

組織現況 2019年12月31日現在

組合員数 **27,032** 人

出資金総額 **97,864**万円

一人当たりの出資額 **36,203** 円

虹のまち

とやま医療生協

2020年2月号 No.442

〒931-8501 富山市豊田町1-1-8
☎076-441-8352 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

2020年を核兵器廃絶の歴史的転換点に

～一人一人の行動が世界をかえる～

原水爆禁止世界大会
in
ニューヨーク
NPT再検討会議

代表派遣決定

2020年は広島・長崎の被ばく75年、核不拡散条約(NPT)発効50年の節目であり、第10回NPT再検討会議が開催される年です。

世界には未だ約14,000発の核兵器が存在し、アメリカやロシアなどでは新型核兵器の開発が進んでいます。大国のINF(中距離核戦力)全廃条約の失効・イラン核合意からの離脱、そして核保有国は核兵器禁止条約に反対しています。

一方で、核兵器禁止条約の批准国が34ヶ国となり条約の発効まであと16ヶ国まで迫っています。核兵器廃絶へと大きく転換する可能性を持った今年、第10回NPT再検討会議の開催に先立ち、ニューヨークで核兵器全面禁止・廃絶をめざす原水爆禁止世界大会を行うことが決まりました。被爆者を先頭に、日本と世界の反核・平和運動はマンハッタンでの最大のアピールとしてパレードや共同で署名の提出を行います。

富山民医連からも5人の代表が参加します。「ヒバクシャ国際署名」をもう一回り集め、国連に届けましょう!2020年に発効が期待される核兵器禁止条約は希望の光であり、世界の多くの非核国にとって最優先課題となっています。日本でも全国各地で政府に禁止条約の調印・批准を迫る行動に取り組みましょう。

代表参加者



松井 法生
(富山協立病院 医師)

「核兵器禁止条約」の批准国が34ヶ国に、また自治体単位で「核兵器禁止条約」を支持する動きなど運動は前進してきています。この機会に改めて核兵器について考え、世界の運動に連帯し、意欲を高めて運動していきたいです。私の周りの人たちに訴えともに運動していきたいと思っています。



藤岡 清美
(堀川南太田支部 理事)

唯一の被爆国である日本が核兵器禁止条約に批准することは全世界に向けてとても意味ある事だと思います。アメリカの「核の傘」に依存している現状を変えていかなければなりません。

公 示

「長期所在不明組合員の自由脱退手続き」について

富山医療生活協同組合理事会定款第10条第2項(自由脱退)に基づく長期所在不明組合員の自由脱退処理手続きを実施致します。下記期間中、対象となる不明組合員の名簿は本部と各事業所で閲覧できます。住所等確認できましたら通常管理となります。情報等お持ちの方や詳細なお問い合わせは本部組織部までお願いします。

- 閲覧期間 2020年2月15日～3月15日
- 閲覧場所
- | | | |
|--------|---------------|--------------|
| 本 部 | 富山市豊田町1-1-8 | 076-441-8352 |
| 富山協立病院 | 富山市豊田町1-1-8 | 076-433-1077 |
| 富山診療所 | 富山市千石町2-2-6 | 076-420-0367 |
| 水橋診療所 | 富山市水橋館町59-1 | 076-479-1414 |
| ひまわり | 富山市粟島町2-2-1 | 076-433-7881 |
| きずな | 富山市柳町1-2-18 | 076-439-3653 |
| えがお | 富山市山室82-1 | 076-407-0164 |
| ぼぶら | 富山市婦中町速星398-1 | 076-466-5227 |
- ◆お問い合わせは本部組織部 076-441-8351まで



國木 麗奈
(富山協立病院 看護師)

被爆者の思いを胸に、私たちが若者が行動し、また将来の世代のために核兵器を廃絶し平和な世界を残すことができるよう行動していきたいです。



市河有由希
(ふれあい豊田薬局 薬剤師)

私は核兵器保有に反対です。今回は、国際運動の状況を知って、その運動を日本に知らせたいと思います。



田中 悠
(とやま虹の会 レインボー介護士)

子どもには戦争の脅威のない平和な世界でのびのび育てほしいし、その為には行動せずにはいられないと思いました。被爆国の一員として、世界に絶対戦争反対、核兵器廃絶の思いを伝えていきたいと思っています。

内 視 鏡

夢は膨らんでいる。(Y)

の先十年は健康で生活できると医師は保障する。わが

強化されたのを感じる。こ

した。術後二ヶ月、心臓が

酔で一昼夜眠って生還

末手術を決意した。全身麻

された▼四十五日間考え

同じ手術をされた元気に回

という。上皇様も数年前に

ないで吻合し安全性は高い

は進んでおり、心臓を止め

を入れるが現代の先端医学

れるようにする▼体にメス

して新たに心臓に血液が流

脈)を使って迂回路を作成

近々の内胸動脈や足の大動

動脈バイパス手術”であ

と診断医は言う。それは冠

る。自分の他の血管(心臓

方、夜も眠れなかつたり煩

悶する▼「確実に生き延び

る方法がひとつあります」

と診断医は言う。それは冠

動脈バイパス手術”であ

る。自分の他の血管(心臓

近々の内胸動脈や足の大動

脈)を使って迂回路を作成

して新たに心臓に血液が流

れるようにする▼体にメス

を入れるが現代の先端医学

は進んでおり、心臓を止め

ないで吻合し安全性は高い

という。上皇様も数年前に

同じ手術をされた元気に回

された▼四十五日間考え

末手術を決意した。全身麻

酔で一昼夜眠って生還

した。術後二ヶ月、心臓が

強化されたのを感じる。こ

の先十年は健康で生活でき

ると医師は保障する。わが

夢は膨らんでいる。(Y)

長寿時代になつたと言え、健康に生き抜くことは、易しいことではな

い。筆者にとつて

昨年後半は試験

の日々であった。自分の

は自分が一番よく識

る。免疫の力を、自然

力を信じて体を鍛えて

ので医療に対して距離

いてきた▼夏の初め

いも意識され早く歩

れ、息切れするよう

心臓が不調だと感じ

た。心不全でないかと

に診てもらおうと、そ

相当に悪いと複数の

診断された。そして

年内にも突然死する

がある▼八十年近く

く生きてきたからそれ

いいではないかと思

方、夜も眠れなかつ

悶する▼「確実に生

る方法がひとつあり

と診断医は言う。そ

動脈バイパス手術”

る。自分の他の血管

近々の内胸動脈や足

脈)を使って迂回路

して新たに心臓に血

れるようにする▼

を入れるが現代の

は進んでおり、心

ないで吻合し安全

という。上皇様も

同じ手術をされた

された▼四十五日

末手術を決意した

酔で一昼夜眠って

した。術後二ヶ月

強化されたの感

の先十年は健康

ると医師は保障

夢は膨らんで

令和二年 晴好雪奇

定年退職にあたりご挨拶

整形外科 石井 佐宏

今年四月末日をもって、富山医療生協の整形外科を定年退職いたします。

長らくの間、組合員の方々、一般の患者様、そして職員の皆様にお付き合い頂きたいへんお世話になりました。反省や思い出話を書くと果てしなくなり、たすけっとクラブに感謝し、御礼申し上げます。

退職後しばらくは、実家のある千葉など県外の滞在が多く、富山協立病院、富山診療所、水橋診療所の整形外科に通院中の患者様には多大の御不都合をお掛けすることになり、別れは人の世の定めでございます。

できるだけスムーズな閉活（閉科活動）になればと願っています。

そのために、近医に転医希望の方に、(簡素なものです)が情報提供書を書きます。

四月に集中しないようお願い致します！

二、交通事故や労災の診察は、提出書類上三月末日までとなります。

さて、これからますます高齢者が増え(私もその一員です)、自然環境も社会環境も著しく変動して行きます。

想定外の事態もあるでしょう。それでも、皆、それぞれ与えられた生を全うするしかありません。



その際に、私たちが最も頼りにできるのは自身の健康であり、日常生活を支えてくれる運動器です。

運動器については、これまで私が日常診療や研究会等で念仏のように唱えてきた「膝伸ばし筋トレ」こと、大腿四頭筋訓練などの自主トレによつて、いつでもどこでも強化できます！

本人がその気にならなければ、脚は萎えていくだけ。

皆さま、ともに健康長寿を享受できるように、一最期まで自力でトイレへ立つ一を目標に、心と体をほぐし、力を蓄えて行くことではありませんか！

御縁をいただきました、ありがとうございます。

合掌

合掌

お知らせ

◆ 心臓の検査のご案内 ◆

24時間ホルター心電図検査

24時間心電図とは普通の生活をしながら、丸1日の心臓の様子を記録し続ける検査です。明け方だけ調子が悪くなる、体を動かした時に感じる胸痛、いつ



起こるかわからない不整脈などは、病院にいる時の検査だけではなかなかとらえる事が出来ません。気になる症状がある場合は、一度は検査をしてみる事をおすすめします。

検査についてのお問い合わせは
健康支援センター ☎076-444-5684

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5日、6日、26日、27日

8:30~13:00 (開催日は4日間です)

希望日をお知らせください。(1日の定員は12名です)
(病院⇄富山駅北口の送迎車を出します。※要予約)



★場所: 富山協立病院

★内容: 病棟での看護体験etc ★費用: 無料

看護学校ご入学 おめでとうございます!!

合格おめでとう会

★日時: 3月21日(土) 10:00~12:00

★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。利用の有無も教えて下さい)

★内容: ミニ学習会、看護学生&看護師との交流

★高校生看護体験、おめでとう会お問い合わせ先★

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

*「高校生看護体験」、「合格おめでとう会」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。
どちらも申込み締切は2月末までといたします。

集まれ未来の輝くチカラ!

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

奨学生募集

介護士を目指す方のために 新しい奨学金制度を新設しました。

対象者: 医学生、薬学生、看護学生、介護学生の方

貸与額: **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)

介護学生 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。



[お問合せは下記まで]
富山協立病院 学生担当/橋本・金崎 ☎076-433-1077 E-mail:igakusei@toyama-hcoop.com

19年度第八回理事会報告

十二月二十七日(金)

富山協立病院三階会議室において定数二十九名中二十三名の出席で第八回理事会を開催しました。

【主な内容】

① 情勢について社会保障改善、憲法、核兵器廃絶、消費税をめぐる課題について話し合いました。

② 「生協強化月間」の総括及び年度末に向けての課題総達成に向けて意見交換しました。

③ 十一月の事業概況につき報告を受け、意見交換しました。

④ 車両貸出規則について意見交換し修正案を確認しました。

⑤ 専門委員会の報告を受け意見交換しました。

たすけっとクラブ通信 No.76

今年の冬は雪もなく、うれしい反面地球温暖化が心配になる天候です。冬に入る前に除雪の依頼も入りましたが、何とか協力者を配置することができました。

さて今回は新しい「たすけっとクラブ」の体制について報告します。「たすけっとクラブ」の事務局に古澤博之さんが、月曜から金曜の午前9時~午後3時まで常駐する事になりました。これからはいろんなところで活動していきますので、よろしくお願ひします。

そして生協本部の隣にある組合員活動室を「たすけっとクラブ」の事務所として活用する事になりました。コーディネーターの方々や協力者の皆さん、利用者さん達に気軽にお寄りいただき「たすけっとクラブ」について相談したり、語り合ったりする場所としてご利用ください。お待ちしております。

「たすけっとクラブ」の利用者さんで「犬や猫などのペットの世話をしてほしい」という要望も増えてきています。週5日の散歩やペットが暮らす環境の整備などに対応しています。ペットは家族という方も多くいらっしゃいますが、ご自身が高齢になり世話ができなくなってお困りの方は是非一度ご相談ください。

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



組合員のクロスワードパズル十二月号の解答ハガキよりホテルでフルコース

富山市野口 野吾 通子さん 隠れ糖尿病があるかもしれないとのことで精密検査を受けて、食後の血糖値が下がらない糖尿病境界型と言われました。糖尿病の先生と栄養士さんの指導を受けて食事と運動に心がけています。先日子ばの会食事交流会&学習会に参加しました。カナルパークホテルでおしゃれなフルコースを参加のみなさんと楽しくいただきました。心から良かったと思っています。食べる順番、ゆっくり食べること、歩くこと、忘れないようにしようと思っています。手洗い、うがいを徹底して射水市海老江 岡本 順子さん 去年は夫がインフルエンザにかかり、私も三日後にかかりました。幸い軽症ですみましたが、今年には手洗い、うがいを徹底してこの冬ののりこえたいです。

二歳の子供も回答者 富山市蓮町 榊原 結衣さん 五歳の子供と言葉の勉強をしながらクロスワードを楽しんでいます。知らない言葉やことわざはこれを機に覚えていきます。クイズ形式にして二歳の子供も分からないながら、ハイッと手を上げて回答者になりきって楽しんでます。

誰が抽選しとんが

富山市藤木 森川美和子さん

私 パズルなかなか当選せん

友達 誰が抽選しとんが

私 ソーやよね。他は結構当たつとんが

友達 まったく!!

以上、二人のコーヒータ

「命」を小さい頃から

富山市花園町 海下 洋子さん

「内視鏡」を読んでいる

と本当に「教育」が危ない

と思う。「いじめ」の問題

も子どもの虐待も同じ根

つこだと思う。「命」を大

事にするのを小さな頃

から話していかなければ

ならないのではないか!!

すこしおレシピとても簡単

富山市上庄町 高木由美子さん

すこしおレシピ作って

みました。とても簡単に

できてよかったです。

くらしの学校開催

一月十八日(土)、まちづくり委員会主催のくらしの学校が、富山県民会館で開催され、八十九名が参加しました。

今年のテーマは「災害に備える」で、防災士の佐伯邦夫さん(特定非営利活動法人 日本防災士会富山県支部)を講師に招き、自然災害に関する対策、防災について学びました。



各地で地震や、台風、大雨洪水など様々な災害が起こっている中で、個人個人が「わがこと意識」を身につけ災害・防災への意識を高めること、そして、地域での防災対策を日頃から計画することが大事と強調されました。実際の富山市や

その他市町村のハザードマップも提示され、身を乗り出して映し出される画像を見る参加者もおられ、関心が高い様子でした。

ちょこっと体操紹介

エアロビクス風 肘・膝タッチ運動

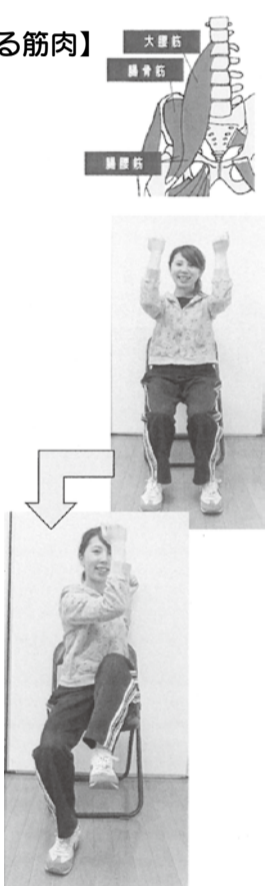
【目的・効果】 腸腰筋・腹斜筋の強化 転倒予防、バランスの強化

【方法】

- ① イスに深く座り、両足を肩幅に広げます。
② 次に両腕を胸の高さまで上げ、肘を90度に曲げます。
③ 身体をねじり、膝を真上に上げて、膝と肘を近づけます。
④ 反対も同様の動作を繰り返しましょう。
⑤ これを6回行いましょう。

【ワンポイントアドバイス】

日常生活においての歩く・起き上がるといった動作を行う時に必要な筋肉です。



無料法律相談のご案内

西山貞義弁護士(富山中央法律事務所) 時間は午後2時~4時 2月20日(木) 3月19日(木) 4月以降は決まり次第お知らせします。 場所 富山協立病院地域連携室 076-444-5708

「防災を通じて、地域のつながりづくりの必要性を改めて感じさせられた話だった。地域でもなかなかコミュニケーションがとれていない現状がある」「富山は安全という考えが本当に甘かったと感じた。富山の状況も聞けてよかった」など、感想が出されました。 まちづくり委員会

クロスワードパズル



【問題】 カギを解き、二重枠の文字を並べてできる言葉を書きましよう。 ヒント・鮭

★たてのカギ★

- ① 三つ時
② つて。採用
③ 春。秋冬
④ 首の超長い動物
⑤ を賭けた闘い
⑥ 決心。固める
⑦ 多様な生物
⑧ 婚姻関係や養子縁組を解消する
⑨ 良可の三段階評価
⑩ 液体+気体への変化

★よこのカギ★

- ① 石の。にも三年
② ポプラ。を通る風
③ 小さな。運動
④ 老いらくの。
⑤ 事柄。その。について相談があります
⑥ 公立の対
⑦ たる目的
⑧ 活動する気力。を養う
⑨ 力強くすぐれた弁舌

【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)応募下さい。

【あて先】

〒931-1850 富山市 豊田町一丁目八 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の図書カードを贈呈

【しめきり】

二月末日の消印有効

【十二月号の解答】

Grid with answers: トコシソバ(年越しそば), シカソウ, トウモロコシ, シロコ, キンコ, トウモロコシ, シロコ, トウモロコシ, シロコ, トウモロコシ, シロコ, トウモロコシ, シロコ, トウモロコシ, シロコ, トウモロコシ, シロコ

【十二月号の当選者10名】

- 秋元 静子(射水市南太閤山) 敬称略
伊東都喜子(富山市中島)
伊藤 理絵(富山市富岡町)
榎 美智子(富山市水橋中村)
田中 良久(小矢部市養輪)
土代智恵子(射水市二口)
西澤由美子(富山市長江新町)
堀 由美(中新川郡上市町)
野吾 通子(富山市野口)
山本百合子(富山市婦中町)

初めての「きっず健康チャレンジ」訪問



宮川こども園の子どもたちと
運営委員の不破さんと山本さん

昨年秋以降、県内の保育園・幼稚園・小学校を訪問して「きっずカード」と「あいうべ体操」の普及を進めてきました。12月には健康づくり委員と共に、上市支部の2名の運営委員さんが初めて保育園を訪問しました。鼻呼吸について話をした後、保育園の先生のピアノ伴奏で♪きらきらぼし★の曲にあわせて子どもたちと一緒にあいうべ体操をしました。運営委員さんは「元気いっぱいの子どもたちにふれあえてとても嬉しかった!」「また行きたいね〜!」と笑顔でした。

また子どもたちからは「おうちでお父さんやお母さんと一緒にしまーす!」と元気な声が返ってきました。自宅でも実践できるよう、家族あてに「あいうべ体操」の学習プリントも配付しました。当日は医療福祉生協情報誌「comcom」の取材も受けました。(「comcom」4月号掲載予定)



健康づくり委員会



この間の「すこしお班会」は、すこしおカルタに興じたり、参加者の尿チェック(一般、塩分)を行い、組織部職員から話を聞きました。尿チェックの検査結果に、銘々のは、日々の食生活を思い返す面持ちでした。また「脳トレ班会」では、参加者の中に、珠算塾現役講師がいらっしや、塾生用にと備えの問題集の一部を複写、これを会場へ

持ち込み、みんなで解答しました。そして解答者の一人が地図関連を得意とすることから話題はテレビの旅番組へと広がり、その場がわいた一面もありました。
ご興味のある方は、どなたでも参加できます。どうぞおいで下さい。
班長 前崎 浅子



1月22日 上市支部
自然房班 ミニ健康教室
7名参加



1月21日 南ブロック
満天の湯健康相談会
14名健康チェック



1月21日 とよた東支部
米田町長寿会
17名参加



1月16日 呉羽支部
高木班 映画鑑賞会
9名参加



▲健康相談会ふれあい福祉センターにて

高岡支部では高岡市ボランティア連絡協議会に『医療生協高岡支部「虹のまち」』としてボランティア登録、また「サポナビ高岡」に登録し、そのホームページなどで活動が紹介されて

地域の居場所として空き家を利用し、「虹のまち健康カフェ」を週一回開催しています。「虹のまち家」周辺町内へのチラシ案内や口コミで、現在は組合員だけでなく周辺地域の方の参加も増えてきました。健康

今年度は、たすけっとクラブの利用を通じて多く加入もあり、目標を達成しました。この要望に応えるためたすけっとクラブ活動の充実に努めたいと思います。

「地域まるごと」健康づくり

高岡支部では高岡市ボランティア連絡協議会に『医療生協高岡支部「虹のまち」』の活動が表彰を受けました。このボランティア賞は富山県、石川県でボラ

地域の居場所づくり
地域の居場所として空き家を利用し、「虹のまち健康カフェ」を週一回開催しています。「虹のまち家」周辺町内へのチラシ案内や口コミで、現在は組合員だけでなく周辺地域の方の参加も増えてきました。健康

今年度は、たすけっとクラブの利用を通じて多く加入もあり、目標を達成しました。この要望に応えるためたすけっとクラブ活動の充実に努めたいと思います。

「中日ボランティア賞」受賞

高岡支部 地域とつながる活動を

昨年十二月、北陸中日新聞及び北陸中日新聞社会事業団主催の二〇一九年度中日ボランティア賞に、『医療生協高岡支部「虹のまち」』の活動が表彰を受けました。このボランティア賞は富山県、石川県でボラ

今年度は、たすけっとクラブの利用を通じて多く加入もあり、目標を達成しました。この要望に応えるためたすけっとクラブ活動の充実に努めたいと思います。



▲健康カフェ 折り紙

これからも「独りぼっちをつくらない。権利としての健康づくり」をすすめ、お互い支えあい、健康でいられる地域づくりの基盤となるよう、行政や地域の団体と協力しながら医療生協活動を楽しく広げていきたいと思えます。
(高岡支部 支部長 義基みゑ子)

組合員のつどいのご案内

日時：3月7日(土)13:30~16:30
場所：いみず市民交流プラザ(仮称) 射水市戸破4200-1
内容：2020年度 活動方針骨子案 原水爆禁止世界大会 代表紹介
講演：「核兵器廃絶をめざして ~いま私たちにできること~」
講師：小島 貴雄 氏 (富山県被爆者協議会会長)

地域フラッシュ



1月22日 上市支部
自然房班 ミニ健康教室
7名参加



1月21日 南ブロック
満天の湯健康相談会
14名健康チェック



1月21日 とよた東支部
米田町長寿会
17名参加



1月16日 呉羽支部
高木班 映画鑑賞会
9名参加