組織現況 2018年4月30日現在

組合員数 26,974 人

出資金総額 96,831万円

一人当たりの出資額 35,897 円

虹のまち

とやま医療生協

2018年6月号 No.422

〒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

みんなで健康づくり!!
虹の健康チャレンジャー始まります。

継続は力なり！続ける事が一番大事です、自分のためにチャレンジ期間が終わっても継続しています。(68歳女性)

近所の人に「元気だね」と声を掛けられる、そんな時はあなたも健康チャレンジしませんか？と薦めています。(80歳男性)

虹の健康チャレンジャーは、健康づくりの目標をたてて60日間(60回)チャレンジする取り組みです。自分の趣味や特技などを活かして楽しく健康づくりを始めましょう！

７つのチャレンジコースから選ぼう

① 運動～健康維持
② あいうべ体操～1日30回
③ 食～心と体の源
④ 歯～口は健康の入り口
⑤ 脳～いきいき活性化
⑥ 禁煙・お酒ほどほどに
⑦ 私の健康法～自分で決めてチャレンジ

継続は力なり！毎日続けて健康づくりを実践しましょう。
終了者の中から健康づくり器具が当たる大抽選会を実施します！

あいうべ体操をするとカゼのバイキンがなくなっていくのがわかりました。これからもつづけてけんこうなります。（7歳男児）

最近はあいうべ体操で誤嚥しなくなった！嬉しい事にあごのラインもスッキリしてきた。(65歳女性)

健康づくり学会にて 実行委員長賞受賞！

2018年3月、さいたま市で開催された第11回健康づくり学会において、富山医療生協水橋西部支部の栂野文子さん発表演題"「あいうべ体操」にこだわる富山"が、全国118演題の中から実行委員長賞を受賞しました！歯科の無い富山医療生協で虹の健康チャレンジャーを通じて口は命の入り口とした、口腔ケアの大切さを広める富山の健康づくりの取り組みが、全国的に評価されました。

富山医療生協では健康長寿をめざし、すべての地域、すべての世代に健康づくりを広める取り組みを続けていきます。

期間中であれば、いつから始めても構いません。チャレンジ終了後は記録カードの提出をお願いします。終了したすべての方に健康歯ブラシを進呈いたします。

申込み期間 2018年6月1日～12月28日まで

提出期間 2018年8月1日～2019年2月末まで

お申込み先 富山医療生協 組織部 ☎076-441-8351

※組織部や支部運営委員までお気軽にご相談ください。

さぁ、あなたもチャレンジしましょう！

内視鏡

「子ども叱るな　きょうの自分　年寄り笑うな　あしたの自分」そしてあしたになってしまった自分を身に沁みて感じる▼一方、人生一〇〇年の世である。元気で長生きしたいというのは高齢化時代のキーポイントである。健康は貧者の資産であり富者のアクセサリーと言える。健康は命より大事というジョークさえある▼筆者も減量・歩行・筋肉運動そしてバランスを考えた食事、流行のDHAやEPAを摂っている▼がん発症の主たる原因はストレスであると言われるが、老後は、年金は、健康に対する不安は、とストレスのない生活などはあり得ないのではなかろうか▼医学は進歩しているが専門家の意見も分かれてしまっている。がん検査などしない方が幸せと主張する学識経験の豊富な人達の声もある。血圧の数値に関しても年齢に大いに関係するという方が妥当だと思えるが…。過度に健康に気づかい用心しても病気になるときはなると思っている。東洋医学でも健康と疾病の間に文字どおり未病という概念が存在する。所詮、完全な健康などないのである▼この世で確実なことは人は老いて病む。そして必ず死ぬ。私たちは今、老いを、死をどう受け止め、どう折り合うか、明るく冷静に考えるときを迎えている。（Y）

富山医療生協のデイサービスが新たに展開されます

今年四月より全国全ての市町村で、これまでの介護保険の予防給付（要支援一～二）の訪問介護と通所介護サービス（以下デイサービス）が、市町村が主体となる「新しい介護予防・日常生活支援総合事業」（以下「総合事業」）に移行しました。富山医療生協では「介護保険から要支援がはずされる」という課題に対して、国や自治体に対して改善を求める運動を強化しながら、同時に要支援の方については次のようなデイサービス事業を行うこととしました。

各事業所の特徴

「きずな」デイサービスは七月より、要支援の方を対象とする「総合事業」と、要介護の軽度認定（要介護一～二）の方を対象とする生活機能向上と自立支援を担う介護保険事業を行う施設として、新たにスタートすることになりました。

新たな「きずな」デイサービスは、介護予防の拠点事業所として、利用される方が一層元気に日常生活を過ごせるように、理学療法士を配置して介護予防に積極的に取り組みます。また、地域の健康づくりやまちづくりにも寄与できるように、皆様のご意見もいただきながら、一層地域に開かれた施設をめざします。

浴室の故障でしばらくの間休止していた「えがお」デイサービスは、お風呂も新しくなり、要介護の中重度（要介護三～五）の方を対象としたリハビリを積極的に行うデイサービスとして七月より再開します。

「ひまわり」デイサービスは、要介護の中重度の方を対象として、特に医療処置が必要な方（胃瘻やカテーテルを挿入されている方、酸素吸入が必要な方、褥瘡で処置が必要な方など）の受け入れを積極的に行っていきます。

「ぽぷら」デイサービスはボランティアの会「宇宙（そら）の会」の方々も利用者に関わっていただき、地域とのつながりを生かした活動を行っていきます。

ボランティアを募集しています

利用者様の介護度や医療度にあったサービスを提供し、満足していただけるよう介護の質を高めてまいります。また組合員の皆様には、ボランティアとして参加し、楽しく、各事業所のデイサービスを支えていただけませんか。ボランティアの具体的な内容は各デイサービスにお問い合わせ下さい。

人事企画部長　宮腰幸子

たすけっとクラブ通信 No.58

草木が茂る季節
－草むしり、木の伐採の依頼が増えてきました

今年もまたお願いします。
お隣に伸びている枝だけでも、迷惑にならないように切ってください。町内の清掃日前に溝と自宅前の道路の草だけ取ってください…等々

自分でできないので。と遠慮しながらの依頼が続く時期になりました。協力者さんは「できることをさせていただきます」と天気を見ながらとりかかったり、暑さを避けて早朝から作業をされる協力者さんもおられます。

「今年の草は量は多いし、丈も長い」「汗をいっぱいかくけど、草を取り終わった後のすっきりとした爽快感はいいね～」「依頼された人に満足してもらえば、それが一番」と、がんばりもやさしさも気持ちの良い協力者さんたちです。

近年は「終活ですよ」と、自分では手に負えなくなった松など植木を切ってしまいたいという依頼もあります。低い木はお手伝いしていますが、高木になるとたすけっとではお受けできません。

そういう方は早めにシルバーセンターや業者さんに予約することをお勧めしています。

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

富山民医連 奨学生活動のご紹介

富山民医連の奨学生活動は病院実習や学習会、様々な学生の交流の場をつくり、「学びあい」の中で、自らの将来像や医師像を深める機会を提供しています。

バーベキュー交流会

4月28日、滑川市東福寺野公園で、医・薬・看の学生の懇親会を行いました。奨学生を含む学生や職員、子どもたち22名の参加でした。学生たちはお互いの学校の事を聞き合ったり、専門分野について質問しあったり、野球やゲームを楽しんだり…。お天気にも恵まれ、大いに楽しく交流できました。

ランチミーティング

毎週木曜日に古沢にあるサポートセンター（マンションの1室を借りています）で、他県の奨学生を含めて、手作りご飯を食べておしゃべりする「ランチミーティング」を行っています。「先輩から授業についての情報を教えてもらえてありがたい」「野菜不足なので、ここに来るのが楽しみ～」など、評判も上々です。

木曜日にランチづくりのお手伝いしていただける方募集中です。
富山民医連、橋本・土肥までご連絡ください。TEL.076－444－5651

17年度 第十二回理事会報告

四月二十八日（土）富山協立病院三階会議室において定数二十七名中二十二名の出席で第十二回理事会を開催しました。

【主な内容】

①三月の事業概況についての報告を受け意見交換しました。
②きずなの総合事業方針について報告を受け意見交換しました。
③えがお浴室破損対応について報告を受け対応を話し合いました。
④病院機能整備について今後の進め方を確認しました。
⑤三〇〇〇万人署名運動と社会保障情勢につき報告を受け意見交換しました。
⑥各専門委員会の方針を受け確認しました。
⑦第六十五回通常総代会に向けて支部総代会開催状況、総括方針案への意見を集約しました。

組合員検診キャンペーン　富山市の受診券をお持ちの方は…大腸がん検診・乳がん検診の費用が無料となります

第24回 海岸クリーン作戦

6/24㈰　9：30～11：00
会場：富山市八重津浜海岸
　　　氷見市島尾海岸
主催：富山県生活協同組合連合会

過去を正しく見つめることは、正しい未来を切り開く
第28回 全国縦断コンサート 富山公演

混声合唱組曲 悪魔の飽食

原詩/森村誠一
編詩/池辺晋一郎・神戸市役所センター合唱団
作曲/池辺晋一郎
6/24㈰　14：00開演（13：30開場）
高周波文化ホール
全席自由・2,500円（税込）当日3,000円
※障がい者・高校生以下1,000円
主催/「悪魔の飽食」富山公演実行委員会

第64回 日本母親大会

8/25㈯～26㈰：高知県
【問題別集会】
「子どもと教育」「くらし、権利、労働」
「平和と民主主義」
「女性の地位向上めざして」
【記念講演】
渡辺治さん（一橋大学名誉教授）

お申込み、お問合せは医療生協 組織部
tel 076-441-8351まで

やってみませんか、脳いきいき班会
～脳いきいき班会とは？～

6月も引き続き班会開催月間です

誰でも気軽にできる認知症予防活動として人気の「脳いきいき班会」。

脳いき班会は月に1回、7か月間行います。

認知症予防活動の「脳いきいき5か条」を班員みんなで実践することで、3日坊主を防ぎ、生活習慣として身につきます。

まずは1か月、5か条を実践し、班会でふりかえりをします。そして感想や工夫も聞きながら、1か月間のとりくみをみんなで褒め合います。

そのあとは、読み物の音読や、クイズ、ゲームをして楽しみながら脳を活性化させます。

▲間違い探しに真剣な皆さん

脳いきいき5か条

食	野菜と魚中心の食事をとる（飲み物は緑茶） 腹八分目に抑え、よく噛んで食べる
動	軽く汗ばむ程度、散歩などの運動をする 歩いて外出するとき、いつもと違う道を通る
楽	誰かと1日1回以上、自分から話をする 指先や頭をつかった趣味を楽しむ
知	買い物で暗算する 新聞から面白い記事を見つけて音読する
休	午後3時までに、30分程度の昼寝をする リラックス体操でストレスを解消する

班会の終わりに次回の読み物と、ゲームの内容を話し合って決めます。

クイズやゲームではとても盛り上がり、次回に向けてまた頑張ろう、と皆さんやる気がはいります。

継続して取り組んでいる班は認知機能の低下が抑えられている、という実証があります。

皆さんの地域でも「脳いきいき班会」をしてみませんか。お問い合わせは医療生協組織部まで。

総合健診キャンペーン　富山市の受診券をお持ちの方は…大腸がん検診・乳がん検診の費用が無料となります

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

「外出の取り組み」に感動
南砺市井波　岩倉　博子さん

「入院患者様の願いに応えて～富山協立病院『外出』の取り組み」を驚きと感動の中で読み終えました。血の通った取り組みに心からの拍手を送ります。国のお偉方に爪の垢を煎じて飲んでもらいたい。

寝たきりにならぬよう
富山市水橋高志園町　酒井　俊子さん

今年の十月から満八〇歳以上の老々家庭二人暮しになります。血圧やら糖尿病等ですがそれぞれ月一回病院で検査を受け薬だけもらってきます。絶対寝たきりにならぬよう、ますます日常生活に気を配り、食生活にも注意し日々を送りたいと思っています。

子ども達へ平和日本を
富山市五福　田中康太郎さん

子ども達のために、平和な日本をプレゼントできるようにしていきたい。

母の介護　元気な体で
砺波市三島町　川越　美子さん

母の介護（要介護五）をしているので自分も風邪をひかない元気な体でいなくてはと、あいうべ体操や百歳体操など続けています。この冬風邪もインフルエンザにもかからずに過ごせたことに感謝です。

足　あがっとらん！
富山市田中町　松本　順子さん

最近、玄関の段差でつまずくことが多くなった。旦那からの一言、「足、あがっとらんぞ」！って言われています。トホホ…。

部活動・勉強頑張る
富山市下冨居　村上　穂歌さん

もう中学生になり友達もできて、楽しい生活を送っています。これからの部活動や勉強を頑張りたいです。

無料法律相談のご案内

春山然浩（のりひろ）弁護士（富山中央法律事務所）
時間は午後2時～4時
・7月19日（木）・8月16日（木）
・9月20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

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敗北
②ビール1本を―注文
③腐っても〇〇
④診断をあやまる
⑥―策に溺れる
⑧貝、ウニなどを食べる海棲哺乳類
⑨―のあやめ。時機に遅れて役立たないこと
⑪はぶく。以下―
⑬相手の方が一〇〇上手
⑮〇〇を天に任せる

★ よこのカギ ★
①赤〇〇、五葉〇〇
③―の黄身
⑤投稿記事を―
⑦〇〇兵器禁止条約
⑧胡蝶〇〇
⑩公立の対
⑫〇〇しがた帰りました
⑭廃止されていく―列車
⑯閉幕の対

1	2	■	3		4
5		6		■	
■	7		■	8	
9	■	10	11		■
12	13	■	14		15
16				■	

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。

【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（一面右上に記載）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】
〒九三一―八五〇一富山市豊田町一―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
※賞品の発送は月末になります

【しめきり】
六月末日の消印有効

【四月号の解答】
ハルランマン（春爛漫）

ダ	ル	マ	■	ナ	ハ
ク	■	シ	ツ	ケ	イ
ヒ	ガ	ン	バ	ナ	■
■	イ	ガ	■	シ	ル
ジ	ユ	ン	ラ	■	ビ
ク	ウ	■	バ	レ	ー

応募　９３通
正解　９２通

【四月号の当選者10名】敬称略
表寺　英男（富山市豊田町）
芹澤　和子（高岡市中曽根）
武田　信孝（富山市四方北窪）
種口　彦三（富山市田畠）
堀井　得二（富山中島）
長谷山昭治（富山市金代）
斉藤　忠義（上市町正印）
宮本　勇人（富山市宮町）
六土　陵子（射水市中新湊）
吉野カオリ（富山市水橋中村町）
おめでとうございます

組合員の作品

かけ流し　疲れもとれて　生欠伸
湯舟から　ほほ笑みこぼれ　癒される
湯けむりで　シワがのびたと　若がえり
重ねる手　痛む傷口　やわらげる
数子

▲ 協立病院看者様の「川柳」

▲「手作りろうそく」
堀川南太田支部 中屋班

▲文化刺繍「浜黒崎からみた立山連邦」
大広田支部 林篤子

班紹介No.28　上市支部　柳町班

柳町班は、班を結成して今年で十八年目になります。毎年年間計画をたてて班会を開催しており、参加者はだいたい十名ほどです。

班会では、年に一度、骨密度測定や足指力測定など健康チェックを行い、骨密度などが低下していないかを確認しています。その他にも、講師を呼んでの学習会も行っています。昨年度は協立病院の放射線技師による「骨粗鬆症予防」、栄養士による「バランスのとれた食事」の話を聞きました。

学習や、健康チェックだけでなく、流葉温泉に山菜とりや、塩の千本桜を見に行ったりもしました。

地域のみんなが集える場として、これからも楽しく班会を開いていきたいです。

班長　斉藤　光枝

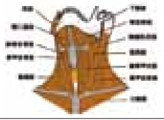
▲「骨粗鬆症予防」ためになりました

ちょこっと体操紹介

首回し運動

目的・効果
肩の痛み・肩こり予防
頚部の柔軟性を高める
飲み込みやすくする

伸ばす・鍛える筋



①首を前に倒しましょう。
②元の位置に戻し、首を右に倒しましょう。
③その状態で、首を左に倒しましょう。
④元の位置に戻し、右を向きましょう。
⑤その状態で、左を向きましょう。
⑥下を見るように首を半周回しましょう。
⑦反対も同様に行いましょう。

《ポイント》
口を閉じてゆっくり首を動かしましょう。
後ろに倒す運動は行わなくても良いです。

ワンポイントアドバイス

高齢者になると骨粗鬆症が進みます。その状態で、口を開けたまま首を後ろに倒すと、首を痛める可能性があります。日常場面（空を見上げるなど）で気をつけましょう。

いっぱつ「膝締め」運動

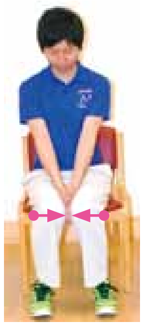
目的・効果
膝の痛み予防、O脚予防、股関節内転筋群の強化、失禁予防

伸ばす・鍛える筋

ワンポイントアドバイス

この筋群が弱いとO脚や変形性膝関節症になる可能性があります。この運動を行い予防しましょう。

①深く腰掛け、足を握りこぶし1つ分開きましょう。
②両手を合わせ、両膝の間に入れましょう。
③その状態で、手を押しつぶすように足を閉じましょう。
④大きく息を吸って、5秒数えましょう。



地域フラッシュ

◀5月17日　となみ野支部　井波健康サロン班　「協立病院にて組合員健診受診」4名参加

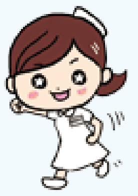
◀5月17日　とよた南支部　ピンポン班　「卓球」　6名参加

◀5月17日　広田支部　コスモスの会　「高岡歴史探訪」　6名参加

◀5月23日　水橋西部支部　「流葉温泉で山菜つみ」　23名参加

休日や夜間に具合が悪くなったらお電話を

休日や夜間に具合が悪くなったり症状が悪化した場合は、まずはお電話でお知らせください。富山協立病院では、平日の月曜から金曜は午後９時まで、土、日、祝日の午後５時までは、当番の医師、看護師が待機しております。お早目にお問い合わせください。



富山協立病院 ☎ 076-433-1077