

組織現況 2019年4月30日現在

組合員数 **27,071** 人

出資金総額 **97,278**万円

一人当たりの出資額 **35,934** 円



虹のまち

とやま医療生協

2019年6月号 No.434

〒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

そうだ 健診へ行こう!

1年に1度は自分の健康状態を確認しましょう。



生活習慣を振り返りましょう。

日本人の死因の6割は三大疾患病といわれる、がん・心疾患・脳血管疾患の生活習慣病です。定期的に健康診査を受け自分の健康状態を知り、生活習慣を見直しましょう。

早期発見、早期治療が大切です。

がんは日本人の死因の第1位、死亡数は年々増加しています。定期的に検診を受け、早期に発見し適切な治療を受けましょう。

受診して得ることって!

- 生活習慣病の発症を未然に防げる!
- 病気の重症化を防いで医療費の負担を節約できる!
- 専門家から健康づくりのアドバイスを受けられる!
- 健康寿命を延ばして、いつまでも元気で生き生きと暮らせる!

検診から始める健康づくり!

近年、男性の2人に1人、女性の3人に1人が、がんにかかるといわれています。しかし医学等の進歩により、現在、がんは約6割の方が治る病気です。そのためには**定期的ながん検診により初期の段階で発見し、適切な治療を行う事**が大切です。是非、今この機会に健康診断を受けましょう!!

健康診断 Q & A

- Q** 健康診断行くときちや、何持ってきやいいがけ?
- A** 各市町村から送られてきた受診券の封筒と、健康保険証は必ず持って来られ。
- Q** 健診の日ちや、朝ご飯食べてきてもいいがけ?
- A** 朝食抜いて来んとダメやちや、せっかく検査するがに正確な結果出んがやといね。しばらくはお茶で我慢やちや。服用しとる薬はいつも通り飲んできていいがやと。
- Q** 医療生協の組合員さんだと、何かいい事あるがけ?
- A** 組合員さんのための価格設定しとるといね! 組合員でない方より低価格で受診できるがやちや!

自治体健診の内容を知っておきましょう

実施期間
 5月15日(水) ~ 12月27日(金)
 全診査共通

特定健診・後期高齢者健診

受診料 料金は無料です!
対象者 特定健診は40歳~74歳の方
 後期高齢者健診は75歳以上の方

※以上の方で、国民健康保険の加入者のうち、特定健康診査受診券(市町村から送られてくる封筒)と国民健康保険被保険者証を持参した方。

ポイント1 「特定健診は関係ない」と思っておられる75歳以上の方が多い! 特定健診と後期高齢者健診は対象年齢が違いますが、**内容は同じ**なのです!!

健診項目 問診・身体測定・診察・血圧測定・血液検査・尿検査

ポイント2 ご存知でしたか? **簡単**ですが一般的に生活習慣病とれていわれている**糖尿病・高血圧脂質異常・肝臓病**などを発見できる検査内容なのです!

ポイント3 **検査の日**は朝食抜き! 特に**血液検査**は重要な**脂質・糖**を検査するため食事を抜かないと**正確な結果**が得られないためです!!

がん検診

健診項目 胃がん・肺がん・大腸がん・子宮がん・乳がん

ポイント4 **胃がん検診**にはX線検査と内視鏡検査(胃カメラ)がありますが、富山市では内視鏡検査は**2年に1度**になりました!送られてきた受診券の今年受けられる内容をご確認下さい!!

受診料 受診券に記載してあります

ポイント5 富山医療生協では組合員さんの健康を守るための価格を設定しているほか、組合員さんならではの**特典**も多数用意しています。

地域の健康は私たちが守ります!

健康診断に関するお問い合わせ・ご予約は...

富山協立病院 健康支援センター
 ☎076-444-5684 (直通)
 富山診療所 ☎076-420-0367
 水橋診療所 ☎076-479-1414



内視鏡

『目には青葉、山ほととぎす初鯉』江戸中期の俳人山口素堂の名句が思い浮かぶ、さわやかな季節がやってきました▼青葉は人の視覚、ほととぎすは聴覚、鯉は味覚を刺激する。本紙四月号には長寿の力ギは口にありとあった。私事だが、昨年末に白内障の手術を受け、今は目から鮮やかな色彩が映っている。耳の聞こえはまだ大丈夫のようだが、難聴の放置が認知症の原因と言われている。歯の治療には苦勞している。このころ加齢で五感の衰えを感じるが、野生動物であれば、即、死を意味する▼白内障手術は保険が効いて助かった。歯も保険で良い治療ができる。保険治療の実現には、長い運動の積み重ねがあったと聞いた。最近補聴器購入に公的補助を、の声が出ている。是非実現したいものだ▼医療技術の進歩、生活習慣の改善、医療生協の健康づくり運動で五感を助け、さらに元気で長生きできる。喜ばしい事ではないか▼駄作「目にレンズ、耳に補聴器、口入れ歯」百歳まで堂々と生きるゾ。(T)

のぞいて『きずなサロン』
みませんか 第1・第3 水曜日 10時～

★★ 第3水曜日はきずな食堂開催 ★★
★★ 350円で手作りランチ ★★

7月3日 シルバーリハビリ体操
ストレッチと筋トレ 無料

7月17日 お母さんに教わる 家庭料理教室
美味しい料理を教わろう 参加費350円

8月7日 笑いヨガ
笑って元気！笑いの健康体操 無料

8月21日 認知症学習会
認知症になっても安心して暮らす 無料

9月4日 シルバーリハビリ体操
ストレッチと筋トレ 無料

9月18日 遊書 字が苦手な人も楽しめます！
参加費200円

★ボランティアさん募集してます★
きずなサロン・きずな食堂は、地域の皆様が元気になる居場所として、ボランティアで運営しています。お手伝いして下さる方を随時募集しています！

〈お申し込み・お問い合わせ〉
在宅福祉総合センターきずな ☎076-439-3650

きずな食堂 開店 地域の交流の場に

在宅福祉総合センターきずなでは、毎月第1、第3水曜日の午前10時より、施設を開放して「きずなサロン」を開催しています。



▲ご近所の居酒屋さんよりアジフライの提供が!!

「きずなサロン」では笑いヨガやシルバーリハビリ体操、「遊書」、小物づくり、料理教室など多岐にわたる内容で、地域の人たちが気軽に集まることのできる場づくりをすすめています。今年、四月からは第三水曜日のお昼から「きずな食堂」を実施し、手作りのランチを三五〇円で提供しています。五月十二日にはサロンに参加された方、職員も含めて二十八名がにぎやかに食事をしました。食事づくりには地域の方のボランティアもあり、美味しいと好評です。さらに「みんなと一緒に食事すると一段と美味しいね」と参加者の声。食事を通して、地域の人、職員、ボランティアさんの楽しい交流の場となっています。

たすけっとクラブ通信 No.69

〈おしらせ〉
「たすけっとクラブ」の事務局体制の変更がありました。
責任者：稲垣（常務理事）
事務局長：宮腰（常勤理事）、事務局：渡部
今後ともよろしくお願いたします。

〈昨年度の報告〉
2018年度「たすけっとクラブ」の活動統計をご報告します。

活動時間	利用者	協力者	活動回数
3881時間	500人	420人	2307回

地域包括支援センターやCO・OPとやまとの連携が開始したこともあり、依頼も多くなり、利用者も協力者も増えました。ご協力、ありがとうございました。

〈協力者を募集しています!〉
登録されても都合の悪い時は断りは自由です。自分の生活に合わせて活動ください。お気軽にお問い合わせください。

	利用料(1時間)
通常	800円
除雪	1,200円
除草	1,000円

協力者の方には利用料の12.5%を運営費として引き、お支払します。
*差額は保険料など運営費にあてています。

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

18年度第十三回理事会報告

四月二十六日(金)富山協立病院三階会議室において定数二十七名中二十四名の出席で第十三回理事会を開催しました。

【主な内容】

- ①当面の情勢と対応の報告を受け意見交換しました。
- ②三月の事業概況の報告を受け、また昨年度よりも経常収支が大きく改善していることが報告され確認しました。
- ③特別課題である病院機能整備につき南病棟の劣化
- ④各専門委員会からの方針提案及び報告を受けました。とりわけ五月と六月の班づくり班会月間の成功のために取り組むことを確認しました。また秋に「生協学校(仮)」を開催することを決めました。
- ⑤通常総代会にむけて、支部総代会の報告、役員改選について確認しました。またスケジュールを確認しました。

「きずなサロン」では笑いヨガやシルバーリハビリ体操、「遊書」、小物づくり、料理教室など多岐にわたる内容で、地域の人たちが気軽に集まることのできる場づくりをすすめています。今年、四月からは第三水曜日のお昼から「きずな食堂」を実施し、手作りのランチを三五〇円で提供しています。五月十二日にはサロンに参加された方、職員も含めて二十八名がにぎやかに食事をしました。食事づくりには地域の方のボランティアもあり、美味しいと好評です。さらに「みんなと一緒に食事すると一段と美味しいね」と参加者の声。食事を通して、地域の人、職員、ボランティアさんの楽しい交流の場となっています。

きずな20周年 記念式典のご案内

日時:7月6日(土)14時~15時30分
場所:在宅福祉総合センターきずな

～きずな20周年の振り返りとこれから～

●健康チェック体験コーナーあります。●健康のお話・楽器演奏など

「食堂」がちよつと立ち寄りて、つながる場になるよう楽しい企画をしていきたいと思えます。みなさんも是非一度立ち寄りください。

施設長 染谷明子

協立病院 病院薬剤師の仕事を紹介 薬剤科インターンシップ実施

四月十七日(水)、富山大学薬学部六年生二名が富山協立病院薬剤科に見学に来ました。

薬剤師の就職先は病院だけでなく、保険薬局やドラッグストア、製薬メーカーなど多岐にわたるため、中小病院が学生さんを確保するのは非常に難しい現状があります。そのような中、学生さん二名から問い合わせがあり、インターンシップ(職場体験)を行いました。

四月十七日(水)、富山大学薬学部六年生二名が富山協立病院薬剤科に見学に来ました。薬剤師の就職先は病院だけでなく、保険薬局やドラッグストア、製薬メーカーなど多岐にわたるため、中小病院が学生さんを確保するのは非常に難しい現状があります。そのような中、学生さん二名から問い合わせがあり、インターンシップ(職場体験)を行いました。

病院薬剤師の面白さが伝わるよう、いろんな業務を見学してもらおうと、薬剤科内の業務だけでなく、病棟カンファレンスや感染予防対策の院内巡視などに参加してもらったり、民医連薬剤師の特徴などを説明したりしました。二カ月半、他病院で実習を受けておられる学生さんですが、当院の取り組みを新鮮に感じてもらえたようで、とても興味深く聞いてもらうことができました。

学生さんからは「職員の皆さんの雰囲気がとても良かったのが印象的でした」と感想をもらいました。私たち薬剤師自身も、学生に取り組みを紹介することで改めて当院の良さを感じました。

薬剤科長 中田典江



参加者を募集しています

◆第25回 海岸クリーン作戦

6/30(日)
9:30~11:00
富山市八重津浜海岸
氷見市島尾海岸

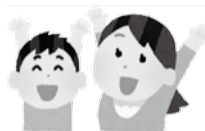


主催：富山県生活協同組合連合会

◆第59回 富山県母親大会

8/4(日) 10:00~15:30
富山市サンフォルテ

【記念講演】
枝元なほみさん
(料理研究家)



◆第65回 日本母親大会

8/24(土)~25(日):静岡県

【分科会】「子どもと教育」
「平和と民主主義」
「女性の地位向上をめざして」
他、様々なテーマあり

【記念講演】
富田宏治さん(関西学院大学教授)
浅倉むつ子さん(早稲田大学教授)

◆民医連東海北陸地協共同組織 活動交流集会in富山

9/8(日)~9(月):呉羽ハイツ

【記念講演】
「富山イタイイタイ病の歴史と運動」
鏡森定信さん
(富山県立イタイイタイ病資料館名誉館長)

※参加費・詳細などお問い合わせは、
医療生協組織部まで
(☎076-441-8351)

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

- ・7月18日(木)
- ・8月21日(水)
- ・9月19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

読者のひろばで前向きに
富山市長岡新 本島 京子さん
答えに自信はないので
すが、ハガキ出すことに
しました。「組合員のひろ
ば」毎号読んでいますが、
本当に皆さん前向きで、
私には無理かなあとと思っ
てしまいます。考えては
どうすると思うけれど、
私も前向きに先の事あれ
これと今考えても仕方が
ないと皆さんの読んで
元気をもらい頑張ります。
「虹のまち」毎号来るの楽
しみです、ありがとうございます！
たすけつとクラブ通信も
楽しみです。



よりよく生きるため
富山市布目旭 高瀬 敦子さん
支部総代会が終わった
後「最後まで自分らしく
生きる」元看護師長さん
の講演がありました。最
期のこと余り考えたくな
かった。話を聞いている
うちに早いことはない、
自分が望む最期を元気な
うちに記録をし今をより
よく生きるため判断でき
る力があるときに考えて
おく、わかりやすく話さ
れてとても良かったです。
ライフデザインノートを
買い求めました。
料理作りが大好き
富山市呉羽町 土井 孝義さん
私は五十五歳のとき脳溢
血で二級身体障がい者にな
り、右半身が不自由です。
特に右手はまったく駄目
です。三年前に妻もなくな
りましたが、何とか一人で生
活しています。幸い二人の娘
も近くに嫁いでおり、一週
間に二、三度は昼食を食べ
に来てくれますので寂しく
なかなはなはたです。

私は料理作りが大好き
で、その料理を肴に毎晩
晩酌三合を飲んでいました。
ただし、月曜日は休飲日
としています。「虹のまち」
の「組合員のひろば」を
楽しく拝見し心温まる気
持ちです。
毎週いきいき教室へ
富山市堀川町 杉本 勝己さん
健康のために毎週「い
いき教室」という体操
が主の集いで頑張ってい
ます。一人住まいの人と
か雑談がてらの教室で楽
しんでいます。月一回の「お
茶飲みサロン」も楽しん
でます。いつまでも歩い
ていきたいから、グルー
プの集まりもよいですね。
認知症研修会
上市町正印 齊藤 忠義さん
地区の代表として正印
町内が認知症研修会を引
き受け十一月に実施しま
した。徘徊者に声かけを
することのむずかしさを
実感したように思います。
健康教室を続けたいと思
います。

第5回 楽息倶楽部のご案内

肺活のすすめ

今回のテーマは

日時:6月19日(水)
15時~16時30分
場所:富山協立病院3階会議室
どなたでも参加できます!

あなたの肺年齢は!? 健康相談

地域住民の方の
沢山の参加を
お待ちしております

お申込み
お問い合わせ 富山協立病院 ☎076-433-1077

第25回 平和納涼まつり

日時 7月27日(土)
17時~19時30分
場所 在宅福祉総合センター
「ひまわり」駐車場

各種模擬店
ステージ企画
あり!!

小雨決行

主催:富山医療生協
平和納涼まつり実行委員会
☎076-441-8351

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。

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

予約してください

- 【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★
- 九州の○○九重国立公園
 - 陸上の道は陸路。空は
 - 腐っても○○
 - 淑女の対
 - 年表を丸——する
 - 親睦会の——を務める
 - 私立学校の略
 - が絡んだ工事汚職
 - を採ります、賛成の
人は?
 - 三度の○○より碁が好き
- ★よこのカギ★
- 循環に陥る
 - 青年よ——を抱け
 - 相思——
 - より証拠
 - 衣装屋で借りる
 - 首の長い動物
 - つぷち
 - 区別。——をつける
 - 膝の——運動をする



【四月号の当選者10名】 敬称略

カ	ギ	ラ	ク	ダ
シ	ン	ン	シ	イ
ザ	ツ	マ	キ	シ
テ	チ	マ	ツ	ラ
ア	ク	ツ	リ	
カ	ジ	ト		

ヤマザクラ(山桜)

応募 109通
正解 108通

【おめでとーございます】

山本加奈子(富山市東田地方町)
濱田 あづ(富山市太郎丸西町)
能沢 一代(黒部市六天)
高橋 妙子(滑川市七日)
島口 真智子(富山市布瀬町南)
島 道子(高岡市姫野)
笹倉 克明(富山市豊田町)
黒田 謙次(富山市犬島)
鎌倉 貴美子(高岡市高美町)
石田 和彦(立山町沢新)



オカリナ演奏で歌唱

脳いきいき & ストレッチ

からだや健康について知識を深めるには医師や看護師、リハビリ科の職員を講師に呼んで学習会を、自分の趣味をみんなでやれば楽しいと思ったらクラフト作りやオカリナ・うたごえなど趣味の班会を、一人の食事が寂しいなと思ったら一品ずつ持ち寄って集まった

班会開催月間です

班会は身近な暮らしの協同の場

班は、三人以上の組合員さんでつくれます。班会は健康づくりや保健学習をする場、くらしに役立つことやレクリエーションなどの楽しみを生み出す場です。班会の開き方は簡単！やりたいことから始めましょう。

班会メニュー

基本の一部です

- 学習会 (医療保険・介護保険・たすけと・お薬についてなど)
- 病気予防の学習会 (フレイル予防・口腔機能・大腸がん生活習慣病・摂食嚥下・すこしお・緩和ケア認知症予防に関するおはなし)
- シルバーリハビリ体操 ● あいうべ体操 ● 転倒予防体操
- スポーツ吹き矢 ● 笑いヨガ ● 手洗いチェック
- 健康チェック (骨密度・血管年齢・握力・足指力)
- 尿チェック ● 脳いきいきトレーニング (クイズやゲーム)

班会活動を通じて組合員同士のきずなを強め仲間を広げていきましょう。

リハビリ科職員による学習会



スポーツ吹き矢



医師による健康の話

お問い合わせ
富山医療生協 組織部まで
☎076-441-8352

班会に講師を依頼できます!

医師・看護師・リハビリ科・放射線科・ケアマネなど
当事業所の専門家に依頼して、学習会を開くことができます。
※業務との関係により、日時等ご相談となりますので依頼はお早めをお願いします。

緩和ケア認定看護師の学習メニュー

- ① アドバンス・ケア・プランニング ～人生会議をはじめよう～
- ② 「実は簡単な緩和ケア」

慢性呼吸器疾患認定看護師の学習メニュー

「息切れのない生活を目指して今からできること」
・肺年齢測定 ・肺の働きを維持するための運動



緩和ケア認定看護師 田村 恵子さん



慢性呼吸器疾患認定看護師 宮本真理子さん



慢性呼吸器疾患認定看護師 山本 佳江さん

すこしおカルタができました!

「すこしおかるた」を班会でも作ってみませんか? 無地台紙の購入はしていただきますが、作成の手順などお手伝いしますので、気軽にお問い合わせください。ご家族・知人、そして地域に、是非すこしお生活を広めましょう!



減塩運動の推進にと栄養科職員の考案で、「富山版すこしおかるた」ができました。かるたの札を読んだり、取ったりしながら楽しく減塩生活を意識してみませんか? 手作りにつき現品のみとなつておりますのでご予約いただき支部や班会でご利用ください。



【お問い合わせ】健康づくり委員会 事務局
担当: 松井・永島
☎076-441-8352

ポップサーカス富山公演

特別料金前売券の販売取扱中!! (自由席) 取扱期間は 7月31日まで
大人:2300円 子供(3歳~中学生):1000円
富山医療生協本部 ☎076-432-4276

地域フラッシュ



▲5月21日 とよた北支部 ひまわり班買い物班会



▲5月17日 高岡支部 高岡ふれあい福祉センター健康チェック 59名参加



▲5月22日 南ブロック 満天の湯健康チェック 17名参加



▲5月20日 水橋西部支部 新緑レクリエーション 22名参加

班紹介 No.36

広田支部 スマイル班

三人寄れば何とやら。私たちは三人寄れば悩み事相談をします。集まったらず、皆であいうべ体操をします。それから:
A子さん「私ね、先週から膝が痛いのがやっちゃ。歳かね?」と話せば
B子さん「それは皆が通る道やっちゃ。様子見て見られ」と答えます。
C子さん「今朝探し物が見つからなくて、主人から認知症じゃないがけ?と詰められたが。」と言え
D子さん「長生きしても、認知症だけにはなりたくない。」

いちゃ。どうしたらいいかね。」と会話が続きます。血管年齢や握力を測る日もあります。皆さんとどんな事でも話しあえる、ストレス解消の場が私たちのスマイル班です。(中川万亀子)

