



組織現況 2017年1月31日現在

組合員数 26,769 人
出資金総額 94,927万円
一人当たりの出資額 35,461 円



虹のまち とやま医療生協

2017年3月号 No.407

〒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



今回の上演は東日本大震災・熊本大分地震、原発事故被災支援活動の一環として、また、政治のあり方を考え、医療生協の組合員・職員として、取り組みを通して成長する機会と位置付け、取り組んできました。各支部や事業所で「チケット」

ひろがれ協同のわ 取り組みはこれから

二月九日(木)十四時より、富山県民会館大ホールで開催された、前進座公演『怒る富士』は九四八人の来場客で会場がいっぱいとなりました。またこの取り組みでは、富山市等の後援もいただき、福島で被災され、富山市に住んでいる三四世帯の方々にも招待券を発行することができました。当日は四名の方が来場されました。

『怒る富士』公演大成功! 協同の力を実感



き、またたくさんの感動の声を寄せて頂き、本当に感謝申し上げます。

「ひろがれ協同 咲かそう地域」の取り組みはこれからもずっと続いていきます。協同のパワーはすごいです。これからも一緒にすすめて参りましょう。

ご協力をいただきました関係各位の皆さまには大変お世話になりました。有難うございました。怒る富士成功させよう会 会長 土市けい子

アンケートより感想

\* 中間役人が村人(一般市民)の苦しみ、訴えを直接聞いて心を動かされた事、今の時代にも通じると思います。\* 舞台上、観客席全体が引き込まれる一体感を感じた。大変見応えのある演劇だった。感動した。

第64回通常総代会の公示

一〇一七年三月一日 富山医療生活協同組合 理事長 与島 明美
第六十四回通常総代会を左記の通り開催いたします。
日時 二〇一七年六月二十四日(土)
午後一時三十分から午後五時まで
場所 富山県中小企業研修センター二階ホール(予定)

総代の選挙に関する公示

第六十四回通常総代会を六月二十四日に開催するにあたり、定款四十四条及び総代選挙規約に基づき次の通り総代の選挙に関する事項を公示します。
一、総代の選出基準及び定数
総代は、組合員一三〇名につき一名を基準に定数を定め、支部及び地域を選挙区として選出する。
二、総代の資格と選挙権
・該当選挙区の組合員本人。
三、総代の選挙
・総代の選挙は支部総代会で行う。支部ができていない地域は生協本部で行う。
四、立候補の届け出及び締切日
・立候補締切日は、該当する支部総代会の三日前とする。支部以外の地域は生協総代会の十日前とし、各選挙管理人に届け出る。(尚、代理受付場所を生協本部におく)

役員選挙の申出に係る公示

定款第十九条及び役員選任規約に基づいて、役員選挙の申出に係る事項について次の通り公示します。
一、役員を選任を行う総代会の日時
右記の第六十四回通常総代会の開催日時で行う。
二、役員の数及び選任区分
①定数(理事三十名 監事三名)
②選任区分は、理事は、定款地域の全体区十名、地域区二十名とする。監事は定款地域を一選任区とし三名とする。
三、役員選挙の申出及び資格
①組合員の資格は組合員であること。
②役員及び支部は、役員を選考を申し出ることができる。
四、申出の受付方法及び期限
①申出は、生協本部に設置した役員選考委員会に「役員選考申出書」の提出により行うものとする。
②申出の締切日は二〇一七年四月三十日とする。

Table with columns for branch names (支店名), branch general assemblies (支部総代会), and branch general assemblies (支部総代会). Rows list various branches like 支店名, 三郷, 高岡, etc.

内視鏡

六十歳を過ぎると三人に一人は一年間に一度、転倒の憂き目に会うと言われる。筆者も路上で段差につまずき転倒し、膝からの血が止まらなかつたり、急に後ろを振り返り、体のバランスを失い、頭を打って薬局にかけつけたこともあった。次第によっては寝込み、それをきっかけに介護が必要になる年寄りには珍しくない▼何とかしなければ:「転ばぬ先の杖」という生活上の名句もあるが、つえ以上のもの?と考えると、選んだものが「スクワット」と「片足立ち」だった。その成果たるや、ここ七、八年転ぶことがなくなっている▼下半身の筋肉トレーニングを取り入れたことにより、筋力・筋持久力が増し、左右のバランス機能の向上に寄与したのだろう。つまずいたりした時も踏ん張ることが出来るようになってくる▼場所もとらぬシンプルなトレーニングであるが、ここで注意しておくと初心者は手をついてもいいからテーブルや椅子の脇で行いたい。落ち着いた気持ちで楽しんで行いたい。毎日ということも大事である。スクワットは約二十回、体調が悪いと三回の時もある。開眼片足立ちの一分で充分である。倒れそうになるトレーニングそのものだから安全第一に集中力を持って。本末転倒の大事にならないように(笑)▼「転ぶな、風邪ひくな、義理を欠け」年老いた人の知恵の言葉だといつも心に留めている。(Y)



# 健康長寿と運動 (五)

富山協立病院 整形外科 石井 佐宏



## ロコトレ

さて、ロコモ対策の運動にはロコトレという(誰も知らない?)愛称がついています。

心肺機能アップと下肢筋力増強、そして全身ほぐしという三本柱があります。

## 続けること!

運動で一番大事なことは習慣化です。友人と卓球や太極拳、社交ダンスを続けている者、散歩や水泳が日課になっている者は幸いなかな!

充実して楽しいからこそ続くのです。

前回紹介した「膝伸ばし筋トレ」にしても、変形性膝関節症で膝が真っ直ぐに伸びない方もいるでしょう。ウォーキングの姿勢も、背中が曲がって颯爽と歩けない方もいます。まったく構いません!それぞれ自分なりのやり方で「ああ、ちよつと億劫だけど、やっぱり動かなアカン」と実感してください。その貴重な機会を逃すと、あつという間に数か月、数年が過ぎ去る。大変な損失でございます。話がかわりますが、カラ

オケで元気になる方が多いですね。腹の底から声を出し、身体を動かすことは動物としての本能なのでしよう。「気持ちいい」と感じる時も喜び、変化して行きます!運動も喜びです。

## 美しく歩く

では、歩く姿勢のポイントを!頭のとっぺんで吊られて、背筋を伸ばす。同時に腹も凹みます。(これはドローインという腹筋の筋トレで、三十秒ずつ一日に何回も行おうか、気がつくたびに腹を凹めて鍛えます。)

## ウォーキング

では、ロコトレの紹介に移ります。まずはメタボ対策でも「基本のき」のウォーキングから。

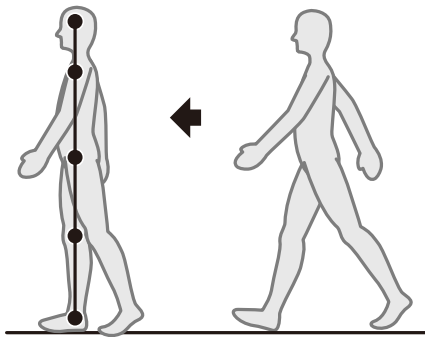
その功徳は脂肪燃焼、心肺機能アップ、バランス能力アップ、骨の強化などが挙げられますが、意外にも筋力アップの効果は小さい。もつと筋肉への負荷が

肘を直角にして腕を前に振って頑張っている方をよく見かけますが、腕はむしろ後ろに振ります。後ろに肩甲骨を寄せる感じで。すると身体を中心(体幹)か

大きな「膝伸ばし筋トレ」、またはスクワットを加えるべきです。

ら腕が振れ、脚も出やすくなります。実は、腕の付け根は肩関節ではなくて肩甲骨です。そして、肋骨の下から脚が出ているイメージで前に振り出す。重心が軸足の上に来たときには膝はしっかり伸び、腰と肩と頭は一直線上にある。足はガニ股や内股はやめて真っ直ぐに出す。

ああ、歩行美人よ!ここまでにしとうございます。



## たすけっとクラブ通信 No.47

### 利用者さんの生活から、学ぶことが多い

たすけっとクラブで色々なお手伝いをさせていただいています。関わるのは週1回のお掃除であったり、ゴミ捨てであったりとその方の生活時間の何分間のわずかな部分ですが、それを通じて、その方の生活を垣間見るようになります。

…トイレに行くのに20分くらいかけてつまりながら移動されている、リハビリパンツを交換するのにも時間を要し、それでも、他人や離れて暮らす子どもに迷惑はかけられないと頑張っている…掃除と洗濯をしながら、お話しをして1時間の活動を終えるわけですが…一日を大変苦勞されて生きておられることを理解しました。

地域包括支援センターのケアマネさんが相談にのり介護保険申請中であったり、同居の息子さんがいるからヘルパーさんが利用できないということであったりと、介護保険の難しさもあって、たすけっとの出番になっていることも多いようです。

「介護保険でできないことや困っていることをたすけっとで支援する」という趣旨のとおりだと実感します。しかし、この制度の間隙がだんだん大きくなってきているようで、たすけっとクラブの助け合い活動を大きくすることも大事ですが、同時に介護保険制度をよくすることも重要だと思えてなりません。

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

## 看護師を目指す学生さんへお知らせ

### 高校生看護体験

★日時: 3月8日、9日、22日、23日  
開催日は4日間です。希望日をお知らせください。

★場所: 富山協立病院  
★内容: 病棟での看護体験etc  
★費用: 無料

★スケジュール★  
病院送迎車を希望される方は、8:10までに富山駅北口に集合  
8:40~9:00 オリエンテーション 着替え  
9:00~12:15 病棟 看護体験  
~12:45 看護活動紹介 など 着替え・解散  
※病院から富山駅北口行きの送迎車を出します

看護学校ご入学 おめでとございます!!

### 合格おめでとう会

★日時: 3月18日(土) 14:00~16:00  
★場所: 富山協立病院 (富山駅北口より送迎車をご用意いたします)

富山協立病院では、今年も新看護学生対象の合格おめでとう会を企画しました。当日は現役の看護学生さん、看護師さんとの交流をしながら、「看護学校ってどんなところ?」「病院で実際どんな仕事するの?」などみなさんのいろいろな疑問にも答える場になればと思います。新看護学生の皆さんぜひご参加ください。

お気軽にご参加ください。当日はミニプレゼントをご用意しています。

★高校生看護体験、おめでとう会お問い合わせ★

富山協立病院 師長室 金崎 富山市豊田町1-1-8 TEL:076-433-1077(代表) E-mail:nurse@toyama-hcoop.com

\*高校生看護体験、おめでとう会参加希望の方は直接電話していただくか、メールにてご連絡ください。

## 16年度第八回理事会報告

一月二十八日(土)、県民会館八階会議室において、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】

①十二月の事業概況と年度末までの見通しについて報告を受け、経営改善と課題について協議しました。

た。検診での利用促進、医師・看護師などの紹介を呼びかけます。

②第六十四回通常総代会に向けて日程や総代定数、役員定数、選任区分などを決定しました(詳細は公示に)。

③前進座「怒る富士」公演を成功させる意思統一を行いました。



2017年度方針骨子案 医療福祉生協の理念：健康をつくる・平和をつくる・いのち輝く社会をつくる

スローガン “協同の力で、いのちとくらしを支える 事業と運動を創り上げよう！”

3つのつくりチャレンジを進めながら「医療福祉生協の地域包括ケア」を実現しよう (つながりマップ、居場所づくり、豊かで主体的な支部づくり)

(1) いのちとくらしを支える事業基盤をつくりあげます。

- 事業所は、中重度・認知症・在宅での看取り・生活支援のリハビリ機能など、くらしにに応じて連続した医療介護サービスを強化します。
- 安全性の確保と質の向上に引き続き取り組みます。
  - ・「プライマリ・ケア」と在宅医療介護の強化を図ります。
  - ・ネットワークの強化をすすめます。
- 地域に信頼される事業を提供し、組合員の健康づくりと利用促進を図り、経営改善を進めながら的確な収支バランスをとって必要利益を確保します。
- 無料・低額診療事業など、経済的社会的に困難を抱えた方々への支援と相談を広げます。
- 医療介護従事者の確保と育成に組合員の力を発揮します。



(2) 「医療福祉生協の地域包括ケア」に対応した、豊かな支部活動・事業活動を展開します。

地域まるごと健康づくり

- 健康チャレンジは、自治体や学校への働きかけを強め、1,500名を目標に大きく広げます。
- 地域での保健力・介護力を高める各種講座や学校を推進します。
- 「すこしお生活」の普及・実践をすすめます。
- 要求にあった健康班会、お試し班会を開きます。全ての班で「お試し班会」「お誘い班会」を開催しましょう。
- 健康づくりをとおして明るいまちづくりに寄与します。

支え合いのまちづくり

- ひとりぼっちをつくらない、認知症になっても住み続けられる、災害に備えるまちづくりを進めます。
  - ・「一支部一居場所づくり」にチャレンジします。(居場所：誰でも参加できる、周知されている、定期的にかかっている)
  - ・地域包括支援センターとの懇談を続け、認知症サポーター養成講座等協力して取り組みます。
  - ・こども居場所づくり(「夏休み無料塾」など)を企画します。
- たすけとクラブを医療生協の支部活動とともに発展強化します。
- 医療生協らしい地域まるごと包括ケアを実現するための取り組みを行います。
  - ・「つながりマップ」を全支部・事業所でつくり、地域の課題解決と連携づくりに役立てます。
  - ・地域包括支援センターとの懇談を継続し共同の企画に取り組みます。
  - ・医療生協の活動の「見せる化」を工夫し、自治体や地域の団体に事業と活動を知らせます。
- 自治体や保健行政とも連携して大規模震災支援や対策強化をはかります。



介護予防・日常生活支援総合事業(新しい総合事業)へのチャレンジ

- 住みなれた地域で安心してくらし続けたいという地域住民の願いに応えた新しい総合事業を検討・着手します。

(3) 医療生協への加入は「安心のネットワーク」と言える質・量をつくります。

- 顔の見える生活圏域での支部づくりと支部分割、ブロック活動を強化します。
- 仲間増やしは、世帯比率を意識した目標を立てましょう。仲間増やしこそすべての活動に共通する柱と位置づけ“医療生協があっただけよかった”と言える組織にしましょう。
- 増資目標は、中期計画実現の初年度にふさわしい目標を持ちましょう。
- 担い手づくり
  - 運営委員、配付係、たすけとクラブ協力者、保健係、くらしの相談員、事業所ボランティアなど、組合員が活躍できる機会と場所づくりを積極的につくりましょう。
- ホームページ、機関紙「虹のまち」、事業所ニュース、虹のネットワーク、コムコムさらなる有効活用を図ります。
- 「いのちの章典」を実践するひとづくりを進めます。

(4) 憲法が活きる平和な社会をめざし、学び・広げ・連帯する

- 社会保障の後退をやめさせ一層の充実を求めます。
- 憲法を改悪を許さない取り組みを強めます。
- 東日本大震災への支援を継続し、原発ゼロをめざします。
- ヒバクシャ国際署名に取り組みます。
- 沖縄・辺野古基地の移設に反対し、民意に沿った政策を求め、連帯を続けます。
- くらしの学校、保健講座、ボランティア学校など、ニーズに合わせた“学ぶ場”を積極的につくります。通信教育や生協学校など、職員と組合員が共に学べる場をつくります。

(5) 中期計画(2017-2019)を策定し、事業に着手します。

「地域包括ケア時代」をむかえ、くらしを取り巻く環境や社会情勢が大きく変わる中でも、富山医療生協は、組合員のいのちとくらしを守り、生涯を通じて最良のパートナー(かかりつけ機能)としての医療介護福祉の事業をめざします。そのための中期的な事業計画を組合員とともに策定します。

\*医療福祉生協がめざす地域包括ケアとは

i) 社会保障制度の充実をめざす活動と一体となって、ii) (都市部の高齢者だけでなく) 地方の実情に合わせて地域の様々な課題に対応します。また、iii) 組合員の自主的活動を基本として、iv) 地域の全ての人々と連携して取り組みます。

地域フラッシュ



2月20日 三郷支部 的場班「スポーツ吹き矢」6名参加



2月14日 富南支部 上袋班「新組合員歓迎会」8名参加



2月5日 婦中支部 「新春のこころ」74名参加



班紹介No.18

中央東支部シティハウス班

二〇一五年春、ランチを共にしていた友達から「今から班会に行く」「それ何？」それが医療生協を知った最初でした。



いろいろな教えてもら

が住んでいるマンションの皆さんに一人、二人と話しているうちに、現在では、十六人の方々とシティハウス班というグループ名で、二、三か月に一回「お役立ち健康教室班会」を開催しています。

班会では、血圧測定、骨密度測定、医療制度や介護保険の事や、シルバリーハビリ体操、あいうべ体操なども教えてもらい、実践して、皆さんと楽しく勉強させてもらっています。また、昨年は、

春野菜とあさりの蒸し物

～旬の食材をシンプルな味付けで～  
富山協立病院 管理栄養士 加藤 真弓

材料 / 2人分

- あさり 300g にんにく 1片 (お好みで)
春キャベツ 150g オリーブオイル 大さじ1~2
絹さや 20g 白ワイン又は料理酒 大さじ2
ミニトマト 6~7個 塩コショウ 適量



作り方

- ①あさり塩水に浸け砂だししておく。こすり洗いしきれいに洗う。
②キャベツは大きめの1口大、絹さやはスジをとり、にんにくはたたいてつぶす。
③鍋(フライパンでもOK)に②を広げ入れあさりをのせる。塩こしょう少々を振り、白ワインまたは料理酒をかけ、ヘタをとったプチトマトを入れ中火にかけ、沸騰したら3~4分蒸し煮にする。
④あさりの口が開いたらオリーブオイルをまわしかけ、火を止める。

菜の花やアスパラガスなどを入れてもおいしく食べられます。

旬の野菜～春キャベツ～

1年中出回っているキャベツですが、キャベツの旬にも様々あり、冬キャベツは1~3月、春キャベツは3~5月、夏キャベツは7~8月ごろに旬を迎えます。春キャベツは葉が薄くてやわらかいので、甘みややわらかい歯ざわりを楽しめる蒸し料理やサラダが特におすすめです。ビタミンCやカルシウムは芯や外側の葉に多く含まれているので、薄く切るなどして芯まで残さず使い切るとよいでしょう。

WHO世界保健デー健康チェックのご案内

日時: 4月8日(土)・9日(日)
場所: ちんどんコンクール会場(城址公園)
内容: 血圧、骨密度測定、他
尚、場所は予定ですので変更の場合もあります。お問い合わせ下さい。
医療生協組織部 ☎076-441-8351

皆さんと映画『ぼっば』の鑑賞会も行いました。これからも、住民同士で支え合える班会を目指していきたいと思えます。よろしくお願ひします。
班長 岩田恭子



クロスワードパズル 一月号の解答ハガキより

新年号によせて
高岡市蓮花寺 藤田 礼子さん
「虹のまち」新年号での皆さんの作品展を楽しく見させて頂きました。かねてより興味があった絵手紙を始めてみたくなりました。
継続は力なり

富山千石町 日南美智子さん
私は、以前よりコレステロール値が高かったのですが一年前より大麦ごはん食を実行してきました。去年の暮れに検査して頂いたところ数値がさがり！大変嬉しく思っています。何事も継続していく事が大事かと感じております。
虹のまちは生活の友
富山市犬島町 黒田 宣子さん
クロスワードパズルは脳トレニングだと思いがんばって取り組み、料理レシピはいつも美味しく楽しく拝見しております。次回、出来ればレシピを使った簡単料理も紹介してほしいと思います。

健康寿命は大切!

富山市水橋鏡田 辻澤 静子さん
最近、健康寿命に関する記事をよく見かけます。健康で生き抜くには食事と運動が大切との事、昨年は高齢者による交通事故が多発しましたが、ぜひとも健康に留意し事故を回避したいものですね。
当たるかな?
富山市呉羽町 浦沢 純子さん
毎月の虹のまちを楽しみにしています。

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
・4月20日(木)
・5月25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★
①額に〇〇して働く
②漢字で綴った詩
③壬申の〇〇、応仁の〇〇
④東京都経営の路面電車、荒川線
⑤用件等を人に頼むこと
⑥後期の対語
⑦は清流、仕上げをこぼろ
⑧切ること。テープ
⑨赤勝て、〇〇勝て
⑩英語で未婚女性の敬称は?
★よこのカギ★
①〇〇の他人
②灯り
③船舶の乗組員
④知らぬと〇〇を切る
⑤〇〇は急げ
⑥誠——に存じます
⑦〇〇の上にも三年
⑧月を眺め鑑賞すること
⑨素人の対語

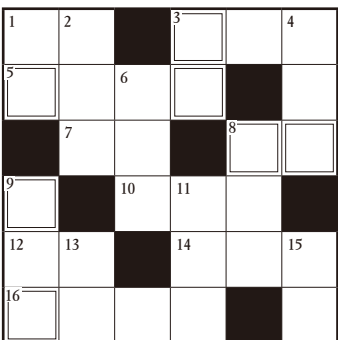


【応募方法】

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 富山県 富田町一八 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】
三月末日の消印有効
【二月号の解答】
シチフクジン(七福神)
ソウケンシ ヲウヨウジ
フキヨウウ サンジ
ヨウウシ ユンカ
ムカチダ カイチ
シヤシ 応募133 通過130 正解130

【二月号の当選者10名】
岩松 峯子 (中新川郡立山町前沢)
大原 フサ子 (富山県石金)
酒井 義久 (富山県石坂)
高桑 錦子 (富山県豊島町)
伊東 政雄 (富山県水橋高寺)
田口 千恵 (富山県犬島)
岡山 純奈 (富山県市町袋)
篠原 雅夫 (富山県市町袋)
井澤 寿子 (富山県市森)
馬場 公男 (富山県市草島)

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。



おめでとうございます