ご紹介や情報をお寄せください。

富山民医連 学生担当 後藤友歌栄



奨学生募集

対象者 医学生、薬学生、看護学生の方

賞与額 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)

※返済免除制度あり。お気軽にお問い合わせください。(詳細はホームページをご覧ください) ※応募時期、学年は問いません。随時受け付けております。

富山協立病院 学生担当/後藤友歌栄 TEL076-433-1077 E-mail:igakusei@toyama-hcoop.com

16年度 第四回理事会報告

九月二十四日(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四回理事会を開催しました。

【主な内容】

- ① 地方政治の転換と住民自治の前進のために意見交換を行いました。
- ② 八月と上半期の事業概況について報告を受け、課題の明確化と実践について協議しました。
- ③ 「虹の出会い月間」について協議しました。
- ④ 前進座公演「怒る富士」の取り組みについて報告を受け、月間と結びつけて成功させようと呼びかけがありました。

九月二十四日(土)、協立病院三階会議室において協議しました。改めて、仲間を増やすことは、健康づくりを通して暮らしとまちづくりへ貢献する基盤づくりであることを確認し、年間目標八割達成のため奮闘する意思統一を行いました。

たすけっとクラブ通信 No.43

「自助」と言われるけれど…

困っていることは遠慮なくたすけっとクラブへ

たすけっとクラブに寄せられる相談は、今迄何とかできていた家事や買い物、ゴミ出しなど「できなくなった」という事柄がほとんどです。

できなくて、放置していかまわらないものはいいですが、毎日の生活に必要なことは何とかしないと大変です。

ご自分で申しこまれる方もいますが、「どうしようもない状況になっている。たすけっとクラブにしてもらえませんか…」とケアマネやご近所の方々からの連絡で、始まるが増えてきています。

他人へお願いするのは遠慮があるものです。利用される方は、よく「私が元気だったら、もう2つ3つ若かったら…」と申し訳なさそうに言われます。

おたがいさまの助け合いが大事

政府は「自助・互助」を強調して社会保障費削減政策を推し進めています。政府は「自分や家族で、できることはしていますよ!」



「自助」の言葉にとらわれないで、できなくて困っていることはどうぞ「たすけっとクラブ」にご相談ください。

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

第6回パークゴルフ決勝大会開催



▲入賞者のみなさん

十月十七日、下村パークゴルフ場において、予選を通過された七十九名の参加で行われ、プレール終了後には、骨密度や血管年齢チェックも行われ、健康状態を知ることができると喜ばれ、医療生協らしい大会となりました。

快晴の下、ホール三ヶ所を廻りプレール。まさに白熱した大会となりました。試合展開もスムーズに行われ、十名の方からホールインワンが生まれました。

- 男子の部
- 優勝 沢 定之(70) 射水支部
 - 次勝 久保田章雄(71) 萩浦支部
 - 三位 小柳 清(73) 三郷支部
 - 四位 橋本 忠男(74) 糸橋支部
 - 五位 萩原 勝明(74) 呉羽支部
 - 六位 道下 勝夫(75) 桜谷支部
 - 七位 岡別府修一(75) 上南支部
- 女子の部
- 優勝 鍛冶 正子(75) 呉羽支部
 - 次勝 古川 愛子(78) 和倉津支部
 - 三位 山田 悦子(78) やくし支部
 - 四位 古澤外美子(81) 水橋支部
 - 五位 滝口 国子(81) 和合ローズ

つばり運動しているから骨量が高かった」など、大会の魅力が話されています。来年度も予選、本選と開催する予定です。初心者の方もどうぞご参加ください。パークゴルフ実行委員会



クロスワードパズル 九月号の解答ハガキより

お薬手帳に関心

富山清風町 奥村 規子さん
お薬手帳の記事、しっかりと読ませていただきました。今までは薬いらずで関心が高かったのですが、とうとう薬が必要になりました。早速、薬局で一冊頂こうと思いました。

減塩へ ファイト

富山堀川町 杉本 伸子さん
減塩をテーマに班会の記事を読み、実際自分でも頑張ってみようと思いつつ取入れられた生活に：ファイトです。

食事の欧米化とがん健診

富山柳町 桑島 龍三さん
今回の記事を見て以前から食生活の欧米化により大腸がんが増加することを聞いていましたが、記事とグラフを見て、急増している事が分かりました。改めて健診の大切さを認識いたしました。

議員は特権者じゃない

富山富岡町 米田 厚子さん
富山市会議員の問題、不

正は正されるべきです。選挙のあり方も見直されるべきなのは。政治は腐敗し、議員は特権を得たような感覚で何をやってもよいという考えがずーっと慣例だったのでは？

核の廃絶 祈念

富山四万石町 志甫 禮子さん
十月、広島へ行ってきました。その折、原爆ドームに向かつて核の廃絶を祈念してきました。

九州の皆さんへ

富山豊田町 山下 栄子さん
九州地方の皆様は地震や大雨により辛い生活をされています。年金の一部、少しでも復興のためにねばと、九州のお米やその他の品を郵便で発注しました。

三十年読んでいます

富山西大泉 浮田とみ子さん
機関誌を読んで三十年、初めて投稿しました。すみからすみまで読んで、毎回クロスワード解き、わからない時は次回の紙面で確認しています。

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

- ・12月15日(木)
- ・1月18日(水)
- ・2月16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



【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★

- 漢字でつづった詩
- 水素とヘリウムで飛ぶ船
- 警察官の階級の一つ
- 足の〇〇が高い
- 〇〇も鳴かずば撃たれまい
- 次の年
- 生氣。春の—を感じる
- 液体から気体になる現象
- チラス

★よこのカギ★

- 出席者から—を徴収
- 〇〇と事件の両面で調査
- 息を吸うことと吐くこと
- 寺で作る—料理
- なくて七〇〇
- 〇〇は投げられた
- 記念すべき日。創立—
- 第六〇〇
- この次の期

【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。

【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】十一月末日の消印有効

【九月号の解答】

ムシノコエ(虫の声)

ム	ク	ド	ウ	シ
ク	ノ	ウ	コ	ク
コ	キ	リ	ト	シ
キ	ソ	ン	ユ	ビ
ウ	ン	エ	イ	ワ

応募 118 通過
正解 116 通過

【九月号の当選者10名】

- 木村 秀之(富山市中田)
- 近藤 実(富山市高島町)
- 島 道子(高岡市姫野)
- 高森恵巳子(富山市久方町)
- 滝沢 孝子(滑川市大榎)
- 田中 伶(富山市豊田町)
- 築尾やよい(富山市布瀬南)
- 浜名 麻美(富山市水橋辻ヶ堂)
- 中村 敏夫(富山市蓮町)
- 八ツ橋由美子(富山市つばめ野)

健康づくりの秋ー 保健教室のお知らせ

北Bブロック

日時：11月24日(木) 14:00~16:00
会場：ひまわりララ
テーマ：生活習慣病と食生活

西ブロック

日時：11月29日(火) 14:00~16:00
会場：ゆりの木の里
テーマ：「すこしお(減塩)生活」始めよう

北Aブロック (定員40名)

日時：12月6日(火) 14:00~16:00
会場：ひまわりララ
参加費：100円(手作りスイーツ有)
テーマ：①血圧の話と血圧の測り方
②やっぱり食べたいおやつアレコレ

お問い合わせ・お申し込み
医療生協 組織部 TEL076-441-8031

前進座「怒る富士」公演を成功させよう！

2017年2月9日(木)の公演に向けて、10月21日(金)に、第3回成功させよう会が開催され、前進座俳優で、怒る富士にも出演される益城宏さんにもお話をいただきました。益城さんは、「40万石という大名に匹敵する郡代・伊奈半左衛門が、“命を捨ててまで救おうとしたものは何だったのか”がテーマ。社会正義とは何か？次の世代につなげることはどういう事か？ぜひ観ていただきたい」と力強く訴えられました。

後援：富山県、富山市、高岡市、砺波市、射水市、富山県生活協同組合連合会、富山県協同組合協議会、富山県農業協同組合中央会、北日本新聞社、富山新聞社、北陸中日新聞社、北日本放送、富山テレビ放送、チューリップテレビ
お問い合わせ先 富山医療生協組織部 TEL076-441-8351



・2017年2月9日(木) 開演14:00 (開場13:30)
・富山県民会館 大ホール
・観劇料 5,500円 (全席自由 当日6,000円)

【あらすじ】
五代將軍綱吉の世。宝永4(1707)年11月23日(旧暦)、富士が火を噴いた。山麓の村々は焼け砂に埋まり、田畑は壊滅したのである。幕府は急遽、関東郡代・伊奈半左衛門に被災地代官を命じた。だが、幕閣たちは醜い派閥抗争に明け暮れていた。
ある日、半左衛門の陣屋に深沢村の若者・佐太郎、ことから4人が訪れた。「食する物は何もなく、鳥さえも去っていった！」彼らは命がけで村の窮状を訴えたのであった。半左衛門は被災地に急行し農民を励ます。「お上は決して民を見捨てはしない」と。
だが、幕府の裁定は「亡所」であった。村々では飢えに倒れる者や故郷を捨てる者が相次ぐ。
將軍が代わり実権は柳沢吉保から間部越前守に移るが、誰一人として富士山麓に目を向けようとはしなかった。半左衛門は己の命を懸けて公儀に異を唱える決心をする。そして、その義心に心動かされた駿府代官・能勢権兵衛は…

新年号

組合員作品大募集!!

「虹のまち」新年号の『組合員作品展』に掲載する手作り作品を募集しています。絵画・絵手紙・写真・短歌や俳句、年賀版画、パッチワーク等の手工芸作品など、お気軽に応募して下さい。医療生協組織部まで。締め切り：12月10日 ☎076-441-8351 FAX076-432-8031

マイタケと鮭の クリームマスタード煮

～季節の食べ物で免疫力を高めよう～
富山協立病院 管理栄養士 今村 佳恵

材料 / 2人分

- マイタケ…1パック (100g)
- 生サケ…2切れ (160g)
- a 塩・こしょう…少々
にんにく…1かけ バター…10g
白ワイン…1/2カップ
- b 生クリーム1/2カップ、粒マスタード

作り方

- 1 マイタケは食べやすく手でほぐす。サケは2~3等分ずつに切り、aをふる。にんにくは薄切りにする。
- 2 フライパンにバターとにんにくを入れて中火で熱し、サケを入れて両面に焼き色をつける。
- 3 マイタケを加えてさっといため、白ワインをまわし入れてふたをし、3分ほど蒸し煮する。
- 4 bを加えてひと煮立ちしたら、塩、こしょうで味をととのえ、器に盛る。



ワンポイント

きのこ類には抗がん作用のあるβグルカンという多糖類が多く含まれています。なかでも、マイタケから抽出したものはMD-フラクソンと呼ばれ、体の免疫力を高める効果が期待されています。また、生活習慣病の予防、ダイエットなどにも高い効果があります。その他、マイタケにはナイアシンという成分が他の野菜の9倍も含まれていて、血圧を安定させ胃腸障害の改善にもなります。食物繊維もごぼうの2倍あるので、悪玉コレステロールを排便と一緒に体外に排出してくれます。



九月は、公民館で協立病院の石井佐宏先生を迎え「健康寿命とロコモ」の話を聞きました。石井先生の身振りや手ぶりを交えた話は楽しくて分かりやすかったです。また「寝込まず楽しんで長生き」を阻むロコモの三大疾患、骨粗しょう症、脊柱管狭窄症、変形性膝関節症の予防に役立つ3つのロコモ・トレを教えるも



▲熱心に聞き入る皆さん

豊城町班は、長寿会の行事として一ヶ月に一回、健康教室を開いています。医療生協の町内の加入比率は約七割。毎年四月の役員会で年間計画をつくり医療生協のメニューや包括からの学習会などを計画しています。

九月は、公民館で協立病院の石井佐宏先生を迎え「健康寿命とロコモ」の話を聞きました。石井先生の身振りや手ぶりを交えた話は楽しくて分かりやすかったです。また「寝込まず楽しんで長生き」を阻むロコモの三大疾患、骨粗しょう症、脊柱管狭窄症、変形性膝関節症の予防に役立つ3つのロコモ・トレを教えるも

班長 火爪直一

班紹介No.14

とよた中央支部 豊城町班

地域フラッシュ



◀10月20日 水橋支部中村班「骨密度測定とシルバリアハビリ体操」10名参加



◀10月25日 となみ野支部利賀村の組合員宅でそば打ち体験 9名参加



◀10月3日 北Aブロックウォークイベント 岩瀬スポーツ公園 79名参加



◀10月10日 中央東支部 政務活動費不正学習会 7名参加