



組織現況 2018年1月31日現在



組合員数 27,059 人
出資金総額 97,012万円
一人当たりの出資額 35,831 円



2018年3月号 No.419

〒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

平和と憲法 “活かすのは私たちみんなの力”

憲法改悪反対3000万人署名の目標を3万筆(組合員1万5千、職員1万5千)と決め、運動を展開しています。平和をつくる医療生協として支部では署名統一行動日をきめ、組を作って地域訪問しています。協立病院とその周辺支部でも毎週火曜日を共同行動日として取り組んでいます。組合員さんからの声を紹介します。

安倍首相の暴走に怒っています!子どもや孫の代まで平和が続く様に9条の改憲には絶対反対です。微力ですが出かける時は必ず署名用紙を持参して、知らない方にも声かけをして署名を集めております。

とよた中央支部 中林 絹子さん

「教え子、孫を再び戦場におくるな」が自分の活動の柱です。しかしながら、今は厳しい状況。子どもたちに命の大切さを教えてきたけれど、今の子どもたちは自分の命、相手の命をあまり大切にしていないように感じる。

もう一度振り返って考えてみると、今の幸せや生きる土台があるのは憲法9条があるから。それを、一人でも多くの人に訴えていきたい。



中央西支部 島 美恵子さん

9条改憲NO署名に水橋支部で取り組んでいます。支部としてたてた署名の目標は1000筆。地域を決めて支部で組合員訪問をしています。組合員さんと対話を重ね、憲法について意見を交わしながら9条改憲NO署名を進めていきたいです。

組合員のみなさん共に頑張りましょう!

水橋支部 尾島 富嶽さん



署名活動の時は基本、バックに署名用紙を入れ個々の会議や地域の集まり等に持ち歩いています。地域によっては「虹のまち」の手配りのない所の方にも、了解を頂きニュースと署名用紙を郵送!9条を守りたい一心です。

となみ野支部 吉田 とみ子さん



Table with columns: 支部名, 月日, 時間, 場所, 総代数, 本部数. Lists various branches and their meeting details.

第65回通常総代会の公示
二〇一八年三月一日 富山医療生活協同組合 理事長 与島 明美
第六十五回通常総代会を左記の通り開催いたします。
日時 二〇一八年六月二十三日(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
総代の選挙に関する公示
第六十五回通常総代会を六月二十三日に開催するにあたり、定款第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、組合員一三一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)

内視鏡
雪と氷の祭典、平昌オリンピック。
厳冬の地から届く熱戦報道に沸いた十八日間だった。
日本列島も久しぶりの豪雪で、苦しみながら、日本代表を応援した。
オリンピック憲章の理念は「スポーツを通し相互理解の増進と、友好の精神によって若人たちを教育することによって、平和でより良い世界づくりに貢献する」と書かれ、オリンピックが平和の祭典と言われるゆえんである。
医療生協は、「病氣であつても、肉体的・精神的な不調があつても、より良いあすの為に積極的に生きていく」という健康観を大事にしており、様々な困難を乗り越え参加したアスリートの姿に重ね、学ぶことが多い▼かたや政治の不介入という、過去の教訓を無視した各国の政治的駆け引き、核兵器開発をめぐる報道も多かった。日本では今平和憲法が大ピンチにある。平和を守る、命を守る医療生協▼平和憲法を守る三〇〇万署名に、足を出さなくては。とにかく平和が無くてはすべてが成り立たない▼さて、二〇二〇年の東京オリンピックは、世界に向けてどんな発信をすることに出来るか。見届けたいと思う。(T)

# 健康長寿と運動(最終回)

富山協立病院 整形外科 石井 佐宏

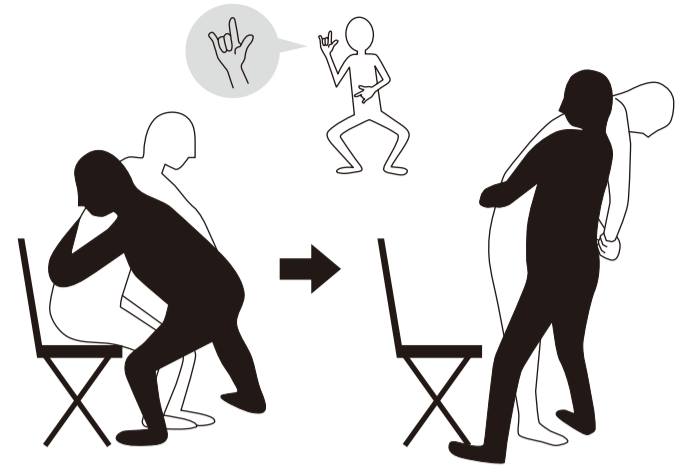


甲野師の古武術式介護法の続きです。

足の踏ん張りを封じるための秘技、「薄氷を踏む足」を追加します。自分が薄氷の上に立っていると想像して、ソロソロと膝を曲げ伸ばしするのです。

## イスから立たせる

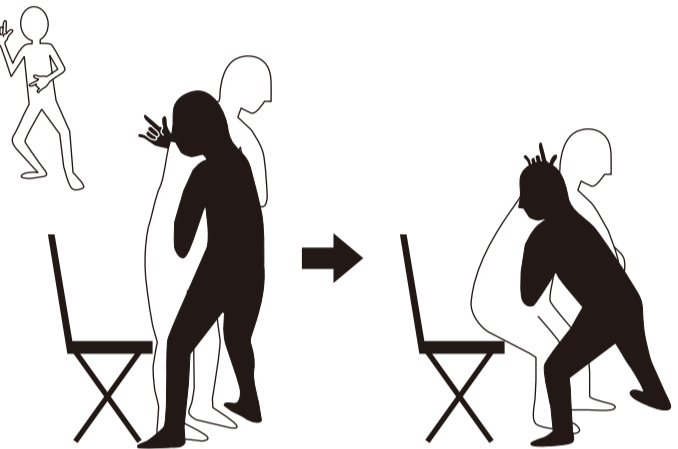
(図A)のように、相手の両足の前に術者の両足を構える。相手の右の脇の下を術者の右肩で支え、相手の左の脇の下から右腕を差し込んで「きつコン」を上向きに。左手の甲を相手の腰に当てて、「薄氷を踏む



▲(図A)

## イスに座らせる

(図B)のように、相手が生じた状態で同じ形に組みます。今度は相手の腹に左手の甲を当て、ゆつくりと「腰曲げないで膝曲げて」しゃがみ込みながら相手をイスに座らせます。その意



▲(図B)

外な楽さを体得されますよと念じるのが極意!

## おわりに

さて、まことに長い間、私の漫談にお付き合い頂き、ありがとうございます。これまでの整形外科班から「運動機能向上のためのヒント」をまとめました。健康寿命は寿命そのものより短い、貴重な期間です。それを最大限延ばすのが、

うに。

介護職の方も現状で諦めていないで、ぜひお試しください。他の動作にも応用しましょう。なにより自らの腰を守るために!

「ロコトレ三本柱」です!  
「精一杯に生きられる日が、もう一日与えられているとは、なんと幸せなことだろう。」アントニー・デ・メロ神父

老化を受容しつつも、良くも悪しくも与えられた今日一日を慈しんで全うするのみです。

そして、「生きている唯一の瞬間である」今に在るために、マインドフルネスを心掛けましょう。

以上、整形外科プロムナード「II」でした。完

## “福は内”西2病棟で豆まき



協立病院西2病棟では、2月に季節行事の「豆まき」を行いました。

1ヶ月前から患者さまが色ぬりをした個性あるお面をつけて、鬼に扮した職員が病棟をまわり、豆にみたてた柔らかいボールを投げながら「鬼は外～、福は内」と賑やかな声が響きました。患者さまの明るい笑顔、笑い声あふれる楽しい時間となりました。



## 看護の活動、向上を目指し

第四十五回看護研究発表会

二月十七日、富山医療生協の看護部が主催する「看護研究発表会」が行われました。



ポスターセッションの様子

この看護研究発表会は毎年開催され、協立病院富山診療所、水橋診療所それぞれの看護師が集まり学習・交流を行う機会となっております。今年も八つの演題発表、二つのポスターセッションが行われました。各部署での患者さんや家族に寄り添う看護の実践や、若手看護師による初心を思い出させる研修報告、認定看護師活動報告などを交流し、深め合いました。看護活動をより向上させていこうと熱意あふれる研究発表会となりました。

## 協立病院で 富山市の人間ドックを受けられるようになりました

平成30年5月から富山協立病院で特定健診及び各種がん検診の他に『一日人間ドック』を受けられるようになります。市からの助成があるので大変安価で内容の濃い健診です。とてもお得なお申し込み下さい。

★対象者：富山市国民健康保険加入の方  
★受診券の申込み方法  
4月2日までにハガキまたは封書で保険年金課給付係り、又は行政サービスセンター地域福祉課へ申し込んでください。定員が決められているため抽選の結果4月下旬に受診券が送られてきます。  
【お問い合わせ】保険年金課給付係り 076-443-2064  
★受診期間(人間ドック受診券必要) 平成30年5月1日～平成31年1月31日まで  
※詳細は2月20日付の富山市広報をご覧ください

## 17年度 第九回理事会報告

一月二十七日(土)サンフォルテ三〇三号室において定数二十七名中二十六名の出席で第九回理事会を開催しました。

### 【主な内容】

- ① 年度末の事業と運動での課題について総達成することを確認しました。十二月の事業概況について報告を受けました。
- ② 事業課題について確認しました。「住宅型有料老人ホーム」「介護事業・総合事業対応」について報告を受けました。
- ③ 機器購入について承認しました。
- ④ 各専門委員会の方針について討論し確認しました。
- ⑤ 第六十五回通常総代会の総代定数の決定を行いました(総代定数二百六名)
- ⑥ 総括方針案の重点課題につき意見交換を行いました。

2018年度方針(案)骨子 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 “医療生協の総合力を発揮し、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!”

- ・ 憲法を守り 活かし、平和で人権が尊重される社会をめざします。
- ・ 住民本位の「医療生協の地域包括ケア」を実現させます。
- ・ 《重点課題》病院機能の見直しと建替えを職員と組合員の総意で取り組みます。

(1) いのちとくらしを支える事業基盤づくりと持続可能な経営をめざします。

- ①「医療生協の地域包括ケア」をめざし事業の質の向上と連携を強化します。
  - ・ かかりつけ医機能など地域から求められる医療介護要求に応えます。
  - ・ 中重度・認知症・在宅での看取り・生活支援のリハビリなど、くらしに応じた切れ目のない医療介護サービスの強化に努めます。
  - ・ 医療介護連携を強化すると共に、総合事業、住宅・福祉事業を検討推進します。
  - ・ 無料・低額診療事業など、経済的社会的に困難を抱えた人達への相談と支援を広げます。
  - ・ 組合員の健康づくりと利用促進を図りながら経営改善を進め、必要利益を確保して持続的に安定した経営を築きます。
- ②地域活動（健康づくり、まちづくり）へ積極的に働きかけます。
  - ・ くらしを支える事業所の機能と役割を明らかにし、医療生協の総合力（保健・医療・介護・福祉の複合的な事業とネットワーク、専門家と組合員の協同、地域の住民団体としての役割）を発揮します。（事業所版つながりマップ）
  - ・ 組合員の事業利用と運営参加（協同）を強め、医療介護従事者の確保と育成に努めます。
- ③協同組合や行政などとの協力協同をすすめます。
  - ・ 購買生協や大学生協との事業連携や職員紹介などを共に進めます。
  - ・ 「地域包括支援センター」や社協、行政（総合事業支援）との連携を強化します。

(3) 地域・職員組合員が「ともに学び・育ち合う」人づくりを進めます。

- ①「いのちの章典」を実践し、実践ガイドラインによる業務の評価見直しを行います。
- ②「医療福祉生協のひとづくり」をもとに、地域の課題を地域と職員組合員が協同して解決できるように学習や取り組みの機会を増やします。
- ③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、コムコムのさらなる有効活用を図ります。

(4) 憲法が活きる平和な社会をめざし、学び・広げ・連帯します。

- ①憲法9条改悪に反対し、平和で人権が尊重される日本国憲法を守る取り組みを強化します。核兵器廃絶をめざして、ヒバクシャ国際署名の賛同をさらに広げます。
- ②社会保障の後退をやめさせ、一層の充実を求めます。
- ③震災被害を風化させず生活復興支援を継続するとともに、原発ゼロをめざして原発依存のエネルギー政策の転換を求めます。
- ④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。

(5) 中期計画づくりと、当面の事業計画を成功させます。

- 安心して暮らし続けることができるまちづくりを進める医療生協の将来像を描きます。
- ①医療生協のセンター病院である協立病院の機能の見直しと建替えをすすめます。
  - ②介護・福祉分野（住宅、食事、送迎など）での事業展開をめざします。

(2) くらしの中のあらゆる場面で、医療生協を機動させ、「組合員は、安心のネットワーク」と言える、質と量をつくり出します。

「3つのつくりチャレンジ（つながりマップ、居場所、支部）」を活用します。

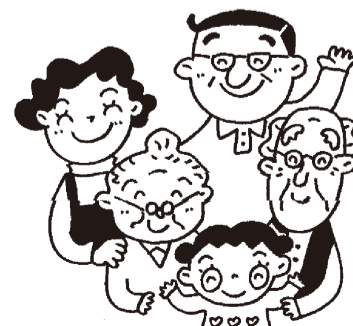
- ①健康づくりとまちづくり
  - i) 地域まるごと健康づくり
    - ・ 健康チャレンジャーは、組合員の健康づくりとともに、地域や学校などへの働きかけを含め、全ての世代へ広げるため、〇〇名を目標に取り組みます。
    - ・ 地域での保健力・介護力を高める各種講座や交流を推進します。
    - ・ 事業所とも連携しながら「すこしお生活」「フレイル予防」の普及・実践をすすめます。
    - ・ 全ての班で「お試し班会」「お誘い班会」を開催します。
    - ・ 「医療福祉生協の班会に参加する組合員の健康度調査」に参加し、医療生協の健康づくりを検証し、班活動の推進をはかります。
  - ii) 支え合いのまちづくり
    - ・ 頼りになる身近な住民組織として医療生協の総合力を活かし、「わたしと地域の困った事」や「課題」の具体的な解決に繋がります。
    - ・ 行政や諸団体と共に、見守り協定や子育て支援など多世代の課題解決に取り組みます。
    - ・ 事業所や公民館なども活用して、全支部で身近な「居場所づくり」を進めます。（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）
- ②誰もが活躍できる医療生協の出番づくりと組織拡大
  - ・ 生活圏域での支部づくり・分割を進め、地域の特徴を活かしてブロックの活動を強化します。
  - ・ 運営委員や配付係、たすけっと協力者や保健係、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を積極的につくり、3万人組合員の生協をめざします。
  - ・ 事業と運動を支えるにふさわしい増資目標（金額・件数）を掲げて取り組みます。  
4課題目標（略）
- ③住民を対象とした取り組みや地域社会への関与の強化
  - ・ 自治体や諸団体に事業と運動を知らせ（見せる化）、医療生協の存在感や認知度を高めます。
  - ・ 「地域包括支援センター」との懇談を継続し、協力協同で課題解決にむけて取り組みます。
  - ・ 自治体や保健行政とも協力してBCP(事業継続計画)や大規模災害支援に取り組みます。

WHO世界保健デー 健康チェックのご案内

日時：4月7日(土)・8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

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19日(木)  
 ・5月16日(水)  
 ・6月21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



# たすけっとクラブ通信 No.56

## 今年の除雪隊の奮闘



毎年冬が近くなると、定期的に除雪が必要な方に事前登録を呼びかけています。理由は、一人に一軒を担当していただき、朝15cm以上の積雪があれば、ヘルパーさんやデイサービスの迎えの車が来る前に除雪を済ませておくためです。

利用者さんの中には毎日、朝夕に駐車スペース確保が必要な方もいて、事前に決めておかないと支障がでるからです。

今年は12月時点での登録者は14人で、それぞれに担当を決めて臨みました。

「順調に除雪対応できている」と安堵していると、1月の11日からの大雪、さらに下旬にかけての「36年ぶりの豪雪」と放送されるような大雪になり、除雪の依頼が相次ぎました。

2月の除雪は定期の方23人、その他「都合のつくときでいいから」という依頼は7件ありました。

依頼された方の近くの協力者さんに、おられないときは組合員名簿から探して、急遽お願いをし、除雪をすることができました。

依頼された方からは、「こんなひどい雪の朝にきれいに開けてくれてありがたい」と感謝の声、除雪担当者は「もう、これで降らんまい」と言いながら、続く雪に汗を流してきています。

あと、もうひとがんばり! やがて花咲く春がめぐるよ。

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



クロスワードパズル  
一月号の解答ハガキより  
ボケは寄りつかない  
富山市四方 北村 正行さん  
「内視鏡」を読んで全く  
同感です。年を重ねても、  
ときめいて、笑いとユーモ  
アで暮らせばボケは寄りつ  
きません!  
健診キャンペーン魅力的  
富山市水橋市江北條 清美さん  
家族の介護におわれ、自  
分は数年検診を受けていま

せんでした。健診キャンペ  
ーン価格魅力的です。  
呉西からも挑戦  
射水市三ヶ 清水千恵子さん  
久しぶりにクロスワード  
パズルに挑戦!!最近当選者  
の方たちは富山方面が多い  
ように思いますので、呉西  
の方も頑張つて頂きたくて  
挑戦しました。  
お風呂場に入ってから脱ぐように  
射水市本江 中野 定明さん  
ヒートショック気をつけ  
ているのですが、古い家は  
暖房が大変なので心配して  
います。お風呂場に入つて  
から下着類を脱ぐようにし  
ています。洗濯するものな  
ので気づかないし。  
知人のコメントうれし  
高岡市博労町 佐野 君子さん  
知人のコメントが載つて

いて、うれしくなりました。  
みんな元気で頑張っている  
んだなと思うと、私も何か  
始めたくなりました。

## 地域フラッシュ



2月13日 桜谷支部  
支部新年会  
35名参加



2月1日 水橋支部  
支部新年会  
24名参加



2月15日 岩瀬支部  
新春のつどいで笑いヨガ  
25名参加



2月15日 中央西支部  
9条学習会  
13名参加

## 春野菜を使った簡単海鮮ちらし

富山協立病院 管理栄養士 金崎 美穂子

### 材料 / 2人分

刺身の盛り合わせパックで気軽に!

- 刺身用 まぐろ・・・6切れ
- 刺身用 いか・・・6切れ
- 刺身用 甘海老・・・8尾
- (しょうゆ 小さじ1 わさび 少量) (1人分/407kcal 塩分2.1g)
- 菜の花・・・1/2束 しょうゆ・・・小さじ1
- 炊きたてごはん・・・330g
- ③(酢 大さじ1/2 さとう 小さじ2)
- 焼き海苔(ちぎる)・・・全形1/2枚 わさび(お好みで)



### 作り方

- ①菜の花は、熱湯に塩少々加え、好みのかたさでゆで冷水にとって水気を絞る。2cm長さに切りしょうゆを振ってなじませ軽く絞る。③は混ぜ合わせる
- ②わさびをしょうゆでとき、まぐろと海老にからませる
- ③ごはんをボールに入れ、①とのりを加えて混ぜる
- ④③を器に盛り、②といかをのせ、わさびを添える(栄養と料理 2015年 3月号より)

春野菜の王様ともいわれる菜の花はビタミンA・B1・B2・C、カロチン、カルシウム、カリウム、食物繊維など栄養価の高い野菜です。ビタミンCはホウレンソウの3倍以上、βカロチンはピーマンの5倍以上です。

# クロスワードパズル

### 【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追って書き
- ②異なる宗教の信者
- ③好きな食べ物
- ④〇〇は食わねど高楊枝
- ⑥内助の〇〇
- ⑧軽度の対。――のやけど
- ⑪分数で分母の上にある数
- ⑫〇〇を大にして言いたい
- ⑬土用の〇〇の日

### ★よこのカギ★

- ①集まり
- ③目の上のたん〇〇
- ⑤気品の高い男子
- ⑦心丈夫
- ⑨力強くすぐれている。〇
- ⑩米〇〇、豆〇〇
- ⑫下等の対。――戦術
- ⑭〇〇の敵を長崎で討つ
- ⑮男子の尊称。淑女の対

### 【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―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】

カガミピラキ (鏡開き)

ラ	イ	キ	ハ	ジ
ン	ク	ヨ	ミ	ヤ
チ	ユ	ウ	シ	ン
シ	ビ	サ	ク	ゲ
キ	オ	リ	カ	ヨ

応募168通 正解167通

### 【二月号の当選者10名】

- 石橋 建夫 (魚津市金山谷)
- 小上 絹恵 (富山市明輪町)
- 勘坂 節子 (高岡市高美町)
- 北野 忠彦 (富山市犬島新町)
- 久世 俊郎 (富山市下赤江町)
- 島 百合子 (富山市下赤江町)
- 波岡 恵美子 (富山市森住町)
- 浜浦 千恵子 (魚津市大海寺野村)
- 村 知子 (富山市石坂)
- 山田 和子 (富山市水橋花の井町)

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。

