

**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はいえ、健康に生き抜くことは難しいことではな

い。筆者にとつては

昨年後半は試験

の日々であった。自

は自分が一番よく識

る。免疫の力を、自

力を信じて体を鍛え

ので医療に対して距

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

に診てもらおうと、

相当に悪いと複数の

診断された。そして

がある。と。八十年

く生きてきたからそ

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

夢は膨らんでい





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に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ね 友達 誰が抽選しとんがかね 私 そーやよね。他は結構当たつとんがね 友達 まつたく!! 以上、二人のコーヒータイムでした。 「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っこだと思う。「命」を大事にすることを小さな頃から話していかなければならぬのではないか!! 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(特定非常利活動法人 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。

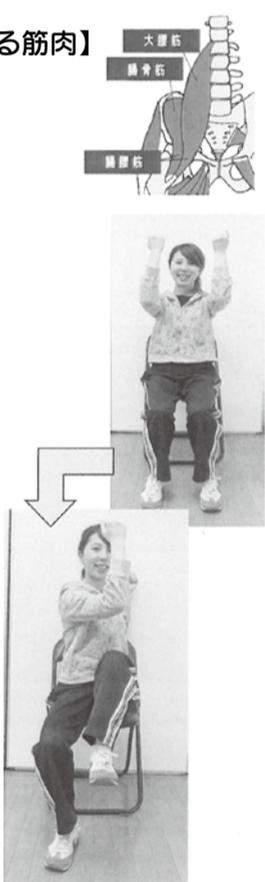
ちょこっと体操紹介

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 【鍛える筋肉】 大腰筋 腸骨筋 膝関節

【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。 ※膝を近づけるのであって、肘はその位置をキープして下さい。 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です」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。 ③ 春 ④ 首の超長い動物 ⑤ を賭けた闘い ⑥ 決心。 ⑦ を固める ⑧ 多様な生物 ⑨ 婚姻関係や養子縁組を解消する ⑩ 良可の三段階評価 ⑪ 液体↓気体への変化

★よこのカギ★

- ① 石の ② ポプラ ③ 小さな ④ 老いらく ⑤ 事柄。その ⑥ 公立の対 ⑦ たる目的 ⑧ 活動する気力。 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 豊田町一丁目八番 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: トシコシソバ(年越しそば) シカソウ トーケ シンソウ キコシロ トウシキコバ トウシコシ

【十二月号の当選者10名】

- 秋元 静子(射水市南太閤山) 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、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

評価されたものです。あいうべ体操普及などが好評です。

## 地域の居場所づくり

いまず。毎年、行政関係(高齢介護課、健康増進課、社会福祉協議会など)とも懇談をもち、活動を紹介し、行政、様々な地域の団体との「地域丸ごと健康づくり」協力関係を持てるように努めています。今年度からはボランティアセンターのある高岡市ふれあい福祉センター内で健康チェック・相談会を定期的に行い、大変好評です。

麻雀や脳トレ(折り紙)、軽体操、DVD鑑賞など組合員の趣味や特技を生かして十時〜十三時まで行っています。この健康カフェで友達が増えたと楽しんで参加される常連さんもいます。



▲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)

## 班紹介 No.41

## 萩浦支部 旭ヶ丘班

私たち旭ヶ丘班は町内の公民館を会場に、七、八人の参加者で練り上げた年間計画に沿って脳トレ・ホウ酸団子づくり、リハビリ体操・吹き矢体験など毎月一回開いています。

## 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