虹のまち とやま医療生協

2018年10月号　No.426

〒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

組織現況 2018年8月31日現在

組合員数
26,930 人

出資金総額
97,467万円

一人当たりの出資額
36,192 円

富山協立病院機能の見直しと新棟建設にむけて

「組合員のつどい」を開催

多くの期待とご意見が寄せられました

富山協立病院は一九七五年に豊田病院として開設して以来、増改築を行いながら、外来・入院・透析医療・訪問診療・訪問看護・リハビリ・健診事業等を展開してきました。また医療生協では、四つの在宅福祉総合センターの開設とともに、地域包括支援センターの受託、看護小規模多機能型居宅介護「わたぼうし」や住宅型有料老人ホームなどの介護事業を幅広く展開して、医療介護の連携を強化しながら、〝住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために〟事業と運動を進めてきました。

グループ討論の様子

富山協立病院がめざす方向

そして今日、「少子高齢化」の進行と社会保障制度の改悪が危惧される中で、富山協立病院は、①「かかりつけ」医療機関として、また②在宅での療養生活を支える頼りになる病院として、さらに③健康づくりやまちづくりを進める医療生協の病院という**「三つの機能」を柱**として病院づくりをすすめます。そして、そのために必要な機能を備え利便性の高い新棟の建設を皆さんと進めたいと考えています。

新棟建設の必要性

建設後四三年が経過した病院の一部は耐震補強が必要な状態となっており、設備全体の老朽化もすすんでいます。また、国道八号線高架化事業により、現在の病院の玄関付近まで道路が拡幅されることになるため安全で快適な新たな玄関機能を備えることも求められます。

以上の事を踏まえ、これからの病院に必要な機能を備え、利便性の高い新棟の建設を皆さんとともに進めたいと考えています。

報告をする山本院長

組合員のつどい

九月一日の「組合員のつどい」には、ホールいっぱいの一五七名が参加されました。「つどい」では、九〇〇通を超えるアンケートの結果と、地域医療や病院の現状分析、新棟建設の必要性や今後の機能の在り方などが報告された後に、グループ毎に意見や感想を率直に出し合いました。

アンケートでは、「かかりつけ医機能」や「在宅医療」に対する大きな期待とともに、日常医療に対する率直なご意見も寄せられていました。（今後の建設計画に活用させて頂きます）また、グループ討論でも、「終末期を安心して過ごせる場所があればよい」「地域で愛される病院であってほしい」等の声が出されました。

今回は、広く組合員さんの声に耳を傾ける最初の集いでしたが、医療生協の目指すべき方向とそれにふさわしい新しい病院をイメージするとともに、病院は健康づくりやまちづくりのシンボルであり、医療生協組合員にとってなくてはならないところであるという理解を深める事ができました。

新棟建設に対する期待の声は大きく、地域のみなさんの理解と協力も得ながら、組合員・職員の協同の力で、知恵をだしあい、計画の論議を進めていきたいと思います。

富山医療生協
長期事業計画委員会

インフルエンザの予防接種は、11/1より開始

◆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
《未組合員4,500円×2》
◎65歳以上の方は、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）
＊詳しくは、各事業所にご確認ください

内視鏡

西日本を豪雨災害が襲いその復旧が急がれるなか、「カジノより被災者支援を」の声を無視して、カジノ実施法案の採決が強行され可決されました▼安倍首相はカジノ解禁の最大のねらいを「外国人観光客を増やし経済成長の目玉にする」と説明してきました。さらに推進派はシンガポールがカジノを中核とするＩＲ（統合型リゾート）で観光客を増やしたと主張してきましたが、二〇一一年と二〇一六年の比較ではシンガポール一二四％、日本は三八六％となっています▼この法律は日本の刑法ではけっして認められなかった民間賭博を解禁するものです。さらに海外からのカジノ企業が参入し、その利権に国内企業が群がってきます。カジノ客が手持ちの資金を使い果たしても、賭博資金を借り入れることもできます▼現在でもすでにギャンブル大国と言われる日本にこれ以上の不幸を増やすことはできません。都道府県がカジノ誘致を国に申請するには、議会の議決と立地市町村の合意が必要です。世論調査では国民の過半数がカジノに反対であり、私たちの運動で申請を断念させることができます。みんなで話し合ってわが町には作らせないようにしましょう。（S）

パークゴルフで健康づくり

九月二十一日 下村パークゴルフ場にて決勝大会が開催されました。

五月に行われた予選会上位入賞者五九名の参加でした。心配されていた雨もあがり、さわやかな秋空のもと熱戦が繰り広げられました。

参加者は九ホール三ヶ所をまわりプレー。四名の方からホールインワンもうまれました。プレー終了後は、血管年齢測定も行い実年齢よりもよい値が出た方は「やっぱり運動しているからかな」と嬉しそうな顔で話していました。スポーツを通してさわやかに健康づくりを実践する大会となりました。

▲男性の部　入賞者

▲女性の部　入賞者

上位入賞者（敬称略）

男性の部
一位 小柳 清（三郷）
二位 荻原 勝明（呉羽）
三位 長岡 正次（和合八重津）
四位 佐伯 潔（呉羽）
五位 岡別府 修一（とよた南）
六位 林 憲彦（射水）
七位 久保田 章雄（萩浦）

女性の部
一位 新海 秀子（和合八重津）
二位 清水 よし子（呉羽）
三位 甲 厚子（射水）
四位 本田 美知子（呉羽）
五位 山田 悦子（やくし）

医療生協を大きくする月間 **9/29～11/30**

「虹の出会い月間」スタート!!

くらしの支え合いを広げましょう

全ての組合員が医療生協に加入してよかったと実感でき、新たなつながりを大きく広げる月間としましょう。

チャレンジ その1
地域まるごと健康づくり
・健康チャレンジャー1,500名にひろげましょう
・大腸がん、乳がん検診の受診を広げましょう
・すこしお生活をすすめましょう

チャレンジ その2
安心してくらせるまちづくり
・たすけっとクラブの利用者、協力者を増やしましょう
・憲法9条改悪を許さない活動に取り組みましょう

チャレンジ その3
協同の力で頼りになる組織づくり
・1,300人のなかまふやしをすすめましょう
・一口増資を呼びかけましょう

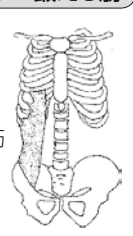
医療生協に加入して安心のネットワークを広げましょう。
お友達を紹介してください。
組合員活動委員会

ちょこっと体操紹介

足組み・体幹ひねり運動

目的・効果
腹斜筋の
ストレッチ･強化
腰痛予防

伸ばす・鍛える筋



①右足を上にして足を組みましょう。
②左手で、右膝の外側を押さえましょう。
③右手を前方に伸ばしましょう。
④その状態で、右手を後ろに回しながら体をひねりましょう。
⑤そのまま16秒数えましょう。
⑥反対も同様に行いましょう。

《ポイント》
体を捻じる時に、伸ばした手の指先を見ることで、より筋肉が伸ばされます。

ワンポイントアドバイス

この筋肉を柔軟にし鍛えておくことで、寝返り・起き上がりが行いやすくなります。

18年度 第三回理事会報告

八月二十五日（土）富山協立病院三階会議室において定数二十七名中二十三名の出席で第三回理事会を開催しました。

【主な内容】
①後半期を展望しての経営課題について意見交換しました。
②秋の運動に向けて憲法・平和、社会保障改善をめぐる課題について意見交換しました。
③「虹の出会い月間」の取り組みについて意思統一しました。
④病院機能整備新棟建設の意思統一について話し合いました。
⑤九月一日「組合員のつどい」について話し合いました。

わはははは！笑い声ひびかせ健康づくり
～きずなサロンで笑いヨガ体験～

在宅福祉総合センターきずなでは、毎月第1・第3水曜日を地域に開放してイベントを行っています。9月は「笑いヨガ」と「遊書」（※デザイン書道）を行いました。

9月5日のきずなサロンには、中央西支部のひなげし班、ひまわり班が合同で「きずな」の見学も兼ねて参加しました。この日は笑いヨガの日で約一時間かけ、大きな声で笑って身体も心もスッキリしました。「みんなで集まって、こんな風に体操したり、おしゃべりしたりするところがあるっていいね」と話されていました。

見学班会しませんか？
お気軽に
ご相談ください

「きずなサロン」イベント情報

※毎月第1・第3水曜日（10:00～12:00）

12/5	門松作り	参加費500円	定員10名
12/19	シルバーリハビリ体操	参加費無料	
1/9	遊書	参加費200円	定員10名
1/16	笑いヨガ	参加費無料	

◆お申込みお問い合わせは
在宅福祉総合センターきずな　☎076－439－3651
※定員設定のあるイベントは予定日の一週間前までにお申込みください

たすけっとクラブ通信 No.61

たすけっとクラブ協力者交流会のご案内

以下のように開催します。多くの協力者さんのご参加をお願いします。

日時：10月17日（水）14時～16時
会場：富山協立病院　東3階会議室
内容・たすけっとクラブの活動の状況報告
・利用料や運営について等変更した規定についての説明
・その他、意見交換と交流をしましょう。

～新協力者さん紹介～

82才　男性　長く靴･かばん店を営んでいました。靴･かばんの修理は得意でたすけっと協力者登録されました。「補修材料もあるので、気軽に依頼してほしい」と。踵のすり減った靴や靴底がはがれそうな靴、捨てるには惜しいかばんなど、気軽にご相談ください。

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

月間ジャンプ集会

日時：11月2日（金）14：00～
場所：協立病院３階会議室
内容：経験交流　他

秋の健康まつり

水橋健康まつり
日時：10月14日（日）　10：30～13：00
於：かけはし緑地広場（水橋診療所前）

富山診療所健康まつり
日時：10月21日（日）　10：00～13：00
於：富山診療所＆ふれあい薬局千石町店

富山協立病院まつり
日時：11月18日（日）　於：富山協立病院内

あなたの血管大丈夫！？

血管年齢測定器で健康づくりを

医療生協では新規に血管年齢測定器を9月に2台購入しました。今までは1台しかなく健康チェックができないこともありました。

組合員の健康づくりをすすめ、動脈硬化にならないために健康チェック班会やまちかど健康相談会に大いに活用していきましょう。

「健康で長生きはみんなの願いです」医療生協で健康寿命をのばしませんか。血管が狭くなったり血管が詰まったりすると手先や足先に十分に酸素を送ることができなくなり様々な症状が起こります。また動脈が硬くなると心臓にも負担がかかることになり「動脈硬化症」を発症してしまいます。動脈硬化症の原因は運動、食事、飲酒や喫煙、ストレスなどの生活習慣によるものです。高カロリーの食事は血液中に悪玉コレステロールや中性脂肪を増やします。それらが血液の壁に付着したり血管を詰まらせたりするのです。動脈硬化は検査をしないと発見できない病気です。大いに血管年齢測定器を活用し動脈硬化の早期発見に努めましょう。今回の新しい機器は、①タブレット版で持ち運びが便利②機械の操作がタッチ式で簡単③画面もとても綺麗で見やすいととても好評です。

健康づくり委員会

組合員のひろば

クロスワードパズル八月号の解答ハガキより

解決済み、はたして？
富山市総曲輪　金尾　善博さん

今年も八月十五日の終戦の日がやって来た。戦争は悪いといいながら出兵していった父。北方領土でソ連は解決済みといった。慰安婦問題で日本は解決済みといった、果たしてそうだろうか。国民は毎日必死で生きている。

政府のごまかしにうんざり
富山市松若町　幅口三枝子さん

いつも新聞ありがとうございます。「内視鏡」には毎回その時々のことを的確に分にしてあり同感致します。政府のごまかしにうんざりゾッとします。

フワフワのかき氷を食べたい
富山市水橋辻ケ堂　黒田　晴弘さん

テレビで最近かき氷特集が放送されているのをよく見かけます。中には顔ぐらいの大きさのものも売られており、びっくりです。自分はフワフワのかき氷を食べてみたいです。

思わぬ怪我、より慎重に
富山市音羽町　山本　栂子さん

四月に思わぬ怪我をして、今まで不自由なくできていたことが、急にできなくなりました。誰でも一瞬にして身体障がい者になりうると実感しました。

注意していても事故に巻き込まれることがありますが、より慎重に行動しようと思います。

組合員のひろばで明日の力を
富山市窪新町　中川　延幸さん

組合員のひろばでは、人の意見を見て読み、笑ったり納得して、自分もガンバロウと明日の力を頂いています。

どしどし応募するよ
富山市犬島　井上　靖子さん

六月号の当選、ヤッター！うれしかったです。これからもどしどし応募するよ～♡

女性のための日曜検診

検診日：11月11日･12月2日
受付時間：8:30～10:00
場　　所：富山協立病院
検診内容：子宮がん検診（定員50名）、乳がん検診（定員25名）

ほっと一息 カフェコーナーもご用意しています

特典 子宮がん検診受診の方には、当日にABI（動脈硬化）測定、もしくは骨密度測定（DXA法）のどちらかをサービスいたします。

お問い合わせ･ご予約は
富山協立病院健康支援センター☎076-444-5684
※お早目にご予約下さい、定員になり次第締め切らせていただきます

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
・11月15日（木）
・12月20日（木）
・　1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

クロスワードパズル

【問題】

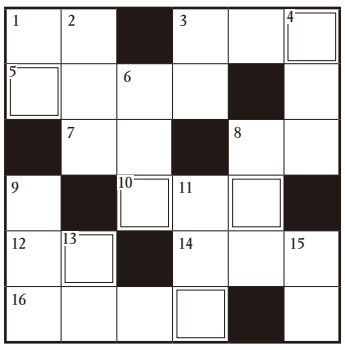
カギを解き、二重ワクに入る文字を並べ替えてできる言葉は何？

★ **たてのカギ** ★

①○○は津で持つ
②毎回。――ありがとうございます
③日本の死因一位
④今。――検討中
⑥九条の戦争――
⑧賛成の気持ち
⑨動かないこと
⑪一定の――を示す
⑬音読みと○○読み
⑮プロパン○○

★ **よこのカギ** ★

①○○すぐ立ち去れ
③飛竜頭
⑤本に仕上げること
⑦金銀○○メダル
⑧五十の○○を越す
⑩首の極めて長い動物
⑫○○を食わば皿まで
⑭芸術作品としての絵
⑯海のように横たわる雲



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

【しめきり】

十月末日の消印有効

【八月号の解答】

カキゴオリ（かき氷）

カ	ン	シ	■	キ	ゴ
ツ	■	ヨ	キ	ヨ	ウ
オ	ウ	シ	ヨ	ウ	■
■	シ	ユ	■	リ	カ
ジ	ヨ	ウ	バ	■	ン
ク	ウ	■	イ	チ	ゴ

応募　９２通
正解　９２通

【八月号の当選者10名】（敬称略）

浅野　貴晟（魚津市新金屋）
築尾やよい（富山市布瀬南）
坂本　愛理（富山市水橋肘崎）
清都　隆（砺波市高波）
島谷　昇（魚津市平伝寺）
田川　重男（富山市宮保）
長森　悦子（高岡市角）
松井　友昭（高岡市吉久）
柳澤真美子（富山市高畠町）
柳原与美子（富山市東富山寿町）

おめでとうございます

※賞品の発送は月末になります

第十四回全日本民医連共同組織活動交流集会in神奈川

九月九日（日）～九月十日（月）、横浜で全日本民医連共同組織活動交流集会が開催されました。今年のテーマは『浜（ハマ）の白帆に憲法九条をかかげ、平和・いのち・くらしに輝く未来を！』で、全国から集まった約二四〇〇人の参加者が、日頃地域で行っている活動を交流し合いました。

富山県からは組合員、職員あわせて十三名が参加し、「支部の平和活動の取り組み」と「病棟ボランティアの活動」の二つを発表しました。参加者は、「子ども食堂の取り組みを知りたい」、「たまり場・居場所づくりの実践を学びたい」、「事業所として地域の健康づくりにどうかかわっていけばいいのか」など、ひとり一人が課題をもって分科会で学んできました。この学んだことを伝え、思いを共有し、そしてできることから具現化していくことが次の大きな課題です。

▲富山県代表のみなさん

団長　田中桂子

班紹介No.30　婦中支部　ぽぷらマシンリハビリ班

近年、手軽さをアピールしたジム施設が次々と開設しており、見学にも行きましたが、高額な利用料にびっくり！「ぽぷらにもあの機械あったよね」と思い出し、そのことがマシンリハビリ班会のきっかけになり、二年程前より始めました。

しかし「続けよう！」という気合が足りなかったり、中々参加できなかったりで一時休止状態に…。改めて、日時を決め、責任者もつくり、再開することになりました。

利用しやすいように十一枚一、〇〇〇円の回数券を用意し、出かけるのが難しい方は送迎をしています。現在メンバーは十人です。

ぽぷらの指導員が健康チェックと、個々のメニューを調整してくれ、続けるうちに効果が実感できるようになりました。

今後はたまにマシンリハビリ以外にも温泉ドライブなど、楽しみも計画して「継続は力なり！」と誘い合い、続けていきたいと思います。

毎週火曜日　十四時から「ぽぷら」で開催しています。皆さんもぜひ足を運んでみてください！お待ちしています。

班長　井波 美和子

快眠運動のススメ
～健康は良い眠りから～

朝起きた時、疲れがとれていない…
そう感じることはありませんか？

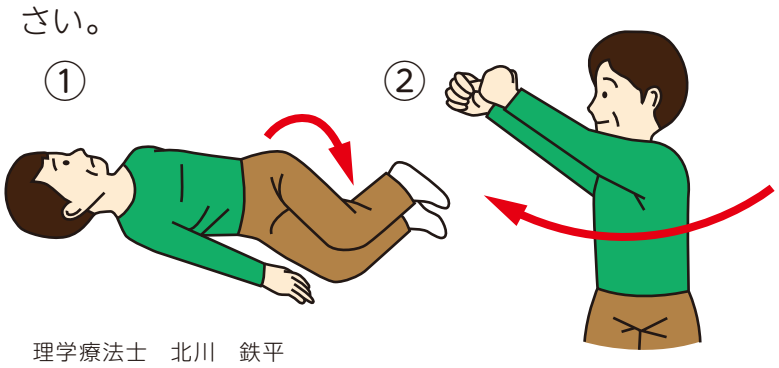
実は、人は誰でも加齢とともに睡眠がとりにくくなります。快眠のポイントは、汗がにじむ程度の運動を1日30分以上継続し、「身体に疲れを残さないこと」です。週3回以上を心掛けましょう。内容はジョギングやウォーキング、ストレッチなど長時間ゆっくり可能な運動が適しています。

今回は、就寝前に行うとよいストレッチを1つ紹介します（図参照）。

①腰部・体幹のストレッチ：上半身は左、下半身は右に体を捻ります。

②肩・首のストレッチ：座った状態で両腕を左右に伸ばすように体を捻ります。

＊注意点：10秒間静止を3セット行います。**筋肉を解すことがポイントです。痛みが出ない範囲で行ってください。**股関節や腰部の手術をされた方や痛みのある方は医師に相談の上、行うようにしてください。



理学療法士　北川　鉄平

第32回 日本高齢者大会in熱海
参加者募集！！

日時：11月25日（日）13：30～
26日（月）12：00

記念講演

「ゆれ動く世界経済と日本の行く末」

講師：同志社大学大学院教授 浜　矩子 氏

参加費：約35,000円

カンパ物資
「雪塩ちんすこう」
1,000円（税込）
ご協力おねがいします

申し込み・お問合わせは
医療生協組織部　441-8351

地域フラッシュ

◀9月15日　大広田支部
配付者交流会　26人参加

◀9月18日　和合八重津支部
まちかど健康チェック　38名参加

◀9月20日　南部支部
配付者交流会　15名参加

◀9月23日　水橋西部支部
配付者交流会　22名参加